

۱۴۱۴.۵۲

بیست و یک کار مهم بعد از سی سالگی ...

جیمز هالیس / ترجمه‌ی مرضیه مروتی

www.ketab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی



۲۱ کار مهم بعد از سی سالگی

نویسنده : جیمز هالیس

مترجم : مرضیه مروتی

ویراستاران : سید حمید رضا رضایی و مهسا کریمی

طراحی جلد و صفحه آرایی : استودیوی طراحی موسوی

ناشر : بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

اسوگرافی، چاپ و صحافی : واژه پرداز اندیشه

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۸

شماره : ۰۰ جلد

قیمت : ۴۹۰۰ تومان

تلفن تماس : ۸۸۷۳۰۱۸

نشانی : پل سید خندان، خیابان سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک : ۹۷۸۶۰۰۰۶۳۶۸-۹۴-۱

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بonyadfarhangزندegi یا شماره های ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰ تماس حاصل فرمایید.

www.bonyadonline.ir [bonyadfarhangزندegi](https://www.instagram.com/bonyadfarhangزندegi) [bonyadfarhangزندegi](https://www.facebook.com/bonyadfarhangزندegi)

میرشناسه

هالیس، جیمز، ۱۹۴۰

Hollis, James

عنوان و نام پدیدآور

۲۱ کار مهم بعد از سی سالگی / جیمز هالیس - مترجم مرضیه مروتی.

مشخصات نشر

تهران : بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

۳۵۲ ص.

شابک

978-600-6268-94-1

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت

Living an examined life : wisdom for the second half of the journey, 2018.

موضوع

خودشناسی

موضوع

Self-perception

موضوع

ابراز وجود

موضوع

Self-realization

موضوع

بلوغ (روانشناسی)

موضوع

Maturation (Psychology)

شناسه افزوده

مروتی، مرضیه، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره

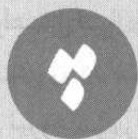
BF۷۲۴/۸۵/خ۹۵۲ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی

۱۵۵/۶۶۹

شماره کتابشناسی ملی

۵۲۸۴۵۲۹



پیش گفتار جین مایلس برای خوانندگان بنیاد فرهنگ زندگی

از کفر و ز اسلام بردن و خرائست
ما را به میان آن فضا بود است
رومی

یک قرن پیش، روان پزشک سوئیسی، که را یونگ^۱ به دشوارترین کار ممکن دست زد - اینکه سر از گریبان دوران بیاوریم و به دریایی که دست ما را گرفته و پیش می بر فک کنیم و در همان حال، سوار بر امواج آن زندگی کنیم - چگونه ممکن است خود را درک کنیم، بدون آنکه بیرون از خود را بشناسیم و در آن واحد، هم شاهد ماجرا باشیم و هم قسمتی از آن؟ سال ۱۹۱۳ بود که یونگ از خود پرسید: «اسطوره من چیست؟» می دانست که در پی چیزی نیست که اجدادش باور داشتند و این را هم می دانست که مهر تأیید و سیل باورهای عموم مردم نه تنها راهش را کج می کند، بلکه حتی ماهیت روحش را هم

1. Carl Jung

می‌کشد و دنیایش را کوچک می‌کند. این گونه بود که درون اعماق ناخودآگاهش شیرجه‌ای جسورانه زد و با هر هیبتی که در این مسیر، سر راهش قرار می‌گرفت، پرسش و پاسخ داشت، فرایندی که نامش را گذاشته بود «تخیل فعال»^۱. در این ماجراجویی، چنین نیروهایی را صرفاً متصور نمی‌شد، بلکه به آنها جان می‌داد و فعال‌شان می‌کرد.

روان ما بی‌آنکه محسوس باشد، از درون ما و از دل تاریخ و پیشینه‌های مان گذر می‌کند و تنها زمانی در درک خودآگاهمان گنجانده می‌شود که قالبی ملموس به خود بگیرد. یونگ در گفتارهایش با هیبت‌هایی که درون خود می‌دید، داستان ر بارون‌هایش را به نگارش درآورد و حتی نقش و نگار حضور چنین هیبت‌دایی را هم به تصویر کشید. چند دهه بعد، کتابی که رنگ بلندترمن داشت، تحت عنوان کتاب سرخ^۲ منتشر شد. یونگ سال‌ها و ده‌ها بسیاری را به تصویر کشید که به واسطه‌شان، روان ما اشفای تجربه‌هایی را که از سر گذرانده سامان می‌دهد و برای وجودمان انسجام، معنا و مقصودی قائل می‌شود. یونگ از دل واکاوی در خود، کلنجار رفتن‌های شگفت‌انگیز با بیمارانش و کاوش بی‌میری فرهنگ‌های غربی و شرقی، ابزارهایی در اختیار ما قرار می‌دهد تا خودمان را بهتر بشناسیم و درک کنیم و همچنین نسبت به تغییرات و جنبش‌های فرهنگی، فهم و تفسیرهای بهتری داشته باشیم. اگر با خودمان صادق باشیم، باید اعتراف کنیم، در نمایشی طولانی که نامش را زندگی گذاشته‌ایم، تنها فردی که حضور مداوم دارد، خود ما هستیم؛ به همین ترتیب، باید این را هم بپذیریم که در مقابل نقشی که در انتخاب‌های روزانه‌مان بازی

می‌کند، در روابط‌مان و در آنچه بر ما گذشته است، مسئولیتی شگرف داریم. یونگ معتقد بود که ما تنها موجودات این زمان و مکان نیستیم و ساختارهای روانی اجدادمان را هم به دوش می‌کشیم. برای درک چنین فرایندهایی، باید نگاهی عمیق به درون بیاندازیم و شاهدشان باشیم.

با اینکه داستان زندگی‌های‌مان کاملاً متفاوت است، با موانع مشترکی روبه‌رو می‌شویم. به عبارتی، انطباق‌های ما که بر پایه ترس روده‌اند و در گذشته، جان‌مان را نجات داده‌اند و کمک کرده‌اند تا بزرگ شویم، حالا مانع رشد بیشترمان می‌شوند. از آنجا که چنین انطباق‌هایی از مراحل اولیه رشدمان مشتق شده‌اند، معمولاً مستند جان و توان‌مان را بگیرند، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های روانی بزرگسالان را سست کنند و ما را در الگوهای شکل‌گرفته اولیه‌مان به بند بکشند. ما صبح‌ها که بیدار می‌شویم، کمر بسته‌ایم تا همان الگوهای خودویران‌گر را در زندگی‌مان تکرار کنیم. اما در پایان روز، معمولاً همین کار را کرده‌ایم. به قول مولانا، لازم نیست در به‌در به دنبال عشق باشید، کافی است دیواری را که درون‌تان مقاداش ساخته‌اید، بیاید. پروژه یونگ هم به این مسئله بی‌ربط نیست، زیرا در همان حالی که در زمان حال شناور هستیم و پیش می‌رویم، بد نیست کمی هم به زندگی‌مان فکر کنیم و آن‌هایی که خودآگاهانه‌تر و پرت‌تر در پیش داشته باشیم.

در بین اصطلاحات یونگ، تفرّد^۱، نشان‌دهنده مفهوم اصلی و مقصود مدنظر وی است. تفرّد به معنای فردگرایی^۲ نیست، بلکه فراخوانی است برای تبدیل شدن به کامل‌ترین انسان ممکن در طول حیات. موضوع، فراتر از خودشیفتگی و غرق شدن در

خود است و باید پرسید: «از دریچه من، چه چیزی قرار است به این دنیا راه یابد؟» این پرسش ندایی است که ما را به انجام وظیفه فرامی خواند و تنها سؤالی که باقی می ماند این است که آیا حاضریم عمر و زندگی مان را بدهیم تا در خدمت روحی باشیم که به این دنیا آورده ایم و یا می خواهیم عمق و عظمتش را ناچیز بشماریم و از آن بگذریم.

از زحمات یاسر رضایی و همکارانش در ایران برای ترجمه کتاب هایم به زبان فارسی و انتشار آنها به قیمت های مناسب قدردانی می کنم. چندین دهه است که زندگی شخصی، حرفه ای و دانشگاهی ام را وقف این کرده ام تا جهان بینی یونگ را ارائه بدهم و امید داشته باشم که یادگیری آن، نوری بر زندگی می مان بتاباند و عاقبتی ژرف تر برای مان رقم بزند. انتشار این کتاب ها از یک طرف دعوتی است به گفتمان میان فرهنگ ها و ارتباطی، تلاشی است برای پربار کردن سفر درونی مان که انتظار مان می کشد. مولانا نیز ندا سر می دهد، تو چگونه؟ تو کی قرار است راهی سفر دور و دراز درونت شوی؟

دکتر جیمز هالیس^۱

هوسو، تگزاس • آمریکا^۲

ترجمه اشکان غفاریان دانشمند