

دانلود کتاب



ده درصد شادتر

نویسنده : دن هریس



شادتر

دن هریس

محمد غفوری

ده درصد شادتر

نویسنده: دن هریس

ترجمه‌ی محمد غفوری

هریس، دن

Harris, Dan

ده درصد شادتر / اثر دن هریس؛ برگردان محمد غفوری.

این اثر ترجمه ای است از:

10%happier



دَن هَرِیس

Harris, Dan

چگونه صدای درونم را رام کردم،
اضطرابم را بدون از دست دادن شور و اشتیاقم کاهش دادم
و به نوعی خودیاری موثر دست یافتم
"یک داستان واقعی"

از دَن هریس

سخن مترجم

کتاب های متعددی در زمینه ی مدیتیشن و چگونگی آشنایی با مفهوم آموزه های بودا وجود دارند که همگی با فرآیندی پیچیده و بر اساس آنچه که در ذهن فرد مدیتیشن کار می گذرد بیان می شوند؛ توضیحاتی که اغلب در کنار تمام صحت و اعتبارشان و در کنار تمام مزایایی که دارند، به واسطه ی پر زرق و برق بودن و کلام اغراق آمیزشان حتی گاهی به دفع خواننده منتهی می شوند. دن هریس در اولین اثر خود که ده درصد شادتر نام دارد، سعی کرده تا به زبانی ساده و عادی، مفاهیم پیچیده و گاهی غیر قابل درک بودا و هر آنچه که در مورد تمرین مدیتیشن وجود دارد را در قالب زندگی و تجربیات شخصی خود و به زبانی ساده بیان کند. تمام آنچه که در این کتاب به چشم می خورد، حاصل دوره ای چند ساله از سختی ها و تجربیات تلخ و شیرین زندگی فردی و شغلی دن هریس است که رسیدن به آرامش، زندگی در لحظه، آگاه بودن و رضایت داشتن و شادمان بودن را ده درصد آسان تر می سازند؛ شاید هم بیشتر. تلاش من نیز بر آن بوده تا با ترجمه ای روان رسالت نویسنده که بر سادگی کلام استوار بوده را برای خواننده ی فارسی زبان تکرار کنم؛ تلاشی که بدون صبر، مهربانی و همراهی شریک زندگی ام بی حاصل می ماند.

محمد غفوری

سخن آغازین

ما در میانه یک رویدادِ مهم در تحولِ بصیرت و آگاهیِ بشریت هستیم، هرچند که در اخبار حرفی از آن زده نخواهد شد.

اکهارت تله راهنمایی خودیار

ذهنت را بگشا، چرنديات سرازير مي شوند.

میت پاپتس، گروه "دیزرت پانک"

سخن نویسنده

اغلب رویداد های این کتاب یا توسط دوربین های تلویزیونی و یا به وسیله ی نرم افزار ضبط صدای تلفن همراه ضبط شده اند. نقل قول های افراد را از نو تولید کردم و برخی مواقع بعضی از گفته ها و آوا ها (مانند اووم، آه و غیره) را حذف کردم تا خواناتر باشند و یا این که خودم را باهوش تر نشان دهم.

مقدمه

"صدای درونم یک احمق است". ابتدا می خواستم این جمله اسم کتابم باشد. هرچند که چنین اسمی برای مردی که شغلش ایجاب می کند تا به معیارهای اِف سی سی (۱) وفادار بماند نامناسب به نظر می آمد.

هرچند که معتقدم حقیقت دارد. صدای درون من می تواند به معنای واقعی خسته کننده باشد. به جرئت می گویم که صدای درون شما هم همین طور است. اغلب ما چنان شیفته ی مکالمه ای بی وقفه با خودمان شده ایم که حتی نمی دانیم صدایی در درون ما وجود دارد. من به شخصه از وجود چنین صدایی مطلع نبودم تا این که قدم در مسیر توصیف شده در این کتاب گذاشتم.

برای این که شفاف سازی کرده باشم بایستی بگویم که من در مورد "شنیدن صداها" صحبت نمی کنم، حرف من در مورد راوی درون است، نزدیک ترین و صمیمی ترین بخش زندگی ما. این صدای نکره از همان صبح که چشم باز می کنیم مثل بوقی در گوش ما می خواند در تمام طول روز به پر و پای ما می پیچد. این صدا همچون باتلاقی پر حرارت از امیال و خواسته ها و تصمیمات است. این صدا بر گذشته و آینده و ضرر و زیان های کنونی متمرکز شده است. این صدایی است که ما را بی آن که گرسنه باشیم به سوی یخچال می کشاند، ما را خشمگین می کند بی آن که واقعاً چنین چیزی را بخواهیم و یا صندوق پیام های ما را خالی و خالی تر می کند در حالی که ظاهراً بشر باید تمایل به مکالمه با دیگران داشته باشد. البته این راوی درون ما همیشه هم اینقدر بد نیست. گاهی خلاق، سخاوتمند و بامزه هم می شود اما اگر توجه مان را معطوفش نکنیم (که تعداد خیلی کمی از ما چگونگی آن را آموخته ایم)، این صدا می تواند به عروسکی بدخواه و بدجنس تبدیل شود.

اگر به من در بدو ورودم به نیویورک برای کار در شبکه ی خبری می گفتید که

قرار است با استفاده از تفکر و اندیشه صدای درونم را بی اثر کنم و یا قرار است کتابی در مورد آن بنویسم، ممکن بود به شما بخندم. تا همین اواخر اندیشیدن را حوزه‌ای منحصر به مرتاض‌های ریشوی هندی، هیپی (۲)‌های دست و رو نشسته و طرفداران موسیقی جان‌تَش می‌دانستم. علاوه بر این‌ها، از آنجایی که تمام امور سگ‌شش ماهه‌ام به عهده من است، فهمیدم که اصلاً از عهده‌ی چنین کاری بر نمی‌آیم. با خودم می‌گفتم که با همه‌ی انحرافات و های و هوی افکارم، "پاک‌سازی ذهن" هرگز برایم یک گزینه نخواهد بود. اما کمی بعد، سلسله‌ای از رخدادهای عجیب و پیش‌بینی نشده به وجود آمد که شامل جنگ، اَبَر کلیساها و رهبران خودیار، پاریس هیلتون (۳)، دالای لاما (۴) و سکوت ده روزه می‌شد که همچون برق و باد دردناک‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین تجربه‌های زندگی‌ام را شکل دادند. در نتیجه‌ی تمام این‌ها، فهمیدم که تمامی اعتقادات قبلی من چیزی جز تصورات غلط نبودند. تفکر و اندیشه از مشکلی ارتباطی میان خود و عموم مردم رنج می‌برد چرا که برجسته‌ترین حامیان آن به گونه‌ای سخن می‌گویند که گویی نوای جاودانگی را همراه خود دارند. اگر از این دیدگاه سنتی عبور کنید خواهید دید که تفکر و عبادت تنها تهرینی برای ذهن شماست؛ روشی اثبات شده که صدای درون شما را از این سو و آن سو بردن اجباری شما باز می‌دارد. می‌خواهم با شما صادق باشم، این روش یک درمان معجزه‌گر نیست. این روش شما را خوش‌قامت‌تر، جذاب‌تر نخواهد کرد و مشکلات شما را نیز به یک باره سامان نخواهد داد. بایستی کتاب‌های خیالی و رهبرانی که نوید روشنگری فوری می‌دهند را فراموش کنید. بنا بر تجربه‌ای که داشته‌ام، تفکر و عبادت شما را ۱۰ درصد شادمان‌تر خواهد کرد. البته این تخمین به شکل مضحکی غیر علمی است اما همچنان برآورد خوبی به حساب می‌آید. همین که قلق کار را بفهمید، این عمل می‌تواند فضای کافی در ذهن شما ایجاد کند تا در هنگام خشم و یا رنجش احتمال کمتری برای به دام افتادن و

واکنش نشان دادن از سوی شما وجود داشته باشد. برای اثبات این مسئله دلیل علمی نیز وجود دارد. یافته های یک آزمایش جدید که از طریق عکس های ام آر آی هم قابل رویت هستند نشان می دهند که تفکر و عبادت می تواند ذهن شما را به شکلی اساسی از نو سیم کشی کند!

این یافته ی علمی جدید، فرضیه ی رایج مبنی بر از پیش تعیین شده بودن میزان شادی، انعطاف پذیری و مهربانی ما در زمان تولد را به چالش می کشد. بسیاری از ما زیر بار این توهم هستیم که آدمی همیشه گرفتار صفات ناپسند شخصیتی اش خواهد بود (صفاتی مانند تند خویی، خجالتی بودن و یا غمگین بودن) و این ها خصوصیات ماندگار و تغییرناپذیر هستند. اکنون ما می دانیم که بسیاری از ویژگی هایی که برای ما ارزشمندند در واقع "مهارت" های ما هستند که می توانیم آن ها را پرورش دهیم؛ درست همان طور که اندام خود را در باشگاه بدنسازی پرورش می دهیم.

این ها همگی مواردی ریشه ای و امیدبخش هستند. در واقع همان طور که من دریافته ام، این علم عصب شناسی نوین به شکوفایی دسته ای سرآمد از مدیران، ورزشکاران و دریانوردان منتج شده که از تفکر و عبادت در جهت بهبود تمرکز، دوری از اعتیاد به تکنولوژی و رهایی از اسارت احساساتشان استفاده می کنند. تفکر و عبادت را حتی "کافئین جدید" نیز می نامند. معتقدم که اگر این عمل از هر نوع آرایش معنوی و هرنوع اصطلاح طالع بینانه ای مانند "مکان های مقدس" و "مادر مقدس" خالی شود، می تواند برای میلیون ها افراد باهوش، تردیدگر و جاه طلب دیگر که تحت هیچ شرایطی به چنین عملی نزدیک هم نمی شوند، جذاب باشد.

یکی از سوالاتی که اغلب از سوی افراد شک گرا می شنوم این است که: اگر صدای درونم را خاموش کنم، اشتیاق، کنترل و توانایی ام را از دست خواهم داد؟ برخی افراد گمان می کنند که برای خلاق بودن باید درون گرا و محزون و برای رسیدن به موفقیت الزاماً نگران بود.

در طول چهار سال گذشته، من در حال امتحان کردنِ تفکر و عبادت در یکی از رقابتی‌ترین محیط‌های کاری یعنی اخبار تلویزیونی بودم و حالا اینجا هستم تا به شما بگویم که این امر کاملاً شدنی و ممکن است. علاوه بر این‌ها، چنین عملی می‌تواند برای شما مفید باشد و شما را در طول این فرآیند به فردی مطلوب‌تر تبدیل کند. بله، همان‌طور که خواهید دید، در طول مسیر لغزش‌های خجالت‌آوری را نیز تجربه کرده‌ام. هرچند که شما می‌توانید با استفاده از تجربه‌ای که من به دست آورده‌ام، از این لغزش‌ها دوری کنید.

تمام تلاش من در این کتاب، پرده برداشتن از اسرارِ تفکر و عبادت است و این‌که به شما نشان دهم که اگر چنین عملی برای من موثر بوده، احتمالاً برای شما نیز می‌تواند موثر باشد. بهترین راهی که از طریق آن می‌توان این مسئله را برای شما توضیح داد این است که نوعی دسترسی اختصاصی به صدای درونم را در اختیار شما قرار دهم. همه‌ی ما در تلاش هستیم تا تعادلی میان ذهنیتمان از دنیا و دورنمای واقعیتِ درونمان برقرار کنیم. ایجاد چنین تعادلی خصوصاً برای یک مجری خبر می‌تواند دشوار باشد؛ کسی که شغلش ایجاب می‌کند تا آرام باشد، اعتماد به نفس داشته و (در زمان مناسب) شوخ طبع و خنده رو باشد. اغلبِ مواقع، ارائه‌ی بیرونی من معتبر و درست است؛ در حالت طبیعی، من فردی راضی و شادمان هستم که به شکل ذکاوت‌مندان‌ه‌ای از موفقیت خود آگاه است. اما لحظاتی نیز وجود دارند که واقعیت درون من کمی پیچیده‌تر است. به دلیل اهدافی که این کتاب دنبال می‌کند، قصد دارم تا توجهم را بر همین عوامل پیچیده و گره‌دار معطوف کنم.

داستان از دوره‌ای آغاز می‌شود که به صدای درونم اجازه دادم تا از کنترل خارج شود و هیاهو به پا کند. اوایل دوره‌ی کاری‌ام بود؛ گزارشگری مشتاق، کنجکاو، جاه طلب و البته تازه کار بودم که اثری از او باقی نماند. تمامی این‌ها در یکی از خجالت‌آورترین لحظات زندگی‌ام به اوج خود رسیدند.

فصل اول: تنگی نفس

بر اساس سیستم ارزیابی نیلسن (۵)، ۵۰۱۹ میلیون نفر شاهد عدم کنترل ذهنی و دیوانگی من بودند!

این اتفاق در هفتم ماه ژوئن در سال ۲۰۰۴ و در حین اجرای برنامه ی "صبح به خیر آمریکا" رخ داد. کراوات نو و مورد علاقه ام را بسته بودم و گریم سنگینی روی صورتم بود. موهایم پف دار و البته بسیار مرتب بود. مدیران برنامه از من خواسته بودند تا آن روز به جای رابین رابرتز اخبار را اجرا کنم. کاری که می بایست انجام می دادم، ارائه ی خلاصه ای از اخبار در آغاز هر ساعت بود.

در جایگاه رابین نشسته بودم؛ پشت یک میز در استودیوی نیویورک تایمز با اتاقی شیشه‌ای در میدان ساعت نیویورک. در سوی دیگر اتاق میز مجری اصلی وجود داشت که جایگاه سایر مجریان یعنی چارلز گیبسون و دایان سویر (۶) زیبا بود.

چارلی این گونه ادامه ی اخبار را به من سپرد: "اکنون ادامه ی اخبار را از زبان دن هریس می شنویم." حالا من می بایست که روی شش کلیپ که از اتاق فرمان پخش می شد صحبت می کردم و اخبار را گزارش می دادم. هر خبر حدود بیست ثانیه بود.

شروع خوبی داشتم. با بهترین صدایی که یک مجری صبحگاهی می توانست آغاز کند، آغاز کردم؛ بشاش و در عین حال محکم. "صبح به خیر چارلی و دایان. ممنونم."

درست در میانه ی دومین خبر بود که فاجعه رخ داد. ناگهان احساس کردم دارند به مغزم خنجر می زنند. موجی فلج کننده از اضطراب و استرس روی شانه هایم و کاسه ی سرم انباشته شد و سپس تمام چهره ام را فراگرفت. دنیا

داشت روی سرم خراب می شد. قلبم به تندی می زد. دهانم خشک شد. دستانم عرق کرده بود.

می دانستم که باید چهار خبر دیگر را می خواندم. انگار انتها نداشت. نه استراحتی در کار بود و نه جایی برای پنهان شدن. نه صدای جایگزینی وجود داشت، نه خبر از پیش ضبط شده ای و نه همکاری که بتوان ادامه ی اخبار را به او واگذار کرد تا بتوانم خودم را جمع و جور کنم و نفسی تازه کنم. با شروع خواندن خبر سوم که در مورد داروهای مربوط به کلسترول بود، کم کم داشتم توانایی صحبت کردنم را از دست می دادم. طوری نفس نفس می زدم که گویی جنگی درونی در برابر وحشتی کشنده را تحمل می کردم. تمامی این اتفاقات در حالی رخ می داد که می دانستم تمام این افتضاحات به طور زنده در حال پخش شدن است. این یک تلویزیون ملی ست.

این اتفاق داره رخ می ده. همین حالا داره رخ می ده. همه دارن تو رو نگاه می کنن پسر! یک کاری بکن! یک کاری بکن!

سعی کردم ایستادگی کنم و خبر را بخوانم. نسخه ی اصلی خبری که خواندم و پخش شد، نشان دهنده ی سقوط من به تناقض و از هم گسیختگی ست: "محققین اعلام می کنند افرادی که داروهای استاتین را به جهت کاهش کلسترول به مدت حداقل پنج سال مصرف کنند، خطر ابتلا به سرطان را نیز کاهش می دهند اما اکنون تجویز استاتین برای... برای تولید سرطان زود است."

درست پس از عبارت "تولید سرطان بود" که با صورتی رنگ پریده فهمیدم که باید فکری جدی برای رهایی از این موقعیت بکنم. فروپاشی من در یک برنامه ی زنده، نتیجه ی مستقیم یک بی فکری بود؛ دوره ای که بر پیشرفت و ماجراجویی و ضرر و زیان تقریباً هر چیز دیگری در

زندگی ام تمرکز داشتم. همه چیز در اولین روز کاری ام در شبکه خبری ABC در تاریخ ۱۳ مارچ سال ۲۰۰۰ آغاز شد.

بیست و هشت سال سن داشتم. وحشت زده بودم. یک کت چهار دکمه‌ی ساده به تن داشتم. به راهروی ورودی ساختمان وارد شدم. جایی که سقف بلندی داشت و روی دیوارهای دوطرف آن تصویر شخصیت‌های برجسته‌ای همچون پیتز جنینگز، دایان سویر و باربارا والترز نصب بود (همگی این افراد اکنون همکاران من هستند). سپس به شکلی باوقار از پله‌ها به سوی دهانه‌ی ساختمان در قسمت غربی خیابان منهتن حرکت کردم.

آن روز از من خواستند به اتاقی پرنور در زیرزمین بروم تا برای صدور کارت شناسایی جدیدم از من عکس بگیرند. در آن عکس آنقدر چهره ام بچه‌گانه دیده می‌شد که بعد ها یکی از همکارانم به شوخی می‌گفت اگر کمی عکسم از دورتر گرفته می‌شد، معلوم می‌شد که حتماً بادکنکی هم در دست دارم! راه پیدا کردنم به شبکه ABC مثل یک سوء تفاهم بزرگ و یا شاید یک شوخی بی‌رحمانه بود. در طول این هفت سال گذشته که در اخبار محلی کار می‌کردم، رویایم دستیابی به شبکه خبری بود اما فکر می‌کردم چنین رویایی احتمالاً تا چهل سالگی و زمانی که برای راندن یک اتومبیل به قدر کافی پیر شده باشم، تحقق پیدا نمی‌کند.

درست پس از اتهام کار دانشگاه به کار اخبار تلویزیون مشغول شدم؛ با این هدف مبهم که به شغلی دست پیدا کنم که تا حدی پر زرق و برق باشد و نیازی هم به حساب و کتاب نداشته باشد. پدر و مادر من دکتر بودند و با وجود عدم اطمینان اولیه‌ی آشنایانم نسبت به من، شغلی در تلویزیون NBC واقع در ایالت مین به دست آوردم (یکی از کوچکترین بازارهای تلویزیونی در کشور که از میان ۲۱۰ تلویزیون رتبه‌ی ۱۵۴ام را دارد). کارم نیمه وقت بود و بابت هر ساعت کار مبلغ ۵.۵۰ دلار حقوق می‌گرفتم. این شغل شامل نوشتن متون برای گوینده‌ی خبر و همچنین هدایت دوربین فیلم‌برداری در طول

برنامه ای به نام "زنده در ساعت ۵:۳۰" می شد. در اولین روز کاری‌ام، تهیه کننده ای که برای آموزش دادن به من آن جا بود، با صندلی چرخ‌دارش از دستگاه تایپ فاصله گرفت و با لحنی جدی اعلام کرد: "این شغل یک شغل جذاب و مسحور کننده نیست". درست می‌گفت. تهیه‌ی اخبار در مورد سوزاندن لاستیک‌ها و برف و کولاک مناطق روستایی ایالت مین، زندگی در طبقه‌ی اول یک آپارتمان نقلی که متعلق به یک زن سالخورده است و یا خوردن ماکارونی و پنیر پیتزا تقریباً در تمامی شب‌های هفته، اصلاً جذاب و مسحور کننده نبود. با وجود تمام این مسائل، خیلی زود عاشق این کار شدم. بعد از چند ماه اصرار و اذیت کردن رئیس‌انم برای این‌که بالاخره مرا جلوی دوربین قرار دهند، سرانجام دلشان به رحم آمد و من با وجود این‌که تنها ۲ سال سن داشتم و یک کت پشمی کهنه که از پدرم به من رسیده بود را بر تن می‌کردم، به یک مجری و گزارشگر خبری تبدیل شدم. خیلی زود فهمیدم که این شغل همان چیز است که دلم می‌خواهد باقی زندگی‌ام را به آن مشغول شوم. خود این صنعت برایم فوق العاده جذاب بود؛ خصوصاً چالش نوشتن خبرهای مختلفی که قرار بود با صدای بلند خوانده و با تصاویری مربوط به آن خبر منطبق شوند. دلخوش به فرصتی بودم تا درگیر موضوعی گمنام اما حائز اهمیت شوم و سپس تدابیری بیاندیشم تا از طریق آن‌ها چیزهایی را به مخاطبین آموزش دهم که برایشان مفید باشد و یا منجر به روشنگری آن‌ها شود. از همه مهم‌تر، از این‌که این جایگاه جدید به من اجازه می‌داد تا با افراد مهم رفت و آمد کنم و سوالات بی ربط بپرسم بسیار لذت می‌بردم.

البته کار خبری مثل یک هیولای نیرنگ باز است. علاوه بر افکار بلند پروازانه‌ای مانند منفعت جویی و سوء استفاده از قدرت رسانه، حسی ریشه دار و غیر منطقی برای مشهور شدن و تبدیل شدن به یک چهره‌ی شاخص در تلویزیون وجود دارد. به تماشاگران یک بازی فوتبال نگاه کنید که وقتی چهره شان روی نمایشگر بزرگ ورزشگاه پخش می‌شود تا چه اندازه هیجان زده می‌

شوند، حالا تصور کنید که همین کار را برای کسب درآمد انجام می دهید. همکارم در شهر بَنگَرِ درست می گفت؛ بخش عمده ای از کار عملی که به عنوان یک گزارشگر باید انجام شود اصلاً جذاب نیست؛ کارهایی مثل حضور در کنفرانس های تمام نشدنی و خسته کننده و یا دنبال کردن ماموران پلیس برای دریافت یک سرنخ برای خبر. اما همین که به بازارهای بزرگتری مثل پورتلند، مین و بوستون راه پیدا کردم، حقوقم بیشتر شد و خبرهای بیشتر و مهم تری به دستم رسید و هیجانِ غریزی ام برای شناخته شدن در میان مردم در کافه ها و یا صف بانک ها هرگز برایم تکراری نشد.

یادم می آید یک بار مادرم، این گنجینه ی خرد، در دوران جوانی ام بی مقدمه به من گفت: به نظرم هرکس که می خواهد در جایی به مقام ریاست برسد، حتماً حفره ای آنقدر بزرگ در درونش دارد که با هیچ چیز دیگری نمی توان آن را پر کرد. در تمام طول مدت زمانی که به دنبال رسیدن به تلویزیون بودم، هیچ وقت این جمله ی مادرم از ذهنم خارج نشد.

هفت سال پس از اولین شغلم در بَنگَر، در یک شبکه کابلی ۲۴ ساعته در بوستون مشغول به کار بودم که ناگهان تماسی با من گرفته شد که قرار داشتن در یک قدمی افراد برجسته بودن را نوید می داد. مدیر برنامه ام به من گفت که مدیران اجرایی شبکه خبری ABC فیلم خبرهای مرا دیده اند و مایل اند تا با من صحبت کنند.

به عنوان کمک مجری در برنامه ای بامدادی به نام "اخبار جهان" که در روز های مختلفی پخش می شد استخدام شدم. این برنامه از ساعت دو بامداد تا چهار صبح به صورت زنده روی آنتن می رفت. مخاطب این برنامه در درجه ی اول افراد بی خواب، پرستاران و دانشجویانی را شامل می شد که به اختلال کمبود توجه دچار بودند. در ماه مارچ سال ۲۰۰۰ زمانی که قرار بود برای گزارش اخبار جایگزین فرد قبلی با نام اندرسون کوپر شوم، مطلع شدم که او تصمیم گرفته فعلاً این کار را ترک نکند. رئیس که نمی دانستند چه کار دیگری

می‌توانند با من بکنند، به من این فرصت را دادند تا چند خبر را برای برنامه "اخبار جهان" که قرار بود آخر هفته پخش شود، بایگانی کنم. تا جایی که من می‌دانم، این اتفاق جالب‌ترین اتفاقی بود که تا آن موقع برای من رخ داده بود. تا همین چند هفته پیش تنها برای چند هزار مخاطب گزارش خبری تهیه می‌کردم و حالا میلیون‌ها نفر در سراسر کشور مخاطب خبرهای من هستند. اوضاع حتی از این بهتر هم شد: از من خواستند تا اولین خبرم را برای اخبار سرشب که توسط شخصِ پیتر جنینگز اجرا می‌شد، بایگانی کنم.

من جنینگز را می‌پرستیدم. سبک اجرای من در برنامه‌های زنده کاملاً شبیه به سبک او بود. تک‌تک حرکات او را در هنگام اجرای خبر زیر نظر گرفته بودم؛ ترکیبِ استادانه‌ای از خم کردن‌های آرام بدن، سر تکان دادن‌ها و قوسِ ابرو. آرامش توأم با هیجانِ او که خالی از هر گونه افراط بود را ستایش می‌کردم. او خلاصه‌ای از یک اخبارگوی خداگونه بود که شخصیتی خاص و چهره‌ای جذاب داشت.

بخش خبری، برای چنین حجمی از فشردگی، محیطی بارور و سودمند به حساب می‌آمد. در واقع اینجا افراد به استفاده از جملاتِ معروفِ گزارشگر افسانه‌ایِ کاخ سفید، هِلِن توماس علاقه نشان می‌دادند. یکی از جملات او را کاملاً درک کرده و پذیرفته بودم: "شما به اندازه‌ی آخرین خبری که تهیه کرده‌اید ارزشمند هستید." رسیدن به مرحله‌ی اجرای برنامه‌ی زنده آسان نبود. برنامه‌ی "اخبار جهان" در هر شب شش‌ش یا هفت خبر ضبط شده پخش می‌کرد و اجرای این اخبار تنها به افرادی واگذار می‌شد که اخبار مهمی همچون اخبار مربوط به کاخ سفید را اجرا می‌کردند. در همان حال، حدود پنجاه گزارشگر دیگر بودند که برای اجرای اخبار باقی مانده به رقابت می‌پرداختند. برای خودم یک نوار ذهنی بی‌پایان تنظیم کرده بودم: در هفته‌ای که گذشت چند خبر گزارش کردم؟ وضعیت رابطه‌ام با پیتر در حال حاضر چگونه است؟ برنامه‌های پیش رویم چیست؟

سال اول کاری ام را بیشتر بر تهیه اخباری تمرکز داشتم که آن ها را "کم مخاطب" می نامیم؛ خبرهایی که پس از اولین آگهی های بازرگانی پخش می شدند.. این خبرها شامل تحقیقات دقیق و موشکافانه و یا تحقیقات سطحی می شدند. فهمیده بودم که رقابت برای تهیه ی اخبار مهم و فوری، عملی هوشمندانه است. علاوه بر تحقیقات ذکر شده، گزارشی در مورد رونق و رکود اقتصادی و همچنین مطلبی جالب توجه در مورد رقابت میان جورج بوش و گر در فلوریدا تهیه کردم.

پس از گذشت حدود یک سال از کارم، پیتز مرا به دفتر کارش که پر بود از کتاب های مختلف احضار کرد تا در مورد یک ماموریت جدید با من صحبت کند. او پشت میزی چوبی و مجلل و تیره رنگ نشسته بود و من هم مقابل او روی یک کاناپه کهنه که اصلاً هم راحت نبود نشستم؛ کاناپه ای که واضح بود توسط همان شخصی ساخته شده که دستگاه های شکنجه ی قرون وسطایی مانند لباس آهنی را اختراع کرده بود. او درخواستی از من کرد که هم غیر قابل پیش بینی و هم ناخواسته بود. او از من خواست تا بخش خبر های مذهبی شبکه را عهده دار شوم. بخش موضوعات مذهبی برای پیتز از اهمیت و اولویت بالایی برخوردار بود. او اخیراً مجری موضوعات پربیننده و بالارته ای مانند زندگی مسیح و سنت پاول بود (۷). او همچنین شخصاً استخدام شدن اولین مجری تمام وقت در زمینه اخبار مذهبی در تاریخ اخبار شبکه ای یعنی پگی و میر را دیده بود. حالا پگی که زنی خوش چهره، بور، مسیحی و اهل تگزاس بود، تصمیم به ترک شبکه گرفته بود و پیتز هم تصمیم گرفته بود که من عهده دار مسئولیت های او شوم. سعی کردم به نحوی اعتراض کنم و بگویم که یک آتئیست (۸) هستم (جرئت نداشتم به او بگویم که چنین موضوعات مذهبی برایم بی اهمیت هستند). اما او این کاری به این چیز ها نداشت و موافقت نکرد. این جا به جایی باید صورت می گرفت. ختم کلام!

چند ماه بعد، در شهر وین واقع در ایالت ایندیانا سوار بر هواپیمایی بودم که

مخصوص مسافرت های کم مسافت بود. در حال تکمیل کردن خبری در مورد گروه جوانان در کلیساها بودم که مردی در کابین مسافرین تلفنش را قطع کرد و رو به همه گفت که برج های دوقلو آتش گرفته اند. آن روز یازده سپتامبر سال ۲۰۰۱ بود و ناگهان تمام هواپیماهای شخصی داخل کشور به زمین نشستند. من هم دیگر در مسیر بازگشت به نیویورک نبودم. تلفن همراهم زنگ خورد و ماموریت بعدی من رفتن به پنسیلوانیا بود؛ جایی که پرواز شماره ۹۳ خطوط هواپیمایی یونایتد ایرلاین توسط سارقین ربوده و به برج ها کوبیده شده بود.

از هواپیما پیاده شدم، ماشینی کرایه کردم و به همراه تهیه کننده ام سفری چهارصد مایلی به سمت شرق را آغاز کردیم. سفر هفت ساعته ای که در ماشین داشتیم برای من تجربه ی سردرگم کننده ای از غم و اندوه بود. مثل تمام آمریکایی های دیگر خشمگین و ترسیده بودم اما لایه ای از منفعت شخصی را نیز حس می کردم. این خبر شاید بزرگترین خبر در تمام طول دوران زندگی مان بود و من مشغول راندن یک ماشین نقلی در پهنای ایالت اوهایو بودم و با درماندگی به اخبار رادیو گوش می دادم. می دانستم که همین الان پیتر در موقعیتی قرار دارد که دلش می خواهد؛ تماماً آماده با برنامه و روشن. این که عضوی از تیم نبودم و اخبار را به مردم کشورم گزارش نمی دادم، جسماً مرا خسته می کرد. می دانستم که اخبار کم مخاطب دیگر به درد من نمی خورند.

آن شب از پنسیلوانیا گزارش دادم و سپس به سوی نیویورک و هتل گراند رفتم که کمی با هتل گراند زیرو فاصله دارد. پلیس بسیاری از مناطق جنوبی منهتن را بسته بود و از آنجایی که من در منطقه ی شمالی زندگی و کار می کردم، تنها راه برای پوشش دادنِ خبر، نزدیک شدن به محل بود. این هتلِ شیک، با اتاق هایی کوچک، آسانسور و لابی فوق العاده بزرگش (که معمولاً پر از جمعیتی ست که به دنبال مزه کردن نوشیدنی های گران قیمت هستند و حالا به شکل

عجیب و غریبی خالی مانده است)، به شکلی نا همخوان، شیک ترین نقطه برای پوشش دادنِ مرگبار ترین حمله‌ی تروریستی در خاک آمریکا بود. در مورد پیتز حق با من بود. از اجراها و پوشش های شبانه روزی او در آن روزهای مخوف به طور جهانی ستایش شد و من تحت حمایت او توانستم اخباری در مورد جمعیت مشومش مردمی که به ملاقات آواره های گراند زیرو آمده بودند و همچنین در مورد حملات به وقوع پیوسته نسبت به مسلمانان بی گناه در سراسر کشور تهیه کنم.

چند هفته بعد و با فروکش کردن هیاهوی پوشش خبری هتل گراند زیرو، یک روز عصر در محل کارم بودم که تلفن همراهم زنگ خورد. روی صفحه‌ی گوشی نوشته شده بود "بخش خارجی". پاسخ دادم و صدایی از آن سوی خط گفت: "باید به پاکستان بری." برای یک لحظه دوپامین(۹) در مغزم ترشح شد. تلفن را قطع کردم، اطراف اتاق راه می رفتم و از خوشحالی مشت هایم را در هوا تکان می دادم.

این ماجرا به شکل در خوری، چگونگی شروع خطرناکترین و سازنده ترین سال های زندگی من را نشان می دهد: مجموعه ای از ایما و اشارات ناخوشایند و زننده. بی‌مهابا به سمت چیزی می شتابیدم که می توانست تبدیل به یک ماجراجویی چند ساله شود؛ دورانی که می توانستم مکان ها و چیزهایی را ببینم که هرگز به عنوان یک گزارشگر ژولیده ی بیست و دوساله جرئت تصور آن ها را نداشتم. روی موجی از هیجان شنا می کردم. غرق در تصوراتِ اجرای برنامه زنده بودم چشمانم را روی عواقب روانی احتمالی بسته بودم.

پیش از سفرم به پاکستان در اکتبر سال ۲۰۰۱، هرگز به کشورهای جهان سومی سفر نکرده بودم؛ مگر این که گردش کوچکم در تیجوانای مکزیک را یک سفر به حساب آورید. یک روز پس از دریافت تماس تلفنی از بخش خارجی، در شهر اسلام آباد فرود آمدم و اصلاً نمی دانستم که باید انتظار چه چیزی را داشته باشم. به صحنه ای رسیدم که یکی از دوستان انگلیسی ام آن را "صحنه جنگ ستارگان" می نامید. بخش دریافت چمدان مملو بود از مسافرانی با چشمان پف کرده، پلیس های خسته و کلافه و افراد قهوه ای پوستی که مسئول جابه جایی چمدان ها بودند. من تنها فرد غربی در آن جمعیت بودم. یک راننده ی محلی که تابلویی با نام من در دستش بود را در سوی دیگر سالن دیدم. هوای بیرون گرم و مه آلود و بوی لاستیک سوخته می آمد. بزرگراه توسط کامیون های باربری عظیمی که راننده هایشان دائماً بوق های ملودی وار می زدند، مسدود شده بود. بعدها فهمیدم مردمانِ مکان هایی مثل پاکستان از بوق ماشین هایشان برای کنار زدن سایر راننده ها استفاده نمی کنند و فقط به وسیله ی آن دیگران را از حضور خود مطلع می سازند. هرگز تا این اندازه احساس غربت نکرده بودم.

به هتل رسیدم. غافلگیر شدم وقتی دیدم که هتل یکی از آن مَریوت (۱۰) های خوب است؛ مَریوتی بزرگ تر و زیباتر از نمونه های معمول آمریکایی. چمدان هایم را در اتاق گذاشتم و مستقیماً به بخشی رفتم که تیم شبکه ای بی سی مشغول به کار بود. بسیاری از آن ها را برای اولین بار می دیدم. اغلب آن ها از اداره ی واقع در لندن بودند؛ افرادی ماجراجو و کار آزموده از کشورهای بوسنی و رواندا. به نظر می آمد که آن ها هیچ مشکلی با حضور در کشوری خطرناک و فقیر نداشتند؛ کشوری که در یکی از هتل های ساکن بودیم و خدمه ی آن روزی دو بار برایمان سینی های کلوچه ی سلفون کشیده شده و آجیل می آوردند. باب وودرف که یکی از دوستانم و گزارشگران شبکه بود، با پرستیز خاصی قدم زد و با آرامش خاصی سفارش نیمرو داد.

شرایط خیلی زود پرتنش شد. تنها چند روز بعد، شنیدم که از سوی طالبان که همچنان بر افغانستان حکومت می کردند، دعوت شده ایم تا به ملاقات کمپ های آنان در قندهار برویم. این درست مثل سفر یک روزنامه نگار با گروهی نظامی به نواحی جنگی بود. در نگاه اول این ایده کاملاً احمقانه بود (رفتن به سمت خطوط نظامی دشمن، میهمان دشمن بودن) و شور و گفتگویی را میان کارکنان ما به راه انداخت. جلسه ای گذاشتیم و در مورد این مسئله گفتگو کردیم. به سخن هر دو جبهه‌ی موافق و مخالف این سفر گوش می دادم اما تصمیم از قبل گرفته شده بود: امکان نداشت اجازه دهم چنین فرصتی از دست برود.

سعی کردم پیش از این که مادرم مرا در تلویزیون ببیند با او تماس بگیرم و بگویم که کجا می روم اما هرچه با بیمارستان محل کارش تماس گرفتم نتوانستم با او ارتباط برقرار کنم. بنابراین با وجود این که صلاح نمی دانستم، با پدرم که بسیار احساساتی تر بود تماس گرفتم. وقتی برنامه را برایش گفتم، شروع کرد به گریه کردن. هر دو ساکت بودیم و تنها صدای پدرم می آمد که پس از گریه هایش دوباره نفس می گرفت. در همان لحظه بود که هیجان جای خود را به غم و ناراحتی داد. تا آن لحظه تنها به این فکر می کردم که این سفر برای من چه ارمغانی دارد. به جهنم احتمالی که این سفر می توانست برای خانواده ام به وجود آورد، فکر نکرده بودم. پدرم خیلی سریع خودش را جمع و جور کرد و با شوخی هایش مکالمه را تمام کرد.

آن شب آنقدر احساس گناه و حقیقتاً احساس ترس می کردم که نتوانستم بخوابم. روز بعد، عضوی از یک گروه کوچک گزارشگران بودم که سوار بر اتوبوس به سمت ناکجاآباد می رفتند. پس از طی یک مسیر طولانی و خسته کننده در جاده ای خاکی که بخش جنوبی افغانستان را به دو نیم تقسیم می کرد، نیمه شب به مجموعه ای از ساختمان های دولتی افغانستان در حومه ی قندهار رسیدیم. نیروی هوایی آمریکا برق را قطع کرده و تمامی شهر در

تاریکی محض فرو رفته بود. سریعاً به پشت بام یکی از ساختمان ها رفتیم، یک سیگنال ماهواره ای برقرار کردیم که پیتِر چِنینگز به وسیله ی آن، از نیویورک، اطلاعاتی راجع به سفرمان از من می گرفت. پیتِر بعد از صحبت با من، در حالی که مشغول آماده شدن برای اجرای اخبار ملی بود، زمانی اختصاص داد تا با پدر و مادرم تماس بگیرد و آن ها را از حال من مطلع کند.

روز های بعدی همگی عجیب و غریب و شدیداً وهم آور بودند. افرادی که سراپا مسلح بودند ما را اطراف شهر می چرخاندند و چیزهایی را به ما نشان می دادند که خودشان بنا به دلایلی می خواستند که ما ببینیم؛ چیزهایی مثل ساختمان های منفجر شده ای که ادعا می کردند هواپیماهای جنگی ایالات متحده با منفجر کردن آن ها، شهروندان بی گناه را نیز به قتل رسانده است. اما آنچه که بیشترین تاثیر را بر من گذاشت، طرز برخورد و رفتار رزمنده های طالبان در پشت پرده و خارج از میدان جنگ بود. به استثنای فرمانده هایی که درگیر تعریف های تبلیغاتی بودند و لازم بود که جدی باشند، سربازانِ عادی همگی خوش رو و در واقع اجتماعی بودند. آن ها واقعاً بچه بودند. فحش های محلی آن منطقه را به ما یاد دادند. (ظاهراً "الاغ" در زبان پَشتو فحشی اساسی به حساب می آید.) یک بار یکی از آن ها کنار گوش من گفت: "منو با خودت ببر آمریکا."

بسیاری از این گونه حواشی جالب توجه را به گزارش اضافه کردم و چندین ایمیل تمجید آمیز نیز از شرکتman به دستم رسید که برای گزارشگر جوانی که سودای موفقیت در سر دارد، بسیار سرمست کننده بود. پیتِر در برنامه خودش از من تحت عنوان "نماینده مان در افغانستان" یاد کرد. اعضای تیممان که عده ای انگلیسی بودند، چندین ساعت را صرف دست انداختن من می کردند و می گفتند وقتی به خانه برگردم، به یک "احمق غیر قابل تحمل" تبدیل می شوم. صحنه ای از من را تصور می کردند که با دوستانم در کافه های نیویورک نشسته ام و مدام وسط صحبت هایشان می پرسم و می گویم: "آره، آره. در مورد

ماجرای زمانی که افغانستان بودم براتون گفتم؟"

این سفر، اولین تجربه ی من از آن چیزی بود که آن را هروئینِ خبرنگاری می نامم: حضوری خطرناک و شتابزده در محلی که قرار نبوده باشی و نه تنها از آن جان سالم به در بردی بلکه در تلویزیون هم نمایش داده شدی. دیوانه و معتاد به این کار شده بودم.

زمانی که به نیویورک برگشتم، وقتی برای فخر فروشی نداشتم. در روزنامه ی نیویورک تایمز با نوعی طرد اجتماعی از من استقبال شد. کارین جیمز، منتقد هنری این روزنامه به شکل نامنصفانه ای گزارش مرا با گزارش های شبکه بی بی سی مقایسه کرد و آن را "احساسی و مبهم" نامید. حرفش مثل پتکی بود که بر سرم فرود آمده باشد. با تلخی و دلخوری با او مخالفت کردم اما بسیاری از همکاران من با او موافق بودند. مطلبی که او در روزنامه نوشت، ایجاد کننده ی این تفکر و احساس بود که من برای این کار هنوز جوان و کم تجربه ام. حالا در محیط کاری مان از عرش به فرش آمده بودم.

چند هفته بعد، بخش خارجی تصمیم گرفت تا فرصتی دوباره به من دهد و این بار مرا به تورا بورا بفرستد؛ جایی که بن لادن پنهان شده و با دستمزدی از جانب آمریکایی ها مورد حملات فرمانده های محلی افغان قرار گرفته بود. داخل تاکسی بودم و به سوی فرودگاه می رفتم که پیتر با من تماس گرفت. به من گفت نظر همه این بوده که من بار اول خرابکاری کردم و این بار باید خودم را ثابت کنم. بخش عمده ای از پروازم را به حالت یک جنین در صندلی ام نشسته بودم.

در تورا بورا خبری از هتل های مریوت نبود. پس از رسیدن به محل، به یک کشاورز معتاد کمی پول دادیم تا به ما اجازه دهد در کلبه ی محقرش در میان یک مزرعه ی خشخاش که زمینش با لایه ای از یخ پوشیده شده بود، بخواهیم. گاو نرِ بدبویی درست پشت در بسته شده بود و هر بار که کلبه را برای صرف شام ترک می کردیم می دیدیم که از تعداد مرغ های محوطه یکی کم شده

است.

پس از این ماموریت بود که من خودم را بازخريد کردم. آنچه که شرایط را برای من تغيير داد، صحنه ای بود که در هنگام اجرای یک گزارش تلویزیونی، توسط دوربین ضبط شد. کنار یک کوه قرار گرفته بودم و درست در میانه ی سخنوری هایم بود که صدای سوت مانندی از بالای سرم شنیدم. تا آن زمان هرگز صدای شلیک گلوله ای را تا این اندازه نزدیک نشنیده بودم و به همین خاطر چند ثانیه زمان برد تا بفهمم چه اتفاقی افتاده و سپس سریعاً خودم را روی زمین انداختم. دیگر هیچ عنصر احساسی و مبهمی در این ماجرا وجود نداشت. رؤسای من هیجان زده و نگران شده بودند.

هرچند که دو مسئله ی ناراحت کننده در مورد آن لحظه وجود داشت. اول این که بازبینی دقیق آن فیلم نشان داد که هیچ کدام از افغان های پشت سر من در تصویر سعی در فرار نداشتند و یا حتی کمی نگران نشده بودند و دوم این که پس از عبور گلوله از کنار سرم، اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که، "امیدوارم از این تصویر فیلم گرفته باشند."

این فرق داشت. اگر این اتفاق در جایی غیر از شرایط شغلی ام رخ می داد شاید حتی خودم را خیس می کردم. هیچ سابقه ی شجاعتی در زندگی من وجود ندارد. به نظام خدمتی نکرده و حتی سمت ورزش های رزمی هم نرفته بودم. تنها رویارویی من با خطر زمانی بود که در خیابان منتهن قدم می زدم و بی توجه به تقاطعی رسیدم و همان لحظه با یک تاکسی تصادف کردم. اما زمانی که کار شما پوشش یک خبر است، مایل هستید تا خودتان را ضدگلوله بدانید. گویی که حائلی میان شما و دنیا وجود دارد؛ گونه ای به مراتب خطرناک تر از قدم زدن و گوش دادن به موسیقی تلفن همراهتان. در لحظه ی شلیک گلوله، علاقه ی شدیدی به سهم بردن در این اتفاق و این خبر، کاملاً احساس ترس و نگرانی را از میان برد.

تورا بورا یک شکست نظامی محسوب می شد که در آن بن لادن به احتمال

فراوان از مسیری که توسط بزغاله ها ایجاد شده بود به سمت پاکستان فرار کرد. اما این اتفاق برای من نوعی احیا به حساب می آمد. با جلب دوباره ی اعتماد مدیران شبکه، سه سال آینده را بین نیویورک و مکان هایی مثل اسرائیل، کرانه ی باختری، غزه و عراق در رفت و آمد بودم. کم و بیش شبیه به فردی شده بودم که در پشت پرده ی مهم ترین وقایع دنیا حضور دارد و ایفای نقش می کند.

این مأموریت ها منجر به افشای رخدادهای عجیب و غریب و تکراری می شد. پس از یک انفجار انتحاری در بیرون از یک هتل ساحلی در اسرائیل، برای لحظه ای باد شدیدی وزیدن گرفت و ملحفه ای بزرگ را از زمین بلند کرد که زیرش ردیفی از پاهای تکه تکه شده وجود داشت. در عراق، من و گروهی از تفنگ داران نیروی دریایی جنازه ای پف کرده را در کنار جاده می دیدیم که بعد همگی فهمیدیم زخم های روی صورت جنازه که گمان می کردیم جای گلوله باشد، در واقع جای سوراخ شدگی توسط دریل است. در کرانه ی باختری، کنار پدری ایستاده بودم که نظاره گر دفن شدن جنازه ها با استفاده از یک جرثقیل در پارکینگ یک بیمارستان بود که حالا به یک گورستان تبدیل شده بود. مرد با دیدن پرتاب شدن جنازه ی پسر خودش به داخل گودال، ضجه ای بلند و دلخراش سر داد.

همان طور که با دیدن چهره ی گریان پدر به سختی خودم را کنترل کرده بودم، با بغضی که در گلو داشتم از جلوی دوربین کنار رفتم و به واکنش خودم نسبت به وحشت جنگ و یا بهتر بگوییم، فقدان واکنشم نسبت به وحشت جنگ فکر می کردم. تا جایی که یادم می آید آنقدر ها هم ترسو نبودم. این فاصله ذهنی و نترسیدن خودم را با این فکر که این بخشی از کار من است، توجیه می کردم؛ مثل دکتر های فیلم سینمایی MASH که در مورد بیمارانی که روی تخت جراحی عملشان می کردند، جوک می ساختند. عقیده داشتم که گزارش تهیه کردن، هدفی والاتر را در نظر دارد. اگر هر بار با دیدن تصویری

آزار دهنده و ناراحت کننده کنترل خودم را از دست دهم و درهم بشکنم،
چه طور می توانم به درستی کارم را انجام دهم؟

وقتی به آمریکا برگشتم، از من می پرسیدند که آیا تجربیات برون مرزی ام مرا "تغییر" داده یا خیر. جواب من منفی بود. به نظر می رسد این جمله قدیمی که می گوید "هرجا که بروی باز همانی هستی که بودی" در مورد من صدق می کرد. من هنوز همان آدم بودم. پدر و مادرم نگران بودند که مبادا به واسطه چیزهایی که دیده ام دچار مشکل روحی شده باشم اما من نه تنها هیچ مشکل روحی حس نمی کردم بلکه کاملاً برعکس، از گزارشگر جنگی بودن خوشم می آمد. در واقع عاشقش بودم. بادیگارد ها و ماشین های مجهز به زره و رفتن به این سو و آن سو به شکلی که انگار رئیس جمهور هستم، همگی برایم جذاب و جالب بودند. از این که پوشیدن جلیقه های ضد گلوله قاب تصویر را بزرگتر می کردند خوشم می آمد. در یک منطقه ی جنگی، قوانین به صورت موقت تعلیق هستند. می توانی چراغ راهنمایی و رانندگی، رعایت سرعت مجاز و اصول و آداب اجتماعی را نادیده بگیری. احساس بی قانونی و هیجان انگیزی دارد که بی شباهت به زندگی در شهری بزرگ در زمان برق رفتگی و یا وقوع باد و برف و کولاک نیست. البته پس از تمام این ها، چاشنی خطر کردن نیز وجود دارد. همیشه جمله ی قدیمی وینستون چرچیل (۱۱) را برای هم بازگو می کردیم: "هیچ چیز در زندگی لذت بخش تر از این نیست که به شما شلیک شود اما به شما اصابت نکند."

البته فقط از هیاهو و محیط جنگی لذت نمی بردم. حقیقتاً به اهمیت کاری که می کردیم، یعنی گواه بودن بر وقوع مسائل نظامی و پیش قدم بودن در مورد آن ها، اعتقاد داشتم. احساس انگیزه و هدف داشتن می کردم که همین احساس باعث می شد تا هر کاری که می کنم ارزش خطر کردن را داشته باشد. به واسطه ی هر دو دلیل (هیجان و اصول اخلاقی)، برای این که همچنان در بازی بمانم، آزادانه در رقابت داخلی ABC شرکت کردم. شخصی که از بیرون به ماجرا نگاه کند ممکن است تصور کند که ما خبرنگار ها بیشتر وقتمان را صرف رقابت با سایر خبرگزاری ها می کنیم اما واقعیت این است که ما بیشتر انرژی

خود را صرف رقابت با همکاران خودمان می کنیم. برای حفظ جایگاهم با گزارشگرانی مثل دیوید رایت رقابت می کردم که به تازگی از اخبار محلی به ما پیوسته بودند. دیوید رایت فردی پرتلاش، تهاجمی و باهوش بود و به همین دلیل به نوعی از او متنفر بودم.

قبلاً اجازه دادم بودم تا افراد عالی رتبه برای رسیدن به مطالب و خبرهای مهم با یکدیگر به رقابت بپردازند اما این بار جدی تر و مدعی تر بودم. این رقابت عملاً به شکل یک لابی و تاثیرگذار درآمده بود؛ بدین ترتیب که افراد با مجریان و تهیه کنندگانی که مسئول وظیفه دهی بودند تماس می گرفتند و یا ایمیل می دادند. اگرچه که این رقابت داخلی به جهات بسیاری نشان دهنده ی یک سازمان سالم و پر طراوت بود اما در عین حال اضطراب آور بود و مرا وادار کرد تا ساعات بسیار زیادی را صرف سنجش و مقایسه ی خود با کسانی که با آن ها کار می کردم بکنم. به عنوان مثال، زمانی که دیوید در افغانستان با عملکرد خوبش جولان می داد و من در همین نیویورک مانده بودم، برای تماشای اخبار حتی دلم نمی خواست به سمت تلویزیون بروم.

جدال و رقابت بر سر اجرای خبر آن هم وسط یک جنگ کاری اشتباه و لجوجانه بود، اما جنگ از نظر من طبیعت کار ما بود. نعمت بزرگی که خبرنگار بودن با خود دارد این است که می توانید شاهد تمام رخداد های دنیا باشید؛ می توانی با عاملین رخداد ها ارتباط برقرار کنی و رنگ و بوی وقایع را از نزدیک بچشی. البته بزرگترین مشکل این کار نیز این است که گاهی به برخی وقایع از دید منفعت طلبی نگاه می کنی؛ مثل حادثه ی یازده سپتامبر. "آیا باید به اینجا می آمدم؟" "آیا اجرای خوبی داشتم؟" این مورد روانشناسی در هیچ کدام از زندگی نامه های خبرنگاران بزرگ صحبتی مطرح نشده است اما با این وجود باز هم چنین چیزی حقیقت دارد. پتر رقابتی حماسی با مجریانی همچون تد کاپل داشت. بخش خبری توسط رئیس قبلی یعنی رون آرج سازمان دهی شده بود؛ سیستمی ستاره ای که رقابتی بر سر منابع کمیاب

مثل مصاحبه های بزرگ و یا بر سر بهترین مجری بودن را برقرار می ساخت. زمانی که من و رایت بر سر ورود به عراق به رقابت پرداخته بودیم، پیتز مرا فرا خواند و دست و پا زدن و تهاجمی بودنم برای رسیدن به هدف را سوژه جوک هایش کرد.

در محیطی که سخت گیرانه نباشد، گاهی به احساساتم اجازه می دهم تا کنترل مرا به دست بگیرند؛ گرایشی که بر می گردد به اوایل دهه ی دوم زندگی ام. یکبار زمانی که در بوستون بک مجری خبری جوان بودم، کاغذهایی که در دست داشتم را به هوا پرت کردم تا از این طریق خشمم نسبت به ایراد فنی که به وجود آمده بود نشان دهم. کمی بعد رئیس مرا به اتاقش فراخواند به من اخطار داد: "مردم از تو خوششان نمی آید." این حرف به شدت مرا ترساند و مجبورم کرد که رفتارم را اصلاح کنم. با وجود این که برای یک مجری خبری مثل من، باز هم فضا برای بهبودی و پیشرفت وجود داشت، اما باز هم گاه و بی گاه نسبت به همکارانم گستاخ و بدرفتار و در موارد کمی در خارج از کشور، کاملاً به یک احمق تبدیل می شدم. مثل این که درست وسط یک اعتراض خیابانی در پاکستان و میان مردمی خشمگین بودم که با بی عقلی تمام با یکی از معترضین درگیر شدم و داد و بیداد راه انداختیم چرا که معتقد بود اسرائیلی ها در ماجرای یازده سپتامبر دست داشتند. تنها زمانی که بدخلقی من سرکوب شد، زمانی بود که با شخص پیتز جنینگز سر و کله می زدم.

در یک روز گرم ماه جولای در سال ۲۰۰۳، پس از اتمام سفری پنج ماهه به عراق، روبه روی ساختمانم در بخش غربی، از تاکسی پیاده شدم. بازگشتن از آن صحرا و آمدن به دنیایی پر از درخت های برگ ریزان کمی عجیب بود؛ دنیایی که دیگر به همراه و دارودسته نیازی نبود. دربان ها با غافلگیری نگاهی به من کردند و می توانستم حس کنم در حال تلاش برای به خاطر آوردن اسم من هستند. چمدان هایم را در طبقه چهاردهم ساختمان به انتهای راهرو کشیدم و درب "خانه" ای را که در دو سال اخیر خیلی کم به آن سر زده بودم را باز

کردم. محیط خانه اسفناک بود. خانه ای که مثل یک خوابگاه دانشجویی چیده شده بود و کلی نامه ی باز نشده اطراف آن ریخته بود. آن قدر از این خانه دور بودم که تغییر تکنولوژی به دی وی دی های امروزی را از دست داده بودم (هنوز هم یکی از آن تلویزیون های جعبه ای قدیمی در خانه دارم). هنوز وظایف و ماموریت های خارجی من به پایان نرسیده بودند اما به این نتیجه رسیدم که حالا زمان تمرکز بر اولویت های درون مرزی همچون پوشش خبری پویش ریاست جمهوری سال ۲۰۰۴ است تا از این طریق بتوانم خودم را در زمینه ی اخبارگویی نیز محک بزنم. طی مدت زمانی که خارج از کشور فعالیت می کردم، شبکه های اجتماعی فیلتر شده ای که به آن ها دسترسی نداشتم، همگی از میان رفته بودند. اوایل دهه ی سوم زندگی ام بودم و تمام دوستانم ازدواج کرده و یا این کار را ترک کرده بودند. افراد همسن من در حال رشد و پیشرفت، سر و سامان دادن به زندگی و بقای نسلشان بودند و من بر خلاف آن ها، به تازگی فروپاشی یک رابطه ی کوتاه و آتشین با خبرنگاری اسپانیایی در عراق را پشت سر گذاشته بودم. آن قدر توجهم را روی کارم معطوف کرده بودم که تعادل احساسی و عشقی اصلاً جایی در لیست اولویت هایم نداشت.

کمی پس از بازگشتم به خانه، به بیماری عجیبی که علائمی شبیه به علائم آنفولانزا داشت دچار شدم. مدام احساس خستگی و درد می کردم، دائماً لرز داشتم و به سختی می توانستم از رختخواب خارج شوم. البته همیشه آدمی بوده ام که خیال می کردم بیمارم، اما این بار فرق داشت. این حالت تا ماه ها ادامه داشت. پدر و مادرم برای مدتی طولانی و از طریق تلفن دستوراتی برای درمانم می دادند. آزمایش بیماری های محلی، بیماری کنه و حتی تست ایدز دادم. حتی صحبت از سندرم خستگی دائم و مزمن هم به میان آمد. وقتی جواب تمام آزمایشات منفی از آب در آمد، حدس زدم که شاید در خانه ام مشکل نشت گاز وجود داشته باشد و به همین دلیل هزینه گزافی را صرف

آزمایش کردن خانه کردم تا ببینم مشکل نشتی وجود دارد یا خیر. چند شبی را در خانه دوست دوران دانشگاهم رجینا سپری کردم. او فارغ التحصیل رشته حقوق بود و یک شرکت قانونی کارآموزی راه انداخته بود. تمام طول شب سگ رجینا بالای سر من می نشست و کنار گوش من شروع به جویدن غذایش می کرد. بالاخره نتایج آزمایش نشان دادند که خبری از نشتی گاز هم نیست. همان جا به شوخی به رجینا گفتم که اگر همین روزها بیماری ام را تشخیص ندهم، اعتراف می کنم که دیوانه شده ام.

سرانجام از پا درآمدم و به دیدن روانپزشک رفتم. تنها پنج دقیقه زمان برد تا دکتر تشخیص خودش را اعلام کند: افسردگی. همان طور که روی کاناپه در سمت شرقی و دنج مطب نشسته بودم، به دکتر مهربان و ژاکت پوش توضیح می دادم که من اصلاً احساس افسردگی نکرده ام. او هم توضیح داد این امکان کاملاً وجود دارد که فردی افسرده باشد، بی آن که خودش بداند. او گفت، وقتی از احساسات خودت دور می شوی، آن ها خود را در بدن و اندام تو نمایان می سازند.

مایه ی خجالت بود. همیشه خودم را فردی خود آگاه می دانستم. ذهن من، این دستگاه همیشه فعال برنامه ریز و سنجش گر، ظاهراً امر مهمی را از دست داده و نادیده گرفته بود. دکتر یکی دو نظریه داشت. او گفت ممکن است آنچه که در سفرهای خارجی ام شاهدشان بوده ام، آنقدر وحشت آور بوده باشد که ضمیر آگاه من قادر به تحمل آن ها نبوده باشد. همچنین ممکن است که به شکلی ناخودآگاه و به عبارتی در حال ترکِ هروئین روزنامه نگاری بوده ام. شاید هم ترکیبی از هردو در من بوده است. او قرص های ضد افسردگی را پیشنهاد داد. متأسفانه من خودم پیش از تجویز دکتر، خود درمانی را آغاز کرده بودم.

اگرچه که بسیاری از دوستانم مواد مصرف کرده بودند اما من تمام دوران دبیرستان و دانشگاه و دهه ی دوم زندگی ام را بدون مصرف مواد مخدر

خطرناک گذراندم. شاید کمی الکل نوشیده و علف کشیده باشم اما بیشتر از این نه. هیچ وقت حتی وسوسه هم نشدم و اگر بخواهم صادق باشم، از این کار می ترسیدم. همان چند مرتبه مصرفِ ماریجوآنا چنان مرا دچار توهم و بدگمانی کرد که گمان کردم در تاریکی درونم محبوس شده ام. با خودم گفتم که حتماً مواد مخدر سنگین تر می توانند بسیار بدتر از این باشند.

با وجود مریضی ذهنی و جسمی که داشتم، یک شب پذیرفتم تا به همراه یکی از همکارانم به مهمانی بروم. پیش از آشنایی با دوستانش، در خانه‌ی همکارم کمی مشروب می نوشیدیم که او نگاهی شیطانی به من انداخت و گفت: "یکم کوکائین می‌خوای؟" قبلاً هم چنین پیشنهادی به من داده بود و من هم همیشه طفره می‌رفتم اما این بار به شکلی ناگهانی و بدون فکر، پذیرفتم. حالا من به شکلی کاملاً تصادفی، در حال عبور از خط قرمز و حدودِ همیشگیِ خودم بودم. سی و دو سال سن داشتم. تنها پانزده ثانیه زمان گذشت و مواد تاثیر خودش را گذاشت. ابتدا فقط یک حسِ خوشایندِ جِلز و ولِز الکتریکی را در سراسر اندامم داشتم. سپس در گلویم احساس خِلطِ منزجر کننده ای داشتم که بوی آمونیاک می داد. هرچند که خیلی اذیتم نکرد چون این احساس با نوعی انرژی و شادابیِ مسرور کننده و فاتحانه همراه بود. پس از چند ماه احساس کِسلِی و نا آرامی، دوباره به حالت عادی برگشتم. بهتر از عادی. احساس دوباره شکفتن داشتم. احیا شده بودم، پر حرف شده بودم. در طول بعد از ظهر، بسیار بسیار حرف زدم و پرحرفی کردم. یکی از آن حرف ها این جمله بود: "این ماده‌ی مخدر تا امروز کجا بوده؟؟"

و این آغاز ورود به مرحله ای از زندگی ام بود که دوستم رجینا به طعنه و کنایه آن را دنیایی افسونگر و جذاب می نامید. شبی که با همکارم به مهمانی رفته بودم، با چندین نفر دیگر دوست شدم که آن ها هم کوکائین مصرف می کردند.

از مصرف کوکائین سیر نمی شوید. به شما ضربه می زند، شما را به اوج می

رساند و سپس ناپدید می شود و در یک چشم به هم زدن تمام سلول های بدن شما دوباره تهنای هرچه بیشتر آن را می کنند. درست مثل شعری از ریلکه (۱۲) می ماند؛ جایی که می گوید "آغاز سریع یک پایان". من با شوق و حرارتی بسیار، دنبال کننده ی این اژدهای تغییر دهنده بودم. یکبار نیمه های شب بود و با یکی دیگر از دوستانم به نام سایمون در مهمانی بودیم؛ دوستی که اگر بخواهم مودبانه بگویم، خبره ی مواد مصرف کردن بود. وقتی دیگر دیر وقت شده بود و می خواست بخوابد، اصرار کردم که بیشتر بماند و بیشتر مصرف کنیم. سایمون با خستگی تمام نگاهی به من انداخت و گفت: "تو نمونه ی بارز یک معتادی!"

مرحله ی بعدی آشنایی با اکستازی (۱۳) بود. با چند نفر از دوستانم در نیو اورلیانز بودیم که یکی شروع کرد به پخش قرص های آبی کوچک. گفتند که فقط نیم ساعت زمان برای تاثیر گذاری لازم است. صبر کردم و کمی بعد در محله ی فرنچ کوآرتر مشغول ولگردی بودم. زمانی فهمیدم به شدت تحت تاثیر مواد هستم که از کنار یک کافه با موسیقی زنده رد می شدم. در حال اجرای موسیقی بون جووی (۱۴) بودند و این موسیقی به شکلی بسیار بلند و مافوق طبیعی به گوشم می رسید.

باورم نمی شد که تنها یک قرص تا این اندازه شادی آور باشد. احساس می کردم تنم را در کیسه ای داغ پیچیده اند. شکل حرف زدن و لرزش صدایم همگی خوشایند بودند. قدم زدنم مثل یک لذت جنسی بود، با موجی از رضایت مندی که تمام موانع متحجر شده ی خود آگاهی و هوشیار بودن را از میان می برد. متأسفانه بعد از آن احساس قدرت ناشی از نشئگی، رنج پایان یافتن آن شروع می شد. واقعیت مثل پتکی بر سر، دوباره به صحنه برگشت. درسی که یک معتاد تازه کار می تواند بگیرد این است که هیچ درمان و راه کار مفت و مجانی برای ناخوشی ها وجود ندارد. یک روز بعد از جریان اکستازی، ذخیره ی سروتونین (۱۵) بدنم به کلی خالی شده بود. اغلب غرق در احساس پوچی

ملال آوری بودم، انگار که درونم را با چیزی خالی کرده باشند.

این حالت تا حدودی به واسطه ی شدتِ خماریِ پس از مصرف ایجاد شده بود. کوکائین هم حداقل به مدت بیست و چهار ساعت مرا گیج و دچار درد عضله در ناحیه شکم می کرد. این حس باعث شد حواسم باشد روزهایی که قرار است فردایش در محل کار حاضر باشم، هرگز مواد مصرف نکنم. نه تنها مصرف مواد را به آخر هفته ها محدود کردم، بلکه در سفرهای کاری که داشتم مصرف مواد را به کلی کنار می گذاشتم (مثلاً سفر برای پوشش خبری رای گیری ابتدایی ریاست جمهوری در سال ۲۰۰۴). وسوسه ی مصرف مواد مخدر بسیار بالا اما وسوسه ی کاری به مراتب قوی تر بود. در واقع در یکی از همین سال های مصرف مواد مخدر بود که به عنوان بهترین مجری خبری تلویزیونی انتخاب شدم. این مسئله مرا متقاعد کرد که می توانم مصرف مواد را از همه پنهان کنم و همچنان بهترین باشم و کارم را به انجام برسانم.

البته می دانستم که از نظر کاری ریسک بزرگی کرده ام. اگر خبر مهمانی هایم جایی درز می کرد اخراج می شدم. با این وجود، باز هم کورکورانه به مصرف ادامه دادم. لذتی که از این کار می بردم، عقل سلیم را از من ربوده بود. درست تا زمانی که تشخیص داده شد به افسردگی مبتلا هستم، مواد مصرف می کردم.

همیشه شخصیتی معتاد شونده داشتم. خوش شانس بودم که وقتی در چهارده سالگی سیگار کشیدم بالا آوردم وگرنه تا آخر عمر به این عادت مبتلا می شدم. یکی از خاطرات زنده ای که از کودکی به یاد می آورم زمانی ست که با مادر و برادرم بالای تپه ای در نزدیکی خانه مان توپ بازی می کردیم. مدام به آن ها می گفتم که باید به دستشویی بروم تا از این طریق بتوانم دزدکی وارد آشپزخانه بشوم و تکه های کیک داخل یخچال را بخورم. بعد از چهار یا پنج مرتبه تکرار شدنِ این اتفاق و بعد از این که فهمیدم تقریباً تمام کیک را خورده ام، برگشتم و با چشمانی گریان به همه چیز اعتراف کردم. کمی بعد تر از این ماجرا، فهمیدم که پدر و مادرم (که به شدت در مورد شکلات خوردنِ من

سختگیر بودند) بسته‌ی آبنبات چوبی‌ها را در بالاترین قفسه‌ی آشپزخانه پنهان کرده‌اند. طی چندین روز، بی‌اجازه خودم را به قفسه‌ی آشپزخانه رساندم و همه‌ی آبنبات را خوردم. مقاومت در برابر خواستن و طلب کردن همیشه برایم مشکل بوده است.

حالا به عنوان یک مصرف‌کننده‌ی در حال پیشرفت، وقت با خطرهای شغلی سر و کار نداشتم. آنقدر به درد مداوم سینه دچار شدم که مجبور شدم برای معاینه به بیمارستان مراجعه کنم. یک پزشک جوان به من گفت که این درد به احتمال زیاد در نتیجه‌ی مصرف کوکائین به وجود آمده است. به ناچار و با بی‌میلی به مصرف کوکائین اعتراف کردم. برخلاف درخواست دکتر مبنی بر ماندن در بیمارستان، محل را ترک و وانمود کردم که چنین رویارویی هرگز رخ نداده است.

هر بازگشت از اعتیادی شروع خودش را دارد و شروع بازگشت من، در صبح گرم ماه ژوئن و با فروپاشی ام‌روی صحنه‌ی اخبار زنده‌ی "صبح به‌خیر آمریکا" کلید خورد. از زمان بازگشتم از عراق، هر از گاهی به جای رابین رابرتس کار خواندن خبر را انجام می‌دادم. این یک فرصت فوق‌العاده بود؛ فرصتی که بسیار برایم ارزشمند بود و امیدوار بودم از طریق آن به موقعیت‌های بهتری نیز دست پیدا کنم. چند ماه اخیر را به صورت گاه و بی‌گاه در محل کار حاضر می‌شدم و آن روز صبح هم گمان نمی‌کردم که برنامه تغییر کرده باشد. به همین دلیل بود که وقتی جرقه‌ی طاقت‌فرسای وحشت از مغزم زده شد، تمام وجودم به لرزه افتاد.

ذهنم به طغیانی آشکار دچار شده بود. ریه‌هایم از کارکرد عادی خود خارج شده بودند؛ حالتی که پزشکان آن را "تنگی نفس" می‌نامند. روی مانیتور روبه‌رویم جملات را می‌دیدم اما قادر به بیان آن‌ها نبودم. هر بار که به لکنت می‌افتادم، مسئول مانیتور سرعت حرکت نوشته‌ها را کم می‌کرد. می‌توانستم زنی که مسئول نوشته‌های مانیتور است را تصور کنم که گوشه‌ای از استودیو

نشسته و به این فکر می کند این دیگر چه وضعیتی ست. درست وسط طغیان درونی ام، برای یک صدم ثانیه نگران شدم که او الان چه فکری می کند. سعی کردم مقاومت کنم اما فایده ای نداشت. کاری از دستم بر نمی آمد. در برابر میلیون ها بیننده رها شده بودم. بالاخره اواخر خبری در مورد داروهای کاهش دهنده ی کلسترول بود که تصمیم گرفتم که حرکت هوشمندانه ای انجام دهم و البته ریسکی بکنم که هرگز پیش از آن در تلویزیون انجام نداده بودم. در حالی که چندین دقیقه ی دیگر به پایان بخش خبری باقی مانده بود، اخبار را تمام کردم. فقط به سختی توانستم بگویم: " و این هم از اخبار امروز. حالا برای ادامه ی برنامه به رابین و چارلی برمی گردیم." البته باز هم اشتباه کردم چرا که باید می گفتم "دایان" و چارلی!

وقتی چارلی کارشناس هواشناسی، تونی پرکینز را معرفی می کرد، می شد تعجب و شوکه شدن را در صدای او حس کرد. در همان حین، دایان نگاهی حقیقتاً از روی ناراحتی و نگرانی به من انداخت؛ مدام نگاه هایی سریع و مضطرب به سمت من داشت.

به محض این که کارشناس هواشناسی گزارش خود را آغاز کرد، چارلی به سرعت از جای خود بلند شد به سمت من دوید تا جویای حالم شود. صدای همه مه ی تهیه کننده ها را در گوشی ام می شنیدم. کارگردانان و فیلمبرداران اطرافم جمع شده بودند. هیچ کس نمی دانست چه اتفاقی رخ داده است. احتمالاً با خودشان فکر می کردند که شاید حمله ی قلبی یا چیزی شبیه به آن به من دست داده. من هم اصرار و البته تظاهر کردم که نمی دانم چه اتفاقی افتاده. اما همین که آرام شدم و اضطرابم کمی فروکش کرد، احساس حقارت آغاز شد. کاملاً مطمئن بودم که پس از یک دهه صرف وقت برای رسیدن به شخصیتی که همه کاره ی برنامه های زنده باشد، در یک لحظه همه را در برابر میلیون ها مخاطب به باد دادم. افراد مافوق از بابت اتفاق رخ داده بسیار ابراز نگرانی کردند. البته وقتی پرسیدند که چه اتفاقی افتاد، به دروغ اظهار بی اطلاعی

کردم و گفتم که شاید یک اتفاق بوده است. خجالت زده و البته ترسیده بودم. با خودم فکر کردم که اگر اعتراف کنم که حمله‌ی عصبی به من دست داده، مثل یک حقه باز دیده می‌شوم؛ مثل کسی که هرگز کار گویندگی خبر انجام نداده است. تا همین حالا هنوز نمی‌دانم که چرا اما به هر دلیلی که بود، آن‌ها توضیحات مرا پذیرفتند. شاید به این خاطر که همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد یا شاید به این خاطر که این اتفاق همیشه رخ نمی‌داد و یا شاید به این خاطر که تنها یک ساعت بعد بدون هیچ مشکلی خبر را اجرا کردم. خوشبختانه در شغل خبری خاطرات خیلی زود از یاد می‌روند. همه خیلی زود ماجرا را فراموش کردند.

از پشت صحنه با مادرم تماس گرفتم. دقیقاً می‌دانست که ماجرا از چه قرار بوده. فریب دادن او همیشه غیر ممکن بود. من آشفته بودم اما واکنش مادرم که ترکیبی از صحبت‌های مادرانه و درمانی بود، شدیداً مرا تسلی داد. چند ساعت بعد مادرم مرا وادار کرد تا با روانپزشکی که در بیمارستانی در بوستون با او همکار بوده، تلفنی مشاوره کنم. از زمان بازگشت از عراق، این دومین روانپزشکی بود که به مشاوره با او می‌پرداختم. اصلاً به ذهنم خطور نکرد که به مشاور در مورد مصرف مواد توضیحی بدهم چرا که در روزها و حتی هفته‌های قبل از آن رخداد اصلاً موادی مصرف نکرده بودم.

ترس از صحنه به نظر توجیه منطقی و قابل قبولی می‌آمد. در واقع اضطراب اجرا همیشه در تمام طول زندگی گریبان گیر من بوده است که البته همین امر باعث می‌شود انتخاب چنین شغلی کمی عجیب به نظر برسد. تنها نقطه‌ی روشن این فاجعه لحظه‌ای بود که به شوخی به مادرم گفتم که شغل من تا همین لحظه همیشه پیروزی بر ترس و اضطراب بوده. پیش از این هم چند مورد خفیف از اضطراب را تجربه کرده بودم (در سال ۱۹۹۳ در بَنگور وقتی رئیس‌م به من گفت که امشب قرار است اولین اجرای زنده ام را داشته باشم، تقریباً غش کردم!)، اما چنین فروپاشی در نوع خود بی سابقه بود. پزشک

سریعاً مرا تحت درمان داروی ضد اضطرابِ کلونوپین با دُزی ثابت قرار داد که بنا بود همه چیز را تحت کنترل درآورد. پس از گذشت یک هفته و زمانی که تقریباً به مصرف دارو خو گرفته بودم، احساس خوشایندی از گیجی به من دست داد. این قرص طوری بود که اگر با ارتشی از شامپانزه های مسلح به آپارتمانم حمله می کردید، باز هم می توانستم آرام باقی بمانم.

در همین حال بود که من به مهمانی رفتن ادامه دادم و به همین دلیل هم بود که حدود یک سال بعد دوباره آن اتفاق رخ داد. همان سناریوی تکراری: مجری اخبار برنامه صبح به خیر آمریکا بودم. پیش از این که مطلب اول را آغاز کنم، وحشت حتی بر قرص کلونوپین هم غلبه کرد. مجریانِ دیگر ادامه ی خبر را به من واگذار کردند و با اولین کلمه ای که ادا کردم گلویم گرفت و صدایم نازک و نازک تر می شد. پنج خبر برای گزارش وجود داشت و هیچ استراحت و راه فراری هم در کار نبود. مصمم شده بودم تا مطالب را به پایان برسانم.

باید جایی میان مطالب نفسی تازه می گرفتم اما هر بار مجبور بودم به دوربین نگاه کنم و دوباره شروع به خواندن کنم. این روال همچنان ادامه داشت تا این که به خبر آخر رسیدم؛ خبری که در مورد شرکت میرا کلِگرو و گیاهی بود که پس از شکوفا شدن، عبارت "دوستت دارم" را روی خود دارد. همین طور که آخرین کلمات روی مانیتور را می خواندم، آنقدر اعتماد به نفس گرفته بودم که تصمیم گرفتم جمله ای بداهه نیز به کار ببرم، هرچند که موفقیت آمیز نبود. پس از تمام شدن مطالب، ادامه ی برنامه را به تونی و کارشناس وضعیت هوا سپردم.

این بار پس از اتمام اجرایم کسی اطرافم جمع نشده بود. هیچ کدام از دوستان و همکارانم حتی یک کلمه هم حرفی نزدند. آنقدر خوب همه چیز را پنهان کرده بودم که گمانم هیچ کس نفهمید که اصلاً اتفاقی افتاده است.

شاید باز هم جان سالم به در برده بودم اما به خوبی می دانستم که موقعیتی فوق العاده وخیم و اضطراری را پشت سر گذاشته بودم. اگر قادر نبودم که به

شکلی قابل اطمینان برنامه را اجرا کنم (حتی زمانی که داروهای ضد اضطراب مصرف می کردم)، آینده‌ی کاری ام به باد هوا می رفت. از دیدگاه حرفه‌ای، این معضل، معضلی وجودی بود.

دوستانم یک روانپزشک دیگر برایم پیدا کردند. حالا از زمان بازگشتم از عراق، این سومین پزشکی بود که ملاقات می کردم و البته ظاهراً "بهترین پزشک استرس و اضطراب" در نیویورک. او دکتری قد بلند، خوش هیكل و حدوداً پنجاه و چند ساله به نام آندرو بروتمن بود. برقی در چشمانش بود و ریش بزی جو گندمی داشت. در اولین جلسه‌ی ای که داشتیم، برای این که سرچشمه‌ی مشکلم را پیدا کند، مجموعه‌ی ای از سوالات از من پرسید. یکی از سوالات این بود:

"مواد مصرف می کنی؟"

با خجالت گفتم: "بله."

به صندلی بزرگش تکیه داد و طوری به من نگاه کرد که انگار می گوید:

"بسیار خب ابله! مشکلت معلوم شد!"

برایم توضیح داد که مصرف مداوم کوکائین میزان آدرنالین در مغزم را افزایش می‌دهد که همین مسئله تا حد زیادی منجر به حملات عصبی و استرسی می‌شود. دکتر توضیح داد اتفاقی که در هنگام اجرای برنامه برای من رخ داده، نوعی از حمله یا ضدحمله از انسان‌های نخستین بوده که به ما کمک می‌کرده تا نسبت به حمله‌ی پلنگ‌ها و جانورانی از این دست واکنش نشان دهیم. من هم ببر بودم و هم آن فردی که از تبدیل شدن به غذای ببر فرار می‌کرده.

دکتر توصیه کرد که باید سریعاً مصرف مواد را ترک کنم. با توجه به از بین رفتن احتمالی شغلم، بهترین تصمیم همین بود. موافقت کردم و فوراً تصمیم گرفتم که مصرف کوکائین را کنار بگذارم. از نظر پزشک شدت اعتیادم آنقدر نبود که مجبور به بستری شدن در مراکز ترک اعتیاد شوم اما به من توصیه کرد تا از طریق ورزش مداوم، خواب کافی، غذای سالم و پرهیز از نوشیدنی الکلی از

خودم مراقبت کنم. این نوع مراقبت را با شیوه ی مراقبت از اسب های مسابقه اسب سواری مقایسه می کرد. همچنین از من خواست تا هفته ای دوبار به ملاقات او بروم.

همین طور که در مطب دکتر بروتمن نشسته بودم، عظمتِ بی فکری محضم را درک کردم؛ از میلِ دیوانه وارم برای رسیدن به اجرا تا مثل یک شوالیه به دل مناطق جنگی زدن، بی آن که به فشارهای روانی احتمالی اش فکر بکنم و تا مصرف کوکائین و قرص اکس برای جایگزین کردن نوعی آدرنالین مصنوعی. مثل این بود که در میان دریایی از رفتارهای احمقانه، در خواب راه می رفتم. حالا مثل روز برایم روشن بود که باید دست به ایجاد تغییراتی بزنم؛ تغییراتی فراتر از ترک مواد مخدر. مراجعه به روانپزشک به نظر مسیر درستی می آمد. افراد دیگری مثل من هم وقتی اوضاع وخیم می شود همین کار را می کنند مگر نه؟ حتی تونی سوپرانو(۱۶) هم روانپزشک داشت. سرانجام موافقت کردم تا هفته ای دوبار به روانپزشک سر بزنم.

جلساتم در دفتر دکتر بروتمن در طبقه ی همکف بیمارستانی غار مانند و کوچک واقع در بدترین منطقه ی منهتن برگزار می شد. البته که در ابتدا موضوعات جلسات ما مواد مخدر بود. اگرچه که شاید از نظر فیزیکی اعتیاد نداشتم اما از نظر روانی کاملاً وابسته و معتاد بودم. آن قدر دلم برای نشئه کردن تنگ شده بود که صبح ها پس از بیدار شدن به اولین فکرم تبدیل می شد و شب ها قبل از خواب به آخرین رویا پردازی ام. می توانستم با نشئه کردن شادترین لحظات زندگی ام را داشته باشم و این حالت کنونی ام بسیار دردناک بود. نگران بودم که مبادا دیگر نتوانم شاد باشم؛ که مبادا اتصال مغزم به خوشی ها و لذت ها را قطع کرده باشم. بی شک دوستی ها و روابطی بودند که باید پایان می یافتند چرا که بودن کنار افرادی که با آن ها در مهمانی ها شرکت می کردم، محرکی قوی محسوب می شد. مراحل زیادی از رنجش را پشت سر گذاشتم؛ احساساتی همچون اندوه، خشم و حجم زیادی از چانه زنی.

مدام به شکلی بی ثمر سعی می کردم دکتر را راضی کنم تا دست کم ماهی یک شب به من اجازه‌ی مهمانی رفتن و مصرف کردن دهد. حرف‌هایی از این دست دکتر بروتمن را ناچار به حرکتی می کرد که به زودی فهمیدم عادت اوست: تکیه دادن به صندلی و نگاهی تردید آمیز به من که پیامی غیر زبانی را منتقل می کرد: "واقعاً ابلهی!"

این‌که فهمیدم موردِ من موردی غیر عادی نیست مایه‌ی تسلی ام بود. این مسئله را از سربازانِ بازگشته از جنگی فهمیدم که برای خلق دوباره‌ی آدرنالین ناشی از جنگ، با سرعتی دیوانه وار رانندگی می کردند. علاوه بر این، با وجود این که مستندات بسیاری راجع به تاثیرات روانی جنگ بر سربازان وجود دارد، اما گزارشات بسیار کمی در مورد اختلالات عصبی پس از جنگ، افسردگی و اعتیاد به مشروبات الکلی گزارش شده است. روانپزشکی که چنین تحقیقی را انجام داده اشاره می کند که علی رغم ریسکی که وجود دارد، باز هم بسیاری از خبرنگاران اصرار به بازگشتن به مناطق جنگی را دارند. یکی از سربازان گزارشگر این مسئله را این‌طور عنوان می کند: "جنگ همچون مواد مخدر اعتیاد آور است."

علی رغم همه‌ی مسائل، باز هم نمی توانستم این مسئله را هضم کنم که چه‌طور اجازه دادم این اتفاقات رخ دهد و چه‌طور تمام تلاش‌هایم برای رسیدن به موفقیت را در معرض خطر قرار دادم. احساس ناامیدی و حتی احساس نقص می کردم. مدام بروتمن را وادار می کردم تا به یک افشاگری بزرگ روانشناسانه دست بزند. امید داشتم بتوانم اطلاعاتی از گذشته ام در اختیار او قرار دهم که او بتواند بر اساس آن‌ها نه تنها دلیل رفتار بی‌فکرانه‌ی من، بلکه اضطراب بیش‌اندازه ام و این‌که فردی سی و سه ساله و بدون رابطه‌ی عاشقانه هستم را توضیح دهد. دکتر بروتمن که به وضوح نسبت به روابط عاشقانه حساسیت داشت، تقریباً میلیون‌ها بار برایم توضیح داد که به این نوع از تجلی و جادوی "یکی شدن" ناگهانی اعتقادی ندارد. من متقاعد نشده

بودم.

با همه ی این ها، داشتن فردی عاقل که بتوان با او حرف زد و مطمئن شد که کارم دوباره به مصرف کوکائین در دستشویی کافه های منهتن نمی کشد، شدیداً ارزشمند بود. علاوه بر این مسئله ی دیگری نیز وجود داشت؛ پیشرفت دیگری که مرا در مسیر مرموز و پر پیچ و خم رسیدن به پادزهری برای بی فکری قرار می داد. این عاملِ ناشناخته ی جدید، نتیجه ی ماموریتی ناخواسته از جانب پیتر جنینگز بود.

فصل دوم: بی دین

زنی که کنار من ایستاده بود، ظاهراً بی خود و بی جهت، با صدایی بسیار بلند سخنانی نامفهوم و بی معنی به زبان می آورد.

" مو - تا - رهی - کو - ما - ما - ها - سی - تا! "

" کو - شو - تو - تو - لا - لا - لا - هی - تو - جی! "

بدجوری مرا می ترساند. به سمتش چرخیدم تا نگاهی از روی تعجب به او بیاندازم اما از آنجایی که چشمانش بسته و سر و دستانش را به سوی آسمان بلند کرده بود، متوجه من نشد. کمی زمان برد تا فهمیدم که این خانم مشغول خواندن آوازِ دعاست!

نگاهی به اطرافِ ابرکلیسای پروتستان ها که ظرفیتی ۷۵۰۰ نفره داشت انداختم و متوجه شدم که تمام جمعیت نیز مشغول همین کار هستند. همگی پا به پای گروهی روی سن که به شکل غافلگیرکننده ای زیبا، موسیقی کریستین راک (۱۷) را اجرا می کردند، آواز می خواندند.

از میان جمعیت، مردی حدوداً چهل ساله، با موهایی جوگندمی بود و در حالی که به گرمی برای دیگران دست تکان می داد و دستی بر شانه های آن ها می زد، از میان جمعیت گذشت. چشمش برای لحظه ای به من افتاد و به سوی من حرکت کرد. دستش را به سویم دراز کرد و گفت: "سلام. من روحانی تَد هستم." نگاهی به خنده ی دندان نما، چهره ی پسرانه و لباس تازه اتو کشیده اش انداختم و فوراً به مجموعه ای از جمع بندی ها نسبت به او رسیدم که همگی آن ها اشاره به جذاب به نظر رسیدن و شهوترانی داشتند.

پس از انتخابات سال ۲۰۰۴، موضوعات مذهبی موضوعات کم اهمیتی به حساب نمی آمدند. پروتستان ها با نمایش تاثیر گذاری که در جریان انتخابات داشتند به بقای جورج دبلیو بوش در مقام ریاست جمهوری کمک چشمگیری

کردند. سوالات مربوط به ایمان و باور، به نظر هسته‌ی همه چیز را تشکیل می‌دادند؛ از جنگ‌های فرهنگی داخلی گرفته تا جنگ‌هایی که خودم خارج از کشور آن‌ها را پوشش خبری دادم.

اگر چه ماموریتی که پیتر سال‌ها پیش به من سپرد را به چشم یک اقبال می‌دیدم، اما باز هم این مسئله دیدگاه و نگرش شخصی‌ام نسبت به ایمان را تغییر نداد؛ مسئله‌ای که برایم کوچک بود و علاقه‌ای به آن نداشتم. عملاً بر خلاف آنچه که به پیتر گفتم (زمانی که از من خواست جای پگی و میپر را بگیرم). فردی بی‌خدا نیستم. چندین سال قبل (احتمالاً در جریان یک گفتگوی دانشجویی پیش‌پا افتاده در خوابگاه) به این نتیجه رسیدم که جاهل‌گرایی (۱۸) بهترین موضع ممکن است؛ هرچند که آن موقع‌ها زیاد به چنین چیزی فکر نکرده بودم. دیدگاه شخصی‌ام کاملاً تند و خشن بود و در ترکیبی از بی‌علاقگی و جهالت ریشه داشت. مذهب را مزخرفات می‌دانستم و معتقد بودم تمام افرادی که به چیزی معتقد هستند (چه به مسیح و چه به جهاد)، احتمالاً تا حدی از نظر ذهنی ناقص هستند.

من در یکی از غیرمذهبی‌ترین محیط‌هایی که می‌توانید تصورش را بکنید بزرگ شدم: در جمهوری ماساچوست! والدینم در یک مدرسه پزشکی و بالای سر یک میز تشریح جسد با یکدیگر آشنا شدند (داستانی واقعی). این ماجرا در سانفرانسیسکو و اواخر دهه‌ی شصت میلادی رخ داد و پس از آن والدینم به شرق رفتند و در آن‌جا من و برادرم را بزرگ کردند. کودکی‌ما با آهنگ‌های گروه بیتل‌س، رنگ کردن پارچه‌ی لباس‌ها در خانه و گفتگوهای صریح در مورد احساساتمان گذشت اما هرگز ایمان و اعتقادی در کار نبود. زمانی که حدود نه سال سن داشتم، مادرم مرا نشانده و با جدیت برایم توضیح داد که نه بابا نوئی وجود دارد و نه خدایی.

کلاس هفتم بودم که خانواده‌ام را راضی کردم تا به مدرسه یهودیان بروم و جشن ورودی مدرسه را تجربه کنم؛ هرچند که این‌ها هیچ ربطی به مذهب

نداشت. من فقط در پی رسیدن به پذیرش از سوی محله ای بودم که شدیداً
 یهودی بودند. البته به دنبال هدیه و مهمانی رفتن هم بودم. خانواده ام که
 هرکدام دین های متفاوتی داشتند، عبادتگاهی پیدا کرده بودند که مادرم برای
 ورود به آن نیازی به تغییر مذهبش نداشت. در عبادتگاه شالوم، اساس زبان
 یهودی و کمی از آهنگ های محلی آن را یاد گرفتم و توانستم تا به شکلی
 ناشیانه در مهمانی های سالانه ی آزادی یهود با دختران لاس بزنم. تا جایی که
 یادم می آید آنجا صحبتی از خدا در میان نبود. به جز آموزگارمان، هیچ کس در
 کلاس های متافیزیک (ماورای طبیعت) ثبت نام نکرده بود. از آن زمان تا زمانی
 که پیترو ماموریت در زمینه ی مذهبی را به من سپرد، با هیچ کس و به هیچ
 اندازه ای در مورد مذهب و ایمان صحبتی نکرده بودم.

پس از یک وقفه ی سه ساله و در طول مدتی که ماجراهای پس از یازده
 سپتامبر و شکست جان کری در انتخابات ریاست جمهوری را پوشش می دادم،
 به این نتیجه رسیدم که حالا زمان غرق شدن در موضوعات مذهبی ست.
 چند هفته پس از انتخاب مجدد جورج بوش به عنوان ریاست جمهوری، به
 کلیسای متعصب در فلوریدا رفتم. در آن جا با اعضای از کلیسا به گفت و گو
 پرداختم که به شکلی آشکار احساس سعادتمندی و توانمندی داشتند. یکی از آن
 ها به من گفت: "من معتقدم که پروردگارمان رئیس جمهور را برگزیده است."
 شخصی دیگر گفت دادگاهی عالی می خواهد تا به او این امکان را دهد که
 فرزندان را به بازی بیسبال بفرستد و آن ها را از تماشای همجنس گرایی ها
 دور سازد. با کشیش مسیحی به نام دی. جیمز کِندی که مبلغی مذهبی بود
 صحبت کردم. او مردی قد بلند و با ابهت بود که ردایی به تن داشت و با
 صدایی بلند و پر طنین صحبت می کرد. از او پرسیدم: "خطاب به افرادی که
 در سایر ایالات نگران اثرگذاری محافظه کاران مسیحی بر دولت هستند، چه
 صحبتی دارید؟" انتظار داشتم پاسخی دهد که حداقل تا اندازه ای صلح جویانه
 باشد اما در عوض خنده ی طعنه آمیزی زد و گفت: "توبه کنید."

در آن لحظه بود که خوشبختانه از یک گزارشگر جنگی به یک گزارشگر جنگ فرهنگی تبدیل شده بودم. زمانی که خبر اجرا شد، پیترو و سایر رؤسا بسیار از آن خوششان آمد و من هم فهمیدم زمینه ای که اصلاً علاقه ای بدان نداشتم در واقع به منزله ی موفقیتی شغلی بود که بارها باعث شد برنامه اجرا کنم؛ اتفاقی که البته بسیار ارزشمند محسوب می شد.

به مدت چندین سال، در مورد هر جنبش و فعالیت و هر نوع تغییرات کوچکی گزارش تهیه کردم؛ از بحث در مورد سقط جنین و ازدواج همجنس‌گرایان گرفته تا نقش ایمان و اعتقاد در زندگی عمومی. ظاهراً هر روز هیاهویی تازه از سوی مسیحیانی که شرکت "پروکتور و گمبل" را به دلیل اسپانسر شدن برای سریالی نامتعارف تحریم کرده بودند، برپا می شد. این جار و جنجال در نزدیکی مجسمه ای دو متری و حدوداً ۷۰ کیلویی از مسیح به پا می شد که از شکلات ساخته شده بود و نامش "عیسی شیرین من" بود. آن زمانی که در پی موضوعات جنگ فرهنگی نبودم، به مطالب ساده تری در مورد مسیحیان می پرداختم که احساس یک توریست در باغ وحشی غیر مسقف را به من می داد. گزارشاتی در مورد برنامه های تلویزیونی مسیحی، فستیوال های مسیحی، مشاوران مالی مسیحی، لوله کش های مسیحی، تشویق کننده های ورزشی مسیحی و بیمه های سلامت مسیحیان و از این دست موارد، مطلب تهیه کردم. در حین تهیه ی مطلبی در مورد یک باشگاه بدنسازی در کالیفرنیا بود که متوجه شدم، "می توانید در حین این که به پرورش اندام خود می پردازید، به تبلیغ مذهب نیز پردازید." آن لحظه اصلاً لحظه ی جالبی نبود.

پس از گذشت این دوره ی طولانی، تهیه کننده ای که با من کار می کرد از روند کاری من خسته شد. او مردی جوان و با نامی بسیار متجانس بود: "وونبو وو". او که یک کره ای غیر مذهبی از بوستون بود نیز مثل من گزینه ی مناسبی برای موضوعات اعتقادی نبود. و البته این را هم بگویم که فردی

همجنس‌گرا بود. در حین طی کردن مسیری به نام کمر بند انجیل (۱۹)، گفتگویی فوق‌العاده حماسی بین ما شکل گرفت. البته این گفتگو در مورد مصاحبه‌های پر تعداد ما با همجنس‌باز هراسان نبود (وونبو وو آنقدر حرفه‌ای بود که مسئله‌ی همجنس‌باز هراسی او را از ادامه کار منصرف نکند). آنچه وونبو وو به آن اشاره کرد، گرایش من به موضوعاتی بود که حول محور جنگ و مبالغه می‌چرخید. از من می‌خواست تا از آنتونی بوردین (۲۰) بودن دست بردارم و تغذیه کردن از هر رویدادی که دم دستم می‌رسد را تمام کنم. از جنگ‌های فرهنگی خسته شده بود. دلش می‌خواست نه تنها بر تعصب مردم روی عقایدشان بلکه بر چگونگی اثر گذاری عقیده‌شان بر زندگی‌شان تمرکز کنیم. به طور خلاصه، او می‌خواست بیشتر عمق بگیرد. به او پیشنهاد کار در شبکه ان پی آر را دادم.

در پی پیدا کردن مطالبی دیگر در مورد مسیحیان بودم تا سر و کارم به همان آبر کلیسایی افتاد که پر شده بود از مردمی که مشغول دعا و آواز بودند. من و همکارانم به کلیسای "زندگی تازه" واقع در ایالت کلرادو سفر کرده بودیم؛ مجموعه‌ای از ساختمان‌های بزرگ بر فراز تپه‌ای که چشم اندازی زیبا به کوهستان‌ها داشت. راهنمای ما فردی به شدت طالب خداوند بود و روحانی تد هاگارد نام داشت.

بعد از این که یکی از اعضای محترم کلیسا با صدای بد آوایش روی مخم رفت، روحانی تد من و تیمم را به بیرون از جایگاه اصلی و به سوی هوای پاکیزه‌ی کلرادو اسپرینگز و سپس ساختمان عظیم و تازه ساز پنج و نیم میلیون دلاری و نورانی که در فاصله‌ی حدوداً صد متری ما قرار داشت، هدایت کرد. از درهای شیشه‌ای گذشتیم و از میان راهرویی طولانی که با تابلوهای هنری مذهبی مزین شده بود عبور کردیم. گروه ما روبه‌روی من و تد عقب عقب حرکت و از مکالمه‌ی ما فیلمبرداری می‌کردند. سپس وارد سالن اصلی شدیم؛ فضایی حیرت‌انگیز با پنجره‌های عظیم شیشه‌ای در دو طرف و گویی چرخان در مرکز. این

گوی نوعی نظارت بر رابطه ی انسان با خداوند بود که به سیستم کامپیوتری مجهز شده بود و اخبار را از سراسر جهان دریافت می کرد. روحانی تَد با هیجانی بسیار گفت: "ما دائماً دنیا را زیر نظر داریم تا ببینیم رخدادی که قابل شکرگزاری و ستایش باشد وجود دارد یا نه." تَد یک "سربازِ دعا" بود؛ شخصی که به قدرتِ دعای افراد میانجی و منتخب و تاثیر آن ها بر تغییراتِ حقیقی دنیا باور داشت. روحانی تَد ادامه داد: "اگر نشانه ای از وجود یک مشکل ببینیم، فوراً آن را به اطلاع چند صد هزار نفر از میانجی ها می رسانیم." تَد واقعاً نسبت به این مکان هیجان زده بود. در واقع او همه ی ویژگی های یک فروشنده ی محلی بیمه را داشت. با موهای فرق باز کرده و کوتاهش و نگاهی برق دار، به شکلی کلینتون گونه نگاهت می کرد که احساس کنی که حداقل در آن لحظه، مهم ترین فردِ دنیا هستی.

تِد و همسرش گیل کلیسای "زندگی تازه" را چندین دهه قبل در زیر زمین خانه شان و با مراسمی بیست و دو نفره به راه انداختند. تِد با هدایت پیروانش به انجام حرکتی که نوعی محاصره کردن شهر محسوب می شد، با عبادت در خارج از دفاتر دولتی، کافه های مخصوص همجنس‌گرایان و خانه‌ی ساحره های احتمالی، باعث رشد و شکوفایی سریع کلیسا شد. او و یارانش تقریباً تمام خیابان های شهر را راه رفتند و دعا خواندند. آن ها حتی اسامی را به طور اتفاقی از دفتر تلفن ها بیرون می کشیدند و برایشان دعا می کردند. همه‌ی این ها بدین منظور بود که بتوانند شیطان را از شهر بیرون کنند. بدون شک، بخشی از خواسته ی تِد این بود که شیطان را احضار کند و در عین حال دائماً بشاش و سرزنده باقی بماند.

زمانی که با تِد ملاقات کردم، کلیسای زندگی تازه چهارده هزار عضو داشت و تِد یکی از رهبران پیشرو در کلورادو اسپرینگز بود. از آنجایی که کلورادو اسپرینگز میزبان چندین ارگان و سازمان مسیحی بود، آن جا را با عنوان "واتیکان مسیحیان" می شناختند. هرچند که تِد مقامش را سبک می شمرد اصرار داشت که او را فقط روحانی تِد صدا بزنند.

اعضای کلیسا سالن اصلی را ترک کرده بودند و حالا می توانستیم آن جا بنشینیم و مصاحبه‌ی خود را به صورت رسمی آغاز کنیم. همین‌طور که حرف می زدیم، برایم روشن شد که تِد گونه ای دیگر از اجدادِ تعصبی خودش در زمینه ی مذهب است. او شکلی شبیه به جِری فالول (۲۱)، پَت رابرتسون (۲۲) و دی. جیمز کِنِدی (۲۳) داشت. تِد بخشی از نسلِ جدید روحانیونی بود که سعی داشتند آداب و اصول مسیحیت را به فراتر از ازدواج همجنس بازان و سقط جنین گسترش دهند. از برخی جهات، او بیشتر به یک معلم مذهبی خود آموز شباهت داشت و کتاب هایی در مورد جاودانگی ازدواج و حفظ همسایه از آتش جهنم نوشته بود. او حتی کتاب راهنمای کاهش وزنی به نام "رژیم اورشلیمی" منتشر کرده است. به طور قطع او با همجنس‌گرایی و سقط جنین

مخالف بوده اما هیچ کجا صحبتی از آن به میان نیاورده است.

پس از مصاحبه و زمانی که تیم مشغول خاموش کردن چراغ ها و جمع کردن تجهیزات خود بودند، تد روی پله ها و رو به سن نشست و به آرامی چند بار روی پله ی کنارش ضربه زد (با این کار به نوعی مرا به سمت خودش خواند). با خودم گفتم که ممکن است قصد تبلیغ دین و اعتقاداتش را داشته باشد و خواستم بهانه ای جور کنم، اما احساس کردم این قِصر در رفتن می تواند بی ادبانه باشد بنابراین با بی میلی به سمتش رفتم اما مکالمه ای که در ادامه بین ما پیش آمد غافلگیرم کرد. دوربین ها که خاموش شدند، تد از اشتیاق و سعی در نفوذ خود کم کرد و با صراحتی روح بخش در مورد جایگاه مسیحیت در آمریکا سخن گفت.

از من پرسید: "می شه بدون این که دوربینی در کار باشه با هم صحبت کنیم؟" در حالی با خودم فکر می کردم که جریان دارد جالب می شود، گفتم: "البته." "تفاوت بسیار زیادی بین آنچه که من به عنوان یک روحانی انجام می دهم و آنچه که آدم هایی مثل جان دابسون انجام می دهند وجود دارد." دابسون رئیس سازمان "تمرکز بر خانواده" (۲۴) بود که ساختمان اصلی اش درست پایین همان جاده قرار داشت و آنقدر بزرگ بود که حتی کد پستی مختص خودش را داشت. دابسون از ارکان مدرسه ی دین سنتی بود؛ فردی بیش از اندازه متعصب و منتقدِ همجنس‌گرایان و افرادی که سقط جنین می کنند. تد در ادامه گفت: "من مراسمی حقیقی دارم که هر هفته می توانم با مردم رو به رو شوم. بنابراین می فهمم مشکلات آن ها چیست؛ مشکلاتی مثل ازدواج، فرزند داری و مشکلات مالی. اگر دائماً منفی باشم، کمکی به آن ها نکرده ام. از طرف دیگر، دابسون نوع دیگری از کلیسا را اداره می کند. کشیش بودن او در میان مباحثه و بگومگو رشد می کند چرا که چنین چیزی عملِ جلب توجه و البته کسب بودجه است."

از این که می دیدم یک روحانی عالی رتبه نسبت به یک چهره ی برجسته ی

دیگر در حوزه‌ی مسیحیت بدگویی می‌کند بسیار شگفت زده شده بودم. این عمل به نظر کمی... به دور از مسیحیت می‌آمد. در عین حال این مسئله کنجکاوم کرده بود و کم‌کم داشت از این مرد خوشم می‌آمد. نوعی تناقض در مورد او وجود داشت: به شکلی افراطی صمیمی می‌شد، اما دوست داشتنی بود. شیرین بود اما طعنه و کنایه را نیز درک می‌کرد. روی پله و درست در همان نقطه‌ای که با احترام به آن اشاره کرده بود نشستم و تِد هم با شکیبایی به تمام سوالات من در مورد مسیحیت پاسخ داد؛ سوالاتی که از پرسیدنش از دیگران خجالت می‌کشیدم. اصلاً باعث نشد به خاطر آنچه که آن‌ها در زبان خاص خود "بی دین" بودنم می‌نامند، احساس پایین رتبه بودن بکنم. حتی تلاشی در جهت این‌که مرا به دین خود علاقه مند کند نکرد. وقتی به او گفتم افرادی که به نوشتار انجیل اعتقاد دارند نیز این حقیقت را پذیرفته اند که فصل‌های مختلف انجیل مسائل متفاوتی را در مورد جزئیات کلیدی داستان مسیح ارائه می‌دهد، اصلاً در موضع دفاع قرار نگرفت. با نگاهی شیطنت‌آمیز گفت: "ما روش‌های خودمان را داریم."

پس از نشست با تِد، با شرمندگی حقیقی فهمیدم که تا چه اندازه بدون فکر نه تنها در مورد تِد بلکه به طور کلی در مورد افراد مذهبی قضاوت کرده‌ام. به این فکر کردم که چه‌طور به شکلی کورکورانه کلیشه‌ی رایج را باور کرده‌ام. روزنامه واشنگتن پست این افراد را "بیچاره، بی سواد و مطیع" خوانده بود. داستان‌های روحانی تِد در مورد اختلافات داخلی این جنبش‌ها به مفهوم "مطیع" بودن آن‌ها پایان داد؛ همان‌طور که ذهنیت من نسبت به تمام افراد مذهبی نابخردانه بود (حداقل تِد فردی مطیع نبود). افراد معتقد دیگری همچون تولستوی، لینکولن و میکلائز نیز این‌گونه نبودند. البته دیگر نیازی نیست به افراد با ایمان دوران معاصر مانند فرانسیس کالینز اشاره کنیم؛ فردی که به دلیل کشفیات برجسته درباره بیماری‌های ژنتیکی، به سرپرست پروژه‌ی ژنوم انسان شهرت دارد.

نه تنها با قضاوت‌های نادرست و جاهلانه مردانِ خدا را قضاوت کرده، بلکه در حق خودم نیز بدی کرده بودم. این جریان، چیزی فراتر از یک فرصت برای رسیدن به اجرای زنده بود. اغلب مردم آمریکا، و به همان اندازه اغلب انسان‌های روی زمین، تمام زندگی خود را از درونِ لِنِزِ ایمان و اعتقاد می‌دیدند. هیچ اجباری برای پذیرش از سمت من نیز وجود نداشت اما فرصت داشتم تا وارد گود بشوم و بفهمم که چه اتفاقی در حال وقوع است. علاوه بر این، می‌توانستم از پوشش خبریِ موضوعات اعتقادی به عنوان ابزاری برای روشنگری استفاده کنم، نه این‌که تنها شایعه و حرف و حدیث بسازم. زمانی که مذهب به شکل زهرداری موجب ایجاد تفرقه شده است، گزارش کردنِ هوشمندانه می‌تواند راهی برای ورود مخاطبین به دنیایی باز کند که هرگز در آن نبوده‌اند و آن‌ها را در فرآیندی آشکار و واضح و توضیح‌دهنده دخیل کند. اصلاً ورود من به این حرفه از ابتدا به خاطر همین بود که هم به تلویزیون راه پیدا کنم و هم این‌که کاری معنادار انجام داده باشم.

کمی پس از آن ماجرا، به وونبو اعتراف کردم که حق با اوست؛ می‌توانیم با ظرافت و دقتِ بیشتر و بدون ورود به رادیوی ملی به پوششِ این موضوع خبری بپردازیم.

آنقدر در مورد پیشرفت در زمینه‌ی پوشش اخبار مذهبی و اعتقادی اشتیاق و هیجان داشتم که در بهار سال ۲۰۰۵ زمانی که برای یک سفر کاری به اسرائیل، مصر و عراق سفر می‌کردم، یک انجیل هم داخل چمدانم قرار دادم. با خودم گفتم که اگر قرار است یک گزارشگر مذهبیِ خبره بشوم، بایستی حداقل منابع اولیه را خوانده باشم.

درست پیش از این سفر بود که به خاورمیانه رفتم و آخرین ملاقات با پیتر جنینگز را داشتم. در دفتر کارش یکدیگر را ملاقات کردیم، ظاهراً به این دلیل که می‌خواست به من یاد بدهد که اولویت‌های یک گزارشگر باید چه چیزهایی باشد. مثل همیشه با بی‌احترامی شروع کرد. "احساس می‌کنم تو به

درد این‌طور پوشش‌های خبری خارجی نمی‌خوری." با وجود این‌که کاملاً مطمئن بودم این حرف درست نیست و احتمالاً این حرف یکی دیگر از آن عملیات‌های تمام‌نشدنی پیتز برای خراب کردن طرف مقابل است، خودم را مجاب به دفاع کردن از خود کردم. همین‌که دهانم را باز کردم تا مخالفت‌م را شروع کنم، حرفم را قطع کرد و مطالبی که انتظار داشت در مدت زمانی که خارج از کشور هستم برایش فراهم کنم را یکی پس از دیگری اعلام کرد. سپس به‌طور ناگهانی تماسی از سوی همسرش کیسی دریافت کرد. پس از چند دقیقه صحبت‌های نرم و عاشقانه پای تلفن، پیتز تلفن را قطع کرد، نگاهی به من انداخت و گفت: "ازدواج خوبی داشته باش. حداقل یک بار."

چند هفته بعد، در تراس ساختمان اداره مان در بغداد نشسته بودم، انجیل در دست داشتم و سعی می‌کردم بخش سوم را که بحثی تمام‌نشدنی در مورد چگونگی ذبح یک بزغاله بود به پایان برسانم. با درماندگی از جایم بلند شدم تا به دفترم برگردم و رایانه ام را چک کنم. در همان لحظه بود که متوجه پیامی از سوی پیتز شدم. پیغامی گروهی از طرف شرکت بود که از ابتلای پیتز به سرطان ریه خبر می‌داد.

دیگر هرگز پیتز را ندیدم. زمانی که به آمریکا برگشتم، او به مرخصی استعلاجی رفته بود و فقط چند ماه بعد از دنیا رفت. علی‌رغم ترس و ناامیدی که در طی پنج سال گذشته در وجود من ایجاد کرده بود، مهر و علاقه‌ی بسیار شدیدی نسبت به او حس می‌کردم و شبی که از دنیا رفت یکی از شب‌هایی بود که در سنین بزرگسالی ام اشک ریختم.

به غیر از خانواده ام، شاید او بیش از هر شخص دیگری توانست مسیر زندگی مرا تغییر دهد. او با فرستادن من به سراسر دنیا و قرار دادنِ این فرصت در اختیارم تا به آموزشی تجربی و جهانی دست پیدا کنم، از من خبرنگاری بسیار بهتر از آنچه که خودم تصورش را می‌کردم، ساخت. خودِ پیتر که از دوران دبیرستان ترک تحصیل کرده بود، این تجربیات را در طی سال‌های گزارشگری‌اش در خارج از کشور کسب کرده بود. گاهی به شدت روی اعصاب و موی دماغ بود اما در عین حال به شیوه‌ی بامزه‌ی خودش می‌توانست سخاوتمند هم باشد. او فردی بی‌قرار بود؛ یک ایده آل‌گرا و کمال‌گرا؛ مردی که همیشه پیرو شعار پدرم بود. با وجود تمام سختگیری‌هایی که نسبت به من داشت، باز هم همیشه می‌دانستم که نسبت به خودش سختگیری بیشتری دارد.

به طور جالب توجهی در تمام مدتی که پیتر را می‌شناختم، هیچ‌وقت صحبتی در مورد اعتقاد شخصی او به میان نیامد. سال‌ها پس از مرگش بود که فهمیدم خود پیتر هم اصلاً فردی مذهبی نبوده است. او برای این‌که بفهمد مذهب برای ما موضوعی بسیار حیاتی و مهم برای پوشش خبری‌ست، نیازی به باور و ایمان نداشت؛ او تنها گزارشگر همواره کنجکاوی بود که با غریزه‌ای بی‌همتا، آنچه که توجه مخاطب را جلب می‌کرد، در می‌یافت.

مرگ پیتر موجی از استعفا از سوی کارکنان اجرای برنامه زنده را رقم زد. اولین گزینه‌ای که شبکه برای جایگزینی پیتر ارائه کرد، زوج الیزابت وارگاس و باب وودرُف بود؛ مجریانی که آن‌ها را در اسلام آباد ملاقات کرده بودم. البته باب تنها چند هفته پس از تکیه‌اش بر جایگاه پیتر، بر اثر انفجار در جاده‌ای در عراق تا دم مرگ پیش رفته بود اتفاقی که بخش خبری را به قهقرا برد. سپس چارلی گیبسون از برنامه‌ی صبح به‌خیر آمریکا به اخبار شبانه منتقل شد و رابین رابرتس به عنوان دستیار اجرایی دایان سویر ترفیع رتبه یافت.

در همین حین، تد کاپل از سمت خود در برنامه "خطِ شب" استعفا داد و گروه سه نفره‌ی سینتیا مک‌فیدن، مارتین بشیر و تری موران جایگزین او

شدند. من نیز در برنامه ی "اخبار جهان" که یکشنبه ها پخش می شد، جایگزینِ تری شدم؛ ترفیعی که بی اندازه فوق العاده بود.

البته این ارتقای رتبه به هیچ وجه از دغدغه ی دائمی من نسبت به کار کم نکرد. در واقع بر عکسش رخ داد. بله! به دست گرفتنِ سکانِ بخش خبری هر یکشنبه شب دیوانه کننده بود؛ جمع آوری اخباری که پوشش داده ایم، شکل اجرا شدنِ آن ها و سپس تحویل گرفتنِ آن ها درست از مقابل میزی که زمانی به پیتز جنینگز تعلق داشت. هربار کسی در مورد کارم از من می پرسید، می گفتم که بهترین شغل دنیا را دارم. واقعاً هم همین طور بود. اما در عین حال به شکل گمراه کننده ای، این فرصتِ خوبِ من به این معنا بود که حالا چیز های بیشتری برای از دست دادن و بنابراین چیزهای بیشتری برای محافظت کردن در اختیار دارم.

رقابت نیز تشدید شده بود. پنج سال سابقه ی کاری در آن شبکه را داشتم و رتبه ی افراد جوان تر نیز به شکل فوق العاده ای ارتقا پیدا کرده بود. دیوید رایت تنها رقیبِ من نبود. افراد دیگری نیز بودند؛ افرادی مثل: کریس کومو؛ فرزندِ پر جذبه و قوی هیکلِ فرمانده سابقِ نیویورک که جایگزینِ رابین رابرتز در برنامه ی صبح به خیر آمریکا شده بود. بیل ویر؛ مجری سابق خبر ورزشی که فردی فوق العاده بامزه و به شدت خلاق بود و به تازگی به عنوان دستیار مجری در نسخه ی آخر هفته های برنامه صبح به خیر آمریکا مشغول به کار شده بود. و در آخر دیوید مویر؛ فردی کاملاً دوست داشتنی، گزارشگری شدیداً سخت کوش که در مجله ی مُدِ مردان به نمایش در آمده بود و اکنون هدایت نسخه ی یکشنبه شب های برنامه ی "اخبار جهان" را بر عهده داشت.

رابطه ام با این افراد تازه اضافه شده عالی بود. آن ها دوستِ من بودند اما هرچه که بود باز هم همه ی ما در رقابتی بودیم که تنها می توانست یک برنده داشته باشد؛ برنده ای که به اجرای برنامه ی زنده می رسید؛ از پوشش خبری مطالب مهم گرفته تا جایگزینی های احتمالی در زمانی که مجریانِ اولویت

اول به هر دلیلی حضور نداشتند.

وقتی از اخبار محلی به حجم کاری این چنین بالایی رسیدم، چرخه ی ذهنی ام آغاز شد (سوالاتی مثل این که این هفته چند مطلب آماده کرده ام و غیره). این که در رقابت با رقیبی شناخته شده و گزارشگری قهار و باتجربه کم بیاوری چیز مهمی نیست اما شکست خوردن از کسی که همسن من باشد واقعاً آزار دهنده است. تقریباً همچون تمام گزارشگرانِ دیگر، خلاصه ای از اجراهای مختلف را بررسی می کردم (لیست تایپ شده ی خبرهایی که بنا بود پوشش داده شوند) تا ببینم که اجرای هر خبر بر عهده ی چه کسی گذاشته شده است. اگر کسی به اجرایی می رسید که من خواهانِ آن بودم، به رنجشی سریع و البته گذرا دچار می شدم.

اطلاعات مختلف را کنار هم جمع می کردم (مثلاً این که آیا انتخاب پوشش مراسم پاپی جدید به ویر می رسد؟ آیا مصاحبه با کومو(۲۵) به مویر سپرده می شود؟) و فوراً با توجه به شواهدی که به دست آورده بودم، دست به نتیجه گیری می زدم (مثلاً می گفتم فلان مجری و گزارشگر از من خوشش نمی آید، من از نظر شغلی طلسم شده ام، سرانجام کارم به یک خانه ی ارزان و نقلی در ایالت دولوت ختم می شود). گاهی بدون این که فکر بکنم، پای تلفن با تهیه کننده ی یکی از برنامه ها و مجری ها صحبت می کردم و حرف های بی جا می زدم.

گاهی شکایتم از همه ی این ها را نزد دکتر بروتمن می بردم او هم همان نگاه همیشگی که ترکیبی بی نقص از دلسوزی و تردید بود به من انداخت. او هم در بیمارستان شغلی رقابتی داشت اما از نظر او من به شکلی پر سر و صدا و نامناسب به تغییرات و توسعه های داخلی شبکه واکنش نشان می دادم. در واقع فرض او این بود که من هیاهوی دفتر را بزرگ جلوه می دهم تا آن را جایگزین مصرف مواد کرده باشم؛ درست مثل زمانی که مصرف مواد را جایگزین هیجانِ جنگ کرده بودم.

شاید درست می گفت. دچار کشمکش درونی شده بودم. کاملاً می دانستم که نگران بودن و دلوایس بودن زیان آور خواهد بود. علاوه بر این، اصلاً از این که افرادی که دوستشان داشتم و تحسینشان می کردم را رقیب خود بدانم لذت نمی بردم. با همه این ها من همچنان معتقد بودم که کمی رقابت و پیشروی، خصوصاً در این شغل، اجتناب ناپذیر است و اصلاً هم قصد نداشتم شعار پدرم در مورد امنیت را فراموش کنم و از آن دست بردارم.

در طول مدتی که با عواقب حملات استرسی، اشتیاقِ باقی مانده در وجودم برای مصرف مواد و فشار رقابت در محیط کاری دست و پنجه نرم می کردم، هرگز به ذهنم خطور نکرد که سنت های مذهبی که در مورد آن ها گزارش تهیه می کردم بتواند به من مربوط و یا برای من مفید باشد. مسائل اعتقادی بنا به دلایل مربوط به خبرنگاری می توانستند سوژه خوبی برای پوشش باشد اما این مسئله آن طور که برای افراد با ایمان مفید بود (به سوالات و نیازهای اساسی آنان پاسخ داده می شد)، برای من نبود.

به برنامه ی خودم ادامه دادم و گستره ی پوشش خبری ام را به فراتر از مسائل جنگ های فرهنگی گسترش دادم. سفری به سالت لیک سیتی داشتم تا روحانیونِ کلیسای مورمون را به تصویر بکشم، با رهبر محفل ویکان (۲۶) در ماساچوست مصاحبه کردم و حتی مجمع و میثاق سالانه ی آتئیست ها (۲۷) را نیز پوشش دادم. به اصرارِ وونبو، مجموعه ای تحت عنوان "آزمونِ ایمان" را راه اندازی کردیم که شامل مطالبی در مورد یک گروه توحید گرا می شد که در مورد پذیرش یک متجاوز جنسی به دینِ خود مردد بودند و یا در مورد یک اسقف که ادعا می کرد که پس از تجربه ی یک تغییر عمیقِ مذهب، اکنون هم به مسیحیت و هم به اسلام اعتقاد دارد.

البته پوشش خبری جریانات کلیسا ها را همچنان ادامه می دادم. آنقدر جالب توجه و پر خبر بودند که نمی شد نادیده شان گرفت و حالا با وجودِ تدِ هاگارد، منبع داخلی فوق العاده ای داشتم که دقت و ظرافت گزارش مرا تایید می

کرد. هربار درباره‌ی مسیحیت به دنبال جوابی صریح و صادقانه می‌گشتم، اول از همه به تِد مراجعه می‌کردم. همیشه مایل بود تا به دور از حضور دوربین‌ها و به صورت غیر رسمی به سوال‌ها جواب دهد. همیشه فوراً به ایمیل‌هایش پاسخ می‌داد.

زمانی که پَت رابرتسون به صورت علنی اعلام کرد که دولت آمریکا مامورین مخفی خود را برای ترورِ دیکتاتورِ ونزوئلا، هوگو چاوز، به این کشور اعزام کرده است، تِد تنها چهره‌ی مطرح مسیحیت بود که در این باره در رسانه‌ها صحبت کرد و گفت: "پَت از سوی جامعه‌ی مسیحیت حرف نمی‌زند." مصاحبه با تِد را از اتاق ویرایش دفتر کارمان واقع در نیویورک انجام دادم. تصویر ماهواره‌ای تِد از کلورادو بر روی نمایشگر دیده می‌شد. پس از اتهام مصاحبه کمی باهم شوخی کردیم و تِد با خوشرویی و ملایمت کراوات سبز و زشتی که شب قبل در اجرای برنامه بسته بودم را سوژه‌ی شوخی‌هایش کرد.

مدت زیادی از این ماجرا نگذشت که تد و نماینده‌ی ارشدش که مرد جوانی به نام راب بود به نیویورک آمدند. آن‌ها را برای صرف ناهار به رستورانی مجلل بردم. به نظر می‌آمد تد مسحور منظره‌ی منتهن شده است. همین‌طور که به صرف ناهار مشغول بودیم و چشم اندازی به پارک مرکزی داشتیم، تد به پرده برداشتن از فعالیت‌های داخلی مسیحیت پروتستان در آمریکا ادامه داد. برایم توضیح داد که چگونه میان او و جیم دابسون بر سر تمایل تد بر تمرکز مسیحیت بر مسائلی همچون گرمایش جهانی، کشمکش به وجود آمده است. از نظر تد، اتفاقاتی که در پشت صحنه رخ می‌دهد، رفتارهایی ظالمانه‌اند. صحبت کردن با تد لذتبخش بود. شاید فکر کنید که فاصله فرهنگی و فلسفی بزرگی که میان ما وجود داشت (به هر حال او فردی بود که به سخن گفتن با مسیح باور داشت) امکان یک ارتباط حقیقی را غیر ممکن می‌ساخت اما قطعاً این‌طور نبود.

کاملاً واضح بود که تد دو هدف در سر دارد: ترویج ایمان و ترویج خودش. به هیچ وجه من تنها گزارشگری نبودم که با تد کار می‌کرد. در واقع تد با مصاحبه‌هایی که با تام بروکا و باربارا والترز انجام داد، رسانه را همچون یک ساز می‌نواخت و تمام افشاگری‌هایش نیز به عمل نشستند. زمانی که تد را ملاقات کردم، او به عنوان رئیس انجمن ملی پروتستان انتخاب شده بود؛ انجمنی که بیست و هفت میلیون عضو در چهل و سه هزار کلیسا را در اختیار داشت. تد هر دوشنبه به جلسه‌ای با سران کاخ سفید و مسیحیان بالا رتبه می‌پیوست. روزنامه "تایم" نام او را در فهرست ۲۵ چهره‌ی اثرگذار پروتستان‌ها ثبت کرد.

تد گاهی در جلب توجه افراط می‌کرد. او در یکی از مستندات شبکه اچ بی اُن نگارشی زننده و البته به یاد ماندنی در مورد موضوع ایمان و اعتقاد در آمریکا ارائه داد. او ظاهراً بدون مقدمه گفته بود: "ببینید، تمام تحقیقات نشان می‌دهند که پروتستان‌ها نسبت به هر گروه دیگری زندگی جنسی بهتری دارند."

در یکی از مصاحبه‌هایی که با من داشت پس از این‌که چند سوال در مورد مسائل مهم از او پرسیدم، در میانه‌ی پاسخ به یکی از سوالات، توقف کوتاهی کرد. "همین که دوربین‌ها چرخیدند تِد گفت: "امیدوارم رفتار و عملم ناخوشایند و زننده نبوده باشه. به نظرتون رفتارم زننده بوده؟ من فقط می‌خوام به این‌که دَن چقدر تو دل برو و بامزه ست اشاره کنم که دیگه زننده به نظر نرسم." اصلاً نمی‌دانستم با این حرفش باید چه کنم. فقط توانستم از خنده روی صندلی ام ریشه بروم.

تِد علی‌رغم همه‌ی کاستی‌ها و ضعف‌هایش به من کمک کرد تا نسبت به افرادی که حتی در زمان عطسه نکردنم طلب عافیت می‌کردند، بی‌خیال باشم! حالا حتی خودم را بیش از پیش در موضع دفاع از پروتستان‌ها در برابر خانواده و دوستانم می‌دیدم. یک‌بار زمانی که در میان حرفهایم از عبارت "پروتستانِ خردمند" استفاده کردم، یکی از آشنایانم به تمسخر گفت: "عجب عبارت متناقضی!" کلیشه‌ی دیگری که دائماً با آن روبه‌رو هستم این است که مسیحی‌ها همگی افرادی به شدت کینه‌ورز و نفرت‌افروز هستند. برخی از افرادی که ازین دست حرف‌ها می‌زنند را در سفرهایم ملاقات کردم و البته آن‌ها مرا یک استثنا می‌دانستند. من و وونبو وو که دو فرد غیر مذهبی نیویورکی، یکی همجنس‌گرا و دیگری همراه یک همجنس‌گرا بودیم، هرگز با بی‌احترامی روبه‌رو نشدیم. در واقع اغلب مواقع با مهربانی، میهمان‌نوازی و کنجکاوی با ما برخورد می‌شد. بله، افراد از ما می‌پرسیدند که افراد معتقد و با ایمانی هستیم یا نه اما زمانی که پاسخ منفی می‌دادیم، از ما فاصله نمی‌گرفتند و به ما چشم‌غره نمی‌رفتند. شاید با خودشان فکر می‌کردند که ما به جهنم می‌رویم اما با همین موضوع هم بسیار خوب برخورد می‌کردند.

در صبح روز یکم نوامبر سال ۲۰۰۶، هنوز در خواب و بیداری بودم که در اینترنت مطالب مختلف را جستجو می‌کردم. هر روز با ارسال ایمیلی به یکی از تهیه‌کنندگان ارشد برنامه‌ی "اخبار جهان" شروع می‌کردم تا مطالب مورد

نیاز برای برنامه آن شب را تنظیم کنم. همین‌طور که در اینترنت جستجو می‌کردم، مطلبی را در خبرگزاری "دراج" دیدم؛ مطلبی که تد هاگارد را به پرداخت هزینه برای رابطه‌ی جنسی با یک همجنس و همچنین برای مواد مخدر شیشه متهم کرده بود. بلافاصله با خودم گفتم که حتماً اشتباهی شده و یا این اتهام تهمت و افتزایی بیش نیست. آنقدر از کذب بودن این مطلب اطمینان داشتم که در ایمیل به آن اشاره ای نکردم. کمی بعد تر وقتی یکی از تهیه‌کنندگان ارشد برنامه "صبح به‌خیر آمریکا" در مورد این مطلب از من پرسید، به او اطمینان دادم که این خبر کذب است.

اما این مطلب ادامه پیدا کرد. مردی که تد به پرداخت هزینه به او برای رابطه‌ی جنسی متهم شده بود به نظر کاملاً موثق می‌آمد. او مایک جونز و فردی عضلانی و با صدایی بسیار نازک بود. او ادعا کرده بود که ملاقات‌های مکرر با فردی که خودش را "آرت" (هنر) می‌نامد، داشته است. جونز در یکی از مصاحبه‌هایی که با دفتر ای بی سی در دنور داشته بود گفت: "رابطه‌ی احساسی در کار نبود. هدفمان فقط رابطه جنسی بود." او ادامه داد که این رابطه سال‌ها ادامه داشته اما زمانی که آرت یا همان تد را در تلویزیون دیده که از منع ازدواج همجنس‌گرایان حمایت می‌کرده، تصمیم گرفته که پا پیش بگذارد و صحبت کند. جونز گفت: "او در موضع اثرگذاری بر میلیون‌ها پیرویی خودش است و دارد بر ضد ازدواج همجنس‌گرایان موعظه می‌کند اما در خفا همان کاری را می‌کند که دیگران را از انجام آن کار نهی می‌کند." جونز صداهای ضبط شده ای داشت که تد در آن‌ها از قرار تبادل مواد مخدر صحبت می‌کند؛ صداهایی که شرایط را برای تد وخیم‌تر می‌کرد. در میان صداهای ضبط شده، صدای مردی بود که می‌گفت: "سلام مایک، منم، تد. تماس گرفتم ببینم می‌تونی برامون مواد بیشتری گیر بیاری یا نه." این صدا بدون تردید صدای تد بود.

مثل این بود که یک سطل آب یخ روی سرم ریخته باشند. هیچ‌کس نتوانسته

بود این‌گونه مرا شوکه کند. تد هاگارد، این مرد آراسته، بزرگ شده ی ایالت ایندیانا و زاهد و مومن؛ مردی که الگوی هزاران نفر بوده است، زندگی دوگانه ای داشته. چندین سال با این مرد در ارتباط بودم و هرگز کوچکترین تصور مبهمی نسبت به او پیدا نکرده بودم. حالا که همه چیز لو رفته بود می توانستم نشانه هایی از صحت این اتهام ببینم: این که تمام همراهان و دستیاران او، مرد و جوان بودند یا مثلاً زمانی که مرا "تو دل برو" خطاب کرد. اما واقعاً هیچ‌کدام از این نشانه ها نمی توانست پیشگوی فاجعه ای باشد که اکنون در حال رخ دادن بود.

افشاگری علیه تد به یک ماجرای عظیم ملی تبدیل شد. هیچ چیز برای رسانه ها جالب تر از یک «از عرش به فرش» آمدن خود خواسته، آن هم توسعه نمونه ی اعلاء از نجابت نبود.

خبرنگاران محلی از داخل ماشین تصویری از هاگارد ضبط کردند که به همراه همسرش و چند فرزندش سوار بر ماشین شدند و خانه را ترک کردند. از دید من او مثل کودکی بود که مچش را گرفته اند اما همچنان امیدوار است که شاید به نحوی بتواند از این مخمصه فرار کند. تد در حالی که ماشین را به حرکت در می آورد به جمع خبرنگاران گفت: "من با هیچ‌کس رابطه ی همجنس‌گرایانه ای نداشتم و به همسرم پایبند هستم."

یکی از خبرنگاران پرسید: "پس شما مایک جونز را نمی شناسید؟"

تد پاسخ داد: "نه من مایک جونز را نمی شناسم."

چند لحظه بعد تد با حالتی کاملاً ساختگی پرسید: "گفتید اسمش چی بود؟" چند روز بعد، آن تظاهر ناشیانه از بین رفت. تد در مجمع ملی پروتستان ها و در کلیسای "زندگی تازه" از موضع خود کوتاه آمد. او در بیانیه ای که با صدای بلند برای پیروانش می خواند گفت: "بخشی منزجرکننده و تاریک در زندگی من وجود دارد که در تمام دوران بزرگسالی ام در حال مبارزه با آن بوده ام." رابطه ی پنهانی تد به هزاران پُست انتقادی در دنیای اینترنت جان تازه ای داد

و مهر تاییدی بر نگرش منفی آمریکایی ها در مورد پروتستان ها زد. به هر حال او مردی بود که همجنس‌گرایی را گناه می دانست؛ عملی که آن را به "جنگ علیه خداوند" توصیف کرده بود. دوستان همجنس‌گرایم این مسئله را سوژه کرده بودند که البته وونبو در میان آن ها یک استثنا بود که حتی یک‌بار هم نسبت به این مسئله ذوق زده نشد. او هم مثل من به نظر شوکه و کمی غمگین می آمد. هردوی ما دورویی آشکارِ تِد را قبول داشتیم اما این حقیقت را هم می دانستیم که آموزه‌های اخلاقیِ تِد که به اعتقادش مربوط می‌شده‌اند او را مجبور کرده تا بر بخش عمده ای از شخصیتش سرپوش بگذارد. ما خبر را به گونه ای انتقادی پوشش دادیم اما به شدت تلاش کردیم تا به این موضوع نیز اشاره کنیم که هاگارد نسبت به بسیاری از هم رده های خود، در مورد مسائل همجنس‌گرایی کم‌هیا‌تر و بی‌حاشیه‌تر بوده است. در واقع تِد در یکی از مصاحبه‌هایی که در ساعات پر بیننده با باربارا والترز انجام می شد به او اطمینان داد که همجنس‌گرایان نیز می‌توانند به بهشت بروند.

در طول تمام این بحران ها، من دائماً با تِد تماس می‌گرفتم و به او ایمیل می‌زدم اما هیچ جوابی در کار نبود. مردی که همیشه در کسری از ثانیه به من پاسخ می‌داد کاملاً ناپدید شده بود.

چند روز بعد، جنجال ها آرام گرفت. همیشه همین اتفاق می‌افتد. همان‌طور که باراک اوباما پس از طوفان کاترینا اشاره کرد، آمریکا از هر ملت دیگری سریع‌تر از جنجال به خلسه فرو می‌رود.

همین‌طور که دنیای تِد در حال فروپاشی بود، دنیای من بسیار بهتر شده بود. درست چند هفته بعد، باب وودراف به من گفت که می‌خواهد قرار ملاقات با خانمی را برای من ترتیب بدهد. وودراف که بین رفقایش به وودی معروف است، حدود دو سال پس از جان سالم به در بردن از حادثه‌ی انفجار در عراق، به دلالتی مشغول شده بود.

ابتدا مردد بودم. اشتیاقی نسبت به این‌که کسی برایم قراری ترتیب بدهد

نداشتم. این کار تا حدی ترحم آمیز به نظر می آمد اما جواب منفی دادن به او مشکل بود؛ به یک قهرمان آمریکایی، کسی که داستانش به کتابی پرفروش تبدیل شده و جان استوارت در برنامه‌ی "نمایش روزانه" خوش و بش با او را با این سوال آغاز کرده بود: "چرا هنوزم تو از من خوشتیپ تری؟"

جواب منفی دادن به لی، همسرِ باب که زنی با نشاط و مو طلایی بود نیز دشوار بود. لی این‌گونه از کسی که قرار بود ملاقاتش کنم تعریف کرد: "اسمش بیانکاست. یک دکترِ زیباست و اگر وارد رابطه با اون نشی یک احمقی." بیانکا یک پزشک ساکن در دانشگاه کولومبیا بود. خانواده ی وودراف ها با والدین بیانکا آشنایی داشتند. چه می توانستم بگویم؟ مجبور شدم به این قرار ملاقات جواب مثبت بدهم.

شبى که قرار بود به محل ملاقات بروم از راه رسید. در حال خروج از باشگاه بدنسازی و رفتن به سمت رستوران بودم که تلفنم زنگ خورد. باب پشت خط بود و می خواست مطمئن شود که خواب نمانده باشم. در آخر هم به من گفت: "وای پسر، این دختر واقعاً جذابه."

قرار بود در منطقه ای ایتالیایی در غرب شهر یکدیگر را ملاقات کنیم. به دلیل این‌که فردی به شدت وقت شناس بودم، زودتر در محل حاضر شدم و محلی در رستوران را زیر نظر گرفتم؛ محلی نزدیک به چند ژتون دارِ اهل نیوجرسی که مشغول قمار بازی بودند. اواسط ماه دسامبر بود و محیط برای جشن تزئین شده بود و حال و هوای تعطیلات داشت. نقشه ام این بود که گوشه ای بنشینم و سرگرم تلفن همراهم شوم تا بیانکا وارد شود و با نزدیک شدن به من به شانه ام بزند و من هم خونسرد و بی تفاوت به او نگاه کنم. البته آنقدر استرس داشتم که نتوانستم این کار را به انجام برسانم و فقط با استرس به درب ورودی خیره شده بودم.

چند دقیقه بعد زمانی که بیانکا وارد شد، اولین جمله ای که در دلم گفتم همان جمله ای بود که پسرعمو ام اندی در زمان دیدن همسر آینده اش داشت: "همینو می خوام!" باب مبالغه نکرده بود. بیانکا زیبا بود؛ با موهایی طلایی و چشمانی مسحور کننده و آبی رنگ که به رنگ چشمان یک هاسکی (۲۸) شبیه بود فقط کمی روشن تر. مثل هر فرد جذاب دیگری که ملاقات کرده بودم، شروع کردم به پرسیدن سوال های زندگی نامه ای و

شخصی. بیانکا در منهن بزرگ شده بود. پدرش دکتر و مادرش بازیگر بود. شش ماه می شد که از مدرسه پزشکی و سال اول به شدت استرس زایش بیرون آمده بود. او همچنین فردی باهوش، عاشق پزشکی، متواضع، خوشبین، خوش خنده و دوست دار بیابان و حیوانات بود. چیزی نگذشت که به همراه قمار بازها مشغول نوشیدن تکیلا شده بودیم.

پس از نوشیدنی به صرف غذا مشغول شدیم. قرار اول به قرار دوم منتهی شد. سه ماه بعد بیانکا به آپارتمان من نقل مکان کرد. (روزی که وسایلش را به آپارتمانم آوردیم، از مهارت مهربانانه و در عین حال مقتدرانه ای که برای به دست آوردن ۶۰ درصد از محیط کمد به کار برد، شگفت زده شدم.) دو ماه بعد، چند گربه را به سرپرستی پذیرفتیم. از پدر و مادرم خواستیم تا سفارش ما را نزد سازمان مبارزه با حیوان آزاری بکنند. پدرم که علاوه بر دلسوز بودن، زرنگ هم بود پرسید که قصد برگزاری یک مراسم معاهده نیز داریم یا نه. گربه ها در محل کارم و بین دوستانم تبدیل به ریشه ی هر نوع شوخی شده بودند. وقتی کریس کومو از به سرپرستی گرفتن گربه ها باخبر شد، ایمیلی به من زد که در آن نوشته بود: "موقع دستشویی کردن می شینی، مگه نه؟"

به عنوان یک مرد خود بیمار پندار، داشتن یک دکتر کاری راحت بود. پس از حدود یک دهه تنها زندگی کردن در آپارتمانم، خیلی عجیب بود که وقتی از دستشویی به اتاقم برمی گشتم، سه گربه و یک زن را می دیدم که روی تخت دراز کشیده اند که حالا همگی ادعای مالکیت آن محل را داشتند.

حقیقتاً بیانکا حماقت را از درونم خارج کرد. هیچ وقت تا این اندازه در کنار کسی آرام نبودم. می توانستم همین طور که در هر دستم یک گربه ی ناراضی داشتم، اطراف خانه راه بروم و آواز بخوانم. می توانستم اسامی مستعار خنده دار برایشان انتخاب کنم.

سرگرم و گمراه تناقض ها شده بودم. این زن کسی بود که هم عضو مجله ی پزشکی نیو انگلند بود و هم "یو اس ویکلی". هم در لباس پرستاری اش زیبا بود

و هم در لباس مهمانی. این توانایی را داشت تا شیف‌تی سی ساعته را به کارش اختصاص دهد (به بیماران با فشار سینه‌های آن‌ها نفس برساند، همکاران بدخلق را مدیریت کند و خانواده‌های داغدار و محزون را تسکین دهد) و بعد به خانه بیاید، چرتی بزند و غذای مادر بزرگش را بپزد. وقتی به ماموریت‌های کاری می‌رفتم و به مقصد می‌رسیدم، می‌دیدم که داخل چمدانم خوراکی‌های سبک و نامه‌ی عاشقانه گذاشته.

پیش از این هرگز عاشق نشده بودم. آنقدر خود بین بودم که بعید می‌دانستم به مرحله‌ی عاشق شدن برسم. همه می‌گفتند که وقتی عاشق شوی خودت خواهی فهمید اما من هرگز نفهمیدم. حالا به طور ناگهانی، من فهمیده‌ام. این‌که همان چیزی را بخواهی که بیانکا هم همان را می‌خواهد و برایش خوب است، تسکینی بس بزرگ بود؛ این‌که به جای تمرکز بر خودت، نگرانِ زندگی و کارِ او باشی. به شکل خودخواهانه‌ای احساس می‌کردم که او هم زرنگ‌تر و هم مهربان‌تر از من است و بودن کنار او می‌تواند مرا به شخص بهتری تبدیل کند.

یافتنِ یک زندگی عاشقانه پس از ده‌ها سال زندگی بی‌هدف و مجردی مثل خاراندنِ محلی بود که مدت‌ها روی بدنم مانده بود، بی‌آن‌که دستی روی آن کشیده شده باشد. البته نکته‌ی منفی این اتفاق این بود که کاملاً دست مرا باز می‌گذاشت تا تمام انرژی ذهنی‌ام را به کار معطوف کنم. بیانکا اشاره می‌کرد که برخی شب‌ها با چهره‌ای عبوس از راه می‌رسم و او از من می‌پرسد که چه اتفاقی افتاده و من هم بعد از این‌که زیر لب می‌گفتم "هیچی"، یک راست سراغ کاناپه می‌رفتم، تلویزیون را روشن می‌کردم و تحلیلِ مسابقه‌ی ورزشی را نگاه می‌کردم. برای بیانکا سخت بود که از گرفتگی‌های من برداشت شخصی نکند. علاوه بر این، بیانکا از غمگین دیدن من متنفر بود. او به عنوان یک دکتر این الزام برای تسکین دادن به من را در خود می‌دید و زمانی که موفق به انجام این کار نمی‌شد احساس غم و درماندگی می‌کرد.

البته این‌طور نبود که او مسئله‌ی "بهای امنیت" را درک نکند و با آن موافق نباشد. او زنی بود که به عنوان بهترین شاگرد از مدرسه فارغ التحصیل شده بود، در برنامه پزشکیِ نخبگان حضور داشت و همچنان احساس می‌کرد که باید نسبت به دیگران چیزهای بیشتری برای ثابت کردن داشته باشد. بیانکا نیز گاهی که به خانه می‌آمد عبوس بود اما منصفانه یا غیر منصفانه، اضطراب بیانکا باعث می‌شد که در قیاس با او احساس کم‌مایه بودن داشته باشم. او برای درد و یا مرگ بیمارانش اشک می‌ریخت در حالی که گله‌های من بیشتر به خاطر پیش‌پا افتاده‌ترین مسائل بود؛ مثلاً این‌که همکارم به مطالبی دست پیدا کرده که من می‌خواستم.

البته از دیدگاهِ بیانکا، احتمالاً آزار دهنده‌ترین قسمتِ شغلِ من، توجه غیر عادی و بیش‌اندازه‌ام به گوشی موبایلم بود. دائماً تلفن همراهم را هنگام شام، هنگام تماشای تلویزیون و تمام شب روی میز کنار تختم قرار می‌دادم. هر وقت می‌دید که بین صحبت‌هایم دزدکی نگاهی به گوشی‌ام می‌اندازم، از من عیب‌جویی می‌کرد. سرانجام توانست من را متقاعد کند تا حداقل گوشی و شارژرش را به آنسوی اتاق و جایی به دور از محل خوابان ببرم.

یکی از کارهایی که اغلب با تلفن همراهم انجام می‌دادم، ارسال ایمیل به تدِ هاگارد بود. تقریباً هر ماه پیامی برای او می‌فرستادم و ناامیدانه منتظرِ جدایی او از انزوا و شرکت در مصاحبه‌ای انحصاری می‌ماندم. علاوه بر دلایل خبرنگاری، کنجکاو بودم بدانم که اکنون او کجاست و چه می‌کند.

تقریباً یک‌سال گذشت تا تد به من پاسخ داد. وقتی بالاخره تد را پای گوشی تلفن آوردم، او داستانی فوق‌العاده برای تعریف کردن داشت. یازدهمین چهره‌ی اثر گذارِ جامعه‌ی پروتستان‌ها از دیدگاه روزنامه‌ی تایم، اکنون در آپارتمانی رنگ و رو رفته در ایالت آریزونا زندگی می‌کرد و به سختی از طریق فروش بیمه‌امرار معاش می‌کرد. به شکل جالب توجهی، همسرش گیل تصمیم گرفته بود کنارش بماند.

چند ماه بعد، در یک صبحِ بسیار سردِ ژانویه در نیویورک، من و تِد برای اولین بار پس از آن رسوایی، برای یک مصاحبه‌ی رسمی رو در روی هم نشسته بودیم.

اضطراب داشتم و کاملاً هم معلوم بود. چهره ام همیشه اضطرابم را نشان می‌دهد. خستگی در صورتم موج می‌زند و آن روز نیز به نظر خسته و درمانده می‌آمدم. سعی کردم بالا و پایین بپریم، به خودم سیلی بزنم و کمی در سرما قدم بزنم اما فایده‌ای نداشت. با انجام مصاحبه‌ی دشوار با شخصی که زمانی می‌شناختمش و از او خوشم می‌آمد راحت نبودم.

برای انجام این مصاحبه، وونبو استودیویی را در پایین شهر اجاره کرده بود و من هم روی کاناپه‌ای کوسن دار رو در روی تِد نشسته بودم. به نظر می‌رسید که او بر خلافِ من هیچ مشکلی با پرسش و پاسخِ پیشِ رو ندارد. روی صندلی اش تکیه داده، پاهایش را روی هم انداخته بود و کتی پشمی به تن کرده بود اما کراواتی به گردن نداشت.

درست رفتم سر اصل مطلب. "به نظرت منصفانه است که تو رو یک دروغگو و ریاکار بدونند؟"

تِد گفت: "بله. بله منصفانه ست." تِد طوری با اشتیاق این جمله را ادا کرد که انگار بی صبرانه منتظر به زبان آوردنش بود.

پرسیدم: "به نظرت یک عذرخواهی به همجنس‌گرایان بدهکار نیستی؟" تِد پاسخ داد: "البته که هستم و عذرخواهی هم می‌کنم. من عمیقاً به خاطر رویکرد و رفتاری که داشتم متأسفم اما فکر می‌کنم که بخشی از تندى و غضبم به خاطر... به خاطر مبارزه درونیِ خودم بود.

برایم عجیب بود که او همچنان بر همجنس‌گرا نبودن خودش پافشاری می‌کرد. می‌گفت که پس از گذراندنِ ماه‌ها روان‌درمانی، تمامِ آن رویکرد‌های بد را از بین برده است. تِد می‌گفت: "حالا حقیقت این است که من فردی متمایل به جنس مختلف هستم اما مشکلاتی دارم."

می گفت که هیچ مشکل و هیچ دردسری برای وفادار ماندن به همسرش ندارد.

پرسیدم: "چرا به عنوان یک فردِ همجنس‌گرا زندگی نمی کنی؟"

تِد جواب داد: "چون عاشق همسرم هستم. من عاشق رابطه‌ی صمیمانه‌ای که با همسرم دارم هستم. من همجنس‌گرا نیستم."

گفتم: "متوجه هستی که مردم تو رو نگاه می کنند و با خودشون می گویند که این مرد با خودش روراست نیست؟"

تِد: "البته که متوجهم. اما هرکسی داستان زندگی خودش را دارد و مردم می توانند مرا قضاوت کنند. فکر می کنم منصفانه باشه که در مورد من قضاوت کنند و فکر کنند که با خودم روراست نیستم."

سخت ترین لحظه‌ی مصاحبه زمانی فرا رسید که تِد را با پخش فیلمی که به دستمان رسیده بود، غافلگیر کردم. فیلم مصاحبه مردی با یک عضو قدیمی کلیسا بود که ادعا می کرد توسط تِد مورد آزار جنسی قرار گرفته است. آن مرد در فیلم توضیح می داد که چگونه یک شب تِد او را به اتاق هتلی برده، روی تخت پریده و شروع به خودارضایی کرده.

وقتی فیلم تمام شد تِد گفت: "راست می گه. هرگز رابطه‌ی جنسی برقرار نکردیم اما من بی حرمتی کردم و رابطه‌ای نامناسب شکل دادم."

پرسیدم: "دیدن این فیلم چه حسی داشت؟"

تِد: "خجالت آور بود. خیلی خجالت آور بود. منظورم اینه که من.... که من یک آدم شکست خورده ام."

وقتی مصاحبه تمام شد، تِد اصلاً از این که او را غافلگیر کرده بودم دلخور نشده بود. با او و همسرش قهوه ای نوشیدیم و طوری گپ زدیم که انگار هیچ کدام از آن اتفاقات اصلاً رخ نداده اند. خیلی در مورد این موضوع حرف زدیم که قدم بعدی تِد چه خواهد بود. آنچه او قسم خورد که دیگر هرگز سمتش نخواهد رفت، روحانی کلیسا بودن بود. (یکی دو ماه بعد تِد از من خواست تا

برای صرف ناهار در هتلی در مرکز شهر به دیدن او و همسرش بروم. می خواستند در مورد چگونگی برپا کردن یک نمایش واقعی که همیشه رویایش را داشتند از من بپرسند. وقتی چنین اتفاقی به نتیجه نرسید، یک کلیسا راه انداختند.)

آنچه که از مصاحبه بیش از هرچیز دیگری بر من تاثیر گذاشت، بی ثباتی تد یا ادعاهای عجیب وی در مورد ماهیت میلی جنسی و حتی تصمیم همسرش مبنی بر عدم طلاق از او نبود. از میان تمام دورویی ها و حقه های تد، تنها یک مسئله بود که تد از آن پا پس نکشیده بود: ایمانش. تد به من گفت: "هرگز از خدا دور نشدم." وقتی به او گفتم که همین اعتقادات مذهبی اش بوده که باعث شده سال ها با این دروغ زندگی کند، مخالفت کرد و گفت که این "ذاتِ نفرت انگیز بودن" در کلیساهای مدرن است، نه آموزه های اساسی مسیح. در تاریک ترین لحظاته‌اش، زمانی که در آپارتمانش در آریزونا زندگی می کرد و به مدت یک سال و نیم هر روز اشک می ریخت و قصد خودکشی می کرد، ایمانِ تد تنها منبع تسلی و آرامش برای او بود. ایمانش به او این حس را می داد که تمام این مشقت ها جزئی از یک برنامه ی بزرگتر هستند و حتی اگر همه از او متنفر باشند، خدای او از او متنفر نیست. تد می گفت: "کاملاً مطمئن بودم که خدا حواسش به من هست."

تا هفته ها و ماه ها پس از آن مصاحبه، باز به همین مطلب می رسیدم. خودِ من هم متحمل بحران درونی خود ساخته ام بودم، هرچند که کمتر عمومی شده بود و وخامت کمتری داشت. تد به معامله ی مواد و خیانت به همسرش مشغول شده بود و من با مصرفِ مواد و تبدیل شدن به یک متوهم در تلویزیون ملی درگیر شده بودم. از این لحاظ بود که نسبت به تد حسادت می ورزیدم، نه از این نظر که ای کاش من هم آنقدر احمق بودم که به این چیزها اعتقاد می داشتم. این که حس کنی که تمام دردسر هایت در راستای هدفی والاتر قرار دارد و یا به برنامه ای اساسی ختم می شود می توانست بسیار

سودمند باشد. قبلاً مقاله ای خوانده بودم که نشان می داد افرادی که به کلیسا می روند شادتر هستند؛ شاید به این دلیل که حس می کنند دنیا معنادار است و این رنجش ها بنا به دلیلی رخ می دهند که به آن ها کمک می کنند تا با احساس حقارت اجتناب نپذیر در این دنیا، به شکلی موفقیت آمیز تر روبه رو شوند.

تا پیش از مصاحبه با تد، از خودم راضی بودم که برخلاف سایر افراد معتقدی که در موردشان مطلب تهیه کردم، نیاز مبرمی به یافتن پاسخ برای سوالات اساسی ام ندشتم: به همین راز که از کجا آمده ایم و پس از مرگ به کجا می رویم قانع بودم. اما حالا فهمیده ام که بی علاقه ای و بی تفاوتی ام آغاز شده و حس حیرت و شگفتی در من تحلیل رفته است. شاید با نتیجه گیری های افراد معتقد مخالف بوده باشم اما لاقلاً همان قسمت از مغز آن ها کار می کرد. هر هفته زمانی را اختصاص می دادند تا به تفکر در مورد جایگاهشان در هستی بپردازند و به ژرفا برسند. حالا می فهمم که تا زمانی که بالا را نگاه نکنی، دائماً باید در حال گشتن و جستجو کردن باشی.

تد هاگارد علاوه بر نظر انداختن به افراد با ایمان از دیدگاهی متفاوت، مسئله دیگری را نیز به من آموخت: ارزش دیدگاهی که برتر و والاتر از این دنیا است. هرچند که من جاه طلبی را ترک نکردم و قصد نداشتم به شکلی عجیب و غریب خودم را به سوی اعتقاد به موضوعی سوق دهم که از نظر من دلایل کمی برای صحت آن وجود داشت. البته قرار بود برای اولین بار، از زمانی که پیتر جنینگز مرا مامور گزارش تهیه کردن در مورد مسائل معنوی کرد، مطلبی را پوشش دهم که در واقع علیه موضع خودم بود. این ایده به صورتی کاملاً عجیب و به شدت گیج کننده به من الهام شد.

فصل سوم: نابغه یا دیوانه؟

مردی که روبه‌رویم نشسته بود و حسابی مغزم را می‌خورد، طوری یک دست و یک‌رنگ لباس پوشیده بود که انگار می‌خواست در رنگ کاغذ دیواری بدرنگ اتاق هتلی در تورنتو که در آن نشسته بودیم محو شود. او فردی کوتاه قد، با چشم‌هایی مثل افراد سرماخورده داشت که هنگامی که دوربین‌ها شروع به فیلمبرداری می‌کردند با صدایی یکنواخت شروع به حرف زدن می‌کرد. حداقل در ظاهر شبیه به فردی بود که اگر او را در یک میهمانی ساده می‌دیدید، نادیده اش می‌گرفتید و یا توجهی به او نمی‌کردید.

علی‌رغم تمام این‌ها، او همچنان حرف‌های قابل توجهی می‌زد. حرف‌هایی که زندگی را تغییر می‌دادند. او به نکاتی اشاره می‌کرد که مرا مجبور می‌کرد که تماماً در مورد روش "بهای امنیت" تجدید نظر کنم؛ نه تنها در مورد آن دوباره فکر کنم بلکه به چیزی فراتر از آن بیاندیشم. مشکل اصلی اما این بود که به محض این‌که به نکته‌ای فوق‌العاده اشاره می‌کرد، حرف بعدی اش کاملاً مزخرف و مسخره می‌بود. دائماً بین جملات جذاب و سردرگم‌کننده و مفاهیم گیرا و ناعاقلانه رژه می‌رفت. حرف زدنش به این شکل بود:

اشاره به تشخیصی دقیق و درست در مورد یک عارضه‌ی انسانی و سپس ادعایی عجیب و غریب و غیر علمی.

یک بینش عمیق در مورد چگونگی تیره‌بخت کردنِ خودمان و سپس ادعای این مسئله که به مدت دو سال با خوشحالی و رضایت روی نیمکت‌های پارک زندگی کرده است.

همچنین به من گفت که راهی برای شادتر بودن برایم سراغ دارد و علاوه بر حرف‌های بی‌ربطی که گاهی می‌زد، باز هم گمان کردم ممکن است حرفش

درست باشد.

هفته ها پیش از این که نام اکهارت تله به گوشم بخورد، داخل دستشویی هواپیما با نارضایتی و ناراحتی به آینه خیره شده بودم. در حال سفر از برزیل به خانه بودم. در برزیل در مورد مطلبی برای برنامه ی "خط شب" گزارش تهیه می کردم؛ جایی که یک هفته را با قبیله ای دورافتاده گذرانیدیم. شگفت انگیز بود. درست به مانند اجدادشان در عصر حجر زندگی می کردند. هیچ غریبه ای را ملاقات نکرده بودند. به من و تهیه کننده ام اجازه دادند تا روی ننو های داخل آلونک هایشان بخوابیم. من هم محبت آن ها را با سرگرم کردنشان به وسیله ی تلفن همراه هوشمندم پاسخ دادم. همین طور که به کاسه ی فلزی دستشویی تکیه داده بودم، با خودم فکر می کردم که نه جذب تجربه ی فوق العاده ای که پیش رو داریم هستم و نه برنامه ای داشتم که چگونه باید در مورد آن مطلب بنویسم؛ مطلبی که باید تا چند هفته ی دیگر گزارش می شد. در عوض فقط داشتم در آینه موهای سرم را به دقت نگاه می کردم که در حال ریزش بودند.

بیانکا هم چند باری در دستشویی خانه مان مرا در این حالت دیده بود. به من می گفت که به جز کم پشت بودن پشت سرم و بخشی از فرق سرم، بقیه ی کله ام کاملاً پر مو ست. اما همین نگاه های گاه و بی گاه به هر آینه ای باعث می شد تا دوباره غصه بخورم. حالا در آن دستشویی تنگ و کم جا، به آینده ای فکر می کردم که بدین شکل بود:

کچلی ← بیکاری ← زندگی در خانه ای درب و داغان در ایالت دولوت این طرز فکر به شکلی اجتناب ناپذیر به پاسخی دیگر از بخش منطقی مغزم ختم می شد که می گفت: "انقدر از خود راضی و اهل زرق و برق نباش هریس" وقتی مسئله ی موهایم را با دکتر بروتمن در میان گذاشتم، به صندلی اش تکیه داد و از آن سوی میزش نگاهی دیگر از روی تردید به من انداخت. به او گفتم: "شما متوجه نیستید. اگر کچل بشم کارم از بین می ره."

دکتر همین‌طور که به موهایم نگاه می‌کرد جواب داد: "این تویی که متوجه نیستی. تو قرار نیست کچل بشی."

غیر از مسئله‌ی کچلی، با هر مقیاس منطقی که نگاه می‌کردی، زندگی‌ام فوق‌العاده خوب بود. حدود سه سال از زمان حملات استرسی‌ام گذشته بود. مصرف کلونوپین را کنار گذاشته بودم و ملاقات‌هایم با دکتر بروتمن به یکی دو بار در ماه محدود شده بود. هر از گاهی شدیداً وسوسه می‌شدم تا مواد مصرف کنم اما آن اشتیاق قبلی هم کاملاً کم شده بود. (البته همیشه سعی کردم حرف دوستم را در ذهن داشته باشم که گفته بود: "شاید شیطان را از خانه بیرون کرده باشی اما آن‌ها در پارکینگ خانه هستند و مدام برای ورود تلاش می‌کنند.) وضعیت در خانه به مراتب بهتر بود. من و بیانکا پس از یک سال زندگی مشترک نامزد کردیم و تصمیم داشتیم تا در ایالات باهاما ازدواج کنیم. کارِ مجری‌گریِ برنامه اخبارِ جهان لذت بخش شده بود. با کم شدن علاقه‌ی عموم مردم نسبت به جنگ‌های عراق و افغانستان، فرصتی جدید ظهور پیدا کرد. برنامه‌ی "خطِ شب" که قبلاً توسط کوپل اجرا می‌شد دیگر به مصاحبه‌های زنده نمی‌گذشت و بیشتر به پخش مطالب ضبط شده از سراسر دنیا می‌پرداخت. تهیه‌کننده‌ها به من اجازه‌ی انجام تحقیقات گسترده داده بودند؛ تحقیقاتی مثل جستجوی شکارچیان غیرقانونی کرگدن در نپال یا جاذبه‌های خودم به عنوان یک مشتری تا بتوانم خرید و فروش کودکان به عنوان برده در هائیتی را افشا کنم. این نوع گزارش تهیه کردن برایم تازگی و حالتی جهادگونه داشت. شیوه‌ی گزارشگری قبلی‌ام را تسلی‌دهنده و در عین حال پریشان‌کننده می‌دانستم.

با همه‌ی این‌ها، نگرانی و دغدغه‌ام نسبت به کار بیش از پیش شد. و ریزش موهایم هم اصلی‌ترین گواه این نگرانی بود. داشتم کم‌کم این حقیقت را می‌فهمیدم که این صنعت تماماً بر بنیانی نامعلوم بنا شده. در هشت سال سابقه‌ی کاری‌ام در شبکه دیده بودم که ارکان استوار بخش خبری، کم‌رنگ شده و یا

کاملاً از میان رفته است. از جمله ی این ارکان از دست رفته، پیتز جینگز، تام بروکا و دن ردِر بودند. سال ۲۰۰۰ زمانی که وارد شبکه ای بی سی شدم، جوان ترین خبرنگار در طبقه ی چهارم ساختمان شرکت بوده و ناگهان در سن سی و هفت سالگی تقریباً به مسن ترین فرد تبدیل شده بودم. تمام خبرنگاران ارشد به جز یک نفر، بدون تشریفات و بدون برگزاری مراسمی خاص جدا شده بودند. این افراد کسانی بودند که تمام زندگی خود را پای شغلی گذاشته بودند که می توانست به شدت مهربان و یا کاملاً ظالم باشد. مشاغل بسیار زیادی را دیده بودم که به واسطه ی عوامل تصادفی اوج گرفتند و یا افول کردند؛ عواملی مثل تغییرات جسمی و فیزیکی، هوا و هوس شخصی یک مجری یا خبرنگار خاص و یا ظهور یک رقیب به مراتب چشمگیر تر. وقتی با برادرم در مورد غیرقابل پیش بینی بودن حرفه ام صحبت می کردیم، در مورد آزمایشی علمی به من گفت که در آن موش های آزمایشگاهی به صورت تصادفی و بدون حساب و کتاب وعده های غذایی جایزه می گرفتند. در انتهای آزمایش، موش ها دیوانه شدند.

آنچه که اوضاع را وخیم تر می کرد، فرو رفتن کشور در بزرگترین بحران اقتصادی تاریخ پس از دوره ی رکودِ بزرگ (۲۹) بود. بانک بپِر استرنز و به دنبال آن بانک سرمایه گذاری برادران لیمان ورشکت شدند. بازار سهام با افت شدیدی روبه رو شده بود. انگار دنیا به صخره ای برخورد کرده بود که هیچ کس رسیدنش را ندیده بود. شبکه ی خبری ای بی سی شروع به اخراج برخی کارمندان کرد. اگرچه که شغل من در آن لحظه محفوظ و مطمئن به نظر می رسید اما به دلیل اخراج همکارانم احساس بدی داشتم و برای آینده ی کاری خودم نیز نگران بودم. وقتی به شغل جایگزین فکر می کردم، به هیچ نتیجه ی مثبتی نمی رسیدم. به جز گریم شدن و جلوی دوربین رفتن چه توانایی شغلی دیگری داشتم؟ شاید کمی احساسی باشد اما گاهی وقت ها به خودم می آیم و می بینم که روی کاناپه ی دفترم لم داده ام و به تصویر اقیانوس روی دیوار اتاقم

خیره شده ام و به کلمه ی "ناپایداری" فکر می کنم.

در یکی از همین مواقع بود که دربِ اتاقم را زدند. دیوید موپر بود و می خواست گپی بزند. چیزهای مشترک زیادی باهم داشتیم. هردوی ما در اخبار محلی بوستون کار کرده بودیم، پیش از سی سالگی وارد این شبکه شده بودیم و عاشق سفر کردن و جمع آوری مطالب بودیم. همین یکی دو ماه پیش دیوید گزارشی شگفت انگیز از چرنوبیل (۳۰) تهیه کرد. دفتر کار او پایین سالنی بود که دفتر من در آن واقع شده بود و گاهی برای صحبت در مورد آخرین مطالبمان و گاهی هر برای چرت و پرت گفتن نزد هم می رفتیم. وقتی از او پرسیدم که اگر این شبکه کاملاً از بین برود چه خواهد کرد، با بی اعتنایی شانه هایش را بالا انداخت گفت: "یه جای دیگه رو پیدا می کنم."

وقتی در دستشویی هواپیما در حال نگاه کردن به آینه بودم، حرف دیوید را به خاطر آوردم و همان طور که به موهایم نگاه می کردم با خودم گفتم: "گفتنش برای تویی که سری پر از مو داری آسونه موپر."

حدود ده دقیقه در همین حالت جلوی آینه بودم. با احساسِ خجالت فهمیدم که احیاناً الان پشت در دستشویی صف کشیده اند. موهایم را روی پیشانی ام رها کردم و با خجالت به سمت صندلی ام برگشتم.

حدود یک ماه بعد و در یک یکشنبه ی آفتابی در ماه سپتامبر، در یک میهمانی محله ای در نیوجرسی شرکت کرده بودم. آشپزی در هوای آزاد و قلعه بادی برای بازیِ کودکان و گروهی از نوازندگان نیز به راه بودند. وقتی موسیقی تمام شد، یک روحانی میکروفون را به دست گرفت و با صدایی اِکو دار اعلام کرد: "امروز در کلیسا میزبان هر کسی هستیم."

برای تهیه ی مطلبی در مورد سارا پالین آنجا بودم؛ شخصی که اخیراً از گمنامی به مقام دستیار و همراه انتخاباتی جان مک کین رسیده بود. اخیراً ویدئویی در اینترنت پخش شده بود که در آن پالین با دعا از خداوند می خواهد تا خانه اش در ایالت آلاسکا گاز کشی شود. این ویدئو گمانه زنی های بسیاری را مبنی بر وابستگی پالین به فرقه های اصول گرای مسیحیت به وجود آورد. می خواستم مطلبی تهیه کنم که در آن کاملاً در مورد باور ها و عقاید این فرقه توضیح داده شود. نزدیک ترین کلیسا در شهر جرسی بود و از قضا آن ها جشن هم برپا کرده بودند.

برای این که از سر و صدا در امان باشیم، فیلمبردار، صدابردار و تهیه کننده شرایط مصاحبه را کمی دورتر از محل جشن آماده کردند. هر سه ی آن ها گرم صحبتی پر اشتیاق که توسط تهیه کننده مان فلیشیا آغاز شده بود، بودند. فلیشیا زنی ظریف اندام، با گونه های گرد و مادر دو بچه بود و چندین سال می شد که با او کار می کردم. داشت به دیگران در مورد کتابی می گفت که به تازگی از نویسنده ای به نام اکهارت تله خوانده است. همین که به آن ها نزدیک شدم، فلیشیا رو به من کرد و گفت: "کتابش رو خوندی؟ فکر کنم ازش خوشت بیاد. کتابش در مورد کنترل کردنِ نفس و غروره."

بچه ها زدند زیر خنده. آن ها هم مثل من این حرف را برای شخصیتِ خبرنگاری که حسی اغراق آمیز از خود خودستایی دارد، یک شوخی می دانستند. فلیشیا که صورتش گل انداخته بود با جدیت و با ادبی تمام نشدنی با سرعت شروع به حرف زدن می کرد، توضیح داد که قصدش مسخره کردنِ من نبوده. منظورش این بود که او کتاب های تول را خوانده و شخصاً آن ها را مفید دانسته است. علاوه بر این، اُپرا(۳۱) نیز نسخه ی آخر این کتاب را به شدت تبلیغ می کرد و فلیشیا هم فکر می کرد که مطلب تله می تواند گزینه ی بسیار خوبی باشد.

منطقی بود. من همیشه به دنبال مطلب بودم و این مطلب که یک خود یارِ

تایید شده توسط اُپرا هم بود به نظر می رسید که بتواند جذابیت مورد نیاز را در خود داشته باشد. آن روز وقتی به خانه رسیدم، به صورت اینترنتی کتاب را سفارش دادم.

چند روز بعد وقتی کتاب را در آپارتمان تحویل گرفتم، تقریباً اکهارت تله را فراموش کرده بودم. جلد نارنجی رنگ و زیبای کتاب زیر بسته بندی سایت آمازون که پلاستیکی حبابدار بود دیده می شد. تیترا این کتاب به زیبایی نوشته شده بود: "یک دنیای تازه: آگاهی از هدف زندگی تان." مهر باشگاه اُپرا نیز روی کتاب به چشم می خورد.

آن شب کتاب را در قفسه ی کتاب هایم گذاشتم. بیانکا کنارم خوابیده بود خوشبختانه باخبر نبود که همسر آینده اش در حال فرو رفتن در گردابی عجیب و غریب است.

این کتاب در ابتدا به شکلی باورنکردنی حرف های توخالی و پوچی برای گفتن داشت. از نویسندگی تول که به شکلی تحمیلی سعی داشت مطالبش را تاثیرگذار جلوه دهد و همین طور از اغراق های غیر قابل فهم او به تنگ آمده بودم. طرفداران اُپرا چه طور می توانستند از عبارات نامفهوم این کتاب مثل "سازه های ذهنی شرطی شده" و یا "آگاهی درون ماندگار" دفاع کنند و طرفدار آن باشند؟ جالب این بود که نویسنده بسیار خود بزرگ بین نیز بود. او از کتاب خود با عنوان "ابزاری برای تغییر" یاد کرده بود و قول داده بود که با خواندن آن تحولی در درون شما رخ خواهد داد.

کتاب را می خواندم و زیر لب فلیشیا را از این که این کتاب را به من تحمیل کرده سرزنش می کردم. اما درست در زمانی که فکر می کردم توسط این زندان "گشایش درون" و تهدید "تغییر آگاهی" مغلوب شده ام، راهی باز در میان انبوه درختان معنویتم ظاهر شد. تول از فرضیه ای شگفت انگیز سخن گفت؛ فرضیه ای که باعث شد فکر کنم او به طریقی مدت زمان بسیاری را در درون مغز من سپری کرده.

تله در این کتاب این طور مطرح می کند که تمام زندگی ما توسط صدایی در سر ما مدیریت می شود. این صدا جریانی دائمی از تفکرات مختلف است که اغلب آن ها منفی، تکراری و مربوط به خود شخص هستند. این صدا از همان صبح که چشمانمان را باز می کنیم تا شب هنگام خواب، دائماً در سر ما جیغ و داد می کند تا زمانی که بالاخره به خواب برویم؛ البته اگر اصلاً اجازه ی خوابیدن را به ما بدهند. حرف می زند و حرف می زند و حرف می زند. این صدا دائماً قضاوت می کند و بر هرچه که در گستره ی دیدش باشد برچسب می زند. اهداف این صدا تنها عوامل بیرونی نیستند و گاهی با شرارت تمام خود "ما" را نیز مورد سرزنش خود قرار می دهند.

ظاهراً فلیشیا حق داشت آن روز کنار خیابانی در جرسی سیتی آشفته شود. تعریفی که تله از "نفس" ارائه می دهد با تعریف عادی دیگران متفاوت است. او مثل بسیاری از افراد تلویزیون که فقط برای کسب درآمد صرفاً در مورد غرور، خودبینی و یا مباحات نسبت به توانایی های خویشتن سخن می گویند حرف نمی زند. اشاره ی او به کلمه ی نفس معنای روانشناسانه ی فرویدی را هم ندارد؛ این مفهوم برایش یک مکانیزم ذهنی که بین مجموع تمایلات انسانی و نفس اماره اش و امیال و اخلاقیاتش قرار گرفته است، نبود. او به مفهومی بس بزرگتر رجوع می کرد. طبق آنچه تله می گوید، نفس ما راوی درون ماست؛ همان حسی که می گوید "من".

هرچند که قبلاً به این مسئله فکر نکرده بودم، اما همیشه گمان می کردم که صدای درون من در واقع خود من است؛ گزارشگر خیالی درون من که مسئول پوشش دادن داستان زندگی من و درگیر جریانی ناخواسته از سوالات بی اهمیت و تفاسیری به شدت نفرت انگیز شده است.

بنا بر گفته ی تله، اگرچه که این صدا ستون اصلی زندگی درونی ماست اما اغلب ما اصلاً به آن فکر نمی کنیم و آن را ساده می پنداریم. تله می گوید که عدم موفقیت در فهم این که افکار ما چه هستند (انفجار ذرات انرژی ذهنی که

منحصرأ در سرِ شما وجود دارند) اساسی ترین اشتباهِ انسان است. وقتی از این "ذهنِ نفسانی" شناخت نداشته باشیم، افکار خود را به مرحله ی عمل و اجرا می گذاریم که اغلب سرانجام خوبی هم ندارد.

برخی از اشاراتِ آشکاری که صدای درونِ ذهنم در این سال ها به من داشته است را به خاطر آوردم:

باید کوکائین مصرف کنی.

حق داری که از آن تهیه کننده عصبانی باشی. کاغذ ها را پرت کن توی هوا! آن معترضِ پاکستانی بیش از حد هنجار شکنانه رفتار می کند.

یک ساعتی می شد که کتاب را می خواندم و تله تمام توجه من را به خودش جلب کرده بود. همین طور که صفحات کتاب را ورق می زدم، لیستی از نشانه های این نفس را دیدم؛ نشانه هایی که به نظر می رسید اغلبشان از رفتارهای من الهام گرفته شده بودند.

نفس هرگز سیر نمی شود. مهم نیست چقدر خرید می کنید، مهم نیست در چند مناظره پیروز می شوید و یا چند وعده غذای لذیذ مصرف می کنید؛ نفس شما هرگز احساس سیری نمی کند. آیا این مسئله اشتیاق بی پایان من برای اجرای برنامه و یا مصرف مواد مخدر را توصیف نمی کند؟ وقتی دوستم سایمون به من گفت "تو به معنای واقعی یک معتاد هستی" منظورش همین مسئله نبود؟

نفس خودش را دائماً با دیگران مقایسه می کند و به مقایسه ی ارزش شخصی خود با ظاهر، ثروت و موقعیت اجتماعی دیگران می پردازد. آیا این مسئله برخی نگرانی های کاری مرا توصیف نمی کند؟

نفس بر روی محور هیجانات پیش می رود و خشم ها و گلایه های کهنه ی ما را با افکار تحمیلی اش زنده نگه می دارد. آیا به همین دلیل است که گاهی در حالی که به خاطر مسائل کاری ترشرو و عبوس هستم به خانه و نزد بیانکا می آیم؟

احتمالاً قدرتمندترین بینشِ تله در مورد نفس این است که این مفهوم به قیمتِ زمانِ حال، با گذشته و آینده درگیر می شود. او در کتابش می نویسد: "ما منحصراً با خاطرات گذشته و انتظارات از آینده زندگی می کنیم." یا به رخدادهای گذشته فکر می کنیم و یا در مورد آینده خیال پردازی می کنیم اما تله می گوید که همه چیز به معنای واقعی در زمان حال خلاصه می شود. زمان حال تمام دارایی ماست. هر آنچه را که در گذشته تجربه کرده ایم، در دوره ی خودش زمانِ حال بوده و تجربیات ما در آینده نیز به همین گونه خواهد بود.

فهمیدم که در دوری کردن و اجتناب کردن از زمان حال، فردی حرفه ای هستم. این مسئله در مورد تمام دوران زندگیم صدق می کند. مادرم همیشه مرا کودکی کم طاقت توصیف می کرد که در هر کاری عجله می کردم. در دورانی که تحصیل می کردم، دوست دختر سابقم به من می گفت: "وقتی یک پات در گذشته باشه و یک پات در آینده، فقط به زمان حال می شاشی." حالا به عنوان بزرگسالی که در دنیای خبر گیر افتاده، به جای این که به آرامی و با دقت از فرآیند کار لذت ببرم، دائماً با دستپاچگی و سراسیمگی امور روزانه ام را انجام می دادم و به تمام شدنِ آن ها فکر می کردم. فرضِ ناگفته پشت هر حرکتِ من این بود که قدم بعدی و کار بعدی حتماً بهتر خواهد بود. تنها وقتی که به یاد می آورم در زمان حال بوده باشم، زمانِ حضور در مناطق جنگی و یا زمان مصرف مواد مخدر بوده است. جای تعجب هم نیست که یکی از آن ها به وجود آورنده ی دیگری بوده است.

سرانجام فهمیدم که بخش عمده ای از زندگی ام را در خواب راه می رفتم و به رفتاری غیر ارادی و از سرِ عادت دچار شده بودم. تمام آنچه که در این سال های اخیر از آن ها شرمنده بودم را می شد از طریق همین نفس توضیح داد: به دنبال هیجانات جنگی بودن، بی آن که به عواقب آن فکر کنم، جایگزین کردن هیجانِ جنگ با کوکائین و قرصِ اکس، قضاوت های ناآگاهانه و غیر

منصفانه نسبت به افراد مذهبی، اضطراب و نگرانی های شدید در مورد کار، نادیده گرفتن بیانکا و سر و کله زدن با تلفن همراه و نگرانی در مورد موهای لعنتی ام.

از این که کتابی از یک نویسنده ی خود یار را بخوانم و تحت تاثیر آن قرار بگیرم کمی برایم خجالت آور بود اما در همان لحظه که شب هنگام روی تختم دراز کشیده بودم و کتاب را می خواندم بود که فهمیدم صدای درون ذهن من، این تفسیرگری که مدت ها آگاهی مرا تحت سلطه ی خودش درآورده بود؛ در واقع یک عوضی ست.

البته همین جا بود که همه چیز پیچیده شد. درست زمانی که فکر می کردم تله خردمندی ست که راه حل تمام مشکلات را در دست دارد، شروع کرد به گفتن یک سری چرندیات. دیگر مشکل سبک نوشتاری عجیب و غریبش نبود؛ داشتم به این سبک عادت می کردم. آنچه که موجب تنفر من می شد، میل شدید او به ابراز ادعاهای غیر علمی بود. او معتقد بود که زندگی لحظه و در زمان حال، سرعت روند پا به سن گذاشتن را کم می کند و "تراکم ساختار مولکولی بدن را پایین می آورد." او اضافه می کند که "افکار نیز محدوده ی فراوانی مختص خود را دارند که افکار منفی در یک سو و افکار مثبت در سوی دیگر محور قرار دارند." گاهی تنها در یک جمله حرفی روشن و گیرا و قانع کننده می زد و سپس به حرف هایی احمقانه تغییر جهت می داد. حقیقتاً نمی توانستم بفهمم که او نابغه است یا دیوانه.

بعد ها بیشتر فهمیدم که این مرد واقعاً چه کسی ست. پس از چندین شب که این کتاب را تا پاسی از شب می خواندم، تصمیم گرفتم در مورد او در اینترنت کمی جستجو کنم. نمی دانستم انتظار دیدن چه شخصی را داشتم اما هرچه که بود انتظار نداشتم چنین چیزی را ببینم: مردی آلمانی و ریز اندام با موهایی بور که به نظر می آمد در سنین میانسالی اش باشد. شیوه ی سخن گفتن او با لحنِ خداگونه ای که در کتاب داشت کاملاً در تضاد بود. در ویدئوهایی که از او دیدم آنقدر با لطافت و آرامی صحبت می کرد که انگار کسی مجبورش کرده تا حجم زیادی از کلونوپین مصرف کند. ظاهراً در قفسه لباس هایش جلیقه های بافت و شلوارهای فاستونی بود. یکی از بازدید کننده ها او را فردی شبیه به "کتابدار های عصر کمونیست" توصیف کرده بود.

واقعۀ ی اصلی در تاریخِ زندگی او، رخدادی ست که به گفته ی خودش زمانی که دانشجویی به شدت افسرده و فارغ التحصیل از دانشگاه آکسفورد بوده و تجربه کرده است. می گفت که در تختش دراز کشیده بود و به خودکشی فکر می کرد که ناگهان احساس کرد که در محیطی پوچ فرو رفته است. صدایی را شنید که به او می گفت: "در برابر هیچ چیز مقاومت نکن." سپس همه جا تاریک شد. صبح روز بعد با صدای پرندگانی که آواز سر داده بودند از خواب بیدار شد. خورشید به روشنی می تابید و زندگی او به یک زندگی درخشان و روشن تبدیل شده بود. اتفاقی که شب قبل رخ داد به معنای واقعی یک اکسیر شبانه بود. همین. به همین راحتی. تمام و کمال. پس از آن ماجرا بود که او دو سال را "با رضایت و خوشحالی" روی نیمکت های پارک گذراند. این اتفاق بیداری معنوی بود که بعد ها تله در مورد آن گفت: "درکِ آرامش آنقدر عمیق است که حتی اگر بودا را ملاقات کنم و به من بگویند که اشتباه می کنم، می گویم: جالب نیست؟ حتی بودا هم می تواند اشتباه کند."

سرانجام او به کانادا می رود و آن جا نخستین کتاب خود را متولد می سازد. این کتاب که "قدرتِ زمان حال" نام داشت میان چهره های مشهور جا افتاد.

مِگ رایان(۳۲) کتاب را به اُپرا داد که او نیز نسخه های آن را روی پاتختی تمام خانه هایش قرار داد. پاریس هیلتون که به دلیل تخلفات رانندگی راهی بازداشتگاه می شد، این کتاب را نیز با خود به بازداشتگاه برد.

زمانی که کتاب بعدی او با عنوان دنیای تازه منتشر شد، سمیناری بی سابقه و یازده قسمتی را که از طریق اینترنت پخش می شد اجرا کرد. میلیون ها نفر از مردم برنامه او را نگاه می کردند و تله هم همان جا پشت میز می نشست و فصل به فصل کتابش را تحلیل می کرد. سبک شخصی آن ها به شکل خنده داری در تضاد با یکدیگر بود. در حالی که تله بسیار آرام و متین نگاه می کرد، اُپرا فریاد می زد و با صدایی بلند صحبت می کرد. تله مدام و بی وقفه در مورد "میدان های انرژی" حرف می زد و اُپرا به شکل زود باورانه ای مِن و مِن می کرد. در یک قسمت از برنامه اُپرا دستش را بالا آورد و به سمت تله و انتظار داشت او به اصطلاح بزند قدش، اما از آن جایی که تله اصلاً معنای این را درک را نمی کرد، دستانش را در دستان اُپرا قلاب کرد.

در حالی که نیمه شب با لباس زیر جلوی کامپیوترم نشسته بودم، سرم را در میان دستانم گرفتم. در تمام طول عمرم به این که فردی شکاک و تردید گرا هستم افتخار می کردم. نزدیک به یک دهه با رهبران مذهبی مصاحبه کرده بودم و هیچ کدام از آن ها نتوانسته بودند موضع مرا تغییر دهند. حالا این مرد که به یکی از شخصیت های فیلم هابیت شباهت داشت بر من اثر گذاشته بود؟

دوباره به آینه نگاه می کردم؛ این بار لکه ای قرمز رنگ وسط گونه ی راستم جا خوش کرده بود.

وقتی متخصص پوست این غده که نوعی غیر کشنده از سرطان پوست بود را تشخیص داد می خواستم همان جا محل را ترک کنم. جراحی پلاستیک روی صورت برای کسی که برای امرار معاش جلوی دوربین می رود اصلاً خوشایند نیست. هرچند که هم دکتر و هم بیانکا تاکید می کردند که عمل باید صورت

بگیرد. می گفتند که اگر به این غده رسیدگی نشود، در تمام صورت و چشم
هایم پخش می شود و مرا کور می کند. با وجود این که دکتر قول داد که اگر
همه چیز به خوبی پیش برود تنها زخمی کوچک باقی می ماند، باز هم برای
لحظه ای به این فکر کردم که آیا بهتر نیست نابینایی نسبی را به یک صورت
زخمی ترجیح دهم؟

عمل جراحی مثل شکنجه بود. جراح که مردی جوان بود، برای برداشتن غده با
استفاده از یک چاقوی جراحی، با ظرافت و به آرامی شکافی روی صورتم ایجاد
کرد. پس از ایجاد این شکاف اولیه بود که مرا به اتاق انتظار فرستاد تا آزمایش
هایی بگیرد و ببیند توانسته تمام غده را خارج کند یا خیر. روی صندلی ها
جایی که بیانکا نشسته بود نشستم و کتاب "دنیای تازه" را بیرون آوردم؛ کتابی
که حالا برای سومین بار مشغول خواندنش بودم.

حدود نیم ساعتی گذشت که دکتر صدایم زد و گفت که به شکاف عمیق تری
احتیاج دارند. پس دوباره زیر چاقو رفتم و باز به اتاق انتظار برگشتم و باز هم
چند صفحه ای از کتاب را خواندم. نیم ساعت دیگر هم گذشت و سپس پرستار
سراغم آمد و گفت که هنوز هم تمام غده را خارج نکرده اند و باز هم به
شکاف بیشتری احتیاج است.

این بار وقتی به اتاق عمل برگشتم، دکتر گفت که غده‌ی سرطانی بزرگتر از
چیزی بوده که فکرش را می کرده و هنوز هم نمی داند که چقدر می تواند
بزرگ باشد. او را تحت فشار قرار دادم تا بدترین احتمال ممکن را برایم بگوید
و او هم تایید کرد که این خطر وجود دارد که غده به قسمت‌های زیرین پلکم
پخش شود. اگر این حرف درست باشد، بستن این شکاف می تواند زخمی به جا
بگذارد که می تواند چشم راستم را برای همیشه کور کند.

همین طور که تپش قلبم را حس می کردم، این سرنوشت در ذهنم رژه می
رفت:

زخم روی صورت <<< اخراج از ای بی سی <<< گشتن دنبال کار در یک

اما اتفاقی جالب رخ داد. پس از تمام مطالعاتی که در مورد یاوه گویی های نفس داشتم، فهمیدم که این پیش بینی ها و نگرانی های توام با ترس فقط افکاری هستند که در ذهن من این سو و آن سو می روند. این افکار غیر منطقی نبودند اما الزاماً نمی توانستند حقیقت هم داشته باشند. این اتفاق، نگاهی سریع و اجمالی از فرضیه ی خردمندانه ی تله بود. البته این طور نبود که فکر کنید پیش از این اصلاً از افکارم آگاه نبوده ام. بارها شده بود که ترسیده بودم و می دانستم که ترسیده ام. آنچه که این مورد را متفاوت می کرد این بود که این بار می توانستم بفهمم افکارم واقعاً چه هستند: تنها یه مشت فکر هستند، بدون واقعیت محکم و قطعی. البته این به آن معنا نبود که تمام نگرانی های من به یکباره از بین رفته باشد؛ فقط دیگر غرق در آن ها نبودم. من حقیقت این موقعیت را دریافته بودم: اصلاً نمی دانستم که چه اتفاقی قرار است برای صورتم رخ دهد و به صوت ناخودآگاه نیز باور داشتم که بدترین احتمال ممکن که توسط نفس من ساخته شده، قرار نیست کمکی به من بکند. دکتر سومین شکافش را هم ایجاد کرد و دوباره مرا به اتاق انتظار فرستاد. بیانکا متوجه شد که به شکل قابل توجهی آرام هستم. برای این که مبادا فکر کند دیوانه شده ام، اصلاً پای تاثیر تله را وسط نکشیدم. بیانکا همین حالا هم خواندن این کتاب آن هم برای این مدت طولانی را عجیب می دانست. سرانجام مجبور شدم برای چهارمین شکاف صورت به اتاق عمل بروم تا این که بالاخره غده به صورت کامل خارج شد. پیش از این که زخمم را بخیه بزنند، با دیدن چهره ام در آینه ای که دکتر برایم آورده بود تقریباً از حال رفتم. کاملاً می توانستم داخل گونه ام را ببینم؛ خون و چربی و همه چیز را. بیانکا با گوشی موبایلش از صورتم عکس گرفت.

به شکل غافلگیرکننده ای از آزمون سخت جراحی صورت موفق بیرون آمده بودم اما همیشه نمی توان گفته های اکهارت تله را در ذهن داشت و به آن

پایبند بود.

چند هفته بعد مشغول سر زدن به "تی وی نیوزر" بودم؛ وبسایت معتاد کننده ای که به عملکرد صنعت خبری می پردازد. به فهرستی از گزارشگران و مجریان برخوردم که می توانستند مراسم سوگند رئیس جمهور باراک اوباما را پوشش دهند. اسم من در بین آنها نبود. خیلی ناراحت شدم.

برخلاف عملکرد موفقیت آمیزی که در مورد جراحی صورتم داشتم، در این مورد نمی توانستم از افراد خشمگینانه ای که در سرم می چرخیدند دوری کنم. در عوض گرفتار طعمه ای شدم که نفس من آن را آماده کرده بود؛ طعمه ای که با رنجشی فراوان در سرم فریاد می زد: "داری داغون می شی پسر." از روی صندلی ام بلند شدم و مثل سگی که ورجه و وورجه می کند، مدام دور اتاق راه می رفتم. تا بیست و چهار ساعت بعد، یقه ی هر تهیه کننده ای که گیرم می آمد را می گرفتم و شکایتم را به زبان می آوردم. این نالیدن ها و شکایت ها به جای این که مرا مسئول پوشش خبر کند فقط باعث توبیخم شدند. یکی از مدیران مرا کنار کشید و گفت که این تصمیم یک تصمیم شخصی نبوده و سپس از من خواست تا دست از درگیر شدن با این و آن بردارم.

این بزرگترین اعتراض من به تله بود. علاوه بر نفرتم نسبت به نوشتار پر تصنع، ادعاهای بی اساس و سابقه ی عجیب و غریبش، آنچه را که حقیقتاً نمی توانستم تحمل کنم، عدم وجود یک توصیه ی کاربردی جهت روبه رو شدن با موقعیت هایی ازین دست بود. او کشفی خارق العاده از بشر را ارائه می کند اما هیچ نقشه ی عملی برای مبارزه با نفس را نشان نمی دهد.

چه طور می توانیم بهتر در زمان حال زندگی کنیم؟ پاسخ تله: "همیشه به زمان حال آری بگو." چگونه می توانیم از بند صدای درون ذهن مان رها شویم؟ پیشنهاد تله: فقط از آن آگاه و باخبر شو. "آزاد شدن از بند صدای درون نه تنها کار دشواری نیست بلکه آسان هم هست." بله. درسته. سخت نیست. اما اگر چنین مسئله ای تا این حد ساده است، پس چرا میلیون ها انسان آگاه در

اطراف ما وجود ندارد؟

سپس سوالی اساسی تر به میان آمد: حتی در صورتی که بتوانم درک کنم که رنجش من نسبت به عدم وجود اسمم در میان گزارشگران مراسم سوگند تنها یک فکر بوده و بس، باز هم فقط باید این افکار را نادیده بگیرم؟ می دانم ارزش درک کردن این که این افکار چه هستند (گذرا، غیر واقعی، شکننده) چقدر است اما آیا برخی افکار به واقعیت هایی عینی که نیاز به توجه دارند، مرتبط نیستند؟

تله در کتابش دائماً از نگران بودن و اضطراب داشتن بد می گوید و آن را فرآیندی بی ارزش از ورودی پر وحشت به آینده ای خیالی و تخیلی توصیف می کند. او در کتابش می نویسد: "شما هیچ راهی برای چیره شدن بر این موقعیت ندارید چرا که چنین موقعیتی اصلاً وجود ندارد. این موقعیت تنها یک شبیح در ذهن شماست." اما با همه ی این ها، وقتی که من مزیت زندگی در زمان حال را فهمیدم، آینده در حال نزدیک شدن بود؛ نباید خودم را آماده می کردم؟ اگر قرار باشد که به دگرگونی های ناشی از هر مشکل احتمالی فکر نکنم، چگونه می توانم از یک صنعت رقابتی سر بلند خارج شوم؟ علاوه بر این ها، آیا این نفس نا آرام دلیل تمام دستاوردهای افتخارآمیز بشر نیست؟ البته که شاید دلیل به وجود آمدن بیماری ها و جنگ و آزار و اذیت کودکان هم بوده باشد، اما آیا همین تکاپو و دغدغه بشر نبوده که اکنون واکسن فلج اطفال، نقاشی های میکلانژ (۲۳) و گوشی های تلفن همراه هوشمند را به دست ما رسانده است؟

با این وجود... با این وجود همچنان می دانستم که صدای ذهن من به سود من کاری انجام نمی دهد. می دانستم زمانی را که صرف تماشای کردن موهایم می کنم و یا روی کاناپه لم می دهم را هدر داده ام.

تله مرا با این حقیقت روبه رو می کرد که تاکنون به عنوان با ارزش ترین دارایی ام می دانسته ام، یعنی محرک و انگیزه دهنده ی درونم،

درواقع می توانسته بزرگترین عیب و نقص من نیز باشد. حالا حقیقتاً اعتقاد شخصی خودم، یعنی شعار "بهای امنیت" که از سن هشت سالگی اساس زندگی ام بوده را زیر سوال می بردم. حالا به طوری ناگهانی دیگر نمی دانستم که چه چیزی پیش برنده و چه چیزی بازدارنده است.

بله، می خواستم برتر و سرتر از دیگران باشم اما در عین حال می خواستم فشار و استرس کمتری در طول این مسیر احساس کنم. به نظر می رسید که این مرد آلمانی ریز جثه احتمالاً به وقوع پیوستنِ هردوی این امور را بالا برد اما این کتاب در مورد چگونگی به وقوع پیوستنِ آن توضیحی نمی داد (حداقل طوری که من بفهمم توضیح نمی داد).

بنابراین به این نتیجه رسیدم که باید با نویسنده‌ی این کتاب ملاقات داشته باشم.

در محل کار سراغ فلیشیا رفتم گفتم: "بیا یک قرار مصاحبه با اکهارت تله تنظیم کنیم. می‌تونیم توی برنامه ی یکشنبه ها پخشش کنیم." مثل این بود که به او خبر برنده شدن در قرعه کشی و یا انتخاب شدنش به عنوان رهبر را داده باشم. فلیشیا خوشحال بود و برخلافِ من اکهارت را فردی غیر عادی نمی دانست. کاملاً با پیشنهاد مصاحبه موافق بود.

چند روز بعد، فلیشیا خبر داد که تله، که ظاهراً خیلی هم کم در مصاحبه شرکت می کرده، به ما پاسخ مثبت داده. قرار بود تله تا یک هفته‌ی دیگر برای سخنرانی در تورنتو باشد و همان‌جا هم یک ساعت زمان به ما اختصاص دهد. فلیشیا گفت که آن‌ها خیلی در مورد محدودیت زمانی جدی هستند و همه چیز باید طبق برنامه باشد.

صبح روزِ مصاحبه با یک سفر هوایی از نیویورک خارج شدم. وقتی به اتاق هتلی که قرار بود مصاحبه را در آن انجام دهیم رسیدم، فلیشیا با تیم فیلمبرداری و مردی جوان و استرالیایی که خوش پوش و آراسته نیز بود، آن‌جا بودند. نام این مرد آنتونی و ظاهراً دستیارِ اولِ تله بود. انتظار داشتم تله افراد بیشتری را با خودش آورده باشد اما فقط همین یک نفر بود.

همین‌طور که منتظر رسیدنِ این مرد بزرگ بودیم، آنتونی ماجرای خودش را برایم تعریف کرد. او برخی از کتاب‌های تله را خوانده، با او تماس گرفته و درخواست کار کرده بود. وقتی تله به درخواست او پاسخ مثبت داد، آنتونی

تمام وسایلش را جمع کرد و از استرالیا به ونکوور، محل زندگی تله رفت. آنتونی با موهای بلوند و ژل زده و بلوز اتو کشیده‌ای که به تن داشت و حاکی از ساده بودنش بود، نظر مرا به خود جلب کرد. او در مورد رئیسش با ستایشی خالصانه و به دور از چاپلوسی حرف می زد.

کمی بعدتر تله در زد و وارد شد. اولین چیزی که توجه ام را جلب کرد، ریز اندام بودن او بود. من کمی بیشتر از یک و نیم متر بودم و او باز هم از من ریز تر بود. خودش تنها بود و هیچ همراهی نداشت. شکل رفتار و قدم برداشتنش اصلاً شبیه کسی نبود که میلیون ها نسخه از کتاب هایش فروش رفته و یا صنعتی یک نفره از سخنرانی ها، لوح های فشرده و "کارت های الهام" بخش دارد. به سمت ما آمد، دست داد و خودش را معرفی کرد. فروتن بود اما خجالتی نه. سرد نبود اما خیلی هم گرم نمی گرفت. درست مثل حالتی که در برنامه اینترنتی اُپرا داشت، از بودن در کنار ما خوشحال بود اما الزاماً مشتاق نبود. پیراهن آبی کم رنگی به تن داشت و روی آن یک پلیور نسبتاً زرد رنگ با کتی قهوه ای و طرح دار پوشیده بود. ریشی کم پشت داشت که تنها چانه و گردن او را پوشانده بود.

پس از کمی خوش و بش کردن، روی صندلی هایمان نشستیم و برای مصاحبه آماده شدیم. دو دوربین حاضر شده بود؛ یکی رو به تله و دیگری رو به من. تا حدی از جای زخم روی گونه ام آگاه بودم اما بیشتر هیجان داشتم. بالاخره توانسته بودم با مردی که به شکلی ناگهانی مرا فریفته بود و گیج کرده بود، روبه رو شوم. از وقتی که موضوعات مذهبی و معنوی را پوشش می دادم، این اولین مصاحبه ای بود که حس می کردم خودم سرمایه گذارش بوده ام. این طور شروع کردم: "آخه چه طور می تونی دست از فکر کردن و نگران بودن برداری؟ چه طور صدای ذهنت رو ساکت می کنی؟"

هنگامی که در صندلی اش جا به جا شد تا خودش را برای به زبان آوردن پاسخی که مشتاقش بودم آماده کند، لحظه ای آنی و زودگذر از خوش بینی به

من دست داد.

او جواب داد: "بایستی لحظاتی کوتاه را در زندگی خودت خلق کنی که در آن ها آگاهی داری اما نگران نیستی و فکر نمی کنی؛ مثل این که بخواهی آگاهانه و با علم نفس بکشی."

قلبمو شکستی تله. فقط همینو برای گفتن داری؟

گفتم: "اما مطمئنم افراد بدبینی هم بین مخاطبان ما هستند که با خودشون می گویند: این مرد می گه که با یک نفس عمیق می شه به بیداری و آگاهی رسید. معلوم هست چی داره می گه؟"

تله گفت: بله، این صدای ذهن است. البته ذهن خیلی از مردم درگیر اینه که من چی می گم و صدای ذهنشون می گه: این بی فایده ست. در واقع این عبارت دقیقاً همان چیزیست که ذهن من می گفت: این بی فایده ست!

کم کم ذهنم داشت حرف های نامهربانانه ی دیگری هم می زد که تله دومین توصیه اش را هم به زبان آورد: "یک مسئله ی مهم و تاثیرگذارِ دیگر، آگاه شدن از حیطه ی انرژی دورنتان است."

می دانستم دوربین روی من است و به همین دلیل دوباره از حقه ی خبرنگاری معروف یعنی نام بردن از مخاطبان بدبین استفاده کردم؛ افرادی که در واقع کسی جز خودم نبودند!

گفتم: "حیطه ی انرژی. این دو کلمه وقتی باهم می آیند خیلی خیلی زود افراد بدبین رو حساس می کنند."

تله جواب داد: "بله، و این افراد، افرادی هستند که آنقدر درگیر ذهنشان اند که حتی تمایلی به انجام کاری جدید ندارند."

برایش توضیح دادم که تلاش هایم برای زندگی در زمان حال ناکام مانده و تنها یک حس گناهِ دیگر به چرخه ی عادی تفکراتِ ذهنِ من اضافه کرده است. به او گفتم: از اونجایی که من دائم در حال فکر کردن هستم، نمی تونم با زمان

حال ارتباط برقرار کنم و حالا از این که با زمان حال ارتباط برقرار نکرده ام احساس گناه می کنم."

تله با خنده ای ملایم گفت: "بله. همان طور که خودت هم گفتی، این یک حس، دیگر در چرخه ی تفکر توست و این حس به تو می گه: "دیدی؟ شدنی نیست. من نمی توانم از قید فکر کردن آزاد بشم." خود همین فکر هم یعنی فکر بیشتر.

پرسیدم: پس تو چه طور خودت رو از این وضعیت خلاص می کنی؟
تله گفت: "باید بفهمی که این هم صرفاً یک فکره و وقتی که بدونی این هم یک فکره، دیگه اون فکر رو همراهی نمی کنی."

کلافه شدم. ظاهراً این سوال و جواب به هیچ جا ختم نمی شد. کاملاً می دانستم که آنتونی دستیارِ تله حواسش به زمان هست بنابراین ادامه دادم و به قسمتی از مصاحبه رسیدیم که تله از دیدگاه من مضحک ترین و مسخره ترین ادعایش را ارائه کرد.

پرسیدم: "تو اصلاً عصبانی، خشمگین یا آزرده می شی؟ اصلاً حالت منفی به تو دست می ده؟"

تله جواب داد: "نه، هرچه که هست را می پذیرم و به همین دلیل زندگی برای من آسون می شه."

"خوب اگر توی ماشینت باشی و یک دفعه کسی جلوت بیچه چی؟"
"مشکلی نیست. مثل وزش ناگهانی باد می مونه. من از وزش ناگهانی باد ناراحت نمی شم و همه چیز حل می شه."

"پس تو می تونی از لحظه لحظه ی زندگیت لذت ببری. حتی اگر صد ها سوال آزار دهنده از تو بپرسم."

"بله. مشکلی نیست."

"منو تحریک نکن."

پس از این حرف بود که با چشمانی تقریباً بسته از تکیه گاه صندلی اش جدا

شد و خنده ای از ته دل کرد.

خنده اش که تمام شد گفت: "اتفاقاتِ کنونی این لحظه داره جالب می شه." داره جالب می شه؟؟ این دیگه چه جور آدمی بود؟ یعنی واقعاً تا به حال حالت بدی نداشته است؟ واقعاً هیچ چیز آزارش نداده است؟ چه طور می تواند روبه روی دوربین بنشیند و چنین ادعایی کند؟ البته که به نظر فوق العاده می آید اما به همان اندازه که یاد بگیری پرواز کنی.

گفتم: "درست متوجه این موضوع نمی شم چون گاهی مثل سنگی در درون صدف که به مروارید تبدیل می شود، به تغییر فکر می کنم؛ حالا این تغییر چه نوعی نوآوری باشد و چه فعالیت اجتماعی."

تله خواست جواب دهد: بله. خوب می دونی..."

من گفتم: "به نظرت صدفه یا یک حلزون؟ درست یادم نمیاد. هرچی که هست تو می دونی منظورم چیه."

دوباره خندید و ادامه داد: "قویترین و بزرگترین تغییر در واقع از همان موضع متفاوتِ آگاهی به وجود می آیند. به همین دلیل هم هست که مردم گاندی را به خاطر عملکردش ستایش می کنند. چون او تغییر را از موضعی از آگاهی به وجود آورد که در صلح و آرامش بود. مردم گاهی معتقدند که اگر در موضع آرامش بهمانی هرگز نمی توانی کاری انجام دهی. اما این درست نیست. کارهای فوق العاده ای می توان از این طریق انجام داد."

جواب دادم: "پس منظور تو این نیست که یک جا بنشینیم و اجازه بدیم دیگران روی ما تاثیر بگذارند و یا یک دفعه بکشن جلوی ماشین ما، منظور تو اینه که بپذیریم آنچه که رخ داده، اتفاقی ست که در همین لحظه افتاده و...." تله این بار حرف مرا قطع کرد و با اعتماد به نفسی غیر متعارف گفت: "و کاری را که لازم است انجام بدی. به جای این که زمان حال را دشمن خود کنی، دوست خود کن چرا که بسیاری از مردم از روی عادت به شکلی زندگی می کنند که انگار زمان حال مانعی در برابر آن هاست که باید از آن عبور کرده و

به مرحله بعدی برسند. حالا تصور کن که تمام زندگیت همین‌طور باشد؛ هیچ‌وقت زمانِ حال را زمانی مناسب ندانی و همیشه بخواهی جلو بروی. این واقعاً یک اضطرابِ تمام‌نشدنی ست."

بسیار خوب، این حرف خیلی معناها داشت. به عنوان مثال همین ماجرای پوشش خبری مراسم سوگند ریاست جمهوری. می‌توانستم عدم وجود اسمم در فهرست گزارشگران را به عنوان یک واقعیت بپذیرم و به جای جار و جنجال به پا کردن، مکالماتِ مسالمت‌آمیزی با مدیرانم داشته باشم تا اگر امکانش هست فهرست اسامی را تغییر دهند.

مصاحبه با تله مثل تماشای فیلمی بود که از کتابِ او برگرفته شده بود. در مصاحبه‌ی رو در رو نیز مثل آنچه که در کتابش بود، دائماً از بینش‌ها و نگرش‌های مفید سخن می‌گفت و ادعاهایی نامفهوم و پر زرق و برق در مورد خونسرد بودن ارائه می‌داد.

مصاحبه به طول انجامیده بود. فلیشیا کاملاً مضطرب و هیجان زده بود. او با عرض معذرت از تله و آنتونی، از آن‌ها خواست تا یک "نمای قدم زنی" نیز ضبط کنیم (تصویری از من و تله که مسیری را با هم قدم می‌زنیم). همگی با این درخواست موافق بودند.

با آسانسور به لابی هتل رفتیم و در حالی که فلیشیا و سایر اعضای تیم بیرون از هتل دنبال نقطه‌ی مناسبی برای فیلمبرداری می‌گشتند، شروع به گپ زدن با تله کردم. گاهی برخی از افراد پس از مصاحبه صمیمی‌تر می‌شوند؛ احساس می‌کنند که خیالشان با تمام شدن مصاحبه راحت شده و حالا می‌توانند فرد مصاحبه‌کننده را کمی بیشتر بشناسند اما برخورد تله کاملاً بی‌تغییر مانده بود. او همان خونسردی و خودداریِ قبل را از خود بروز می‌داد. کمتر حرف می‌زد. سنش را پرسیدم و گفت که شصت و دو سال سن دارد. وقتی به او گفتم که به نظر خیلی جوان‌تر می‌آید با جدیت گفت که از زمانِ بیداری معنوی اش در سنِ بیست و نه سالگی، دیگر پیر نشده و پا به سن نگذاشته

است. باز هم یک ادعای احمقانه ی دیگر.

چند هفته بعد این مصاحبه در برنامه های "اخبار جهان" و "خط شب" پخش شد. واکنش همکاران به این برنامه جالب بود. برخی او را دچار مشکلات روانی دانستند. برخی او را به شکل عجیبی تاثیر گذار دانستند. مثلاً دوستم جینماری او را به گنده ای درون آتش تشبیه کرد؛ گنده ای که ابتدا خسته کننده است اما نهایتاً مسحور کننده می شود. به شخصه این مصاحبه مرا در موضع جالبی قرار داده بود. قطعاً تله را یک حقه باز و متقلب نمی دانستم. با افراد مزدور زیادی مصاحبه کرده بودم؛ واعظانِ موفقیت و کامیابی، معامله گرانی که کودکان برده خرید و فروش می کردند و یا نوکرانِ صدام حسین که عهد کرده بودند رهبرشان را بازگرداند اما تله اصلاً حسی مبنی بر این که آدمی از این دست باشد به من نمی داد. آیا ممکن بود خودش فردی فریب خورده باشد؟ گفتنش حداقل برای من غیر ممکن بود.

دوباره برگشته بودم سر خانه ی اول و به صفحات این کتاب عجیب و غریب نگاه می کردم. مسحور و در عین حال درمانده بودم. تله برایم پنجره ای به سوی بانگِ نفس گشوده بود اما به بسیاری از سوال های اساسی من پاسخ نداده بود. چه طور می توان صدای درون را رام کرد؟ چه طور می توان در زمان حال زندگی کرد؟ آیا واقعاً می توان خود اندیشی را شکست داد بی آن که کار به نیمکت های پارک ختم شود؟ نمی توانستم بی خیال این موضوع شوم. همه ی این مسائل مثل این بود که فردی مرا دیده و به من می گوید که موهایم آتش گرفته اما هرگز کپسول آتش نشانی اش را به من نمی دهد.

فصل چهارم: شرکت شادمانی

اولین چیزی که توجه ات را جلب می کرد عینکِ نگین دار و سپس بوی خوشش بود. مثل این بود که همین الان از ماساژی دو ساعته بیرون آمده باشد.

شش هفته پس از مصاحبه ام با اکهارت تال، دیپاک چوپرا را ملاقات کردم. در حالی که در طول آن هفته ها کمتر به چیزی جز نفس و گله و شکایت هایش فکر می کردم، رویارویی ام با چوپرا، یک ستاره ی خودیارِ دیگر، کاملاً پیش بینی نشده بود. من این اتفاق را خوش اقبالی می دانستم و چوپرا آن را کارما (۳۴) می خواند.

از من خواسته شد به سیاتل سفر کنم تا به آماده سازی مباحثه ی برنامه "خطِ شب" با موضوع "آیا شیطان وجود دارد؟" پردازم. چوپرا که به قولِ ما تلویزیونی ها، "مردِ تلویزیون" بود، به همراه یک اسقف که بیشترِ اعضای کلیسایش را پس از یک تجدید نظر علنی در مورد وجود شیطان از دست داد، مهمانِ برنامه و در جبهه ی "مخالف" بودند. در جبهه ی "موافق" نیز یک روحانی محلی جوان به همراه یک روسپی سابق که گروهی مسیحی با عنوانِ "فاحشه های مسیح" را راه انداخته بود، حضور داشتند.

تا حد کمی با چوپرا آشنا بودم. البته می دانستم که او احتمالاً شناخته شده ترین معلم مذهبی روی زمین است که چندین و چند کتابِ پرفروش نوشته است. نقش آفرینی کوتاهش در فیلم "رهبرِ دوست داشتنی" را دیده بودم. او در نظرم نمادی برای معنویت بود؛ نمادی جهانی و شناخته شده که افرادِ مطرح و مشهور می توانستند کنارش ژست بگیرند و عکس بیاندازند.

همچنین می دانستم که چوپرا علاوه بر نصیحت هایش به آرامش و صلح و احساساتِ خوب، از مخالفت با سیاست ها، علم و ایمان لذت می برد.

همین ترکیبِ قدرت معنویت و اشتیاق به جنگ لفظی بود که تهیه کنندگان مرا ترغیب کرد تا چوپرا را برای مصاحبه ای که در کلیسایی در پایین شهر سیاتل برگزار می شد، فرا بخوانند. کلیسا پر شده بود از افرادی که همگی توسط چهار مناظره گر دعوت شده بودند. قرار بود به طرفین به مدت دو ساعت فرصت بحث داده شود و ما نیز با دوربین هایی که به صورت برنامه ریزی شده در سرتاسر سالن قرار داده بودیم، فیلمبرداری می کردیم. بعداً می توانستیم قسمت های جذاب فیلم را جدا و چند هفته بعد آن را در برنامه ی نیم ساعته ی "خط شب" پخش کنیم.

تهیه کننده ها از من خواستند تا پیش از شروع مناظره ی اصلی، پیش مصاحبه ای با آن ها داشته باشم و مثل مشت زن هایی که پیش از ورود به رینگ تهییج می شوند، آن ها را برای ورود به مناظره تهییج کنم. پس از گفتگو با دو روحانی و روسپی سابق، من و تیمم دیپاک را در یکی از اتاق های پشتی کلیسا پیدا کردیم. علاوه بر عینکِ نگین کاری شده، شلوار جین، کفش های قرمز روشن و کُتی که هرگز مثلش را ندیده بودم به تن داشت (به رنگ زغال سنگی، بلند تا زانوها و با یقه ای باریک و رو به بالا). صورتی فربه داشت؛ دلنشین، پوستی کرم رنگ و صدایی بم که لهجه ای هندی در خود داشت.

در طول مصاحبه، چوپرا با بودن در چنین مراسمی رفتاری شجاعانه از خود نشان داد. او در این مراسم وجود شیطان را رد کرد و آن را تجسمی از افرادی دانست که برای وجود شیطان در این دنیا به "توجیهی منطقی و افسانه ای" نیاز دارند. او قول داد در طول مباحثه اش کاری نکند که به کسی توهین شود اما همچنان باید از حقیقت سخن بگوید.

چوپرا فرصتی فوق العاده برای من به وجود آورد تا برنامه و دستور کاری خودم را نیز دنبال کنم. می خواستم نظرش در مورد اکهارت تله را بدانم و بنابراین ماجرای که داشتم را برایش گفتم؛ این که شیفته ی توصیفِ اکهارت از نفس شده بودم اما عدم وجود راهکار هایی عملی مرا گیج کرده بود.

چوپرا خیلی زود در مورد تله نظر داد: "نویسنده‌ی خیلی خوبی نیست." (به این نتیجه رسیدم که ظاهراً این افرادِ خودیار نیز مثل رهبران پروتستان در مورد هم بدگویی می‌کنند.) وقتی از او پرسیدم که آیا می‌داند که چه‌طور می‌توان در زمان حال زندگی کرد یا خیر، جواب مثبت داد. در واقع گفت که او دائماً در زمان حال زندگی می‌کند.

مدیرانِ ما تشویق‌مان می‌کردند تا بیشتر برنامه‌های زنده بسازیم و محتوای برنامه‌های وبسایت شبکه را بالا ببریم. به نظرم آمد که گفتگو با دیپاک در مورد مفهومِ زمان حال می‌تواند ویدیوی خوبی تحویلم دهد بنابراین خیلی زود یک دوربین فیلمبرداری دیجیتال گیر آوردم و شروع کردم به پرسیدن سوال از او.

پرسیدم: "پس فکر تو اصلاً منحرف نمی‌شه؟ اصلاً پیش نمیاد در مورد رخدادهای گذشته و آینده فکر کنی؟"

جواب داد: "من از گذشته حسرتی ندارم و انتظار آینده را هم نمی‌کشم. من در لحظه زندگی می‌کنم."

گفتم: "بسیار خوب. اگر لحظه ات وحشتناک و بد باشه چه‌طور؟ اگر شدیداً نیاز داشته باشی به دستشویی بری و هیچ دستشویی نزدیک نباشه چه‌طور؟ اگر شدیداً گرسنه باشی و غذایی نباشه چه‌طور؟"

دیپاک گفت: "در اون صورت خودم رو از شرایطِ لحظه جدا می‌کنم. زمان حال همیشه آزادی دارد."

گفتم: "منظورت چیه؟ این یه جور حقه‌ی ذهنیه دیگه آره؟"

جواب داد: "حقه‌ی ذهنی نیست. چه موقعیتی که در آن هستی خوب باشد و چه بد، اگر کاملاً در زمان حال باشی، آن موقعیت می‌گذرد. تنها چیزی که باقی می‌ماند لحظه است. این یعنی مارپیچی گشتاری به سوی بی‌نهایت."

به نظر می‌رسد افرادی که در زمان حال زندگی می‌کنند، از به کار بردن عباراتی چون "مارپیچی گشتاری به سوی بی‌نهایت" باکی ندارند. (عبارات گیج

کننده و نامفهوم را زیاد به کار می برند.)

باز هم جزئیاتی از سوی او دستگیرم نشده بود، بنابراین بیشتر اصرار کردم. پرسیدم: "چه طور چنین کاری رو انجام می دی؟ آخه همین حالا که مشغول صحبت با تو هستم باز هم فکرم به بیراهه می ره و مثلاً می گم "وای عجب عینکی داره" یا "برای سوال بعدی چی باید ازش بپرسم؟"

جواب داد: "اگر در لحظه زندگی کنی، از واکنشی درست که به صورت ناخودآگاه و غیر ارادی عمل می کند برخوردار خواهی بود. واکنشی که غریزی ست، خلاقانه است، ژرف بینانه ست؛ واکنشی که ذهن هستی را می خواند." اصلاً نمی فهمیدم چه می گوید. وقت تمام شده بود. بلندگو نام چوپرا را برای مباحثه صدا زد.

رو به چوپرا گفتم: "هنوزم معتقدم که تو این مسئله رو ساده تر از چیزی که هست نشون می دی."

چوپرا نگاهی به من انداخت و با حالتی مهربانانه شانه هایش را بالا انداخت؛ انگار که می گفت: "آخه دیگه بهت چی بگم بدبخت بی سر و پا!" گفت: "برای من ساده ست."

پرسیدم: "چه طور می تونم شبیه تو بشم؟"

جواب داد: "بیشتر با من در ارتباط باش." سپس همین طور که نامش در بلند گو شنیده می شد به من نزدیک تر شد و آدرس ایمیل را خواست و من هم تقریباً با بی میلی ایمیل را به او دادم.

پس از آن گفت و گوی جالب در مورد زندگی کردن در لحظه و "واکنشی که ذهن هستی را می خواند"، به سن رسیده بودیم و شورِ مباحثه بین ما به وجود آمده بود. چوپرا صدایش را بالا می برد و با حرکت سر و دستانش طوری حرف می زد و بحث می کرد که اثری از آرامش در او دیده نمی شد. وقتی نوبتِ صحبت کردنِ او نبود، دوباره روی صندلی اش پخش می شد، پاهایش را رو به جلو دراز می کرد و کاملاً بهت زده و حیرت زده به نظر می رسید. حداقل در

دید من اصلاً شبیه به کسی نبود که در حالِ زندگی کردن در زمان حال باشد یا حداقل مثل اکهارت تله به شکلی رضایت‌مندانه در حال زندگی نمی‌کرد. اما اگر این‌طور باشد چه؟ از کجا می‌دانستم؟ با خودم فکر کردم که شاید نباید مثل تِد هاگارد خیلی زود نتیجه‌گیری کنم. شاید دیپاک چوپرا هم نشانگرِ پیکاری پر شور و هم نشان‌دهنده‌ی تحت‌سلطه‌درآوردنِ نفس بود. آیا ممکن است که این مرد تمام این‌ها را با هم داشته باشد؟

من که خوشبین نبودم.

از بازخوردی که از ارسال ویدیوی مصاحبه‌ام با چوپرا به سایت شبکه دریافت کردم غافلگیر شده بودم. ابتدا آنقدر وبسایت را شلوغ کرده بود که ویدیو در لیست "پر بازدیدترین" ویدیوها قرار گرفت و سپس از شخصی که اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم، ایمیلی به دستم رسید: رئیس‌م.

دیوید وستین، رئیس بخش اخبار، اصلاً از آن مردهایی نبود که به نظر به دنبال مارپیچی گشتاری به سوی بی‌نهایت باشد. او که قبلاً به عنوان یک وکیل حقوقی کار می‌کرد، اکنون بیش از یک دهه می‌شد که مدیریت بخش اخبار را بر عهده گرفته بود. او فردی فوق‌العاده خوش‌پوش و با چهره‌ای پسرانه و موهایی تقریباً طلایی بود که به نظر بدون استفاده از هرگونه مواد آرایشی به زیبایی روی سرش قرار داشتند. او کت و شلوارهای شرکت بروکس برادرز را به تن می‌کرد، کراوات می‌بست و کفش راحتی می‌پوشید. فردی شاداب و بشاش، مهربان و خونگرم بود. به راحتی می‌توانست یک سیاستمدار و یا یک مجری خبری باشد.

وستین در ایمیلش از کنجکاوی شخصی‌اش در مورد مصاحبه‌ام با چوپرا گفته بود و خواست یکدیگر را ببینیم و به گفتگو بنشینیم.

منشی‌او قرار می‌داد برایمان گذاشت و چند روز بعد من از اتاقم به بخش مدیران اجرایی در طبقه پنجم می‌رفتم. آنجا آب و هوا فرق داشت. انگار که مستقیماً هوا را از کوه‌های سیرانوادا به داخل می‌فرستادند. سالنی عریض وجود داشت

که دفترهای کار در دو طرفش قرار داشتند و منشی هر دفتر نیز جلوی در آن حضور داشت. سکوت سنگین فضا از هیاهو و سر و صدای سایر بخش های خبری خالی بود. وسط سالن آشپزخانه ای قرار داشت که دائماً پر بود از خوراکی های مختلف و قهوه های همیشه آماده.

منشی وستین مرا به داخل اتاق هدایت کرد و آنجا بود که خود وستین از پشت میز مرتب اش بلند شد و به گرمی دستم را فشرد و با حالتی مودبانه و پرشور گفت: "سلام دَن!"

پس از گفتگویی کوتاه، بحث چوپرا را پیش کشید. با شیوه ی سیاست مدارانه ی خودش گفت که از این که این آدم را جدی گرفته بودم متعجب شده: "من به عقیده ی تو در مورد این مسائل احترام می گذارم دَن. دیپاک هم کسیه که من فقط روز ها توی برنامه های تلویزیونی دیدمش. واقعاً چیز خاصی در موردش وجود داره؟"

وقتی شروع به صحبت کرد، احتمال دادم که رئیس من به دنبال چیزی بیشتر از آنچه اظهار می کند باشد. او مردی با شغلی فوق العاده استرس زا بود که هم به مدیریت شخصیت های درون بخش خبری می پرداخت و هم به امور مافوق های خود در درون شرکت رسیدگی می کرد. یک بار هنگام صرف ناهار بود که به من اعتراف کرد شخصیت او نسبت به آنچه که در ظاهر دیده می شود، از شادابی و شادمانی کمتری برخوردار است.

جواب دادم: "آره فکر می کنم یه چیزی هست، فقط مطمئن نیستم که چوپرا بهترین نمونه باشه."

سپس شروع کردم و به شکلی ناموفق در مورد اکهارت تله، نفس، زمانِ حال و هزار جور مسئله ی دیگر در این مورد به او گفتم. هرچه بیشتر در مورد "ذهنِ متفکر" و "صدای ذهن" حرف زدم، بیشتر فهمیدم که حرف هایم دارد بی معنی می شود. به جز مصاحبه با تله و چوپرا، این اولین باری بود که فرصت صحبت در مورد چنین مسائلی برایم ایجاد شده بود و ناگهان فهمیدم که واقعاً خودم هم نمی دانم که چه می گویم. همین مسئله مرا هیجان زده تر و مضطرب تر و در نتیجه پر حرف تر کرد. بالاخره وقتی دیدم که حوصله ی وستین را سر برده ام، آب دهانم را قورت دادم با گفتن به وستین که باید کتابِ تله را مطالعه کند، سخنم را به پایان رساندم.

روز بعد دوباره پله ها را بالا رفتم و کتاب را به منشی وستین دادم. در تمام طول آن مدت با خودم فکر می کردم: "اینم نتیجه اش. مثل یک آدم دیوانه ای شدم که توی خیابون مشغول ترویج مذهب خودش!"

هنوز دلم می خواست در مورد این مسائل با افرادی که دوستشان دارم و مورد اعتماد هستند صحبت کنم. این طور نبود که احساس کنم وظیفه دارم همه را به این سمت و سو بکشانم؛ فقط می خواستم گفتگویی در این مورد داشته باشم. فکر کردم شاید بهتر باشد در این مورد با کسی صحبت کنم که رئیسم نباشد، بنابراین هنگامی که داشتیم با دوستم رجینا شام می خوردیم، موضوع را مطرح کردم. حدود ده سالی می شد که من و رجینا بدون هیچ محدودیتی در مورد هر مسئله ای، از برنامه های تلویزیونی گرفته تا املاک ایالات متحده و تصمیماتم در مورد رابطه ی عاشقانه با بیانکا صحبت می کردیم. همین که چند لحظه حرف های بی معنی در مورد تله گفتم، رجینا حرفم را قطع کرد و گفت: "حالا هرچی دَن. اگر تو همچین چیزی لازم داری مشکلی نیست." سپس موضوع را به این که کدام سوپ برای سفارش دادن بهتر است تغییر داد. این اظهار نظر آنقدر سریع و بی مقدمه بیان شد که فهمیدم موضوعی که فکر می کردم جالب است و جای بحث دارد، صرفاً موضوعی غیرقابل فهم و خجالت

آور است. اصلاً وارد بحث نشد که بخواهد کمی مرا به هیجان آورد.

سلسله شکست هایم با مطرح کردنِ موضوع تله با برادر کوچکترم، به خانواده هم کشیده شد. باید می دانستم به این جا می رسد. برادرم مَت از همان روزی که به دنیا آمد، کارش عذاب دادن و اذیت کردن من بود. حتی همین حالا که سرمایه گذاری بزرگ و پدرِ یک دختر کوچولوی زیبا بود نیز میلش برای ترکاندنِ بادکنکِ من از بین نرفته بود! همین که چرب زبانی ام تمام شد، مَت با پوزخندی مغرورانه به من خیره شد. بدون این که کلامی حرف بزند، زهرش را ریخته بود. (خیلی از این ماجرا نگذشت که مَت برای کادوی کریسمس تقویمی از اکهارت تله به من داد. هدیه را باز کردم و وقتی تقویم را دیدم، نگاهی به برادرم در آن سوی اتاق انداختم که دوباره با همان پوزخند به من نگاه می کرد).

آنچه که این سلسله شکست ها را نا امید کننده تر و ناراحت کننده تر می کرد، فهمیدنِ این موضوع بود که شکل نگاه کردنِ دیگران به صورتم وقتی که برایشان از ایده های تله می گفتم، بی شباهت به حالت چهره ی خودم در هنگام مصاحبه با برخی چهره های مذهبی نیست.

حتی بین افرادی که با موضوعاتی از این دست مخالف نبودند نیز تاثیر بسزایی نمی گذاشتم. در یک مهمانی به صرف شام در پایین شهر بود که دوستم کایاما را به حرف گرفتم. او استاد درس ادبیات فرانسه در دانشگاه کولومبیا و فردی روشن فکر بود. وقتی صحبت هایم در مورد زندگی در زمان حال تمام شد پرسید: "اما چه طور میشه توی زمان حال زندگی کرد وقتی مدام در حال گذر کردنه؟" جوابی نداشتم.

فکر می کنم معنادار ترین تبادلی که در مورد این موضوع داشتم، مکالمه ای کاملاً تصادفی با عمویم مارتین در مهمانی تابستانی و سالانه ی والدینم بود. مارتین که در گذشته یک سرمایه گذار بود و اوایل سنینِ ابتلا به آلزایمر را پشت سر می گذاشت، رو به من کرد و سوال جالبی پرسید: "کدام یک از این دو مفهوم برای تو هیجان انگیز تره؟ واقعیت؟ یا حافظه؟" لحظه ای مکث و به

سوالش فکر کردم و گفتم: "دلم می‌خواست که بگم واقعیت، اما فکر می‌کنم حافظه." بعد پرسیدم: "نظر خودت چیه؟" در این لحظه بود که مارتین با بی تفاوتی به من خیره شد و گفت: "سوال چی بود؟"

بیانکا تا حدی شنونده‌ی مبحثی که به تازگی توجهم را جلب کرده بود، شده بود. بیشتر از این خوشش آمده بود که شاید بتواند شوهری کم استرس‌تر و آرام‌تر داشته باشد.

دوباره به همان وضعیتی برگشته بودم که در انتهای مصاحبه با تله در آن قرار داشتم؛ می‌دانستم که موهایم دارد در آتش می‌سوزد و همچنان خبری از کپسول آتش خاموش‌کن نیست. از این که تله نتوانسته بود جواب سوال‌هایم را بدهد و من هم نمی‌توانستم حتی با ساده‌ترین عبارات و کلمات حرف‌هایم را به دیگران بفهمانم، درمانده شده و به مرز دیوانگی رسیده بودم. نمی‌دانستم به کجا رجوع کنم. حرفِ چوپرا در انتهای مصاحبه مان یادم آمد: (با من در ارتباط باش.) تنها چند روز پس از ملاقات با او، چوپرا چندین جلد از کتاب‌هایش را به دفتر کارم فرستاد. کتاب‌هایی مثل کتابِ اسرار، بازآفرینش بدن، احیای روح. او دائماً به من پیام می‌داد و برایم ایمیل می‌فرستاد.

دیپاک تیشرت سیاه‌رنگی که نماد صلح با پولک روی آن تزئین شده بود به تن داشت و موسسه‌ی سلامت جسم و روانِ چوپرا را با اشتیاق خاصی به من نشان می‌داد. این موسسه که در هتلی مجلل واقع شده بود، به مراجعه‌کنندگان خدمات آب‌درمانی، مشاوره‌ی پزشکی، یوگا و مطالعات نجومی را ارائه می‌داد. داخل فروشگاه لوازم کادویی‌اش بودیم که چشمم به مجموعه‌ی عظیمی از محصولات که تولیدِ شخصِ او بودند افتاد. (قرص‌های سرماخوردگی و ضد حساسیت، قرص‌های آنتی‌اکسیدان، گردنبند‌ها و تیشرت‌های ست شده‌ای که کلمه‌ی "وفور نعمت" بر روی آن‌ها چاپ شده بود و انواع کتاب‌ها که حدود پنجاه و پنج و یا پنجاه و شش هزار جلد بودند؛ کتاب‌هایی که موضوعشان از خداوند تا گلف و آشپزی هم بود.) با دیدن این فروشگاه یاد

حرف جی زی، خواننده‌ی رپ مطرح افتادم که در یکی از آهنگ‌هایش می گفت: "من تاجر نیستم، من خودِ تجارت‌م."

من و فلیشیا تصمیم گرفتیم تا دیپاک را به برنامه‌ی یکشنبه شبِ "اخبار جهان" دعوت کنیم. راضی کردنِ او برای آمدن به برنامه زیاد زمان نبرد و خیلی زود مشخص شد که چرا نام او با درآمدی بالغ بر ۲۲ میلیون دلار در سال، در فهرست ثروتمندترین مشاهیرِ مجله‌ی فوربز قرار دارد. شرح حال او بسیار هیجان انگیز بود. چند روز بعد شخصاً او را در حال اجرای یک برنامه ماهواره ای رادیویی دیدم که جلسه ای با بازی سازانی گذاشته بود که بر روی پروژه ای بر اساس آموزه های معنوی او کار می کردند. همچنین برنامه ای خیابانی را اجرا کرد که در آن به مصاحبه با مردی می پرداخت که ادعا می کرد می تواند با قدرت ذهنش قاشقی فلزی را خم کند.

از بسیاری جهات، دیپاک یک تناقض به تمام معنا بود. فکر می کرد که دائماً در زمان حال زندگی می کند اما باز هم در خیابان ها بالا و پایین می پرید و به شکل سرسام آوری با تلفن همراهش پیام می داد و یا به شکلی سیری ناپذیر با استفاده از تبلتش اخبار را چک می کرد روی دوچرخه‌ی ثابتش ورزش می کرد. ادعا می کرد که در "جریانی گذرا" و "خود جوشی" زندگی می کند اما از نظرِ من کاملاً بر رشدِ شخصی و دنیوی خودش تمرکز داشت. زمانی که در حال تبلیغ برای آخرین کتابش بود، گزارشگری را به خدمت گرفت تا او را در شبکه‌ی اجتماعی توییتر دنبال کند و زمانی که در حال فیلمبرداری برای یک ویدئوی تبلیغاتی بود، به فیلمبردار گفت: "حواست باشه چاق به نظر نرسم." از نظرِ من هیچ کدام از این اعمال، اعمال شخصی نبود که در حالِ زندگی کردن در لحظه است. این ها همان اعمال مزخرفی بودند که من انجام‌شان می دادم.

مصاحبه مان با دیپاک را روی یک میز تفریحی واقع در پارک مرکزی انجام دادیم و من هم آرامش و عدم نگرانی را که خودش ادعایش را داشت، زیر سوال بردم و به چالش کشیدم. بحث مباحثه‌ی پر تب و تاب در مورد وجود یا

عدم وجود شیطان را پیش کشیدم و گفتم: "گاهی وقت ها خیلی پر خروش و هیجان زده می شی."

جواب داد: "آیا اثری از خشم، دلخوری و یا خصومت و دشمنی در هیجانی که ازش حرف می زنی دیده می شه؟"
گفتم: "من نمی تونم ذهنت رو بخونم اما از حرکت بدنت معلوم بود که خیلی هم رضایت خاطر نداری."

جواب داد: "اگر اشتیاق و شوری نداشته باشی، چیزی جز یک مرده ی متحرک نیستی. در چنین موقعیتی اگرچه که به شکلی پر جنب و جوش و پر تکاپو درگیر هستی اما اصلاً استرس و اضطراب نداری."

آیا این واقعاً استرس نبود؟ فقط "به شکلی پر تکاپو و پر جنب و جوش درگیر شدن بود؟" در واقع دیپاک مدعی بود که ده ها سال است طعم اضطراب را نچشیده. به من گفت که سال ها پیش زمانی که یک دانشجوی پزشکی ساده و جوان در حومه ی ماساچوست بوده، روزی دو پاکت سیگار می کشیده و بیش از اندازه با مصرف الکل مست می کرده. او این طور می گفت: "قرار بود امور مربوط به بیماری که دچار ایست قلبی شده بود رو انجام بدیم و بعدش بریم بیرون و سیگاری بکشیم." اما ناگهان او همه چیز را تغییر داد. گفت: "کارِ شگفت انگیزی کردم. سرانجام یک روز تصمیم گرفتم که این قسمت از زندگیم رو تموم کنم."

او کار روزانه اش را رها کرد تا برای ماهاریشی ماهش یوگی که یک هندِ ریش دار و دین دار بود کار کند؛ مردی که احتمالاً بیش از هر چیز برای خدمتش به عنوان راهنما و مرشدِ رسمیِ گروهِ راکِ بیتلِس شهرت دارد. (جان لنون که یکی از اعضای گروه بیتلِس بود، پس از مدت کوتاهی اقامت در میان هندوان، به دلیل اتهامی که به ماهاریشی مبنی بر تعرض به یک بازیگر آمریکایی وارد شده بود، آن محل را ترک کرد. لنون در مسیر بازگشتش به لندن، ترانه ای به نام "سَدِیِ جذاب" نوشت که در متن شعرش این طور آمده: "تو چکار کردی؟ تو

همه را احمق جلوه دادی.) دیپاک به دستیار اولِ ماهاریشی تبدیل شد اما پس از مدتی راهشان از هم جدا شد. دیپاک احساس می کرد که گروهشان بیش از حد فرقه ای و تعصبی شده و ماهاریشی هم فکر می کرد که دیپاک بیش از اندازه جاه طلبی می کند. به همین خاطر، دیپاک از آن ها جدا شد.

با رها شدن از قید و بند سلسله مراتب ها، دیپاک راه خودش را پیش گرفت و به حوزه ی جدیدی ورود کرد. او شیفته ی حوزه ی "درمانِ خودجوش" شد؛ مواردی غیر قابل توضیح و عجیب که در آن افرادِ بیمار از بیماری های سخت جانِ سالم به در می برند. دیپاک وقتی فهمید که روزنامه و مجله ی علمی شناخته شده ای را برای انتشار تحقیقش پیدا نمی کند، برای رسانه ای پولی به مبلغ پنج هزار دلار هزینه کرد تا تحقیق او را به عنوان کتاب انتشار دهند. موفقیت آمیز بود. مزایای بیشتری هم به دست آمد. دیپاک با مایکل جکسون آشنا شد و او نیز دیپاک را به اُپرا معرفی کرد و اُپرا نیز او را به تلویزیون آورد. مابقی اتفاقات تاریخ ساز بودند. وقتی دیپاک را ملاقات کردم شصت و سه سال سن داشت. یک آلبوم با سبک "موسیقی نو" را به همراه خواننده های مطرحی همچون مارتین شین، مدونا، دمی مور ضبط کرد. لیدی گاگا او را تاثیرگذارترین شخصیتِ زندگی اش خواند، روزنامه تایم به او لقب "پیامبرِ شعر" را داد. البته او خون منتقدان را نیز به جوش آورده بود. ناشرِ مجله ی اسکپتیک تصویر دیپاک را روی جلد به چاپ رساند و یافته های درمانی او را با تیتِر "گمانه زنی هایی عجیب و غریب و بی پایه و اساس" به انتقاد گرفت.

آیا دیپاک چرت و پرت می گفت؟ نمی دانستم. درست مثلِ تله، دیپاک نیز برایم جالب توجه و در عین حال گیج کننده بود و غیر قابل فهم بود؛ مثل نوازنده ای که یک دم موسیقی راک می نوازد و یک دم موسیقی سنتی. از برخی حرف هایش خوشم آمده بود. مثلاً وقتی می گفت "این حقیقت که تو وجود داری، از نظر آماری رخدادی بسیار غیر محتمل است و اگر از این حقیقت که وجود داری، دائماً شگفت زده نشوی، لیاقت وجود داشتن نداری." از حرفش خوشم می آمد اما اغلب مواقع به همان لحنِ غیر ارادی و درک نشدنی خودش بر می گشت. از جملاتِ به یاد ماندنی او برای من این بود: "عالم هستی یک کارگاه نانوتکنولوژی در ذهن خداوند است."

در ارتباط بودن با دیپاک خیلی جالب تر و بامزه تر از در ارتباط بودن با تله

بود (پر جنب و جوش بودن و شرارت او را به کم رویی و متانتِ تله ترجیح می دادم) اما تجربه ی ملاقات با دیپاک گیج کننده تر از ملاقات با تله بود. اکهارت تله مرا گیج می کرد چرا که با وجود صادق بودنش، نمی توانستم بفهمم که عقل سلیم دارد یا نه. در مورد دیپاک مشکل برعکس بود. می دانستم که عقل سلیم دارد اما نمی دانستم صادق هست یا نه. نمی فهمیدم که چه طور یک نفر می تواند اینقدر به وضوح در تکاپو و هیاهو باشد اما همچنان ادعا کند که اضطراب ندارد. اگر می توانستم این مرد را باور کنم، به بسیاری از سوال هایم در مورد چگونگی شکست دادنِ نفس بدونِ از دست دادن توانایی ها و اشتیاقم پاسخ داده می شد.

حرکت بعدی ام با نا امیدی محض همراه بود. خوشبختانه مختصر و کوتاه اما به شکلی بی رحمانه پوچ و ناپسند بود. من و فلیشیا تصمیم گرفتیم تا مجموعه ای در مورد خودیاری را یکشنبه شب ها در برنامه ی "اخبار جهان" پخش کنیم. نام این برنامه را "کارخانه ی شادمانی" گذاشتیم. هدفِ این برنامه، بررسی هزینه ی یازده میلیارد دلاری برای جذب آمریکایی هایی بود که از مذهب دور شده بودند. از آنجایی که هیچ جواب درستی از تله و چوپرا نگرفته بودم، این کار تنها کاری بود که برای انجام دادن به فکر می رسید. آنچه که از این خرده فرهنگِ آمریکایی دستگیرم شد، فوق العاده وحشتناک بود؛ نمایشی ریاکارانه و ناشایست که موعظه ای به نا امیدی و بیچارگی بود.

یکی از بازیگران اصلیِ این بازیِ مشکوک جو ویتال بود که با ایفای نقشی کوتاه در مستندی به نام "راز" به شهرت رسید. این مستند که در قالب دی وی دی و کتابی با جلد براق درآمده در سال ۲۰۰۶ انتشار یافت و مجموعه ای از اساتید و مرشدانِ خودیاری را به نمایش درمی آورد که در مورد "قانونِ جذب" توضیح می دهند؛ قانونی که رسیدنِ به هر چیزی (سلامت، ثروت، عشق و غیره) تنها با تفکری صحیح در مورد آن را به ارمغان می آورد. این مستند تنها اقتباسی ساده از ایده ای قدیمی بود که در گذشته توسط افرادی چون ناپلئون

هیل با کتاب پرفروش "فکر کن و ثروتمند شو" و نورمن وینسنت پیل، نویسنده کتاب "قدرتِ تفکر مثبت" مطرح شده بود.

همین‌طور که وارد صندلی عقبِ ماشینِ رولز رویس ویتال می‌شدم، فهمیدم که دیپاک تا چه اندازه از امتیازاتِ حوزه‌ی خودیاری به دور است. ویتال صورتی فربه و بزرگ داشت. سری بی‌مو داشت که شبیه به نوزادی بود که بیش از اندازه رشد کرده باشد. من و سایر اعضای تیمم را به امتحان کردن کاری دعوت کرده بود که در حالت عادی می‌توانست ۵۰۰۰ دلار خرج روی دستان بگذارد؛ او ما را سوار ماشینِ رولز رویسِ گران‌قیمتش کرده بود. همین‌طور که راننده‌اش ما را در حومه‌ی شهر می‌چرخاند، ویتال توضیح می‌داد که افراد زیادی پول می‌دهند تا به خانه او در ناحیه‌ی آستین بیایند و سوار ماشینش شوند و او هم "ایده‌هایی بکر برای تغییر زندگی" به آنها ارائه دهد.

همین‌طور که دوربین از صندلی جلو به سمت ما چرخیده بود و فیلمبرداری می‌کرد گفتم: "این ماشین فوق‌العاده است اما این‌که برای سه ساعت با شما بودن ۵۰۰۰ دلار بدیم خیلی زیاده."

ویتال جواب داد: "راستش خیلیا هستند که فکر می‌کنند باید بیشتر هم بگیرم. از نظر اون‌ها این قیمت خیلی مفته."

این ماشین تنها یکی از چندین منبع درآمد "دکتر" ویتال بود. او که همین‌سی سال پیش فردی بی‌خانمان بود، مدرک دکتری‌اش را در رشته‌ی متافیزیک (علوم ماورا طبیعی) از دانشگاهِ سدونا (۳۵) گرفت. او اکنون در خانه‌ای بزرگ زندگی می‌کند و چندین خودرو دارد که همه‌ی آن‌ها را با سودِ فروش چندین جلد کتابش خریداری کرده است؛ کتاب‌هایی با عنوان "منتظر معجزه باشید" یا "همین حالا پولدار شوید." او محصولاتِ نظیر نوشیدنی کوکتلی به نام "میکسِ مارگاریتا"، نوعی نوشیدنی سالم تحت عنوان "عصاره جوانی" و برچسب‌هایی با عکس عروسک‌های روسی را نیز می‌فروخت؛ برچسب‌هایی که ویتال به

دلیلی نامعلوم اعتقاد داشت که به صاحبشان کمک می کنند تا به خواسته هایشان دست پیدا کنند.

در مصاحبه ای که با ویتال در دفتر کار خانگی اش داشتم پرسیدم: "هیچ وقت پیش نمیاد که نیمه شب از خواب بیدار بشی و با خودت فکر کنی که باورم نمی شه دارم از فلان مسئله جون سالم به در می برم؟" گفت: "نه، اصلاً." با گفتن این حرف طوری خندید که گویا محال است این اتفاق برایش رخ دهد.

اگرچه که به ظاهر تفکر مثبت را در او می دیدم (خصوصاً چنین مردی که بدون شک بیشتر وقت خود را صرف فکر کردن کرده است)، اما زمانی که در عمق "فلسفه" او فرو می رفتم تا بیشتر بفهمم، با طوفانی از پوچی و بی مغزی روبه رو می شدم. در نسخه ی دی وی دی که از مستند راز وجود دارد، ویتال مقابل دوربین قرار می گیرد تا چرندیاتی به یاد ماندنی ازین دست بگوید: "شما میکلائز(۳۶) زندگی خود هستید. آنچه را که مشغول ساختنش هستید، مجسمه ای از خودتان است و همین کار را با فکر خود نیز انجام می دهید." البته در طول سوال و جواب هایی که در طول مصاحبه مان داشتیم، ویتال اعتراف کرد آنچه که گفته آنقدر ها هم ساده نیست. در واقع ویتال در آن لحظه مثل یک صندلی تاشو در خودش فرو رفته بود.

پرسیدم: "خوب اگر یک گردنبند الماس برای همسرم بخوام چی؟ می تونم با فکر کردن بهش اون رو به دست بیارم؟"

جواب داد: "فقط فکر کردن کافی نیست. این یکی از بزرگترین برداشت های اشتباه است. باید عمل کنی. تنها فکر کردن فایده نداره، باید فکرت رو با عمل همراه کنی."

گفتم: "چیزی که گفته خیلی واضحه. به نظرت آدم ها تا الان نمی دونستند که برای رسیدن به چیزی باید تلاش کنند؟"

ویتال خنده ای از روی خجالت کرد و گفت: "خوب، وقتی اینجوری بهش نگاه

کنی به نظر احمقانه میاد. کاملاً احمقانه است."

آنچه که "راز" و پیامش را ناراحت کننده تر می کرد، شیوه‌ی صحبت در آن برای ترغیب مردم جهت خریدِ اثر نبود، بلکه اثر پنهانی و مخربش بود. با ویتال به بحث پرداختم: "اگر منطقِ تو برعکس شود، پس در واقع می شه قربانی ماجرا رو سرزنش کرد. چون اگر به چیزی که می خوای نرسی مقصرش خودت هستی."

ویتال مصرانه گفت: "بحثِ سرزنش نیست. افکارِ ناخودآگاهِ ما واقعیت رو می سازند و بسیاری از افکارِ ناخودآگاهِ ما به هیچ وجه مثبت نیستند. افکار ما منفی هستند و در واقع فقط دردسر و مشکل رو جذب می کنند." گفتم: "پس این مسئله در مورد بچه هایی که سرطان دارند و یا افرادی که در قتل عام کشته می شوند هم صدق می کنه درسته؟ خیلی ساده لوحانه است اگر بگیم که تمام زلزله زده های هائیتی افکارِ ناخودآگاهی داشتند که کارشون رو به قربانی زلزله شدن ختم کرده."

ویتال جواب داد: "هیچ کدام از این آدم ها قربانی نشده اند. به عبارتی دیگر...."

حرفش را قطع کردم و گفتم: "وقتی زلزله بیاد آدم قربانی محسوب می شه، نمی شه؟"

مکث کرد. به لکنت افتاد و سپس تایید کرد: "بله. وقتی زلزله بیاد آدم قربانی محسوب می شه."

بازیگرِ دیگری از مجموعه‌ی راز که در مورد او نیز مطلب تهیه کردم، سطحِ پوچ بودن را به درجاتِ به مراتب خطرناک تری رساند. جیمز آرتور ری فردی تندرست، پنجاه و چند ساله و دانشجویی اخراجی و طلاق گرفته و دچار اعتماد به نفس بیش از حد بود. صورتش طوری بود که انگار همیشه لایه ای نازک از عرق روی پوستش وجود دارد. او به حامیانِش قول داده بود که به آن ها کمک کند تا در تمام جنبه های زندگی شان به "ثروت و غنا" دست پیدا کنند

و ادعا می کرد که با استفاده از روش های خودش نه تنها به ثروت رسیده بلکه حتی سرما هم نخورده است.

البته که به وضوح ایرادی در طرز تفکر او وجود داشت چرا که در اکتبر سال ۲۰۰۹ در مراسمی معنوی در ایالت آریزونا که توسط خود ری برگزار می شد و برای هر نفر حدود ده هزار دلار هزینه برداشته بود، سه تن از پیروان او جان خود را در خانه کوچکی که این مراسم در آن برگزار می شد از دست دادند. این نتیجه ی سنتی بومی و آمریکایی بود که ری قول داده بود "تولد دوباره" باشد.

زمانی که این خبر در تمام کشور منتشر شد، تهیه کنندگان برنامه "خط شب" مرا به آریزونا فرستادند تا به بررسی ماجرا بپردازم. سدونا، شهری که با عنوان واتیکانِ عصرِ جدید شناخته می شود، حکم شهر مکه برای توریست های معنوی را داشت؛ شهری که توسط گروهی از شفا دهنده ها، متصوف ها و مشاوران خودخوانده خلق شد که خدمات خود را با عناوینی همچون "احیای روح"، "بهبود انرژی" و "عکس های درمانی" ارائه می کردند. بازار های پایین شهر پُر بود از آوای فلوت ها و زنگوله هایی که با حرکتِ باد به صدا در می آمدند.

نفرت انگیز ترین قسمت این جریانات برای من، صحبت با بازماندگانی بود که ادعا می کردند همچنان به ری ایمان دارند. به خانه ی بریایان اِسد رفتیم، کارمندی افتاده و فروتن که برای یک شرکت برگزاری مراسم کار می کرد. او "تابلوی کائناتش" (۳۷) را به ما نشان داد که روی آن عکس هایی از آلیسا میلانو (۳۸) که آرزوی ملاقات با او را داشت چسبیده بود. کتاب ها و رسید هایی که از تمام مراسم های ری که در آن شرکت کرده بود را نیز به ما نشان داد. سپس قبض ها و صورت حساب های پرداخت نشده ای را به ما نشان داد که روی میز آشپزخانه اش تلنبار شده بودند؛ صورت حساب هایی که اگر آن همه پول را به جیبِ ری نریخته بود احتمالاً حالا پرداخت شده بودند. او

می‌گفت: "در واقع من الان پول کافی توی حسابم برای پرداخت این صورت حساب ها رو ندارم، به همین خاطر اینارو جلوی چشمم می‌ذارم تا بدونم که باید برای پرداختشون پول جذب کنم."

پس از تحقیقاتی چهار ماهه، پلیس آریزونا ری را به ارتکاب قتل محکوم کرد. مردی که به بینندگان "راز" گفته بود باید با جهان هستی به گونه ای برخورد کنند که گویی چراغ جادوست، حالا با دستانی دستبند خورده و پاهایی به هم زنجیر شده، با نگاهی شرمسار در برابر دوربین خبرنگاران رژه می‌رفت. با وجود این‌که او نویسنده‌ی کتاب "ثروتِ هماهنگ" بود اما می‌گفت پولی ندارد که برای ضمانت بگذارد و موقتاً آزاد شود. هنگام تفتیش محل، محققان مدارکی کشف کردند که نشان می‌داد ری چگونه این ظاهرِ تندرست و تنومند خود را حفظ کرده است. پای قانونِ جذب در میان نبود. پس از ماجرای مرگ در مراسم مذهبی، پلیس در اتاقِ ری چمدانی پیدا کرد که پُر بود از مکمل های رژیمی و قرص های استروئید.

آنچه که در اتاق هتل کشف شد، تمامی آنچه را که من در مورد صنعتِ خودیاری پوچ و ریاکارانه می‌دانستم روشن کرد. راستش را بخواهید خیلی طول نکشید تا بفهمم که این عرصه به درد من نمی‌خورد. خوشبختانه با کمکی که از همسر آینده‌ام دریافت کردم، به حوزه ای امیدوار کننده تر رسیدم.

فصل پنجم: یهودی-بودایی

به هتل امروزیِ ترایکا گراند در پایین شهر منهتن برگشته بودم؛ جایی که روزهای پس از حادثه‌ی یازده سپتامبر را در آن گذراندم. این هتل حالا بازسازی شده بود. نور ملایمی سرتاسر آن کار شده بود، موسیقی پخش می شد و افراد خوش پوش روی صندلی های راحت و مجلل مشغول صرف نوشیدنی بودند. پیدا کردنِ راهنمای مذهبی که به دنبالش بودم در چنین محیطی سخت بود. در واقع تا آن لحظه کاملاً متوجه نشده بودم که همیشه کارم گشتن به دنبال همین راهنماهای مذهبی بوده.

مردی که آنجا کنارم ایستاده بود به هیچ وجه شبیه یک "راهنمای مذهبی" نبود که البته همین ویژگی یکی از جذابیت هایش بود. او مردی کاملاً منطقی بود؛ مردی که با داشتنِ مدرک پزشکی از دانشگاه هاروارد، فردی با اعتبار محسوب می شد. این مدرک به او امتیاز و اعتباری را اعطا می کرد که مدرک آنلاینِ دانشگاهِ سدونا هرگز در اختیار فرد قرار نمی داد.

پیام اساسی او این بود که بهترین برنامه‌ی خودیاری ۲۵۰۰ سال پیش مطرح شده است؛ نوعی جهان بینی که به شکل عجیبی می گوید در واقع هیچ "نفسی" برای "کمک" به خود وجود ندارد.

جرقه های این قرار ملاقات یک شب در خانه مان زده شد؛ زمانی که در حال درآوردن لباس و باز کردن کراواتم و پوشیدن شلوار ورزشی ام بودم و تمام خرده لباس هایم (شلوار و جوراب و کمر بند) روی زمین پخش شده بودند. لذتم از این کار نه فقط به خاطر تنبلی ام و عجله ام به خاطر رفتن سراغ کار بعدی (هرچه زودتر لباس هایم را عوض کنم، زودتر هم می توانم سراغ میز شام بروم) بلکه به خاطر این بود که با این کار می شد سر به سر بیانکا هم گذاشت. بیانکا گاهی با شیطننت مرا هریس آشوبگر صدا می زد. البته بیانکا آن

شب قصد مچ گیری نداشت. در واقع آن شب با یک هدیه سراغ من آمد. در دستش دو جلد کتاب بود که توسط مردی به نام دکتر مارک اپستین نوشته شده بود. بیانکا گفت که پس از ماه ها که برایش از اکهارت تله و دیگران حرف های فلسفی می زدم و از آن ها گله می کردم، بالاخره فهمیده که چرا موضوعاتی که درباره ی آن ها شیون و زاری می کردم و موضوع سطوح مختلف اعتقادی تا این اندازه برایش آشنا بوده است. حدود ده سال پیش بیانکا کتاب هایی از اپستین خوانده بود؛ فردی که یک روانپزشک و یک بودایی ست. بیانکا توضیح می داد که نوشته های اپستین در طول دوران سخت دهه ی دوم زندگی اش برایش سودمند بوده؛ دوره ای از زندگی که او با مسائل خانوادگی و همین طور تصمیم گیری برای فراگیری دوره های تمام نشدنی تبدیل شدن به یک دکتر با آن ها دست و پنجه نرم می کرد.

کتاب را برگرداندم و پشتش را نگاه کردم تا بینم این اپستین چه طور آدمی است. پشت کتاب تصویر مردی میانسال بود با چهره ای مهربان که لباسی یقه هفت به تن و عینکی دسته فلزی روی چشم داشت و روی زمین و مقابل پرده ای سفید رنگ که اغلب در استودیو های عکاسی دیده می شود، نشسته بود. با وجود این که نسبت به اکهارت تله و دیپاک چوپرا خیلی کمتر عجیب به نظر می آمد اما همچنان با خودم فکر می کردم که این هم آدمی نیست که به درد من بخورد.

آن نفرت و بیزاری کم و زودگذری که در آن لحظه حس کرده بودم، با نوشته ی کوتاهی که در کنار عکس وجود داشت کمی کاسته شد؛ نوشته ای که می گفت اپستین یک روانپزشک است و مطبی شخصی در منهتن دارد.

همین طور که بیانکا به آرامی کنارم به خواب رفته بود، یک شب دیگر از دیر خوابیدن و مطالعه کردن را آغاز کردم. درست مثل اولین شبی بود که کتاب تله را می خواندم، فقط شرمساری اش تا حدی کمتر بود. آنچه در صفحات این کتاب یافتم، به شکل فوق العاده ای رضایت بخش بود. مثل این بود که قسمتی

از تنت را بخارانی که پیش از این هرگز دستت به آن نمی رسیده. مثل این بود که سرانجام راز بزرگی را کشف کرده باشی. خیلی زود همه چیز برایم روشن شد. برخلاف آنچه که ابتدا در زمان خواندن کتاب "زمین نو" تصور می کردم، نگرش های تله از روی باد هوا نبود. آن ها مربوط به مذهب بودا می شدند. ظاهراً تله آن ها را به خود اختصاص می داده و سپس در به نمایش گذاشتن آن ها به سودمندترین شکل ممکن مبالغه می کرده است. دو هزار و پانصد سال پیش از این که تله شروع به نقد کردن چک هایش کند، این بودا بوده که به کشفی برجسته درمورد چگونگی عملکرد ذهن دست یافته است.

همه چیز در همین نوشته های اپستین دیده می شد: میلی سیری ناپذیر، ناتوانی در زندگی کردن در زمان حال و تفکری خود ارجاعانه که بی رحم و تکرارشونده است. این کتاب تمام شگفتی های کتاب تله را در خود داشت با این تفاوت که دیگر از فرضیه های غیر علمی و مبالغه نویسی خبری نبود. علاوه بر همه ی این ها، اپستین واقعاً قلم خوبی داشت. در واقع در قیاس با تله، اپستین یک تولستوی (۳۹) محسوب می شد. پس از ماه ها کلنجار رفتن با چرن دیات و افولی که توسط این خرده فرهنگ ایجاد شده بود، دیدن این که نفس به مرحله فهم رسیده است، به شکلی فوق العاده خستگی ام را در می کرد.

اپستین نوشته بود: "ما دائماً زیر لب در حال زمزمه کردن، غرغر کردن، طرح ریزی و یا کنجکاوی هستیم. مدام با خودمان می گوئیم: "از این خوشم می آید. از آن خوشم نمی آید. او مرا اذیت کرد. چه طور به فلان چیز برسم؟ از فلان چیز بیشتر می خواهم. دیگر فلان چیز را نمی خواهم." بخش عمده ای از مکالمه ی درون ما، واکنشی مداوم نسبت به شخصیتی خودخواه و بچگانه است. هیچ کدام از ما از آن بچه ی هفت ساله ای که با زیرکی حواسش را جمع می کند تا ببیند به چه کسی چه مقدار از فلان چیز می رسد، دور نشده ایم."

در این کتاب همچنین مطالب دلنشینی در مورد این مسئله وجود داشت که چگونه انسان تمایل دارد تا به شکلی سراسیمه و دستپاچه از یک موقعیت دلپذیر و لذت بخش به سمت تجربه ی بعدی برود، بی آن که حقیقتاً لذتی برده باشد. گویا اپستین داشت دقیقاً به عادتِ من اشاره می کرد؛ عادتِ بر اساس آن هنگام غذا خوردن، بی آن که حقیقتاً مزه ی لقمه درون دهانم را چشیده باشم، سراغ لقمه بعدی می رفتم. او این مسئله را این طور توصیف می کند: "من نمی خواهم صرفاً از بین رفتن طعم غذا را حس کنم."

پیش از خواندن اثرِ اپستین، بیشترین تعاملی که با مذهب بودا داشتم در پانزده سالگی و زمانی که بچه ای ولگرد بودم، بود. از یک گل فروشی مجسمه ی بودا را دزدیدم و آن را در اتاق خوابم گذاشتم فقط به این خاطر که به نظرم مجسمه ی قشنگی می آمد. با وجود این که من در آن زمان یک خبرنگار مذهبی بودم، اما باز هم درک اندکی از این مذهب و عقیده داشتم. از آنجایی که بودایی ها تنها یک سیصدم از جمعیت آمریکا را در بر می گرفتند و اهل رسیدن به جایگاه های سیاسی هم نبودند، پوشش خبری زیادی در مورد آن ها انجام نشده بود. تمام آنچه که از مذهب بودا می دانستم از این قرار بود: از یک جایی در قاره ی آسیا پیدا شده، خودِ بودا چاق است و اضافه وزن دارد و پیروانِ او به مفاهیمی همچون کارما، تولدی دوباره و روشنگری اعتقاد دارند.

البته اپستین این طور شفاف سازی می کند که برای بهره بردن از مذهب بودا، الزاماً نیازی نیست که به مواردی که در بالا اشاره شد ایمان و باور داشته باشید. خودِ بودا نیز ادعای خدایی یا پیامبری نداشت. خودِ بودا صریحاً به مردم گفته که تا زمانی که خودشان این اصول را نیاموده اند، هیچ کدام از آموزه های او را نپذیرند. بودا حتی شخصاً تلاشی در جهت خلق یک مذهب نمی کرده. کلمه ی بودا در واقع توسط دانشوران غربی در قرن نوزدهم خلق شده که متون اصلی را کشف و ترجمه کرده بودند. بهترین نحوی که می توانم آن را

توضیح دهم این است که تمامی این مذهب بیش از این که یک عقیده باشد، یک فلسفه است؛ فلسفه ای که توجه روانشناسان را از دوران فروید و زمانی که پیروان اتریشی اش متون تازه ترجمه شده را مطالعه می کرده اند، توجه آن ها را به خود جلب کرده بود. در دهه های اخیر، انجمن سلامت روان، مذهب بودا را به شکلی تمام و کمال پذیرفته است. بنا به گفته ی اپستین، بودا ممکن است آن "روانکاوی اصلی" بوده باشد. به نظر می رسد که اپستین می خواهد بفهماند که گرویدن به مذهب بودا بهتر از ملاقات با یک روانشناس است. او می گوید که جلسات درمانی با روانشناس، فرد را به آگاهی در مورد مشکلش می رساند اما او را درمان نمی کند. حتی خود فروید نیز اعتراف کرده که بهترین درمان روانشناسی تنها می تواند فرد را از "بدبختی محض" به "غمی معمولی" برساند.

اعترافات و ادعاهای بی پرده ی اپستین با تجربیات شخصی من همراه بود. البته که من همیشه از دکتر بروگمن برای کمکش در جهت ترک مواد مخدر و این که سخت و جدی اما مهربانانه کنار من ماند تا دوباره به سمت مصرف بازنگردم، ممنونم. شخصاً نیز با او انس گرفته بودم؛ خصوصاً این که به توانایی او در اشاره کردن به خصوصیات اخلاقی و دورویی هایم علاقه مند بودم اما همچنان احساس گله و ناامیدی داشتم که او نتوانسته به "نظریه ای واحد" برای توضیح کلی ویژگی های روانی من برسد. آنچه که اپستین می گفت این بود که حتی اگر دکتر بروگمن سرچشمه ی مشکل مرا شناسایی کند، باز هم دردی از من دوا نمی شود. حرف اپستین این بود که مشکل از شخص روانپزشک نیست، مشکل از روانپزشکی ست.

حالا سوال اینجا بود که این روش که خیلی هم مذهبی نبود، چگونه می تواند تسکین دهنده ی روح زخم خورده ی من باشد؟ سعی کردم طوری با این سوال برخورد کنم که یک بازرس ویژه ی خبری برخورد می کند. سعی کردم همه چیز را بفهمم. چندین کتاب دیگر خریدم و آن ها را به چندین جلد کتاب دیگری که روی میز کنار تختم قرار داشت، اضافه کردم. (منظره ای که بیانکا همیشه اصرار داشت زمانی که مهمان داریم از نظرها پنهانش کنم).

طبق اطلاعات رسمی، بودا پانصد سال پیش از مسیح در هند متولد شده؛ جایی که اکنون نیپال نام دارد. طبق آنچه که در افسانه آمده، مادر بودا به طوری ناخودآگاه باردار شده؛ به شکلی که انگار نسخه ای بودایی از مریم مقدس باشد. او هفت روز پس از تولد پسرش که سیدارتا نام داشت می میرد و فرزند را به همسرش که حاکمی منطقه ای بود، می سپارد.

فردی خردمند در آن زمان به این حاکم گفته بود که سیدارتا در بزرگسالی اش یا به فرمانروایی قدرتمند تبدیل می شود و یا یک رهبر مذهبی و روحانی بزرگ. از آنجایی که پادشاه مشتاق بود پسرش روزی بر تخت پادشاهی بنشیند، دستور داد تا او را فقط و فقط در داخل قصر نگه دارند تا از او در برابر دنیای بیرون و هر آنچه که ممکن است گرایشات درونی او را تحریک کند، محافظت شود. اما در سن بیست و نه سالگی که سیدارتا به فردی کنجکا و تبدیل شده بود، از قصر گریخت و به راهبی ولگرد تبدیل شد. این کار در آن زمان عملی کاملاً رایج محسوب می شد. همه چیز را می بخشیدند، بی پول و زاهدانه، با سری تراشیده و پاهای برهنه و با لباسی مندرس سر به بیابان می گذاشتند و به دنبال بیداری معنوی می گشتند. شاهزاده به مدت شش سال همین کار را کرد تا این که سرانجام یک شب زیر درختی نشست و عهد کرد که تا زمانی که به آگاهی و روشنگری نرسیده از جایش بلند نشود. هنگام سپیده دم، مردی که پیش از این نامش سیدارتا بود، چشمانش را باز کرد و به دنیا از دید یک بودا نگاه کرد؛ یک "آگاه شده".

برای فردی که شک گراست و تردید می کند، مسائل زیادی برای رد کردن در این ماجرا وجود دارد اما با این حال آن مفهومی که گفته می شود بودا در زیر درخت فراگرفته و سپس در میان پیروانش ترویج یافته، درخشان و مجذوب کننده بوده و ظاهراً یکبار دیگر توسط فردی ساخته شده مدت زیادی را در مغز و ذهن من گذرانده است.

تا جایی که من توانستم بفهمم، فرضیه‌ی اصلی بودا این بوده که ما در دنیایی که همه چیز دائماً در حال تغییر است مدام رنج می بریم چرا که به چیزهایی می چسبیم و با چیزهایی درگیر هستیم که ماندگار نیستند. یکی از مضامین اصلی "دارمای" بودا (که در واقع به "آموزه" ترجمه شده)، حول محور کلمه ای می چرخد که هنگام لم دادن روی کاناپه‌ی دفتر کارم در زمان تفکر کردن در مورد غیرقابل پیش بینی بودن کار خبر تلویزیونی، در ذهنم رژه می رفت؛ کلمه ی "ناپایداری". بودا آن چیزی را در بر می گرفت که در واقع واضح و روشن بود: هیچ چیز ماندگار نیست. ما نیز ماندگار نیستیم. ما و تمام کسانی که دوستشان داریم خواهند مُرد. شهرت از بین می رود، زیبایی ناپدید می شود، زمین و قاره ها تغییر شکل می دهند. فرعونیان توسط امپراتورانی از بین می روند که خود توسط سلاطین، پادشاهان و رئیس جمهور ها سقوط می کنند. و تمام این ها در پشت صحنه ی دنیایی بی نهایت رخ می دهند که در آن اجسام ما از انفجار اولین ستاره تا کنون، همگی از اتم ها ساخته شده اند. شاید از لحاظ فکری این مسئله را بدانیم، اما از نظر احساسی همیشه در موضع انکار آن هستیم. طوری رفتار می کنیم که گویی زمین همیشه زیر پای ماست، گویی کنترلش را به دست داریم. افراد سالخورده‌ی خانواده مان را در خانه‌ی سالمندان می اندازیم و تظاهر می کنیم که سالخوردگی هرگز برای خودمان اتفاق نمی افتد. ما رنج می بریم چرا که دائماً به افراد و دارایی هایی می چسبیم که سرانجام از میان خواهند رفت. وقتی موهایمان می ریزد و یا وقتی نمی توانیم آدرنالین ترشح شده در مناطق جنگی را که در آرزویش هستیم دوباره تجربه

کنیم، مضطرب می شویم و تصمیمات اشتباه می گیریم.

برخلاف بسیاری از مذاهب و اعتقاداتی که در طول فعالیتیم به عنوان خبرنگار مذهبی با آن ها روبه رو شدم، بودا در قالب اعتقادی تعصب آمیز و خطرناک وعده ی رستگاری نمی داد، بلکه آن را از طریق پذیرش آنچه که ما را نابود می کرد نوید می داد. بودا معتقد است که راه رسیدن به سعادت، رسیدن به درکی ذاتی از مفهوم ناپایداری ست که می تواند شما را از پیچ و خم احساسات جدا کند و به شما اجازه دهد تا رخداد های غیر قابل پیش بینی و امیالتان را از چهارچوبی گسترده تر ببینید. آگاهی از موقعیتی که در آن هستید به شما اجازه می دهد تا قادر باشید طبق آنچه که بودا می گوید "رها کنید." و "وابستگی" های خود را کنار بگذارید. طبق آنچه که یکی از نویسندگان بودایی نوشته است، راه حل، رسیدن به "خرد ناپایداری" است.

این عبارت، "خرد ناپایداری"، واقعاً روی من تاثیر گذاشت. این عبارت در حکم دفاعیه ای برای شعار "بهای امنیت" بود. این عبارت باعث شد تا به تمام نگرانی های شغلی ام از دیدگاهی دیگر نگاه کنم. اگر چیزی به اسم امنیت و پایداری وجود ندارد، پس چرا آدمی باید نگران ناپایدار ها باشد؟

بودایی ها به مدت ۲۵۰۰ سال به شکلی جامع در حال بررسی و کشفِ ذهن، این مفهوم بی مزه و بی بو و بی شکل (یا به بیانی دقیق تر، این مفهوم بی هیچ چیز) که از طریق آن زندگی مان را تجربه می کنیم بوده اند. آن ها فهرستی دقیق را گردآوری کرده اند که در کتاب بودا به آن ها اشاره شده. مثل: سه جنبه ی هر رخداد، چهار حقیقتِ باشکوه، چهار احساس برتر، هفت عاملِ روشنگری و غیره. آن ها همچنین برای بسیاری از عادات ذهنی که من در خودم یافته بودم اسم گذاشتند؛ عاداتی مثل "ذهنِ مقایسه گر" و "ذهنِ خواستار". آن ها حتی برای این عادتِ من که پس از هر اتفاق ناراحت کننده ای به برداشت و جمع بندی بلافاصله ای می رسیدم نیز اسم گذاشته بودند (مثال: کچل شدن = بیکار شدن = زندگی در خانه ای درب و داغان). بودایی ها

این پدیده را "پراپانچا" می نامند که به "ازدیاد" و یا "گرایشِ استعمار طلبانه‌ی ذهن" ترجمه شده است. با خودم گفتم که این ترجمه چه زیبا مسئله را در بر می گیرد. اتفاقی رخ می دهد، نگران می شوم و آن نگرانی فوراً آینده‌ی مرا به استعمار می‌برد. البته جمله‌ی بوداییِ موردِ علاقه‌ی من، جمله‌ی ای بود که در توصیفِ هیاهوی نفس به کار رفته بود: "ذهنی که همچون یک میمون بازیگوش است." همیشه تشبیه‌هایی که در آن از حیوانات استفاده شده بود را دوست داشتم و به نظرم این بهترینشان بود. ذهن ما مثل عروسک‌های کوچکِ میمونی هستند که همیشه مضطرب هستند و لحظه‌ای آرام نمی‌گیرند.

با همه‌ی گیرا بودن و منطقی بودنِ دیدگاه بودایی، باز هم همان سوالی که در زمان اکهارت تله درگیرش بودم برایم ایجاد شد. آیا تاکیدِ مذهب بودا بر "رها کردن"، دستوری بر انفعال و بی‌ارادگی نبود؟ آیا بی‌اهمیت نشان دادنِ امیال، طور دیگر بیان کردن عدم تلاش برای رسیدن به خواسته‌ها نیست؟ از این‌ها گذشته، آیا ما نباید به افرادی که دوستشان داریم "وابسته" باشیم؟ مسائل دیگری نیز بودند که نمی‌فهمیدمشان. اگر مذهبِ بودا برای شادتر و سعادتمند تر بودن است، پس چرا شعار بودا "زندگی عذاب آور است" بوده؟ البته موضوعِ روشنگری نیز همچنان مطرح بود. ادعای بودا، که تا جایی که من می‌دانم، بوداییان معاصر که شامل دکتر اپستین نیز می‌شد به آن اعتقاد داشتند، این بود که دستیابی به "پایانِ عذاب‌ها" برای دسترسی به نیروانا (۴۰) امری شدنی است. دیگر نمی‌توانستم ادعاهای تله در مورد "بیداری معنوی" و ربط دادن آن به بودا را به سخره بگیرم.

علی‌رغم سردرگمی ام، هرچه بیشتر با این نهاد و مجسمه‌ی تاریخی ۲۵۰۰ ساله که پیش از این آن را تنها وسیله‌ای برای زینتِ فضاها و سبز می‌دانستم آشنا می‌شدم، شیفتگی ام نسبت به آن نیز بیشتر می‌شد. احساس می‌کردم که بالاخره درگیر موضوعی مهم و اساسی شده‌ام. این عقیده‌ی یک مرد

آلمانی عجیب و غریب نبود، بلکه سنتی قدیمی بود که مورد اعتماد و اعتبار دهی خردمندانی چون ایستین واقع شده بود. احساس می کردم تحقیق ها و جستجو های من که تا آن لحظه تصادفی و به هم ریخته بودند، ناگهان جهت دار و منظم شده بودند.

درست وسط جشن عروسی مان بود که تصمیم گرفتم با تلاشی آگاهانه، تمام آنچه را که از مذهب بودا فرا گرفته ام را به مرحله ی اجرا برسانم. شام صرف شده بود و مهمانان مشغول رقصیدن بودند. همان لحظه بود که صدای شیپور را شنیدیم. حدود هشت نفر که اهل ایالت باهاما بودند و لباس های محلی پر زرق و برق و کار شده به تن داشتند، رژه می رفتند و بوق و شیپور و طبل می نواختند. کمی زمان برد تا تشخیص دهم که آهنگ مربوط به کدام گروه نوازندگی است؛ آهنگی از گروه "یو ۲" به نام "هنوز آنچه را که می خواهم پیدا نکردم" بود. با خودم گفتم که احتمالاً این آهنگ، آهنگ مناسبی برای جشن عروسی نباشد. به هر حال موسیقی زیبا بود و مهمانان را به هیجان آورده بود. دست بیانکا که آن شب در لباسش می درخشید را گرفتم و پشت سر گروه نوازنده شروع به رقصیدن کردیم. در زمان حال بودم، کاملاً در لحظه زندگی می کردم. وابستگی نداشتم. می دانستم که این موقعیت ماندگار نیست به همین خاطر تا جایی که می توانستم از لحظه لحظه اش لذت می بردم.

همیشه فکر می کردم که نتوانم از مراسم عروسی خودم لذت ببرم. فکر می کردم که این مراسم فقط و فقط برای عروس خانم هاست. فکر می کردم که داماد تنها باید همان جا بایستد و لبخند بزند. همچنین می ترسیدم که مبادا پس از اجتنابی طولانی مدت از ازدواج کردن و تعهد دادن، لحظه‌ی آخر دوباره دچار اضطراب و تردید شوم. طبق معمول قدرت پیش بینی ام کاملاً از کار افتاده بود. در واقع آن شب بهترین آخر هفته‌ی تمام زندگی ام بود. شاد نبودن در چنین مکانی قطعاً مشکل بود. عروسی مان در جزیره هاربور برگزار می شد؛ جایی که افراد به جای اتومبیل، از ماشین های کوچک مخصوص بازی گلف برای جابه جایی استفاده می کردند و آشپزخانه هایی برای ارائه‌ی خدمات در خیابان هایش وجود داشت.

جشنمان مختصر بود. تنها پنجاه نفر که شامل افراد درجه یک خانواده ها و دوستان صمیمی مان می شدند، دعوت شده بودند. همگی به مدت سه شب دعوت بودند. در طول روز افراد در ساحلی لم می دادند که ماسه هایش به معنای واقعی صورتی رنگ بودند و شب ها نیز به جشن و پایکوبی مشغول می شدند. برخلاف اغلب تازه عروس داماد هایی که مهمانان را به صف می کشیدند و یا سر میزهایشان می چرخیدند و به آن ها خوش آمد می گفتند، من و بیانکا در جمع میهمانان مان بودیم و با همه خوش و بش کردیم. از این که تصمیم درستی گرفته بودم نیز اعتماد به نفس بالایی داشتم. ازدواج با کسی غیر از بیانکا برایم قابل تصور نبود. دوستم رجینا نیز به شوخی گفته بود: "به عنوان کسی که تصمیمات وحشتناکی می گیره، برای مهم ترین تصمیم زندگی ات فوق العاده کار کردی."

علاوه بر این ها، موضوع دیگری را نیز به کار بسته بودم. آنچه که از کتاب های بودا فرا گرفته بودم، داشتند موفق ظاهر می شدند. در تمام طول هفته تعمداً سعی کردم تا مکث کنم، اطرافم را نگاه کنم و همه چیز را تا زمانی که هستند و وجود دارند بچشم و حس کنم. لحظاتی مانند قرار دادن کادوهای

بیانکا در اتاق میهمانان وجود داشت که واقعاً از آن‌ها لذت می‌بردم. یا مثلاً وقتی که همگی بیرون به صرف ناهار مشغول بودند و من مراقب برادرزاده‌ی کوچولو و زیبایم بودم. او روی پایم نشسته بود و مدام زمزمه سر می‌داد و من هم در حالی که سعی می‌کردم سس گوجه فرنگی را روی سرش نریزم، مشغول خوردن ساندویچ همبرگرم بودم.

لحظات بزرگی نیز بودند؛ مثل خود مراسم عروسی و زمانی که همراه بیانکا از راهروی اصلی وارد می‌شدم و من در فکر فرو می‌رفتم که چه قدر خوشبخت هستم.

البته به محض این‌که ماه عسل تمام شد و به خانه برگشتم، میل شدیدم به نگران شدن دوباره خودش را نشان داد؛ نگرانی‌ای که توسط مشکلی بغرنج در محل کار ایجاد شده بود و من هم اصلاً نمی‌دانستم که چه‌طور می‌شود به شیوه‌ای بودایی با آن کنار آمد.

عصر یک روز جمعه بود که در محل کارم تلویزیون را روشن کردم و دیوید مویر را در حال اجرای نسخه‌ی هفتگی برنامه "اخبار جهان" دیدم؛ برنامه‌ای بزرگ. کارش آنقدر فوق‌العاده بود که مرا به‌طور هم‌زمان در سه موضع "ذهن مقایسه‌گر"، "ذهن میمونی" و "پراپانچا" قرار داد. با خودم گفتم: "مویر داره می‌ترکونه. کارم تمومه."

احساس بدی داشتم و از این‌که احساس بدی داشتم نیز احساس بدی به من دست داد. به هر حال از آن مرد خوشم می‌آمد. این اتفاق دوباره تمام سوالات من در مورد بودا را زنده کرد. آیا رقابت کردن مفید نیست؟ آیا "بهای امنیت" در تناقض با "خرد ناپایداری" است؟

وقتش رسیده بود تا برگ برنده‌ام را به بازی بیاندازم. علی‌رغم این موضوع که بیش از نیمی از آمریکایی‌ها می‌گویند که به رسانه‌ها اعتماد ندارند، چنین چیزی صحت ندارد و معمولاً وقتی از طرف رسانه با افراد تماس می‌گیریم به تماس‌هایمان پاسخ می‌دهند. شماره تلفن دفتر مارک اپستین را پیدا کردم و

برایش پیغام گذاشتم که خبرنگار و البته یکی از طرفدارانش هستم. از او درخواست کردم تا در صورت امکان قراری با یکدیگر بگذاریم و او هم فوراً تماس گرفت و موافقت خودش را اعلام کرد.

یک هفته بعد، تقریباً هشت ماه پس از زمانی که برای اولین بار اکهارت تله را پیدا کرده بودم، تاکسی گرفتم تا به محل قرارمان در ترایبیکا گراند (همان هتل مجلی که تا چند روز پس از حادثه‌ی یازده سپتامبر در آن مانده بودم) که تنها چند کوچه با دفتر کارِ اپستین فاصله داشت بروم.

وقتی رسیدم، اپستین از قبل در کافه‌ی هتل که در سالن مرکزی بود و هفت طبقه نیز بالای سرش بود، نشسته بود. کمی از عکس پشت کتاب هایش پیرتر شده بود اما باز هم تشخیصش دادم. همچنان به عنوان یک مرد پنجاه و پنج ساله به شکل قابل توجهی جوان به نظر می‌آمد. موهایش که رو به عقب شانه شده بودند در حال خاکستری شدن بودند اما ریشه‌ی موهای جلوی پیشانی‌اش دست نخورده بود. (به این چیزها توجه کردم.) تقریباً هم قد و قامتِ من بود و کتی تقریباً بزرگتر از سایزش به تن داشت و تیشرتی هم زیر آن پوشیده بود. به گرمی و با صدایی که لطافت داشت از من استقبال کرد؛ صدایی که شاید محصولِ دهه‌ها مکالمه با افراد مختلف در مکانی سربسته در مورد محرمانه‌ترین و دردناک‌ترین مسائل بود.

پس از کمی مقدمات مثل سفارش نوشیدنی و عادتِ بدِ من که با هر فرد تحصیل کرده‌ای که می‌نشستم از تاریخچه‌ی تحصیلی همسر و والدینم می‌گفتم، رفتیم سر اصل مطلب.

درست مثل ملاقاتم با هر راهنمایِ خودیار دیگری، از اپستین پرسیدم که آیا مذهبِ بودا زندگی او را به شکلی اساسی و باشکوه تغییر داده یا خیر. برای لحظه‌ای طوری به من نگاه کرد که انگار دیوانه‌ام اما کمی بعد دوباره به خودش آمد. به من نخندید. در واقع آنقدر مودب بود که چنین کاری نکند. در عوض توضیح داد که چگونه همچون هرکس دیگری ناراحت، خشمگین و یا

بیش از حد درگیر مسئله ای شده (مجموعه‌ای از احساسات منفی و مثبت). پرسیدم: "آیا همیشه می‌تونی در لحظه به‌ونی؟" جواب داد: "سعی می‌کنم از شرایط اطرافم آگاه باشم." این جمله را گفت اما اعتراف هم کرد که همیشه موفق نبوده است. در مورد برخی مسائل ماورای طبیعی در مذهب بودا از او سوال کردم: "آیا به احیای روح در قالب جسمی دیگر اعتقاد داری؟" در حالی که شانه‌هایش را بالا می‌انداخت جواب داد: "چیز جالبیه." این آدم فردی متعصب نبود.

برایم جالب بود. کسی که روبه‌رویم نشسته، گونه‌ای ست که در گذشته کشف نشده: یک انسان عادی! از نظر من، اِپستین ضدِ تله و ضدِ چوپرا بود. معنای رایجی که در مورد راهنماهای خودیار وجود داشت در مورد او صدق نمی‌کرد. او فقط مردی بود که در یک جمعه شب با او مشغول صرف نوشیدنی بودم.

در مورد سابقه‌ی او صحبت کردیم. او نیز در بوستون بزرگ شده بود. پدرش نیز دکتر بود. بر خلاف تله یا چوپرا، او گذشته‌ی پر زرق و برق و جذابی نداشت. خبری از شنیدن وحی و آگاهی‌های ناگهانی که در نیمه شب رخ می‌دهند نبود. آشنایی او با مذهب بودا در سال اول دانشگاهش و با عضویت در کلاسی با عنوان آشنایی با مذاهب جهان رقم خورد؛ آن هم فقط به این خاطر که دختری که اِپستین از او خوشش می‌آمده نیز در آن کلاس حضور داشته. دوران او با این دختر دوام نیاورد (هرچند که او با هم اتاقی‌اش قرار ملاقات گذاشت) اما علاقه‌ای آنی و ماندگار نسبت به دارما در او شکل گرفت که توانست پس از مدت‌ها درگیر شدن با احساساتِ پوچ و غیر واقعی و سوالاتی که در پی آن‌ها بود، بر او تأثیری مثبت بگذارد. برایش توضیح دادم که دلیل جذب شدن من به سمت مذهب بودا کاملاً برخلاف دلیل اوست.

شاید به عنوان مردی که برای پول در آوردن در تلویزیون حضور دارد عجیب نباشد که چنین سوالاتی هرگز حتی یکبار هم به ذهنش خطور نکرده باشد. من به اندازه ی مارک با احساس پوچ بودن و غیر واقعی بودن درگیر نبوده ام. به او با حالتی شوخی و جدی گفتم: "بر عکس. خیلی هم احساس واقعی بودن می کنم. یک جورایی هنوز هم مثل زمان کودکی ام فکر می کنم که دنیا برای منفعت رسوندن به من رقم خورده و هیچ اتفاقی خارج از دید من رخ نمی ده. به نظرت چنین چیزی من رو در جایگاه و موضع بدی برای بودایی بودن قرار می ده؟"

از نظر او حرفم خنده دار بود و با خنده گفت: "البته که نه. شخصیت من و تو باهم فرق داره. طوری که من به این مسئله فکر می کنم از موضعی درونگراست و طوری که تو فکری می کنی از موضعی برونگرا. در آن موضع، انرژی، اشتیاق و انرژی غیر قابل کنترل وجود دارد." به اعتقاد او مذهب بودا می توانست برای هر دو شخصیت مفید باشد.

پرسیدم که به عنوان یک تازه کار چه طور می توان در این دنیا بیشتر و عمیق تر فرو رفت. من شخصاً نمی خواستم که یک بودایی باشم فقط می خواستم به مدیریت و کنترل بهتری از نفسم دست پیدا کنم. او برایم توضیح داد که چگونه پس از اولین کلاس مذهبش در دانشگاه هاروارد، با عده ای جوان که آن ها نیز به معنویت شرقی علاقه مند بودند، همکلاس شده. بسیاری از این افراد قصد داشتند به معلمین و نویسندگانی تاثیر گذار و دارای نفوذ و قدرت تبدیل شوند که می توانند به ترویج دارما در آمریکا کمک کنند. اپستین به من توصیه کرد تا کتاب های آنان را بخوانم و شروع کرد به نام بردن اسامی نویسنده هایشان. همین طور که به سرعت اسامی را برای استفاده در آینده در تلفن همراهم می نوشتم، متوجه شدم که تمامی اسامی که به زبان می آورد یهودی هستند: گادستین، گلیمان، کورنفیلد، سالزبرگ. اپستین گفت: این ها یک خرده فرهنگ کامل هستند." این گروه کوچک از اسامی حتی نام مستعار هم داشتند:

"یهودی - بودایی ها"

به نظر گروه قابل توجهی می آمدند. همه ی آنها در دانشگاه های ممتاز در شمال شرقی یکدیگر را ملاقات کرده بودند. مارک این طور استدلال می کرد که بسیاری از این مردان یهودی جوان که در محیط هایی غیر معنوی بزرگ شده بودند، جای خالی معنویت را در زندگی شان حس می کرده اند. مارک همچنین تایید کرد که میل شدید یهودی ها به اضطراب و هیجان نقش عمده ای را در گرایش جمعی آنها به مذهب بودا ایفا کرده است. در طی دهه های بعد، یهودی - بودایی ها نقش مهمی در چگونگی ترجمه ی دانش و خرد شرقی برای مخاطب غربی ایفا کردند که عمدتاً شامل ساده کردن و خارج کردن آنها از حالت نوشتاری سلسله مراتبی و تخصصی بود. مارک گفت که او و برخی از هم دوره ای هایش مضامین بودایی را در سمینارهایی در اطراف شهر تدریس می کنند و به گفتگو و پاسخ به سوالات می پردازند. به من پیشنهاد داد و گفت: "توی چند تا از این سمینار ها اونقدر شرکت کن تا بالاخره حوصله ات سر بره."

خندیدم. از این مرد خوشم آمده بود. مردی که ابتدا با دیدن عکسش حس کردم به درد من نمی خورد، به کسی تبدیل شده بود که می توانستم دوست خودم ببینمش. به طور قطع زوج عجیب و متفاوتی بودیم اما شباهت ها و مطابقت هایی نیز در ما وجود داشت. او یک شنونده ی حرفه ای بود و من یک سخن گوی حرفه ای. هر دوی ما فرهنگ یهودی بوستونی - نیویورکی را در خود داشتیم. او مانند تله و چوپرا احساس بیگانگی و متفاوت بودن نمی کرد. اصلاً او حتی می توانست عموی من باشد. دلم می خواست دوست او باشم اما آنچه که حقیقتاً می خواستم این بود که بفهمم چگونه می توانم به چیزی که او دارد برسم؛ نه به تعادل و آرامشی خودآگاهانه و ظاهراً شکست ناپذیر، بلکه به اعتماد به نفسی کامل و جذابیتی بی آلایش. هیچ انکاری در مورد وجود اضطراب در او وجود نداشت. به نظر می رسید که او این احساسات را به جای

مخرب بودن، سرگرم کننده می داند.

در شرایط عادی وقتی به این قسمت از مکالمه می رسیدم، از فرد مقابل توصیه ای کاربردی می خواستم و در جواب مجموعه ای از جملات گیج کننده دریافت می کردم (حداقل در مورد تله و چوپرا که این طور بود) اما مارک توصیه ای بسیار ساده و روشن داشت. تفاوت فاحش بودایی ها و خودیاران در همین جاست: آن ها برنامه ای حقیقی و کاربردی دارند. این توصیه شامل خرید چیزهای فریبنده و پر زرق و برق نمی شد. خبری از سمینارهای گران قیمت و کم شدن پول از کارت اعتباری نبود. این توصیه، توصیه ای کاملاً رایگان بود؛ حرکتی درونی و اساسی برای رویارویی مستقیم با مشکل درون ذهن و خلع سلاح کردن او بود. فقط مشکل اینجا بود که این توصیه ی پیشنهادی را بیزار کننده می دیدم.

فصل ششم: قدرت تفکر منفی

تنفر من از هیپی ها و دورانِ "عصر جدید" (۴۱) به اواسط دهه‌ی هفتاد میلادی و زمانی که تنها پنج سال سن داشتم باز می‌گردد. پدر و مادرم که هنوز از بندِ فرهنگ به وجود آمده از عصر محاسبه‌ی سن بر اساس نجوم خارج نشده بودند، مرا در کلاسِ یوگای کودکانِ یک مدرسه ابتدایی ثبت نام کردند. با لباسِ جین و بچه‌گانه‌ای که پوشیده بودم در کلاس حاضر شدم. مربی مان که اکنون در ذهنم به شکلی غیر واقعی همچون ملخی که در حال عبادت کردن بود مجسم می‌شود، به من گفت که شلوارم به اندازه کافی برای انجام حرکات یوگا راحت و مناسب نیست و انعطاف پذیری لازم را ندارد. او مرا مجبور کرد تا مقابل سایر بچه‌ها شلوارم را در بیاورم و در حالی که تنها شورت به پا دارم، یکی از حرکات یوگا را انجام دهم.

آسیب‌های دورانِ کودکیِ من (که شامل سفرهای تفریحی اجباری و رفتن به فروشگاه‌های غذاهای ارگانیک نیز می‌شد) با سال‌هایی که در کالج کالبی بودم ترکیب شده بود. کالج کالبی یک مدرسه‌ی هنرِ آزادی خواه در ایالت مین بود؛ جایی که دائماً مجبور می‌شدم تا در حومه‌ی ماساچوست و ایالت کنیتیکت به گیتار زدن‌های تمام نشدنی طرفدارانِ موزیک راکِ "دیده‌ها" که کوله پشتی می‌انداختند و دستمال سر می‌بستند و صندل به پا می‌کردند، گوش کنم. تمامی این‌ها مرا در موقعیتی نیرنگ آمیز در برابر مذهب بودا قرار می‌دادند. اِپستین و دیگران می‌گویند که تنها راه برای رام کردنِ این ذهن بازیگوش و مقابله با گرایشِ ذاتی مان به وابستگی، اندیشه کردن و عبادت کردن (مدیتیشن) است. من به هیچ وجه قصد نداشتم به توصیه‌ی آن‌ها عمل کنم. خودم را تصور می‌کردم که در حالتی غیر قابل تحمل به همراه "تمرین کننده" های از خود متشکرِ دیگری در اتاقی نشسته‌ام که بوی پا می‌دهد؛

افرادی که زنگوله به دست گرفتند و تکانش می دهند، با عشوه نگاه می کنند، زیر لب چیزی می خوانند و سعی می کنند در نوعی احساس پوچ کیهانی غرق شوند. نگرش من را می شود به شکلی تمام و کمال در جمله ای که شخصیت آلیک بالدوین در یکی از سریال هایش عنوان کرد، دید که می گفت: "تمرین یوگا و مدیتیشن وقت هدر دادنه. مثل اینه که بخوای فرانسه یاد بگیری یا بعد از رابطه جنسی بوسیدن رو شروع کنی."

یک مشکل دیگر، ظرفیت بسیار محدودِ توجهم بود (یکی از دلایل دیگری که باعث شد به تلویزیون بیایم). احساس می کردم که غیر ممکن است ذهن من بتواند دست از فکر کردن بردارد.

این کشمکش میان من و دارما به طرز محدودی ادامه دار شد تا این که یک ماه پس از ملاقاتم با ایستین به دیدار روانپزشکم رفتم. ابتدا دلم نمی خواست به دکتر بروتم در مورد علاقه ی نوظهورم نسبت به مذهب بودا چیزی بگویم چرا که او نیز مثل من از گرایش به احساسات بیزار بود؛ یکی از دلایلی که یکدیگر را می فهمیدیم نیز همین بود. اما وقتی همه چیز را به او گفتم، در مورد یکی از هم دانشگاهیاناش در هاروارد به من گفتم که کتابی پرفروش در مورد مزایای مدیتیشن در سلامت فرد نوشته است. بروتم معتقد بود که شاید این کتاب بتواند کمکی به من بکند.

من گفتم: "مطمئنم که به درد من نمی خوره." سپس همین طور که نشسته بودم و غرق در پاسخ غافلگیر کننده اش بودم، اولین روز ملاقاتم با او را به خاطر آوردم که از قیاسی حیوانی بهره گرفت تا توضیح دهد که چگونه شخصی مثل من نه تنها باید مواد را ترک کند بلکه باید زیر نظر مراقبت های ذهنی و فیزیکی دقیقی نیز قرار بگیرد، تا بتواند همیشه در تعادل بماند.

پرسیدم: "به من گفتمی شاید به دردم بخوره؛ علت این حرفت این نیست که یکبار به من گفتمی باید با خودم مثل یک کره اسب برخورد کنم؟"

خندید و سرش را به علامت نفی تکان داد و گفت: "من هیچ وقت نگفتم کره

اسب. گفتم یک اسب اصیل و کاربلد."

حالا چه فرقی داشت. به هر حال هم معنا بودند. کتابی که دوست دکتر بروقمن نوشته بود را خواندم. نظریه ی او این بود که در زندگی امروز، واکنش غریزی ما به یک موقعیت خاص، بیش از اندازه ی متناوب تحریک می شود (پشت ترافیک های سنگین، ملاقات با مدیران و غیره). و این که این مسئله با بیماری های قلبی در ارتباط است. حتی اگر این برخورد ها کمتر رخ دهند، باز هم جسم ما متوجه نمی شود و به گونه ای عمل می کند که گویی در موقعیت مرگ و زندگی قرار دارد و حجم عظیمی از استرس و اضطراب را در جریان خون ما رها می کند. او تحقیقاتی انجام داده بود که نشان می دهند مدیتیشن می تواند تاثیری برخلاف اضطراب داشته باشد و فشار خون را کاهش دهد. سپس کتاب هایی خواندم که توضیح می داد مدیتیشن بودایی ها حول چه محوری می چرخد و توانستم بفهمم که نیازی به پوشیدن ردا، خواندن عبارات سانسکریت و گوش دادن به آهنگ های گت استیونز نیست. شاید نگرش من نسبت به این موضوع، نمونه ای دیگر از قضاوت های عجولانه ام بود. مقاومت و سرسختی ام در برابر این موضوع در حال کمرنگ شدن بود. پاول قدیس، قاتلِ بدنام مسیحیان، در طول مسیرش به مقصد دمشق، دینش را تغییر داد. دیکسون، آن ضد کمویستِ دیندار، با سفرش به چین دنیا را تحت تاثیر قرار داد و به هیاهو انداخت. متوقف ساختن و قطع کردن ناگهانی هر آنچه که در گذشته از آن دفاع می کردی، خصیصه ای شناخته شده از ذاتِ انسان است. این قطع ناگهانی از سمتِ من، کفِ زمینِ یک خانه ی ساحلی رخ داد.

آخرین آخر هفته ی آگوست بود و من و بیانکا یک انبار کاهِ بزرگ و قدیمی را با جمعی از دوستانمان سهمیم شده بودیم. افرادی که این انبار را از آن ها اجاره کرده بودیم (یک زوج پروفیسور که بازنشسته ی دانشگاه بودند)، به طور خاص و ویژه ای انبار را با تجهیزات کشاورزیِ عتیقه که شامل داس و تبر و چنگک

کشاورزی می شد تزئین کرده و آن ها را به شکلی نامطمئن از ستون ها و سانی متر به سانی متر دیوار ها آویزان کرده بودند. علاوه بر ردیف زیبا و منظمی از اره ها و قیچی ها و چکش ها، بشکه ای پر از چنگک های باغبانی چوبی نیز وجود داشت.

یک روز بعد از ظهر پس از تمام کردن یکی دیگر از کتاب های مربوط به مدیتیشن بودایی، کنار استخر بودم که فکرش به ذهنم خطور کرد: "یعنی امتحانش کنم؟" در موضعی ضعیف شده قرار داشتم. با روبه رو شدن با شواهد علمی که از کتاب هایم به دست آورده بودم و با ماه ها دست و پا زدن در مذهب بودا بالاخره تصمیم را گرفتم: "گور باباش، یه امتحانی می کنم." اگرچه که هم خانه ای هایم با زندگی در یک انبار گاه مشکلی نداشتند اما به هیچ وجه ضمانتی نبود که با مدیتیشن هم مشکلی نداشته باشند و من هم تمایلی نداشتم که از این موضوع مطمئن شوم بنابراین دزدکی به اتاقمان رفتم تا به کارم برسم.

خوشبختانه دستورالعمل به نظر ساده می آمد:

۱. در حالتی راحت بنشینید. نیازی نیست حتما چهار زانو باشید. خودتان را روی یک صندلی، یک کوسن و یا روی زمین بیاندازید. فقط اطمینان حاصل کنید که ستون فقرات شما راست باشد و قوز نکرده باشید.

۲. دم و بازدم خود را حس کنید. نقطه ای مثل سوراخ های بینی، سینه و یا شکم خود را انتخاب کنید. تمرکزتان را بر آن نقطه معطوف و حقیقتاً سعی کنید تا نفس کشیدن خود را "احساس" کنید. اگر به معطوف کردن تمرکزتان کمک می کند می توانید هنگام نفس کشیدن کلمات "دم" و "بازدم" را به آرامی به کار ببرید.

۳. بر اساس تمام کتاب هایی که خوانده بودم، این مورد از همه مهم تر بود. هر زمان که فکر شما منحرف شد، خودتان را پیدا کنید و دوباره بر نفس کشیدن متمرکز شوید. نیازی نیست که ذهنتان را از هرگونه فکری خالی

کنید؛ این کار تقریباً غیر ممکن است. (همین‌طور است. زمانی که تمرکز خود را بر احساس نفس کشیدن معطوف کنید، افکار شما برای لحظه‌ای آرام می‌گیرند اما همیشه همین‌طور باقی نمی‌مانند.) تمام هدف شما این است که ذهن خود را بارها و بارها از منحرف شدن بازدارید و آن را به تمرکز کردن بر نفس کشیدن بنشانید.

روی زمین نشستم، به کنار تخت تکیه دادم و پاهایم را روبه‌رویم دراز کردم. تلفن همراهم را کوک کردم تا پنج دقیقه دیگر زنگ بخورد. شروع کردم:

دم.

بازدم.

دم.

فکرم منحرف شد: "چرا ما از بوی کثافتِ خودمون خوشمون میاد؟ فکرت رو جمع و جور کن پسر." دم.

بازدم.

فکرم منحرف شد: "باسنم درد گرفت. بذار یکم جامو عوض کنم." دم.

فکرم منحرف شد: "یک ایده‌ی خوب برای نمایشِ هیپ هاپ مدرسه قدیمی به ذهنم رسید: داستان کوتاهِ ریپ فَن وینکل." "حالا پای چیم یکم می‌خاره."

"این موش‌های صحرایی کجا می‌دوند؟"

این مراحل ادامه پیدا کرد و ادامه پیدا کرد تا این‌که زنگ گوشی به صدا درآمد. در آن لحظه احساس می‌کردم از یک ابدیت و بی‌زمانی بیرون آمده‌ام.

وقتی چشمانم را باز کردم، نگرشی کاملاً متفاوت نسبت به مدیتیشن داشتم.

از این کار خوشم نیامده بود اما برایم قابل احترام بود. آن ها فقط چند روش برای وقت گذرانی نبودند، آن ها تمرین هایی جدی و سخت برای مغز بودند که دائماً در تلاش بودند تا قطار سریع و السیر ذهن را آرام و متوقف سازند. تلاش مداوم برای متوقف ساختن ماشین افکار تحمیل شونده به ذهن، مثل نگه داشتن یک ماهی زنده در دست بود. کلنجار رفتن با ذهن و به زمین زدن آن از طریق متمرکز کردن ذهن بر روی نفس کشیدن، آن هم در برابر این حجم از حملات درونی، مقاومت و شجاعتی راستین می خواست. این کار به شکل وحشتناکی سخت بود.

مصمم شدم تا این کار را هر روز تکرار کنم. صبح ها کمی زودتر بیدار می شدم و کار را شروع می کردم. روی زمین اتاق نشیمن خانه مان می نشستم و به کاناپه تکیه می دادم. وقتی به سفر می رفتم نیز در اتاق هتل ها مدیتیشن می کردم.

کار آسان تر نمی شد. به محض این که می نشستم، کل بدنم به خارش می افتاد. مشکل بعدی خستگی بود. این بی تحرک بودن و بیکار نشستن خسته ام می کرد. حتی زمانی که خستگی و خارش از بین می رفت نیز باز مجبور می شدم تا با یورشی توقف ناپذیر از افکار مقابله کنم. مقابله ی موت با منحرف شدنِ فکر از طریق تمرکز کردن بر روی نفس کشیدن، مثل این بود که بخواهی با یک جارو، زمینی که روی آن تعداد زیادی سوسک رژه می رود را خالی کنی؛ شاید برای لحظه ای ناپدید شوند اما دوباره همه چیز به حالت اول برمی گردد. می دانستم که فقط باید منحرف شدنِ فکرم را فراموش کنم و ادامه بدهم اما این کار به شدت برایم دشوار بود. هربار که در افکارم غرق می شدم، کمی خجالت می کشیدم. انحرافات فکری ام بیش از اندازه مزخرف و پیش پا افتاده بودند. واقعاً همیشه به همین چیز ها فکر می کنم؟ به این که ناهار چه بخورم؟ به این که موهای سرم را کوتاه کنم یا نه؟ به خشمم نسبت به مراسم اسکار که جایزه ی بهترین فیلم سال را به جای فیلم "رفقای خوب" به "رقص با گرگ" ها داده بودند؟

وقت هایی که در افکار مختلف غرق نمی شدم، مدام به این فکر می کردم که چقدر زمان برای ادامه این کار باقی مانده. تا تمام شدنِ این کارِ سختِ جانم به لبم می رسید. مثل یک قسمت از سریال "خانواده ی سیمپسون ها" بود که رکورد طولانی ترین سکسکه را نشان می داد. جایی در این سریال فردی که سکسکه می زد، پس از گذشت مدتی طولانی که سکسکه اش متوقف نشده بود گفت: "منو بکش!" پس از پایان ده دقیقه مدیتیشن، فکرم مثل سنگ خشک می شد. این کار مرا یاد یکی از گربه هایمان به نام استیو که به شدت درد لثه داشت می انداخت که چه طور در هنگام درد مثل دیوانه ها شروع به دویدن می کرد. من هم مثل او به محض این که زمان تمام می شد و گوشی ام زنگ می زد، مثل برق از جایم می پریدم؛ انگار که جسمم را از آشوب و اغتشاش افکارم بیرون کشیده باشم.

همیشه مجسمه ای از بودا که صورتی بشاش و سری گرد داشت، روبه روی رستوران‌های چینی و چشمه های آب گرم قرار داشت. (البته بعد ها فهمیدم که "بودای خندان" در واقع یک تارکِ دنیا و زاهدی چینیِ قرون وسطایی ست که با بودای تاریخی در تصورات غربی ها که تنها یک وعده غذا در طول روز می خورده و چیزی جز پوست و استخوان نبوده، ترکیب شده.) تصویر او روی تیشرت هایی که در فروشگاه باشگاه بدنسازی ام به فروش می رفت نیز وجود داشت. کلمه ی "ذِن" (۴۲) با کلمه ی "آرامش" هم معنا شده بود اما تمام اینها تبلیغاتی دروغین بودند. مدیتیشنِ بودا بسیار دشوار بود. البته علی رغم تمام سختی هایش، ارمغان بزرگی به همراه داشت: یک شیوه ی حقیقی برای رام ساختنِ ذهنِ بازیگوش، حتی برای یک لحظه. مثل این بود که بخواهی این میمون شر و بازیگوشِ کوچک را فریب بدهی و حواسش را به چیزی پرت کنی تا کمی آرام بگیرد و بنشیند. برخلاف تله که شیوه ای کاربردی ارائه نمی داد، مدیتیشن درمانی واقعی را ارائه می کرد؛ یک راهِ فرار موقت از آن خود درگیری ها. شاید ناخوشایند بوده باشد اما بهترین و تنها راه حلی بود که تا به حال شنیده بودم.

خیلی زود تلاش هایم به ثمر نشستند. کم کم می توانستم در هر جایی که فکرش را بکنید، از صف انتظار سوار شدن به هواپیما گرفته تا انتظار برای سوار شدن به آسانسور، با استفاده از نفس کشیدن (دم و بازدم) خودم را به زمان حال و بودن در لحظه برگردانم. این تمرین برایم به شکلی غافلگیر کننده به تمرینی به شدت رضایت بخش تبدیل شده بود. زندگی مثل ورود به خانه ی آشنایی شده بود که تمام وسایلش را از نو چیده اند. من نیز خیلی بهتر از زمانِ مدیتیشن، می توانستم خودم را به خاطر منحرف شدن افکارم در دنیای واقعی ببخشم. هر لحظه، فرصتی دوباره برای جبران بود. مثل این بود که در یک بازیِ گلف اجازه ی زدنِ میلیون ها ضربه را داشته باشی.

مدیتیشن زندگی مرا به شکلی اساسی به خستگی و ملالت تغییر می داد

چیزی که تمام زندگی‌ام را صرف اجتناب از آن می‌کردم. تنها نصیحتی که از مشاور تحصیلی‌ام در کالج که داستان نویسی با شهرت کم به نام جیمز بویلان بود، این بود که هرگز بدون این‌که چیزی برای خواندن همراهم باشد، جایی نروم. (جیمز بویلان بعد ها عمل تغییر جنسیت انجام داد، اسمش به جِنی تغییر کرد، کتابی پرفروش نوشت و به برنامه اُپرا نیز راه پیدا کرد.) این توصیه را کاملاً جدی گرفته بودم و رعایت می‌کردم و حواسم بود و با دقت برنامه‌ای می‌چیدم تا همیشه وقت‌های اضافی‌ام با عاملی که حواسم را از انحراف فکر پرت می‌کند، همراه باشد. پشت چراغ قرمزها تلفن همراهم را چک می‌کردم، کاغذهای تحقیقات از محل کارم را همراه خودم می‌آوردم تا زمانی که در اتاق انتظار مطب پزشک هستم مطالعه‌شان کنم و زمانی که در تاکسی بودم به تماشای ویدئو در تلفن همراهم مشغول می‌شدم.

حالا می‌توانستم لحظات اضافی زندگی، مثل در انتظار بودن برای آماده شدن تیمم برای شروع مصاحبه را فرصتی برای تمرکز بر نفس کشیدنم ببینم. با به کار گرفتن این روش بود که فهمیدم پیش از این تا چه اندازه بی‌انگیزه و مثل کسی که در خواب راه می‌رود، عمل می‌کردم. فهمیدم که ذهنم با چه قدرتی مرا به جلو و عقب سوق می‌داده است. من اغلب زندگی را از میان پرده‌ای از افکارِ پر هیاهو می‌دیدم که در واقع نوعی مانع میان من و واقعیت ایجاد کرده بودند. بنا به گفته‌ی یک نویسنده بودایی، "اشتیاق برای طور دیگری بودن و جای دیگری بودن"، در تمام زندگی من رسوخ کرده بود.

تاثیر اصلی مدیتیشن، جدا از تلاشم در طول زندگی روزمره برای در لحظه زندگی کردن، تاثیری چشمگیر و قابل توجه بود. مثل این بود که توانسته‌ام خودم را در جریانی تند از آرامش، با ثبات نگه دارم. از این طریق می‌توانستم همین‌طور که در زندگی پیش می‌روم، از خودم فولادی سخت بسازم. یکشنبه شب‌ها، تنها چند ثانیه پیش از شروع برنامه‌ی "اخبار جهان" چند نفس عمیق می‌کشیدم و اطراف اتاق را نگاه می‌کردم؛ به جنب و جوشِ تیم روی صحنه و

به سقف مزین شده به چراغ‌ها نگاه می‌کردم و پیش از این‌که به دنیای غیر واقعی صحبت در دوربین برای میلیون‌ها بیننده‌ی مخفی بروم، خودم را در دنیای واقعی آن لحظه فرو می‌بردم.

البته که همه‌ی این‌ها اتفاقاتی فوق‌العاده بودند اما بعد‌ها معلوم شد که هدف اصلی نیستند.

چاشنی رازِ مذهب بودا، با کلمه‌ای تسکین‌دهنده همراه می‌شد: "آگاهی". در بیانی خلاصه وار، آگاهی عبارت است از توانایی درکِ آنچه که در ذهن شما در حال رخ دادن است، بدون این‌که به سبب آن‌ها کنترل خود را از دست دهید. آنچه در ذهن رخ می‌دهد می‌تواند خشم، حسادت، اندوه، دردی ناشی از برخورد انگشت پا به جسمی سخت و یا هر چیز دیگری باشد. طبق گفته‌ی بودا، ما نسبت به هر آنچه که تجربه‌اش می‌کنیم، سه واکنش همیشگی متفاوت داریم: یا آن را می‌پذیریم، یا آن را رد می‌کنیم و یا به آن بی‌توجه هستیم. مثلاً واکنش خودم نسبت به کلوچه: می‌خواهمش. نسبت به پشه‌ها: ردشان می‌کنم. نسبت به توصیه‌های ایمنی که در هواپیما و هنگام پرواز گفته می‌شود: بی‌توجه هستم. آگاهی، انتخاب چهارمِ شماست؛ راهی است برای نظر انداختن بدون قضاوت و داوری، به محتوای ذهن. این نظریه از دیدگاهِ من جالب توجه اما کاملاً امکان‌ناپذیر بود.

بهترین فرصت برای درکِ بهترِ مفهوم آگاهی زمانی است که روی کاناپه لم داده‌اید و احساس خارش و یا درد می‌کنید. در چنین حالتی، به جای این‌که خود را جا به جا کنید و یا خود را بخارانید، بایستی همین‌طور بنشینید و نظاره‌گرِ این احساس ناراحت‌کننده باشید. دستورالعمل لازم برای اجرای این کار، به کار بردن آن چیزی است که معلمان آن را "یادداشت برداری" می‌نامند؛ به کار بردنِ یک یادداشتِ ذهنی: خاریدن، خاریدن. این عمل برای من به شدت سخت بود. می‌بایست مثلاً فرو رفتن چاقو در ران پایم را احساس کنم و همچنان دندان‌هایم را روی هم بفشارم و انتخاب‌هایم در زندگی را زیر سوال

ببرم. نمی توانستم قضاوت نکنم. از این کار متنفر بودم.

ایده ی مطرح شده این است که وقتی بر مشکلی همچون خارش غلبه کنید، می توانید آگاهی را بر افکار و احساسات نیز غالب کنید. این یادداشت برداری، بدون قضاوت، بایستی بتواند قدرت و توانِ احساسات را خالی کند. دیدنِ این که آگاهی تا چه اندازه می تواند قابل رشد و ارتقا باشد آسان بود. به عنوان مثال، آخر وقت است و از برنامه "اخبار جهان" با من تماس می گیرند و می گویند که مطلبی که ساعت ها برای تهیه آن دست و پا می زدم، در برنامه ی امشب پخش نخواهد شد. واکنشِ معمولِ نسبت به این اتفاق این بود که با خودم فکر می کردم که "من عصبانی هستم" و سپس در این فکر فرو می رفتم و حقیقتاً عصبانی می شدم. سپس به شخصی که تماس گرفته بد و بیراه می گفتم در حالی که کاملاً می دانستم دلیل بسیار خوبی برای پخش نشدن مطلب من در برنامه وجود دارد. در آخر نیز از این که این همه وقت صرف تولید مطلبی کرده ام که پخش نمی شود احساسی بد و از این که بی دلیل تندی کرده بودم احساس گناه می کردم. هدفِ آگاهی این بود که مجموعه ای از واکنش های همیشگی و نابخردانه را مختل کند.

همین که به چگونگی عملکرد این نظام روانشناسی فکر کردم، فهمیدم که در قید و بند نفسم گرفتار شده بودم. زمان زیادی را بدون آگاهی در موجی از امیالِ ذاتی ام سپری می کردم. این همان چیزی ست که در زمان بدبختی های جنگ، مصرف مواد و استرس و اضطراب مرا رهبری می کرد. این همان چیزی ست که مرا وادار می کرد تا زمانی که گرسنه نبودم چیزی بخورم و یا به خاطر مشکلی که در محل کارم پیش آمده بود با بیانکا تندی کنم. آگاهی، گزینه ای غیر از واکنش زندگی کردن را ارائه می داد.

این مفهوم یک حقه ی ذهنی نبود. آگاهی یک ویژگی ذاتی است؛ حقی که هر کس در زمان تولد از آن بهره می برد. آگاهی همان چیزی ست که ما را به انسان بودن تبدیل می کند. از نظر علم طبقه بندی، ما انسان ها در دسته ای

قرار می گیریم که "فکر می کند و می داند که فکر می کند." ذهن ما یک توانایی دیگر نیز دارد؛ توانایی که هیچ کس در مدرسه ها در مورد آن به ما نمی گوید (حداقل اینجا در غرب که چیزی نمی گویند). ما قادریم از فکر کردن فراتر برویم. این قدرت را داریم تا به راحتی، بدون قضاوت و بدون وجود نفس از همه چیز آگاهی پیدا کنیم.

به عنوان مثال، شما می توانید از احساس گرسنگی "آگاه" باشید اما به این که غذا را کجا بخورید و یا این که چه بخورید "فکر" می کنید. می توانید از فشاری که در مثانه تان به وجود آمده و به شما می گوید که وقت دستشویی رفتن است "آگاه" باشید اما به این مسئله که آیا تکرر ادرار شما به خاطر پیر شدن تان است یا ابتلا به پروستات "فکر" می کنید. بین مجموعه احساساتی که تجربه می کنیم و جنب و جوش ذهنی که برای واکنش به آن احساسات داریم، تفاوت وجود دارد.

بودایی ها از تشبیهی کمک کننده در این مورد استفاده کرده اند. آن ها ذهن را به آبشار تشبیه می کنند. جریان آب در واقع جریان افکار و احساسات است. آگاهی، فضایی ست که پشت آبشار وجو دارد. باز هم می گویم، ایده، ایده ی فوق العاده اما گفتنش خیلی ساده تر از انجام دادنش است. مقاطع بسیاری در زندگی من وجود داشت که در آن ها به این آگاهی نیاز داشتم. مثلاً در هنگام خوردن. پس از ترک مواد مخدر، غذا جانشین آن شد. پس از ملاقات با بیانکا اوضاع وخیم تر شد چرا که با وجود او خوشحال تر و بیشتر به خانه محدود شده بودم. برایم پاستا و بعد از آن کلوچه ی تازه درست می کرد. با این که فرد چاقی نبودم اما می توانستم بشقابی پس از بشقاب دیگر غذا بخورم. به خودم می گفتم که باید مراعات کنم و متعادل غذا بخورم اما وقتی آن حال دوباره به من دست می داد نمی توانستم جلوی خودم را بگیرم. به جای سیر کردن شکمم، مرکز لذت در مغزم را سیر می کردم؛ خصوصاً که در مورد دسر، مسئله حاد تر هم می شد. این مسئله که والدینم در کودکی مرا کاملاً از مصرف شیرینی جات منع کرده بودند، به عقده ای در طول زندگی ام تبدیل شده بود (به شکل جالبی این مسئله در مورد تلویزیون نیز صدق می کرد). می توانستم کلی کلوچه را تنهایی بخورم. فرودگاه ها خطرناک تر بودند. عمه ام که زنی دلفریب بود، برایم کلی شیرینی دارچینی می آورد. بزرگ شدن شکمم نیز مانند ریزش موهایم برایم به نگرانی و وحشت تبدیل شده بود.

هرچند که نه غرور و نه آگاهی هیچ کمکی نکردند. خیلی برایم طبیعی بود که پس از تمرین مدیتیشن، کلی غذا بخورم، بعد از آن در پشیمانی فرو بروم و بعد هم چرت بزنم.

اما جایی که حقیقتاً آگاهی به کارم می آمد، برخورد کردن با رخداد های به وجود آمده پس از تماس تلفنی با ایمی انتلی، معاون رئیس بخش پرورش استعداد ها بود. ایمی مسئول به کار گیری و مدیریت کردن تمام مجریان و خبرنگاران بود. زمانی که برای تهیه یک مطلب به سمت فرودگاه می رفتم با من تماس گرفت. اوایل سپتامبر سال ۲۰۰۹، حدود یک ماه پس از آغاز مدیتیشن هایم بود. خبر مهمی داشت. به من گفت که مدیریت می خواهد آخر آن روز کاری، تصمیم چارلی گیبسون مبنی بر کناره گیری از مجری گری برنامه "اخبار جهان" را اعلام کند. همین طور اعلام خواهند کرد که دایان سوپر نیز برنامه "صبح به خیر آمریکا" را ترک خواهد کرد تا برنامه ی بعد از ظهر را به دست بگیرد. اتفاق بزرگی بود. برای ترفیع دایان خوشحال بودم. او ابتدا دقیقاً ده سال پیش موافقت کرده بود تا به طور موقت مجری گری برنامه "صبح به خیر" آمریکا را به عهده بگیرد اما آنقدر عملکردش خوب بود که مدیران دائماً او را مجاب می کردند تا با آن ها بماند. اکنون پرفروغ ترین ستاره ی بخش خبری به جایگاهی مهم ارتقا پیدا می کرد؛ ترفیعی که همه ی ما معتقد بودیم کاملاً لایق اوست.

البته خیلی طول نکشید تا به این فکر فرو روم که حالا همه ی این ها به من چه ارتباطی دارند. این اعلامیه می توانست دوباره منجر به رخ دادن اتفاقی شود که پس از مرگ پیتروچینینگز رخ داد. جدایی دایان از برنامه ی صبحگاهی به این معنا بود که احتمالاً تیم ارشد باید اعضای برنامه "صبح به خیر آمریکا" را از نو بسازند که می توانست بر جایگاه های افراد تاثیر گذار باشد. اتفاق پیش رو، تغییری اساسی در نقش افراد حاضر در این مجموعه بود. حدود چهار سال بود که "اخبار جهان" را اجرا می کردم و هنوز عاشقش بودم اما اگر قرار بود

نقش های شغلی جدیدی فراهم شود، من یکی از آن ها را می خواستم. اشتیاقم به حرکت رو به جلو، تقریباً به دیالوگی در فیلمی از وودی آلن به نام "آنی هال" و زمانی که قصد قطع رابطه دایان کیتون را کرده بود شباهت داشت که می گفت: "من فکر می کنم رابطه مثل یک کوسه ست. باید دائماً در حرکت و عقب و جلو رفتن باشه وگرنه می میره. فک کنم چیزی که الان بین ماست فقط یک کوسه ی مُرده است."

کمی بعد تر از خبر مجری گیبسون و سایر، شرایط وخیم تر شد. خبر از دو جدایی دیگر نیز شنیدیم؛ جان استاسل، کمک مجری برنامه ۲۰/۲۰ و مارتین بشیر یکی از سه مجری برنامه "خط شب". مورد دوم برای من جالب توجه تر بود. پس از سال ها فعالیت به عنوان گزارشگر برنامه "خط شب"، تازه فهمیده بودم که دلم می خواهد به عنوان مجری در این برنامه فعالیت کنم. به نظر بهترین کار برای من می آمد؛ کاری که می توانستم تا دوران بازنشستگی ام ادامه اش دهم. حقیقتاً از اخبار فوری که در برنامه های "صبح به خیر آمریکا" و "اخبار جهان" پخش می شد لذت می بردم اما این مطالب اغلب خبرهایی کوتاه (یک ونیم تا دو دقیقه ای) بودند. در "خط شب" اخبار از چهار تا هشت دقیقه می شدند. اگر خبر خبر خوبی می بود، حتی نیم ساعت هم وقت در اختیار قرار می دادند.

نه تنها طول خبر، بلکه تنوع خبر نیز برایم مهم بود. "خط شب" با ایده های بلند نظرانه ی من سازگار بود. هر شب چنان تحقیقات سخت کوشانه ای انجام می دادند که گویی پرونده ی یک بازیگر برجسته ی سینما را در دست دارند. این برنامه حتی فرصت های بیشتری در اختیار من قرار داد. در مورد کانگوروهای در خطر انقراض در گینه ی نو، گردشگران آمریکایی در کمبوجیه که در آن جا به دنبال فعالیت های جنسی بودند و همچنین در مورد رویارویی با پیشوایانی در کونگو که با ثبت نام کودکان در عملیات جنگ گیری از والدینشان پول می گرفتند، تحقیق کردم.

مشکل این جا بود که رقیب دیگری نیز وجود داشت. مجری برنامه ی آخر هفته های "صبح به خیر آمریکا"، بیل ویر. بیل از سال ۲۰۰۴ به شبکه ای بی سی پیوست. با وجود این که پیشینه ی آنچنانی در زمینه ی خبری نداشت، خیلی زود توانست خودش را به عنوان خبرنگاری فوق العاده ثابت کند که می تواند اخبار فوری و مهم را پوشش دهد و همچنین مطالبی با ویژگی های نوآورانه تهیه کند.

مطلب مورد علاقه من که توسط بیل به شیوه ای نوآورانه تهیه شد، پرونده ی شخصی به نام دُن لَفونتین بود که صدایش روی تیزر تمام فیلم ها شنیده می شد. بیل به جای این که به شیوه ی سنتی مصاحبه ای نشستنی ترتیب دهد، لَفونتین را مجبور کرد تا بیل را اطراف لس آنجلس همراهی و با میکروفونی که در دستش دارد، داستان زندگی خود را روایت کند. بهترین صحنه در کافه ای رو باز رخ داد؛ جایی که بیل با بی تفاوتی به منو خیره شده بود.

لَفونتین: او خطرناکترین قاتل است. هویت او حتی برای خودش یک راز است. این تابستان،.... عشق مرگبار می شود.

ویر: من می خوام املت سفارش بدم.

لَفونتین: من می خوام سالاد سفارش بدم.

ویر: برای سالاد یکم زود نیست؟

{دوربین لَفونتین را از نمای نزدیک نشان می دهد} هرگز.... برای سالاد زود نیست.

رئیسانم به من گفته بودند که در صورتی که بیل به رفتن به برنامه "خط شب" پاسخ مثبت بدهد، احتمال دارد که من جایگزین او در برنامه "صبح به خیر آمریکا" بشوم. ابتدا این جابه جایی را پیش پا افتاده می دانستم و به آن بی توجه بودم اما سرانجام قانع شدم تا بیشتر در مورد آن فکر کنم. این انتقال نه تنها مدت زمان اجرای مرا چهار برابر می کرد (از نیم ساعت در یک روز به دو ساعت در دو روز مختلف) بلکه فرصتی در اختیارم قرار می داد تا سبک

دیگری از اجرا را اتخاذ کنم و از قالب ساکن خود خارج شوم. برای برنامه‌ی صبحگاهی فقط یک مجری و دستگاه پخش کننده‌ی متون کافی نبود. این برنامه‌ی زنده، آزاد و از پیش نانوشته بود. علاوه بر این‌ها، برنامه صبحگاهی تحرک و فعالیت می‌طلبید. مخاطبان برنامه "صبح به‌خیر آمریکا" جوانتر از سایر برنامه‌ها بودند و به همین دلیل تبلیغات زیادی نیز به این برنامه سپرده می‌شد که باعث شده بود این برنامه سودمندترین برنامه در کل بخش خبری باشد.

با این جابه‌جایی احتمالی موافقت کردم اما به آن‌ها گفتم که اولویت اول من همچنان "خط شب" است. اکنون در موقعیتی حساس قرار داشتم که برای رسیدن به هردو شغلی که هیچ‌کدامشان دور از دسترس نبودند تلاش می‌کردم. مدام بدترین حالت ممکن را تصور می‌کردم: هیچ ترفیعی نمی‌گیرم پس سرانجام تمام موهایم می‌ریزد و به موجب آن تمام فرصت‌های شغلی در آینده نیز از دست می‌روند و کارم به زندگی در خانه‌ای درب و داغان در ایالت دلولوت ختم می‌شود.

ملاقاتی با دیوید وستین، رئیس بخش خبری برایم در نظر گرفته شد که می‌شد از طریق آن خواسته‌ی خودم را عنوان کنم. سر ساعت مقرر شده بود که از دفترم به طبقه‌ی پنجم رفتم. پس از کمی انتظار کشیدن روی کاناپه‌ی بیرون از دفتر، منشی او مرا به دفتر وستین راهنمایی کرد و او نیز با خنده‌ای که دندان‌هایش را به نمایش می‌گذاشت دستم را محکم فشرد و از من استقبال کرد. زمانی که درخواست‌هایم را ابتدا برای "خط شب" و سپس برای "صبح به‌خیر آمریکا" عنوان می‌کردم، مودبانه به سخنانم گوش می‌داد. چند سوال هوشمندانه پرسید و من هم به بهترین نحوی که می‌توانستم به آن‌ها پاسخ دادم. احساس می‌کردم خوب پیش رفتم اما واقعاً نمی‌شد تشخیص داد. مثل هر مدیر مدبر دیگری، دیوید نیز کاملاً چندین کلمه ادا می‌کرد بی‌آن‌که خودش را در موضع خاصی قرار داده باشد. می‌دانستم که نباید بیش از حد

پافشاری کنم. خوشرویی و مهربانی هرکسی می توانست زیر فشار بیش از حد از بین برود.

کارمان تمام شد و باقی صحبت هایمان به مسائل غیر کاری مربوط می شد. آن جا همه چیز خیلی آرام می شد؛ شوخی و خنده وجود داشت من به شکل فریب دهنده ای احساس سبک روحی می کردم. این احساس حدود یک دقیقه و نیم در من وجود داشت. زمانی که به طبقات پایین تر و به دفترم برگشته بودم کاملاً احساس تلخی می کردم. کمی که فکر کردم متوجه شدم که دیوید ابداً حرف اطمینان دهنده و تضمین کننده ای به زبان نیاورده است. در حقیقت حس مبهمی داشتم که شاید حتی می خواهد مرا رد کند. بدترش این بود که می دانستم که ممکن است که حالا حالا ها تصمیمش را نگیرد. هرجایی که به نظر برای کمی آگاهی به خرج دادن مناسب به نظر می رسید، شرایط این طور از آب در می آمد. سعی کردم روی کاناپه ی دفتر کارم به مدیتیشن پردازم اما فایده ای نداشت. انگار اصلاً نمی توانستم خودم را به پشت آبشار ذهن برسانم. هر بار قصد کردم تا حواسم به افکارم باشد و به شکلی منصفانه به درماندگی خودم در این برزخ شغلی نگاه کنم، نفهمیدم که باید به دنبال چه چیزی باشم و یا از چه جنبه ای به آن نگاه کنم. آیا همان تکنیک "یادداشت برداری"، شکل دیگری از فکر کردن نبود؟ "آخه اینجا باید دنبال چی باشم؟"

یک لحظه صبر کن. آیا این نگران بودن ارزشمند نبود؟ حقیقی نبودنِ افکارم مانع از مرتبط بودنِ آن ها به مشکلاتِ دنیای واقعی نمی شد؛ مشکلاتی که بایستی با آن ها روبه رو شد.

دوباره به خانه ی اول برگشته بودم. سوالی در ذهنم ایجاد شده بود که همان ابتدا با خواندن کتاب اکهارت تله به ذهنم آمده بود. همچنان اطمینانی کامل داشتم که از هر زاویه ای به مشکل نگاه کردن و گشتن به دنبال راه حلی درست، به من انگیزه و اشتیاق می داد و همچنان نیز نگران این بودم که نگرانی و اضطراب بیش از حد می تواند مرا دیوانه کند.

مراسم در سالنِ بزرگِ برج های شرایتون در مرکز شهرِ منهتن و بدون برنامه ای خاص و هیجان انگیز برگزار می شد. به محض این که پایم به آن جا رسید پشیمان شدم. محلِ مراسم، تمام جذابیت های لازم برای تبدیل شدن به یک سالن شرط بندی را داشت. محل پر شده بود از زنان میانسالی که گوشواره هایی بلند و شال گردن هایی منظم داشتند. هرکدام از آن ها می توانست یک مربی یوگا باشد که مثل مربی دوران کودکی ام توانایی لخت کردنم را داشت. البته بدتر از این هایش را در گردهماییِ خودیاران دیده بودم اما این فرق داشت. اکنون من نه به عنوان یک ناظر روزنامه نگار، بلکه به عنوان مراجعه کننده ای که پول پرداخت کرده بود و برای اهداف شخصی اش آنجا بود، در کنفرانسی سه روزه که به بودا مربوط می شد حضور داشتم. آنچه که شرایط را بدتر می کرد این بود که به یکی از دوستانم نیز اصرار کردم و او را متقاعد ساختم تا همراه من به این سمینار بیاید. اسمش جیسون بود. او در یکی از گروه های موسیقی مورد علاقه ام طبل می زد؛ باندی به نام "بچه های ایالت". آن ها گروهی زن و شوهری و نه چندان بزرگ بودند که آهنگ هایی در مورد دغدغه های حومه نشین ها می نوشتند. در مورد آن ها مطلبی برای برنامه ی یکشنبه ی "اخبار جهان" تهیه کردم که بر چگونگی همراه شدن دو فرزندشان با آن ها در تور ها تمرکز می کرد. پس از این که مطلب پخش شد، من و بیانکا با

جِسون و همسرش گُری دوست شدیم. جِسون یکی از معدود افرادی بود که به گونه ای موفقیت آمیز توانستم او را به سمت بودا بکشانم. او نگران بود که مبادا این مدیتیشن، نتیجه ی مسئله ی امنیت / عدم امنیتی باشد که درگیر آن هستم. او نگران بود که اگر بیش از حد راضی و شادمان شود، این مسئله نگرانی های او و توانایی او در نوشتن موسیقی را از بین ببرد. یکی از دوستانِ طنزنویسِ من نیز حرفی مشابه همین حرف زد. او گفت که می ترسد مدیتیشن او را کمتر در موضع "قضاوت" قرار دهد و همین مسئله باعث شود که بامزه بودنِ او برای طنز نویسی کمتر شود.

سخنرانِ اولِ مراسم، زنی پنجاه و چند ساله به نام تارا براچ بود. موهایش بلند و قهوه ای بود. سبک صحبتش کاملاً ساختگی بود. به شکلی مصنوعی آرام و لطیف حرف می زد؛ انگار که می خواهد با صدایش به جسم دیگران انرژی وارد کند. او ما را به دوست داشتنِ خودمان تشویق می کرد. از ما "دعوت" کرد تا چشمانمان را ببندیم و "به اقیانوس مانند بودن، به عظمت، به راز، به آگاهی و به عشق اعتماد کنیم" تا بلکه بتوانیم حس کنیم که "من هیچ مشکلی ندارم". جرئت نداشتم به جِسون نگاه کنم. احتمالاً همان لحظه داشت زیر لب به من ناسزا می گفت. براچ سخنانش را با شعری تمام کرد. مکث کرد و سرانجام با حالتی که گویی خودش را خیلی جدی می گیرد، به آرامی گفت: "ممنونم". سپس نوبت به سخنرانیِ مارک رسید. فردی که می توان گفت اوضاع آن شب را تغییر داد. او در حالی که برقی مرموز در چشمانش داشت گفت: "من می خوام شما رو با یک دیدگاه متفاوت آشنا کنم و اون هم این که در واقع من هنوزم کلی مشکل دارم." حضار زدند زیر خنده و لبخندی هم بر صورت تارا نقش بست. جِسون که به شکلی عجیب بی علاقه نشان می داد، کمی خودش را علاقه مند نشان داد.

مارک گفت: "افراد نزد من می آیند و احساس می کنند که باید خودشون رو دوست داشته باشند اما من خلافِ این رو بهشون توصیه می کنم." شیوه ی

بیان حرف هایش فی البداهه بود و پر از خنده و شوخی.

برخلافِ براچ، استدلال مارک این بود که ما نیاز داریم تا به شکلی پویا با آن جنبه‌ی زشتِ خود نیز در ارتباط باشیم. او می گفت: "آگاهی به ما این امکان را می دهد تا به بررسی نفرتمان از خودمان بپردازیم، بی آن که مجبور شویم آن را از خود برانیم و یا عاشق آن شویم." این ایده که مستقیماً با آنچه ما را آزرده می کند برخورد کنیم و روبه‌رو شویم برایم بسیار جالب توجه بود چرا که واکنش ما معمولاً فرار کردن است؛ این است که چیزی بخریم، چیزی بخوریم و یا در مصرف دارو و دوا های مختلف غرق شویم. طبق آنچه که بوداییان می گویند: "تنها راه فرار، روبه‌رو شدن است." یک تشبیه دیگر: زمانی که موجی بزرگ به سمت شما می آید، بهترین راه برای این که به شما کوبیده نشود و روی شما خراب نشود، این است که شما خود را به دل آن موج بزنید. این تشبیه با آنچه که من از تجربه ی دردناک در زمان بازگشت از عراق یاد گرفتم در تطابق بود. زمانی که شما چیزی را سرکوب می کنید، در واقع به آن قدرت می دهید. نادانی و نادیده گرفتن، سعادت نیست.

نظریه ی مارک پاسخی مستقیم به ترس های جیسون و دوست طنز نویسم بود که معتقد بودند مدیتیشن انگیزه و اشتیاق را از آن ها می گیرد. این نظریه کاملاً در تضاد با امید بی پروایی بود که خودیاران آن را موعظه می کردند. این قدرت تفکر منفی ست.

همین طور که میان حضار نشسته بودم، به مارک افتخار می کردم و هرچه بیشتر شیفته ی نظریه ی آگاهی می شدم و البته از ناتوانی خودم در به کار بردنِ آن، سرخورده.

با غافلگیری بسیار، کسی که این راه را برایم گشود، تارا براچ بود.

به واسطه ی احساس خودآزاری که در خودم داشتم و با وجود این که می دانستم مارک دیگر سخنرانی نمی کند، روز دوم کنفرانس را نیز در سالن حاضر شدم. ابتدا براچ با سر خم کردن ها و ادای احترام های ظاهرسازانه اش داشت

مرا دیوانه می کرد اما کمی بعد خودش را نشان داد.
او شیوه ای برای به کار بردن آگاهی در موقعیت های حاد و حساس نشان
داد؛ شیوه ای که شامل چهار مرحله می شد:

شناخت

مواجه شدن

بررسی

عدم تطابق

مفهوم "شناخت" روشن بود. مثلاً لحظاتی پس از ملاقاتِ کاملاً مبهم با دیوید
وِستین، اولین کاری که باید می کردم این بود که احساساتم را بپذیرم. براچ
گفت: "اینکار مثل این است که بپذیرید تا در برابر آنچه که رخ می دهد، مکث
کنید و فقط واقعیت را بپذیرید." اولین قدم پذیرش است.

"مواجه شدن" یعنی روبه‌رو شدن با اتفاق. بودایی‌ها مدام در مورد "رها کردن" سخن می‌گفتند اما مقصود حقیقی آن‌ها از رها کردن "پذیرش وجود آن" است. براچ آن را این‌طور بیان می‌کند: "با زمزمه‌ی درونتان، به اتفاقات آری بگویید و آن‌ها را بپذیرید."

در قدم سوم، یعنی "بررسی"، همه چیز حالت کاربردی و عملی به خود می‌گیرد. باز هم ماجرای ملاقات با وستین را مثال می‌زنم. پس از این‌که احساساتم را پذیرفتم، در قدم بعد می‌بایست بررسی می‌کردم که این احساسات چگونه بر جسم من تاثیر می‌گذارند. آیا صورتم را سرخ می‌کنند؟ تنم را وز وز و سرم را به درد می‌اندازند؟ این شیوه در مورد من کاملاً درست به نظر می‌آمد؛ به خصوص که من فردی بودم که دچار افسردگی تشخیص داده نشده‌ی پس از جنگ بود که خودش را در قالب نشانه‌های آنفولانزا نشان می‌داد.

مرحله‌ی آخر یعنی "عدم تطابق"، فهمیدن این موضوع بود که خشمگین بودن، حسود بودن و یا ترسیده بودن من لزوماً مرا به فردی دائماً عصبانی و حسود تبدیل نمی‌کند. این‌ها تنها حالاتی گذرا از ذهن هستند.

طرحی که براچ ارائه داده بود از نظر من به شکل برجسته‌ای انجام شدنی بود. هرچقدر که براچ در ابتدا آزار دهنده به نظر می‌آمد اما حالا رفتارش را تسکین دهنده می‌دیدم. به هر حال او فردی تعلیم دیده بود (چه در مذهب بودا و چه در روان‌درمانی) که زندگی‌اش را صرف کمک به دیگران کرده بود. یک بار دیگر فهمیدم که به شکلی ناخوشایند و خودسرانه، قضاوت غیرمنصفانه کرده‌ام.

تنها چند هفته بعد، توصیه‌های براچ را به کار بستم و خودم را به پشت آبشار ذهن رساندم.

روز بدی داشتم. دوباره نگران این شده بودم که مبادا ترفیع نگیرم. دوباره خودم را روی کاناپه‌ی دفتر کارم انداختم اما این بار روش براچ را پیاده کردم؛ خصوصاً مرحله‌ی بررسی را، تا ببینم چگونه غوغای درونی‌ام بر جسمم تاثیر

می گذارد.

یادداشت برداری: سینه ام وز وز می کند.

سرم درد می کند.

نگران می شوم: قطعاً تا شش ماه دیگه مجبورم توی یک خونه ی درب و داغون در دولوت زندگی کنم.

یادداشت برداری: نگران می شوم.

سینه ام وز وز می کند و قلبم به تپش می افتد.

گوش هایم داغ می شوند.

سعی نکردم احساسم را متوقف کنم. فقط حسشان کردم. داشتم آن ها را "می شناختم"، "وجودشان را می پذیرفتم" و آن ها را "بررسی" می کردم. وز وز. اضطراب. وز وز.

دارم از عهده اش برمی آیم. دارم از احساسات خودم آگاه می شوم.

یادداشت برداری: از خودم احساس رضایت می کنم.

تاثیر چنین کاری مثل ویژگی تصویر در تصویر در یک تلویزیون بود. در حالت عادی، آشوبِ ذهنِ من تمام تصویر را در بر می گرفت اما وقتی که دکمه ی آگاهی را فشار دادم، تازه کمی دور نما و روشن بینی دریافت کردم. افکارم خود را در فضای بیشتری نشان می دادند. با این که هنوز در هیاهو بودند اما می توانستی ببینی که این هیاهو کمتر شده است. فرآیند حس خبرنگارانه ای داشت (حداقل با آنچه که ما خبرنگاران گاهی به خودمان می گفتیم تطابق داشت: هدف دار، خونسرد، منصف و متعادل).

این یک آشکار سازی بزرگ بود. صدای درون ذهنم که همیشه آن را بسیار جدی می گرفتم، به شکلی ناگهانی تا حد زیادی قدرت خود را از دست داده بود. مثل این بود که پرده ها کنار رفته باشند و ببینی که آن چیزی که همیشه از آن وحشت داشتی، آن قدر ها هم بزرگ و ترسناک نبوده است. این مسئله نه تنها از اضطرابم در لحظه می کاست بلکه به من در مورد رویارویی هرچه

بهتر با مشکلاتی که نفسم سر راهم قرار می داد، امید می بخشید.
همه‌ی این‌ها موفقیت آمیز بود اما من همچنان سوالاتی داشتم. اگرچه
که آگاهی مسلماً قدرت بالایی داشت اما با این حال مشکلات من در زندگی
واقعی را از بین نبرده بود. پس حقیقتاً چه چیزی تغییر کرده بود؟ در گوشی
تلفن همراهم پوشه جدیدی باز کرده بودم نامش را گذاشته بود: "سوالاتم از
مارک."

به هتل ترایبیکا گراند برگشته بودیم. جایی که از تام خواسته بودم تا باری
دیگر یکدیگر را ملاقات کنیم و نوشیدنی بنوشیم. همین‌که روی صندلی
نشست و پایش را زیر باسنش گذاشت، به این فکر کردم که چه زوج عجیب و
متفاوتی هستیم. پیش از این که سراغ سوالاتم بروم، متوجه نگاه مشتاقانه اش
شدم که کاملاً نشان می داد که می خواهد چیزی به من بگوید.

سپس با لبخندی مرموز به من گفت که تماس تلفنی از پیش تعیین شده‌ای
با تارا براچ داشته است. تارا درخواست داده بود تا با مارک صحبت کند. او
از این‌که مارک روی صحنه مخالف صحبت‌های او را بیان کرده، ناراحت بود.
من به شکلی مصرانه به مارک گفتم که حرف‌هایی که زده به تارا نبوده، به
مخاطبان خودش بوده است. به نظر قدردان می آمد. ظاهراً مارک و براچ در
هر مراسمی آخرش به نحوی با یکدیگر کنار می آمدند.

وقتی از او سوال کردم که آیا آگاهی او را در برابر مشکلات سخت زندگی
ناتوان و ضعیف کرده است یا نه، او درست به ماجرای براچ اشاره کرد و گفت:
"سخنرانی براچ دقیقاً نمونه‌ای از همین مساله است."

مارک از آنچه که براچ در هیلتون به آن اشاره می کرد خوشش نیامده بود.
البته به جای این‌که به انتقادی بیفکرانه از او بپردازد، با آرامش و ادب با او
مخالفت کرد. او این‌طور توضیح می دهد مسلماً روبه‌رو شدن با یک مشکل
شما را از عمل کردن باز نمی دارد. پذیرش به معنای انفعال و بی ارادگی
نیست. گاهی پیش می آید که به دلیلی موجه، ناراحت و آزرده خاطر باشیم.

وظیفه‌ی آگاهی این است که در ذهن شما فضایی خلق کند تا بتوانید طبق آنچه که بوداییان می‌گویند، به جای "واکنش نشان دادن" به شرایط و مشکلات "پاسخ" دهید. به اعتقاد بوداییان، شما قادر به کنترل کردن آنچه که به ذهن شما می‌رسد نیستید و همه چیز از عالمی مرموز ظهور می‌کند. زمان زیادی را صرف شماتتِ خود می‌کنیم چرا که احساس می‌کنیم نقشی در توانمند کردن خود نداریم. تنها چیزی که شما قادر به کنترل کردن آن هستید، چگونگی روبه‌رو شدن با مشکل است.

بله، درست‌ه: پاسخ بده، واکنش نشان نده. این نکته برایم جالب توجه بود. اصلاً به همین دلیل بود که افراد بسیار زیادی به مدیتیشن روی آورده بودند؛ افرادی مثل فیل جیسون مربی بسکتبال، قاضی دادگاه عالی استیفن بریئر، بیل فورد، مدیر عامل شرکت خودروسازی فورد، ریورز کومو خواننده گروه موسیقی ویزر و حتی خواننده مطرحِ رپ یعنی فیف‌تی سنت. یکی از دوستانم که شرکت فروش اینترنتی دارد می‌گفت که به محض این‌که مدیتیشن را شروع می‌کرده، متوجه می‌شده که در نشست‌های بسیار حساس، آرام‌ترین فرد بوده. او چنین موهبتی را یک "ابر قدرت" می‌خواند.

مارک گفت: "همراه شدن با احساسات همیشه مشکلات را حل نمی‌کند و یا احساسات را از تو دور نمی‌سازد اما می‌تواند از کورکورانه عمل کردن تو جلوگیری کند. مثلاً می‌تواند باعث شود که از رئیس‌ت خشمگین نباشی و با او ترش‌رویی نکنی."

همین‌طور که در کافه‌ی باشکوه هتل نشسته بودم و جرعه جرعه می‌نوشیدم، به این نتیجه رسیدم که بایستی صبور باشم و در موضع خود بمانم. تنها کاری که می‌توانستم بکنم این بود که سرم را پایین بیاندازم، به سختی کار کنم و در امید بهترین‌ها باشم. به عبارت دیگر: پاسخ دهم، واکنش نشان ندهم. مارک همچنین اشاره کرد که آگاهی یک مهارت است؛ مهارتی که با افزایش ساعات مدیتیشنم می‌تواند بهبود نیز پیدا کند. برای رسیدن به چنین چیزی،

مارک معتقد بود که باید به کمی گوشه گیری روی بیاورم. گوشه گیری که مارک در مورد آن صحبت می کرد سخت تر و طاقت فرسا تر از آن چیزی بود که براچ در سمینار بودایی ها می گفت. مارک توصیه می کرد تا دوره ای سخت و ده روزه را با چندین مدیتیشن کار دیگر در مرکز گردهمایی بوداییان در خلوت و عزلت بگذرانم. نه خبری از صحبت کردن است، نه خبری از تلویزیون و نه خبری از نوشیدنی؛ فقط مدیتیشن؛ هر روز و هر روز. وقتی به مارک گفتم که ترجیح می دهم در همین شلوغی ها باقی بمانم، به من اطمینان داد که این کار کاری سخت است که البته ارزش امتحان کردن را دارد. مارک مخصوصاً توصیه کرد که برای مدیتیشن های فردی به اسم جوزف گلدستین که مربی مدیتیشن خودِ مارک بوده ثبت نام کنم. او در توصیفِ شخصیتِ این فرد از ستایش‌گرانه ترین عبارات استفاده می کرد، که مرا شیفته ی خود کرد. با خودم گفتم اگر مردی که من برای او احترام قائل هستم، برای فرد دومی احترام قائل است، پس باید یک سری هم به آن نفرِ دوم بزنم.

همین‌طور که صورت حساب نوشیدنی هایمان را پرداخت می کردیم گفتم: "اگر موافق باشی دوست دارم هر یکی دو ماه یک‌بار همدیگه رو ببینیم."

مارک ته مانده نوشیدنی اش را سر کشید و نگاهی به من که به او خیره شده بودم کرد و با صمیمیتی حقیقی و بدون ظاهرسازی گفت: "حتماً. می‌خوام بیشتر بشناسمت." این یکی از بهترین جملاتی بود که از کسی شنیده بودم.

وقتی حرف هایمان تمام شده بودیم و می خواستیم خداحافظی کنیم، مرا در آغوش گرفت. این‌که تمایل داشت با من دوست شود قابل ستایش و قابل احترام بود اما به هیچ وجه هیچ تصمیمی برای رفتن به مرکز بودایی ها نداشتم.

دوباره دیپاک به صحنه بازگشت. با ایمیل و پیغامی تند و تیز، من و مدیران اجرایی برنامه "خط شب" را راضی کرده بود تا یک مناظره دیگر را ترتیب دهیم. این بار مناظره میان چوپرا و رقیب دیرینه ی او مایکل شرمر بود؛ بنیان گذاری مسیحی که به بی‌خدایی جنگ طلب تبدیل شده بود. شرمر به عنوان

رهبر جامعه‌ی شک‌گرایان به دین و مذهب، کسی بود که تصمیم گرفت تا تصویر دیپاک را روی مجله "اسکپتیک" بیاندازد و تیتراژ آن را این‌طور بنویسد:

"دکتری با عقاید بی‌معنی."

موضوع مناظره این بود که آیا دو مفهوم خداوند و علم در تطابق با یکدیگر هستند یا خیر؛ بحثی که می توانست چالش جالبی در مورد بحث وجود یا عدم وجود خداوند باشد چرا که دیپاک به خدای درون انجیل اعتقاد نداشت و اعتقادش به خردی وصف نشدنی در قلب هستی بود؛ دیدگاهی که از نظر او می توانست توسط علم و دانش حمایت شود. طبق روال همیشگی برنامه "خط شب"، تیتز این مناظره را به شکلی عاری از مبالغه بیان کردیم: "آیا خداوند آینده ای دارد؟"

وقتی که محل برگزاری مناظره یعنی تالارِ موسسه تکنولوژی کالیفرنیا را پیدا کردم، از اولین افرادی که سراغشان رفتم، سَم هریس بود؛ فردی که چند کتاب تند و تیز ضد مذهبی و پرفروش را به چاپ رسانده بود. در واقع یکدیگر را در سال ۲۰۰۷ و زمانی که در همایش بی خدایانِ آمریکایی در شهر واشنگتن دی سی به تهنیتی مطلب مشغول بودم، ملاقات کردیم. نوشته های او چنان جنجالی و ستیزه جویانه بودند که مجبور شده بود در منطقه ای نامعلوم زندگی کند و اغلب با نیروهای امنیتی به رفت و آمد بپردازد. یادم می آید که میان فروشندگانی که با برچسب های بزرگ نوشته بودند: "یا عیسی مسیح، ما را از شر پیروانت نجات بده"، مصاحبه ای با او ترتیب دادم. یادم است که از این مرد خوشم می آمد؛ او بسیار صمیمی تر و جذاب تر از آن چیزی بود که در موردش می نوشتند.

اکنون او اینجا و در پشت صحنه ی تالار همایش بود چرا که مایکل شرمر سَم را به عنوان شریکش در این گفت و گو انتخاب کرده بود. (دیپاک یک محقق مذهبی به نام جین هاستون را انتخاب کرده بود که احتمالاً بیش از هر چیزی به واسطه ی کمکش به هیلاری کلینتون شناخته می شد.) احساس مثبتی که در اولین ملاقاتم با سَم داشتم، دوباره خیلی زود در من ایجاد شد. با موهای کاملاً کوتاه و چهره ای که به اهالی اِشتِتِل (۴۳) شبیه بود، مرا تا حدی یاد برادرم می انداخت. برخوردش خشک و جدی اما با خوشرویی و گرمی بود.

کت و شلواری مشکی و پیراهنی آبی رنگ که به خوبی اتو شده بود به تن داشت. همسر زیبایش آناکا نیز همراهش بود. همین‌طور که هر سه نفرمان در اتاق گریم سَم به گفت و گو مشغول بودیم، بحث علاقه ام به مدیتیشن پیش کشیده شد. هر دوی آن‌ها هیجان زده شدند و گفتند که آن‌ها نیز به مدیتیشن علاقه دارند.

انتظار چنین چیزی را نداشتیم. معلوم شد که این آقای بی‌خدا گذشته‌ی بسیار جالب و هیجان‌انگیزی داشته. سَم به عنوان یک دانشجوی فارغ‌التحصیل از دانشگاه استنفورد، تجربه‌ی مصرف قرص اکس و ال‌اس دی را داشته، مغزش را به فنا داده، اخراج شده و سپس یازده سال را دائماً میان ایالات متحده و آسیا جابه‌جا می‌شده و در صومعه‌ها و میان گروه‌های مذهبی زندگی می‌کرده و به همراه معلمین مدیتیشن مختلف درس می‌خوانده. در طول همان دوران بود که او به مدت دو سال روزه سکوت گرفت و روزی دوازده تا هجده ساعت به مدیتیشن پرداخت. (آناکا نیز تجربه‌ی سال‌ها مدیتیشن کردن را داشت و حتی به عنوان معلم اختیاری، آگاهی را به کودکان می‌آموخت.)

سَم هرگز تلاشی برای مخفی نگه داشتن این بخش از زندگی‌اش نکرده بود. در واقع تنها لحظاتی پس از مصاحبه‌مان در همایش سال ۲۰۰۷ بود که در یک سخنرانی جنجالی در جمع بی‌خدایان گفت که انکار کردنِ قدرتِ تجربه‌های "معنوی"، آن‌ها را به اندازه‌ی افرادی که به مسیح ایمان دارند، نادان جلوه داده است (او کلمه‌ی "معنوی" را به گونه‌ای بیان کرد که می‌داند عبارتی شرم‌آور است اما حقیقتاً جایگزین مناسبی برای آن وجود ندارد.) او گفت: "آن سخنرانی تنها سخنرانی بود که با تحسین حضار آغاز و با هو کردنِ آن‌ها تمام شد."

سَم حقیقتاً از خشمگین کردن مردم باکی نداشت و میل به خشمگین کردنِ دیگران در طول مناظره در شیوه بیانش کاملاً پیدا بود. سالن پر بود از پیروان هر دو جبهه که حدود هزار نفر می‌شدند. جملات ابتدایی دیپاک جملاتی از

این دست بودند: "امروزه دانش به ما می گوید که طبیعتِ اساسیِ واقعیت، یک همبستگی غیر محلی ست." همان طور که او سخن می گفت، دوربین های ما شرم و هریس را نشان می دهند که نشان از آزرده و ملالتشان از سخنانِ دیپاک بود. دیپاک در جمع بندی سخنانش، اعضای موسسه تکنولوژی آمریکا را "مجاهدین و واتیکان های علمِ کلیسایی و محافظه کارانه" خواند.

سَم اظهارِ او را بی پاسخ گذاشت و گفت: "من هرگز به خودم اجازه نمی دم که در سالنی که از اعضای موسسه ی تکنولوژی پر شده، در مورد فیزیک صحبت کنم. من فیزیکدان نیستم و تو هم یک فیزیکدان نیستی و تک تک حرف هایی که زدی هم همین مسئله رو نشون می دهند." حضار به هیجان آمدند و حرف های سَم را تایید کردند.

با شروعِ مناظره، دیپاک با فریاد ها و حرکات دست و بدنش حرف هایش را زد. وقتی دیگران حرف می زدند، دیپاک در صندلی اش فرو می رفت و طوری آزرده به نظر می رسید که انگار باید جای دیگری باشد. همه ی این ها در حالی رخ می داد که این مناظره به درخواستِ خودِ او برگزار شده بود.

وقتی مناظره تمام شد و حضار کم کم آماده ی ترک سالن می شدند، من دوباره نزد سَم و آناکا رفتم و آن ها هم دوباره بحثِ مدیتیشن را پیش کشیدند. آن ها توصیه ای برای من داشتند: "بهتر است به مرکز بودایی ها بروی." آن ها که ترس را در چهره ام دیده بودند، اعتراف کردند که بودن در آن جا سخت است اما به من اطمینان دادند که ارزشش را خواهد داشت. گفتند که معلم و استادی فوق العاده را می شناسند. نامش جوزف گلدستین بود.

دو شخصِ بسیار برجسته، معلمی مشابه را پیشنهاد داده بودند و نادیده گرفتن این مسئله آسان نبود (ظاهراً سَم نیز از دوستانِ قدیمیِ گلدستین بوده؛ هرچند که سَم و مارک هرگز یکدیگر را ندیده بودند.) وقتی به خانه رسیدم، چند کتاب از این نابغه ی مدیتیشن را خواندم. هرچند که آن کتاب ها توضیحاتِ عجیب و غریبی در موردِ چگونگی به کار بستنِ آگاهی به عنوان راهی برای خلق فضایی

میان کنش و واکنش در زندگی روزمره توضیحاتی ارائه کرده بودند، صحبت های بسیاری نیز در مورد احیای دوباره ی جسم، قدرت های ذهنی و "حضور بر سایر جنبه های وجودیت" به میان آمده بود. متعجب بودم که سَم چه طور توانسته با جمله هایی از این دست کنار بیاید: "حتی امروزه نیز کسانی هستند که از قدرت ذهن بهره برده اند تا آشکارسازی کارما از زندگی گذشته و آینده را نظاره گر باشند." خوشبختانه گلدستین گفته بود که اگر مطالب ذکر شده اش را موثق و معتبر نمی دانید باز هم تاثیری بر "آزاد اندیشی" شما نخواهد گذاشت.

همچنان توصیه ی مارک و سَم مدام در گوشم می پیچید. کنجکاوی ام گل کرده بود. اگر جستجو در مورد مدیتیشن را آغاز کرده بودم، بایستی تا انتهای راه می رفتم. در اینترنت جستو کردم و متوجه شدم که گلدستین رهبر یک مرکز بودایی در کالیفرنیاست که "مرکز مدیتیشن بینش جولای" نام دارد. قطعاً که از مراسم معنوی جیمز ری زرق و برق کمتری داشت و ارزان تر هم بود (حدود هزار دلار برای یک دوره ی ده روزه).

هرچند که هنگام ثبت نام در کمال تعجب متوجه شدم که ثبت نام کردن آن قدر ها هم ساده نیست. آنقدر متقاضی وجود داشت که ثبت نام از طریق قرعه کشی انجام می شد. با افراد گلدستین تماس گرفتم و سعی کردم از گزارشگر بودنم برای ثبت نام کردن استفاده کنم اما فایده ای نداشت. حالا که در ثبت نام کردن موفق نشده بودم، میلم برای رسیدن به آن بیشتر نیز شده بود.

به سَم هریس ایمیلی زدم و از او پرسیدم که آیا می تواند کاری برایم بکند یا نه. پاسخ داد که برایم صحبت کرده تا ثبت نامم انجام شود اما قطعیتی برای این کار وجود ندارد (در طول همین ایمیل زدن هایمان بود که متوجه شدم این بی خدای جدی و سر سخت، از شکلک های تدارک دیده شده برای چت کردن نیز استفاده می کند). از آنجایی که معلوم نبود پس از این مراسم برنامه بعدی

گلدستین چه زمانی باشد، استرس داشتم که آیا می توانم در مراسمی حضور داشته باشم که به مدیریت اضطرارم کمک می کند یا نه؛ مراسمی که البته کاملاً مطمئن بودم از آن خوشم نخواهد آمد.

خیلی نگذشت که دوباره فرصتی برایم ایجاد شد تا مهارت آگاهی ام را در شرایط سخت محک بزنم. اِمی اِنْتِلیس با من تماس گرفت و گفت که برنامه "خط شب" به بیل ویر واگذار شده. همچنان خبری نبود که اصلاً برنامه "صبح به خیر آمریکا" به من واگذار می شود یا خیر و یا این که زمان مشخصی را نیز برای تصمیم گیری شان اعلام نکردند. آینده ام در نوع خاصی از برزخ قرار گرفته بود.

زمان بندی همه چیز خیلی جالب توجه شده بود. به لطفِ سَم، درست روز بعد از این خبر، به کالیفرنیا رفتم. او که طبق گفته ی خودش به قانون کارما و این که هر خوبی بی جواب نمی ماند فکر کرده بودم، مرا در این مراسم قرار داده بود.

فصل هفتم: مراسم گلدستین

این مراسم، طولانی ترین و در عین حال دلچسب ترین بخش از زندگی من بود که البته ابتدا با سردرگمی آغاز شد.

روز اول

در حال حاضر تنها نسبت به یک چیز آگاه هستم: ترسی فراگیر و قابل توجه! در کافه ای در سانفرانسیسکو نشسته ام و مشغول صرف وعده ای هستم که به نظر آخرین وعده غذای دلپذیرم پیش از رفتن به مراسم بودایی بود. همین طور که غذا می خوردم، با بی میلی صفحات اطلاعات مرکز بوداییان که توسط خودشان فرستاده شده بود را نگاه می کردم. نام آن مرکز "اسپیریت راک" بود. نوشته ی روی برگه ها به شکلی افراطی احساسی بود و نوشته بود: "خلوت و گوشه گیری به شما فضایی مقدس ارائه می کند که از دنیای بیرون مجزاست و در برابر آن محافظت شده است و به متقاضیان اجازه می دهد تا ذهن را خاموش و درهای قلب را بگشایند."

در کاغذ ها آمده بود که می توانیم هر نوع اتاقی که می خواهیم، چه یک نفره و چه دو نفره را انتخاب کنیم (همین جمله این اضطراب را در ذهنم ایجاد می کرد که ممکن است با فردی که موهای خاکستری اش را از پشت بسته و کلاهی پشمی بر سر دارد، هم اتاق شوم). آشپزها "با عشق به آماده سازی" غذاهایی تهیه شده از سبزیجات و عاری از گوشت می پردازند. هر روز حرکات یوگا را انجام خواهیم داد. لیست بلند بالایی از "آنچه که نباید با خود همراه داشته باشیم" وجود دارد که ظاهراً در سال ۱۹۸۳ نوشته شده که شامل ساعت مچی های بوق دار و ضبط صوت های همراه و کوچک نیز می شوند.

این مراسم در "سکوتی محض و حقیقی" برگزار می‌شود که به معنای عدم صحبت کردن با یکدیگر و عدم ارتباط با دنیای بیرون، مگر در شرایط اضطراری است.

با هرکسی که در مورد این مراسم با او صحبت می‌کردم، فقط در مورد سکوت ده روزه‌ی این مراسم سخن می‌گفت. با هرکسی که در مورد گذراندن تعطیلاتم در چنین شرایطی صحبت می‌کردم می‌گفتند: "چه طور می‌تونی مدتِ به این طولانی رو ساکت بمونی و حرفی نزنی؟" هرچند که سکوت، کمترین میزان از نگرانی را در من ایجاد می‌کند. اصلاً به نظر آن‌جا فردی وجود نخواهد داشت که مشتاق حرف زدن با او باشم. آنچه که حقیقتاً مرا می‌ترساند این است که هر روز به مدت ده روزِ کامل، با درد و خستگی بنشینم و به مدیتیشن مشغول شوم. برای مردی که کمر درد دارد و قادر به ثابت نشستن آن هم برای مدتِ طولانی نیست، این تعطیلات می‌تواند حقیقتاً تعطیلاتی پایین‌تر از حد استاندارد باشد.

برای طی کردن مسافت یک ساعته به بخش شمالیِ مارین در کالیفرنیا، تاکسی گرفتم. هنگامی که از دروازه پلائی عبور می‌کردیم، احساس بره‌ای را داشتم که با پای خودش به سمت ذبح شدن قدم برمی‌دارد. سَم برایم ایمیلی ارسال کرد و گفت که به تجربه‌ی آنچه که در انتظارم است، "غبطه" می‌خورد. زمان بندی او برای ارسال این پیام بی‌عیب و نقص بود. در واقع این پیام یک یادآوری انگیزه‌دهنده بود که دوباره اشاره می‌کرد چنین مراسمی می‌تواند لحظاتی به یاد ماندنی و قابل توجه را خلق کند. اخیراً مقاله‌ای در روزنامه نیویورک تایمز به قلم رابرت رایت خواندم. او فردی روزنامه‌نگار، اهل مباحثه و مناظره، بدخلق و جهل‌گرا بود. او نوشته بود که شگفت‌انگیزترین تجربه را در این مراسم داشته که شاملِ یافتنِ "نوع جدیدی از رضایت و شادمانی" و "ارتباط برقرار کردن با یک مارمولک" می‌شد.

البته تضمینی برای تحولات عظیم (که در جمع معنوی‌ها به آن "اوج تجربه"

می گویند) وجود ندارد. آنچه که قطعی ست و البته سَم هم آن را تایید کرد، این است که چند روز اول بسیار سخت خواهد بود. به روز های دوم و سوم فکر می کردم و خودم را تنها و دور افتاده و بدبخت می دیدم. حدود ساعت چهار بعد از ظهر بود که به راک اسپریت رسیدیم. همین که از جاده ی اصلی خارج شدیم تا به سمت محل مراسم برویم، متوجه تابلویی شدم که روی آن نوشته شده بود:

تسلیم لحظه شوید.

مسیح

محل برگزاری زیباست. توسط تپه هایی که نور خورشید بر آن ها گسترانیده شده بود و علف های هرز بر آن روییده بودند و دسته هایی از درختان به شکلی تو در تو روی آن وجود داشتند، محاصره شده ایم. خودِ مرکز، مجموعه ای از خانه هایی چوبی ست که سقف هایش به سبک خانه های ژاپنی ساخته شده اند؛ خانه هایی که همگی در کنار تپه ها بنا شده اند.

همین طور که چمدان چرخی ام را به سمت دفتر های اصلی روی زمین می کشیدم، نیم نگاهی به سایر افرادی که برای مدیتیشن آن جا بودند انداختم. آن ها افرادی کارت به دست بودند که جوراب و صندل را باهم می پوشیدند. صف کشیدیم تا وضعیت اتاق ها و تمرین های یوگایمان روشن شود. به من گفتند که قرار است "قابلمه شور" باشم!

خداروشکر که در یکی از ساختمان های چهار اتاقه، یک اتاق تک نفره گیرم آمد. اتاق ها ساده و کوچک اما تمیز هستند. تختی یک نفره کنار یک پنجره وجود دارد. دیوار ها سفید هستند و کف قهوه ای رنگ. آینه و سینک ظرفشویی نیز وجود دارد. دستشویی عمومی نیز پایین سالن قرار دارد. شام ساعت شش سرو می شود و اینجاست که اولین شوکِ بزرگ به من وارد

می شود: غذا فوق العاده است. بوفه ای از نخود فرنگی کوبیده شده، نان های تازه پخت شده، سالاد هایی که با شوید تزیین شده اند و سوپ کدو وجود دارد.

در صف منتظر نوبتم هستم، ظرفم را پر می کنم و ناگهان خودم را در موقعیت یک دانشجو که در کافه تریای دانشگاهش نشسته می بینم که نمی داند کجا باید بنشیند. حدود صد نفر آنجا هستند. جمعیت شامل تعداد زیادی از متولدین دوران ازدیاد(۴۴) تولد می شدند. به نظر می رسد بسیاری از این افراد یکدیگر را می شناسند. از آنجایی که هنوز به ما نگفته اند که نباید صحبت کنیم، همگی با هیجان به گفتگو با یکدیگر پرداخته اند.

جایی در کنار یک زوج صمیمی و مسن تر از خودم پیدا و با آن ها شروع به گفت و گو می کنم. به آن ها در مورد ترس هایم از سخت بودن چند روز اول گفتم. همسر آن مرد به من گفت که آنقدرها هم بد نیست. او می گوید: "همه چیز مثل خستگی پس از یک سفر هوایی طولانی مدته."

همین که غذایمان را تمام کردیم، سرآشپز ماری که زنی بشاش و با چهره ای شبیه به فرشته ها بود، مطالب کوتاهی را بیان کرد. سه وعده غذایی در روز وجود دارد: صبحانه، ناهار و یک شام سبک. قوانینی وجود دارد: غذا در اتاق ها سرو نمی شود، هیچ کس تا زمانی که توسط یکی از آشپزها دعوت نشده، به سالن غذاخوری نمی رود، پس از صرف هر وعده غذایی، بایستی به صف شویم، ظرف هایمان را بشوییم و آن ها را در سینک های پلاستیکی و در اختیار

نظافتچی های آشپزخانه بگذاریم. برای افرادی که کاملاً گیاه خوار هستند، وعده ی "غذاهای ساده" وجود دارد و افرادی که الزامات رژیم ویژه دارند نیز برایشان "قفسه" مخصوص وجود دارند که می توانند در آن ذخیره ی گندم و یا هرچیز دیگری را برای خودشان نگاه دارند. ماری هیچ کدام از سختگیری ها و تندی هایی که انتظارشان را داشتم در خود نداشت. در ذهنم او را یک بودایی سخت گیر و خشن می دیدم. او به ما می گوید: "می خواهم احساس

کنید که این سالن غذاخوری متعلق به خود شماست." حرفش باد هوا نبود و به نظر صادقانه می آید.

اولین جلسه ی رسمی در سالن مدیتیشن واقع در ساختمانی باشکوه برگزار می شود که صدها یارد از خوابگاه ها فاصله دارد. پیش از ورود به ساختمان، همگی کفشهایشان را در راهرویی کوچک از پا در می آورند. سالن سالنی بزرگ و روشن با زمینی چوبی ست و چندین پنجره روی دیوار های آن وجود دارد. در مقابل سالن، یک محراب به همراه مجسمه ای از بودا وجود دارد. در مقابل این محراب نیز چندین زیر انداز برای هر نفر با نظمی دقیق چیده شده. بسیاری از افراد زودتر آمده بودند تا جا بگیرند. آن ها آشیانه های (۴۵) کوچکی برای مدیتیشن خود نیز ساخته بودند؛ آشیانه ها و در واقع زیر اندازهایی که آن ها را "زافو" می نامند. افراد می نشینند، پاهایشان را دراز می کنند، چشمانشان را می بندند و منتظر می مانند تا روند کار آغاز شود. این وضعیت مرا مضطرب می کند. من قطعاً به چنین جایی تعلق ندارم.

برای آن عده ای که نمی توانند به حالت سنتی بنشینند، چندین ردیف صندلی پشت زیر انداز ها قرار دارد. من هم مثل بچه های عبوس دوران دبیرستان، روی یکی از این صندلی ها در انتهای سالن نشستم.

همین که روی صندلی نشستم، چند مربی را دیدم که پشت سر هم و در یک صف وارد سالن شدند. همه ساکت و با چهره ای بی احساس وارد شدند و گلدستین پشت سر آن ها وارد شد. از آنجایی که عکسش را روی جلد کتاب هایش دیده بودم، توانستم بشناسمش. قدبلند تر از چیزی بود که انتظار داشتم. او با گام هایی بلند و آهسته قدم برمی داشت. پیراهنی یقه دکمه دار و شلواری کرم رنگ به پا داشت. مرکز سرش تا پایین پیشانی طاس بود و دو طرف سرش با موهای کوتاه قهوه ای رنگ پوشانده شده بود. بخش عمده ای از صورتش را برآمدگی دماغش تشکیل داده بود. ریش بزی داشت. بسیار بسیار جدی به نظر می رسید. اولین بازخوردی که داشتم پر از وحشت و ترس بود. اساتید روی صندلی های ردیف جلو می نشینند و یکی از آن ها که زنی آسیایی و حدوداً پنجاه ساله به نام کامالا است، با لحنی مصنوعی به ما خوش آمد می گوید. او رسماً کار را آغاز می کند و می گوید که همه ی ما رسماً "وارد سکوت شده ایم." قوانین بعدی: حرف زدن ممنوع. مطالعه ممنوع. رابطه جنسی ممنوع. (می دانستم که در مراسم های این چنینی، چنین حالتی نیز وجود دارد؛ میلی صامت به فردی دیگر در این مراسم که نگاه هایی دزدکی به او و تصوراتی پر تب و تاب در مورد او داری. با نگاهی مختصر به اطراف سالن متوجه شدم که حداقل این مسئله برای من مشکلی ایجاد نخواهد کرد). استاد به ما می گوید که هدف از چنین مراسمی، آگاه بودن در هر زمانی ست، نه فقط در زمانی که مشغول مدیتیشن کردن هستیم. این بدان معناست که تمام فعالیت های ما از قبیل راه رفتن، غذا خوردن، نشستن و حتی دستشویی رفتن بایستی با آرامشی مبالغه آمیز انجام شود تا بتوانیم توجهی دقیق و موشکافانه داشته باشیم.

در این لحظه است که برای اولین بار نگاهی به برنامه ی روز های پیش رو در این مرکز می پردازم. بی رحمانه تر از آن چیز است که تصور می کردم. هر روز ساعت پنج صبح از خواب بیدار خواهیم شد و یک ساعت به مدیتیشن مشغول می شویم و سپس صبحانه می خوریم و پس از آن نیز مدیتیشن های دیگر با مدت زمان های مختلف را در پیش خواهیم داشت که تا ساعت ده شب ادامه خواهد داشت و تنها لابه لای آن ها برای صرف غذا و استراحت وقفه ایجاد خواهد شد. پس از تمام این ها نیز "سخنرانی دارما" در انتظار ماست. با حسابی سرانگشتی به این نتیجه رسیدم که ده ساعت از روز را مشغول مدیتیشن هستیم. حقیقتاً نمی دانم که می توانم از عهده ی این کار برآیم یا خیر.

روز دوم

ساعت پنج صبح از خواب بیدار می شوم و ناگهان در کمال ناراحتی یادم می آید که کجا هستم.

یکی از سه شلوار گرمی را که برای همین برنامه های طولانی و بی تحرک انتخاب کرده بودم، به پا می کنم. در حالی که هنوز کمی گیج هستم، به سمت دستشویی می روم، خودم را خالی می کنم و سپس بیرون می روم و در هوای خنک صبحگاهی به جمع سایر مدیتیشن کار ها که از خوابگاه هایشان خارج می شوند و به سمت سالن مدیتیشن می روند می پیوندم. همگی به آرامی و با سری پایین حرکت می کنند.

همین طور که در میان این جمعیت صامت در میان گرگ و میش بامدادی قدم برمی داشتم، تصمیم گرفتم تا پیروزِ این مراسم باشم. با خودم گفتم: "اگر قراره این کار رو انجام بدم، پس باید درست و به بهترین شکل انجامش بدم." به همین خاطر، وقتی وارد سالن شدم، به جای این که روی صندلی که دیشب

نشسته بودم بنشینم، روی زیرانداز ها نشستم. دو زیر انداز را روی هم قرار دادم و شروع کردم به تقلید از شیوه ی نشستنِ مدیتیشن کارانِ باتجربه تر. متوجه شدم که بسیاری از افراد در هنگام ورود، مکث می کنند و به سمت مجسمه بودا در جلوی سالن تعظیم می کردند. چنین عملی مرا ناراحت می کند. نمی دانستم سَم چه طور با چنین کاری کنار می آید.

یک غافلگیری ناخوشایندِ دیگر: جلوی هرکدام از ما کاغذی بود که اشعاری در آن ها نوشته شده بود. بایستی آن ها را با آواز می خواندیم.

یکی از اساتید که مردی میانسال و سفید پوست بود، به جایگاه سخنرانی رفت و توضیح داد که این ها "پناه ها و احکام" هستند؛ مناجاتی که قرن ها پیش مدیتیشن کاران در زمان خود، روزشان را با آن آغاز می کردند. نوشته ها به زبان پالی بودند؛ زبان مخصوص بودایی ها که البته آن ها را به لحاظ آوا شناختی برای من هجی کرده بودند. او به آرامی و با صدایی آهسته مناجات را آغاز می کند و ما نیز به او ملحق می شویم و از روی برگه هایمان می خوانیم (به دست آوردن فرصتی برای سخن گفتن با اساتید و مناجات کردن ها از استثناها در مورد قانون "سکوت محض" به شمار می رفتند).

در سمت راست برگه، ترجمه انگلیسی متن به چشم می خورد. در اولین قسمت از مناجات، ما به بودا "پناه می بریم". سپس "احکامی" را فرا می گیریم که اساساً مجموعه ای از عهدها و پیمان ها هستند: آسیب نرساندن (چه به حیوانات و چه به انسان ها)، دزدی نکردن، دروغ نگفتن، عدم مصرف مواد مخدر و البته نرقصیدن و آواز نخواندن و گوش ندادن به موسیقی و حتی هیچ اجرایی. "اگر دوستانم مرا می دیدند که روی این زیر انداز نشسته ام و چنین مناجاتی را زمزمه و موعظه می کنم، از خنده روده بر می شدند.

مناجات تمام می شود و همگی ساکت می شویم. مدیتیشن را شروع می کنیم. بازی شروع شد.

خیلی زود و ناگهانی فهمیدم که نشستن روی این بالشتک ها فکر بسیار بدی

بود. به شدت در ناحیه گردن و کمرم احساس درد می کردم. جریان خون در پاهایم طوری شده بود که انگار به شکل وحشتناکی خفه شده ام. سعی می کنم تا بر نفس کشیدنم تمرکز کنم اما تمرکز بر بیشتر از یکی دو نفس برایم ممکن نبود.

دم.

بازدم.

دم.

فکرم منحرف می شود: "خدایا! حس می کنم پاهام داره از مچ کنده می شه. بیخیال پسر، حواستو جمع کن."

دم.

فکرم منحرف می شود: "احساس می کنم قفسه‌ی سینه ام توی دهن یک دایناسوره."

بازدم.

"گرسنه ام. اینجا واقعاً ساکته. نمی‌دونم کس دیگه ای هم مثل من قاطی کرده یا نه."

پس از گذشتِ ساعتی وحشتناک، صدای زنگ آرامی را می شنوم. صدایی شبیه به صدای ناقوس. استاد روی چیزی که شبیه به کاسه ای فلزی است ضربه می زند.

همگی از جا بلند می شوند و به شکلی آگاهانه به پایین تپه و به سمت سالن غذاخوری این سو و آن سو می روند. من نیز با سردرگمی آن ها را دنبال می کنم. بیرون از ساختمان غذاخوری صفی تشکیل می شود. حالا یادم آمد. تا زمانی که یکی از آشپز ها بیرون نیامده و زنگ را به صدا درنیاورده، اجازه ورود نداریم. اینکار به نظر کمی تاسف آور می آید.

به اطراف نگاه می کنم. همگی به نظر عبوس می آیند. مشخص می شود که آگاه بودند، خیلی چهره ی بامزه ای ندارد. هرکس در دنیای خودش سیر می

کند و به سختی تقلأ می کنند تا در زمان حال باشند. تلاششان برای متمرکز بودن، چهره ای از آن ها می سازد که می تواند بی روح باشد و یا طوری به نظر برسد که در حال زور زدن برای دفع مواد زاید بدن هستند. برگه های راهنمایی به ما توصیه می کنند تا از ارتباط چشمی با یکدیگر خودداری کنیم تا تمرکز مدیتیشن یکدیگر را برهم نزنیم. همین مسئله باعث می شود تا این مکان به اولین مکان در کره ی زمین تبدیل شود که مهربانانه ترین واکنش به یک عطسه این است که آن را نادیده بگیری.

لباس هایمان نیز به بهتر به نظر رسیدن این تجمع زامبی گونه کمکی نمی کند. از نظر زیبایی شناختی، اغلب این افراد به نظر در حال شخم زدن زمینی خالی هستند. لباس هایشان اغلب باهم تطابق ندارند و یا چندین دهه می شود که از مد افتاده اند. یک مرد، شلوار جین چین دار به پا داشت. پس از صرف صبحانه استراحت می کنیم و بعد از آن، دومین نشست روز آغاز می شود.

با وجود این که دوباره روی صندلی نشسته ام اما باز هم کمرم درد می کند. همچنان نمی توانم بر بیش از یک یا دو نفس تمرکز داشته باشم. شاید دلیل این که مدیتیشن در چنین مکانی برایم بسیار سخت تر از مدیتیشن در خانه است ناشی از اضطراب اجرای چنین کاری ست. احساس فردی تازه کار را دارم که به دسته ی حرفه ای ها فراخوانده شده و از عهده ی این کار بر نمی آید. باورم نمی شود که باید نه روز دیگر را روی این صندلی، در این اتاق و با این افراد بگذرانم.

در مورد اولین دوره از مدیتیشن در حال حرکت هیچ چیز نمی دانستم. اصلاً نمی دانستم معنای مدیتیشن در حال حرکت چیست. بنابراین تصمیم گرفتم همان اطراف کمی پرسه بزنم. کلی حیوان اینجا وجود دارد؛ مارمولک و بچه گوزن و بوقلمون وحشی. بدون این که ترسی داشته باشند، کاملاً دور و برت قدم می زنند. ظاهراً تعهد آسیب نرساندن، به حیوانات اینجا نیز رسیده بود. افراد

اینجا این مسئله را بسیار جدی می گیرند. همین دیشب مردی را در سالن مدیتیشن دیدم که با کاغذی که در دست داشت، حشره ای را به جای این که لهش کند، به بیرون از اتاق هدایت می کرد.

نشستِ سوم کابوس وار تر از قبلی ها بود. حالا جسمم شیوه ای جدید برای طغیان پیدا کرده است. مدام در دهانم آب جمع می شود. سعی می کنم تکان نخورم اما نمی شد به این کار ادامه داد. نمی توانم همین طور که دهانم پر از آب است، بنشینم. بنابراین آب دهانم را قورت می دهم. هر بار که آب دهانم را قورت می دهم، دوباره خیلی زود پر می شود. البته چنین مسئله ای باعث می شود نتوانم ریتمم را با نفس کشیدنم حفظ کنم و بر آن تمرکز داشته باشم. حالا گفتگوی درونم فقط بر این مسئله متمرکز است که این نوبت از مدیتیشن کی تمام می شود.

"صدای زنگ اومد؟"

"این صدای زنگه؟"

"نه صدای زنگ نیست."

"لعنتی."

"لعنتی، لعنتی، لعنتی، لعنتی... لعنتی."

وقتی بالاخره زنگ به صدا در می آید، گلدستین صدایش را برای سخنرانی صاف می کند. این اولین بار است که صحبت های این مرد بزرگ را می شنویم. صدایش بَم و بلند اما همچنان مثل صدای یک یهودی اهل نیویورک، تو دماغی ست؛ لهجه ای که ظاهراً سال ها تحصیلِ مدیتیشن در آسیا نیز بر آن اثری نگذاشته است.

گلدستین مستقیماً سراغ مدیتیشن در حال حرکت می رود و می گوید: "این یک تمرین تفریحی نیست." به عبارتی دیگر، خبری از قدم زدن و لذت بردن از طبیعت نیست. او توضیح می دهد که تکلیف از این قرار است: تکه زمینی حدوداً ده متری را در نظر بگیریم و سپس به آرامی در آن به عقب و جلو قدم بزنیم و به شکلی آگاهانه به بررسی هر قدم خود پردازیم. با هر قدمی که برمی داری بایستی به بلند کردن پا، حرکت دادن و دوباره پایین آوردن آن دقت کنی و دوباره همین کار را تکرار کنی. تا ابد.

"عالیه. حالا دیگه هیچ استراحتی برای جدا شدن از این خستگی ها وجود نداره."

همین طور که گلدستین قانون را وضع می کند، درخواست بعدی اش را هم می گوید. او می خواهد که پس از پایان یافتن هر جلسه، افراد منتظر همانند تا ابتدا اساتید خارج شوند و سپس آن ها سالن را ترک کنند. او می گوید که این کار "شایسته تر و مودبانه تر" خواهد بود.

در طول صرف ناهار در سالنی پر شده از زامبی ها، بیشتر افراد با چشمانی بسته غذا را می جویدند. موجی عظیم از غم را احساس می کنم. احساس می کنم کاملاً تنها و به دام افتاده هستم. مدت زمان باقیمانده ای که باید در این عملیات دشوار بگذرانم برایم مثل شنا کردن در کیلومتر ها آب اقیانوس است. زمانی که در کودکی خانواده ام تابستان ها مرا در کمپ های فعالیت کودکان می گذاشتند و می رفتند نیز همین حس را داشتم؛ حس ناامید کننده ای از غربت.

احساس حماقت نیز می کنم. چرا وقتی می توانم زمانم را با بیانکا در ساحل بگذرانم، اینجا هستم. من و او کمی در مورد این مراسم بگو مگو داشتیم. او می خواست در این تحقیقات "معنوی" به من کمک کند و حامی باشد اما بی میلی نشان ندادن نسبت به بودن در سفری ده روزه برای مدیتیشن آسان نبود. علاوه بر این ها، وقتی به مکان هایی مثل گینه نو و یا کنگو سفر می کنم می

توانم هر روز با او تماس بگیرم اما اینجا من کاملاً منزوی و جدا افتاده شده‌ام. اکنون در این سالن که پر از افراد غریبه است نشسته‌ام و با خوم فکر می‌کنم: "نباید میومدم. من یه احمقم."

همین که احساس اندوه و پشیمانی کمی زدوده می‌شود، می‌توانم کمی آگاهی به کار ببرم تا احساساتم را به گونه‌ای بدون قضاوت نظاره‌گر باشم. به خودم می‌گویم که تمام این‌ها فقط توفانی گذراست. این یک راه حل دائمی نیست اما در مدیریت کردن مشکل به من کمک می‌کند.

در بخش بعدِ مدیتیشنِ در حال حرکت، تک تک قدم‌هایم بر روی سنگفرش‌های حیاط روبه‌روی سالن مدیتیشن را بررسی می‌کنم و سپس به آرامی عقب و جلو می‌روم و سعی می‌کنم به قدم به قدمِ خودم توجه کنم. "پا را بلند می‌کنم، حرکتش می‌دهم، روی زمین می‌گذارم. بلندش می‌کنم، حرکتش می‌دهم، روی زمین می‌گذارم." اگر بر حسب تصادف فردی عادی ما را می‌دید، احتمالاً با خودش فکر می‌کرد که دیوانه‌خانه‌ای آتش گرفته و تمام دیوانه‌ها خیلی زود ساختمان را خالی کردند و حالا در محوطه حیاط پرسه می‌زنند. دوباره روی بالشتک‌ها برگشته‌ام و به شکلی مشقت‌بار تلاش می‌کنم تا تمرکز را بهبود ببخشم. به سختی تقلا می‌کنم تا بر نفس کشیدنم تمرکز کنم و طوری خود را به آن گره بزنم که گویی طنابی آویزان شده از یک پرتگاه است. هرچند که از عهده این درد و خستگی و آب دهان برنمی‌آیم. واقعاً برایم تحقیرآمیز و آزاردهنده است پس از یک سال مدیتیشنِ روزانه، اینجا از عهده‌ی کوچکترین کارها برنمی‌آیم. هربار انحراف فکرم، با انتقادی تند و انفجاری از خودم همراه است.

دم.

بازدم.

"خدا کنه برای شام باز هم ازون نون‌های تازه بدهند."

"وای پسر، حواست رو جمع کن."

دم.

دوباره فکرم با چیزی مضحک منحرف می شود.

"احمق."

"بی لیاقت."

"تو یک احمق واقعی و همیشگی و غیر قابل درمانی."

در هنگام گفتگوی دارما در بعد از ظهر، کاملاً احساس شکست می کردم. گلدستین و همراهانش در حال ورود به حجره بودند. گلدستین با گام های بلند و دیکتاتوروارِ خودش جلوتر از همه حرکت می کرد. او در مرکز محراب می نشیند و سایر اساتید اطرافِ او و در حالت مدیتیشن قرار می گیرند و چشمانشان را می بندند.

گلدستین سعی می کند بفهمد که چه طور باید هدست بی سیم را روی سرش بگذارد. این هدست در واقع نوعی میکروفون است که خواننده ها در کنسرت ها از آن استفاده می کنند تا دستهایشان آزاد باشند و بنابراین بتوانند بر روی سن حرکت کنند و با رقص بالا و پایین بپرند. همین که هدست را روی سرش می گذارد می گوید: "احساس می کنم یک ستاره ی موسیقی راک هستم." زنی که پشت سرم نشسته با احترام و با صدایی بسیار آرام می گوید: "معلومه که هستی."

همین که گلدستین شروع به صحبت می کند می فهمم که جدی بودنِ او بسیار کمتر از آن چیزی است که در سالن مدیتیشن به نظر می رسد. در واقع او فردی بامزه است که شیوه صحبت کردنش مرا یاد کمدین های "بورشت بِلِت" (۴۶) می اندازد.

او در مورد قدرت امیالِ ذهنمان و این که چگونه فرهنگمان ما را مقید می کند تا باور کنیم که هرچه تجربه خوشایندتری داشته باشیم (برقراری رابطه جنسی، تماشای فیلم، خوردن غذا، خرید کردن و غیره)، شادمان تر و راضی تر خواهیم بود. او نوشته ی برخی از تبلیغات را که طی سال های مختلف جمع آوری

کرده، می خواند:

"با خرید از فروشگاه اینترنتی ما، رضایت سریع تر از همیشه سراغ شما می آید."

همگی می خندند.

"یک شعار تبلیغاتی دیگر می گوید: اجازه نمی دهم هیچ چیز جلوی لذت بردن مرا بگیرد."

در حالی که برای کنجکاو کردن ما مکث و سرفه ای می کند، می گوید: جالب ترین اینجاست. برای این که همه چیز داشته باشید، باید از هرچیزی یکی داشته باشید."

او اکنون به یکی از بزرگترین سوالات من که در مورد بد نشان دادنِ امیال توسط مذهب بوداست پاسخ می دهد. این مفهوم بدان معنا نیست که ما نمی توانیم از اتفاقات خوب زندگی لذت ببریم و یا برای رسیدن به موفقیت تلاش کنیم. گلدستین می گوید که کلید مسئله این است که امیالمان ما را تحت کنترل خود در نیاورند. ما بایستی بتوانیم آن را با خرد و آگاهی مان کنترل کنیم. یک نکته ی کاملاً مفیدِ دیگر را نیز اضافه می کند و آن این است که خودِ او به هیچ وجه در انجام چنین عملی بی نقص نیست. او داستانی را در مورد اولین سال های مدیتیشن اش در هندوستان در دهه شصت میلادی تعریف می کند. "تمرینم کاملاً خوب پیش می رفت و ذهنم کاملاً متمرکز بود. حالتی بود که انگار هر لحظه ممکنه به روشنگری برسی." فکر می کنم دارد به طعنه این حرف ها را می زند. او توضیح می دهد که در آنجا در زمان استراحت به مدیتیشن کاران یک فنجان چای و یک عدد موز کوچک می دادند. او می گفت: "همان جا نشسته ام تا به روشنگری برسم که زنگ صرف چای به صدا در میاد. با خودم می گم: به روشنگری ام ادامه بدم یا برم و موز بخورم؟" مکث می کند و سپس خودش را سوژه ی خنده می کند و ادامه می دهد: "بریم سراغ موز."

این شوخ طبعی مایه‌ی آرامش است. پس از یک روز نشستن و دیدنِ نفس کشیدنم، سخنان گلدستین یادآوری‌ای خوشایند از روساخت‌های هوشمندانه‌ی بوداست. اشتیاقِ او قابل لمس و مسری است. او طوری در مورد نوشته‌های بودا سخن می‌گوید که انگار یک شرابدار هنگام عرضه‌ی شرابِ بُردو ۱۹۸۲، در حال سرودنِ شعری حماسی ست.

او ادامه می‌دهد: "تمام سخن تنها در چند کلمه بیان شده است. اگر این سخنان را به شکلی درست بشنوید به روشنگری می‌رسید. این فرصت اکنون در اختیار شماست..."

او در مورد جمله‌ای صحبت می‌کند که در آن بودا هر آنچه که تجربه می‌کنیم را (حسرت‌ها، صدا، بو و غیره) "طعمه‌ی وحشتناک دنیا" می‌نامد. گلدستین می‌گوید: "این جمله فوق‌العاده است. هر آنچه که تجربه می‌کنیم، لحظه به لحظه نمود پیدا می‌کنند و همچون طعمه‌ای به قلاب متصل هستند و ما نیز ماهیِ دریا هستیم. آیا طعمه را به دهان می‌گیریم؟ یا این‌که آن را نادیده گرفته و آزادانه در اقیانوس شنا می‌کنیم؟

با خودم فکر می‌کنم که "بله، درسته. این‌که تمام روز رو بشینی و چشمت رو ببندی یک دلیلی داره و اون هم اینه که کنترل بر ذهن رو بالا ببری و الزاماتی که ما را هدایت و دگرگون می‌کنند رو دریابیم."

همین‌طور که او به واکاوی بخش‌های مختلف سخنان بودا می‌پردازد، متوجه می‌شوم که گلدستین همان چیزی است که زمانی که یک یهودیِ خوش فکر و مشتاق مثل پدرم تصمیم می‌گیرد تا شغلی بر اساس مذهب بودا بنا کند، نصیبش می‌شود. فکر می‌کنم والدین گلدستین ترجیح می‌دادند پسرشان وکیل و یا دکتر شود اما در عوض او به محقق و دانشوری بودایی تبدیل شده است. لهجه اش که تا حدودی شبیه به لهجه‌ی پدرم هست نیز باعث می‌شود بیشتر از او خوشم بیاید.

البته او در ادامه‌ی صحبت‌هایش مرا ناامید می‌کند. پیش از این او در مورد

روشنگری شوخی می کرد اما اکنون بدون طنز در مورد تجدید حیات، کارما، "تصفیه ذهن" و رسیدن به "رهایی" سخن می گوید. او سخنانش را با این جمله که دارما "منجر به آرامش، آسودگی و رسیدن به نیروانا می شود" به پایان می رساند.

"آخ که چه راهی بود برای نابود کردنِ یک سخنرانی فوق العاده!"
در پایانِ آخرین نشست از روز، یک غافلگیری ناخوشایند دیگر نیز رخ می دهد: باز هم مناجات. این بار مناجات به گونه ای است که "عشق و مهر" خود را به تمام "موجودات" تقدیم می کنیم؛ موجوداتی که شامل والدینمان، معلم هایمان و "خداوند" می شود. برای همه سرانجامی بر غم و اندوه هایشان آرزو می کنیم.
احتمالاً سریع ترین راه برای به سرانجام رسیدنِ غم و اندوه های من این است که به خانه برگردم.

روز سوم

جمله ای از برنامه ی "نمایش چاپل" در ذهنم رژه می رود؛ برنامه ای که بدون شک خنده دار ترین برنامه در تاریخ برنامه های تلویزیونی است. در یکی از قسمت های این برنامه، دیو چاپل در نقش مردی به نام "ترون" که اهل "جزیره ی استیتن در نیویورک" است در بخش اخبار فوری موسیقی هیپ هاپ ظاهر می شود؛ مردی که به شکل بی رحمانه ای توسط اعضای یک گروه رپ به نام "دار و دسته ی وو تانگ" مورد حمله واقع شده است. او که روی تخت بیمارستان دراز کشیده و اطرافش پر شده است از خبرنگاران، می گوید که رپر ها سوراخ مقعدش را به هم دوخته بودند و مدام به او غذا می دادند.

"این یک شکنجه بود، شکنجه ی محض."

همین عبارت "شکنجه ی محض" مدام در ذهنم و در هر اتفاقی که اینجا رخ می دهد تکرار می شود؛ میان سایر زامبی ها، در حین مدیتیشن ها، در حین مدیتیشن متحرک احمقانه و حتی زمانی که در صف ایستاده ایم تا کاسه هایمان را از غذا پر کنند. از این تجربه بیزار شده ام.

نزدیک ظهر هست. بی حوصله روبه روی تابلوی نامه ها که بیرون، کنار در ورودی سالن مدیتیشن نصب شده ایستاده ام. با هیجان بسیار متوجه می شود که یادداشتی برای من وجود دارد. یادداشتی از سوی گلدستین. نامه ای دست نویس و تر و تمیز که بر روی کاغذی کوچک و سفید نوشته شده است. از من خواسته بود که تا یک ساعت دیگر یکدیگر را ملاقات کنیم. طبق توضیحاتی که در یادداشت آمده، مدیتیشن کار ها بایستی به طور منظم با اساتید در مورد تمریناتشان ملاقات و گفتگو داشته باشند.

در ساعتی که برای ملاقات معین شده بود، در دفتر اصلی کفش هایم را در می آورم و از در شیشه ای وارد می شوم. وارد اتاق فرش شده ای می شوم که

در آن گلدستین با دست های بلندش در حال کشیدن یک صندلی اداری روبه روی صندلی بزرگ و پف کرده ای است که قرار است روی آن بنشیند. دستی به صندلی اداری می زند و با این کار به من می فهماند که باید روی آن بنشینم.

رو به روی هم هستیم؛ من و او تنها. رها تر از زمانِ سخنرانی دارما به نظر می رسد. طبق عادت، شروع می کنم به پرسیدن سوال های مربوط به زندگی اش. معلوم می شود که در گتسکیلز بزرگ شده؛ جایی که والدینش صاحب هتلِ برای یهودیانی که از نیویورک می آیند هستند.

از این که چنین مخاطبی دارم احساس برتری می کنم اما تا حدی مضطرب نیز هستم. میلیون ها سوال دارم و با این وجود باز هم نمی خواهم بیش از حد اینجا بمانم. روی میز کنار صندلی اش ساعتی بزرگ دارد؛ درست مثل ساعتِ دکتر بروگمن روی میزش.

با حاد ترین مشکل آغاز می کنم: "دهانم دائماً آنقدر از بزاق پر می شه و باعث می شه نتونم تمرکز داشته باشم."

می خندد و می گوید که این اتفاق به دلایلی برای بسیاری از مدیتیشن کاران رخ می دهد. این حرفش شدیداً مایه ی آرامش بود. توصیه می کند که بر این مشکل متمرکز نشوم وگرنه بدتر هم می شود. می گوید که مادرش که زنی محکم و متمرکز بوده نیز همین مشکل را داشته، با این تفاوت که آب دهانش را قورت نمی داده، به تمایل خودش اجازه رخ دادن نمی داده و اجازه می داده تا آب دهانش بیرون و روی لباسش بریزد. شدیداً دلم می خواهد بدانم چه طور توانسته مادر یهودی اش را راضی به مدیتیشن کند اما برای این سوال ها زمان ندارم.

او به طور کلی از چگونگی روند تهریناتم می پرسد. اجازه نمی دهم حد واقعی ناامیدی ام نسبت به آن آشکار شود و می گویم که گاهی احساس ناامیدی دارم اما در عین حال می دانم که این احساسات گذرا هستند و می گذرند. لبخند

رضایتمندانه ای می زند، روی زانو اش می کوبد و می گوید: "تموم بازی همینه!" این هم یک یادآورِ سودمندِ دیگر است که به ما می گوید اینجا هستیم تا به کنترل هیاهوی ذهنمان درنیاییم.

پس از پانزده دقیقه، متوجه می شوم که زمان تمام شده. ملاقاتمان کوتاه اما کاملاً رضایت بخش بود. این آدم حقیقتاً یک گوهر است، یک انسانِ خردمند. او همچون فرستاده ای ست که تمام پیچ و خم و راه و بیراهِ ذهن را می شناسد و ما هربار که از مشکلاتمان به او می گوییم، او همدردی می کند و راه را به ما نشان می دهد.

این دوره ی احساسِ خوب داشتن کوتاه است. در یکی از جلسات مدیتیشن بعد از ظهرمان است که یکی از اساتیدِ خانم به اسم "اسپرینگ" به جایگاه سخنرانی می رود و اعلام می کند که امروز "کاری متفاوت را امتحان خواهیم کرد."

اسپرینگ که به نظر در دهه ی سوم زندگی اش به سر می برد، نماینده ی اغلب چیزهایی ست که مرا در دنیای مدیتیشن آزرده می کند. او به شدت تلاش می کند تا صدایش آرام و لطیف باشد. هر کلمه را به شکلی بیش از اندازه برجسته ادا می کرد. شال دور گردن دارد. احتمالاً باید خیلی به بازیافت کردن اعتقاد داشته باشد.

می گوید که می خواهیم بر مدیتیشنِ ابراز عشق و مهر تمرکز کنیم؛ مدیتیشنی که کاملاً در دسته ی اموری قرار می گیرد که از آن ها تنفر دارم. شیوه ی کار بدین شکل است: بایستی مجموعه ای از افراد را در ذهن خود مجسم و سپس برای یکی یکی آن ها دعا و آرزوی خیر کنیم. بایستی با خودت شروع کنی و سپس سراغ یک "ناصح"، یک "دوست صمیمی"، یک "فرد ناشناخته"، "فردی که از او خوشتان نمی آید" و سپس سراغ "تمام موجودات" بروی. به شکل عجیبی به ما می گوید که سراغ کسی که برایمان جذاب است و جذب او شده ایم، نرویم. پس به نظر می رسد که بیانکا دریافت کننده ی دعای خیر من نخواهد

بود.

خیلی زود به این نتیجه می‌رسم که این تمرین به هیچ وجه برای من معنایی نخواهد داشت. حتی خودِ اسپرینگ نیز اعتراف کرد که این کار ممکن است کمی زورکی به نظر بیاید اما همچنان مصرانه می‌گوید که می‌تواند "زندگی شما را تغییر دهد."

نکته‌ی خوبِ این نوع از مدیتیشن این است که از نظر فیزیکی در شرایط راحتی هستیم و می‌توانیم در هنگام دعا خواندن، روی زمین دراز بکشیم. می‌توانستم ازین فرصت برای استراحت استفاده کنم اما به خودم قول داده بودم تا به بهترین نحو عمل کنم. دراز کشیدم و خودم را برای عشق ورزیدن آماده کردم.

ما خودمان شروع می‌کنیم. اسپرینگ به ما کمک می‌کند تا تصویر ذهنی روشنی از خودمان مجسم کنیم و سپس به تکرارِ چهار جمله پردازیم. همین‌طور که جملات را با صدای بلند به زبان می‌آورد، شیوه‌ی بیان و صحبت کردنش وارد فاز جدیدی از شیرینی و مهربانی بیش از حد و افراطی می‌شود. بخش آخر هر کلمه را کشیده و آهسته بیان می‌کرد.

"باشد که شاد باشی."

"باشد که از گزند در امان باشی."

"باشد که قوی و سلامت باشی."

"باشد که در آسودگی زندگی کنی."

متوجه هستم که درست مانند مدیتیشنِ همیشگی که برای تقویت آگاهی ما طراحی شده، این نوع از مدیتیشن برای بالا بردن ظرفیتِ شفقت ماست اما تمام خاصیتی که این تمرین برای من دارد، ایجاد احساس ملالت و خستگی، کسر شأن و ناتوانی ست. باعث می‌شود تا سخاوَتِ روح خودم را زیر سوال ببرم. اگر من انسان خوبی هستم، نباید اکنون سرشار از عشق باشم؟ اگر همسر خوبی هستم، نباید اکنون با بیانکا کنار ساحل باشم؟ بابت این اتفاقات از تو

ممنونم خانم اسپرینگ!

روز چهارم

امروز تولد سی و نه سالگی ام است. مطمئنم که بدترین تولد عمرم خواهد بود.

مدیتیشنِ صبحگاهی، نبردی عظیم علیه خواب آلود بودن بود. می توانستم جریانِ خستگی بر پیشانی ام را حس کنم.

نشستِ بعدی، جشنواره ای از درد و آب دهان و سرفه و بی قراری ست. قلبم می کوبد. همین طور که در صندلی ام فرو می رفتم و غر می زدم و جابه جا می شدم، احساس خجالت و خشم می کردم. عرق روی گونه هایم می نشیند. احتمالاً دارم اطرافیانم را دیوانه می کنم. سعی می کنم نسبت به همه چیز آگاهی داشته باشم اما گاهی حتی فراموش می کنم که اصلاً آگاهی چیست. این یک شکنجه ی محض است.

وقتی روی صندلی نباشم نیز بدبختی ام بیشتر می شود. بیشترِ افکارم حول این محور می چرخند که چه طور می توانم شش روز دیگر را نیز دوام بیاورم. این را می دانم که بخشی از هدفِ این مراسم این است که به شکلی اصولی از هر آنچه که با آن سر و کار داریم (مثل رابطه جنسی، کار، ایمیل، غذا، تلویزیون) فاصله بگیریم تا بتوانیم از رویارویی با آنچه که "زخمِ وجود" نامیده می شود، امتناع کنیم. تنها راهی که می توان از طریق آن به چنین مهمی دست یافت این است که به صلحی موقت با زمان حال برسیم و عادتِ دویدن به سمت کار بعدی را از سر بیاندازیم. البته به نظر می رسد که من از عهده ی این کار بر نمی آیم.

منی دانم دیگران متوجه تقلا و کشمکش من می شوند یا خیر. اینجا همگی به نظر آرام می آیند. منظورم این است که اینجا برخی افراد به آگاه بودن تظاهر می کنند. یک نفر اینجاست که به معنای واقعی کلمه هیچ چیز جز حرکات

آهسته از او ندیده ام.

حقیقتاً فکر می کردم تا حالا باید آسان تر شده باشد. واقعاً از خستگی پس از یک سفر هوایی طولانی مدت خیلی بدتر بود. می ترسیدم که به خانه بروم و به همگی (بیانکا، مارک، سَم) بگویم که شکست خورده ام.

آخرین جلسه از مدیتیشن در حال حرکت را روی راه پله های بالای سالن مدیتیشن انجام می دهم. سعی می کنم تا تمرکز را بر "بلند کردن، حرکت دادن و پایین آوردن" پایم حفظ کنم در حالی که ذهنم پُر است از افکاری مثل تلویزیون تماشا کردن، کلوچه خوردن و خوابیدن. پس از این که یکی از همین جلو و عقب کردن ها را تمام می کنم، چشمم به مجسمه ای از بودا می افتد. بدون این که چیزی بگویم، این پیغام را برای او می فرستم: "لعنت به تو!"

روز پنجم

با نا امیدی از خواب بیدار می شوم.

در حال غرق شدن در تردید هستم و واقعاً به این فکر می کنم که همه چیز را رها کنم و به خانه برگردم. واقعاً بعید می دانم بتوانم یک روز دیگر را نیز تحمل کنم. باید با کسی حرف بزنم. به کمک احتیاج دارم. اما امروز وقتی برای ملاقات من با گلدستین وجود ندارد. تنها نور امیدی که در دسترسم وجود دارد، خانم اسپرینگ است.

از آنجایی که اسپرینگ هنوز عملاً یک استادِ کارآموز است، زمانی برای او جهت ملاقاتِ مستقیم با مدیتیشن کاران اختصاص داده نشده است. البته خود او با نصب برگه ای روی تابلوی اعلانات اعلام کرد که هرکسی که بخواهد می تواند ثبت نام کند و مصاحبه ای با او داشته باشد. بدون ذره ای تردید، ثبت نام کردم.

وقتی نوبت به من رسید، وارد دفتر کوچکی شدم که در آن اسپرینگ افراد را

ملاقات می کرد. نشسته، لبخندی به لب دارد و شالش دور گردن و شانه اش است. به نظرم شدیداً از خود متشکر می آید. اصلاً بعید می دانم که به درد ارتباط برقرار کردن با یکدیگر بخوریم. ما دو گونه ی متفاوت هستیم. مثل این است که یک مارمولک بخواهد با یک بز حرف بزند.

به هر حال مستقیماً مشکلم را برایش عنوان کردم: "هرکاری که در توانم هست رو انجام می دم اما به جایی نمی رسم. فکر نمی کنم بتونم از عهده اش بر بیام. واقعاً در حال دست و پا زدنم."

وقتی که جواب می دهد، دیگر از آن صدای بامزه اش استفاده نمی کند. مثل یک آدم عادی حرف می زند. می گوید: "داری بیش از اندازه تلاش می کنی." تشخیصش را خیلی صریح و قاطع بیان کرد. او می گوید که چنین مشکلی، مشکلی رایج میان اغلب افرادی ست که برای اولین بار در کلاس ها شرکت می کنند. به من توصیه می کند تا تمام تلاشم را بکنم، هیچ انتظاری نداشته باشم و با هرچه که در ذهنم پیش می آید "کنار بیایم." او می گوید: "این کار کاملاً در تضاد با زندگی روزمره است. ما در زندگی کاری را انجام می دهیم و در پی نتیجه آن هستیم. اینجا بایستی با هر آنچه که رخ می دهد و در لحظه است همراه شوی."

او در ادامه می گوید که تا به حال چندین مدیتیشنِ پریشان با همین مشکل داشته که بسیاری از آن ها حتی گریه می کرده اند. این حرف حسی را در من ایجاد می کند که باعث می شود با خودم بگویم: "که این طور! پس خیلی از زامبی هایی که اینجا هستند اونقدر ها هم که نشون می دهند راضی و شادمان نیستند."

دوباره به اسپرینگ که موهای فرفری اش روی شالش پخش شده نگاه می کنم و می فهمم که این زن نیز قربانی قضاوت های من شده است. اسپرینگ مشکلی ندارد، من احمق هستم. حق با اوست. این کار پیچیده نیست. من دارم بیش از حد تلاش می کنم.

برای نشست بعدی تصمیم گرفتم تا یک صندلی از اتاق خوابم بردارم و آن را روی بالکن انتهای اتاقم قرار دهم. با خودم می گویم که باید از فشارم کم کنم، دست از تقلا کردن بردارم. فقط همین جا می نشینم و با هرچه که پیش آید "کنار می آیم".

صدای دیگران را می شنوم که برای شروع جلسه بعدی به سمت سالن مدیتیشن می روند. سپس همه جا ساکت می شود. می نشینم و نفس کشیدنم را احساس می کنم. فقط همین.

چند دقیقه بعد، اتفاقی می افتد. خبری از موسیقی جمعی و یا دیدن نور سفید نیست. مثل این می ماند که پس از روز ها تلاش برای پیدا کردن یک موج رادیویی خاص، بالاخره جایگاه درست را پیدا کرده باشی. تنها اجازه می دهم تا بر هر اتفاقی که در حوزه ی آگاهی ام رخ می دهد متمرکز شوم:

"درد گردن."

"درد زانو."

"هواپیمای بالای سرم."

"آواز پرنده."

"صدای خش خش برگ ها."

"نسیم ملایمی که روی ساعدم می وزد."

"واقعاً از خوردن بادام زمینی و کشمش با صبحانه ام لذت می برم."

"گردن. زانو. گردن. گردن. زانو. زانو. زانو."

"احساس گرسنگی. گردن. زانو. بی حسی دست. پرنده. زانو. پرنده. پرنده."

پرنده."

فکر کنم می دانم که اینجا چه می گذرد. اسمش "آگاهی غیر اختیاری" است. شنیده بودم که اساتید در موردش صحبت می کردند. آن ها می گفتند که پس از این که به اندازه ی کافی تمرکز را تقویت کردی می توانی تمرکز ات را از روی نفس کشیدن صرف برداری و هر آنچه را که رخ می دهد "پذیری". این اتفاق

همین حالا در حال رخ دادن است. بر هر "چیزی" که در ذهنم "متولد" می شود، به آسانی و روشنی تمرکز می کنم تا زمانی که با فکر دیگری جایگزین شود. من تلاشی نمی کنم؛ این اتفاق خودش رخ می دهد. خیلی ساده است. انگار که دارم قلب می کنم. هر آنچه که سراغم می آید را مانند موسیقی جاز می نوازم و اصلاً من از جاز خوشم هم نمی آید.

"درد کمر."

"نور جالبی که وقتی چشمانم را محکم می بندم، پشت پلکم می بینم."

"خارش وحشتناکِ رانِ پایم."

"زانو. زانو. زانو. زانو."

"خارش. زانو. کمر. خارش. خارش. زانو. هواپیما. خش خش برگ درختان. نسیم روی پوست تنم. زانو. زانو. خارش. زانو. کمر."

سپس صدایی می شنوم که به من نزدیک و نزدیک تر می شود.

صدا به شدت بلند شده است. مثل صدای پرواز هلیکوپتر های فیلم "اینک آخرالزمان" است.

درست روبه رویم قرار دارد.

چشمانم را باز می کنم. مرغ مگس خوار بسیار کوچکی با فاصله ای بسیار کم از من در حال بال زدن است.

نشستِ بعدی نشاط آور تر نیز هست. به سالن مدیتیشن برگشته ام و واقعاً از عهده ای این کار برمی آیم. گویی که با هرچه که به ذهنم می آید همراه هستم. گهگاهی متوجه می شوم که در انتظار تمام شدنِ آن جلسه هستم اما هر وقت افکاری از این دست به ذهنم می آیند، آن ها را ثبت می کنم و ادامه می دهم.

مثل این است که پرده ها بالا رفته باشند و رازی برملا شده باشد. آنچه که در ورای این پرده به نمایش درآمده به خودیِ خود شگفت انگیز نیست؛ آنچه شگفت انگیز است، سرعتِ آن هاست. همه چیز به وجود می آید و می گذرد

و با چنین سرعتی جای خود را به دیگری می دهد. به این شکل در زمان حال بودن منجر به انفجار عظیمی از سروتونین می شود.

"احساس خشکی دست ها."

"پرنده."

"پاهای بی حس."

"تصویر عجیب و غریب چهره ی کودکان در نقاشی های هنری دوره ی رنسانس."

"تپش قلب."

"کمر. پرنده. دست ها. پاها. قلب. کمر. پرنده. پاها. پرنده. پرنده. پرنده. پاها. دست ها. پاها. پاها. پاها."

دست ها. دست ها. کمر. کمر. قلب. پرنده. پاها. پاها. پرنده. پا پرنده پا پرنده کمر پا پا قلب."

پرنده.

پرنده.

پرنده.

"پیرزنِ ردیف اول که آروغی بلند می زند."

همه چیز مثل این است که پنج روز گذشته را توسط ذهنم، پشت یک قایق موتوری کشیده می شده ام و حالا به شکلی ناگهانی، در حال اسکی روی آب هستم. این تجربه ای از ذهن است که پیش از این نداشتمش؛ تجربه ی به دست آوردنِ صندلیِ ردیف جلو برای به تماشا نشستنِ آگاهی. هیجان انگیز است اما بینشی فوق العاده کاربردی را نیز به وجود می آورد. اکنون درک می کنم که چه طور چند فکرِ کوچک مثلاً پس از جدلی با بیانکا، خواندن مطلبی در روزنامه و یا گفتگویی خیالی با رئیس، صبح پیش از رفتن به محل کارم می توانند راه خود را به ذهن من باز کنند و در تمام طول روز مرا بدخلق و بد عنق کنند. افکار به عقاید تبدیل می شوند. دانه های کوچکِ نارضایتی شکوفه

می کنند و به بد خلقی تبدیل می شوند. دردِ کمر مرا با هر کسی که سرِ راهم
می آید به شکلی غیر قابل درک کج خلق می کند.

زمانی را به خاطر می آورم که دوستم کایاما از من پرسید چه طور می توان در زمان حال زندگی کرد وقتی که مدام در حال گذر است. حالا جوابش برایم کاملاً روشن است: همین در حال گذر بودن تمام نکته اش است. همین که به آگاهی غیر اختیاری دست پیدا کنی متوجه می شوی که همه چیز تا چه اندازه در گذر است. ناپایداری دیگر یک نظریه نیست. جمله ی "زمان به سرعت می گذرد" دیگر تنها در کتاب ها نمی بینی. اکنون می دانم که هدفِ چنین کلاس هایی همین است.

پس از دست و پا زدن ها و تقلا های بسیار برای در لحظه بودن، سرانجام به اندازه کافی هوشیار هستم تا آنچه را که هرگز پیش از این در زندگی روزمره ام نمی دیدم، ببینم. ظاهراً برای رسیدن به این سطح هیچ راهی به جز عملِ تمرکز بر نفس کشیدن تا چند روز وجود ندارد. در واقع منطقی هم هست. چه طور می توان یک ورزش خاص را یاد گرفت؟ با تمرین کردن. چه طور می توان یک زبان خاص را یاد گرفت؟ با صرف کردن افعالِ بسیار. چه طور می توان کار با یک آلت موسیقی را فرا گرفت؟ با کار کردن روی نت ها و گام ها. اکنون به شکلی ناگهانی می فهمم که تمام آن تکرار های خسته کننده و وحشتِ نشستن در این سالن با سایر زامبی ها، ارزشش را داشته.

مدیتیشنِ در حال حرکت نیز کم کم دارد برایم عملی می شود. در محوطه ی بیرونِ سالن مدیتیشن هستم و هر قدم را بررسی می کنم. بلند کردن، حرکت دادن، روی زمین گذاشتن. احساس خوبی از گذاشتن پاهایم روی سنگ های گرم دارم. در میانه یکی از این رفت و برگشت های بی هدف، با وجود این که "توقف کردن" نقض قانونی که گلدستین وضع کرده محسوب می شود، می ایستم و به سه جوجه گنجشک که لبه ی ایوان نشسته و به محوطه ی حیاط مشرف هستند، خیره می شوم. آن ها همین طور که مادرشان به سرعت به آن ها نزدیک می شود تا غذا در دهانشان بگذارند، به شکلی پر سر و صدا جیک جیک می کنند. مبهوت شده ام. چند نفر دیگر نیز به من ملحق شدند با

شگفتی به این منظره خیره شدند. به شکل شگفت انگیزی احساس رضایت و شادمانی می کنم و با خودم می گویم که مراقب باشم تا به این احساس وابسته نشوم.

وقتی که برای نشست بعدی به سالن مدیتیشن برمی گردم، اسپرینگ را در جایگاه سخنرانی می بینم. "درسته، وقت دعای خیره!" دراز می کشم و همگی همان چهار جمله قبلی را خطاب به خودمان می خوانیم.

"باشد که شادمان باشی. باشد که در امان باشی." و غیره.

سپس اسپرینگ از ما می خواهد تا فردی که بانی خیر و حامی ما در زندگی بوده را برگزینیم. من مادرم را انتخاب می کنم. تصویر ذهنی از او می سازم که به همین چند هفته پیش مربوط می شود؛ زمانی که من و او در حال مراقبت از کمپبل، خواهر زاده ام بودیم. کمپبل را حمام کرده بودیم و هر سه روی تخت دراز کشیده بودیم. مادرم شروع کرد به خواندن آهنگ مورد علاقه ی کمپبل؛ آهنگی که کمپبل آن را "ها ها" می نامد چرا که در شعر این آهنگ چندین بار از همین "ها ها" استفاده شده. می توانم به شکلی واقعی مادرم را حس کنم. همین طور که او را با سربند تمیز، موهای خاکستری کوتاه و لباسی ساده که به شکلی هوشمندانه انتخاب شده بود تصور می کردم، اتفاقی کاملاً غیرقابل پیش بینی و به دور از انتظار برایم رخ داد.. بغضی خاموش را احساس می کنم که از سینه ام بالا می آید.

نمی توانم جلویش را بگیرم. همین طور که دراز کشیده ام، قطرات اشک که با هر موج احساسی شدید تر می شوند، از روی شقیقه هایم سرازیر می شوند. اشک پشت گوش هایم جمع می شود.

اسپرینگ می گوید: "حالا دوستی عزیز را انتخاب کنید." او دوباره از صدای بامزه اش استفاده می کند اما این بار اصلاً برایم آزار دهنده نیست.

کمپبل را انتخاب می کنم. از این راحت تر نمی شود. او همین حالا هم در صحنه ای که با جزئیاتی روشن در ذهنم دارم، حضور دارد. به بالشی روی

تخت تکیه داده. یکی از پاهای کوچکش در دستم است و به چهره ی شیرین و چشمان شیطاناش نگاه می کنم که تمام توجه من و مادرم را به خودش جلب کرده است.

حالا سخت تر اشک می ریزم. گریه ام پر سر و صدا نیست اما غیر ممکن است افراد اطرافم متوجهش نشده باشند چرا که مدام با گریه ام آب دماغم را بالا می کشم و به سختی نفس می کشم.

این گریستن درست تا زمانی که زنگ به صدا درمی آید ادامه پیدا می کند. همین طور که از سالن خارج می شوم، از این که قانونی در مورد عدم برقراری ارتباط چشمی وجود دارد خوشحالم، در غیر این صورت شرایط می توانست خیلی خجالت آور باشد. به روشنایی روز می روم، از تپه پایین می روم زیر آفتاب بعد از ظهر و روی چمن ها می ایستم. لابه لای این احساسات خوش، موج کوچکی از تردید سراغم می آید. "همه ی این ها یه مشت مزخرفه؟ یا واقعاً نتیجه ی درست همینه؟" آیا ممکن است که این فقط نتیجه ی پایان یافتن رنجی پنج روزه بوده باشد؟ درست مثل همان جوکی که در آن یک نفر سرش را مدام به دیوار می کوبد و زمانی که از او علت کارش را می پرسند می گوید: "چون وقتی کوبیدن سرم رو متوقف می کنم احساس خیلی خوبی بهم دست می ده."

اما نه، امواج رضایت و شادمانی همچنان به سراغم می آیند. همه چیز فوق العاده روشن و فوق العاده با نشاط است. همه چیز به شکل بی سابقه ای عالی ست. می دانم که دلم می خواهد به این احساس وابسته شوم و از ذره ذره ی مزه اش استفاده کنم، درست مثل میل به مصرف قرص اکس. اما این مثل مواد مخدر که همیشه زود به پایان می رسد، مصنوعی و غیر واقعی نیست. این هزاران بار بهتر است. این بهترین ماده ی مخدری است که مصرف کرده ام. آب دماغم حسابی سرازیر شده. چیزی برای پاک کردنش ندارم. با دستم دماغم را پاک می کنم و همین طور که آب دماغم می ریزد با خنده ای احمقانه خودم

را به نزدیک ترین دستشویی می رسانم.

شروع به دویدن می کنم. کاری که اغلب بعد از ظهر ها انجام می دهم. راهی را پیدا کرده بودم که از میان یک مزرعه و خانه های محلی طبقه متوسط می گذرد. هنوز در حالت خلسه هستم. همین طور که حرکت می کنم، اشک می ریزم و سپس به گریه کردن خودم می خندم و دوباره اشک می ریزم. نمی دانم که آیا این برای من، آغاز نوع دیگری از بودن در دنیا است؟ جایی که طبق توصیف اسپرینگ، این استاد نابغه، فرد خودش را تربیت می کند تا به جای نفرت در خودش شفقت و مهربانی داشته باشد.

از این که احساسی که دارم را روحانی و معنوی و یا رازآلود بدانم بیزارم. این کلمات، حداقل برای من، بر وجود داشتن در دنیایی دیگر و بر غیر واقعیات دلالت دارند. آنچه که در حال حاضر در حال رخ دادن است، به شدت واقعی است. مثل این می ماند که به جای این که به یک رویا فرو رفته باشم از آن بیرون کشیده شده ام.

پس از صرف شام، گلدستین سخنانی دارما را آغاز می کند. او به نکته ی جالب توجهی اشاره می کند. شعار و عقیده اساسی بودا یعنی "زندگی یعنی رنج کشیدن"، علت اصلی سوء برداشت و در نتیجه بروز مشکلات ارتباطی میان افراد جامعه است. این جمله مذهب بودا را به شدت عبوس و سخت گیر نشان می دهد. اما همه چیز از یک اشتباه ترجمه ای نشأت می گیرد. کلمه ی "دوکا" در پالی، در واقع معنای "رنج کشیدن" نمی دهد. معادل کاملاً مناسبی برای این عبارت در زبان انگلیسی وجود ندارد اما نزدیک ترین معادل ها برای آن "رضایت بخش نبودن" و "استرس زا بودن" است. زمانی که بودا برای نخستین بار از این عبارت استفاده کرد، قصدش این نبود که بگوید انسان در زندگی به یک سنگ بسته شده و کلاغ ها هم بر اعضای بدن او نوک می زنند. مقصود حقیقی او چیزی شبیه به این بوده: "هیچ چیز در دنیا رضایت بخش و قابل اطمینان نیست چرا که همه چیز گذراست و باقی نمی ماند."

طبق گفته ی گلدستین، ما به شکلی زندگی نمی کنیم که انگار حقایق اساسی زندگی را تشخیص می دهیم. "چند بار پیش آمده که منتظر رسیدن به لذتی دیگر بوده باشیم؟ لذت بردن از هر چیزی که می خواهد باشد. لذت خوردن وعده غذایی بعدی، لذت برقراری رابطه ی عاشقانه ی بعدی، لذت نوشیدن یک قهوه ی دیگر و یا لذت رفتن به سفری دیگر؛ نمی دانم. ما همیشه در انتظار لذت بردن از تجربه ی بعدی زندگی می کنیم. اغلب ما از چندین تجربه ی خوشایندی که داشته ایم لذت برده ایم و شادمان شده ایم اما همچنان وقتی به عقب نگاه می کنیم دیگر اثری از آن ها نمی بینیم."

از من بعید است که بنشینم و به خطبه و موعظه ای که پر است از نقل قول هایی از کتاب مقدس گوش کنم و حقیقتاً از آن ها تاثیر هم بپذیرم. پس از سال ها حضور در اتاقی که پر بود از افراد زاهدی که کاملاً مبهوت و محسور بودند، اکنون اینجا نشسته ام و به شکلی کاملاً مجذوب شده، سرم را به علامت تایید تکان می دهم و یادداشت برمی دارم.

کاملاً حق با اوست. زمانی که شخصیت های کارتونی غذا یا نوشیدنی لذیذی را با ملچ و ملوچ در حلق خود فرو می برند، با لبهایشان غذا را می چشند و کاملاً راضی و خرسند به نظر می آیند. اما در دنیای واقعی این طور نیست.

آیا با داشتنِ هر آنچه که می خواهیم، می توانیم دائماً راضی و خشنود باشیم؟ آیا از افرادی نشنیده اید که به شهرت و ثروت رسیده اند اما باز هم احساس رضایت نداشته اند؟ آیا ستارگان موسیقی راکی که درگیر مواد مخدر شده باشند را ندیده اید؟ برندگان بخت آزمایی که خودکشی کرده باشند را ندیده اید؟ این پدیده را با عنوان "پذیرش لذت" تعریف می کنند. وقتی اتفاق خوبی رخ می دهد، فوراً آن اتفاق خوب را سرچشمه ی انتظاراتِ خود قرار می دهیم اما همچنان حفره ی اصلی ما خالی می ماند.

گلدستین شفاف سازی می کند که منظور او این نیست که ما نمی توانیم از خوشی های زندگی و اتفاقات خوبش لذت ببریم بلکه منظورش این است که با

درکی عمیق تر از "رنج" موقتی بودنِ هر آنچه که تجربه اش می کنیم، می توانیم تلخی و اندوه هر چیزی در دنیا را درک کنیم و آن را بپذیریم. او می گوید: "مثل این است که ما جادو شده ایم، ما را طلسم کرده اند تا باور داشته باشیم که فلان چیز و فلان کار، سرچشمه ی آزادی و رضایت و شادی ماست. خارج شدن از چنین طلسمی، بیدار شدن از چنین خواب غفلتی و هم صف شدن با آنچه که صحیح است، رضایتی به مراتب بیشتر برای ما به ارمغان می آورد.

در این مراسم، بی آن که در انتظار چیزی باشیم، بی آن که جایی باشیم و بی آن که کاری انجام دهیم، بایستی با سری بالا با "زخم وجود" روبه رو شویم و دریابیم که بخش عده ی فعالیت هایی که در زندگی روزمره داریم، از جابه جایی روی صندلی گرفته تا هر لقمه غذایی که می خوریم، به گونه ای طراحی شده تا از رنج امتناع کنیم و در پی لذت بردن باشیم. اگر بتوانیم تمام این ها را کنار بگذاریم، می توانیم طبق گفته ی سَم به بی خدایانِ عصبانی و سردرگم، "پیش از وقوع هر رخداد" بدانیم که چه طور می توان رضایتمند و شادمان بود. این رضایتمندی توسط خود ما به وجود می آید و وابسته به نیرو ها و رخداد های بیرونی نیست. این رضایتمندی، دقیقاً در نقطه ی مقابل "رنج کشیدن" قرار دارد. آنچه که بودا کشف کرد، یک دگرگونی واقعی بود. پس از آخرین جلسه ی مدیتیشنِ آن شب، همین طور که در حال ترک سالن هستم، به سمت بودا بر می گردم و تعظیم می کنم. باورم نمی شود که در حال تعظیم کردن باشم.

روز ششم

از خواب بیدار می شوم و جهان همچنان جادویی ست.

به شکل هراس انگیزی هوشیار شده ام. احساساتم مثل انسان های درون فیلم ها که در حال تبدیل شدن به خون آشام هستند، در اوج خود قرار گرفته اند. پس از صرف صبحانه، زمانی که بالای تپه مشغول قدم زدن هستم، صدای موش هایی را که به سرعت زیر علف ها این طرف و آن طرف می روند می شنوم. نوعی هماهنگی عجیب و غریب با روابط پرندگان در میان درخت ها احساس می کنم.

مدیتیشن همچنان آسان است. کار را با یک دور تمرکز بر روی نفس کشیدنم آغاز می کنم؛ کاری که مثل باد کردن یک بادکنک است. همین که ذهنم از تمرکز و توجه پر می شود، آن را رها می کنم تا به "آگاهی غیر اختیاری" تبدیل شود. "نیاز به خاراندن."

"تصویری از میمون هایی که روی دسته ای از علف های خشک نشسته اند." "فکر کردن به سیبی که بر خلاف مقررات در اتاقم قایم کرده ام." حتی عوامل "بد و منفی" نیز بر من تاثیری نمی گذارند. ناحیه ای از کمرم که به درد افتاده را لمس می کنم. بی آن که آزرده ام کند، در حال بررسی اش هستم.

هنگام ناهار متوجه می شوم که من هم به یکی از همین افرادی تبدیل شده ام که با چشمانی بسته غذا می خورد. در واقع به جای این که پیش از قورت دادن لقمه قبلی سراغ لقمه بعدی بروم و سراسیمه غذا بخورم، با گذاشتن هر لقمه در دهانم، چنگال را درون بشقابم قرار می دهم. بنابراین برخلاف همیشه که آنقدر غذا می خوردم که حامل بد شود، هنگامی که سیر می شوم غذا را کنار می گذارم.

فردی را در طرف دیگر سالن غذاخوری می بینم که بی اندازه از غذایش لذت می برد. حسی به من دست می دهد که بوداییان آن را "لذتِ همدردی" می نامند. این حس آنچنان قوی ست که دوباره مثل بچه ها به گریه می افتم. این اتفاق وقتی تکرار می شود که سه زن را می بینم که به یکدیگر کمک می کنند تا باقی مانده ی چای داخل قوری را خالی کنند. این تابلوی صامت و تصادفی و همکاری که تنها با حرکت چشم اتفاق می افتد، چشمانم را از اشک لبریز می کند.

اما این احساس با همان سرعتی که به من دست می دهد، نیز ناپدید می شود.

مدیتیشن بعد از ظهر یک بازگشتِ تحقیرآمیز است. گاهی برای یک لحظه خوابم می برد و سپس احساس کسی را پیدا می کنم که مته ای داخل سرش فرو رفته باشد. پس از پایانِ چهل و پنج دقیقه، سردرد وحشتناکی دارم. دیگر خبری از جادو نیست.

مناجات بعد از ظهر نیز مرا سر میل و ذوق نمی آورد.

در طی آخرین نشستِ روز است که احساسِ لرزشِ بیزار کننده و بی امانی به من دست می دهد؛ حسی چنان قوی که گمان می کنم پاهایم فلج خواهند شد. به این نتیجه می رسم که علی رغم تمام سختی های قبلی، همچنان به کار گرفته نشده ام. تسلیم می شوم. چشمانم را باز می کنم و در حالی که با احساس گناه اطراف را نگاه می کنم، در سالن می نشینم.

روز هفتم

دوباره به همان حالتی بازگشته ام که روزها را می شمردم تا به خانه برگردم. این فکر به ذهنم می آید که شاید تمام آنچه را که می بایست از این مراسم به دست می آورده ام را به دست آوردم.

همچنان در مقابل بودا خم می شوم، اما بیشتر به این خاطر که کششی به عضله ران پایم داده باشم.

روز هشتم

امروز صبح قرار است گلدستین را ببینم. با انرژی و اشتیاقی بیش اندازه به ملاقات می روم. او قرار است اولین فردی باشد که در مورد دستاورد مدیتیشن های اخیرم با او صحبت می کنم. کاملاً به صندلی ام می چسبم و گزارشی کامل از روند پیشرفتم به او می دهم؛ از آگاهی غیر اختیاری، پرنده ای که روبه رویم قرار گرفت و گریه در زمانِ مناجات.

نمی دانم منتظر چه چیزی هستم. شاید کمی تعریف و تمجید. البته معلوم می شود که اصلاً تحت تاثیر قرار نگرفته و شگفت زده نشده. لبخندی می زند و به آرامی می گوید که این داستان را میلیون ها بار شنیده است.

فکر کردم شاید اکنون صندلی جلوی تئاتر ذهنم را رزرو کرده ام اما گلدستین مرا روشن می کند که در واقع در ردیف های عقب تر جا دارم! او می گوید: "با ادامه ی تمرینات، میزان دقت تو در هر دقیقه نیز افزایش پیدا می کند." سپس در مورد لرزش و بی قراری دیشبم به او می گویم. دوباره جواب می دهد که چیز مهمی نیست. همیشه اتفاق می افتد.

البته او به رنج و سختی و فراز و نشیب این تمرینات اعتراف می کند. از نظر او، رفتن از رضایت و خوشبختی به سوی استیصال و سختی آن هم تنها طی یک ساعت، غیر عادی نیست. به من اطمینان خاطر می دهد که با پیشرفتم، فراز و نشیب های این تمرین آنقدر ها هم آزار دهنده نخواهند بود. از جایم بلند می شوم تا دفتر را ترک کنم. خیالم راحت شده که در حال حرکت در مسیر درستی هستم.

هنگامی که در حال رفتن به سمت درب خروج هستم، گلدستین فریاد می زند

و می‌گوید که قدم‌هایم تند است. می‌گوید: "به اندازه‌ی کافی هوشیار نیستی." درست مثل یک مربی ورزشی، تا زمان ورود به بازی مرا تشویق و نصیحت می‌کند و از من می‌خواهد تا در هنگام انجام اموری مثل راه رفتن و باز کردن در، توجه بیشتری به خرج دهم.

نمی‌دانم آیا احترامم نسبت به گلدستین که مدام در حال افزایش است، مثل احترام و علاقه‌ی فردی ربوده شده نسبت به سارقِ خود است یا این که این فرد حقیقتاً فرد خاصی ست. همین‌طور که بیرون از دفتر ایستاده‌ام و کمی آفتاب می‌خورم، مرغ دریایی دوباره پیدایش می‌شود.

حدود یک ساعت بعد و در جلسه‌ی پرسش و پاسخ، زنی که رنگ پوست صورتش خیلی روشن بود و موهایی قرمز داشت، سوالی پرسید که من نیز مدام با آن کلنجار می‌رفتم: "اگر روشنگری حقیقت دارد، پس افراد روشنگر کجا هستند؟"

این سوال با خنده‌ای از جانب گلدستین همراه می‌شود که قول داده است در سخنرانی دارمای امشب در مورد همه چیز توضیح دهد.

این همان چیز است که در انتظارش هستم. در طول این دوره از مراسم، او به صورت مکرر از واژه‌هایی همچون "رهایی"، "آگاهی" و "درک" استفاده کرده است اما آیا چنین تغییری حقیقتاً دست یافتنی است؟ اگر بله، چگونه؟ اصلاً به چه شکل است؟ در کتب مقدس بوداییان، افراد دائماً به روشنگری می‌رسند. آن‌ها دائماً می‌میرند؛ حتی افرادی که تنها هفت سال سن دارند. بودا لغت نامه‌ی جامعی در توصیف روشنگری دارد: "حقیقت"، "ماورا"، "آنچه که به سختی قابل دیدن است"، "شگفت‌انگیز"، "حیرت‌انگیز"، "جزیره" و خیلی چیزهای دیگر. این همه کلمه وجود دارد و من همچنان نمی‌دانم منظور او چیست. ساعت هفت، وقت نمایشِ بزرگ فرا می‌رسد. همگی در سالن جمع شده‌ایم. سرانجام گلدستین قرار است در مورد روشنگری توضیح دهد.

او با اعتراف به این مسئله آغاز می‌کند که پایان دادن به احساس خواستن و

اشتیاق در افرادی که در اجتماع هستند (تارک دنیا و راهب نیستند) ممکن نیست. او می‌گوید: "اصلاً می‌تونیم ذهنی رو تصور کنیم که اثری از اشتیاق و حسِ خواستن در اون نباشه؟ فکر کنم اغلبِ ما یاد دعای معروفِ قدیس آگوستین می‌افتیم که می‌گفت: "خداوندا، مرا عفیف و پاکدامن گردان، اما فعلاً نه!"

خنده‌ای به پا می‌شود اما پس از آن گلدستین با حالتی فوق‌العاده جدی، به توصیفِ مراحلِ مختلفِ رسیدن به "رستگاری بی‌چون و چرای ذهن و پایان دادن به میلِ خواستنِ بی‌پایان" می‌پردازد. توصیف او از مراحلِ روشنگری شبیه به یک بازی ویدیویی ست که با دقت بسیار زیادی روی آن کار شده. این پروسه از آنجایی آغاز می‌شود که مدیتیشن کار در اوج تمرکز قرار دارد؛ زمانی که میزان توجه او در دقیقه به سرعتی شگفت‌انگیز می‌رسد. همه چیز به گونه‌ای فوق‌سریع تغییر می‌کند و هیچ چیز به نظر با ثبات نمی‌آید. اگر جهان را فیلمی در نظر بگیریم، این فیلم به بیست و چهار فریم در هر ثانیه تبدیل می‌شود. هستی به مجموعه‌ای از علل و شرایط تبدیل می‌شود. طبق توصیف گلدستین، در آن لحظه، مسیر شامل لحظاتی از وحشت، رضایتی بلند مرتبه، معضلات و مشکلات و بیراهه‌هاست. در پایان، به هدفِ حقیقیِ مدیتیشنِ بودایی دست پیدا می‌کند: فهمیدن این‌که "نفسی" که ما آن را ستون و رکن زندگی‌مان قرار می‌دهیم در واقع یک توهم است. قدرت واقعیِ مدیتیشن نه فقط در مدیریت نفس به گونه‌ای هوشیارانه، بلکه در این است که دریابیم که خودِ نفس جوهر و جسمی ندارد. چشمانتان را ببندید و دنبالش بگردید. شما "نفسی" نخواهید یافت که قادر به لمس آن باشید. اگر من کمی آگاه‌تر بودم، می‌توانستم ببینم که نه تنها واقعیت به آن اندازه که به نظر می‌رسد یکپارچه نیست بلکه می‌فهمیدم که خود "من" نیز یکپارچه و محکم نیستم. گلدستین از جلوی سالن رو به ما می‌گوید: "ضمیر عمیقاً ریشه کرده و محکم "من" رویت شده. این همان نیروانا ست." توهمِ نفس، سرچشمه‌ی تمام

احساسات منفی، خصوصاً طمع و نفرت سردرگمی در مورد "ذاتِ واقعیت است." (به عنوان مثال، این توهم که ما بسی جامع تر از نفس خود هستیم این که همه‌ی ما به یک گُل متصل هستیم.) همین که نفس به عنوان مفهومی غیرواقعی درک شود، این احساسات نیز از ذهن ریشه کن شده و مدیتیشن کار به "کمال" می‌رسد. ذهن از یک میمون به یک غزال تبدیل می‌شود.

به نظر فوق العاده می‌آید اما وقتی به جمع بندی اش می‌رسد متوجه می‌شوم که گلدستین به برخی از سوال های اساسی من پاسخ نداده است. اگر رسیدن به روشنگری تا این اندازه سخت و نادر است چرا باید به خودمان زحمت سعی کردن را بدهیم؟ آیا خودِ گلدستین به روشنگری رسیده است؟ اگر نرسیده، بر چه اساسی به چنین چیزی باور دارد؟ روشنگر بودن چگونه است؟ آیا بودن در نیروانا، حالت و موضعی جادویی ست؟ یک مکان است؟ آیا وقتی به دوری از نفس دست پیدا کنم، به زندگی عادی و روزانه ام برمی‌گردم؟ یا دیگر نیازی نیست صبح ها شلوار بپوشم؟

بدون شک بوداییان به نظامی عملی و کاربردی برای خنثی ساختن صدای درون ذهن پیدا کرده اند اما وعده ی یک تغییر جادویی از نظر من خیلی خنده دار به نظر می‌آید. این فرضیه را قبول می‌کنم که در جهانی غیر قابل اطمینان و ناپایدار، هیچ چیز نمی‌تواند انسان را به شکلی همیشگی راضی سازد، اما نمی‌دانم که چه‌طور تلاشی برای رسیدن به روشنگری که تقریباً هیچ کس قادر به رسیدن به آن نیست می‌تواند چنین رضایتی را خلق کند. صحبت ها که تمام می‌شود با حالتِ طغیانی نصفه و نیمه از جا بلند می‌شوم و به سمت سالن غذاخوری می‌روم و با بی‌فکری شروع به خوردن نان برنجی ها می‌کنم.

روز نهم

در جلسه ی پرسش و پاسخی صبح، گلدستین با کمی شوخی خودش را نشان می‌دهد. برای این‌که به ما انگیزه دهد تا در این ساعات پایان مراسم تمرکز و توجه خود را از دست ندهیم می‌گوید: "این ساعت های آخر مثل دسر هستند، البته دسری که شما سفارش ندادین!"

سپس سراغ مطلبش می‌رود و چیزی را می‌گوید که مرا اذیت می‌کند. او به ما اصرار می‌ورزد تا پس از اتمام این مراسم، بیش از اندازه به کارهایی که بایستی انجام دهیم فکر نکنیم. آن‌ها فقط یک سری فکر هستند. این گفته اش مرا مجاب می‌کند تا برای نخستین بار دستم را بالا ببرم. از انتهای سالنی که صدا در آن می‌پیچد، در حالتی کاملاً گزارشگرانه و با صدایی بسیار بلند که ظاهراً ذره ای هم به واسطه ی عدم استفاده از آن، نازک نشده است می‌پرسم: "چه‌طور می‌تونید به ما توصیه کنید که وقتی دوباره وارد دنیا می‌شیم، نگران کارهایی که باید انجامشان بدیم نباشیم؟ من اگر پروازم رو از دست بدم مشکل خیلی اساسی پیش میاد. این‌ها افکار بی‌ربطی نیستند."

حرفم را می‌پذیرد و می‌گوید: "منطقیه. اما اگر دیدی که برای هفدهمین بار داری با سرعت به سمت فرودگاه می‌دوی، احتمالاً بهتره از خودت بپرسی که آیا این کار فایده ای داره؟

پاسخش آنقدر هوشمندانه است که به طوری غیر ارادی روی صندلی ام می‌نشینم و لبخند می‌زنم.

"آیا این کار فایده ای دارد؟"

این جمله، یک اصلاحیه ی ساده و عالی برای شعار "بهای امنیت" من است. گلدستین می‌گوید که نگران بودن و طرح و برنامه ریختن مشکلی ندارد اما تا زمانی که فایده ای داشته باشد. من بهترین بخش های زندگی ام را صرف تلاش برای متعادل ساختن فکر کردن بیش از اندازه و دیوانه وارم به میلم برای رسیدن به آرامش ذهن کرده بودم و حالا اینجا و با یک جمله ی کوتاه گلدستین به من موهبتی داده بود که مانند ابزاری سودمند بود که با آن می‌

توانستی بدون این که اشتیاق را سرکوب کنی، میل شدید و انگیزه ی پر تنش خود را رام سازی.

شاید رسیدن به آگاهی غیر اختیاری و مناجات خیرخواهانه مهیج ترین لحظات این مراسم بوده باشند اما بدون شک این لحظه ارزشمندترین آن ها بوده است.

روز دهم

با عطر آزادی از خواب بیدار می شوم.

امروز تنها یک نصفه روز خواهیم داشت. یک جلسه مدیتیشن در صبح خواهیم داشت و سپس "سکوت را می شکنیم." زامبی ها دوباره جان می گیرند و از مرده های متحرکِ هوشیار و آگاه به انسان هایی عادی تبدیل می شوند. می توان برگشتن رنگ به رخساره ی آن ها را دید.

در ارتباط بودن با افرادی که اتفاقات پر جزئیات بسیاری را در سکوت با آن ها گذرانده ای جذاب است. از قضا آن ها نیز انسان هایی عادی هستند.

با زنی آلمانی و خوشپوش ناهار می خورم که اعتراف می کند یکی دو بار با فرزندانش تماس گرفته است. سرِ همان میز فردی مسن حضور دارد که می گوید آواز چکاوکی را دیده و شدیداً از آن لذت هم برده است.

یک مرد آسیایی جوان به من نزدیک می شود. او ورزشکار و خوش منظر است. با دیدن او در روزهای گذشته حدس زده بودم که باید فردی جدی و عبوس باشد. از قضا فوق العاده خونگرم و صمیمی ست. به من می گوید که از این که در آن جلسه ای که گریه کرده ام کنارم بوده احساس "برتری و امتیاز داشتن" می کرده. این حرف مجموعه ای سردرگم کننده از احساساتی مثل قدردانی و خجالت را در من به وجود می آورد. زیر لب حرفی می زنم و خودم را از آنجا دور می کنم.

اساتید به ما هشدار دادند که دنیای واقعی پس از سکوتی ده روزه به نظر پر سر و صدا و پر هیاهو می آید اما همین که با تاکسی از اسپیریت راک دور می شوم، تلفن همراهم را روشن می کنم از روی کنجکاوی، با سرعت و اشتیاق شروع به خواندن ایمیل هایم می کنم. به ملاقات خواهر بیانکا می روم و دو کودک کوچکش از سر و کولم بالا می روند. در هواپیما، از طریق تلفن همراه هوشمندم به تماشای برنامه های تلویزیونی می پردازم. عاداتی که یک عمر در زندگی ام داشتم با سرعتی حیرت انگیز در حال بازگشتن هستند. این تجربه، شاید یکی از معنادارترین تجربیات زندگی ام بوده باشد اما با این وجود آماده ی پایان یافتنش بودم.

فصل هشتم: ده درصد شادتر

می دانستم که حرفه ام در تلویزیون زمانی که جمله ی زیر را روی نمایشگر پخش خبر خواندم، دستخوش تحولی اساسی شد:

"حالا سراغ مطلبی در مورد اِروین، کانگروی فلجی می رویم که..." سپس تصویر کات می خورد و تصویر زنده ای از زنی نشان می دهد که کانگورویی معلول را در دست دارد که پیراهن و جلیقه و کراوات به تن دارد. در همین لحظه، ناگهان و بدون فکر حرفی می زنم و می گویم: "از لباس جدید اِروین خوشم میاد! جذاب و با اعتماد به نفس به نظر میاد!" در تصویر لبخند می زدم اما از درون نفسم به آرامی می گفتم: "تو یک احمقی!"

در واقع من درست وسط یکی از درس های بودا از مفهوم "رنج کشیدن" بودم که در این موقعیت می توان آن را به جمله ی "مراقب آنچه که آرزویش می کنی باش" ترجمه کرد.

بعد از ظهر یک روز جمعه، کمی پس از این که از مراسم گلدستین برگشتم دیوید وستین قدم به اتاقم گذاشت و به من پیشنهاد کار به عنوان کمک مجری برنامه ی "صبح به خیر آمریکا" را داد.

سربلند بودم و احساس آرامش می کردم، سبک سر و شادمان بودم. گویی که تمام سخنرانی های دارمای جوزف در مورد گذرا بودن احساس رضایت و شادمانی را فراموش کرده بودم. گویی که ماه ها نگرانی در مورد جایگاهم در بخش خبری و آینده ی شغلی ام در این صنعت، بالاخره تسلی یافته است. تمام مشکلاتم حل شده بود. رهایی!

آنچه که پس از این ماجرا رخ داد، مجموعه ای از پیشرفت ها بود که می توانست توسط خودِ بودا خلق شده باشد. دو روز پس از پیشنهاد کاری وستین، در خانه بودم که این تیتراژ را در سایت نیویورک تایمز دیدم: "رئیس ایستگاه

خبری اِ بی سی استعفا می دهد."

صبح روز بعد زمانی که به محل کارم برگشتم، تهیه کنندگان ارشد خیلی زود به من گفتند که وستین تا چند ماه دیگر رئیس باقی خواهد ماند و پیشنهاد کاری همچنان به قوت خود باقی ست. این یعنی که زمان مذاکره در مورد قراردادم رسیده بود؛ قرار دادی که مجموعه ای از چالش های تازه را در مسیر من قرار می داد. صحبت ها خیلی زود بر سر مسائلی جزئی دچار کشمکش و مشکلات شد. هر دو طرف بر موضع خود ایستاده بودند و قصد تغییر حرفشان را نداشتند. برای لحظه ای همه چیز در خطر به نظر می رسید.

پس از چندین هفته که تغییری ایجاد نشد، جیم مورفی مدیر اجرایی برنامه "صبح به خیر آمریکا" برای حل این مشکل از من خواست تا او را ملاقات کنم. مورفی (همه او را با نام خانوادگی اش صدا می کردند) چندین سالی می شد که به عنوان مدیر اجرایی کار می کرد؛ سال هایی که طی آن کاملاً از او خوشم آمده بود. او مردی قد بلند بود که همیشه آراسته لباس می پوشید. موهایش جو گندمی و کاملاً رو به عقب بودند. کمی ریش زیر لب هایش داشت و اهل سیگار و مشروب و شوخی های طعنه آمیز بود.

او با لحنی دوستانه و به نوعی که گویا حرف محرمانه ای دارد پرسید: "می تونم به عنوان یک دوست ازت یک سوال بپرسم؟ آخه می دونم برعکس بقیه ی آدم های اینجا، تو بیش از حد به این مسئله حساس نیستی و واکنش نشون نمی دی."

در حالی که با جابه جایی روی صندلی ام قصد داشتم خودم را آرام و بی تفاوت نشان بدهم گفتم: "بله، حتماً."

گفت: "تو هرگز مجری برنامه های اصلی خبری نخواهی شد. ظاهرت به درد این کار نمی خوره و صدای آزار دهنده ای هم داری." این جملات را با چنان قاطعیتی گفت که به شدت دچار استرس و ناامیدی شدم.

او مرا در موضع خنده داری قرار داده بود. از آنجایی که به او قول داده بودم

هرچه که از او شنیدم نسبت به آن حساس نشوم و واکنشی نشان ندهم، نمی توانستم به خاطر این که رویاهایم را نابود کرده از او انتقاد کنم و یا از او خشمگین شوم. بنابراین تظاهر کردم که اصلاً شوکه نشده ام. ملاقات را تمام کردیم و من به آرامی و آزرده خاطر از دفتر او خارج شدم. در کنار ارتباط تقریباً نارضایت بخشی که با رئیس‌انم داشتم، به شکلی ناگهانی فهمیدم که چگونه می توان بی آن که دیوانه به نظر بیایم در مورد مدیتیشن صحبت کنم.

غیبت ده روزه ام برای رفتن به مراسم گلدستین، بی آن که ایمیلی بگذارم و یا با کسی تماسی بگیرم، سوالات و شبهات زیادی ایجاد کرده بود و مرا مجبور کرده بود تا در مورد تهرینات جدیدم با گروه های بزرگتری صحبت و گفتگو کنم. در ابتدا این مکالمات به خوبی پیش نمی رفتند. در جشن سالانه ی خانوادگی مان، تنها چند هفته پس از مراسم گلدستین در کالیفرنیا، پدرم با انتقاد ماجرایی در مورد افرادی تعریف کرد که به مدیتیشن روی آورده بودند و پس از آن به افرادی بی فایده تبدیل شده بودند. کمی بعدتر با تردید از من پرسید: "حالا الان تو یک بودایی محسوب می شی؟" من نیز من کنان و با دستپاچگی جوابی بی ربط به او دادم.

مسئله ی مدیتیشن و مراسم گلدستین میان جمعیت بزرگتر دوستان و همکارانم نیز سوالی را به وجود آورد که به اندازه ی سوال پدرم با تردید همراه بود: "گفتی تعطیلات تابستون تو چکار کردی؟" به نظر می رسید که معنای نهفته در این سوال این جمله باشد: "پس منظورت اینه که به یک گروه مذهبی ملحق شدی درسته؟" اعتراف می کنم که من هم اگر جای آن ها بودم همین طور فکر می کردم؛ این که من نیز به یکی از "آن" آدم ها تبدیل شده ام؛ آدم هایی که قبلاً افرادی عادی بوده اند و با پا گذاشتن به دوران میانسالی سراغ مذهبی عجیب و غریب می روند.

هر بار در مورد مدیتیشن از من سوال می شد، یا ساکت می شدم و مثل سگ

های منهن هنگامی که می خواهند در خیابان دستشویی کنند چهره ای خجالت زده به خود می گرفتم و یا به شکلی موکد و البته دلسرد کننده سخنرانی می کردم؛ سخنرانی در مورد این که آگاه بودن چه مزایایی دارد، چه طور چنین چیزی می تواند یک قدرت باشد، چه طور چنین چیزی به آن اندازه که دیگران فکر می کنند عجیب نیست. صحبتی در مورد "پاک کردن ذهن" و مسائلی از این دست نمی کردم. نور خفیفی از وحشت را در چشمان مخاطبانم می دیدم؛ افرادی که مودبانه با من هم صحبت می شدند اما به شکلی دیوانه وار دنبال راهی برای خلاص شدن از آن وضعیت می گشتند. از این تلاش عاری از مهارتم برای تبادل عقیده با دیگران در پی رسیدن به چند چیز بودم. بیش از هر چیز تلاش می کردم تا از شهرتم دفاع کنم و مطمئن شوم که دیگران مرا دیوانه نمی دانند اما چیز دیگری هم بود. هرچه بیشتر مدیتیشن می کردم، بیشتر می فهمیدم که همه ی ما میمونی بازیگوش در ذهنمان داریم؛ می فهمیدم که همه ویرها و مویرهایی دارند که در حال رقابت با آن ها هستند، همگی با مشکل ریزش مو روبه رو هستند و البته همگی در جدال با ناپایداری هستند که من خوشبختانه از آن فاصله گرفته بودم.) پس از تجربه ی بزرگی که در آن مراسم به دست آورده بودم، احساس می کردم که باید آنچه را که آموخته ام با دیگران نیز سهیم شوم. فقط نمی دانستم که چه طور باید به روشی اثرگذار دست به این کار بزنم. مثلاً یک بار در محل کار به باربارا والترز گفتم که می خواهم کتابی در مورد آگاهی بنویسم. لبخندی زد و گفت: "از شغلت استعفا نده."

پس از گذشت چند هفته به همین شکل، گفت و گویی سرنوشت ساز با یکی از تهیه کنندگان ارشد برنامه "صبح به خیر آمریکا" داشتم. او از همان روزهای اولی که در ای بی سی بودم یکی از مربیان و مرشدان من بود. رابطه ای صمیمی و بدون مرز میان ما بود که باعث می شد گاهی ضعف های هنگام اجرا و یا خارج از زمان اجرای مرا سوژه ی خنده اش کند. یک روز سر صحنه

ی برنامه "صبح به خیر آمریکا" مشغول گپ زدن بودیم که موضوع "تعطیلات" اخیر و مراسم گلدستین پیش آمد. او با نگاهی بامزه و خنده دار سرم فریاد زد و گفت: "داستان تو و این ماجرای مدیتیشن چیه؟"

من که سعی داشتم تا از یک پاسخ طولانی و ناموفق دیگر اجتناب کنم، بدون فکر پاسخ دادم و گفتم: "این کار رو می کنم چون باعث می شه ده درصد شادتر بشم." ناگهان چهره اش تغییر کرد. چهره ای که سوسویی از تمسخر در آن بود ناگهان به حالتی لبریز از علاقه مندی تبدیل شده بود. گفت: "جدی می گی؟ راستش به نظر خیلی خوب میاد."

خودشه، طرز کارِ منحصر به فرد خودم را پیدا کرده بودم: ده درصد شادتر! با استفاده از این جمله هم می توانستی جذاب و هم به راستی درست گو باشی. این بهترین پاسخ بود. در واقع این پاسخ با وعده های تو خالی خودیاران همزمان شده بود و می توانست بازخورد خوبی هم داشته باشد. این مسئله مرا یاد برنامه ای طنز در دهه ی نود میلادی به نام "افرادِ دیوانه" می اندازد که در آن دادلی مور تصمیم می گیرد تا در جملاتش از صداقت استفاده کند و حرف هایی از این دست می زند: "ماشین های ولوو؛ بله شبیه به قوطی هستند اما در عوض امن اند." و یا "ماشین جگوار؛ برای مردانی است که دوست دارند زنانِ زیبا را به سوار شدن به ماشینشان ترغیب کنند." شرکتی که او را استخدام کرده، فوراً او را به تیمارستان می فرستد.

شعار جدیدم با فعالیت های بخش خبری نیز همراه و مطابق بود. باور بر این بود که گزارشگران بایستی سعی کنند تا هرگز به زور مطالب خود را نفروشد و دخیل نکنند. نمی شود که این طرف و آن طرف بروی و به افرادی که مسئول پخش برنامه های مختلف هستند بگویی که که شگفت انگیز ترین اصل در دنیا در اختیار توست و سپس آن ها را بی آن که تاثیری بر آن ها گذاشته باشی رها کنی. آن ها هرگز تو را مسئول اجرای برنامه ای نمی کنند. بهتر است که همیشه جایی برای غافلگیری مثبت بگذاری. (البته با تماشای برنامه های ما

متوجه چنین چیزی نخواهید شد. وقتی مسئول پخش شویم، دیگر به کم ارزش نشان دادن مطالبمان اعتقادی نداریم و روی هر چیزی برچسب "منحصر به فرد بودن" می زنیم.)

دلم می خواست زمانی که پدرم آن سوال را از من پرسید، همین جمله‌ی ده درصدی به ذهنم می رسید. نمی توانستم او را به خاطر تردیدی که دارد سرزنش کنم اما حالا شعار جدیدم قدرت لازم در برابر چنین تردید هایی را در خود داشت. وقتی سعی کردم که این جمله را در مواجهه با دیگران امتحانش کنم، منجر به تاثیری در لحظه نشد اما حداقل باعث شد که دیگران فکر نکنند من دیوانه ای هستم که کنترلش را از دست داده است.

حدود یک ماه پس از مراسم گلدستین، فرصتی برایم پیش آمد تا این شعار را در برابر خود آقای روشنگر به کار ببرم. برای برنامه ای مذهبی به نام "عقاید" که به تازگی شروعش کرده بودم، مصاحبه ای با جوزف گلدستین ترتیب دادم. در روزی آفتابی در اوایل ماه سپتامبر، گلدستین با شلواری کرم رنگ و بلوزی به رنگ آبی روشن و کیف تلفن همراهی که به کمر بندش وصل بود، در استودیوی ای بی سی حاضر شد. خارج از محیط مراسم، فردی صمیمی تر و بامزه تر و حتی گاهی به شکلی جذاب، احمق بود. مثل افرادی به شدت صمیمی و گرم با یکدیگر برخورد کردیم.

مصاحبه را با این سوال که از اول چگونه با مذهب بودا آشنا شده، آغاز کردم. به من گفت که در دوران جوانی به شدت گستاخ و بی پروا بوده. او با آرزوی تبدیل شدن به یک معمار و یا وکیل وارد دانشگاه کولومبیا شده بود اما کارش به تحصیل در رشته‌ی فلسفه کشیده شد. سپس به "موسسه صلح" (۴۷) پیوست. شرق آفریقا اولین گزینه‌ی او بود؛ جایی که او اولین رویارویی اش با مذهب بودا را تجربه کرد. او در معبدی معروف در شهر بانکوک، به جمع گروهی مباحثه ای از غربی ها پیوست و آن جا ثابت کرد که حضوری مباحثه طلب و جنجالی دارد.

با خنده به من گفت: "افراد پس از اومدن من به گروه، دیگه نیامدند. احتمالاً تو هم در چنین گروه هایی بودی؛ جایی که همیشه یک نفر هست که هرگز خفه نمی شه. من همون آدم بودم. بالاخره یکی از راهبانی که رهبری گروه رو به عهده داشت به من گفت: جوزف، فکر کنم دیگه باید بری سراغ مدیتیشن." او نیز همین کار را کرد. تنها در اتاقش نشست، ساعتش را برای پنج دقیقه‌ی بعد کوک کرد و حقیقتاً "مشغول شد."

او ادامه داد: "فهمیدم که در واقع راهی نظام مند برای آگاهی از ذهن وجود داره. برایم خیلی شگفت آور به نظر می رسید. ما زندگی می کنیم تا بر اساس شرایط و الگوهای رفتاری خود زندگی کنیم."

او آنقدر هیجان زده شده بود که از یکی از دوستانش خواست تا نزد او بیاید و مدیتیشن کردنِ او را ببیند. با خنده گفت: "پس از دیدن من در اون حالت، دیگه هیچ وقت پیش من برنگشت."

گفتم: "پس تا حدی غیرقابل تحمل بودی."

گفت: "آه آره، تا حدی غیرقابل تحمل. اما فکر می کنم که طی این چهل سال گذشته مدیتیشن خیلی کمک کرده."

پس از "موسسه صلح"، گلدستین به هند رفت و به مدت هفت سال به مطالعه ی مدیتیشن مشغول شد. سرانجام اوایل دهه ی هفتاد میلادی بود که تصمیم گرفت به ایالات متحده بازگردد؛ جایی که از آن زمان به بعد در آن به نوشتن کتاب، تدریس و رهبری مراسم های مدیتیشن مشغول شد. در مورد مراسم ها از او سوال کردم: خیلی از افراد فکر می کنند که نه روز غذای گیاهی خوردن و حرف نزدن و شش ساعت در روز رو بدون این که حرفی بزنند به مدیتیشن مشغول بشند براشون مثل...."

بدون این که قصد دفاع از خودش را داشته باشد خنده ای کرد، حرفم را قطع کرد و گفت: "مثل جهنم می مونه." اما اضافه کرد که: "زمانی که مردم دل رو به دریا می زنند و در مراسم شرکت می کنند، برای اولین بار می فهمند که کار ذهن واقعاً چیست. منظورم رو متوجه می شی؟ ما نگاهی دقیق و نزدیک به هدف زندگی خودمون میاندازیم."

این مفهوم برایم خیلی جالب توجه بود: تا زمانی که مستقیماً نظری به ذهن خود نیاندازیم نمی توانیم حقیقتاً درک کنیم که "هدف زندگی مان چیست." گفتم: "شگفت انگیزه. چون هر چیزی که در زندگی تجربه می کنیم از یک فیلتر می گذره و اون فیلتر ذهن ماست و ما هم زحمت چگونگی عملکرد اون رو به خودمون نمی دیم."

گفت: "دقیقاً. به همین دلیل که وقتی افراد طعم اون رو می چشند، برایشان شگفت انگیز است. چون زندگی ما تجلیِ ذهنِ ماست."

با توجه به خوب پیش رفتن شرایط، به این نتیجه رسیدم که حالا زمانِ مطرح کردنِ تکیه کلامم است. گفتم: زمانی که جرئت می‌کنم و به دیگران می‌گم که به مدیتیشن مشغول هستم، از من می‌پرسند که زندگیت بهتر هم شده یا نه؟ من هم بهشون می‌گم که زندگیم ده درصد بهتر شده.

گفت: "ده درصد برای شروع مدیتیشن خوبه. ده درصد خیلی زیاده. مثلاً اگر ده درصد از پولی که توی بانک می‌ذاری..."

گفتم: "آره. سرمایه‌گذاری خوبیه."

گفت: "برگشتِ خوبی داره و بیشتر هم می‌شه. برگشتِ پولت بیشتر و بیشتر می‌شه."

جوزف با به کار بردن عبارتِ "بیشتر و بیشتر شدن"، اشاره می‌کرد که یک فرد نه تنها می‌تواند ده درصد شادتر، بلکه می‌تواند به صورت صد درصدی شاد و رضایتمند باشد.

گفتم: "قبول می‌کنم اما همچنان در مورد مفهوم روشنگری تردید دارم. برای همین می‌خوام از تو سوال کنم. آیا به نظر خودت به روشنگری رسیدی؟" گفت: "نه". اما خیلی زود حرفی زد که مرا غافلگیر کرد. ادعا کرد که اگر به روشنگری نرسیده، در عوض حرص و طمع، نفرت و توهم در مورد ذاتِ واقعیت را تا حدی در خودش ریشه کن کرده است.

از زمانی که از مراسم بیرون آمده بودم، کمی بیشتر در مورد آن مطالعه کردم. طبق مکتبی بودایی که جوزف نیز به آن تعلق دارد، روشنگری چهار مرحله دارد. کسی که به اولین مرحله از روشنگری رسیده باشد، "وارد جریان شده" نام دارد. مراحل بعدی "یک بار خارج شده" و "هرگز خارج نشده" نام دارند و سرانجام مرحله ی روشنگری کامل وجود دارد که آن را "به نیروانا رسیده" می‌نامند. هر مرحله شامل شانزده مرحله به عنوان زیرمجموعه می‌باشد.

گفتم: "پس تو به مراحل اول دست پیدا کردی درسته؟"

"بله و کارهای زیادی هست که باید انجام بشه."

"چه طور چنین چیزی رو وارد زندگی روزانه ات می کنی؟ وقتی ریزش مو پیدا می کنی و یا وقتی کسی رو که دوستش داری از دست می دی و یا وقتی که تیم بیسبال مورد علاقه ات دیگه خوب بازی نمی کنه اذیت نمی شی؟

گفت: "باید بگم که میزان اذیت شدنم در مورد چنین مسائلی تا حد فوق العاده زیادی کم رنگ شده. نه این که احساسات متفاوتی داشتم، فقط با اون ها همراه و به اون ها وابسته نمی شدم. از اون ها یک فاجعه نمی سازم. باید اجازه بدی که احساسات با آرامش بگذرند."

گفتم: "از مرگ نمی ترسی؟"

گفت: "کسی تا زمانی که لحظه ی مرگش نرسه نمی تونه بگه که می ترسه یا نه اما در حال حاضر ترسی از مرگ ندارم."

چه طور می توانستم از چنین چیزی سر در آورم؟ اینجا روبه روی مردی فوق العاده باهوش که توانایی خود را ناچیز می شمرد، نشسته ام؛ مردی که همچون مارک اپستین می توانست یکی از عموهای یهودی من باشد. هیچ چیز در مورد او حاکی از "احمقانه" بودن نبود و همچنان می گفت که نه تنها به روشنگری (یک انتقال ظاهراً خارق العاده که ذهن را از هر آنچه که باور داریم ما را تبدیل به انسان می کند، خالی می سازد) ایمان دارد بلکه تا حدی به آن نیز دست یافته است. آیا این جور کلاه برداری بود؟

آنچه که شرایط را گیج کننده تر می کرد این بود که حتی با وجود این که روشنگری همانقدر به نظر واقع گرایانه می آمد که کنترل کردن آب و هوا توسط گربه ام، هر آنچه که در جوزف می دیدی حاکی از این بود که او فردی ست که به شکل نادری شاد و راضی ست.

دقیقاً نمی دانم چرا اما این مسئله ی روشنگری مرا خشمگین می کرد. شاید دلیلش این بود که باعث می شد راه حل ده درصدی ام ناکافی به نظر برسد. شاید هم دلیلش این بود که نمی توانستم تحسین خودم نسبت به جوزف را با باورهای عجیب و غریب او وفق دهم. آیا این باور ها کل این طرح و برنامه را

زیر سوال می بردند؟ اگر او حقیقتاً به روشنگری باور دارد، نباید هر آنچه که می گوید را جدی بگیرم؟

خوشبختانه در محل کار می توانستم تئوری ده درصدی در برابر صد در صدی را کنار بگذرام و آنچه را که در مراسم یاد گرفته ام را در برابر چالش های عملی که با آن ها روبه رو می شدم، به کار ببندم. در حقیقت آگاهی را به شدت سودمند می دیدم.

پس از پشت سر گذاشتن دوره ای که جیم مورفی را به خاطر این که به من گفته بود هرگز یک مجری بزرگ نمی شوم، سرزنش کردم، تصمیم گرفتم تا به شیوه ی بودایی با مشکل روبه رو شوم و خودم را با مشکل مواجه کنم، دیدگاه های او را جدی بگیرم و فارغ از میزان ناراحت کننده بودن مشکلات، به جای واکنش نشان دادن به آن ها پاسخ دهم. خودم را مُجاب کردم تا احتمالی ناخوشایند را در نظر بگیرم: شاید من مثل سربازی بودم که خودش را فرمانده می داند. شاید گربه ای بودم که در آینه نگاه می کند و یک شیر می بیند. اما نه. نه در برابر خودم و نه در برابر دیگران دلم نمی خواست اعتراف کنم که پیش بینی بدبینانه ی مورفی درست است. کار در بخش خبری تلویزیون به شدت تحت تاثیر عواملی چون شانس و زمان بندی و سطح اجرایی برای درنظر گرفتن هرچیز وجود دارد. البته آگاهی ام به من کمک می کرد تا به جای این که سریعاً به خشم و انکار پردازم، درک کنم که شاید مورفی قصد کمک داشته. هرچند که بدون شک هدف او این بوده که من را سر جای خودم بنشاند تا مجبور شوم آن قرارداد لعنتی را امضا کنم.

از این نظر موفق هم شد. او موفق شد مرا به پذیرش شکست و بستن قرارداد وادار کند.

هنگام ثبت قرارداد به خودم می گفتم که حداقل رسماً به برنامه "صبح به خیر آمریکا" پیوسته ام؛ شغلی که می دانستم قطعاً می تواند حرفه ی مرا در جهاتی نو و حیرت آور حرکت دهد. باور داشتم که رها شدن از کمندِ ظاهر

اخبار بعد از ظهر می تواند دورنماهای تازه ای را به رویم بگشاید. بعدتر مشخص شد که مجری صبحگاهی بودن آنقدر ها هم که به نظر می رسید آسان نیست.

به مدت پنج سال در برنامه "اخبار جهان" که یکشنبه ها پخش می شد، سکان دار برنامه ای تک نفره بودم. نود و هفت درصد از حرف هایی که به زبان می آوردم، الفاظی از پیش نوشته شده توسط خودم بودند که روی مانیتور پخش می شدند. وقتی کمک مجریان برای اجراهای زنده به برنامه می آمدند نیز از پیش می دانستم که قرار است چه چیزهایی بگویند. به عبارت دیگر، غافلگیری خیلی کمی در آن برنامه وجود داشت. حالا من عضوی از یک تیم چهار نفره بودم که شامل یک کمک مجری خانم، یک خبر خوان و یک هواشناس می شد. همگی آزاد بودند تا هر زمان که می خواهند، هر آنچه می خواهند بگویند. این عدم کنترل چالش های جالب توجهی را به وجود آورد.

برنامه "صبح به خیر" آمریکا به گونه ای ساخته شده بود که از همان ابتدای آغاز برنامه پُر بود از فرصت های مختلف. واقعاً مزیتش همین بود. مخاطبان می خواستند ببینند که میزبانان آن ها به گونه ای فی البداهه با یکدیگر در تعامل هستند. اولین کاری که پس از "آغاز" برنامه (آغاز برنامه بخشی بود که در آن خلاصه ای از اخبار مهم آن روز صبح و لوگوی برنامه صبح به خیر آمریکا در آن به نمایش در می آمد.) انجام می دادیم "احوالپرسی و خوش آمد گویی" بود که طی آن با مخاطبین خود سلام و احوالپرسی می کردیم و نگاهی به اخبار دیگری که قرار بود آن روز پخش شوند می انداختیم. خطوط در نمایشگر دیده می شدند اما تنها جنبه ی کمکی بودند و تمام مطلب دیده نمی شد. ما باید با یکدیگر مکالمه و بحث می کردیم. هرچند که وقتی گپ زدن ها تمام می شد، به هم ریخته و مضطرب به زیر و رو کردن برگه هایم مشغول می شدم.

ناراحت کننده بود. در پشت صحنه و زمانی که از دوربین ها خبری نبود، می توانستم با شوخ طبعی ام هر موقعیتی را کنترل کنم. بخشی از آنچه که باعث عقب افتادنم می شد فهمیدن این موضوع بود که جوک هایی که برای برنامه ای شبانه برایم ساخته می شد، حالا به برنامه ی صبحگاهی هم رسیدند.

اساسی ترین سوالات منطقی نیز می توانستند چالشی باشند. مثلاً این که چه طور می توانم بی آن که پاهایم را بیش از اندازه از یکدیگر باز کنم روی صندلی بنشینم. این که چه طور توانستم مکالمه گروه را مختل کنم در حالی که تهیه کننده ها در گوشم فریاد می زدند که وقت نداریم و باید آگهی ها را شروع کنیم. هیچ کس به من نشانه ای نمی داد.

چالش سازگار شدن با محتوای برنامه نیز وجود داشت. برای مدتی در برنامه های صبحگاهی کار کرده بودم و می دانستم اخباری که در برنامه صبح پخش می شوند معمولاً ملایم تر و دارای خشونت کمتری نسبت به اخبار بعد از ظهر هستند. همچنین خودم را فردی با اطلاعات عمومی بالا می دانستم که به اخبار حوادث و اخبار غیر تخصصی علاقه مند است. با این حال گاهی خودم را خارج از حاشیه ی امن حرفه ی خود می دیدم و خبر هایی را پوشش می دادیم که از حوزه کاری من دور بودند: ایفا کردن نقش داور در زمان وزن کشی مسابقات کوچک ترین سگ جهان، رقابت با همکاران مجری ام در خانه ای زنجبیلی و رقص زنده در تلویزیون در حالی که مثل یکی از اعضای گروه خوانندگی "اِلِ اِمِ اِفِ اِیْ اُ" جعبه ای روی سرم گذاشته بودم.

خوشبختانه برنامه های "خط شب" و "اخبار جهان" برایم فرصت های کاری ایجاد کردند که مرا به حاشیه ی امنم برگردانند. من و وونبو مطلبی را آماده کرده بودیم که در آن با روحانیون پروتستانی مصاحبه می کردیم که آتئیست و بی خدا شده بودند اما هنوز شجاعت این که این خبر را به گروه خود بدهند نداشتند؛ مصاحبه ای که در آن توافق کرده بودیم که برای حفظ هویت، چهره و صدای آن ها تغییر کند. با فرماندار یان بروئر از آریزونا مصاحبه کردم و

خواستم بدانم که چرا با وجود این که دادگاه دستور به تغییر حکم فردی مسن که به قتل محکوم شده بود داده، همچنان آزاد کردن او را رد می کند. (فرزندِ فرد زندانی شده را با خودم به کنفرانس خبری آوردم و فرماندار را غافلگیر کردم. هردوی ما پشت سر هم از او سوال می کردیم. فرماندار خیلی سریع فرار کرد.) از همه مهم تر این که مطلبی نیم ساعته در مورد ماجرای پسری هجده ساله که در عراق با او آشنا شده بودم و به او کمک کرده بودم تا به آمریکا بیاید و در دانشگاه درس بخواند، تهیه کردم. به همان اندازه که دولت جورج بوش کاملاً باور داشت که باید از آمریکایی ها به عنوان "آزادی خواهان" استقبال شود، من باور داشتم که این مرد جوان (که از قضا نامش دَن، یک اسم کردی بود) باید به محض ورودش به کشور به موفقیت و شکوفایی برسد. خیلی از او خوشم آمده بود و زمانی که به دلیل بدرفتاری از مدرسه اخراج شد، به مدت چندین سال انرژی زیادی را صرف بهبود رفتارش کردم. هر رخداد در زندگی پر ماجرای او را ضبط کردم که اغلب آن ها به وسیله ی دوربین فیلمبرداری کوچکی انجام شد. کاری نمی توانستم (بکنم جز این که اعمال دَن را از دید مفهوم رنج کشیدنِ بودایی ببینم). او هرگز از جایی که بود راضی نبود و همیشه فکر می کرد که تغییر بزرگ بعدی در زندگی اش می تواند تمام مشکلاتش را حل کند. سرانجام در حالی که عمیقاً نا امید شده بودم، تصمیم گرفت به عراق برگردد؛ تصمیمی که خیلی زود از آن پشیمان شد.

کم کم داشتم می فهمیدم که بودن در برنامه های آخر هفته ی "صبح به خیر آمریکا" مزایایی هم وجود دارد. علی رغم دست پاچگی ها و اضطراب های گاه و بی گاهم، تیم کوچکمان واکنش مثبتی به من نشان می داد. همکاران و رؤیسان ما از این که "رابطه ی خوبی" میان ما برقرار است ابراز خرسندی می کردند. واقعاً از سایر افرادِ اجرای برنامه خوشم می آمد. کمک مجری خانم، زنی جوان و زیبا و اهل کشور مولداوی به نام بیانا گولودریگا بود. چندین سال پیش از این که در این برنامه همکار من شود یکدیگر را می شناختیم و از

یکدیگر خوشمان می آمد. هرچند که شباهت نام او با همسر خودم کمی حساس بود (روز اولی که او را در محل کار دیدم با خودم گفتم که تنها یک حرف با نابودی فاصله دارم). نام خبرخوان ران کلی بورن بود؛ فردی بامزه که سابقاً به عنوان خبرنگار روزنامه فعالیت می کرد. ابتدا افرادی را داشتیم که نوبتی اخبار مرتبط با هواشناسی را اعلام می کردند تا این که مدیران ما هواشناسی جوان و سرزنده از شیکاگو با نام جینجر زی استخدام کردند (زی در واقع شکل کوتاه شده ی نام خانوادگی واقعی اوست: زیدگست).

با وجود این که مخاطبین برنامه ی صبحگاهی از برنامه ی بعد از ظهر کمتر بود اما ارتباط با آن ها بسیار صمیمانه تر و مشتاقانه تر بود و دلیلش هم این بود که نوع اجرای برنامه نیز آزاد و خصوصی تر بود. فهمیده بودم که برنامه ی صبحگاهی راهی اثرگذار برای انتقال اطلاعات مفید و مهم است. پخش شدن برنامه ات در اتاق نشیمن و اتاق خانه ها در حالی که مخاطبین در حال آماده شدن برای شروع روزشان هستند و صحبت کردن در مورد رخداد های مختلف به گونه ای غیر رسمی تر، اثری منحصر به فرد داشت؛ شاید حتی گاهی اثری قدرتمند تر از جدیت موجود در خبر بعد از ظهر داشت. از این که چنین شغلی نصیبم شده بود شدیداً احساس خوش اقبالی می کردم.

البته صمیمیت با مخاطبین مثل یک شمشیر دو لبه بود. با این که از چت کردن با مخاطبین در شبکه های اجتماعی همچون توییتر و فیسبوک لذت می بردم (به عنوان یک مجری تلویزیونی، همیشه کنجکاو خواهید بود که مخاطبین شما چگونه افرادی هستند)، در عین حال نمی توانستم از دیدن این که این افراد نظرات خود را به راحتی با تو در میان می گذارند امتناع کنم؛ نظراتی که به گونه ای ارائه می شد که یک مجری اخبار بعد از ظهر به سختی می تواند آن ها را تحمل کند. فایلی ذخیره کرده ام که در آن برخی از پیغام های مورد علاقه ام از سوی مخاطبین را نگه داشته ام. (به همان شکلی که آن ها آن را برایم نوشته بودند).

"می‌شه لطفا دکمه ی کت رو باز کنی؟؟؟؟ به نظر معذب می‌ای:)"
"خواهشاً خواهشاً خواهشاً به دَن بگین که پشت میز صاف بشینه انقدر به
سمت راستش کج نشه. خیلی اعصاب خورد کنه."

"خواهشاً دن رو بفرستین بره پی کارش."
"فقط خواستم بهت بگم که به نظرم کراوات رو کج می‌بندی. درست وسط
گردنت نیست."

"موهات شبیه یونجه ست!"

"خواهشاً یک لطفی بهم بکن سعی نکن که کل برنامه رو توی دست خودت
بگیری. این کارت باعث می‌شه مثل یه دلکدیده بشی."
"جداً باید فیلم خودت توی این برنامه رو نگاه کنی و به صدای خودت گوش
کنی. وقتی خبرت در مورد یک موضوع جدیه نباید خوشحال به نظر بی‌ای."
راستش فیلم خودم را دیدم و انتقاداتی که نسبت به اجرای خودم کردم بسیار
تند تر از آن چیزی بود که مخاطبانم به من گفته بودند. اصلاً نمی‌توانستم
طرفدار فردی باشم که در مورد کانگورویی که جلیقه به تن دارد، اشتیاق نشان
می‌دهد.

اینجا بود که مدیتیشن حقیقتاً موفقیت آمیز بود. می‌خواستم روزی سی
دقیقه به مدیتیشن پردازم. هر روز صبح تقویمم را بررسی می‌کردم تا ببینم
چه موقع می‌توانم به کار، مدیتیشن، ورزش و گذراندن زمان با بیانکا برسم.
برخی بعد از ظهر ها را همین‌طور که منتظر تاییدیه متن از سوی "اخبار جهان"
یا هر برنامه‌ی دیگری بودم، روی صندلی دفترم می‌نشستم تا به سرعت سی
دقیقه ام را عملی کنم. الزاماً از این نشست به هیجان نمی‌آمدم. در واقع
اولین فکری که پس از بستن چشمانم به سرم می‌زد، این بود که چه‌طور باید
به مدت نیم ساعت این کار را انجام دهم؟ اما بعد به وجودیتِ این فکر پی می
بردم: این فقط یک فکر است. تقریباً روزم را از دست دادم و وقتی هم که این
اتفاق افتاد نه تنها احساس گناه بلکه احساس آگاهی کمتری نیز داشتم.

هر زمان بابت مسائل کاری عصبی می شدم، سعی می کردم درک کنم که این اتفاق چگونه در بدنم خود را بروز می دهد (وز وز کردن سینه، داغ شدن لاله گوش و سنگینی سر). بررسی کردن و برچسب زدن احساساتم حقیقتاً آن ها را روشن می کرد. به نظر خیلی کمتر قوی و استوار می آمدند. استفاده از تکنیک چهار مرحله ای اسپرینگ به اضافه ی سوال "آیا این کار فایده ای دارد؟" از جوزف تقریباً همیشه به من کمک می کردند تا از شر آن ها خلاص شوم.

اگرچه که مدیتشن مرا به حالتِ خوبِ اولیه ام باز می گرداند اما علاجی برای تمام مشکلات نبود. اول این که نمی توانست به شکلی جادویی باعث راحت بودن و رها بودنم در برنامه "صبح به خیر آمریکا" شود. دوم این که اگرچه به سرعت در حال بهبودی بودم اما باز هم مانع از تمام اضطراب ها نمی شد.

برخی از آخر هفته ها را در حالی از استودیو بیرون می آمدم که فکرِ اِروین کانگورو مدام در سرم می چرخید.

در یکی از همین روز ها دفتر را ترک کردم و به سمت پایین شهر رفتم تا با مارک اپستین غذایی بخورم. در طی این دو سال آشنایی مان، به دوستانی حقیقی برای یکدیگر تبدیل شده بودیم. او و همسرش که هنرمندی با استعداد و موفق به نام آرلین بود پیش از این برای صرف شام به خانه‌ی ما آمده بودند. من و بیانکا نیز به خانه‌ی با طراوت آن ها رفته بودیم و بچه های آن ها که بزرگ هم شده بودند را دیدیم. وقتی سراغ مارک رفتم تا زمانی را تنها با او بگذرانم، بیانکا که کاملاً مارک را ستایش می کرد، کمی حسادت به خرج داد. همیشه سعی می کردم طوری هماهنگ کنم تا هر دو یا سه ماه یکبار دو نفری یکدیگر را ببینیم. معمولاً برنامه مان را پس از یکی از شیفت های آخر هفته ای من در برنامه "صبح به خیر آمریکا" و پیش از این که مارک به شمال ایالت و به استودیوهای آرلین برود می گذاشتیم. من تنها فرد در آن رستوران بودم که کت و شلوار به تن داشت.

آن روز صبح که تصمیم گرفته بودیم کافه ترایبیکا گراند را فراموش کنیم، به یکی دیگر از پاتوق هایمان یعنی موراندی که اغذیه فروشی ایتالیایی در وست ویلیج بود رفتیم. با فهرستی از سوالات در گوشی ام که می خواستم از مارک بپرسم، به محل قرار رسیدم. مهم ترین آن ها: آیا با این که خیلی سریع در حال برگشت به حالت اولم بودم، انتقاد از خودم و از اجرای خودم در کار، نشان از این بود که به نوعی یک مدیتیشن کار مبتدی هستم؟ آیا آگاهی بایستی در فرونشاندن مسائلی از این دست موثر تر باشد؟

گفتم: "چه طور می تونم دقیقاً توضیح بدم که مدیتیشن چه کمکی می کنه؟ فقط قراره به من اجازه بده که یک قدم به عقب بردارم و رخ دادن همه چیز رو در یک لحظه ببینم و از طریق این فرآیند برخی از مشکلاتم حل بشه؟" گفت: "بله."

"قرار نیست از من دور بشه."

"نه. شاید کمک کنه که مشکل کمتری سریع تر دور بشه. شاید. شاید." این

حرف را در حالی گفت که سرش را به آرامی تکان می داد. "به همان اندازه که ممکنه به شکلی عادی گرفتار شدنِ تو در وحشتناک بودن اون ها را کم کنه، به همون اندازه هم ممکنه تعلق و وابستگی تو نسبت به هر رخدادی را کاهش بده."

گفتم: "علاج این روزای من شامل چیز هایی می شه که به مدیتیشن مرتبط نیست. با خودم می گم که اگر همه چیز نابود بشه، بدترین حالت ممکن چی می تونه باشه؟ شغلم رو از دست می دم؟ هنوز همسری دارم که عاشق منه و تنها کسی که می تونه این عشق رو نابود کنه خودِ منم. این کار جواب می ده اما هیچ ربطی به مدیتیشن نداره."

گفت: "نه. به این می گویند بینش!" صدایش با این حرف کمی بلند تر شد. به شکل طعنه آمیزی پرسیدم: "بینشی به ذاتِ واقعیت؟" با جدیت گفت: "آره. این یعنی بینش چون تو خیلی جدی به رسیدن به موفقیت وابسته نشدی."

گفتم: "اما فکر کنم به بیانکا وابسته هستم."

گفت: "بهتر. به چیزی وابسته شدی که خیلی مهم تره."

همین طور که آن جا نشسته بودم و مشغول خوردن تخم مرغ های گران قیمت بودم، عمیقاً به حرف های مارک فکر می کردم، شعار ده درصد شادتر حالا برایم معنای بیشتری پیدا کرده بود. برایم یاد آور پیامی بود که مارک حدود یک سال پیش زمانی که در مورد ترفیع برای رسیدن به برنامه "صبح به خیر آمریکا" از سوی دیوید وستین تردید داشتم، به من داده بود. در آن زمان مارک به من کمک کرد تا بفهمم که رسیدن به فضای پشت آبشار به معنای حل شدن تمام مشکلات به شکلی جادویی نیست بلکه تنها کمک می کند تا از طریق ایجاد فضا میان گُنش و واکنش، به گونه ای بهتر با مشکلات برخورد کنیم. همه چیز به تسکین دادن مربوط می شود، نه به درمان کردن. حتی مارک که بر خلاف جوزف ادعای رسیدن به هیچ مرحله ای از روشنگری را

ندارد، پس از ده ها سال تمرین به من گفت: "من هنوز هم مثل یک آدم عادی رنج می کشم." (وقتی از او پرسیدم که متداول ترین رنجی که دارد چیست گفت ترحم جویی، اما زیاد توضیح نداد.)

علاوه بر این ها، اکنون می توانستم مفهوم درمان که مارک در مورد آن صحبت می کرد و نتایج آن در زندگی واقعی را درک کنم. به عنوان مثال، این فرصت را به من می داد تا به جای این که به عدم وجود مشکل در اجرای برنامه هایم تظاهر کنم، آن ها را بپذیرم. از همه مهم تر این که کنار آمدن با مشکلات را برایم آسان تر کرده بود. بیانکا می گفت یادش نمی آید آخرین باری که من با ترشروی و چهره ای عبوس به خانه آمده ام کی بوده است، حتی وقتی که روز سختی را پشت سر گذاشته باشم. تنها شکایتش این بود که هر وقت من در حال مدیتیشن در اتاق خواب هستم مجبور است به آرامی و روی نوک انگشتانش راه برود. (اگرچه که بیانکا به قدرت مدیتیشن باور داشت اما خودش دست به چنین کاری نمی زد. گاهی که او را به واسطه ی کارش مضطرب می دیدم، برایم سخت بود از او نخواهم مدیتیشن را آغاز کند. کاملاً مطمئن بودم که اجبار برای انجام این کار باعث می شود که بیانکا دلش بخواهد مرا خفه کند. حرکت هوشمندانه تر این بود که فقط با همدردی به حرف های او گوش کنم.)

درست مثل دوست عراقی ام دَن، کشمکش ها و مشکلات خودم را به عنوان میزبان یک برنامه صبحگاهی را از دیدگاه "رنج کشیدن" می دیدم. در دنیایی که همه چیز بر اساس ناپایداری شکل گرفته و تمام لذت ها و خوشی هایمان در آن گذرا هستند، به شکلی نیمه هوشیار گمان می بردم که اگر ترفیع بگیرم و به برنامه "صبح به خیر آمریکا" برسم، می توانم به رضایتی بی چون و چرا دست پیدا کنم. وقتی چنین اتفاقی رخ نداد شوکه شدم. همین طور که جوزف نیز اشاره کرده بود، این دروغی ست که ما در تمام طول زندگی به خودمان می گوییم: همین که به وعده غذایی بعدی، مهمانی بعدی، سفر بعدی، رابطه ی

جنسی بعدی برسیم، همین که ازدواج کنیم، ترفیع بگیریم، به فرودگاه و محل ورود به پرواز برسیم، از دروازه‌ی امنیتی عبور کنیم و یک دسته از شکلات های دارچینی عمه آنتی را بخوریم، احساس بسیار خوبی خواهیم داشت اما همین که به محوطه‌ی فرودگاه می‌رسیم در حالی که معادل ۴۷۰ کالری چربی و قند مصرف کرده ایم، به خودمان زحمت بررسی کردن دروغ هایی که وارد زندگی مان می‌کنیم را نمی‌دهیم. به خودمان می‌گوییم که با دویدن و خوردن صبحانه ای سالم جبران می‌کنیم و بعد هم همه چیز تمام می‌شود. بخش عمده‌ای از زندگی خود را با همین "ای کاش" ها می‌گذرانیم و البته میل شدید برای خواستن، همچنان باقی می‌ماند. جستجوی رسیدن به رضایت، به سرچشمه‌ی نارضایتی تبدیل می‌شود.

جوزف همیشه می‌گفت که درکِ حقیقت رنج کشیدن "ذهن را به سوی رهایی سوق می‌دهد." شاید، اما تمام صحبت های مرتبط با روشنگری اگر مزخرف محض نباشند اما همچنان احساس نظری بودن و دست نیافتنی بودن می‌دهند. این جا در درنیای واقعی، افرادی مثل من که بودا آن ها را "زمینی های به روشنگری نرسیده" می‌نامد، بایستی به ناپایدار ترین شکل ممکن به جستجوی رضایت و شادمانی پردازند. همین طور که مارک را در آغوش کشیدم و از او خداحافظی کردم و به سمت قطار شهری راه افتادم، با اطمینان به خودم گفتم که هر عنصر انسانی و زمینی ممکن را از قدرتِ ماوراییِ مدیتیشن خارج می‌کنم.

البته اقدامات کاربردی و منطقی دیگری نیز وجود داشتند که هنوز آن ها را در نظر نگرفته بودم. این اقدامات توسط افرادی به مرحله ی عمل رسیده بودند که هرگز دور گردنشان شال نمی‌انداختند و به گوش هایشان گوشواره های بلند آویزان نمی‌کردند. چنین مسئله ای به دلایل بسیاری، عمیقاً بر من اثر می‌گذاشت و کاملاً به ته مانده‌ی خجالتی که از مدیتیشن کار بودن داشتم، پایان می‌داد.

فصل نهم: "کافئینِ جدید"

"عقب موندگيه."

این عبارت را جیسون لیندرمن، سرباز یکم، مردی بیست و چند ساله که موهایی کوتاه و تخت و چهره ای بامزه داشت، در توصیف اولین برخوردش با مدیتیشن به کار برد. او به من گفت: "اولین باری که از ما خواستند اون کار رو انجام بدیم با خودم گفتم: ای وای، شروع شد."

من و سرباز لیندرمن در گوشه ای از پایگاه نیروی دریایی در شمال کالیفرنیا با یکدیگر مشغول صحبت بودیم. پرسیدم: "پس هیچ جنبه ای از مدیتیشن به هیچ طریقی برای سودمند نبوده؟" بدون ذره ای مکث گفت: "نه."

لیندرمن منتخبی غیرداوطلب و تصادفی از سوی افسر ارشد پایگاه برای انجام یک پژوهش علمی چند میلیون دلاری بود. علاقه ی نظامی به عملی که ظاهراً مورد تنفر جهان جنگی بود، توسط گونه ای انفجار علمی به راه می افتاد. ماجرای فشار خون و آدرنالین که از همان ابتدا مرا به امتحان کردنِ مدیتیشن ترغیب کرده بود را فراموش کنید، این آزمایش جدید در سطحی فراتر قرار داشت. این پژوهش به تغییر دیدگاه هایی غافلگیر کننده منتهی شد (افرادی که در گذشته به شدت تردیدگرا بودند، اکنون از آگاهی در روش هایی استفاده می کردند که می توانست انقلابی در شیوه ی کاری من ایجاد کند و این فرض که مدیتیشن مرا "بی اثر و بی فایده می کند" را کاملاً از بین ببرد.

در طی سفر هایم به سمینارهای مختلف با موضوع بودا، چیزهایی در مورد یک تحقیق علمی در زمینه ی مدیتیشن شنیدم. به نظر امیدوارکننده می آمد و به همین خاطر به بررسی اش پرداختم. آنچه که دریافتم، مغزم را منفجر کرد! مدیتیشن که زمانی ضد فرهنگی بود، اکنون به شکلی کامل وارد مسیر

اصلی علم و دانش شده بود. این موضوع مورد توجه هزاران پژوهش واقع شده بود که به فهرست بلند بالایی از مزایای سلامتی آن اشاره می کردند؛ فهرستی که تاثیراتی سودمند بر موارد زیر را شامل می شد:

. افسردگی حاد

. اعتیاد به مواد مخدر

. پُر خوری

. ترک سیگار

. اضطراب میان بیماران سرطانی

. انزوا میان افراد سالخورده

. بی توجهی و بیش فعالی

. آسم و تنگی نفس

. بیماری پوستی پسوریازیس

. سندرم اختلال روده

مطالعات همچنین نشان دادند که مدیتیشن از طریق قدرت دادن به سیستم ایمنی بدن، سطح هورمون های استرس را کاهش داده و کارمندان اداری را متمرکز تر کرده و نمرات به دست آمده از آزمون های جی آر ای را بهبود بخشیده است. ظاهراً مدیتیشن به جز دادن امکان صحبت با حیوانات و خم کردن یک قاشق با استفاده از قدرت ذهن، هرکار دیگری می کرد.

ایده ی این پژوهش از فردی یهودی بودایی به نام جان کابات زین آغاز شد؛ فردی بزرگ شده در منهتن، میکروب شناسی تعلیم دیده در موسسه تکنولوژی منهتن که ادعا می کرد طی مراسمی در سال ۱۹۷۹ به نوعی تجلی و ظهور استادانه دست پیدا کرده است؛ تجلی که خودش آن را "بصیرت" می نامد. ماهیت این بصیرت این بود که او می توانست با جدا کردن مدیتیشن از علوم ماورایی بودا، آن را به مخاطبی بس عام تر و جامع تر ارائه کند. کابات زین طرحی به نام "کاهش استرس بر اساس آگاهی" را طراحی کرد؛ طرحی هشت

هفته ای که مدیتیشن را به صورتی عام تر و عمومی تر به ده ها هزار نفر در آمریکا و سراسر جهان تعلیم می داد. با وجود چنین مقدمه ی ساده و قابل آزمایشی، بررسیِ تاثیر مدیتیشن بر بیماران آسان شده بود.

وقتی محققین سعی کردند تا مستقیماً به ذهن مدیتیشن کار ها دسترسی پیدا کنند، همه چیز حقیقتاً علمی - تخیلی شده بود. یک آزمایشِ اِم آر آیِ موفق از دانشگاه هاروارد نشان داد که افرادی که طرح "کاهش استرس بر اساس آگاهی" را پیاده کرده اند، ماده ی خاکستری بیشتری در بافت عصبی مغز خود دارند؛ ماده ای که با خود آگاهی و شفقت و مهربانی در ارتباط است. این در حالی بود که آن نواحی از مغز که با اضطراب و استرس در ارتباط بودند، کم و کوچک شده بودند. ظاهراً این پژوهش فرضیه ی پاسخ دادن و نه واکنش نشان دادن را تایید می کرد. اگر خواسته باشیم بر اساس سیر تحولی صحبت کنیم، آن نواحی از مغز که ماده ی خاکستریِ بافت عصبی در آن کوچک شده بودند، قدیمی ترین نواحی مغز هستند که درست در بالای ستون فقرات قرار دارند و سرچشمه ی بخش عمده ای از غرایز ما می باشند. (طبق گفته ی یک فرد، این غرایز را "این را می خواهم و آن را نمی خواهم" می نامند.)

از طرف دیگر، آن نواحی تازه رشد یافته ی مغز که در محل لایه های پیشانی قرار دارند، بخش های جدیدترِ مغز هستند که در جهت تنظیم امیال اساسی ما فعالیت می کنند.

پژوهش دیگری نیز هست که به بررسی بخشی از مغز به نام "شبکه ی قراردادی" پرداخته؛ بخشی که هر زمان در افکارمان غرق هستیم، به گذشته فکر می کنیم، برای آینده برنامه می ریزیم و درگیرِ خودمان می شویم، فعال می شود. محققین دریافتند که مدیتیشن کار ها نه تنها در هنگام انجام مدیتیشن موفق به غیر فعال کردن این نواحی می شوند بلکه با انجام ندادنش نیز به این مهم دست پیدا می کنند. به عبارت دیگر، مدیتیشن حالت قراردادی جدیدی را خلق کرده است. چنین امری را در مورد خودم احساس می کردم.

متوجه شدم که به دنبال بهبود دادن ارتباط خود با زمان حال هستم و به دنبال این هستم تا درگیر بودن با خودم را که امری کاملاً بیهوده است از بین ببرم و تنها به آنچه که در حال رخ دادن است توجه کنم: مثلاً به بوی بدی که ناگهان از هواکش زیرگذر مترو می آید (هنگامی که می خواهم به محل کارم بروم. مثلاً به چراغ شهرهای حومه که از پنجره ی هواپیمای در حال پرواز می بینم. مثلاً به انعکاس موج آب بر تنه ی قایقی که در آن مشغول فیلمبرداری و تهیه مطلب در ساحل ویرجینیا بودیم. در آن لحظاتی که موقتاً می توانستم ذهن بازیگویشم را خنثی کنم و آنچه که در حال رخ دادن است را حس کنم، تنها می توانستم کمی از آن رضایت و شادی که در مراسم گلدستین حس کرده بودم را بچشم.

با وجود این که دانشمندان اشاره کردند که این تحقیق در مرحله ابتدایی خود به سر می برد اما همچنان این تحقیقات به فرضیه ی علم عصب شناسی که تا نسل ها پابرجا بوده، پایان داده است. فرضیه این بوده است که با رسیدن به دوران بزرگسالی، مغز ما دیگر تغییر نخواهد کرد. اکنون نمونه ای جدید جانشین این فرضیه شده که آن را "نوروپلاستیسی" (۴۸) می نامند. مغز در مواجهه با تجربیات مختلف، دائماً در حال تغییر است. فرد می تواند همان طور که جسم خود را با ورزش کردن می سازد، به مغز و ذهن خود نیز از طریق مدیتیشن شکل دهد. فرد می تواند همان طور که با دمبل زدن بازو های خود را تقویت می کند، با مدیتیشن کردن، لایه های خاکستری مغز خود را متراکم تر سازد.

این نظریه با فرضیه ی فرهنگی رایج مبنی بر منعکس بودن رضایت و شادی در خود کلمه ی "شادی" در تضاد بود. آنچه که علم سعی در اثبات آن داشت این بود که سطح سعادتمندی، برگشتن به شرایط خوب قبلی و کنترل انگیزه هایمان خصایص خدادادی نیستند؛ چیزی نیستند که از پیش مقدر شده باشند و ما هم چاره ای جز پذیرفتن آن ها نداشته باشیم. مغز ما که مرکز تجربیات

ماست و تمام زندگی ما توسط آن هدایت می شود، قابل تعلیم است. شادی و رضایتمندی یک مهارت است.

از میان افرادی که علم موفق شده بود تا ذهن آن ها را نسبت به پذیرش مدیتیشن باز کند، دو زن سخت کوش و موفق بودند که هر دو تاثیری شگرف بر روح و روان من داشتند.

مادرم، تردیدگرا ترین فرد در زندگی ام، کسی که خدا و بابا نوئل را غیر واقعی تر از آنچه که به نظر می رسیدند می دانست. مادرم شدیداً تحت تاثیر تحقیقی از دانشگاه هاروارد قرار گرفت که نشان می داد لایه های خاکستری در افرادی که به مدیتیشن می پردازند متراکم تر و بیشتر است. پس از این که در اینترنت در مورد این تحقیق مطالعه کرد از من خواست تا به عنوان هدیه ی کریسمس کتابی راهنما در زمینه ی مدیتیشن به او هدیه کنم. چند هفته بعد، ایمیلی هیجان انگیز برایم فرستاد که می گفت کتاب را خوانده و تصمیم گرفته تا همین طور که در تاکسی به سمت فرودگاه می رود، مدیتیشن را امتحان کند. او توانسته بود تمام طول مسیر به سمت فرودگاه را به تمرکز بر نفس کشیدنش بپردازد بی آن که حتی یک بار تمرکزش به هم بخورد. پس از این، تمرین نیم ساعته در هر روز را نیز آغاز کرد. مرحله ای که رسیدن به آن برای من حدود یک سال زمان برد. واکنش من نسبت به این اطلاعات بدین شرح بود: هشتاد درصد آن ها را پذیرفته بودم، هفده درصد آن ها را کم اهمیت جلوه می دادم و سه درصد از این که او به چنین سطحی دست پیدا کرده خشمگین بودم. چند ماه بعد پدر و مادرم که در نیویورک به ملاقاتشان رفته بودم، مشتاقانه در مورد این که مادرم دیگر خر و پف نمی کند صحبت می کردند. (وقتی پرسیدم که چنین دستاوردی بر چه اساس و با چه راهکاری حاصل شده، هیچ نظریه و راهکاری عرضه نشد.) علی رغم تمام این ها، پدرم همچنان به مدیتیشن رو نمی آورد و درست مثل بیانکا ترجیح دادم تا او را مجبور نکنم.

فرد غیرقابل انتظار دیگری نیز نسبت به مدیتیشن روی خوش نشان داد: دایان

سویر. او یکی از باهوش ترین و کنجکاو ترین افرادی بود که دیده بودم. او هر مجله و روزنامه ای که وجود داشت را خوانده بود. مطالب خودش را تا لحظه‌ی اجرا بارها می نوشت و اصلاح می کرد. هفته ها به بررسی مصاحبه ها و رخداد های مهم می پرداخت و جزئیات مبهم اما روشن کننده را به خاطر می سپرد.

دایان در بسیاری از مواردی که در آن ها پیتر جنینگز الهام بخش من بود، به من الهام می بخشید. احساس مسئولیت عمیقی نسبت به مخاطبش داشت. تاکید داشت تا به جای مطالبی تکراری که هرکس دیگری نیز آن ها را تهیه می کند، به تهیه مطالبی برای مخاطبین پردازیم که اطلاعاتی سودمند و دیدگاهی کاربردی در اختیار آنان قرار می دهد. او مهارتی خیره کننده در تشخیص سوالات کلیدی هر مطلبی را داشت. البته بر خلاف پیتر، در دایان خبری از بدخلقی نبود. از زمانی که پیش از جنگ در عراق بودم و دایان در آن جا به مرکز خبری ای بی سی آمد، از او خوشم آمد. کمی پس از مجری گری در برنامه زنده ی "صبح به خیر آمریکا" که بر پشت بام ساختمان وزارت اطلاعات برگزار می شد، دایان به دفتر ما آمد و چندین ساعت را با ما گذراند. آنجا زنی حضور داشت که در کاخ سفید کار کرده بود، به اولین خبرنگار زن در مجله ی "شصت دقیقه" تبدیل شده بود و برنده ی تعداد زیادی جایزه ی خبرنگاری شده بود.

نمی خواهم بگویم که در برابر او مضطرب نبودم. وقتی سراغ متن ها می رفتیم، به شکلی اجتناب ناپذیر سوالاتی غیرقابل انتظار و تحلیلی از من می پرسید که برایشان هیچ جوابی نداشتم.

مدیتیشن من در ابتدا تنها منبعی برای خنده و جوک بود. دایان تا مدت ها مرا "ناب" می خواند و سر به سرم می گذاشت. در مورد رژیم سلامتی ام، ورزش های مکررم و پرهیزم از مصرف مشروبات الکلی و کافئین شوخی می کرد. (اخیراً مصرف هر دو را ترک کرده بودم. نه به این خاطر که به یک مدیتیشن کار تمام عیار تبدیل شده بودم بلکه به این خاطر که با پا به سن گذاشتم، بدنم نمی توانست چنین چیزهایی را تحمل کند.) می توانستم از خودم دفاع کنم و به عاداتم برای خوردن دسر و علاقه ام به خوردن چیزبرگر اشاره کنم. هرچند جرئتش را نداشتم به او بگویم که دلیل حمله های استرسی که داشتم مصرف مواد مخدر بوده است.

سعی کردم با این فکر بجنگم که درخواست از دایان برای تهیه مطلبی در مورد مدیتیشن، فقط باعث می شود که دایان کلافه شود و آن را رد کند. برایش ایمیلی فرستادم و پیشنهاد دادم تا مطلبی در مورد چگونگی تاثیر علم بر الهام بخشی به افراد مختلف برای پذیرش آگاهی و روشنگری، مطلبی تهیه کنیم. او مرا خشنود کرد و پذیرفت.

آن زمانی که زنی با لباس پلنگی که در مورد روابط عمومی صحبت می کرد و از عباراتی مثل "رها کردن" استفاده می کرد، فهمیدم که مدیتیشن دیگر تنها منحصر به بودایی ها نیست.

پس از این که دایان برای تهیه ی مطالبی با موضوع آگاهی به من چراغ سبز نشان داد، اولین منبعم برای رجوع، شهر میناپولیس و اداره ی کل شرکت جنرال میلز بود که آبر شرکت و سرچشمه ی برند هایی همچون چیریوس، بتی کروکر، و همبرگر هلپر محسوب می شد (۴۹). آنجا همگی صمیمی بودند و رفتاری فوق العاده دوستانه داشتند. شکل برخوردشان با اعتماد به نفس و اثر

گذار و لهجه شان تو دماغی بود. همه ی این ها نشان می داد که در هر ساختمانی در این مجموعه، اکنون اتاق ها و سالن هایی برای مدیتیشن وجود دارد که مملو از بالشتک ها و زیر انداز های مخصوص یوگاست.

باعث و بانی تمام این ها، زنی مصمم و سخت کوش و اهل عمل به نام جنیس مارتورانو بود. او چند سال پیش مدیتیشن را کشف کرده بود و دریافته بود که مدیتیشن می تواند چه در زندگی شخصی و چه در زندگی ای شغلی ارزشمند باشد و بنابراین شروع کرده بود به ترویج سریع آن میان مقامات اجرایی. او همکاران خود که شامل زن پلنگی پوش نیز می شدند را بر آن داشته بود تا به گونه ای پر انرژی و بشاش در تمام طول روز به هدایت ما در این شلوغی شرکت ها بپردازند.

بخش عمده ای از موفقیت مارتورانو در به ارمغان آوردن آگاهی در مکانی چنین غیر محتمل این بود که او به این مسئله به چشم یک فعالیت "معنوی" نگاه نمی کرد بلکه آن را امری می دید که شما را به "رهبری بهتر" تبدیل می کند، شما را "متمرکز تر" می سازد و میزان "خلاقیت و نوآوری" را در شما افزایش می دهد. او حتی از عبارت "کاهش استرس" خوشش نمی آمد. او می گفت: "معتقدیم که استرس داشتن در زندگی برای بسیاری از ما چیز بدی نیست. باعث می شود که انگیزه و هوشیاری داشته باشیم." از این دیدگاه خوشم آمده بود؛ یک فلسفه ی مرتبط با مدیتیشن که فضا را برای شعار "بهای امنیت" باز کرده بود.

مارتورانو مجموعه ای از نکات عملی داشت که فراتر از عمل صرف مدیتیشن بود. یکی از اصلی ترین نصیحت های مارتورانو، چالشی مستقیماً برای من بود؛ حمله به یکی از ارکان اصلی زندگی کاری من.

همین طور که برای مصاحبه آماده می شدیم و می نشستیم پرسیدم: "پس داری بهم می گی که نمی توانم چند کار رو به طور همزمان انجام بدم؟" گفت: "من نمی گم. این علم عصب شناسیه که می گه در ما عملاً ظرفیتی

برای انجام چند کار همزمان وجود نداره. چند کار همزمان انجام دادن مال کامپیوتره. ما تنها یک پردازشگر داریم. ما نمی‌تونیم چنین کاری رو انجام بدیم."

گفتم: "وقتی که پشت میزم نشستم و به شکلی بی‌قرار هفده کار همزمان رو انجام می‌دم، حس می‌کنم که زرنگ و کارآمد هستم اما تو می‌گی که دارم وقتم رو تلف می‌کنم؟"

جواب داد: "بله چون وقتی از یک کار سراغ کار دیگه میری، ذهن تو به همون کار اصلی بر می‌گرده و نمی‌تونه روی کار بعدی متمرکز بشه. بنابراین باید چند قدم به عقب برگرده و دوباره برای رسیدن به کار بعدی سرعت بگیره و آماده بشه. اینجاست که بهره‌وری و مفید بودن از دست میره." البته این مشکل در عصری که آن را "حمله‌ی اطلاعاتی" می‌خوانند تشدید نیز می‌شود؛ عصری که در آن برای نادیده گرفتن چک کردن پیام‌های توییتر و شبکه‌های اجتماعی روی تلفن هوشمندم، به قدرتی فرا بشری نیاز دارم. دانشمندان برای این شرایط حتی اسم هم گذاشته بودند: "توجه ناکافی مکرر." این مشکل مشکلی بود که من شخصاً حتی پس از تمام مدیتیشن‌هایم همچنان با آن آشنا بودم.

مارتورانو به نکته‌ای حساس اشاره کرد: فقط بر یک کار تمرکز کن و چند کار را همزمان انجام نده. وقتی مشغول حرف زدن با تلفن هستی، فقط با تلفن حرف بزنی. وقتی در جلسه‌ای هستی، فقط در همان جلسه باش. ساعتی را به چک کردن ایمیل‌هایت اختصاص بده و پس از آن رایانه‌ات را خاموش کن و بر کار بعدی‌ات تمرکز کن.

نکته‌ای دیگر: در طول روز زمان‌هایی را به آگاهی اختصاص بده. او این زمان‌ها را "مکث‌های هدفمند" می‌نامید. به عنوان مثال، وقتی رایانه در حال روشن شدن است، به جای بی‌قرار بودن و یا زدن انگشتان روی میز می‌توانید چند دقیقه‌ای بر نفس کشیدن‌تان تمرکز کنید. در هنگام رانندگی می‌توانید رادیو را خاموش کنید و قرار گرفتن دستانتان روی فرمان را حس کنید. وقتی در

حال قدم زدن هستید می توانید تلفن همراهتان را داخل جیبتان بگذارید و حرکت پاهایتان را حس کنید.

گفتم: "اگر من یک جنگجو یا مبارز باشم نمی توانم چنین مکث هایی داشته باشم چون رقبای من مکث نمی کنند. اون ها دائماً در حال تلاش کردن هستند." جواب داد: "بله اما فرض تو بر اینه که این مکث ها به تو کمکی نمی کنند.

اون مکث ها در واقع تو رو به فردی متفکر تر تبدیل می کنند و باعث

می شوند بر اون چیزی که اهمیت بیشتری داره تمرکز کنی."

این یک جنبه ی دیگر به شیوه ی کاری من بود. تا مدت ها تصور می کردم که برنامه ریزی و طرح ریزی مداوم، دستورالعمل تبدیل شدن به فردی موثر و مفید است اما آنچه مارتورانو به آن اشاره می کرد این بود که فعالیت ذهنی شدید در واقع آسیب رسان و بی ثمر است. زمانی که از یک کار سراغ کار دیگری می روید، دائماً طرح و برنامه می ریزید و یا نسبت به هر رخدادی واکنش نشان می دهید، ذهن شما خسته می شود. آشفته می شوید و

تصمیمات نادرستی اتخاذ می کنید. می فهمیدم که چگونه عمل مکث کردن که شاید بر خلاف عقل سلیم به نظر برسد می تواند منبع قدرت باشد و نه ضعف. این عمل در واقع مکمل گفته ی جوزف بود که می گفت "آیا فایده ای دارد؟" این کار دقیقاً در تضاد با بی توجهی و بی تمرکزی ست، این کار تمرکز و مهارت است.

در واقع وقتی به بررسی بیشتر آن پرداختم دریافتم که علم نیز اشاره می کند که مکث کردن کلید خلاقیت و نوآوری ست. مطالعات نشان داده اند که بهترین راه برای رسیدن به تجلی این است که سخت تلاش کنی، تمرکز کنی، تحقیق کنی، در مورد مسئله فکر کنی و سپس آن را رها کنی. کار دیگری انجام دهی. این کار دیگر الزاماً مدیتیشن کردن نیست. کاری کنید که شما را آرام و حواس شما را از مشکل پرت می کند. اجازه دهید ضمیر ناخودآگاه شما به کار افتد و بخش های جدا افتاده ی مغز شما را به یکدیگر متصل سازد. این نیز

برایم به شدت بر خلاف عقل سلیم بود. راهکارِ من برای روبه‌رو شدن با مشکلی بغرنج این بود که با فکر کردن به آن، مثل بولدوزر به دلِ مشکل بزنم و به آن حمله کنم. اما بهترین راه حل‌ها زمانی به سراغ شما می‌آیند که به خودتان اجازه می‌دهید تا با ابهامات کنار بیایید. دقیقاً به همین دلیل است که گاهی افراد زمانی که زیر دوش آب هستند، ناگهان فکری و راه حلی به ذهن‌شان خطور می‌کند. به همین دلیل بود که کابات زین در مراسم معنوی‌اش به بینش رسید.

جنیس مارتورانو پیشتازِ چیزی بود که کمپانی آنان را به پیشرفتی غیرقابل انتظار رسانده بود. کلاس‌های مدیتیشن نه تنها به جنرال میلز وارد شده بودند بلکه آرام آرام خود را به مرکز درمانی آتنا و مرکز فروش کالای پروکتر و گمبل نیز رسانده بودند؛ جایی که در آن با موافقت دایان، در جلسات هفتگی اداره‌ی کل که "تجارتِ تفکر" نامیده می‌شد، شرکت کردم. موضوع آگاهی حتی در مدارس بازرگانی و تجارت نیز تدریس می‌شد و بدون این‌که مایه‌ی تمسخر باشد، در مورد آن در ژورنال وال استریت و مجله‌ی تجارت‌هاروارد نیز نوشته شد. مقاله‌ای در سایت "برنامه ریزی مالی" با این عنوان به نمایش درآمد: "نکاتی مرتبط با مدیتیشن برای مشاوران مالی." مدیران اجرایی عالی رتبه و با نفوذ از مدیتیشن استفاده می‌کردند تا اطمینان حاصل کنند که هر نوع مجادله‌ای آن‌ها را در موقعیت مرگ و زندگی قرار نمی‌دهد و هر ایمیل، تماس تلفنی و یا خبر فوری متمرکز آنان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. این موضوع خصوصاً در سیلیکون ولی بسیار رایج شده بود؛ جایی که در حال حاضر مدیتیشن را نرم‌افزاری برای به روز رسانی مغز می‌دانستند. مهندسین شرکت گوگل در کلاس‌هایی با عنوان "خودآگاهی عصبی" شرکت می‌کنند. مقاله‌ای در مجله‌ی "وایرد" از مدیتیشن تحت عنوان "کافئین جدید" دنیای تکنولوژی یاد می‌کند.

نه تنها شرکت‌های تجاری، بلکه مدارس، زندان‌ها، اداره‌ی کشاورزی ایالات

متحده آمریکا و البته تفنگداران نیروی دریایی نیز جذب این پدیده شده بودند؛ دریانوردانی که مدیتیشن را به گونه ای فعال به عنوان راهی که می تواند تاثیری روانشناسانه بر نیرو های خودشان بگذارد، می دیدند. آخرین جایی که در سفر های کاری ام به آن رجوع کردم، کمپ پندِلتون بود؛ جایی که مدیتیشن کارِ بی میل، لیندِرمن را در آن ملاقات کردم.

شانزده سرباز نیروی دریایی در ابتدا به این دلیل به موضوع آگاهی علاقه نشان داد که گمان می‌کردند با مشکل فراگیر اضطراب و استرس در میان آن‌ها مقابله می‌کند اما در عین حال امیدوار بودند تا بتواند از طریق مدیتیشن، مبارزان و جنگجویان مفید تر و موثرتری داشته باشد. ایده‌ی اصلی این بود که مدیتیشن می‌تواند آن‌ها را از حالت انفعالی دور کند در نتیجه آن‌ها را در برابر واکنش‌های نامتناسبی که منجر به بیگانه ساختن و از بین بردن حمایت‌های جمعیت غیرنظامی کشور می‌شود، مصون سازد. چه نظریه و مفهوم غیرقابل انتظاری: استفاده از مدیتیشن به عنوان راهی برای رویارویی با جنگ. طبق آنچه که پروفیسور لیز استنلی (که سربازان نیروی دریایی را راضی به انجام این آزمایش کرده بود) به من گفت، هیچ چیز خشمگین کننده‌ای در مورد این آزمایش وجود ندارد؛ واقعاً وجود ندارد.

علی‌رغم این‌که بسیاری از سربازان در ابتدا مایل به انجام این کار نبودند، بسیاری از آن‌ها سرانجام از مدیتیشن خوششان آمد. حتی لیندرمن نیز با اکراه با آن راه آمد. به من گفت که اکنون پس از موقعیت‌های اضطراب آور، به گونه‌ای ساده‌تر می‌تواند خودش را آرام کند و به آرامش برسد. او گفت: "اول شک داشتم اما بعد متوجه تغییراتی شدم. هرچه بیشتر در این مفهوم فرو بری، کم‌کم چیزهای بیشتری هم می‌فهمی."

پس از تهیه‌ی تمام این مطالب بود که من نیز "بینشی" ناگهانی را احساس کردم. این بینش مثل بینش جان کابات زین نبود اما در لحظه‌ای غیر معمول به سراغم آمد.

تهیه‌کنندگان برنامه "صبح به‌خیر آمریکا" تصمیم گرفتند تا داخل یک ماشین اجاره‌ای را به دوربین مجهز کنند، مجریان را بر آن سوار کنند و در آن ردیاب کار بگذارند و آن را "ارزان‌ترین سفر زمینی آمریکا" بنامند. هدف از این کار این بود که افراد چندین کیلومتر رانندگی کنند و خودشان را به اردوگاه‌های ساحلی برسانند، چادرهای خودشان را به پا کنند، غذای خودشان را درست

کنند و نشان دهند که شور و شغف دارند. از آنجایی که اوضاع اقتصادی همچنان خراب بود، چنین برنامه ای می‌توانست توصیه های مفیدی در این مورد داشته باشد که چه‌طور می‌توان با بودجه ای مناسب به مسافرتی خانوادگی رفت.

در حد فاصل نیویورک و مقصد نهایی ام یعنی مری لند، در یکی از بازار های جاده ای توقف کردیم؛ از این بازار هایی که بنزین و غذاهای چرب می‌فروشد و دستشویی هایی دارند که پُر شده از چرک و کثافتی که به چندین قرن قبل باز می‌گردد! همین‌طور که بیرون ایستاده بودم تا ران و بیانا کار خریدشان تمام شود، تصمیم گرفتم تا کمی به مدیتیشن در حال حرکت بپردازم. تقریباً سه قدم برداشته بودم که خانواده ای از کنارم رد شدند و به من خیره شدند. سریع خودم را جمع و جور کردم و وانمود کردم که در حال چک کردن تلفن همراهم هستم.

همان لحظه بود که به "بینش" رسیدم. خیلی پیچیده نبود. فقط خیلی سریع دنیایی را دیدم که در آن همچون زامبی قدم زدن در جمع، خجالت آور نیست؛ جایی که مدیتیشن در جامعه کاملاً پذیرفته شده است. تقریباً به طور قطع احساس کردم که در واقع این دنیا آن قدر ها هم عقب افتاده نیست. البته این را هم بدانید که من مثل تله به پیش‌بینی "تغییر آگاهی" نمی‌پرداختم و یا دسته بندی های مختلفی که جوزف گلدستین از آن ها می‌گفت را نداشتم. در عوض من دنیایی را تصور کردم که عمده ی افرادِ آن، ده درصد شادتر هستند و کمتر حالت انفعالی و واکنشی دارند. تصور می‌کردم که چنین چیزی چه تاثیری می‌تواند بر ازدواج، تربیت فرزند، خشونت در میان رانندگان، سیاست و حتی اخبارِ تلویزیون داشته باشد.

انقلابِ سلامتِ عمومی می‌تواند سریع تر اتفاق بیافتد. به عنوان مثال، اغلب آمریکایی ها تا پس از جنگ جهانی دوم و زمانی که به سربازان دستور داده شد تا سلامت دندانِ خود را حفظ کنند، مسواک نمی‌زدند. ورزش کردن تا

همین اواخرِ قرن بیستم و تا زمانی که علم صریحاً فواید آن را اعلام نکرده بود رایج نشده بود. در دهه ی پنجاه میلادی اگر به کسی می گفتی که می خواهی کمی بدوی، می پرسیدند مگر کسی دنبالت کرده؟ تنها تفاوتی که در مدیتیشن وجود داشت این بود که اگر می توانستم تاثیری بگذارم، این تاثیر می توانست فراتر از پرورش ماهیچه های بدن و مبارزه با پوسیدگی دندان باشد. به این باور رسیده بودم که آگاهی در واقع می تواند دنیا را تغییر دهد.

البته که من آنقدر در عمقِ مدیتیشن فرو نرفته بودم که بخواهم تاثیری جهانی داشته باشم. اهدافِ من محدود بودند. فقط می خواستم از نفس خودم در امان باشم. اما حالا خودم را در جایگاه جالبی می دیدم که عمیقاً به انگیزه و علت باور دارد. شروع کردم به شرکت کردن در کنفرانس هایی با نام های خردمندی، خلق یک جامعه ی آگاه و متخصصین بودا. دوستان تازه ای پیدا کردم؛ مثلاً عضو کنگره ی آمریکا که مردی صمیمی و اهل ایالت اوهایو بود و کتابی در مورد آگاهی نوشته بود و یا بانکدارِ سابق (فردی که آنقدر موفق بود که حتی برادرم را نیز تحت تاثیر قرار داد) که بودجه ای خاص را اختصاص داد تا "آگاهی را به میدان بازگرداند." وقتی با دوستان جدیدم طرح و تدبیر می ریختم که چگونه مدیتیشن را برای مخاطبین بیشتری به نمایش بگذارم، موجی از هیجان را احساس می کردم. جلسات محرمانه ی زیادی با هم داشتیم، ایمیل های زیادی برای یکدیگر می فرستادیم و خیلی با یکدیگر صمیمی بودیم. از دیدگاهِ من، بزرگترین مانعی که در مسیر به واقعیت تبدیل شدنِ بینشِ کابات زین و حالا بینشِ من وجود داشت، مشکلِ روابطِ عمومیِ مدیتیشن بود. هنوز هم اعتراف کردن به این که مدیتیشن کرده بودم کمی خجالت آور بود. دلیل این خجالت کشیدن تا حد زیادی این بود که این عمل در این کشور از طریق شاعرانِ طرد شده، هیپی ها و مریدان مذهبی تبلیغ شده بود. درست مثل ما در شغل خبرنگاری که به زبانِ همیشگیِ خود تکیه داریم، معلمین بودایی نیز عباراتِ همیشگی و قدیمیِ خود را در اختیار دارند. افرادِ عادی

آگاه، بخشی از این زبان را از میان برده بودند و اصطلاحات خودشان را جایگزین آن کرده بودند؛ زبانی که انباشته بود از عباراتِ منحصر به فرد و عاری از طنز و وارونه گویی مثل "مکث های هدفمند"، "تجارتِ تفکر" و "درونگرایی". این افراد به یک فرانک لونتز احتیاج دارند؛ فردی که به جمهوری خواهان کمک کرد تا عبارتِ "مالیات دارایی" را به عبارتِ "مالیات مرگ یا مالیات فوت" تغییر دهند.

نمی دانستم که من می توانم همان لونتز باشم یا نه اما می دانستم که امتحانش ضرری ندارد. از زمانِ اولین اجرای زنده ام در بَنگور، درگیر این شده بودم تا مطالبی پیدا کنم که از آن ها خوشم می آید و سعی داشتم بفهمم چه طور می توانم آن ها را به موضوعاتی جالب توجه برای مخاطبینم تبدیل کنم. اکنون فهمیده بودم که آگاهی بهترین و اثرگذارترین مطلبی بوده که پوشش داده ام. از جهات بسیاری، این مطلب، افسارگسیخته ترین مطلب در طول کار خبرگزاری ام بود. اگر این موضوع توانسته به شکاکِ بزرگی چون من کمک کند، می توانستم تصور کنم چه کار ها که با دیگران نمی تواند بکند. با خودم فکر کردم که اگر بتوانم کاری بکنم که این مسئله به شکل وسیع تری مورد پذیرشِ عموم واقع شود، خدمت بزرگی کرده ام.

این که بخواهم نزد خانواده و دوستانم یک به یک به ترویج آن بپردازم همچنان ایده ی بدی محسوب می شد. پیدا کردن روش های جدید برای صحبت در موردِ آن با تعداد زیادی از مخاطبین می توانست ریسک کمتری داشته باشد. البته رسیدن به موفقیت، رسیدن به راهکار هایی نوین برای مباحثه در مورد این موضوع را می طلبید. این مسئله مرا یاد یکی از همکاران قدیمی ام در اخبار محلی در ایالتِ مِین واقع در پورتلند انداخت. او گزارشگری به نام باب الیوت بود. او همیشه فهرستی از کلمات و عبارات کلیشه ای که بیش از اندازه در زمان اجرای اخبار از آن ها استفاده می کردیم را به دیوار اتاق خبر می چسباند. اگر هر کدام از ما از آن کلمات استفاده می

کردیم، باب با پرتاب کِش به سمت ما، ما را تنبیه می کرد.

اولین تلاشم اشاره به مشکل روابط عمومیِ مدیتیشن در مطلبی بود که برنامه "اخبار جهان" از من پخش می کرد. مطلبم در مورد افزایش میزان پذیرش موضوع آگاهی و ادراک در میان جوامع و مناطق دور از انتظار بود. تصویری گرافیکی از مغز نشان دادیم که در مورد نواحی توضیح می داد که طبق گفته ی دایان، در نتیجه ی مدیتیشن بزرگ و متراکم شده بودند. بخشی از مصاحبه ی ریورز کومو، خواننده ی ارشدِ گروه ویزر را پخش کردیم که در آن این مدیتیشن را ستایش کرده بود و می گفت که ترس او از صحنه را از بین برده است. در مطلبم به سادگی به مدیتیشن اشاره کردم و گفتم که نیازی به پوشیدنِ ردا و مناجات خوانی و یا پیوستن به گروه های مذهبی نیست.

همین که اجرای زنده ام تمام شد گروه دایان شروع کردند به حرف زدن و سوال کردن. می خواستند بدانند واقعاً همین قدر ساده ست؟ می خواستند بدانند برای تغییر شرایط مغزشان به روزی چند دقیقه تمرین احتیاج دارند.

صبح روز بعد ایمیلی از خودِ دایان دریافت کردم که در آن نسبت به یادگیری بیشتر در مورد مدیتیشن علاقه نشان داده بود. اثر گذاشتن بر فردی مثل او می توانست شروع بسیار خوبی باشد.

با وجود هیجانی که نسبت به ترویج این عمل داشتم، نگرانی های یکی از دوستان بودایی ام به نام مارک اپستین مرا به تامل وا داشت. سنت گرایان نمی توانستند بپذیرند که سرمایه داران و تفنگداران نیروی دریایی با سابقه ی انباشته کردن ثروت و خشونتشان به چنین عملی روی آورده اند. آن ها نگران بودند که مبادا این آگاهی و روشنفکری باعث شود که بچه گش ها و پول جمع کن های بیشتری خلق شود. آن ها به استهزا آمیزی به کثرت کتاب هایی همچون "آگاهی برای احمق ها"، "سرمایه گذارِ آگاه" و "لذتِ یک رابطه ی جنسی آگاهانه" اشاره کردند. منتقدین معتقد بودند که در بحثِ کمکی که مدیتیشن به دیگران می کند، نکته ای مهم وجود دارد که از آن چشم پوشی

می شود؛ نکته ای که در واقع رکنی اساسی در مذهب بوداست: شفقت و مهربانی.

با وجود این که به اندازه ی کافی کتاب خوانده بودم و به سخنرانی ها گوش داده بودم تا بفهمم که بودایی ها همیشه حول محور مهربانی و شفقت می چرخند، اما دریافته بودم که می توانم درست همان طور که مفاهیم کارما و احیا در جسمی تازه را نادیده گرفته بودم، این مسئله را نیز نادیده بگیرم. درست است که بحث آگاهی مرا آرام تر کرده و از حالت انفعالی خارج کرده و این اجبار را در من به وجود آورده بود که بخواهم آن را تا حد ممکن با دیگران نیز به اشتراک بگذارم، اما با این حال باز هم هدفم تبدیل شدن به مادر تِرزا (۵۰) نبود.

با وجود این که مناجات جمعی را در مرام گلدستین به گونه ای اجرا می کردم که روی زمین رها می شدم و آب دماغم راه می افتاد، اما اصلاً در تمرینات روزانه ام آن را به کار نمی بردم. بخشی از مقاومت در برابر این عمل این بود که آن را کمی آزار دهنده می دیدم اما بخش قابل توجهی از آن به این مسئله برمی گردد که همه ی ما نقطه ی مشخصی از مهربانی داریم؛ مثل تنظیماتی که از پیش تعیین شده و قابل تغییر نیست. میزان مهربانی من هم تغییر پیدا نخواهد کرد. من آدم خوبی بودم، بله. من دوستدار حیوانات و بچه ها و غیره بودم. شاید حتی اگر کسی مرا نبیند، هنگام تماشای یک فیلم عاشقانه گریه هم بکنم. اما مفهوم مهربانی بی حد و مرز بودا برایم کمی خارج از دسترس بود. البته علم و یک ملاقات به موقع، یک بار دیگر تمام فرضیات مرا در هم شکستند.

فصل دهم: یک مورد منفعت طلبانه برای عوضی نبودن

تصویر بین المللی مهربانی به سرعت وارد صحنه شد و اعلام کرد که بایستی خودش را نشان دهد.

حضرت دالای لاما همین‌طور که با سرعت به سمت دستشویی می‌رفت گفت: "اولین ماموریت!" به نظر سرزنده و چابک می‌آمد. علاوه بر این، افرادی که همیشه در سفرها و کارهایش همراه او بودند (که معمولاً این دسته از افراد، بازتابی از فردی هستند که به آن خدمت می‌کنند) به شکلی یکنواخت عبوس بودند و چهره‌هایی گرفته داشتند.

با نگرشی بد، قدم به این مصاحبه گذاشتم. بسیاری از دوستانی که در حوزه‌ی مدیتیشن می‌شناختم برای دالای لاما احترام خاصی قائل می‌شدند اما او برای من بخشی از بودا را شامل می‌شد که کمترین میزان از راحتی را با آن حس می‌کردم. آنچه را که در مورد دارما دوست داشتم، تجربه‌گرایی شدید آن و پذیرش بی‌چون و چرای حقیقت‌هایش بود. اما اینجا مردی با ردایی بلند وجود داشت که در سن دو سالگی فقط به این خاطر که زاهدان دولتی ادعا کرده بودند که نشانه‌هایی خاص مثل یک رنگین‌کمان در نزدیکی خانه او دیده‌اند، مقدس شمرده می‌شد. چند دهه بعد خیلی زود با گروه موسیقی بیستی بویز و ریچارد گیبر رفاقت کرد، به مجله‌ی مُد دعوت شد، در تبلیغات آپل حضور پیدا کرد و حتی موضوع فیلم‌های ستایش شده واقع شد. مارتین اسکورسیزی کارگردان برجسته‌ی سینما بارها گفته بود که احساس می‌کند قلبش در زمان حضور دالای لاما تندتر می‌زند.

تمام مخالفت‌هایم (که البته در نقطه‌ی مقابل دیگران بود) زمانی به اوج خود رسیدند که دالای لاما را در حالی در دانشگاه‌ی اموری دیدم که دانشمندان اطراف او ایستاده و مشغول دست‌بوسی و چاپلوسی بودند. همین که

دانشگاه نتایج آزمایشات خود در مورد تاثیرات مدیتیشن را اعلام کرد، آن ها درست تا لبه ی صندلی خود خم شدند و دالای لاما را با چاپلوسی "اعلی حضرت" خطاب کردند. در همین حین بود که دالای لاما با عینک آفتابی عجیب و غریبی که به چشم داشت (احتمالاً برای این که نور چراغ های بالای سرش اذیتش نکند)، فقط همان جا نشسته بود.

همین که آن شخصیتِ اعلی حضرت گونه اش از میان رفت، به شخصیت اصلی خودش برگشت و به همان آدم خنده رویی که معمولاً در توصیف افراد مقدس می شنویم تبدیل شد. همایش تمام شده بود و قصد داشتیم مصاحبه ای در پشت صحنه ترتیب بدهیم. با پرسش در مورد حمایت دیرینه اش از تحقیقات علمی در زمینه ی مدیتیشن سوال کردم. گفتم: "این کار ریسکه. اگر دانشمندان به نتایجی برسند که بر خلاف اعتقادات تو باشه چی؟" گفت: "نه. ریسکی در کار نیست. اگر دانشمندی آنچه که ما بهش باور داریم رو رد کنه، باید حرفش رو بپذیریم."

گفتم: "پس اگر دانشمندان به نتیجه ای برسند که بر خلاف باور های توست، حاضری باورهایت رو تغییر بدی؟" جواب داد: "معلومه. بله."

پاسخ اطمینان بخشی بود. البته مانده بودم که آیا این سیاست در مورد مسئله تولد دوباره نیز به کار می رود یا نه. اگر دانشمندان می توانستند ثابت کنند که او احیا شده ی دالای لامای پیش از خودش نیست، تمام قدرت سیاسی و مذهبی اش از میان می رفت و او دیگر کسی جز یک پیرمرد با عینک دودی نبود.

یک سوال دیگر پرسیدم: "همیشه در آرامش هستی؟"

جواب داد: "نه، نه، نه. گاهی کنترلم رو از دست می دم."

گفتم: "جداً؟"

گفت: "معلومه. کسی که هیچ وقت کنترلش رو از دست نمی ده احتمالاً از

سیاره ی دیگه ای اومده." این حرف را در حالی زد که به آسمان اشاره می کرد و می خندید. چشمانش از زیر عینکش دیده می شدند.

پرسیدم: "پس اگر کسی بهت بگه که من هرگز کنترلم رو از دست نمی دم حرفش رو باور نمی کنی درسته؟"

گفت: "نه. حتی بعضی ها می گویند که این یک قدرتِ جادوییه. من که قبولش ندارم."

تنها در چند دقیقه ثابت کرده بود که از اکهارت تله و دیپاک چوپرا خیلی منطقی تر است.

همین طور که آن جا نشسته بودم و توسط دوربین ها، اعضای تیمم، اعضای روابط عمومی دانشگاهِ اموری و همراهانِ تبتیِ دالای لاما محاصره شده بودم، بر من روشن شد که او یکی دیگر از آن افرادی ست که در موردش قضاوت نابجا کرده بودم. به هر حال حتی اگر او در طرح علوم ماوراء الطبیعه ای شرکت کرده باشد که من در آن سهم نمی‌کنم، باز هم با الهام بخش بودن و کمک های مالی اش نقشی اساسی را در شروع تحقیقات علمی در زمینه ی مدیتیشن ایفا کرده بود. علاوه بر این ها فهمیده بودم که نمی توان واکنش او نسبت به تاخت و تاز چینی ها به تبت (جایی که به سختی توانست خودش را از آن نجات دهد) که با درخواست های مکرر مبنی بر بخشش و دوری از خشونت همراه بود، نادیده گرفت.

با جلو رفتنِ مصاحبه، حالتِ من، چه درونی و چه بیرونی، تغییر کرد. نه این که مثل مارتین اسکورسیزی احساس کنم که قلبم به تپش افتاده، اما من نیز مثل اعضای دانشگاهی که مسخره شان می کردم، تا لبه صندلی ام خم شده بودم چهره ام به چهره ای کاملاً بشاش و خرسند تبدیل شده بود. وقتی فهمیدم که خودِ دالای لاما نیز به این بحث علاقه مند است احساس خوبی به من دست داد. جایی خوانده بودم که اگر به صندلی اش تکیه دهد یعنی این که به بحث علاقه مند نیست اما او نیز به سمت من متمایل شده بود و چشمانش برق می

زد.

اواخر مصاحبه ی بیست دقیقه ای مان گفتگویی شکل گرفت که دیدگاه من نسبت به مفهوم مهربانی را به شکلی اساسی تغییر داد. بحث یکی از پست هایی که در حساب توییترش قرار داده بود را پیش کشیدم (یکی از دلایل دیگری که از این مرد خوشم می آمد، همین حساب توییتر داشتنش بود. البته مطمئن بودم که کارکنانش صفحه اش را مدیریت می کردند) و گفتم: "جمله ای در حساب توییترت هست که خیلی دوستش دارم. در اون گفتی که "اغلب مشکلات، نگرانی ها و اندوه های یک فرد از خود محوری و خود دوستی نشأت می گیرد." اما آیا به نظرت برای موفقیت در زندگی نباید به نوعی خود محور باشیم؟"

جواب داد: "خود دوستی و خود محوری ذاتی ست. بدون این مفهوم انسان ها مثل ربات ها می شن؛ بدون احساس. اما تلاش در جهت نگران بودن برای سعادت و خوشبختی دیگران در واقع نفعی بیکران برای خودِ شخص داره." چراغی در سرم خاموش شد. گفتم: "یعنی داری میگی که برای مهربان بودن می شه منفعت طلب و خودخواه بود؟"

گفت: "بله. منفعتِ مهربانی کردن در نهایت برای خودته. بنابراین من این طوری توصیفش می کنم: ما همگی خودخواه هستیم اما خودخواهی دانا باشید، نه خودخواهی احمق."

این مورد برایم چرخشی کاملاً نو بود. او می گفت که خوب باش اما نه برای این که صرفاً خوب بوده باشی. خوب باش چرا که این خوبی به منفعتِ خودت منجر می شود. برای من که فردی منفعت طلب بودم، مسئله ی مهربان بودن ناگهان به امری تبدیل شده بود که به آن احساس وابستگی می کردم و شاید حتی می توانستم آن را به مرحله ی اجرا بگذارم.

پس از مصاحبه، دالای لاما شالی از جنس ساتن را بر گردنم انداخت و برایم دعای خیر کرد. همین طور که اعضای تیمم مشغول جمع کردن وسایل بودند،

دالای لاما یک بار دیگر مرا صدا زده گفت که اگر واقعاً به مذهب بودا علاقه مند هستم باید کتاب مورد علاقه ی او را که توسط خردمندی از دوران بسیار گذشته به نام شانتیدوا نوشته شده است را بخوانم. اعضای روابط عمومی دانشگاه به شکلی مشتاقانه به من گفتند که این حرف دالای لاما نشان از این دارد که او از من خوشش آمده است.

موفق نشدم کتاب را بخوانم اما مفهوم خوب بودن برای رسیدن به منفعت را در ذهنم نگه داشتم.

آخرین آزمایشات علمی، از مورد منفعت طلبانه ی او برای عوضی نبودن حمایت می کردند. در واقع در همان دانشگاه اموری، دانشمندان مطالعاتی را روی افراد معمولی انجام می دادند که به طور مختصر در جلسات مدیتیشن دعای خیر و مهربانی شرکت کرده بودند. سپس این افراد را در شرایط آزمایشگاهی در موقعیت های اضطراب آور قرار دادند؛ آزمایشگاهی که تمام حرکات آنان با دوربین رصد می شد. دانشمندان دریافتند که در افرادی که مدیتیشن کرده بودند به میزان قابل توجهی ترشح هورمون استرس با نام کورتیزول کاهش یافته است. به عبارت دیگر، مهربانی به جسم آنان کمک کرده بود تا تا به گونه ای موثرتر با موقعیت های استرس زا روبه رو شوند. این دستاورد بسیار مهمی محسوب می شد چرا که ترشح مداوم و مکرر کورتیزول می تواند به بیماری های قلبی، دیابت، جنون، سرطان و افسردگی منجر شود. برای بهره بردن از مزایای مهربانی، نیازی نبود که الزاماً به مدیتیشن پردازی. بررسی های انجام شده روی مغز نشان می دادند که با دریافت یک هدیه، درست همان نواحی از مغز روشن می شوند که در زمان صدقه دادن به یک خیریه روشن می شود. دانشمندان عصب شناسی این پدیده را تاثیر "تابش گرم" می نامند. تحقیقات همچنین نشان داده اند که افرادی که برای انجام کاری داوطلب می شوند و با میل خود کار را انجام می دهند، چه سالخورده باشند و چه معتاد به مصرف الکل و چه بیماران مبتلا به ایدز، زودتر روند

بهبودی را طی می کنند. روی هم رفته، افراد مهربان سالم تر، شادتر، مشهور تر و افراد موفق تری در شغلشان بودند.

آنچه برای افرادی مثل من که لبریز از مهربانی نبودند، بیش از هرچیز جالب توجه می نمود این بود که شواهدی وجود داشت که نشان می داد مهربانی کردن می تواند شما را واقعاً به فردی مهربان تبدیل کند. دانشمند ارشد در این زمینه فردی یهودی - بودایی به نام ریچی دیویدسون بود که اکنون مدیریت آزمایشگاهی در دانشگاه ویکونسین - مدیسون را به عهده داشت که مرکز تحقیقات ذهن های سالم نام داشت. تیم او تحقیقاتی انجام داده بودند که نشان می دادند افرادی که مدیتیشن مهربانی کردن را آموخته اند فعالیت مغزی بیشتری در نواحی که به درک و دلسوزی مربوط می شود، نشان می دهند. آن ها همچنین دریافتند که بچه های پیش دبستانی، تمایل بیشتری برای هدیه دادن برچسب هایشان به دیگران نشان می دهند. تحقیق مورد علاقه ی من که در دانشگاه اموری انجام شده بود، از افراد تحت آزمایش می خواست تا هر روز در زمانی مشخص از ضبط صوت استفاده کنند؛ ضبط صوتی که مکالمات آن ها را ضبط می کرد. آن دسته از افرادی که مدیتیشن می کردند افرادی مهربان تر بودند، زمان بیشتری را با دیگران می گذراندند، بیشتر می خندیدند و کمتر از کلمه ی "من" استفاده می کردند.

تحقیق در موضوع مهربانی، بخشی از یک تغییرِ بزرگتر در روانشناسی مدرن بود. چندین دهه می شد که دانشمندان به آسیب شناسی انسان می پرداختند اما حالا موج مثبتی همچون شادمانی، مهربانی و سخاوت در حال ورود به صحنه بودند. این تحقیق به ظهور دیدگاه جدیدی نسبت به ذاتِ انسان کمک کرد و باعث شد تا از نمونه ی حاکمی که تنها بر جنبه ی تاریکِ نظریه داروین(۵۱) (بقای اصلح) تمرکز می کند، فاصله گرفته شود. در دیدگاه قدیمی، انسان موجودی کاملاً خودخواه و بی اخلاق است. دیدگاه جدید، به شاخه ای که مدت ها در تفکر داروینی از آن چشم پوشی شده نگاهی می اندازد (مثلاً

این‌که قبایلی که با یکدیگر همکاری می‌کردند و خود را برای دیگران فدا می‌کردند احتمال پیروزی بیشتری نسبت به سایر قبایل در نبردها داشتند. گویا طبیعت به افراد اصلح و مهربان پاداش می‌داده.

من نیز تردید های خودم را داشتم. مشکلم این بود که مهربانی کردن با مشاغل رقابتی همچون کار اخبار تلویزیونی جور در نمی آمد. علاوه بر این، همچنان از مناجات خیرخواهانه خوشم نمی آمد. این کار به نظرم اجباری و تصنعی می آمد. ولی باز هم خواستار مزایایی که به آن ها اشاره شد، بودم.

از دیدگاهی سنت گرایانه، رویکرد من نسبت به مدیتیشن وارونه بود. بودا در زمان خود در ابتدا و پیش از این که دستورالعمل مدیتیشن را به پیروان خود ارائه کند، به آنان سخاوت و اخلاقیات را آموخت. این منطق، منفعت طلبانه بود. اگر در ذهنتان با غم و افسوس از حماقت خود ناله کنید، تمرکز کردن برایتان دشوار خواهد بود. بودا حتی فهرستی از یازده مزیت عمل مناجات خیرخواهانه گردآوری کرد؛ فهرستی که رسیدن به خوابی بهتر، چهره ای روشن و شفاف، مورد محبت بچه ها و حیوانات واقع شدن، حمایت و حفاظت از سوی موجودات الهی و تولدی دوباره در قلمرویی سعادتمندانه را وعده می داد. طبق معمول، همین که این فهرست به عوامل ماوراء الطبیعه اشاره کرد، اثرش را نزد من از دست داد.

بنیان فکری این عمل امری الزامی بود. همه ی ما این حس فطری را در خود داریم که از دنیا جدا افتاده ایم. اما حقیقتاً چه طور می توان از دنیایی که ما را به وجود آورده جدا ماند؟ "از خاک آمده ایم و به خاک برمی گردیم." این چیز است که در مراسم تدفین می شنویم. حقیقت هم همین است. اگر روزی برسد که موجی بتواند خودش را از قلب اقیانوس جدا کند، شما نیز می توانید از هستی و ساکنین آن جدا شوید. نمی توانستم تصور کنم که بتوانم بر احساس انزوایم غلبه کنم اما ارزش تلاش کردن در مسیرش را داشتم.

یکی دوبار در هفته به مناجاتی که به مدیتیشنم اضافه کرده بودم، می پرداختم. درست طبق دستورالعملی که از اسپرینگ فرا گرفته بودم، پنج یا ده دقیقه ی ابتدایی مدیتیشنم را به تصویر سازی و فرستادن انرژی مثبت برای

خودم، برای یک "ناصح" (مَت، مارک و یا والدینم)، برای یک "دوست صمیمی" (گربه ی مورد علاقه ام اِستیو)، برای "فردی ناشناخته" (دربان شب کار دفتر کارمان)، "فردی سرد و سخت" (که چندین نام برای مثال آوردن برایش وجود دارد) و سپس برای تمام موجودات زنده" می پرداختم. در مراسم گلدستین، اِسپرینگ به ما توصیه کرده بود تا شخصی را که به او علاقه شدیدی داریم دخیل نکنیم اما در خانه تصمیم گرفتم تا بیانکا را نیز به این مجموعه اضافه کنم و در دسته بندی ویژه ی خودش جای دهم.

راستش باید بگویم که خیلی از این کار لذت نمی بردم. هرگز نتوانستم به حسی که در مراسم داشتم و تا مرز اشک ریختن هم رسیده بودم حتی نزدیک شوم اما طبق آنچه که در کتاب های بودایی آمده و خواندنش خیالم را راحت کرد، هدف رسیدن به احساس خاصی نیست، هدف فقط این است که در این جهت تلاش کنی. همین طور که مدیتیشنِ منظم و مکرر آگاهی را می سازد، تلاش کردن در جهت مناجات خیرخواهانه نیز راهی بود برای ساختن اساس مهربانی کردن.

منی خواهم ادعا کنم آنچه که پس از این ها رخ داد بدون شک نتیجه ی مناجات بود. ممکن است عوامل دیگری مانند اثرات اجتناب ناپذیر بلوغ و یا فشاری که برای این کار از سمت دوستان مدیتیشنِ کارم وجود داشت نیز دخیل بوده باشند. دلیلش هرچه که بود، چند ماه پس از اضافه کردن مناجات به برنامه ی مدیتیشنم، همه چیز تغییر کرد. نه این که ناگهان به یک قدیس تبدیل شده باشم، فقط همین خوب بودن و مهربان بودن برایم به اولویتی روزانه و آگاهانه تبدیل شده بود.

برای خودم سیاستِ "ارتباط چشمی برقرار کن و لبخند بزن" را پیاده کرده بودم؛ سیاستی که حقیقتاً لذت بخش بود. مثل این بود که برای انتخابات مقام شهردار نامزد شده ام. این حقیقت که اکنون روزهایم با تعاملاتی مثبت توأم شده بودند به من احساس خوبی می داد. پذیرش مهربانیِ دیگران راهی فوق

العاده موثر برای دور کردن افکار خود ارجاعانه ای ست که مدام مثل زنبور در اطراف ذهن ما ویز ویز می کنند.

در محل کار بهتر می توانستم از حضور در جلسات و گله و شکایت خودداری کنم. جایی که افراد مدام با هم مجادله می کردند و به جان هم می افتادند. اگرچه که کاملاً از چنین گفت و گوهایی رها نشده بودم اما تمام تلاشم را کردم تا از آن ها دور بمانم.

افرادی را می دیدم که کنترلشان را از دست می دهند و البته می توانستم با آن ها همدل باشم. مثل آن مسافرانی که در فرودگاه به شدت از دست مامور گمرک خشمگین بودند. بله، شاید این احساس را داشتم که شدیداً خودم را برتر از آن ها می دیدم و پیشنهاد کردن مدیتیشن به آنان را الزامی می دانستم اما همچنین می توانستم عذاب آن ها و خشم آن ها را نیز درک کنم. بودا در این مورد می گوید: خشم، که در ابتدا می تواند بسیار فریب دهنده باشد، "ظاهری شیرین" دارد اما "باطنش سمی" ست.

البته این ها بدین معنا نبود که من دیگر هرگز آزرده نشدم. در واقع وقتی آگاه باشی، خشم را به گونه ای ملموس تر احساس می کنی اما همین که خودت را از شر این فکر خلاص کنی که دیگران تعمداً سعی در نابود کردن تو دارند، بهتر می توانی خودت را کنترل کنی. همان طور که بودایی ها نیز اشاره می کنند، همه ی انسان ها یک چیز را می خواهند: شادمانی. فقط این که همه ی ما با سطوح متفاوتی از مهارت هایمان در جهت به دست آوردن آن تلاش می کنیم. اگر روزی نیم ساعت را به مدیتیشن اختصاص دهی، بعید است که نتوانی در برابر دیگران بردبارتر و صبورتر باشی.

بایستی تسلیم می شدم و می پذیرفتم که واقعاً پدیده ای به نام کارما صحت دارد. البته نه به این معنا که هر تصمیمی که می گیریم، تاثیری مستقیم بر زندگی آینده ی ما داشته باشد. طبق آنچه که من دریافتم، کارما سیستمی مکانیکی و ماوراطبیعی ندارد. سرقت از یک بانک یا جر زنی در بازی های

فکری تو را به صورت خودکار پشت میله های زندان نمی اندازد و یا تو را تبدیل به سوسک نمی کند! کارما به این معناست که اعمال شما، پیامدهایی فوری در ذهن شما دارند. اگر رفتار بدی داشته باشید، چه کاملاً از آن آگاه باشید و چه نباشید، ذهن شما نیز مطابق با رفتارتان عمل خواهد کرد. سعادتِ بزرگ و البته دردسرِ بزرگ آگاه شدن و مهربان شدن این بود که حتی نسبت به عواقب کوچکترین خطاها و تخلفات نیز به شدت حساس شده بودم؛ از کشتن یک مگس گرفته تا انداختن زباله در خیابان.

از زمانی یادم آمد که پدرم در مورد این که چه طور شغلش دستخوش تغییر شد و موفقیت های مشاورانش برایش معنای بیشتری داشتند تا موفقیت های خودش، برایم گفتم. به شدت احساس می کردم که باید برای کارکنان جوان تر شبکه خبری ای بی سی توصیه ها و راهکارهایی را ارائه کنم که پیتر جنینگز و حالا دایان سویر برای من فراهم کرده بودند. به این نتیجه رسیده بودم که به کار بردن اصل "بهای امنیت" برای دیگران (دغدغه ی چالش های شغلی دیگران را داشتن) بسیار آسان تر از به کار بردن آن برای خودم بود. بر من روشن شد تمام آنچه که از ابتدای ماجراجویی "معنوی" ام مرا کنترل می کرده، میلی نسبتاً نا آگاهانه برای رفع نیاز های والدینم و همسرم بوده است. مسلماً میزان زیادی از منفعت طلبی هم در کار بود. این که به ذهنم اجازه ندادم که درگیر منفیات شود، فضا را برای ظهور امر دیگری آماده کرد. به تجربه ی پدیده ای دست یافتم که جوزف آن را این گونه توصیف کرده بود: چرخه ای پرهیزکارانه که کم بودن میزان خشم و بدگمانی در آن به شما کمک می کنند تا تصمیمات درستی بگیرید و در نتیجه ی آن ها به شادمانی و رضایت برسید.

حتی منافع وجود داشت که ممکن بود به مذاق دالای لاما کمی بیش اندازه خودخواهانه بوده باشد. به عنوان مثال، خوب بودن و مهربان بودن می توانست ابزاری برای اثر گذاری و حتی کنترل کردن دیگران باشد. اگر بتوانی

دیگران را درک کنی و به احساسات آن‌ها اعتبار ببخشی، به راحتی می‌توانی آن‌ها را مطابق میل خود، خصوصاً مواقعی که شرایط وخیم است، کنترل کنی. همین‌که آن‌ها از تو خوششان بیاید، احتمال بسیار بالاتری خواهد داشت که مطابق میل تو رفتار کنند. (به عنوان مثال، شرکت در جلسات بدون این‌که حالتی خصمانه داشته باشم باعث می‌شود همکارانم احساس راحتی بیشتری بکنند و برای ایده‌هایی داوطلب شوند که نهایتاً به هوشمند دیده شدن من در تلویزیون می‌انجامد.) برایم عجیب بود که همکارانم مرا مجری "آرام" می‌نامیدند و یا خیلی بداهه در مورد من نظر می‌دادند و مرا مهربان می‌خواندند. به نظر می‌رسید که روزهای بدِ جنگجو بودنم به پایان رسیده‌اند و آن گزارشگر و مجری معترضی که کاغذ هایش را روی میز پرت می‌کرد دیگر فراموش شده.

مدتی پس از این‌که به مدیتیشنِ مهربانی پرداختم، بسکتبالیستِ حرفه‌ای ران آرتست که به خاطر مشت کردن دستانش در مقابل تماشاگران حریف بدنام شده بود، اسم خود را به مِتا وُرد پیس (۵۲) تغییر داد. این اتفاق را اتفاقی مبارک می‌دانستم. (هفت ماه بعد همین آقا به دلیل ضربه‌ای که با آرنج به سر یکی از رقبا زد و او را بی‌هوش کرد، از ورزش محروم شد؛ اتفاقی که این بار خیلی هم مبارک نبود.)

سیاست مهربانانه ی من به چالشی عظیم در برابر پاریس هیلتون تبدیل شد. این ماموریت از آن دسته ماموریت هایی که معمولاً به من محول می شد نبود اما بنا به دلایلی که هنوز هم آن ها را نمی دانم، مدیران برنامه "صبح به خیر آمریکا" از من خواستند تا به لس آنجلس سفر کنم و با پاریس هیلتون در مورد برنامه تلویزیونی اش (۵۳) و دستگیری اخیر فردی که برای مدتی او را تعقیب می کرد مصاحبه کنم. اطلاعات خیلی کمی در مورد او داشتم. به جز چیزهایی که در مورد او مشهود بود؛ از شهرت خانوادگی شان به واسطه هتل هایشان گرفته، تا صدای کودکانه و فیلم مبتذلش، تقریباً هیچ چیز دیگری در مورد او نمی دانستم به همین خاطر شب پیش از مصاحبه به همسرم مراجعه کردم و از او کمک خواستم؛ همسرم علاوه بر این که دکتری فوق العاده است، اطلاعاتی فوق العاده کامل در مورد هر آنچه که به فیلم و موسیقی و مطالب مربوط به عامه ی مردم مرتبط می شود دارد. از او خواستم تا کمی برایم تحقیق کند و او هم در اینترنت اطلاعاتی در مورد امتیازات پایی که برنامه جدید هیلتون کسب کرده بود، تحویل داد. برخی از گزارشگران صراحتاً اظهار کرده بودند که شهرتِ هیلتون زیر سایه ی دوست قدیمی اش کیم کارداشیان (۵۴) محو شده است. به همین خاطر بود که با خودم گفتم: چرا در این مورد از او سوال نکنم؟ کم و بیش می دانستم که این مسئله می تواند در درسر ساز شود اما می دانستم موضوع خوبی خواهد بود.

روز بعد، وقتی به عمارت هیلتون رسیدم، اعضای تیم او کاملاً آماده شده بودند، دستیاران هیلتون مدام پیچ می کردند و خود هیلتون در اتاقش بود و خودش را آماده می کرد. به نظر می آمد که خیلی از این خانه استفاده نشده. بیش از این که به خانه شبیه باشد، به محلی برای نمایش محصولات تولید شده شبیه بود. تقریباً هر سانتی متر از دیوار ها پر بود از تصاویر رنگ روغن از چهره ی پاریس. حتی کوسن هایی با تصویر چاپ شده او روی آن ها نیز به چشم می خوردند. از این که او دوست دار حیوانات بود خرسند بودم. خانه

اش پر بود از حیوانات خانگی؛ هفده سگ و گربه. در حیاط پشتی خانه اش خانه ی سگی وجود داشت که درست مطابق خانه خودش ساخته شده بود؛ گچبری داشت و به لوستر و مبلمان و سیستم گرمایشی و سیستم تهویه ی هوا مجهز بود.

کمی بعد، هیلتون به آرامی وارد شد. لباسی سیاه رنگ به تن داشت که با ظرافت خاصی روی آن گلدوزی شده بود. چیزی در او بود که مرا مضطرب و معذب می کرد. شاید به این خاطر بود که به مصاحبه با چهره های مشهور عادت نداشتم. شاید به این خاطر بود که مستقیم به من نگاه می کرد. شاید به این خاطر بود که گربه هایش مدام داخل کادر دوربین می آمدند و مزاحم مان می شدند.

مصاحبه به خوبی آغاز شد. طبق آنچه که توافق شده بود در مورد برنامه و فردی که تعقیبش می کرد صحبت کردیم. با وجود شخصیت غیرعادی ای که داشت، تجارتی حقیقتاً تاثیرگذار و سود آور را از طریق خرده فروشی و تاسیس فروشگاه در سی و یک کشور راه انداخته بود؛ فروشگاه هایی که همه چیز می فروختند؛ از کیف زنانه گرفته تا عطر و ادکلن. او اعتراف کرد که در پشت صحنه صدایی جدی تر و کلفت تر دارد.

وقتی موضوعات توافق شده تمام شدند، به این نتیجه رسیدم که حالا وقت پرسیدن سوال اصلی ست. پرسیدم: "این مسئله گاهی نگرانت نمی کنه که افرادی که راه تو رو دنبال می کنند شهرت تو رو تحت الشعاع قرار می ده؟ مثل دوستت کیم کارداشیان."

همین که سوال را مطرح کردم، نگاهی در چهره ی پاریس نقش بست که می گفت "این صحبت قراره به کجا ختم بشه؟" همین که صحبت تمام شد و نوبت به پاسخ دهی او رسید، با اعتماد به نفس گفت: "نه. به هیچ وجه." پرسیدم: "صحبت هایی شنیده می شه در این مورد که برنامه ی تو نمرات پایینی گرفته. این مسئله اذیتت نمی کنه؟"

همچنان مصمم بود: "نه."

سپس آن اتفاق عجیب رخ داد: "این که دورانِ تو داره به پایان می رسه اذیت نمی‌کنه؟"

مکث کرد، نگاهی به مدیر برنامه هایش انداخت و سپس پوزخندی زد و خیلی راحت از جایش بلند شد و رفت. دوربین همین‌طور روی من مانده بود. خودم را در حالی روی صندلی ام جابه‌جا می کردم که به شکلی ناخواسته خنده‌ای غرورآمیز در چهره‌ام نقش بسته بود.

این خشمگین شدن‌ها و از جا بلند شدن‌ها در برنامه‌های خبری تلویزیون امری رایج است. هرچند که این مورد نمونه‌ای غیر عادی بود. هیلتون زمانی که به شکلی زشت صحنه را ترک می کرد، حتی میکروفونش را باز نکرد. می توان گفت که او به مدیر برنامه‌ی خودش پناه برد. با این وجود، خوشبختانه یا متأسفانه، می دانستم که لحظه‌ای به یاد ماندنی را ثبت کرده‌ام.

هیلتون و اعضای تیمش نیز این مسئله را می دانستند. آنچه که پس از این‌ها اتفاق افتاد، گفتگویی طولانی، عجیب و پر تنش بود. وقتی هیلتون به همراه مدیر برنامه‌اش برای انتقاد سراغ ما آمدند، دوربین‌ها را خاموش کردیم. جایی از صحبت‌هایمان هیلتون رو به من کرد و گفت: "طوری با من رفتار می کنی که انگار من تارا رید هستم (۵۵)."

مدیر برنامه‌های او سعی کرد تا با قلدری فیلم ضبط شده را از فیلمبردار ما بگیرد که البته با مخالفت او روبه‌رو شد. خود پاریس نیز فوراً درخواست کرد که فیلم را پخش نکنیم. ظاهراً متوجه نبود که من برای او کار نمی کنم. متوجه نبود که من یک گزارشگر هستم، نه یکی از کارکنان برنامه تلویزیونی‌اش. نظرم را عوض نکردم و بر موضع خودم پا فشاری کردم هرچند که این حقیقت که با چهره‌ای معروف در حال مجادله و بحث هستم، مرا به فکر فرو می برد.

راستش این که فیلم پخش شود یا نه اصلاً دست من نبود. همه چیز به مدیران شبکه بستگی داشت. همین‌طور که با پرواز نیمه شب به نیویورک برمی گشتم،

تهیه کنندگان از من خواستند تا دو نسخه از این مصاحبه را بنویسم و برای برنامه ای که قرار بود صبح روز بعد پخش شود آماده کنم؛ نسخه هایی که یکی از آن ها را "نسخه ی بی خطر" و دیگری را "گزینه ی پر خطر" نامیده بودم. همین که فرود آمدم، تلفن همراهم را چک کردم و متوجه شدم که نسخه ی پر خطر انتخاب شده است. درست در اوج برنامه بود که صحنه ی ترک کردن هیلتون پخش شد. پس از پخش این مصاحبه، تهیه کنندگان و مجریان با اشتیاق، نسبت به آن واکنش مثبت نشان دادند. استودیو را با احساسی خوشایند ترک کردم.

به خانه رفتم تا چند ساعتی بخوابم. وقتی بیدار شدم متوجه شدم که مصاحبه ام همه جا پخش شده. نگاهی به برنامه "دیدگاه" در اینترنت انداختم دیدم که مجری برنامه مرا "گستاخ" خطاب می کند. قلبم ریخت.

این اتفاق سوالات زیادی را در مورد سیاست مهربانانه ی من به وجود آورد. آیا من خطای فاحش و بزرگی مرتکب شده بودم؟ به هر حال من می دانستم که سوال از پیش برنامه ریزی شده ام احتمالاً باعث شود هیلتون عصبانی شود. شاید حتی امیدوار هم بودم که چنین اتفاقی رخ دهد. اما آیا واقعاً نسبت به او گستاخ بودم؟ سعی کردم که به خودم با این مسائل که او چهره ای مطرح است و صحبت در مورد گذشتن دوران اوجش که همه جای اینترنت پخش شده، قوت قلب دهم. من فقط سوالی را از او پرسیده بودم که در تمام رسانه ها جریان داشت و به چشم می خورد. نتوانستم کاملاً خودم را قانع کنم.

مسئله ی اساسی اینجا بود: آیا شغل خبرنگاری و یا هر شغلی رقابتی دیگری در تناقض با مناجات خیرخواهانه بود؟ شغل من ایجاب می کرد که سوال های چالش برانگیز و تحریک کننده بپرسم و چنین مسئله ای خیلی هم مهربانانه نیست.

این سوال برایم در حال تبدیل شدن به معضل بزرگی بود. پس از تمام آن تعریف کردن هایم از این که بودا اشتیاق را از فرد نمی گیرد و مدیتیشن یک آبر

قدرت است و فلان و فلان، حالا خودم در تردید خودم گرفتار شده بودم.

فصل یازدهم: آرامشت را مخفی کن

در لابی هتل بین المللی دهلی، پایتخت هند بودم که ایمیل به دستم رسید. اواخر سال ۲۰۱۰ بود و من به هند رفته بودم تا مطلبی تحقیقی در مورد دکتران غیر قانونی تهیه کنم.

وقتی به محل کارم در آمریکا برگشتم، تحولاتی رخ داده بود. پس از ماه ها گمانه زنی در مورد جانشین دیوید وستین، سرانجام به طور رسمی از سوی گروه تلویزیونی ای بی سی، نام رئیس جدید من اعلام شد: بن شروود. من و او باهم ماجراهایی داشتیم. زمانی که برای اولین بار در برنامه ی زنده دچار حمله استرسی شدم، بن به عنوان تهیه کننده در اتاق فرمان بود. وقتی آن اتفاق افتاد خیلی به من کمک کرد و فوراً در گوشی ای که به من متصل بود گفت که مشکلی نیست و ادامه دهم. همین طور که به تلفن همراهم خیره شده بودم شروع کردم به بررسی این مسئله که چنین انتخابی چه تاثیری می تواند بر من داشته باشد. با خودم گفتم که من و بن همیشه رابطه ی خوبی با یکدیگر داشتیم. البته وقتی یاد آن زمان افتادم که خیلی بی پرده و ناخوشایند نظرم را خطاب به او گفتم (که البته آن زمان ها زیاد چنین کاری را انجام می دادم)، کمی خجالت زده شدم. همان موقع ها بود که از من خواسته بود تا اجرای زنده ای را در مورد پیامد های طوفان کاترینا بر عهده بگیرم و مشتی از خاک خیس خورده ی خیابان های نیو آرلیانز را در دست نگه دارم تا از این طریق حسی کاملاً زنده را از عمق فاجعه به مخاطبین القا کرده باشم. من آن روز پس از کار خبری شبانه روزی ای که انجام داده بود، خسته و عبوس بودم و کمی گستاخ شدم. (آخر سر هم خاک خیس خورده را در دستانم نگه داشتم.) بن در سیستم خبری گونه ای غیر معمول بود؛ چه از نظر سابقه ی زندگی و چه نظر شخصیتی. او که از دانشگاه هاروارد فارغ التحصیل شده بود و محقق

دانشگاه رودز در یونان نیز بود، سکانِ مشاغلِ زیادی را هم در ای بی سی و هم در ان بی سی بر عهده گرفته بود. او راه خودش را پیش گرفت و شروع کرد به کتاب نوشتن. او سه کتاب پر فروش به نام خود ثبت کرده است که یکی از آن ها کتابی غیر علمی و دو تای دیگر رمان هستند. (از روی یکی از رمان های او فیلمی به نام چارلی سنت کلاود ساخته شد که استعدادِ جوان، زک اِفرون در آن به ایفای نقش پرداخت.) او فردی فوق العاده قد بلند و پر انرژی بود که هم می توانست جدی و مصمم و هم با صفا و با مزه باشد.

وقتی در لابی هتل بین المللی در هند نشسته بودم از این مسئله آگاه نبودم اما روی کار آمدنِ بن بحرانی شغلی را به ارمغان آورد.

بن چند هفته بعد کارش را شروع کرد. همه چیز بین ما خیلی خوب شد شروع شد. برایم ایمیل های دلگرم کننده می فرستاد. مثلاً در یکی از ایمیل هایش گفته بود که از جمله ی خنده داری که در یکی از برنامه های "صبح به خیر" آمریکا به کار برده بودم خوشش آمده است. در آن برنامه خبری در مورد مرد جوانی پخش شد که مجبور شده بود تمام مسیر شیکاگو تا فلوریدا را ایستاده در هواپیما طی کند چرا که قدش آنقدر بلند بود که نمی توانست در صندلی اش جای بگیرد. پس از تمام شدن این خبر بود که من گفتم: "خداروشکر این مشکل رو من که ندارم!"

زمانی که بانوی عضو کنگره ی آمریکا، گابریل گیفورد توسط فردی دیوانه و مسلح که از دانشگاه نیز اخراج شده بود تا مرز مرگ پیش رفت، بن مرا به عنوان اولین اعضای تیم به تاکسون واقع در ایالت آریزونا اعزام کرد. ماموریتی شبانه روزی و طولانی در پیش داشتیم. قبلاً هم در مورد حوادث مربوط به تیراندازی مطلب تهیه کرده بودم اما بازخوردی که در مورد گیفورد و سایر قربانیان این حادثه وجود داشت، بازخوردی بود که هرگز پیش از این نظیرش را ندیده بودم. چند روز بعد بن با من تماس گرفت و مکالمه ای پربار در مورد جزئیات و چگونگی پوشش دادن این خبر با یکدیگر داشتیم.

خیلی زود برایمان روشن شد که بن از هر رئیس دیگری که بالای سرمان بوده بیشتر مرد عمل است. او هر روز صبح شخصاً کنفرانس خبری را مدیریت می کرد و در مورد کار تلویزیونی و انتقادات و ستایش هایی که در کار ما وجود دارد به ما یاد می داد؛ مواردی که بسیار ظریف و با جزئیات بودند. ایمیل هایش مدام در صندوق ورودی پیام هایمان به چشم می خوردند. انگار که این آدم اصلاً خواب و خوراک نداشت. دقیقه به دقیقه ی برنامه های هرکدام از ما را نگاه می کرد و هیچ چیز از نظرش پنهان نمی ماند. یک روز برای برنامه ی "اخبار جهان" مطلبی در مورد آماری که حاکی از کم شدن تعداد اعضای کلیساهای اصلی پروتستان بود، تهیه کردم. از آن جایی که گرفتار کارهای دیگرم شده بودم، برای این مطلب خیلی از جان و دل مایه نگذاشتم و فقط رفع تکلیف کرده بودم. همین که مطلبم پخش شد، ایمیلی از بن دریافت کردم که می گفت کارم خیلی بی روح و پیش پا افتاده بوده است. حق با او بود و نمی توانستم از خودم دفاع کنم. این که رئیسی داشته باشی که کار را بهتر از خود تو می شناسد، هم ترسناک بود و هم قوت قلب دهنده. او پیغام خودش را رسانده بود: هیچ کس نمی تواند با تنبلی کردن کار را از سر باز کند. همین طور که می دیدم کل بخش خبری در حال دست و پا زدن برای هم جهت شدن با این جنبش جدید هستند، با خودم فکر می کردم. قصد نداشتم کاری شگفت انگیز انجام دهم که او را تحت تاثیر قرار دهد. تلاش مضاعفی برای این که خبری ویژه تهیه کنم و توجهش را جلب کنم نکردم. شاید چنین کاری را ناشایست می دانستم. به هر حال من مردی بودم که با دالای لاما هم صحبت شده؛ نباید اینقدر واضح و آشکار به تکاپو بیافتم درسته؟ با خودم گفتم که او مرا می شناسد، سابقه مرا می داند و مشکلی برایم پیش نمی آید. پیش از این هم درگیر رخداد های متزلزل کننده ای مثل مرگ پیترو و بازنشستگی چارلی شده بودم و همیشه هم بدون مشکل از آن ها بیرون آمده بودم.

خیلی زود شیوه ای که پیش گرفتم نتیجه ی معکوس داد. زمانی که موج عظیم معترضان خیابانی در مصر خشم خود را علیه دیکتاتور وقت، حسنی مبارک نشان دادند، بن مجموعه ای از کارکنان شبکه را فراخواند. این خبر می توانست تاریخی باشد. تهیه ی این خبر همان چیزی بود که در انتظارش زندگی کرده بودم. این خبر از همان دست خبرهایی بود که همیشه به عنوان اولین نفر برای تهیه اش انتخاب می شدم اما این بار با من تماسی گرفته نشد. در عوض با ناراحتی روی مبلمان خانه و از تلویزیون تری موران و دیوید مویر را میان سایر افراد دیدم که در حال پوشش خبری آن رخداد هستند. اگر آن آدم قبلی بودم احتمالاً با بی فکری تمام یکی دو تماس با افراد مختلف برقرار می کردم. اما من که حالا فردی مهربان و مدیتیشن کار بودم تماس گرفتن با این و آن که تنها باعث ضرر و زیان همکارانم می شد را، عملی نامهربانانه می دیدم. همین طور که به این دو راهی فکر می کردم، شرایط کاری بدتر از گذشته شد. زمانی ژاپن گرفتار زلزله و سونامی شد، بن، دیوید و بیل ویر را برای پوشش این خبر اعزام کرد. این خبر وحشتناک و تکان دهنده را نیز من و بیانکا در خانه و در کنار هم از تلویزیون دیدیم. تصاویر ناراحت کننده بودند. همسر مدام اشک می ریخت در حالی که من هم برای قربانیان حادثه و هم برای خودم احساس ناراحتی می کردم.

کمی پس از روی کار آمدن بن، با بی میلی در جلسه ی مناجات یکی از مراکز مدیتیشن در ایالت ماساچوست شرکت کردم. شارون سالزبرگ که یک یهودی - بودایی بود و از دوستان جدید من محسوب می شد، چندین ماه پیش از من دعوت کرده بود تا در مراسم حضور پیدا کنم. مراسم خوبی بود و دعوت را پذیرفته بودم اما با توجه به اتفاقات اخیر که در محل کارم رخ داده بود، خیلی حس و حال شرکت در این مراسم را نداشتم. با این وجود باز هم مسیر رانندگی چهار ساعته را تحمل کردم تا سه روز سخت برای تولید انرژی مثبت را پشت سر بگذارم.

حداقل موقعیت مکانی خوبی بود. شارون، جوزف و مربی دیگری به نام جک کورنفیلد موسس "موسسه مدیتیشن بینش" در سال ۱۹۷۶ بودند. آن ها مبلغ ۱۵۰۰۰۰ دلار را به عنوان بخشی از مبلغ کل پرداخت کرده بودند و عمارتی چند منظوره را که اخیراً به عنوان صومعه ای برای کاتولیک ها مورد استفاده واقع می شد، خریداری کردند. آن کلیسای کوچک را به سالنی برای مدیتیشن تبدیل کردند. هرچند که شیشه های رنگی آن که مزین به تصاویر مسیح بود را باقی گذاشتند. سایر نقاط ساختمان با گیاه های گلدانی، سنگ های بلورین و وسایل تزئینی مربوط به دوران بودایی تزئین شده بود که مرا یاد اتاق نشیمن خانه دوستانم در کودکی می انداخت که والدینی با فکر و ترقی طلب داشتند. شارون یک سخنرانی بسیار به موقع در مورد "مودیتا" ارائه داد؛ عبارتی که بودایی ها برای همان موضوع لذت بردن از لذت دیگران به کار می برند. او اعتراف کرد که زمانی که برای اولین بار می خواسته چنین احساسی نسبت به لذت های دیگران داشته باشد گفته: "آخ که ای کاش تو همچین اوضاع بر وفق مرادی نداشتی!" حصار در سالن از این حرف او به خنده افتادند. شارون اشاره کرد که بزرگترین مانع برای پیاده کردن مودیتا این توهم ناخودآگاه است که گمان می کنیم هر نوع موفقیتی که دیگران به آن دست پیدا می کنند در واقع برای ما بوده است. او گفت: "مثل این می مونه که فکر کنی این موفقیت داشته به سمت تو می اومده و یک نفر وسط راه اون رو قاپیده." جمعیت حاضر دوباره به خنده افتادند. در واقع همگی داشتند از یکی از رضایت بخش ترین نکات ظریف دارما لذت می بردند؛ ظرافتی که تشخیصی دقیق و درست از دیوانگی درون ما ارائه می داد.

در روز دوم روی تابلوی اعلانات سالن اصلی متوجه یادداشتی شدم که نام من روی آن خودنمایی می کرد. شارون عصر آن روز با من ملاقات می کرد. همین که وارد اتاق مصاحبه شدم مرا صمیمانه در آغوش کشید. او زنی بشاش و سرکیف و نزدیک به شصت سالگی اش بود که درست مثل هر مدیتیشن کار

کهنه کار دیگری که می شناختم، به شکل قابل توجهی جوان تر از سنش به نظر می آمد. در حین صحبت هایمان به او گفتم که درگیر اتفاقات محل کارم شده ام. نگرانی ام در مورد این که چه طور در محل کارم به شکلی ناگهانی به اولویت پایین تر تبدیل شده بودم به او گفتم.

شارون گفت: "وقتی که با چنین مسائلی روبه‌رو می‌شیم، ناشناخته‌ها نیستند که ما رو می‌ترسونند. چیزی که ترسناکه اینه که ما فکر می‌کنیم می‌دونیم چه اتفاقی قراره بیفته و اگر هم بیفته قراره اتفاق بدی باشه. اما حقیقت اینجاست که ما واقعاً چیزی نمی‌دونیم."

او گفت که هوشمندانه‌ترین حرکت این است که موقعیت را بر اساس نفع شخصی خود تغییر دهیم. او این‌طور ادامه داد: "ترس از شکست و نابودی می‌تونه ما رو به بینشی شگرف برسونه چون مسئله‌ی ناپایداری رو به یاد ما میاره؛ این حقیقت رو به یاد ما میاره که ما تحت کنترل نیستیم."

این حرف باعث شد که دوباره به "عدم امنیت" (عدم اطمینان) فکر کنم. تسلی و آرامشی که از "موسسه بینش" دریافت کرده بودم به من فهماند که "امنیتی" که همیشه در جهت رسیدن به آن تقلا می‌کردم، توهم بوده است. اگر هیچ چیز در این دنیا ماندنی نیست و همه چیز به فنا می‌رود، پس چرا باید این‌همه به خاطر مسائل کاری، با خشم دندان‌هایم را به هم بفشارم؟ سعی کردم منبعِ میلِم را پیدا کنم. آیا ریشه در شیوه‌ی تربیتم دارد؟ شاید بدین خاطر که افرادی شبیه به من هم دچار آن بودند. آیا به این خاطر بوده که من در شهری بزرگ شده‌ام که پُرِ پسرهای پولداری بوده که والدینشان پورشه و بی‌ام و سوار می‌شدند در حالی که دوستان من که نه بانکدار بلکه فیزیکدانانِ محصل بودند، ماشین‌های درب و داغان سوار می‌شدند. بخش عمده‌ای از دوران نوجوانی و جوانی من با حس خود ساخته‌ای از فقدان شکل گرفته بود. آیا اکنون که فردی "معنوی" شده‌ام، وقتش نبود که این وضعیتِ فکریِ متوسطِ گونه‌ی خودم را فراموش کنم و آن را ارتقا دهم؟

خیلی زود از این حالت غصه و نگرانی خارج شدم. بودا هرگز نگفته که تلاش و کوشش کردن امری ناثواب است. در همان راه‌های باشکوه هشتگانه و در فهرست کارهایی که باید برای رسیدن به روشنگری انجام داد، موردِ پنجم "صحیح معیشت کردن" است. بودا به هر دستاوردش افتخار می‌کرد؛ حتی به

عناوین راهب و یا راهبه بودنش.

وضع کنونی من این بود؛ پس از گذشت دو سال و نیم از زمان آشنایی ام با اکهارت تله، همچنان درگیر سوالی مشابه هستم: آیا می توان میان "بهای امنیت" و "خرد ناپایداری" تعادلی برقرار کرد؟

وقتی به محل کارم برگشتم، آنچه که به عنوان سقوطی ماریچ گونه می دیدمش ادامه پیدا کرد. سال ۲۰۱۱ سالی پر از خبر های مهم بود؛ از مرگ بن لادن گرفته تا سقوط قذافی در لیبی و ازدواج سلطنتی ویلیام و کیت. پوشش خبری هیچ کدام از آن ها نصیب من نشد. (مورد آخر جزو خبرهایی که علاقه مند به پوشش دادنشان باشم نبود اما باز هم دلم می خواست از من برای این کار درخواست شود اما...)

گاهی می توانستم خودم را قانع کنم که در حال کنترل کردن اوضاع هستم. خیلی طول نمی کشید که پس از هر بار احساس انفعال، خودم را از آن حالت خارج کنم. از روش چهار مرحله ای اسپرینگ استفاده می کردم تا نمود این احساسات را در جسمم ببینم و سپس آن ها را تا حدی بدون قضاوت، نام گذاری می کردم. این کار مرا یاد توصیف پلیس ها و سربازانی که با آن ها مصاحبه کرده بودم از واکنششان در شرایط اضطراری انداخت. آن ها همیشه از تاثیر تهریناتشان سخن می گفتند.

همچنین با کمی احساس رضایت فکر می کردم که داشتن ذهنی آرام تر و مهربان تر به من اجازه می دهد تا بدون غر زدن و ناله کردن به شرایط نگاه کنم و احساساتی که هیچ کمکی به من نمی کنند را از خودم دور کنم. به جای این که برداشتی شخصی از موقعیت موجود داشته باشم، سعی کردم آن را از جایگاه بن نظاره گر باشم. او فقط تمام تلاشش را می کرد تا بخش خبری را به بهترین نحو ممکن مدیریت کند. شاید اصلاً من آن آدمی که او ازش خوشش بیاید و به دردش بخورد نبودم. خودم را با این نتیجه گیری تسلی می دادم که به پذیرشی صحیح از واقعیت رسیده ام که سرانجام به دوری از تقلای غیر

ضروری و رسیدن به تصمیم گیری بهتر ختم می شود.

البته همسر با محبت مرا فردی ترسو می دانست. اگرچه او از این که آرامشم را از دست نمی دادم خوشحال بود اما این حقیقت که همسرش ناگهان به فردی بی روحیه و بی انرژی تبدیل شده، او را سردرگم کرده بود. هر زمان که خبر مهمی می شد، من و او به یکدیگر پیام کوتاه می دادیم که بیانکا در آن ها مرا ملزم می داشت تا از خودم دفاع کنم. به عنوان مثال:

من: "احساس می کنم که هنوز راهکار لازم برای به اثبات رساندن خودم در چنین موقعیت هایی رو ندارم."

بیانکا: "متوجه ام اما اگر به جای انفعال و ناکارآمدی، کمی جسور باشی خیلی هم خطر نکردی."

می دانم که همسرم سعی در انتقاد کردن نداشت اما می توانستم وجود نقص را در خودم حس کنم. سعی کردم تا ناامیدی خودم را سر کسی که در تلاش برای کمک به من بود خالی نکنم. تمام آنچه که در پی انجامش بودم این بود که سرم را پایین بیاندازم و امیدوار باشم که این شرایط بگذرد. فقط نمی توانستم راه درست را انتخاب کنم.

دیگر خبری از ایمیل های دلگرم کننده ی بن نبود چرا که کاری هم نمی کردم که لیاقت دریافت چنین پیغام هایی را داشته باشم. نه تنها پوشش خبرهای مهم به من واگذار نمی شد بلکه خودم نیز دیگر انگیزه ای برای تهیه گزارش های تحقیقاتی که برای مدت ها تخصصم بوده است، نداشتم. می دیدم که بن دیگران را تشویق و تحسین می کند و می خواستم کاری کنم که من نیز شایسته چنین تحسینی باشم اما هرچه بیشتر دلسرد می شدم، غلبه بر ناکارآمدی ام نیز سنگین می شد.

پس از ماه ها کش و قوس، سرانجام در ماه جولای سال ۲۰۱۱ سرانجام تصمیم گرفتم کاری کنم.

برای بن ایمیلی فرستادم و درخواست کردم تا با یکدیگر صحبتی داشته باشیم.

چند روز بعد در دفتر کار او بودم تا ببینم می شود این شرایط را درست کرد یا نه. بین جایی که من نشسته بودم و بن نشسته بود میزی از خوراکی ها وجود داشت که شامل شیشه های بلند پر شده از چوب شور نیز می شد. به شکل عجیبی روی میز تعداد زیادی موز هم گذاشته شده بود. به شوخی می گفت که دوست دارد ببیند کارمندانش چگونه می خواهند در برابر رئیسشان موز پوست بکنند و بخورند.

با خودم گفته بودم که احتمالاً تصور او این است که با انبوهی از گلایه و شکایات نزدش خواهم رفت به همین خاطر پس از کلی بررسی به همراه بیانکا، تصمیم گرفتم تا از شیوه ای متفاوت استفاده کنم. گفتم: "احساس می کنم که شما من رو به عنوان عضوی از تیم اولِ خودتون نمی بینید و می خوام بدونم که باید چکار کنم تا نظرتون عوض بشه؟"

واکنشش قابل مشاهده بود. به معنای واقعی می توانستم چرخ دهنده های ذهنش در زمانی که به چگونگی شیوه پاسخ دادن فکر می کرد، ببینم. پس از مکثی تقریباً پنج ثانیه ای، شروع به صحبت کرد.

گفت: "اول از همه این که اشتباه می کنی. من تو رو به عنوان عضوی از تیم اصلی می دونم."

همین طور که او ادامه می داد، مشکلات اساسی دیگری نیز بودند که باید به آنها اشاره می کردم. اساسی ترین آن ها این بود که به اندازه ی کافی در برنامه های تلویزیونی جا نداشتم. او گفت: "فکر می کنم که تو توی تله ی مجری گری در برنامه های آخر هفته که فقط فرصت داری تا دو روز در اون ها اجرای برنامه داشته باشی گرفتار شدی و بقیه ی روز های هفته جایی رو نداری که به چشم بیای. باید به این وضعیت سر و سامان بدی." این حرف بی تردید درست بود.

مشکل بعدی برنامه "صبح به خیر آمریکا" بود. بن گفت که بسیاری از مواقع این برنامه به خاطر شوخی های احمقانه ی مجری هایش، وارد مسیر غیر قابل

قبولی می‌شود. لازم می‌دانستم تا نقش اساسی تری را برای کنترل این وضعیت ایفا کنم. بن گفت: "ازت می‌خوام که یک رهبر باشی." وقتی مخالفت کردم و گفتم که دلم نمی‌خواهد رئیس بازی درآورم و امرکننده باشم، بن که از مدیتیشن کردن من با خبر بود نگاهی به من انداخت و با صدایی که هم جدی بود و هم سرزننده گفت: "آنقدر بی‌خیال و آروم نباش."

تنها در چند دقیقه به دقت به خطاهای من اشاره و آن‌ها را روشن کرد. پشت‌ظاهر یک مدیتیشن‌کار خوب، فهمیدم که مسیر انفعال و پذیرش هرچیزی را آنقدر بیش از اندازه پیموده‌ام که حالا در برابر شغلی که برای ساختنش ده‌ها سال وقت گذاشته بودم، تسلیم شده بودم و هر رخدادی در آن را می‌پذیرفتم. این دقیقاً همان نکته‌ای بود که پدرم نگرانش شده بود: بی‌اثر شدن. آنچه که باید در زمان روبه‌رو شدن با این مصیبت انجام می‌دادم، سخت تلاش کردن بود اما من مفهوم "رها کردن" را با "بی‌خیال شدن" قاطی کرده بودم.

از زمان ملاقاتی که با رئیس‌م در ایستگاه محلی بوستون داشتم که مرا احمق خوانده بود، ملاقات با بن دشوارترین و سودمندترین ملاقات کاری‌ام بود. البته با این تفاوت که این بار مشکل کاملاً برعکس بود.

خوشبختانه از روی اتفاق درست همان شبی که با بن ملاقات کردم، قرار شامی با مارک اپستین نیز گذاشته بودم. در مسیر و زمانی که سوار بر تاکسی به سمت پایین شهر می‌رفتم، با بیانکا تماس گرفتم و از چگونگی ملاقاتم با بن به او گفتم.

بیانکا بدون غافلگیری گفت: "راست می‌گه." بن عملاً نظریه‌ی بیانکا را تایید کرده بود. او ادامه داد: "خوبه، حالا دیگه می‌دونی که باید چیکار بکنی."

من و مارک یکدیگر را در رستورانی ژاپنی به نام "براش استراک" ملاقات کردیم؛ رستورانی که تنها سینی مزه (۵۶) ارائه می‌داد و کارکنانش چهره‌ای بسیار جدی داشتند. پس از این‌که غذا را سفارش دادیم، هر آنچه که در دفتر بن گذشته بود را برای مارک توضیح دادم. پاسخ او پیشنهادهای کوتاه و به یاد ماندنی

بود: "آرامشت رو مخفی کن."

او ادامه داد: "دیگران اگر تو رو بیش از اندازه آرام ببینند سوء استفاده می کنند. اگر خودت رو بیش از اندازه به همین شکل نشون بدی دیگران تو رو جدی نمی گیرند. بنابراین فکر می کنم بهتر باشه آرامشت رو مخفی کنی و بذاری دیگران فکر کنند تو آدمی هستی که باید باهاش رقابت کنند." اما من به همین آرام بودنِ خودم دلخوش بودم و گفتم: "دلم نمی خواد در محل کارم مثل یک آدم عوضی باشم."

جواد داد: "نه. نکته ی ریزِ حرفی که بِن به تو زده همینه. مطمئن هستم که می شه این کار رو بدون عوضی بودن هم انجام داد. می تونی در ظاهر شبیه به دیگران باشی اما در درونِ خودت نه."

او به من گفت که در این را گرفتار "تله" هایی شده ام. افراد اغلب منظور دارما را به غلط برداشت می کنند و گمان می کنند که باید همیشه فروتن و خونسرد و آرام بود. برخی از مراجعه کنندگان مارک حتی دیگر از کلمه ی "من" استفاده نمی کردند و حتی نیاز به رسیدن به اوج لذت جنسی در ارتباط جنسی را رد می کردند. او خاطراتی از دوران جوانی اش را یاد کرد که همراه برخی از دوستان مدیتیشن کارش به صرف شام بیرون می رفتند اما هیچ کدام از آنها جسارت سفارش دادن هم نداشتند. آن ها نمی خواستند اولویت و خواسته ی خود را بیان کنند؛ گویی که این کار در مذهب بودا حرکتی نادرست است. تله ی بعدی کناره گیر شدن بود. وقتی خبر های مهم به من واگذار نمی شد، احساس می کردم که در واقع از ناراحتی و اندوه خودم آگاه هستم و در حال مدیریت کردن آن هستم اما تنها در حال ساختن دیواری بودم تا بلکه بتوانم آن چه که مرا خشمگین می کند و می ترساند را پشت آن نگه دارم. تله ی بعدی که گرفتارِ آن شده بودم، پوچ گرایی بود؛ این حسِ گاه و بی گاه که با خودم می گفتم: "بی خیال پسر، هیچ چیز باقی نمی مونه و همه چیز فانیه." در همین لحظه بود که خدمتکار با ظرفی بلند از انواع غذاها نزد ما آمد و آن را درست جلوی ما قرار داد.

همین‌طور که مارک مدام در مورد غذاهای ژاپنی حرف می‌زد، ماهیت قدم‌های اشتباهی که برداشتم به شکلی درخشان بر من روشن شدند. مسلمانان اهل طریقت می‌گویند: "به خدا توکل کن اما شترت را به درخت ببند." به عبارت دیگر می‌توان گفت: نگاهی برتر و والا به جهان داشتن خوب است اما نباید احمق بود. جوزف اغلب داستانی در مورد اولین معلم مدیتیشنش تعریف می‌کرد؛ مردی هندی به نام مونیندرا که دائماً به دانش آموزانش توصیه می‌کرد همه چیز را "سهل و آسان" بگیرند. یک روز جوزف به طور اتفاقی در بازار روستا مونیندرا را دید که بر سرِ قیمت یک بسته بادام زمینی شدیداً چانه می‌زند. وقتی جوزف او را با این اتفاق که ظاهراً با شعار سهل و آسان گرفتن در تضاد بد روبه‌رو کرد، مونیندرا توضیح داد: "من گفتم ساده بگیرید، نگفتم ساده لوح باشید."

مارک که همیشه مشتاق بود تا همه چیز را به بهترین نحو ممکن روشن کند گفت: "به نظرم این نکته مثل یک انقلاب در فهم تو نسبت به این مسئله است؛ درکی عمیق‌تر. این نکته می‌تونه مسئله رو خیلی زنده‌تر جلوه بده." گفتم: "درسته. درسته. چون اگر همه چیز روبه‌راه باشه و تو هم نسبت به همه چیز این ماجرا آگاهی داشته باشی، پس این کار خیلی آسون می‌شه." مارک جواب داد: "آره آسون می‌شه. درست مثل یک معما که وقتی جوابش رو بفهمی دیگه اصلاً برات سخت نیست."

بله معما. همان معمایی که سال‌ها بر آن متمرکز بودم: تعادل میان اصول مذهب بودا و جاه طلب بودن. با خودم فکر کردم که نرسیدن به جواب آن هم بعد از این‌همه مدت، واقعاً ناامید‌کننده است. همین‌طور که آن‌جا نشسته بودم و به حال خودم تاسف می‌خوردم، مارک گفت که جواب را می‌داند. پیشنهادش پیشنهادی ساده و هوشمندانه بود اما من پر مشغله‌تر از آن بودم که بپذیرمش.

با همه‌ی این‌ها، وضعیت در محیط کار بهتر شد. در راس فهرست کارهایی که

باید انجام می‌دادم و در تلفن همراهم ذخیره کرده بودم، دستوراتی که در ملاقات با بن دریافت کرده بودم را یادداشت کرده بودم: "وضعیت را سر و سامان بده" و "رهبر باش." هرگز آدمی نبودم که اهل شعار دادن و ترغیب کردن دیگران به انجام کاری باشد اما دیدنِ هرباره این دو جمله آن هم با اندازه‌ی بزرگ در تلفن همراهم بسیار سودمند بود.

به هر وظیفه‌ای که به من محول می‌شد، هر قدر هم که کار کوچکی بود پاسخ مثبت می‌دادم؛ درست مثل زمانی که یک گزارشگر مشتاق و تازه کار بودم. این کارم از نظرها پنهان نماند. درست سه روز پس از ملاقاتم با بن، ایمیل‌های او دوباره از سر گرفته شدند.

خبر "قاتلینِ فهرستِ کِریگ (۵۷)" را پوشش دادم که ادعا می‌شده قربانیان خود را از طریق آگهی‌های درخواست کمک به دام می‌انداختند. گزارشی در مورد بیمارستانی در جزیره‌ی اِستِیتن تهیه کردم که مجبور شده بودند به خاطر وقوع طوفان آیرین، بیماران خود را به جایی دیگر منتقل کنند. خبر ادعای آزار جنسیِ کودکان را پوشش دادم که مربی تیم فوتبالِ بنِ اِستیت یعنی جو پِترنو را از کار برکنار کرد؛ پوشش خبری که باعث شد در حین تهیه‌ی گزارش طی شورش دانش‌آموزان، به من اسپری فلفل بزنند.

مثل هر مربی خوبِ دیگری، خوشحال کردنِ بن نیز رضایت بخش بود. او طبق گفته‌ی خودش از "پیغام‌های محبت آمیز" استفاده می‌کرد. زمانی که نزد همگان از کار من تعریف می‌کرد، به غرور و مباحات می‌افتادم.

دوباره سراغ پیدا کردن و تهیه کردن گزارش‌های خاصی رفتم که در طول عمر کاری‌ام آن‌ها را کاملاً نادیده گرفته بودم. مدیر ارشد اجرایی شرکت فروش سیگارِ "فیلیپ موریس" را پیدا کردم و از او در مورد فروش سیگار به کودکان در اندونزی سوال کردم. در مورد مادرانی گزارش تهیه کردم که در حومه‌های شهر از فرزندان خود قرص آدرال (۵۸) می‌دزدیدند. در مورد کلاه بردارانی تحقیق کردم که با افرادی که به طوری غیر قانونی داروهای تجویزی سفارش

داده بودند تماس می گرفتند و خود را به عنوان ماموران سازمان مبارزه با مواد مخدر جا می زدند. آن ها افراد را به ارتکاب جرم محکوم می کردند و سپس برای از بین بردن پرونده ی آن ها طلب رشوه می کردند.

خبری که بیش از هر خبری به تهیه اش مفتخر بودم، حبس دو روزه در سلول انفرادی بود. هدف از این کار این بود که بررسی شود آیا این نوع از حبس شکنجه محسوب می شود یا خیر. تهیه کنندگانم مقامات زندان دِنور را راضی کرده بودند تا اجازه ی حبس من به مدت دو روز در سلولی که دوربین نیز در آن کار گذاشته شده را صادر کنند. در طول این مدت، خستگی، غذای بد، ترس از فضای تنگ و تاریک و صدای داد و فریاد پایان ناپذیر سایر زندانی ها که آن ها نیز در سلول انفرادی بودند را تحمل کردم؛ افرادی که اغلبشان به مشکلات اضطرابی و افسردگی دچار بودند. صبح زود با صدای داد و فریاد در سلولی که درست طبقه ی زیرین سلول من بود بیدار شدم؛ داد و فریادی که تا ساعت ها ادامه داشت. باقی زندانی ها داد و فریاد می کشیدند تا فقط انرژی خود را تخلیه کرده باشند؛ مثل آن زندانی دردسرسازی که چند سلول آن طرف تر که با دیدن دوربین های ما گفت: "وای اینا دارن فیلم می سازن! بهتره بیان منو ببوسن که یه فیلم عاشقانه ازش دربیاد!" در آخرین روز از اسارت، همین طور که سمت دوش آب می رفتم، زندانی بدجنس سلول بغل دستی فریاد زد و گفت: "صندل لازمت می شه دادش. التهاب لثه می گیری!"

زمانی را که در حبس گذراندم، نشان دهنده ی محدودیت های مدیتیشن و یا حداقل نشان دهنده ی محدودیت های توانایی من در مدیتیشن کردن بود. به شکل مغرورانه ای توانسته بودم در اغلب شرایط به مدیتیشن بپردازم اما سر و صدای زیاد و نداشتن حریم شخصی (دوربین هایی که اطرافم بودند و نگهبانانی که مدام سر می زدند و خبر می گرفتند) مدیتیشن را تقریباً غیر ممکن کرده بود. هر بار که سعی می کردم به مدیتیشن بپردازم، زندانی سلول کنار دستی که اصلاً نمی دانست من مشغول چه کاری هستم، شروع می کرد به

بلند آواز خواندن.

زمانی که اخبار فوری را پوشش می دادم (درست وقتی که بیش از هر زمان دیگری به مدیتیشن احتیاج داشتم) نیز به مدیتیشنم لطمه وارد می شد. مثلاً در طول مدتی که ماجرای خبر تیم پن استیت را پوشش می دادم، سعی می کردم تا از زمان خالی بین فیلمبرداری ها و پرونده سازی هایمان در اتاق هتلم به مدیتیشن بپردازم اما اغلب شدت خستگی اجازه ی این کار را به من نمی داد. در میان همین فشار کاری و کم خوابی و ورزش نکردن و مدیتیشن نداشتن بود که صدای درونم نیز کج خلق تر شده بود و من هم آنچه که برای مهار این صدا نیاز بود را در اختیار نداشتم. صدای درونم می گفت: "امروز موقع فیلمبرداری قیافه ی خسته ای داشتم. باید موهام رو کوتاه کنم. باورم نمی شه که اون کاربر فیسبوک به من گفت دلکِ بزرگ!" نفسِ من، این حرام زاده ی بی ثبات، از خستگی من به عنوان فرصتی برای رخنه کردن در قدرت دفاعی ام که حالا ضعیف شده بود استفاده می کرد.

شاید افزایش تعداد خبرهایی که من پوشش داده بودم دشواری هایی را برای مدیتیشنم به وجود آورده باشند اما کاملاً ارزشش را داشت. این تنها حوزه ای نبود که در آن به پیشرفت شغلی رسیدم. پیشرفت هایی در برنامه آخر هفته ی "صبح به خیر آمریکا" نیز داشتم.

این پیشرفت یک روز صبح پس از اتمام برنامه آغاز شد؛ زمانی که بیانکا مرا روی کاناپه اتاق نشیمن و یکبار دیگر در حال تماشای لحظاتی از برنامه دید که در آن ها از اجرای خودم ناراضی بوده ام. کنترل تلویزیون را از دستم گرفت و به شکلی ناگهانی و برنامه ریزی نشده به بررسی یک ساعته پرداخت تا ببیند از ابتدا تا انتهای اجرا، دقیقاً چه طور و کدام قسمت های کار را اشتباه کرده ام. سلام و احوالپرسی ام مشکلی نداشت. در کنار کمک گزارشگر، می خندیدم و لبخندی بر لب داشتم. (بیانا به دلیل نیاز به مراقبت های پزشکی برای بارداری اش در برنامه حاضر نبود و پائولا فاریس، گزارشگر شبانه و فوق العاده ی ما

جانشین او شده بود.) پائولا مثل همه ی ما که به انجام این کار تشویق می شویم، برای چند ثانیه به صورت فی البداهه در برنامه به شوخی کردن پرداخت. بیانکا فیلم را متوقف کرد و گفت: "بین اینجا چی می شه. مضطرب می شی. کاملاً واضحه." درست می گفت. احتمالاً شوخیِ پائولا با شیوهی احوالپرسی که من در ذهنم آماده کرده بودم تفاوت داشته و در نتیجه من مضطرب شده بودم.

بیانکا گفت: "باید از این همه تقلا دست برداری. رهاش کن."

این که همسرم اصطلاح مربوط به بودا را به کار برد لذت بخش بود؛ خصوصاً حالا که در این مورد کاملاً حق با او بود و درست می گفت. باید رویکردم نسبت به کارم را به رویکردم نسبت به مدیتیشن شبیه می کردم. اگر می توانستم آرام باشم و چنان در لحظه حضور داشته باشم که به آنچه که دیگران می گویند گوش کنم، می توانستم همراهی و همکاری تیم را در زمان اجرای برنامه بالا ببرم.

توصیه ی بیانکا خیلی زود عملی شد. دیگر خودم را درگیر برنامه کاری از پیش نوشته شده نمی دیدم و بیشتر بر این تمرکز می کردم که فقط آن جا و در لحظه حضور داشته باشم؛ با روحیه ای خوب و اظهار نظری بامزه! یا حداقل این که آمادگی داشته باشم تا نسبت به شوخی های دیگران با لبخندی واقعی و نه از سر زور واکنش نشان دهم. بنابراین مثلاً اگر ران خبری در این مورد بخواند که زنان با نوشیدن چند مرتبه الکل در هفته شادتر خواهند بود، می توانم بگویم که باید در مسیر برگشت به خانه جلوی فروشگاه نوشیدنی های الکلی توقف داشته باشم! کم کم داشتم می فهمیدم که منظورِ بن از رهبر بودن این نبود که قلدر باشم، بلکه از من می خواست تا خودم آرامش داشته باشم و در مواجهه با دیگران نیز آرامش داشته باشم.

اگرچه که شرایط در حوزه های مختلف کاری به خوبی پیش می رفتند اما همیشه هم همه چیز شیرین و مثبت نبود. به همان اندازه که از سوی بن ایمیل های توام با تحسین به دستم می رسید، پیام هایی که حاوی انتقادات به شدت سخت گیرانه و البته مودبانه بودند نیز دریافت می کردم. یکبار وقتی در اجرایم از یکی از اصطلاحات فنی که بسیار زیاد در بخش هواشناسی به کار می رود استفاده کردم، بن شدیداً از من انتقاد کرد. از این بدتر، زمانی که دستم را بلند کردم تا برای پوشش خبر خروج نیروی نظامی آمریکا از عراق داوطلب شوم، با مخالفت روبه رو شدم. علاوه بر این ها، وظیفه ای برای پوشش ویژه ی خبری دهمین سالگرد حادثه ی یازده سپتامبر به من محول نشد؛ حادثه

ای که در واقع نقطه‌ی تحول زندگی شخصی و شغلی من بود. محرومیت از پوشش خبرهایی از این دست، تقریباً مرا به خانه‌ی اول برگردانده بود. مشخص بود که روش انجام کارم همچنان مشکلی دارد.

در طی آخرین قرار شامی که با مارک در همان رستوران ژاپنی داشتم، مثل همیشه تلفن همراه دومم را در سمتی که او نشسته بود قرار داده بودم تا بتوانم صدایش را ضبط کنم. با گوش دادن به صدای ضبط شده‌ی گفت و گویمان، همین‌طور که با سوالات پر تب و تاب، مداخله‌های نامربوط و ایده‌های فکر نشده در حالی که دهانم به شکل آگاهانه‌ای از غذا پر بود وسط پاسخ‌های هوشمندانه‌اش می‌پریدم، خودم را حامی و طرفدار او یافتم. صدای خودم را می‌شنیدم که با تاسف و نارضایتی از این‌که پس از سال‌ها تفکر و اندیشه در جهت ایجاد تعادلی میان جاه‌طلبی و متانت و ملایمت، همچنان به جوابی نرسیده‌ام شکایت می‌کنم. در جواب آن حرف‌ها، مارک به روش عاری از اغراق خود به من گفت که جواب را می‌داند. گفت: "جواب در عدم وابستگی است." به اعتقاد من این عبارات به شکل فریب‌دهنده‌ای خنثی و بی‌مزه بود. مارک ادامه داد: "عدم وابستگی به نتایج. من در مورد فرد جاه‌طلبی صحبت می‌کنم که به شغلش اهمیت می‌دهد و نگران این مسئله است. این سخت تلاش کردن کاملاً طبیعی‌ه. درست همین‌جاست که بودا در مورد به نتیجه رسیدن نظر می‌دهد چرا که شرایط همیشه اونطور که تو انتظار داری پیش نمی‌ره و اتفاق نمی‌افته."

همین‌طور که در مورد این مکالمه تفکر می‌کردم می‌دانستم که می‌تواند درست و صحیح باشد اما همچنان نمی‌فهمیدم که چگونه می‌توان برای کاری تلاش بسیار کرد اما درگیر نتیجه‌ی آن نبود. من برخاسته از نظام و سیستمی بودم که بر خود استواری و عدم شکست تاکید می‌کرد و آن را محترم می‌شمرد. تلاش در جهت انجام کاری بی‌آن‌که به نتیجه‌ی آن وابسته باشی، به نظر در تضاد با این نظام می‌آمد.

چند ماه بعد و در قرار بعدی مان با مارک در رستوران ایتالیایی موراندی، موضوع را دوباره مطرح کردم. گفتم: "آخرین باری که با هم صحبت کردیم گفتی که جاه طلب بودن مشکلی نداره اما نباید به نتیجه ی کار وابسته شد. می خوام بدونم معنی این حرف چیه؟"

جواب داد: "مثل این می مونه که کتابی می نویسی و می خوای اون کتاب مورد اقبال واقع بشه، می خوای که در فهرست پر فروش ترین کتاب ها قرار بگیره اما در واقع تو نمی تونی این چیزی که رخ می ده رو کنترل کنی. می تونی ناشر استخدام کنی، می تونی انواع و اقسام مصاحبه ها رو انجام بدی و می تونی آماده باشی اما تو نمی تونی بازار رو کنترل کنی و بنابراین کار رو بدون این که به نتیجه اش وابستگی داشته باشی در اختیار عموم قرار می دی. همه چیز درست مثل همینه."

برای لحظه ای احساس کردم که او مسئله را ساده توصیف می کند؛ حرفش را در قالب نصیحت های سرسری که والدین به بچه هایشان می دهند قرار داده و به من می گوید. گفتم: "وقتی بچه بودم و باید خودم رو برای مسابقه فوتبال یا هر مسابقه دیگه ای آماده می کردم، پدر و مادرم می گفتند: تمام تلاشت رو بکن. اساساً فقط همین رو می گی."

مارک با کنایه آمیز ترین حالت صدای ممکن جواب داد: "آره. والدین هردوی ما همین طوری بودند." مارک اما توضیح داد که این مسئله با آنچه که گفته یکی نیست. تو می توانی تمام تلاشت را بکنی و بعد در صورتی که شرایط مطابق میل تو پیش نرود طوری ناراحت شوی که جلوی توانایی ات برای بازگشت به حالت اول نیز گرفته شود. عدم وابستگی کلید هر چیزی است. ناگهان برایم جا افتاد. گفته ی مارک طبق معمول درست و صحیح بود، حتی اگر درکش برایم کمی زمان بر بوده باشد. تا زمانی که این مسئله را درک کنی که نتیجه ی نهایی تحت کنترل تو نیست، سخت تلاش کردن هیچ ایرادی ندارد. اگر توانت را در جهت متغیرهایی که نمی توانی بر آن ها تاثیری بگذاری تلف

نکنی، می توانی تمرکزت را به گونه‌ای بسیار بهتر بر عواملی که قادر به تاثیر گذاری بر آن ها هستی معطوف نمایی. اگر به شکلی خردمندانه جاه طلب باشی، هر کاری برای موفقیت انجام می دهی اما به نتیجه‌ی آن‌ها وابسته نمی شوی و بنابراین اگر شکست بخوری تا بیشترین حد ممکن انعطاف پذیر خواهی بود، می توانی دوباره از جا بلند شوی، آماده شوی و دوباره دست به تلاش کردن بزنی. این کار یک خویش کامی روشنگرانه است.

این مسئله مرا یاد گردهمایی قبل از انتخابات سال ۲۰۱۲ در شبکه ای بی سی داشتیم انداخت. گروه کوچکی از گزارشگران، مجریان و مدیران اجرایی در سالن کنفرانس اطراف دیوید اکسلرود که مجری پویش ستاد انتخاباتی باراک اوباما بود جمع شده بودند. در جایی از مراسم، بن از اکسلرود در مورد چالش های موجود در مسیر برگزاری پویش انتخاباتی آن هم در محیطی که عوامل خارج از کنترل بسیاری در آن وجود دارند پرسید؛ عواملی همچون بحران بدهی اروپا، توطئه احتمالی گروه اسرائیلی القاعده و یا به رخ کشیده شدن نیروی نظامی اسرائیل علیه ایران. اکسلرود جواب داد: "تمام کاری که ما می توانیم انجام بدیم اینه که هرکاری از دستمون برمیاد انجام بدیم."

حقیقتاً دیدگاه امیدبخشی بود. نیازی نبود زمان زیادی را تلف کنم تا تنها به تجسم کردن موقعیت وحشتناکی که در آینده در انتظار من است بپردازم. (اصلاً نمی دانم که آیا در ایالت دولوت خانه ی درب و داغانی وجود دارد یا نه.) تمام آنچه لازم بود انجام دهم این بود که به خودم بگویم: اگر موفق نشوم، تنها به عزم و اراده ای برای شروع مجدد نیاز دارم؛ درست مثل زمانی که در مدیتیشن کردن، ذهنم منحرف می شد. پس از سال ها برداشت غلط از دو مفهوم سخت تلاش کردن و آرام بودن و ناتوانی در فهم این مسئله که چگونه می توان این دو مفهوم در ظاهر مخالف یکدیگر را در کنار هم به کار گرفت، همه چیز در رستورانی پر رفت و آمد و زمانی که مشغول خوردن تخم مرغ بودیم بر من روشن شد. عبارت "عدم وابستگی به نتیجه"، همان نوشدارویی

بود که مدت ها در جستجوی آن بودم؛ همان راه متعادل؛ پیوند "بهای امنیت" و "خرد ناپایداری".

این مسئله، آخرین قطعه از پازلی بود که از ابتدای این ماجراجویی برنامه ریزی نشده در پی تکمیل آن بودم. در تمام این مدت در حال تلاش برای رسیدن به نوعی چارچوب و پاسخی همه جانبه و فراگیر به یکی از اساسی ترین چالش های یک مدیتیشن کارِ امروزی بودم؛ این که چه طور می شود بی آن که به شخصی بی اثر و بی فایده تبدیل شد، فردی بهتر و شادتر باشیم؟ کتاب ها و معلمینی که با آن ها مشورت کردم مهمترین کار ممکن را به سرانجام رسانده بودند: سازگار ساختن دوباره ی زندگی درونی من از طریق آرام کردن تمایلات ضلالت آورِ ذهن و بهره بردن از چشمه ی مهربانی ام. به اعتقاد من این تنها حوزه ای بود که به آن پرداخته نشده بود.

از آنجایی که بودایی ها همیشه فهرست تهیه می کنند (حتی باور داشتم که فهرستی در مورد چگونگی خوب فهرست تهیه کردن نیز دارند)، بر آن شدم تا من نیز فهرست خودم را تهیه کنم. در فهرستی که تهیه کرده بودم هیچ چیزی که بخواهد به شکلی شگفت انگیز درخشان و خردمندانه باشد وجود نداشت. دلیل خوبی برای این که بودا را "خرد پیشرفته" می نامند وجود دارد؛ همه چیز به رو به رو شدن با حقایق روشن اما اغلب نادیده گرفته شده مربوط می شود (همه چیز تغییر می کند و هیچ چیز کاملاً منجر به رضایت نمی شود) تا زمانی که چیزی درون شما تغییر کند. علاوه بر این ها، به کار بستن این اصول با استفاده از فهرست جدیدم و سپس روشمند ساختن و توسعه دادن آن ها از طریق تمرین منظم آگاهی می توان آن ها را از عباراتی پیش پا افتاده به ابزاری قدرتمند تبدیل کرد.

برای مدتی با عناوین مختلف بازی کردم تا تیتري برای این فهرست انتخاب کنم تا این که مجموعه قوانین سامورایی ها با نام "راه و رسم جنگجو" به گوشم خورد. تصمیم گرفتم تا نسخه ای از این نام را برای فهرست خودم به کار بگیرم.

راه و رسم جنگجو

۱. بدجنس نباش
۲. در وقت نیاز، آرامشت را پنهان کن
۳. به مدیتیشن پرداز
۴. بهای امنیت، عدم امنیت است (تا زمانی که دیگر سودمند نباشد)
۵. خونسردی و بردباری دشمنِ خلاقیت نیستند
۶. خودت را مجبور نکن
۷. فروتنی مانع تحقیر می شود
۸. بیش از اندازه از خودتان انتقاد نکنید
۹. عدم وابستگی به نتایج
۱۰. چه چیزی بیش از همه اهمیت دارد؟

بدجنس نباش

بسیار پیش می آید که به موفقیت برسند در عین حال افرادی ناخوشایند و بدجنس باشند. افراد و شخصیت های زیادی را در طول دوران کاری ام دیده ام که به موفقیت رسیده اند اما هیچگاه در نظرم حقیقتاً شادمان و راضی نیامدند. معمولاً این طور فرض می شود که رسیدن به موفقیت در شغلی رقابتی نیازمند خصیصه ای بر خلافِ مهربانی ست. اما بنا به تجربه ی من، نامهربان بودن تنها از شدت هوشیاری و سودمند بودنِ من می گاهد و منجر به تصمیم گیری های عجولانه می شود. چرخه ی پرهیزکاری که جوزف آن را توصیف کرد واقعیت دارد (مهربانی و مناجاتِ بیشتر یعنی تصمیم گیریِ بهتر، شادمانی بهتر و...) علاوه بر این، مهربانی می تواند بر تعداد دوستان و هواخواهانِ شما نیز

بیافزاید. در آخر این مسئله نیز وجود دارد که مهربانی می تواند شما را به فردی بسیار کامیاب تر و رضایتمند تر تبدیل کند.

در وقت نیاز، آرامشت را مخفی کن

خوب باش اما احمق و ساده لوح نباش. علی رغم این که تا حدی توانستم از بند نفسم رها شوم، اما باز هم مجبور بودم کمی در محیط کاری ام جدی باشم. گاهی باید پرجنب و جوش و سلطه جویانه به رقابت پردازی، درخواست خودت را با صدای بلند بیان کنی و یا حتی با دیگری به تندی حرف بزنی. این کار ساده نیست اما انجام چنین کاری در حین این که آرام هستی و کل ماجرا را به مسئله ای شخصی تبدیل نکرده ای ممکن است.

به مدیتیشن پرداز

مدیتیشن ابر قدرتی است که تمام اصول دیگر را ممکن می سازد. این عمل مزایای بی شماری دارد؛ از سلامت جسمی گرفته تا افزایش تمرکز و احساس آرامش عمیق تر اما مهمترین آن ها توانایی پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن نسبت به امیال و تحریکات است. زندگی ما با امیال و ناسازگاری ها رو به جلو پیش می رود. از طریق مدیتیشن کردن، به جای این که تسلیم عادات ریشه کرده ی ذهنتان شوید می توانید به راحتی بدون این که قضاوتی بکنید، نظاره گر آنچه که به ذهنتان می رسد باشید. انجام چند باره ی این تمرین برای من مزایای بی شماری داشت؛ به من اجازه داد تا حداقل در ده درصد از مواقع نفسم را از مدار خارج کنم.

بهای امنیت، عدم امنیت است (تا زمانی که دیگر سودمند نباشد)

آگاهی ثابت کرده که یک آلت ذهنی فوق العاده است که می تواند به ما

بفهماند چه زمانی نگران بودنمان سودمند و چه زمانی بی فایده است. احتیاط کردن و گوش به زنگ بودن، تلاش و پشتکار و اهداف جاه طلبانه، همه ی این ها اجزای خوبِ "عدم امنیت" هستند. اشتیاق و کمال گرایی، بهترین خصیصه ها برای به کار گیری هستند. حتی مفهوم "ذهن مقایسه گر" که همیشه هم نمی توان آن را به انتقاد گرفت نیز می تواند سودمند باشد. خودم را با جوزف، مارک و شارون مقایسه کردم و این کار مرا شادمان تر کرد. خودم را با بیانکا مقایسه کردم و این کار باعث شد فرد خوب تری شوم. خودم را با بیل ویر، دیوید مویر، کریس کومو، دیوید رایت و افرادی دیگر مقایسه کردم و این کار به شرایط کاری ام سر و سامان داد. به اعتقادِ من بودایی ها سودمند بودنِ غم و اندوه سازنده را کم اهمیت نشان می دهند. یکبار شنیدم که جوزف در یکی از سخنرانی هایش نقل قولی از یک راهب آورد که می گفت: "ناراحت بودن برای آنچه که قادر به تغییرش نیستیم هیچ فایده ای ندارد. ناراحت بودن در مورد چیزهایی که قادر به تغییرشان هستیم نیز فایده ای ندارد." به اعتقادِ من گاهی کمی ناراحت و نگران بودن لازم است.

خونسردی و بردباری دشمن خلاقیت نیستند

برخلاف باور بسیاری از افراد، تلاش برای شادمانی بیشتر مرا به یک زامبی آرام و راضی تبدیل نکرده بود. این افسانه تماماً به ارسطو و گفته اش باز می گردد که گفت: "تمام آن افرادی که در فلسفه، در شعر، در هنر، در سیاست و غیره به کمال دست یافته اند، عادتِ مالیخولیایی داشته اند." دریافته ام که آگاهی علاوه بر این که مرا به شکل خسته کننده ای عاری از مشکلات ساخته، طبق گفته ی یک معلم معنوی برجسته، در امرِ اختلالاتِ عصبی نیز خیره ساخته است. یکی از جالب توجه ترین یافته های من از تمام این ماجرا این بود که من برای به راه افتادن امیالم به نیرو های اهریمنی نیازی نداشتم و این که رام

کردنِ امیالم عملی رضایت بخش از بی اهمیت بودن نسبت به آن ها بوده است. کابات زین معتقد بود که شاید روزی علم نشان دهد که آگاهی در واقع افراد را خلاق تر می کند و با از بین بردنِ افکار و نگرانی های هر روزه و بی فایده، فضا برای افکاری متفاوت باز خواهد شد. به عنوان مثال در مراسم گلدستین مدام با ایده های مختلف روبه رو می شدم و آن ها را وارد دفترچه هایم می کردم و یا با عجله آن ها را بین نشست ها و قدم زدن هایم وارد تکه کاغذ هایی که در اختیار داشتم می کردم. کسی چه می داند، شاید ون گوگ (۵۹) هم اگر گوش خود را نمی برید اکنون نقاش خیلی بهتری بود.

خودت را مجبور نکن

وقتی تمام ماهیچه های دستتان گرفته باشد، باز کردن در یک قوطی سخت می شود. کمی تهدد اعصاب به من کمک شایانی بر روی صحنه ی اجرای برنامه "صبح به خیر آمریکا"، تعامل با دیگران روی صحنه و حتی در زمان نوشتن مطالب کرد. مزایای مکث های هدفمند را دریافته بودم. باید بگویم که این مسئله هربار هم موفقیت آمیز نبود اما هرچه که بود از روش قبلی ام که به زور به دنبال جواب می گشتم بسیار بهتر بود.

فروتنی مانع تحقیر است

همه ی ما ستاره ی فیلم های خودمان هستیم اما غرور کمتر باعث شد زندگی ام بی نهایت آرام تر و دل نوازتر باشد. اگر به نفست اجازه ندهی که خود را در آن مواضعی که منجر به واکنش های غیرمنطقی از سوی تو می شود وارد کند، می توانی به گونه ای سریع تر و هوشمندانه تر به مدیریت موقعیت های چالش برانگیز پردازی. فروتنی برای من مایه ی تسلی بود، درست بر خلاف

تحقیر. فروتنی می تواند جلوی ذهن مقایسه گر را بگیرد. البته رعایت تعادل اهمیت بسیاری دارد. فروتنی بیش از اندازه ممکن است شما را به فردی زودباور و ساده لوح تبدیل کند (به اصل دوم که به پنهان کردن آرامش مربوط می شود مراجعه کنید).

بیش از اندازه از خودتان انتقاد نکنید

بر اساس پیش فرض ذهنی ام مبنی بر "بهای امنیت"، تا مدت ها تصور می کردم که تنها راه موفقیت این است که به سختی از خودم انتقاد کنم. اما تحقیقات نشان می دهند که "مهربان بودن اما جدی بودن" روش هوشمندانه تری است. افرادی که نسبت به خود مهربان تر هستند احتمال بالاتری برای ترک سیگار و یا باقی ماندن در یک رژیم خاص در آن ها وجود دارد. آن ها در بازگشت از قدم های اشتباهی که برداشته اند عملکرد بهتری خواهند داشت. همه ی افراد موفق شکست می خورند. اگر بتوانید محیطی در درون خود خلق کنید که در آن اشتباهات شما بخشیده می شوند و می توانید در آن با نواقص خود به شکلی صادقانه رو به رو شوید، سرعت شما در بازگشت به حالت اول بالاتر خواهد رفت.

عدم وابستگی به نتایج

سخت تلاش کنید، به نیت پیروزی عمل کنید اما اگر شرایط مطابق میل شما پیش نرفت، عزا نگیرید و خود را بیچاره ندانید. به این باور رسیدم که مقصود تی.اس الیوت از جمله ی "به ما بیاموز تا اهمیت دهیم نه این که اهمیت دهیم" همین بوده است. او می گفته که اهمیت دادن را به ما بیاموز اما نه آنقدر که تمام زندگی مان درگیر آن مسئله و نتیجه ی آن مسئله ای شود که به

آن اهمیت می دادیم.

چه چیزی بیش از همه اهمیت دارد؟

یک روز با مارک و جوزف مشغول صرف ناهار بودیم که برای هزارمین بار از آن ها خواستم تا در مورد ایجاد تعادل میان جاه طلبی و ملایمت و آرامش به من کمک کنند. پس از صرف غذا و پیش از خوردن دسر، جوزف بلند شد و به دستشویی رفت. با خنده برگشت و گفت: "یافتم! یک شعار خیلی مفید در چنین مواقعی اینه که از خودت بپرسی: چه چیزی بیش از همه اهمیت داره؟" در ابتدا این ایده به نظرم خیلی عوامانه می آمد اما زمانی که به آن فکر کردم به اصلِ نهایی و ختم کلامِ اصول تبدیل شد. یاد گرفتم تا هنگامی که در مورد آینده نگران می شدم از خودم بپرسم: واقعاً چه می خوام؟ با وجود این که عاشق موفقیت بودم اما فهمیدم که فقط حجم زیادی از رنج را تحمل می کنم. آنچه که من می خواستم به شکل شایسته ای در قالب یک جمله در یکی از مصاحبه هایم از زبان رابرت اِشنايدر(۶۰) شنیده شد. او ظاهراً یکی از شادترین افرادی بود که دیده بودم؛ دائماً به شکلی صمیمانه حرف می زد، دائماً در لحظه زندگی می کرد و حس کنجکاوی و اشتیاق را بروز می داد. اواخر مصاحبه مان بود که گفت: "اون چه که بیش از هر چیز دیگه ای برای من اهمیت داره مهربان بودن و تلاش برای انجام کاری فوق العاده است." با افتخار فهرستم را به بیانکا نشان دادم. خنده ی شیطنت آمیزی کرد و گفت: "ولی تو که به این ها عمل نمی کنی." تاکید او خصوصاً بر موردِ اول و بدجنس نبودن بود.

اگرچه که این اصول را به طور ناقص به کار می بردم اما تأثیرات سودمندی در محل کارم داشتند. نه ماه پس از اولین ملاقاتم با پِن، درخواست ملاقاتِ دیگری دادم. این بار از او سوال خاصی پرسیدم که به این کتاب مربوط می شد. می

خواستم مطمئن باشم که او با به کار بردن ماجراهای من مبنی بر مصرف مواد مخدر در این کتاب مشکلی ندارد. این نخستین بار بود که ماجرای واقعی که پشت حمله استرسی‌ام در برنامه‌ی زنده وجود داشت را با کسی درمیان می‌گذاشتم. دیدن چهره‌ی او وقتی که همه‌ی اتفاقات را به خاطر می‌آورد و حالا دلیل همه‌ی آن‌ها را هم می‌دانست خیلی جالب بود. در مورد مزایا و معایب چنین افشایی با یکدیگر صحبت کردیم. در نهایت به من گفت تصمیم هرچه که باشد حامی من خواهد بود.

سپس بحث دو شعاری که در آخرین ملاقاتمان به من گفته بود را پیش کشید و اعلام کرد که از دیدگاه او من در هر دو زمینه، هم "سر و سامان دادن وضعیتم" و هم "رهبر شدن" به موفقیت رسیده‌ام. علاوه بر این، علی‌رغم این‌که از آخرین مطلبی که در برنامه "خط شب" با موضوع دار و دسته‌ی دخترانِ نوجوانِ جن‌گیر تهیه کرده بودم خوشش آمده بود به من توصیه کرد که صورتم را نیز اصلاح کنم.

سخن آخر

اکنون که این کتاب را در پاییز سال ۲۰۱۳ می نویسم، پنج سال از اولین باری که در مورد اکهارت تله خواندم، چهار سال از زمانی که مدیتیشن را آغاز کردم و بیش از دو سال ملاقات تاثیر گذاری که با بن شروود داشتم می گذرد. از زمانی که آخرین فصل کتاب را به اتمام رساندم، سه اتفاق تازه و قابل توجه دیگر نیز تجربه کردم. این سه اتفاق شامل یک تغییر رویه ی فکری، یک ترفیع و یک لحظه ی آگاهی می شود.

اجازه دهید با تغییر رویه ی فکری شروع کنیم. با تعجب بسیار، به حرکتی برعکس در روشنگری رسیدم. برخلاف تمام تغییراتی که در قلبم رخ می دادند، این مورد ریشه در علم داشت. در طی سفرهایی که به خرده فرهنگ های مختلف در زمینه ی آگاهی داشتن داشتم، در مورد گروه عصب شناسانی جوانی شنیدم که باوری جسورانه را اعلام کرده بودند. برخلاف نسل یهودی - بودایی پیش از خودشان که همچون کابات زین خود را از بودای سنتی فاصله داده بودند، این دسته از جوانان به شکل جسورانه و بی پروایی به مفهوم "رها سازی" علاقه نشان می دادند، نه فقط مفهوم صرف کاهش استرس. اگرچه که آن ها هنوز با دیدن نشانه های مختلف در مغز، وجود روشنگری را اثبات نکرده اند اما همچنان به تلاش در آن جهت علاقه مندند.

بیش از آنچه که فکرش را بکنید شیفته آن ها شده بودم. با یکی از این دانشمندان به نام دکتر جود بروئر دوست شدم؛ مردی سی و هشت ساله با موهای کوتاه قهوه ای رنگ، دندان هایی کاملاً سالم و با رفتاری گرم و صمیمی بود. در طی تحقیقاتی که او در دانشگاه پیل داشت، دست به اختراعی انقلابی زده بود. او دستگاهی اختراع کرده بود که به فرد مدیتیشن کار اجازه می داد تا از کار افتادن شبکه ی قراردادی مغز یا همان نواحی که در طول هوشیار ترین

و آگاه ترین ساعات مغز، فعال هستند را ببینند. از داخل مجرای که می توان به آن وارد شد (که البته من به خاطر ترسم از فضاهای بسته وارد آن نمی شدم)، فرد مدیتیشن کار می توانست به وسیله ی یک آینه، نمایشگر کوچک رایانه را ببیند. وقتی شبکه ی ارتباطی مغز غیر فعال بود، صفحه نمایشگر آبی می شد. وقتی نفس به حرف های بی اهمیت و ناشمرده می پرداخت، صفحه قرمز می شد. اختراع جود به دیگران کمک می کرد تا بفهمند که آیا شیوه ی مدیتیشن کردن آن ها به درستی صورت می گیرد یا خیر. او افراد بسیاری که ادعای موفق ترین شخصیت های شاغل داشتند را داخل دستگاه فرستاده بود. بسیاری از آن ها صفحه نمایشگر را کاملاً آبی کرده بودند. آینده ای که جود برای اختراعش می دید این بود که بتواند به افراد عادی چگونگی مدیتیشن کردن را آموزش دهد تا از اتلاف وقت آن ها جلوگیری شود؛ اتفاقی که می تواند آن ها را سریع تر به روشنگری برساند.

یک روز از جود خواستم تا کاملاً در مورد مفهوم رها سازی برایم بگوید. او برایم توضیح داد که مغز مثل دستگاهی است که مدام در جستجوی لذت و خوشی است. همین که از طریق مدیتیشن به ذهن خود یاد دهی که با آرامش باقی ماندن در زمان حال احساس بسیار بهتری نسبت به عادت همیشگی مان مبنی بر وابسته بودن دارد، ذهن نیز به مرور زمان آگاهی بیشتر و بیشتری طلب خواهد کرد. او آن مسئله را با موش های آزمایشگاهی مقایسه کرد که سعی بر فرار از شوک الکتریکی دارند. جود گفت: "وقتی می بینی که چیزی بهتر از آنچه که در اختیار داری وجود دارد، دیر یا زود ذهنت شروع می کنه به گله و شکایت از وضع موجود." اگر به ذهنت ذره ای از طعم آگاهی را بچشانی، دست به خلق مارپیچی از جداسازی ها می زند؛ جدایی از طمع و نفرت که می تواند به ریشه کن شدنِ قطعی احساساتِ منفی و در نتیجه روشنگری بیانجامد.

این توضیح یکی از منطقی ترین توضیحاتی بود که تا آن زمان در مورد

روشنگری شنیده بودم. آنجا نشسته بودم و سرم را به نشانه ی موافقت و تایید تکان می دادم. از این که خود من همان کار هایی را که در توضیحاتش بیان کرده بود انجام می دادم، حیرت کرده بودم. نمی توانستم باور کنم اما به این فکر می کردم که آیا من واقعاً به درک کاملی از مفهوم آموزه های بودا رسیده بودم؟ شاید این حوزه ی دیگری بود که می بایست در آن به وضعیت خودم سر و سامان می دادم.

برای این که مطمئن شوم عقلم را از دست نداده ام، با شکاک ترین فردی که می شناختم تماس گرفتم، سم هریس. از قضا او نیز حقیقت داشتن روشنگری را تایید نمود، هرچند که از قیاسی متفاوت استفاده کرد. او می گفت درست مثل زمانی که افراد تمرین می کنند تا با سریع تر شدن و قوی تر شدن برای المپیک آماده شوند، می توانند تمرین کنند تا نسخه ای خردمند تر و مهربان تر از خودشان را خلق کنند. در واقع او می گفت که شخصاً کم و بیش به مرحله ای نظیر شناخت کامل از مفهوم آموزه های بودا دست پیدا کرده است؛ به اولین مرحله از روشنگری که در آن می توانست پا به پای نفسش پیش برود و آن را زیر نظر داشته باشد. البته او خیلی سریع اضافه کرد: "البته این هیچ ربطی به بودایی شدن ندارد؛ معنی اش این نیست که دیگه نمی تونی یه آدم احمق باشی!"

حرف تکمیلی اش هم این بود که عقیده داشت که به روشنگری رسیدن، بی آن که ذره ای هم مدیتیشن کرده باشی امری کاملاً ممکن و شدنی است. او مخصوصاً به اکهارت تله اشاره کرد و گفت: "هیچ دلیلی برای تردید در ماجرای اکهارت تله نمی بینم." او همچنین اضافه کرد: "در مورد افرادی مثل تله، که ناگهان و بدون تمرین خاصی به روشنگری دست پیدا می کنند، چیزی وجود دارد که "صحت و اعتبار" آن ها را بیشتر می کنه و به این خاطر است که اون ها این روشنگری رو از جای دیگه ای به دست نیاوردند." این حرفش حقیقتی تلخ بود. به استهزا گرفتن تله از همان ابتدای ماجراجویی ام بخشی از راهی بود که

می پیمودم. شاید حالا به قول بودایی ها وقتش رسیده بود که آن را رها کنم. برگشتم و اولین کتاب تله را دوباره خواندم؛ کتابی که آغاز گر تمام سفر "معنوی" ام بود. اگرچه که همچنان گفته هایش برایم عجیب و غریب و پر زرق و برق می آمد اما حالا نسبت به پنج سال پیش برایم فهم و معنای بیشتری داشت. وقتی برای اولین بار کتاب "زمین نو" را خواندم و دیدم که تله با جسارت تمام کتابش را "آغازگر فرآیند بیداری و آگاهی" در افراد می داند، چشمانم از تعجب گرد شدند. اکنون باید اعتراف کنم که حداقل در مورد من، حق با این مرد آلمانی عجیب و غریب بود.

منی دانم که آیا رسیدن به روشنگری و روشنفکری چه از طریق مدیتیشن و چه به شیوه ی ناگهانی اکهارت تله ممکن است یا نه. من چهل گرا هستم اما نه به اندازه بی علاقگی و بی میلی که پیش از شروع تمام این ماجرا ها شخصیت مرا شکل داده بود. اکنون می فهمم که در مسئله ی روشنگری، به واسطه ی شک و تردیدی که خودم داشتم کور شده بودم. تمام آن زبان شاعرانه ی بودا در ارتباط با نشستن زیر درخت و رسیدن به "ماورا"، "جاودانگی"، "آنچه که به سختی قابل دیدن است" و غیره، حال مرا به هم می زد. به جای عمل کردن به جمله ی میت پاپت که می گفت "ذهنت را بگشا، چرنديات سرازير مي شوند"، به شکل نادرستی ذهنم را بسته بودم. تمام این تجربیات بارها و بارها به من نشان دادند که بسیاری از فرضیات من اشتباه بوده اند. آخرین نمونه اش هم احتمالاً همین روشنگری بود.

یک مسئله را به قطعیت می دانم و آن هم این است که کارهای خیلی زیادی مانده که باید انجام دهم. رسیدن به شادمانی صد درصدی چه ممکن باشد و چه نباشد، قطعاً می توانم به میزانی بیش از ده درصد شادمانی دست پیدا کنم و برای تلاش در این جهت هیجان زده هستم. اغلب به جمله ی نویسنده ای به نام جف وارن که بسیار مورد تحسینم است فکر می کنم. او مدیتیشن را "مرز بعدی کشف انسان" تعریف کرده بود. دیدن این که بسیاری از دوستان

یهودی بودایی ام که همگی یک نسل از من مسن تر بودند، همچنان به اندازه ی دهه ی دوم زندگی شان در مورد مسائلی از این دست هیجان نشان می دادند، به شکل دیوانه واری امیدوار کننده بود. آگاهی، شادمانی و بدجنس نبودن، همان توانایی هایی هستند که می توانم تا آخر عمر، هر روز و هر لحظه تا دوران کهولت و یا مرگم در پی آن ها باشم. پیامد چنین چیزی می تواند واکنش نشان دادن کمتر، نگرانی دائمی کمتر و کسی چه می داند، شاید حتی رسیدن به شناخت کامل از مفهوم آموزه های بودا باشد. برای رسیدن به این هدف هم میل دارم و هم کنجکاوی؛ هم به خودم اعتماد دارم و هم به هدفی که در پی آن هستم. به گمانم کلمه بهتری که می توانم به کار ببرم، ایمان باشد.

اتفاق بعدی کاربردی تر بود.

روز بعد و در تاریخ هفت اکتبر سال ۲۰۱۳ و به طور دقیق تر ساعت یازده ظهر بود که بن از من خواست تا او را روی صحنه ای که بسیاری از اجراهای مهم مان در آن پخش می شد، ملاقات کنم. دستش را به سمت من دراز کرد و پیشنهاد کار به عنوان کمک مجری در برنامه "خط شب" را به من داد. پاسخ مثبت دادم و سپس او مرا در آغوش کشید. صورتم نهایتاً به شکم و قفسه سینه اش می رسید. (بایستی همین جا اشاره کنم که اخیراً بن مدیتیشن را آغاز کرده و عاشق این کار است. دایان سویر نیز اکنون مدیتیشن می کند. جورج استفانوپولوس هم همین طور. حتی باربارا والترز هم همین اخیراً شروع به مدیتیشن کرد هرچند که ظاهراً آن را ادامه نداد.)

طبق قانون رنج کشیدن بودا، وقتی شغلی که سال ها در آرزوی آن بودم را به دست آوردم فهمیدم که این برنامه به ساعاتی واپسین برگشته است. هرچند که همکارم دیوید رایت که زمانی که هردو جوان و مغرور تر بودیم با یکدیگر رقابت می کردیم، برایم ایمیلی فرستاد و گفت: "این برنامه هنوزم توی این شبکه بالاترین جایگاه رو داره." با تمام وجود با این حرفش موافق بودم. هیچ کدام از برنامه های این شبکه آزادی و زمان پخشی که ما در اختیار داشتیم را در اختیار نداشت. چند روز پس از این که این شغل به من واگذار شد، اخباری که بنا بود پوشش داده شود به تمام اعضای تیم اعلام شد. همین طور که به چهره ی همکارانم خیره شده بودم (که از نظر من همگی جزو بهترین های برنامه خبری بودند)، درگیر نوع مثبتی از "ازدیاد" نیز شده بودم و به تصور تمام ماجراهایی که می توانیم داشته باشیم، خبرهایی که می توانیم پوشش دهیم و آدم بدهایی که می توانستیم روزشان را خراب کنیم می پرداختم. در همین حین مدیرانم را متقاعد کردم که به من اجازه دهند تا همچنان به اجرای برنامه ی آخر هفته های "صبح به خیر آمریکا" پردازم؛ برنامه ای که حالا بیش از هر زمان دیگری از اجرایش لذت می بردم. حالا وقتی تلفن همراهم سر

ساعت چهار صبح زنگ می خوردم هیجان زده هم هستم.
آیا اکنون که به این دو دستاوردِ شگفت انگیز رسیده ام، عمیقاً راضی هستم؟
آیا حقیقتاً به مقصد رسیده ام؟ آیا اکنون مثل کوسه ای هستم که دیگر نیازی
به حرکت کردن و پیش رفتن ندارد؟ نمی دانم. شاید جواب منفی باشد اما
حداقل در حال حاضر به این که می خواهم در ادامه چه کاری انجام دهم فکر
نمی کنم؛ تنها به این فکر می کنم که چگونه می توانم شرایط موجود را استوار
نگه دارم.

اگرچه که این ترفیع رتبه اتفاق بزرگی بود اما اتفاقی که قابل توجه تر بود، در
واقع چند ماه قبل تر برایم رخ داد.

در شهر ریو دوژانیروی برزیل و در حال تهیه مطلبی در مورد تلاش های پلیس
در جهت جمع آوری معتادان به مواد مخدر در محله های پایین شهر پیش از
بازی های المپیک سال ۲۰۱۶ بودم. یک شب من و تیمم در کوچه ای کثیف و
در ساختمانی نیمه کاره و بتونی بودیم و از اعضای گروه پخش مواد مخدری
که مشغول آماده کردن ماریجوآنا برای فروش بودند فیلم می گرفتیم. ناگهان
یک مرد در حالی که دار و دسته ای از نوچه ها جوانش اطرافش بودند وارد
شد. مسلسلی نیمه اتوماتیک در دست داشت و چند لایه زنجیر طلا نیز به
دستش بسته بود. وقتی به من دست داد، دستانم گُر گرفتند. او رهبر این گروه
بود و به ما گفت در صورتی که چهره اش را نشان ندهیم حاضر است مصاحبه
ای نادر و کمیاب با ما داشته باشد. همین طور که به سرعت دوربین هایمان را
آماده کردیم، آدم های او که تا دندان مسلح بودند پشت سر تهیه کنندگانمان
حاضر شدند تا مطمئن شوند که هویت رئیس شان را آشکار نمی کنیم.
وقتی مصاحبه آغاز شد از او پرسیدم: "آیا شغل خودت رو خطرناک می
دونی؟"

جواب داد: "من شغل تو رو خطرناک می دونم. اگر تصمیم می گرفتم
همین جا بکشم یا بدزدمت چه کار می کردی؟"

سکوت برقرار شد.

نود و هفت درصد اطمینان داشتم که دارد شوخی می کند اما همان سه درصد باقیمانده برای این که به شکل خنده داری مرا شوکه کند کافی بود. آنچه کمی بعد تر اتفاق افتاد را از آن جایی که عبارت بهتری برایش وجود ندارد، لحظه ی آگاهی می نامم. باز هم هیچ چیزِ جادویی و اسرار آمیزی وجود نداشت. فقط برای یک لحظه مجموعه ای از افکار و ادراک و خواهش ها برای لحظه ای به ذهنم آمدند.

این حس با درخواستی درونی و ذهنی آغاز شد: "پادشاهِ مواد مخدرِ عزیز، لطفاً حالا که به تازگی به وضعیت درب و داغانم سر و سامان بخشیده ام مرا نکش."

پس از این درخواستِ ذهنی بود که با خودم فکر کردم که از زمان روز های بدِ نا آگاهی ام، چه شرایطی را که نگذرانده ام؛ از روزهایی که ممکن بود در شرایطی کاملاً متفاوت با یک معامله گر مواد مخدر روبه رو شوم. این مسئله برایم روشن شد که هنوز هم صدای درونم به جهات بسیاری یک احمق است. هرچند که حالا آگاهی نقش بسیار مهمی در بستنِ دهانِ صدای درونم ایفا می کند. هنوز هم به شکل دیوانه واری کار می کنم و از این بابت ناراحت هم نیستم. هنوز هم کاملاً معتقدم که بهای امنیت، عدم امنیت است. هنوز هم معتقدم که میزان کمی از نگرانی مفید نیز لازم است اما در عین حال این را هم می دانم که گسترش دادن حوزه ی نگرانی هایم در مورد مسائلی غیر از مسائلی که منحصراً به خودم مربوط می شوند، مرا به فردی بسیار راضی تر و شادمان تر تبدیل کرده است. به شکلی متناقض، نگاه به خودم باعث شد که دیگران را بهتر ببینم و همکار، دوست و شوهری بهتر برای بیانکای نازنینم تبدیل شوم. (البته بیانکا اگر بفهمد که خودم را در چنین موقعیت خطرناکی و در برابر پادشاه مواد مخدر قرار داده ام، احتمالاً خودش مرا به مرگ تهدید کند.) اگرچه که هنوز هم در مورد کارم نگران می شوم، یادگیری این مسئله که

"اهمیت بدهم اما خودم را درگیر نتیجه نکنم" حداقل در ده درصد از مواقع باعث شده تا تمرکز را بر بخش هایی از کارم بگذارم که بیشترین اهمیت را دارند؛ بخش هایی همچون پوشش دادن خبرهایی مثل همین خبری که در برزیل در حال تهیه اش بودم.

سپس گفته ی ذهنی دیگری را نیز خطاب به پادشاه مواد مخدر گفتم: "مدیتیشن (که با تمام احترام به تو نیز امتحان کردنش را پیشنهاد می کنم) مرا به فردی تبدیل کرده که خیلی کمتر به عوامل متغیر و بی ثبات بیرونی تکیه دارد. شادمانی و رضایتم اکنون تا حد زیادی از خودم نشأت می گیرد. به عبارتی دیگر، تا حد زیادی با ناپایداری کنار می آیم اما نه آنقدر که با این که همین حالا توسط تو کشته شوم مشکلی نداشته باشم.

همان طور که گفتم، تمام این های خیلی سریع اتفاق افتادند. تنها چند ثانیه پس از این که آن مرد تهدیدش را به زبان آورد، شروع به قهقهه زدن کرد و به مترجمم گفت: "بهش بگید باهاش شوخی کردم." مرد گانگستر پس از این حرفش در حالتی که هم می توانست اطمینان بخش باشد و هم رعب آور، پنجه ی لختش را بر شانه ام قرار داد. این در حالی بود که من با اضطراب و به آرامی می خندیدم و آب دهانم را قورت می دادم.

یک فکر دیگر نیز به ذهنم آمد. این فکر به شکل طعنه آمیزی دقیقاً همان فکری بود که بیش از ده سال پیش در زمان آغاز این ماجرا ها و بر قله ی کوهی در افغانستان هنگامی که برای اولین بار از من فیلمبرداری می شد به ذهنم رسیده بود:

"امیدوارم از این تصویر فیلم گرفته باشند."

قدردانی

در ابتدا می خواهم از نزدیک ترین فرد در زندگی ام تشکر کنم. از همسرم دکتر بیانکا هریس که مرا پیش از این که ده درصد شادتر شوم، صد در صد شادمان تر کرده بود، عمیقاً سپاسگزاری می کنم. از این که اثر دکتر ایستین را به من معرفی کردی، از این که هنگام مدیتیشن، در خانه روی نوک انگشتانت راه می رفتی تا تمرکزم بهم نخورد، از این که با غیبت هایم در کنار خودم و حاضر شدنم در مراسمات مدیتیشن کنار آمدی و از این که در هر مرحله از خلق این کتاب به من کمک کردی از تو ممنونم؛ هرچند که خیلی هم از این که دائماً در کتاب از زیبایی و فوق العاده بودن تو گفته ام راضی نبودی. دوستت دارم.

اکنون که صحبت از مارک ایستین شد، مایلم تا از او به خاطر این که به دلایلی که هنوز هم آن ها را درک نمی کنم، حاضر شد با مردی غریبه که به شکل آزاردهنده ای کنجکاو است دوستی کند، سپاسگزاری کنم. (به همسر مارک نیز یک "قابلی ندارد" بدهکارم چرا که وقتی صندل های شوهرش را مسخره کردم گفت: "واقعاً ازت ممنونم. از اون صندل ها متنفرم!")

مایلم تا از تمام دوستان یهودی - بودایی ام که شامل مارک، جوزف گلدستین، شارون سالزبرگ، دنیل گولمان، جان کابات زین و ریچی دیویدسون می شوند تشکر کنم. شما ذهنیت مرا تغییر دادید.

خوش اقبال بودم که مجموعه ای از افراد داوطلب شدند تا اثر مرا بخوانند؛ افرادی که حقیقتاً حجم زیادی از وقت شخصی خود را در اختیار من قرار دادند و از راه های بی شماری مرا از خود خجالت آورم نجات دادند. مهم ترین آن ها مت هریس، رجینا لیپوفسکی، کارن آوریچ و مارک هلپرین هستند؛ چهار نفر از عزیزترین افراد روی زمین که اکنون برای همیشه به آن ها مدیون

هستم. سایر خواننده های اولیه این کتاب که آن ها نیز تغییر دهنده ی جریان زندگی من بودند جسیکا هریس، سوزان مارکاندتی، کریس سباستین، امی آنتلیس، کری اسمیت، آندره میلر، نیک وات، ریکی فان فین، ونبو وو، گلن گپلین، زف بارو و هانا کارپ می باشند. این کتاب بدون راهنمایی ها و بدون دلگرمی های لوک جانکلو، مدیر برنامه هایم و ویراستارِ صبورم دنیس اُسوالد به ثمر نمی نشست؛ افرادی که هر دو تسکین دهنده ی من در دوران سختم بودند. همچنین باید از ویلیام پاتریک که همین اواخر به ماجرای من وارد شد و همکاری های بسیار ازشمندی با من داشت قدردانی به عمل آورم.

همکاران بسیاری در شبکه بوده اند که به روش های مختلف در به ثمر نشاندن این کتاب همکاری کردند: بن شروود، دایان سوپر، جیمز گلدستون، باربارا والترز، دیوید موپر، جورج استفانوپولوس، بیل ویر، کریس کومو، دکتر ریچارد بِسر، جیک تپر، دیوید رایت، باب و لی وودرُف، جفری اشنایدر، آلیسا آپل، جولی تاونسند، باربارا فیددا، فلیشیا بییریکا، آلمین کارامِمدوویچ، جینمیر کاندون، بیانا گولودریگا، ران کلیبورن، جینگر زی، سارا هینز، جان فراکین، تریسی مارکس، سینتیا مک فیدن، دن ابرامز، آلفونسو پنا، دایان مندز، نیک کاپوت، میگِل سانچو، بو پیرل، وندی فیشر، دیوید ریتز، جو رافولو، سیمون سویینک، آندره اسپرینگر و جان میرسان.

مایلم تا به چند تن از دوستانم که در طول این مسیر مرا همراهی کردند اشاره کنم: ویلی مَک، جاش آبرامسون، جیسون هریس، جیسون همل، کوری گاردینر، مگ تامپسون، استفان والتر و کایاما گلوور.

در این کتاب از جملات چندین نویسنده ای که مورد تحسین من هستند نیز استفاده کردم؛ افرادی همچون گری اشتینگارت، بنجامین کانکل و بن شروود. در آخر نیز از جی و نانسی هریس به خاطر کمک هایشان سپاسگزارم. به نظر زمان مناسبی می آید تا به حرفی که اخیراً پدرم به من زد و مرا غافلگیر کرد اشاره کنم. او به من گفت که جمله ی "بهای امنیت عدم امنیت است" در

واقع شعارِ خود او نیست بلکه تنها جمله ای بوده که از خودش درآورده تا پسر جوان مضطربش احساس آرامش بیشتری کند. بنابراین ظاهراً این جمله نه مدبرانه بلکه دلسوزانه بوده است. تنها چهل سال زمان برد تا بفهمم چگونه به شکلی خردمندانه می توان این جمله را به کار بست. پدر و مادرم، از این که برایم والدینی بی نقص بودید، از این که به من اجازه دادید تا صادقانه در مورد شما بنویسم و از این که پس از شنیدنِ حقیقت درباره‌ی مصرف مواد مخدر آن هم تقریباً پس از ده سال، داد و فریاد راه نیانداختید تشکر می‌کنم. من نیز شما را برای این که مرا در کودکی به کلاس یوگا فرستادید می‌بخشم.

پی نوشت: دستورالعمل ها

بهانه های بد بسیاری برای مدیتیشن نکردن وجود دارد. سه مورد از اصلی ترین آن ها بدین شرح است:

۱. "مسخره است." درک می کنم. اگر یادتان باشد، خود من نیز چنین حسی داشتم. اما قطعاً دلیلی وجود دارد که تجار، وکلا و سربازان نیروی دریایی به مدیتیشن روی آورده اند. هیچ جادو و اسراری نیاز نیست، فقط تمرین لازم است. اگر به اندازه کافی کار کنید، اتفاقاتی خاص به شکلی قابل اعتماد و قابل پیش بینی رخ خواهند داد. یکی از آن اتفاقات بر اساس تحقیقات انجام شده، تغییر وضعیت مغز به روش هایی مثبت است. عملکردتان در تحت سلطه قرار نگرفتن توسط احساسات گذرایتان بهتر خواهد شد. ده درصد و یا شاید هم بیشتر یاد خواهید گرفت تا پاسخ دهید، نه این که واکنش نشان دهید. ما اکنون می دانیم که شادمان بودن، انعطاف پذیر بودن و مهربان بودن، توانایی هایی هستند که به تمرین وابسته هستند. نیازی نیست که از شادمانی کنونی خود دست بکشید و یا منتظر شوید تا شرایط زندگی تان تغییر کند. می توانید خودتان رشته زندگی خودتان را به دست بگیرید. شما دندان هایتان را مسواک می زنید، داروهایی که توسط دکترتان تجویز شده را مصرف می کنید، غذای سالم می خورید و احتمالاً بابت هیچ کدام از این ها احساس گناه هم نمی کنید. اکنون گمان می کنم بد نیست اگر مدیتیشن کردن را به فهرست کارهایی از این دست اضافه کنید.

۲. "این کار برایم خیلی سخت است." معمولاً افرادی با این بهانه، خود را به اشتباه تنها فردی می دانند که از این مشکل رنج می برد. افراد اغلب به من می گویند: "می دونم که باید مدیتیشن کنم اما تو متوجه نیستی؛ ذهن "من" خیلی پر تلاطمه. "من" نمی توانم از عهده این کار بر بیام." اگر این حرف ها

حرف شما نیز هست، پس اجازه دهید بگوییم که به دنیای انسان ها خوش آمدید. ذهن تمام انسان ها خارج از کنترل آن هاست. حتی مدیتیشن کاران حرفه ای نیز با حواس پرتی دست و پنجه نرم می کنند. علاوه بر این ها، این تفکر که مدیتیشن از شما می خواهد "ذهن خود را خالی کنید" یک خیال نادرست است. (در ادامه بیشتر در مورد این سوء برداشت توضیح خواهم داد.)

۳. "وقت کافی برای این کار را ندارم." همه ی انسان ها پنج دقیقه زمان را دارند. توصیه ی من این است که با روزی پنج دقیقه آغاز کنید و به خودتان بگویید که فراتر از این مقدار نخواهید رفت. اگر مدت زمان مدیتیشن را به تدریج و به شکلی سازمان دهی شده افزایش دادید که چه بهتر، اگر نه باز هم به هیچ وجه مشکلی نیست.

اساسِ مدیتیشن

۱. به راحتی بنشینید. لازم نیست حتماً خودتان را در موقعیتی که در آن پاهایتان را دراز کرده اید قرار دهید. البته اگر خودتان چنین چیزی را می خواهید مشکلی نیست. می توانید روی یک صندلی بنشینید. (حتی می توانید بایستید و یا دراز بکشید، هرچند که مورد دوم ممکن است گاهی باعث شود به شکلی ناخواسته به خواب بروید.) در هر موقعیتی که قرار می گیرید، ستون فقرات شما بایستی راست باشد اما نه تا حدی که بدن خود را کش آورید.
۲. نفس کشیدن را حس کنید. یک نقطه را انتخاب کنید؛ بینی، شکم و یا سینه. حقیقتاً سعی کنید تا دم و بازدم خود را "احساس" کنید.
۳. این مورد بسیار کلیدی است. هر زمان که در افکارتان گم شدید، که قطعاً هزاران بار این طور خواهد شد، به تدریج و به آرامی به نفس کشیدن خود بازگردید. تاکید بسیار می کنم که بخشیدنِ خودتان و از سر گرفتنِ این کار، امری بسیار مهم است. طبق گفته ی دوستم و معلم مدیتیشن شارون

سالزبرگ، "دوباره و دوباره شروع کردن در واقع کاری است که باید انجامش دهید، نه این که مشکلی باشد که با غلبه بر آن بتوانید به مدیتیشن واقعی دست پیدا کنید."

نکاتی برای راهنمایی

برای این که بر نفس کشیدن خود متمرکز بمانید، یادداشت برداری ذهنی را امتحان کنید. مثلاً با هر بار نفس کشیدن تن بگویید: "دم. بازدم." (خیلی خودتان را محو این یادداشت برداری ذهنی نکنید. از این کار تنها برای جهت دادن به تمرکز خود به سمت نفس کشیدن بهره ببرید.)

"یادداشت برداری ذهنی" همچنین می تواند زمانی که اتفاقی باعث حواس پرتی شما و بر هم زدن تمرکز شما بر نفس کشیدن می شود نیز به کارتان بیاید. (در زمان بروز عواملی همچون خارش، درد، نگرانی و یا گرسنگی.) این عمل برچسب گذاری می تواند به هر آنچه که اتفاق می افتد ماهیت ببخشد و تا حد زیادی از بزرگی و عظمت آن بکاهد. (خودتان را بیش از اندازه درگیر انتخاب کلمه مناسب برای برچسب گذاری نکنید. یادداشتی بگذارید و عبور کنید.)

ترفند دیگری که شما را متمرکز نگه می دارد، شمارش نفس هایتان است. با شماره‌ی یک شروع کنید و هربار که در افکارتان غرق شدید، از ابتدا آغاز نمایید. وقتی که به عدد ده رسیدید (اگر رسیدید) دوباره از یک شروع کنید. سعی کنید هر روز به مدیتیشن بپردازید. منظم بودن مدیتیشن مهم تر از طولانی مدت بودن آن است.

ساعتتان را کوک کنید تا مجبور نباشید مدام آن را چک کنید. برنامه هایی برای تلفن همراه شما به همین منظور وجود دارند.

دوستانی پیدا کنید که آن ها نیز به مدیتیشن علاقه مند هستند. این مسئله

یک الزام نیست اما نشست و برخاست با گروهی از افراد و یا صرفاً شناختن افرادی که بتوانید در مورد مدیتیشن با آن ها صحبت کنید، می تواند تاثیر به سزایی داشته باشد.

معلمی پیدا کنید که به او اعتماد دارید. مدیتیشن کردن می تواند عملی باشد که نیاز به مهارت دارد و راهنمایی داشتن می طلبد. داشتن کمی راهنمایی فردی می تواند بسیار سودمند باشد. اگر در نواحی دور افتاده زندگی می کنید باید بدانید معلمینی هستند که تعلیماتشان را از طریق اسکایپ (۶۱) ارائه می دهند.

معمولاً به مدیتیشن کارهای تازه کار توصیه می شود تا همیشه در مکان مشابه و در زمان مشابه به مدیتیشن بپردازند. اگر شما نیز مانند من برنامه کاری غیرقابل پیش بینی دارید و یا کارتان مسافرت های بسیاری را می طلبد نیز نگران نباشید. من هر کجا و هر زمان که می توانستم به مدیتیشن می پرداختم.

هر از گاهی مطالبی در مورد مدیتیشن و بودا بخوانید. اگرچه که دستورالعمل های اساسی آن ها ساده هستند اما شنیدن و خواندن چند باره در مورد آن ها می تواند مفید باشد؛ مسئله ای که دقیقاً برخلاف اعلام بستن کمربند ایمنی در هواپیماست! همچنین از آنجا که خود این عمل احساس احمق بودن می دهد، انداختن نگاهی به برخی از متون یک کتاب خوب می تواند بنیان و شالوده ی چنین عملی را که شدیداً قانع کننده نیز هستند به ما یادآور شود. در ادامه برخی از کتاب هایی را به شما معرفی می کنم که به آن ها علاقه دارم:

کتاب هایی درباره ی مدیتیشن
رضایت حقیقی از شارون سالزبرگ
مدیتیشن بینش از جوزف گلدستین

کتاب‌هایی درباره‌ی بودا و آگاهی در معنای کلی
چگونه بی‌آنکه خُرد شویم، تکه تکه شویم از دکتر مارک ایستین
بودای بدون عقیده از استیفن باچلور

سوالات متداول

فایده این کار چیست؟

مدیتیشن بهترین ابزاری است که برای خنثی کردن صدای درون ذهن سراغ دارم. همان‌طور که پیش از این بحث شد، نفس، آشیانه‌ی قضاوت‌ها، امیال، فرضیات و نقشه‌های شیطانی است. عمل ساده‌ی حس کردن نفس کشیدن می‌تواند عاداتی که یک عمر با ما بوده اند را از بین ببرد. درست در همان لحظات کوتاهی که شما بر بالا و پایین رفتن شکمتان و یا بر هوای خنکی که از راه بینی‌تان وارد بدنتان می‌شوند تمرکز می‌کنید، نفس شما از دم زدن باز می‌ماند. شما در آن لحظه در حال فکر کردن نیستید، در حال آگاه بودن هستید؛ یک توانایی ذاتی اما کمتر استفاده شده که همه ما آن را در اختیار داریم و به ما اجازه می‌دهد تا بدون قضاوت، آگاه باشیم.

وقتی دائماً در چرخه‌ی تمرکز بر نفس کشیدن، از دست دادن تمرکز و سپس بازگشت دوباره به نفس کشیدن قرار بگیرید، می‌توانید درست به همان طریقی که وزنه‌های بدنسازی عضلات شما را می‌سازند، به پرورش عضله‌های آگاهی خود پردازید. همین که این عضله کمی پرورش یابد می‌توانید افکار، احساسات و حساسیت‌های فیزیکی خودتان را که به مغزتان ورود می‌کنند ببینید و بفهمید که حقیقتاً چه هستند. آن‌ها تنها ذراتی از انرژی هستند، بی‌آن‌که از خود واقعیتی داشته باشند.

تصور کنید که چنین عملی تا چه اندازه می‌تواند سودمند باشد. به عنوان

مثال در حالت عادی وقتی در ترافیک و یا در صف خرید قهوه گرفتار می شوید، به صورت خودکار با خودتان فکر می کنید که من عصبانی "هستم" و پس از این فکر است که فوراً عصبانی "می شوید". آگاهی به شما اجازه می دهد تا سرعت این فرآیند را کاهش دهید. البته شما حق دارید که گاهی اوقات عصبانی باشید. سوال اینجاست که آیا قصد دارید نسب به آن خشم واکنشی از سرِ نا آگاهی داشته باشید یا پاسخی متفکرانه. آگاهی می تواند فضایی میان هیجان و عمل ایجاد کند تا شما دیگر بندهی هر فکر عصبی که به ذهنتان خطور می کند نباشید.

ذهن من مدام منحرف می شود. آیا شکست خورده ام؟

این سوال دقیقاً به همان مسئله ی سوء برداشت از مفهوم "پاک کردنِ ذهن" باز می گردد. رابطه ی میان فکر و مدیتیشن کردن، رابطه ای خنده دار و بامزه است. افکار، بزرگترین مانع در مسیر مدیتیشن هستند و در عین حال بخشی اجتناب ناپذیر از آن نیز می باشند، درست مثل موانعی که در مسیر مسابقه دو وجود دارد. هدف از بین بردن موانع نیست، هدف این است که تا حد ممکن با وجود موانع به مسیر ادامه دهید.

بنابراین تکرار می کنم که تمام تلاش های شما برای رسیدن به آگاهی با حواس پرتی و سپس جمع و جور کردن خود و بازگشت به عمل نفس کشیدن همراه است. به مرور مدت زمان آگاهی شما بیشتر و حواس پرتی شما کمتر می شود. همین توانایی دوباره و دوباره آغاز کردن مزایای بسیاری دارد. چنین عملی می تواند به شما در برابر فراز و نشیب هایی که در زندگی روزمره خود با آن ها روبه رو می شوید، انعطاف پذیری ببخشد.

چرا من به آرامش نمی رسم؟ واقعاً مسخره ست.

اول از همه این‌که یادگیری هر مهارت تازه ای همچون زبان اردو، شیپور زدن، رقصی خاص و یا هرچیز دیگری در ابتدا سخت و دشوار است.

دوم این‌که از شما می‌خواهم تا این جمله از جان کابات زین را بنویسید و به دیوار بچسبانید: "مدیتیشن رسیدن به احساس خاصی نیست. مدیتیشن حس کردنِ احساسی است که در لحظه دارید."

عجیب است که این جمله را چندین بار شنیده ام اما وقتی می‌نشینم تا به مدیتیشن بپردازم آن را فراموش می‌کنم. نیازی نیست که حتماً به حالتی خاص دست پیدا کنید. فقط کافی است که تا جایی که می‌توانید نسبت به هر آنچه که رخ می‌دهد آگاه باشید. مقصود بودایی‌ها از "رها کردن" نیز همین است. برای من مدیتیشن وقتی آسان شد که دیگر خودم را مسئول آنچه که در ذهنم می‌گذشت ندانستم. تا همین امروز، همین که مدیتیشن را آغاز می‌کنم،

اولین افکاری که سراغم می‌آیند این‌ها هستند: "آخه چه‌طوری باید تا وقتی که ساعت زنگ می‌خوره این کار رو انجام بدم؟ اصلاً برای چی دارم این کارو می‌کنم؟" اما مسئله اینجاست که این گله و شکایت‌ها از سوی من ابراز نمی‌شده. آن‌ها از فضای دیگری می‌آیند. پس به جای این‌که طبق گفته‌ی شارون

سالزبرگ در "موضع قضاوت" گرفتار شوم، تنها به این افکار برچسب‌هایی همچون "شکایت کردن" یا "تردید" می‌زنم و عبور می‌کنم. باز هم می‌گویم که به کار بستن چنین نگرشی پیامد‌های شگرف بسیاری در زندگی تان دارد. صرفِ این که همسر یا فرزندان‌تان شما را دیوانه کرده اند باعث نمی‌شود که "آدم بدی" باشید. شما قادر به مدیریت آنچه که پیش می‌آید نیستید و تنها می‌توانید به آن پاسخ دهید.

مدام در این مورد حرف می‌زنی که نمی‌توانیم احساسمان را کنترل کنیم و فقط می‌توانیم پاسخمان نسبت به آن را مدیریت کنیم. اما من می‌خواهم چیزهای دیگری را نیز حس کنم. آیا از طریق مدیتیشن می‌توانم به این مهم

دست پیدا کنم؟

بنا به تجربه ی شخصی خودم، بله می توانید البته نه فوری و جامع. همین طور که یاد می گیرید تا پر و بال دادن به افکار همیشگی و الگوهای احساسی را متوقف کنید، فضا را برای حس کردنِ سایر عوامل باز می کنید.

اگر دچار درد جسمانی شوم می توانم جای خودم را عوض کنم و تغییر موقعیت دهم؟

می دانم که می تواند ناخوشایند باشد اما توصیه می شود تا در حالت خود باقی بمانید و به بررسی وضعیتی که شما را اذیت می کند بپردازید. اگر به دقت نگاه کنید متوجه می شوید که درد و رنجش شما دائماً تغییر می کنند. سعی کنید برای آن ها یادداشتی ذهنی بگذارید؛ مثلاً: "تیر کشیدن"، "تپش قلب داشتن" و غیره. احتمالاً درک خواهید کرد آنچه که تحملش دشوار است درد نیست بلکه میزان تحمل شماست. بدیهی ست که اگر در خطر جدی آسیب جسمانی بودید بایستی حتماً موقعیت خود را تغییر دهید.

مدام خوابم می برد.

این مشکل تازه ای نیست. بودایی ها فهرستی از کارهایی دارند که می توانید برای مقابله با خستگی به آن ها رجوع کنید:

. با چشم باز مدیتیشن کنید. (روشن بودن تنها یک چراغ کافی است. سعی کنید نگاهتان را بر نقطه ای از زمین یا دیوار متمرکز کنید که عاملی برای حواس پرتی روی آن وجود ندارد).

. به مدیتیشن در حال حرکت بپردازید. (در ادامه در این مورد بیشتر توضیح خواهم داد).

. به بررسی احساس خستگی پردازید. در کدام قسمت از اندام خود این خستگی را احساس می کنید؟ آیا سرتان سنگین است؟ پیشانی تان وز وز می کند؟

. مناجات کنید. (در ادامه در این مورد نیز بیشتر توضیح خواهم داد).
. گوشتان را بکشید و یا دستان، بازو ها، پاها و یا صورت خود را بمالید.
. به صورتتان آب بپاشید.

. اگر تمام این موارد را امتحان کردید و به نتیجه ای نرسیدید، به تختخواب بروید و بخوابید. شما به خواب احتیاج دارید.
. همچنین این امکان را نیز در نظر بگیرید که ممکن است به یبوست مبتلا باشید. (این مورد واقعاً امکان دارد).

این عمل به شکلی باورنکردنی کسالت آور و خسته کننده است.

کسل شدن نیز مشکل تازه ای نیست. توصیه ای که برای این مسئله به کار می رود نیز با راهکار مقابله با خستگی و درد یکی است. به بررسی پردازید. کسل بودن چه حسی دارد؟ این حس چگونه خود را در جسم شما بروز می دهد؟ هر آنچه که به ذهن شما می آید می تواند تغییر پیدا کند و به دلیلی برای مدیتیشن کردن شما تبدیل شود. این مسئله مثل ورزش رزمی جودو می ماند که در آن شما از نیروی حریف بر علیه خودش استفاده می کنید.
ترفند دیگر برای غلبه بر کسل بودن این است که سطح سختی مدیتیشن خود را افزایش دهید. سعی کنید با دقت بیشتری نفس کشیدن خود را احساس کنید. آیا می توانید آغاز و پایان دم و بازدم خود را دریابید؟ آیا می توانید به شکلی ریزبینانه خود را در حال آماده شدن برای نفس بعدی ببینید؟ آیا می توانید به حد فاصل نفس هایی که می کشید توجه کنید؟ شاید اگر چنین زمان هایی را در نفس کشیدن خود پیدا کنید و اگر این زمان ها به اندازه کافی

طولانی باشند، بتوانید توجه خودتان را پیش از این‌که سراغ نفسِ بعدی بروید، بر دستان، زانو ها و یا پاهایتان متمرکز کنید.

دائماً سعی می‌کنم تا بر نفس کشیدنِ طبیعی ام تمرکز کنم اما هر بار که توجه ام را بر آن معطوف می‌کنم، به شکلی غیر ارادی به کنترل کردن آن می‌پردازم و بنابراین همه چیز مصنوعی به نظر می‌رسد.

مهم نیست. طبق گفته ی جوزف گلدستین "این عمل تمرینی برای نفس کشیدن نیست." لازم نیست که حتماً به شکلی خاص و مشخص نفس بکشید. اگر بخواهید حتی می‌توانید نفس های عمیقی بکشید تا حس کردنِ آن ها نیز برایتان ساده تر شود. آنچه که اهمیت دارد آگاهی است، نه شیوه ی نفس کشیدنِ شما.

اگر در هنگام تمرکز بر نفس کشیدنم دچار اضطراب شوم و تند تند نفس بکشم چه؟

این مورد نیز غیر معمول نیست. خوشبختانه مدیتیشن کردن انواع مختلفی دارد و این هم یکی از آن هاست.

بررسی بدن

۱. بنشینید، بایستید و یا دراز بکشید.

۲. از یک نقطه از بدن خود شروع کنید و تا بالا و یا پایین به بررسی آن بپردازید. تمرکزتان را بر پاها، ساق های پا، زانو ها، لگن و سایر اعضای بدن معطوف کنید. وقتی به سر رسیدید، دریابید که چه احساسی دارید؟ وقتی از پایین تا بالا تمام اعضای بدن را بررسی کردید، دوباره همین مسیر را به سمت پایین تکرار کنید.

۳. هربار که فکرتان منحرف شد، به آرامی آن را به حالت اول بازگردانید.

مدیتیشن در حال حرکت

۱. فضایی حدوداً ده متری آماده کنید. (متراژ فضایی که آماده می کنید اختیاری است. فضا هر قدر هم که باشد کافی است.)
۲. به آرامی به عقب و جلو حرکت کنید و یادداشت برداری ذهنی را فراموش نکنید. با هر قدمی که بر می دارید تکرار کنید: "بلند کردن، حرکت دادن، روی زمین قرار دادن. (به پایتان نگاه نکنید. فقط به نقطه ای از زمین و فضایی که می پیمایید نگاه کنید.)"
۳. هربار که فکرتان منحرف شد، به آرامی آن را به حالت اول بازگردانید.
۴. تفکری وجود دارد که مدیتیشن در حال حرکت را کم اهمیت تر و یا سخت تر از مدیتیشن ساکن می داند. این تفکر اشتباه است. صرف این که روی زمین نشسته و پاهایتان را دراز کرده اید دلیلی بر موثر تر بودن مدیتیشن تان نیست. معلمی برجسته در این مورد می گوید: "مرغ های زیادی را هم دیده ام که دائم روی تخم هایشان می نشینند!"

مدیتیشن مهربانی (مناجات)

- در نگاه اول، منطقی ترین افراد نیز این کار را به شدت ناخوشایند می دانند. به من و به دانشمندان اعتماد کنید، این کار معجزه می کند.
۱. در این عمل بایستی مجموعه ای از افراد را تصور و برای آن ها انرژی و پیام مثبت ارسال کنید. با خودتان شروع کنید. سعی کنید تا حد ممکن تصویر ذهنی که می سازید واضح و روشن باشد.
 ۲. این عبارات را تکرار کنید: باشد که شادمان باشی. باشد که سلامت باشی. باشد که در امان باشی. باشد که در رفاه باشی. آرام و شمرده آن ها را تکرار

کنید. اجازه دهید احساسات‌تان خودشان را نشان دهند. شما به زور برای کسی خیرخواهی نمی‌کنید بلکه آن را به دیگران تقدیم می‌کنید. درست مثل زمانی که به کسی لیوانی از نوشیدنی خنک پیشنهاد می‌کنید. موفق شدن در این امر به شیوه‌ی ابراز احساسات شما ارتباطی ندارد. طبق گفته‌ی شارون، نیازی نیست که حتماً موجی از عشق را احساس کنید. هدف فقط تلاش کردن است. هربار که به چنین عملی دست می‌زنید، به تقویت حس مهربانی خود می‌پردازید. (اگر عبارات پیشنهادی را نپسندیدید می‌توانید از عباراتی که خودتان می‌خواهید استفاده کنید.)

۳. پس از این که عبارات را خطاب به خود به کار بردید، نوبت به یک فرد خیرخواه می‌رسد (یک معلم، یک ناصح و یا یکی از اعضای فامیل). سپس سراغ یک دوست صمیمی (که می‌تواند یک حیوان خانگی نیز باشد)، یک فرد ناشناخته (فردی که به صورت مکرر او را می‌بینید اما خیلی توجهی به او ندارید و او را نمی‌شناسید)، فردی که از او خوشتان نمی‌آید و در نهایت سراغ "تمام موجودات" بروید.

آگاهی عمومی

۱. بنشینید، بایستید و یا دراز بکشید. (آگاهی عمومی را حتی هنگام راه رفتن نیز می‌توانید امتحان کنید.)
۲. به جای تمرکز بر نفس کشیدن، سعی کنید به هر آنچه که رخ می‌دهد دقت کنید. دوربینی در ذهن خود نصب کنید و هرچه که آنجاست را زیر نظر بگیرید. برای حفظ تمرکز خود، برای هر آنچه که رخ می‌دهد یادداشت برداری ذهنی انجام دهید: سوختن، شنیدن صدا، خاریدن، نفس کشیدن و غیره.
۳. هر بار که تمرکزتان را از دست دادید، خود را ببخشید و دوباره تمرکز کنید. (برهم خوردن تمرکز در این نوع از مدیتیشن بسیار راحت اتفاق می‌افتد)

بنابراین هر بار که حواستان پرت شد و تمرکزتان از دست رفت می توانید به نفس کشیدن خود مراجعه کنید. این کار مثل این می ماند که بخواهید فضای داخل بالون دهننتان را با تمرکز پُر کنید تا دوباره قادر به پرواز کردن باشید.

سوالات بیشتر:

آیا یادداشت برداری ذهنی خودش نوعی فکر کردن نیست؟

چرا، هست اما بودایی ها آن را شیوه ای "ماهرانه" از فکر کردن می نامند که در جهت تمرکز ذهن بر آنچه که در حال رخ دادن است عمل می کند، نه در جهت گرفتار شدن در طوفانی از افکار و نگرانی های بی حاصل و بی فایده. درست مثل فکر کردن، یادداشت برداری ذهنی نیز می تواند به قضاوت کردن منجر شود. به عنوان مثال گاهی برای خودم این گونه یادداشت برداری می کنم: "باز که ذهنت داره منحرف میشه ابله!"

آیا آگاه بودن همان در لحظه بودن است؟

برای آگاه بودن، در لحظه بودن لازم است اما کافی نیست. آگاه بودن یعنی در لحظه باشی اما در عین حال نسبت به آنچه که در حال رخ دادن است نیز آگاه باشی.

دائماً در مورد "مدیتیشن متعالی" می شنوم. بسیاری از چهره های شناخته شده به اون نوع از مدیتیشن روی آورده اند. تفاوت میان مدیتیشن متعالی و مدیتیشنی که تو از آن سخن می گویی چیست؟

مدیتیشن متعالی شامل گفته های معنوی می شود؛ کلمه یا عبارتی که آرامی و برای خودت مکرراً بازگو می کنی. این مدیتیشن گونه ای از مدیتیشن است که از مذهب هندو سرچشمه می گیرد و بر ایجاد حسی عمیق از تمرکز و توجه تاکید دارد؛ حسی که می تواند فوق العاده باشد. تمرین ها و مدیتیشنی که در این کتاب در مورد آن بحث شد از مذهب بودا می آیند و بیشتر بر ایجاد آگاهی تمرکز دارند. (تفاوت میان این دو مدیتیشن خیلی هم روشن و واضح نیست. در مذهب بودا بدون شک بر تمرکز خود کار می کنید و در مدیتیشن

متعالی نیز قطعاً به میزانی از آگاهی دست خواهید یافت.) هر دو مکتب خود را بهتر از دیگری می دانند. اگرچه که من جانب مذهب بودا ایستاده ام اما سرکی نیز به مدیتیشن متعالی کشیدم و فهمیدم که آن نوع از مدیتیشن نیز مزایای بسیاری دارد.

آیا مدیتیشن برای همه خوب است؟

اگر دچار افسردگی شدید و یا آسیب روحی هستید، توصیه می شود تا به مشاوره ای محرمانه با یک روانشناس حرفه ای و یا یک معلم با تجربه بپردازید.

تو معلم نیستی. پس چرا باید دستورالعمل های مدیتیشن را برای ما بازگو کنی؟

سوال منصفانه ای است. باید نسبت به معلمینی که تجربه ی لازم را ندارند محتاط باشید. هر آنچه که برای شما در این کتاب بازگو کرده ام، توسط کسانی که کارشان را به خوبی بلد هستند بررسی و تایید شده است.

اگر یک مسیحی، یهودی، مسلمان و یا از هر دین دیگری باشم، می توانم به مدیتیشن بپردازم؟ آیا این عمل بر دین و ایمان من تاثیر منفی نمی گذارد؟ در مورد چنین سوالی بحث هایی وجود دارد. دکتر آلبرت مِلر رئیس مدرسه ی وابسته به علوم الهی، هم از یوگا و هم از مدیتیشن به این خاطر که برخاسته از معنویت و روحانیت شرقی هستند انتقاد کرد و در نتیجه آن را برای مسیحیان نامناسب خواند.

به همان اندازه، واکنشی مثبت از سمت مسیحیان دیندار (و همین طور یهودیان و مسلمانان) ایجاد شد که مدیتیشن را بخشی از سننِ ادیان بزرگ می دانستند که متحد کننده ی خداوند و انسان هستند. علاوه بر این آنها معتقد بودند که مدیتیشن، خصوصاً مدیتیشنِ "کاهش استرس بر اساس آگاهی" که

پیشگام آن نیز جان کابات زین بود، ابزاری برای بهبود سلامت فکری و ذهنی هستند. در واقع آن ها بر این باورند که خاموش کردن صدای ذهن می تواند آن ها را به خدا نزدیک تر کند.

برای این که به تمام مزایای مدیتیشن که دانشمندان از آن می گویند دست پیدا کنم، دست کم زمانی را که باید صرف مدیتیشن کنم چقدر است؟ هنوز کسی به میزان زمانی که باید صرف شود، دست نیافته است. هیچ گواه و مدرکی برای پاسخ به این سوال در اختیار ندارم اما معتقدم که اگر با حداقل پنج دقیقه آغاز کنید، تغییراتی را در زندگی خود شاهد خواهید بود.

خلاصه

مفاهیمی که پیش از این به آن ها باور داشته اید را فراموش کنید. باور ذهنی ساده لوحانه و فرهنگی که مایه فلاکتان است را فراموش کنید. مدیتیشن، حتی اگر از اعتراف به پرداختن به آن خجالت بکشید، ارزش امتحان کردن را دارد.

با جنب و جوش نفس، زندگی به بحرانی بی ارزش و همیشگی تبدیل می شود. هرگز قانع و راضی نخواهید بود و همیشه مثل یک کودک به دنبال چیز دیگری هستید. مدیتیشن پادزهر شماست. مدیتیشن نمی تواند تمام مشکلات زندگی شما را حل کند، نمی تواند شما را قد بلند تر جلوه دهد و یا شما را روی نیمکت پارک به شکلی ناگهانی در موضع سعادت و خوشبختی قرار دهد اما می تواند شما را ده درصد شادمان تر و راضی تر سازد، شاید هم کمی بیشتر.

درباره نویسنده

دن هریس کمک مجری برنامه "خط شب" و برنامه ی آخر هفته های "صبح به خیر آمریکا" در شبکه خبری ای بی سی است. سابقاً او مجری برنامه یک شنبه شب های "اخبار جهان" بود. او مرتباً در تهیه ی مطلب برای برنامه هایی همچون ۲۰/۲۰، "اخبار جهان با دایان سوپر" و "صبح به خیر" آمریکا همکاری دارد. هریس در جای جای جهان گزارش تهیه کرده است. از پوشش خبری جنگ در افغانستان و عراق و بین اسرائیل و فلسطین گرفته تا گزارشاتی تحقیقاتی در هائیتی، کمبوجیه و کنگو. او چندین سال را نیز به پوشش رخداد های معنوی آمریکا و تمرکز بر جامعه ی پروتستان ها گذراند؛ جامعه ای که علی رغم غیر مذهبی بودن آشکار دن، با او با مهربانی برخورد کردند. او به مدت چهارده سال در شبکه ای بی سی فعالیت کرده و پیش از آن در بخش خبر محلی بوستون و مین مشغول به کار بوده است. او خارج از بوستون بزرگ شده و در حال حاضر به اتفاق همسرش بیانکا در شهر نیویورک زندگی می کنند. این کتاب اولین اثر اوست.

۱. آژانس مستقل ایالات متحده آمریکا که تنظیم ارتباطات میان ایالتی به وسیله رادیو، تلویزیون، ماهواره و غیره را بر عهده دارد.
۲. افرادی در دهه شصت میلادی که ظاهری بر خلاف عرف داشتند و به انکار سنن و هنجارهای عرف و رایج می پرداختند.
۳. پاریس هیلتون از وارثان و دختر ریچارد هیلتون، صاحب هتل های زنجیره ای هیلتون است.
۴. لقبی که به رهبر دینی بوداییان تبت داده می شود.
۵. سیستمی که میزان مخاطبان یک برنامه تلویزیونی را تخمین می زند.
۶. از گزارشگران و خبرنگاران تلویزیونی در آمریکا

۷. Saint Paul

۸. شخصی که به وجود خداوند اعتقادی ندارد.
۹. ترکیبی در مغز که برای بدن حیاتی و لازم است و مهم ترین نقش را در ایجاد احساس لذت و سرخوشی دارد.
۱۰. شرکت گردشگری آمریکایی که در زمینه ی ارائه خدمات هتلداری و مهمان نوازی فعالیت می نماید.
۱۱. سیاست مدار و نویسنده ی بریتانیایی که در طول جنگ جهانی دوم نخست وزیر بریتانیا نیز بود.
۱۲. رینر ماریا ریلکه - شاعر اتریشی.
۱۳. قرص های شادی آوری که به شکل معتاد کننده ای شما را بیش از اندازه شاد و از کنترل خارج می کنند.
۱۴. خواننده آمریکایی.
۱۵. ماده ای که به عنوان جاری کننده ی "احساس خوب" در بدن شناخته می شود.
۱۶. بازیگر نقش اول سریالی به نام خانواده سوپرانو ها که نقش سردسته یک

خانواده‌ی مافیایی را ایفا می‌کرد.

۱۷. نوعی موسیقی که اشعارِ آن بر عقاید مسیحی متمرکز است.

۱۸. فلسفه‌ای که معتقد است فکر انسان قادر نیست به طور مسلم بداند خدا

هست و یا اصلاً ماورای پدیده‌های مادی چیز دیگری وجود دارد یا نه.

۱۹. ایالت‌های جنوبی آمریکا که بنیادگرایی مذهبی در آن‌ها رواج بیشتری

دارد.

۲۰. آشپز، نویسنده و شخصیت تلویزیونی آمریکایی که به خوردن مواد غذایی

عجیب و غریب نیز شهرت داشت.

۲۱. روحانی‌بaptist

۲۲. روحانی‌بaptist

۲۳. روحانی‌بaptist و مجری مسیحی

۲۴. موسسه‌ای در آمریکا که هدفش تمرکز بر خانواده و همچون "زندگی تازه"،

مخالفت با همجنس‌گرایی، سقط جنین، قمار و مسائلی از این دست می‌باشد.

۲۵. فرماندهی وقتِ نیویورک.

۲۶. مذهبی که به قدرت‌های فرا بشری (جادو) معتقد است.

۲۷. مذهب بی‌خدایی.

۲۸. نژادی از سگ که غالباً در سبوری زندگی می‌کند و چشمان آبی زیبایی

دارد.

۲۹. دوره‌ای که در سال‌های دهه‌ی سوم میلادی آغاز شد و بحران اقتصادی

عظیمی ملت‌های بسیاری را فرا گرفت که از آمریکا آغاز شده بود و به دوره

ی رکود بزرگ شهرت دارد.

۳۰. شهری در اوکراین.

۳۱. تهیه‌کننده، مجری و هنرپیشه‌ی زنِ آمریکایی که از مطرح‌ترین مجری

های تلویزیونی در آمریکا و جهان است.

۳۲. بازیگر، نویسنده و تهیه‌کننده‌ی آمریکایی.

۳۳. نقاشِ برجسته‌ی ایتالیایی.
۳۴. سرنوشت. این اعتقاد که هر کار خوب یا بدی به خودمان باز می‌گردد.
۳۵. دانشگاهی در آمریکا.
۳۶. نقاش و مجسمه‌ساز برجسته ایتالیایی.
۳۷. این باور وجود دارد که با ایجاد تابلویی به نام تابلو کائنات و چسباندن تصاویری روی آن از چیزهایی که می‌خواهیم، منجر به جذب آن‌ها می‌شود.
۳۸. بازیگر، خواننده و تهیه‌کننده‌ی زن آمریکایی.
۳۹. نویسنده نامدار روسی که قلم بسیار خوبی دارد.
۴۰. نهایتِ هدف معنوی در مذهب بودا را نیروانا می‌نامیدند.
۴۱. جنبشی که با گرایش به فرهنگ سنتی غربی شکل گرفته بود.
۴۲. فرقه‌ی بوداییان طرفدار تفکر و ریاضت.
۴۳. شهر کوچکی در اروپای شرقی که یهودیان در آن ساکن هستند.
۴۴. دوره‌ای پس از جنگ جهانی دوم که ازدیاد تولد در آمریکا به اوج رسید.
۴۵. بالشتک‌ها و زیراندازهایی که به هنگام مدیتیشن زیر پا و یا باسن گذاشته می‌شوند.
۴۶. پاتوق‌های تابستانی در نیویورک.
۴۷. طرحی داوطلبانه که توسط دولت راه‌اندازی می‌شود و سعی در کمک‌رسانی به افرادِ خارج از ایالات متحده برای درک فرهنگ آمریکا دارد.
۴۸. عبارتست از توانایی مغز برای ایجاد ارتباط میان عصب‌ها.
۴۹. نام برندهای مختلف تولید مواد غذایی.
۵۰. راهبه‌ی کاتولیک آلبانیایی و تاسیس‌کننده امور خیریه در هند.
۵۱. زیست‌شناس و زمین‌شناس انگلیسی که نظریه‌ی فرگشت را ارائه کرد.
۵۲. Metta World Peace صلح که در معنای لغوی به معنای مناجات و صلح
- جهانی می‌باشد.
۵۳. این برنامه تلویزیونی نمایش واقعیت نام دارد؛ برنامه‌ای که در مورد

افرادی عادی ست که از آن ها در موقعیت های واقعی فیلمبرداری شده.
[۵۴](#). بازیگر، تاجر و مدل آمریکایی.

[۵۵](#). بازیگری که سابقه ی بازی در فیلم های غیر اخلاقی را دارد و برنامه ی تلویزیونی خودش را نیز اداره می کند.

[۵۶](#). غذایی که حجمی کوچک از چند طعم غذای مختلف را در خود دارد.

[۵۷](#). فهرست کرگ نام وبسایتی است که افراد نیازمندی های خود را در آن ثبت می کردند.

[۵۸](#). دارویی ترکیبی که برای درمان اختلال کم توجهی و یا بیش فعالی به کار می رود.

[۵۹](#). نقاش برجسته هلندی.

[۶۰](#). بازیگر، کمدین، نویسنده و کارگردان آمریکایی.

[۶۱](#). نرم افزاری برای برقراری ارتباط ویدیویی.

«صدای درونم یک احمق است». به جرئت می‌گویم که صدای درون شما هم همین‌طور است. من به شخصه از وجود چنین صدایی مطلع نبودم، تا اینکه قدم در مسیر توصیف شده در این کتاب گذاشتم. داستان از دوره‌ای آغاز می‌شود که به صدای درونم اجازه دادم تا از کنترل خارج شود و هیاهو به پا کند. اوایل دوره‌ی کاری‌ام بودم؛ گزارشگری مشتاق، کنجکاو، جاه‌طلب و البته تازه کار بودم که اثری از او باقی نماند. تمامی اینها در یکی از خجالت‌آورترین لحظات زندگی‌ام به اوج خود رسیدند.