

زندگی یعنی...

هدف داشتن

رُزت پولتی

باربارا دابس

برگردان نسرين گلدار

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۴

Poletti, Rosette

پولتی، رزت

زندگی یعنی... هدف داشتن / رزت پولتی، باربارا دابس؛
برگردان نسرین گلدار. - تهران: آسیم، ۱۳۸۳.

ISBN 964-418-040-2

۱۱۶ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Donner Du sens a sa vie.

عنوان اصلی:

۱. راه و رسم زندگی. ۲. شیوه زندگی. ۳. زندگی.

۴. روانشناسی عملی. الف: دایز، باربارا. Dobbs, Barbara.

ب. گلدار، نسرین، ۱۳۳۹ - مترجم.

۱۷۰/۴۴

BJ ۱۵۸۲ / ۹۴ پ

۱۳۸۳

م ۸۳-۳۵۹۰۷

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

DONNER DU SENS À SA VIE

by

Rosette Poletti & Barbara Dobbs

Éditions Jouvence, France, 2002

ویراستار: بهاره فیروزه

حروف‌نگار: امیر عباسی

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه کاج

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

فهرست

۳		مقدمه
۹		مفهوم و جهت دادن به زندگی یعنی چه؟
۱۳		هدف به مفهوم جهتی که به سمت آن می‌رویم
۲۷		معنی و جهتی که هر لحظه به زندگی خود می‌دهیم
۳۵		مفهوم زندگی و پنج وظیفه حیاتی
۶۱		چند ماجرای واقعی
۶۹		مفهوم بخشیدن به زندگی در کشاکش تحولات و بحران‌ها
۷۵		هدف بخشیدن به زندگی حتی در آستانه مرگ
۸۵		چگونه امروز و اینجا به زندگی خود معنا بدهیم
۹۹		مفهوم بخشیدن به زندگی یعنی پرورش هشیاری و بیداری
۱۰۵		مفهوم بخشیدن به زندگی یعنی آرزوی خیر کردن برای همه
۱۱۱		مفهوم زندگی و رشد بُعد معنوی
۱۱۵		نتیجه

«جای چیزی در زندگی من خالی است. و این جای خالی
به آنچه باید انجام دهم مربوط می‌شود، نه آنچه که باید بدانم...
«من نیاز به فهمیدن دلیل زندگی‌ام دارم، باید بدانم خدا از من
چه انتظاری دارد. و اینها یعنی واقعیتی را که متعلق به خودم
است، پیدا کنم، واقعیتی که بتوانم به خاطر آن زندگی کنم و
بمیرم.»

سورن کیرکگارد^۱

1. Søren Kirkegaard

مقدمه

برای چه زندگی می‌کنیم؟ آیا مشکلاتی که با آنها مواجه می‌شویم، هدف‌دار هستند؟ چرا هر روز صبح از خواب بیدار می‌شویم و کارهای به ظاهر تکراری را انجام می‌دهیم؟ آیا تمام این تلاش‌هایی که برای بهتر کردن زندگی خود می‌کنیم، نتیجه‌ای دارد؟

این سؤال‌ها و هزاران سؤال مشابه آن را هر روز از زبان جوانان، میانسالان، بیماران، سالمندان، افراد رو به مرگ و یا اشخاص عزادار می‌شنویم. هر یک از ما انسان‌ها، برای پیدا کردن معنی و جهت‌دادن زندگی خود به این دنیا دعوت شده‌ایم. در واقع، این عرصه‌ای است که باید در آن با تمام توان و نیروی خود عرض‌انداز کنیم.

در طی هزاران سال، مذاهب و ادیان مختلف جواب‌های روشن و صریحی را درباره هدف و مفهوم زندگی به معتقدین خود داده‌اند: رنج‌ها و سختی‌های بشر قابل تحمل‌اند زیرا پاداش رنج‌های ما بهشتی است که در آن اجر واقعی و عادلانه خود را

دریافت خواهیم کرد.

پیروان این ادیان، از رهبران دینی خود توقع دارند تا راه زندگی‌شان را به آنها نشان داده، آنها را در پیمودن آن تشویق کنند و مفهوم دقیقی از نهایت آن ارائه بدهند.

اما امروزه، چهره همه چیز تغییر کرده است. انسان کنونی درست در مقابل نیاز واقعی حیاتی خود قرار گرفته است: مفهوم و هدف بخشیدن به زندگی. البته او هنوز هم می‌تواند در مذهبی که به آن اعتقاد دارد نیاز خود را پیدا کند. با این تفاوت که اکنون بشر بیش از هر زمان دیگر فرصت فکر کردن به این موضوع و تشخیص پاسخ کامل به سوالاتش را دارد. او می‌خواهد این مفهوم و جهت را در تک‌تک روزها و حتی لحظات زندگی‌اش احساس کند.

ما بارها از گروه‌ها و اقشار مختلف مردم، کارمندان، پزشکان، دانشجویان و پرستاران سؤال کرده‌ایم که به نظر آنها هدف و مفهوم زندگی چیست.

علی‌رغم جواب‌های مختلفی که دریافت کرده‌ایم، یک نکته کاملاً مسلم و مشهود است: آنچه به زندگی جهت می‌دهد، از انسانی به انسان دیگر فرق می‌کند. راه یا پاسخ واحدی برای مفهوم بخشیدن به زندگی وجود ندارد. هیچ فرمولی را نمی‌توان برای همه تعمیم داد. هر زندگی و سرنوشتی، پاسخ خاص خود را دارد و هر عصری، اعتقادات و اصول متناسب و ویژه‌ای را می‌طلبد. اما نکته‌ای مشترک و تغییرناپذیر وجود دارد و آن اینکه

بشر در هر دوره‌ای و تحت هر امکانات و اختیاراتی و از هر قشر و طبقه‌ای، همواره در جست‌وجوی یافتن پاسخی برای جهت و مفهوم بخشیدن به زندگی خود بوده و هست. از زمان حضرت ایوب که با بدنی مجروح و بیمار از خدا دلیل دردهایش را می‌پرسید تا مادرانی که امروز به خاطر حوادث مختلف در سوگ فرزندان‌شان می‌نشینند، این سؤال‌های تمام‌نشدنی همواره تکرار شده‌اند: چرا؟ چرا من؟ چرا حالا؟ آیا دلیلی برای این اتفاق وجود دارد؟ آیا این حادثه به خاطر هدفی مشخص در زندگی من رخ داده؟ اصلاً برای چه زندگی می‌کنم؟

هرچند بسیاری از نظام‌های فکری و اعتقادی در پی یافتن جواب‌هایی برای این سؤالات هستند، اما هر شخص تنها خودش می‌تواند جواب ویژه خود را بیابد و در پیمودن راهی که نامش زندگی است به هر روز خود معنی بدهد.

در این کتاب کوچک، سعی کرده‌ایم تا شما را با راه‌ها و اندیشه‌هایی درباره جهت و مفهوم بخشیدن به زندگی آشنا کنیم. این کتاب، نه یک دستورالعمل است و نه یک قانون قاطع. برعکس، قصد داریم از تجربیات به‌دست‌آمده، مآجرهای واقعی و مفاهیم ارائه‌شده توسط حکما و اندیشمندان به‌گونه‌ای دیگر این سؤالات را در ذهن شما زنده کنیم.

ما از شما دوست عزیز خواننده دعوت می‌کنیم تا ما را در این جست‌وجو برای یافتن عناصر و عوامل اصلی درک «زندگی» همراهی کنید. جست‌وجویی که مسلماً به نتیجه‌ای باارزش منتهی خواهد شد.