دانلود
کتاب



فراتر از نظم

نویسنده : جردن پیترسون

پرفروش‌ترین نویسنده جهان با اثر دیگرش:
۱۲ قانون برای زندگی: پادذهری برای آشوب

جردن پیترسون

فراتر از نظم

۱۲ قانون دیگر برای زندگی

مترجم: شیما مسائلی

"تاثیرگذارترین روشنفکر دنیای غرب در حال حاضر"
نیویورک تایمز

فراتر از نظم

۱۲ قانون دیگر برای زندگی

جردن پیترسون

دیگر آثار جردن پیترسون:

طرحواره‌های معنا: معماری باورها

۱۲ قانون برای زندگی: پادزهر آشفتگی ها

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیش درآمد	۱
فصل ۱: قانون اول - از روی بی‌دقتی، نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای خلاقانه را بدنام نکنید.	۱۶
فصل ۲: قانون دوم - تصور کنید چه کسی می‌توانید باشید و بعد فقط همان را هدف بگیرید.	۶۴
فصل ۳: قانون سوم - موارد نامطلوب را در مه مخفی نکنید.	۱۰۱
فصل ۴: قانون چهارم - توجه کنید آنکه مسئولیت‌پذیری را رد می‌کند، از فرصت‌ها محروم می‌شود.	۱۲۲
فصل ۵: قانون پنجم - آنچه را که متنفرید انجام ندهید.	۱۵۲
فصل ۶: قانون ششم - فراسوی ایدئولوژی	۱۶۷
فصل ۷: قانون هفتم - برای حداقل یک هدف به سختی کار کنید و بعد ببینید چه اتفاقی می‌افتد.	۱۹۰
فصل ۸: قانون هشتم - سعی کنید یک اتاق را در خانه‌تان تا حد ممکن زیبا کنید.	۲۰۹
فصل ۹: قانون نهم - اگر خاطرات قدیمی هنوز ناراحتتان می‌کند، آن خاطره‌ها را دقیق و کامل بنویسید.	۲۳۹
فصل ۱۰: قانون دهم - پیوسته برنامه بریز و تلاش کن تا عشق در رابطه‌تان حفظ شود.	۲۷۳
فصل ۱۱: قانون یازدهم - به خودتان اجازه ندهید که متنفر، فریبکار یا خودبزرگ‌بین شوید.	۳۱۳
فصل ۱۲: قانون دوازدهم - شکرگزار باشید، به رغم رنجی که میکشید.	۳۶۵

پیش درآمد

۱۶ بهمن ۱۳۹۸[1] در بخش مراقبت‌های ویژه یکی از بیمارستان‌های شهر مسکو از خواب بیدار شدم. با بندهای محکمی به بغل‌های تختم بسته شده بودم، چون در حالتی از ناخودآگاهم آنقدر آشفته بودم که بارها سعی کرده بودم بندها را باز کنم و از آی سی یو بیرون بروم. من گیج بودم، خسته بودم و نمیدانستم کجا هستم. فقط میدیدم بین آدم‌هایی هستم که به یک زبان خارجی حرف میزنند. و از طرف دیگر دخترم، مایکلا[2]، و همسرش، آندری[3] را پیدا نکردم. چون دیدنِ آنها محدود به ساعات ملاقات بود، نه موقعی که من بیدار میشدم، از اینکه در چنین شرایطی بودم، عصبانی هم شدم. وقتی چند ساعت بعد، دخترم به دیدنم آمد، احساس میکردم به من خیانت شده، اگرچه واقعیتِ موضوع ذره ای به خیانت شبیه نبود. آدمها به نیازهای مختلف و بعضا پر چالشِ من، در یک کشور کاملا غریبه، با تلاش زیادی رسیدگی میکردند. بعد از آن، تا مدتی هیچ خاطره ای نداشتم که چه اتفاقی برایم افتاده و چطور شده که من اینجا هستم. دو ماه قبل یعنی آذر[4]، وقتی در بیمارستانی در تورنتو بودم، از جزئیات اتفاقاتی برایم افتاده بوده، خاطره کمی داشتم. وقتی به عقب نگاه میکنم، یکی از معدود چیزهایی که یادم می‌آید، زمانی بود که داشتم برای نوشتن این کتاب صرف میکردم.

زمانی که خانواده‌ام با دوره‌های سخت برای به دست آوردن سلامتی تقلا می‌کردند، من اکثر این کتاب را نوشته و ویراستاری کرده بودم. شاید لازم باشد این دوران را با جزئیات بیشتری توضیح بدم. اول نوبت مایکلا بود، که در دی ماه ۱۳۹۷[5] باید یک عمل جراحی روی یکی از مفاصلش انجام میداد و یکی از مفصل‌های مصنوعی را که حدود ۱۰ سال پیش کاشته بود، تعویض میکرد. چون کاشت اولیه، کاشت جالبی از آب در نیامد و باعث درد و مشکلات حرکتی

۱ ۱۵ام فوریه ۲۰۲۰
۲ Mikhaila
۳ Andrey
۴ دسامبر
۵ ژانویه ۲۰۱۹

جـدی برایـش شـده بـود. مـن یـک هفتـه را در کنـارش، در بیمارسـتان زوریـخ سـوئیس گذرانـدم.

بـا شـروع شـدن مـاه اسـفند[1]، همسـرم تامـی[2]، بـه خاطـر یـک سـرطان خـوش خیـم کلیـه مجبـور بـه عمـل جراحـی شـد. عملـی کـه خیلـی هـم رایـج و خوشـبینانه اسـت. در حیـن عمـل، فقـط یک‌سـوم غـده سـرطانی برداشـته شـد، چـون تیم پزشـکی تشـخیص داد کـه تامـی مبتلا بـه نوعی بیماری بسـیار نـادر اسـت. از آن دسـته کـه دوره عمـر بیمـاری اش یـک سـاله اسـت. بنابرایـن عمـل دوم، بـه فاصلـه دو هفتـه انجـام شـد، تـا دوسـوم مابقـی غـده سـرطانی از بدنـش خارج شـود. هـر روز بعـد از عمـل، ۴ لیتر آب از سیسـتم لنفـاویِ آسـیب دیـده اش خـارج میشـد. ایـن عارضـه، می‌توانسـت باعث شـرایطی شـود کـه عـود سـرطان را بـه دنبـال داشـته باشـد. بنابرایـن مـا بـه دیـدنِ تیـم پزشـکی دیگـری در فیلادلفیـا رفتیـم، جایـی کـه ظـرف ۹۶ سـاعت، بـا درمـان و بررسـی عکس‌هـای اِم آر آی، بالاخـره توانسـتند باعـث توقـف کامـل نشـتِ لنـف از سیسـتم لنفـاوی تامـی شـوند. ایـن دسـتاورد بـزرگ، در ۳۰امیـن سـالگرد ازدواجمـان حاصـل شـد و بعـد از آن حـالِ تامـی بـه سـرعت را بـه بهبـود گذاشـت. گواهـی دهنـده شـانس، کـه بـدون ایـن شـانس هیـچ کداممـان زنـده نمـی ماندیـم، علیرغـم تمـام قـدرت و مقاومتـی کـه تامـی از خـودش نشـان داد.

متاسـفانه بعـد از ایـن ماجـرا، سـلامتی خـودم بـه مشـکل خـورد. بعـد از تجربـه‌ی واکنـش خـودکار سیسـتم ایمنـی بدنـم نسـبت بـه بعضـی مـواد غذایـی کـه در سـال ۱۳۹۴[3] مصـرف کـرده بـودم، از سـال ۱۳۹۵[4] از خدمـات یـک مرکـز درمانـی بـرای مقابلـه بـا اضطـراب اسـتفاده میکنـم. بدنم نسـبت به بعضی از غذاهـا، واکنشـهای اضطرابـی شـدید نشـان میـداد. همینطـور نسـبت بـه سـرما! فـارغ از اینکـه چـه لباسـی پوشـیده باشـم، یـا چنـد پتـو بـه روی خـودم انداختـه باشـم. همه اینـا نه فقـط باعـث اضطراب

۱ مارس
۲ Tammy
۳ ۲۰۱۶
۴ ۲۰۱۷

می‌شد، بلکه فشار خونم را هم تا اندازه‌ی قابل توجهی پایین می‌آورد، به طوری که وقتی تلاش میکردم سرپا بایستم، سرم گیج میرفت و برای اینکه یکبار دیگر تلاش کنم بایستم، باید چند لحظه استراحت میکردم. در این مدت، از بی خوابی‌های طولانی رنج بردم. پزشک خانواده، برایم یک داروی خواب آور به نام بنزودیازپین[1] تجویز کرد. من این داروی خواب آور را چند بار مصرف کردم و مشکل خوابم بلافاصله رفع شد و دیگر نیازی به ادامه دادنِ جلسات درمانی در کلینیک‌های درمان خواب نبود. اما، از طرفی، مصرف بنزودیازپین را سه سال ادامه دادم، چون به نظرم زندگی‌ام در این دوران به طرز غیر عادی ای پراضطراب بود: دوران تغییر زندگی آرام‌ام از یک استاد دانشگاه و پزشک، به زندگی پر فراز و نشیبِ یک فرد شناخته شده. ضمنا این دارو هم ماده‌ی نسبتا بی آزاری است.

اما در اسفند ۱۳۹۷[2]، با شروع شدنِ نبرد همسرم با بیماری سرطان، اوضاع عوض شد. اضطراب من در کل مدت بستری، عمل و بهبود مایکلا اوج گرفته بود. به همین خاطر از پزشک خانوادگی مان خواستم که دُز بنزودیازپین را بیشتر کند، تا خودم و دیگران را با اضطرابم اذیت نکنم. متاسفانه بالا بردن دُز این دارو باعث تشدید احساسات منفی‌ام شد. اواسط عملهای جراحی تامی، با اوج گرفتنِ اضطرابم، از دکتر خواستم که دُز آن را باز هم بالاتر ببرد، تمایلی که در نهایت من را در دام افسردگی انداخت که سالها از آن آزار کشیده بودم. به هر حال در اردیبهشت ماه همان سال، مصرف بنزودیازپین را کاملا قطع کردم و به پیشنهاد روانپزشکی که با او مشورت میکنم، هفته ای دو بار کِتامین[3] مصرف کردم. کتامین دارویی است که بعضی وقتها به صورت تهاجمی و ناگهانی اثرات مثبتی روی افسردگی ایجاد میکند. این دارو برای من مشکلی نداشت، به غیر از دو سفرِ بیست دقیقه ای به جهنم. من تا مغز استخوانم احساس شرمندگی و گناه را،

۱ Benzodiazepine
۲ مارس ۲۰۱۹
۳ Ketamine

بـه خاطـر اینکـه چیـزی از تجربه‌هـای مثبتـم بـه دسـت نیـاورده ام، احسـاس کـردم.

چنـد روز بعـد از تجربـه‌ی دوم، آثـار غیـر قابـل تحمـلِ تـرک کـردن ناگهانـی بنزودیازپیـن خـودش را نشـان داد: اضطرابـی فراتـر از هـر اضطرابـی کـه تـا بـه حـال تجربـه کـرده بـودم. اضطرابـی غیـر قابـل کنتـرل، همـراه بـا بـی قـراری و نیـاز بـه تحـرک (کـه معمـولا آکاتزیـا[1] میگوینـد) و هجـوم افـکار قدرتمند و خـود ویرانگـر، و همینطـور خـلا کامـلِ احسـاس خوشـبختی یـا هـر حسـی نزدیـک بـه آن. یکـی از دوسـتان خانوادگـی مـان بـه مـن دربـاره عـوارض تـرک ناگهانـیِ بنزودیازپیـن یـادآوری کـرد، و به همین خاطـر بـار دیگـر شـروع بـه مصـرف کـردن ایـن دارو کـردم، اما بـا دُزی کمتـر از گذشـته. خیلـی از علائم‌ام شـروع کـرد بـه فروکـش کـردن، امـا نـه همـه شـان. بـرای اینکـه بقیـه علائـم هـم از بیـن برونـد، یـک داروی ضدافسـردگی دیگـر را شـروع کـردم کـه در گذشـته برایـم خیلـی مفیـد بـود. امـا ایـن بـار تنهـا کاری کـه کـرد ایـن بـود کـه بـه قـدری خسـته‌ام میکـرد کـه روزانـه چنـد سـاعت خـوابِ بیشـتر برایـم همـراه داشـت، کاری کـه در بحبوحـه‌ی عمل‌هـای تامـی اصـلا راهـکار خوبـی نبـود. همینطـور اشـتهایم را دو تـا سـه برابـر کـرد.

بعـد از سـه مـاه اضطـراب وحشـتناک، بیخوابـی غیـر قابـل کنتـرل، بـی قراری‌هـای مختلف، و اشـتهای بیـش از حـد، بـه یـک کلینیـک آمریکایـی رفتـم کـه ادعـا میکـرد بـه طـور تخصصـی در زمینـه تـرک سـریعِ بنزودیازپیـن کار میکنـد. علیرغـم نیت‌هـای خـوب خیلـی از روان درمانگـران آن کلینیـک، رونـد توقـف علائـم خیلـی کُنـد بـود و دُز مصـرف را بـه صـورت تدریجـی کـم میکـرد. عـوارض منفـی چنیـن اقدامـی همیـن حـس و حالـی بـود کـه داشـتم بـا آن دسـت و پنجـه نـرم میکـردم و بـا درمان بسـتری امـکان داشـت کـه تـا حـد قابـل توجهـی کنتـرل شـوم.

بـا ایـن حـال، از اواسـط مـرداد[2]، چنـد روز بعـد از نقاهـت و بهبـود تامـی، تـا اواخـر آبـان[3]، کـه بـه

۱ Akathisia
۲ آگوست
۳ نوامبر

خانه‌ام در تورنتو برگشتم، در این کلینیک ساکن بودم. تا این زمان، آکاتزیا (اختلال بی قراری و تحرک غیر قابل کنترل که پیشتر به آن اشاره کردم) به حدی اوج گرفته بود که تقریبا در هیچ حالتی و برای هیچ مدتی نمی توانستم بدون اضطراب شدید، استراحت کنم. در ماه آذر[1]، وقتی به یک بیمارستان محلی مراجعه کردم اتفاقی افتاد که من فقط آخرین خاطراتم از هوشیاری، و بعد از آن بیدار شدن در مسکو را به یاد دارم. بعدا متوجه شدم که مایکلا و آندری، اواسط دی ماه ۱۳۹۸[2]، مرا به بیمارستان تورنتو منتقل کرده اند، چون باور داشتند که درمانِ من بیشتر در آن بیمارستان به ضررم بوده تا به نفعم (نظری که من هم وقتی از روند آن مطلع شدم، کاملا موافق بودم که باید بیمارستانم را تغییر میدادم).

وقتی دوباره به خود آمدم، شرایطی که در آن قرار داشتم، شرایط بسیار پیچیده ای بود، چون انگار در کانادا هر دو ریه‌ام درگیر ذات الریه شده بود، بدون اینکه قبلا تشخیص داده یا درمان شده باشد. من فقط خودم را در بیمارستان مسکو، در بخش مراقبت‌های ویژه پیدا کردم. با این حال، در این بیمارستان به کمک درمانی که یا در شمال آمریکا ناشناخته است و یا جزو روشهای درمانی خیلی خطرناک محسوب می‌شود، توانستم مصرف بنزودیازپین را قطع کنم. از آن جایی که به هیچ وجه نمی توانستم عوارض کم کردن دُز دارو را تحمل کنم، و علیرغم اینکه در گذشته هم اینکار را کرده بودم، بیمارستان مرا در بیهوشی القایی نگه داشته بود تا در صورت بروز علائم شدید، ناهوشیار باشم. این درمان ۱۵ام دی[3] ماه شروع شد و تا ۹ روز ادامه پیدا کرد و در این مدت من از طریق دستگاهی نگهداری میشدم که به صورت خودکار تنفسم را منظم میکرد. روز ۲۴ام دی[4] ماه من از دستگاه خارج شدم و بعد از چند ساعت از برداشتن لوله‌ها و تمام شدن بیهوشی، به هوش آمدم. مایکلا میگفت که بعد از بیدار شدنم هیچ کدام از علائم آکاتزیا

۱ دسامبر
۲ اوایل ژانویه ۲۰۲۰
۳ ۱۵ام ژانویه
۴ ۱۴ام ژانویه

را نداشتم، هر چند خودم چیزی از این مورد یادم نمی آید.

۱۳ام بهمن[1]، به آی سی یو دیگری به اسم توانبخشی عصبی منتقل شدم. یادم می‌آید که ۱۶ام بهمن[2]، در طول روز، دوره‌های کوتاهی از خواب بیدار میشدم، و بعد از آن، کم کم دوره‌های هوشیاری‌ام بیشتر و طولانی‌تر شد. تا اینکه بعد از ده روز هذیان شدید و سرسام آور، ۱۶ بهمن[3]، بیدار شدم. بعد از این دوران من به یک مرکز توانبخشی مشابه، در حومه‌ی مسکو منتقل شدم. مدتی که در آن مرکز توانبخشی بودم، باید از نو یاد می‌گرفتم که چطور راه بروم، چطور از پله‌ها بالا و پایین بروم، چطور دکمه‌های لباسم را ببندم، و چطور بدون کمک، روی تخت دراز بکشم. همینطور یاد گرفتم که چطور دستهایم را روی کیبورد لپ تاپم بگذارم و تایپ کنم. به نظر نمی رسید که حتی بتوانم به درستی ببینم، یا دقیق‌تر توضیح بدهم، به نظر نمی رسید بتوانم با استفاده از اعضای بدنم مسائل را به درستی درک کنم. چند هفته بعد، بعد از گذراندن مدتها در هوای ابری و تیره‌ی مسکو، من و مایکلا و آندری و بچه شان به فلوریدا رفتیم تا از آفتابش برای بهبود حال و هوای مان استفاده کنیم. همه‌ی این ماجراها درست قبل از اعلام عمومی شایع شدن بیماری کووید ۱۹ اتفاق افتاد.

در فلوریدا، من سعی کردم داروهایی که در مسکو برایم تجویز شده بود را قطع کنم، علیرغم اینکه هنوز در دست و پای چپم احساس بی حسی و لرزش، تشنج و اضطراب فلج کننده داشتم. تمام علائم گذشته با کم کردنِ داروها، قدرت گرفتند و دوباره به حدی رسیدند که، بعد از دو ماه، به مصرف با دُز تجویز شده در روسیه برگشتم. این فرآیند که به خاطر خوشبینی از بابت بهبود شکست خورد، مرا دوباره به همان وضع اضطراری رساند که در مسکو برای درمان شدن بهای گزافی داده بودم. خوشبختانه در این مدت اعضای خانواده و دوستانم کنارم بودند و

۱ ۲۳ام ژانویه
۲ ۲۶ام ژانویه
۳ ۵ام فوریه

حضورشان به من کمک میکرد تا انگیزه‌ام را حفظ کنم، آن هم در بدترین شرایط، زمانی که علائم، علی الخصوص صبحها، به اوج می‌رسیدند.

با تمام شدن ماه اردیبهشت[1]، سه ماه بعد از روسیه، مشخص شد که به جای بهتر شدن، بدتر شده ام. مایکلا و آندری، که با یک کلینیک صربستانی در تماس بودن، مرا دو روز بعد از باز شدنِ مرزهای صربستان، به خاطر شیوع کووید ۱۹، به این کشور منتقل کردند.

باید اعتراف کنم اتفاقاتی که برای همسرم و من، و کسانی که درگیر مراقبت از ما بودند، افتاد، در نهایت به خوبی بزرگتری منجر شد. اتفاقی که برای تامی افتاد، حقیقتا بد بود. برای بیشتر از شش ماه، تامی هر دو سه روز یکبار، در معرض خطر مرگ و زندگی قرار می‌گرفت و بعد از آن باید با بیماری من و غیبتم کنار می‌آمد. من هم به سهم خودم به ستوه آمده بودم. در شرایطی بودم که دوست پنجاه ساله و همسر سی ساله‌ام در معرض از دست رفتن بود. ناظر تمام عواقب وحشتناکی بودم که دامن اعضای خانواده‌ام را گرفته است. همینطور گرفتار وابستگی ناخواسته به دارویی شدم که مصرف کردم. به هیچ وجه نمی خواهم رنجی را که کشیدیم، اینطور نشان بدهم که «بعد از آن، به آدمهای بهتری تبدیل شدیم». با این حال، همسرم به واسطه‌ی نزدیک شدن به مرگ، تا آن حد، توانست خیلی سریع و به سختی به حدی از پیشرفت معنوی و خلاقانه در خود برسد که شاید به شیوه‌ی دیگری نمی رسید. همینطور من هم با نوشتن و ویراستاری حرف هایم، خودم را حفظ کردم تا بتوانم آن دوران سختی و رنج شدید را دوام بیاورم. قطعا اینکه امروز زنده ایم، خیلی به خانواده و دوستانم مدیونم. اما این دلیل هم درست است که غوطه ور شدنِ معنادار من در نوشتن، در کل آن دوران به جز دوره درمان در روسیه، برای من دلیل و ابزاری بود برای زنده ماندن، که به شدت در آن دوره با آن در حال دست و پنجه نرم کردن بودم.

۱ ماه می

باور ندارم که هیچ وقت، چه در کتاب قبلی و چه در این کتاب، ادعا کرده باشم که لزوما آن ۱۲ قانون برای زندگی کردن کافی اند. فکر میکنم چیزی که ادعا کردم، یا امیدوارم ادعا کرده باشم، این بود:

زمانی که پر از آشفتگی هستید و آشوب زندگی‌تان را بلعیده، زمانیکه طبیعت، عزیز شما را با بیماری نفرین کرده، زمانیکه استبداد چیز با ارزشی که شما خلق کرده اید را از شما میگیرد، دانستن باقیِ داستان خوشحال کننده است. اگر بدون اینکه به المانِ قهرمانانه‌ی رهایی یا وسعت مورد نیاز روح انسان برای پذیرش مسئولیتش توجه کنیم، تمام این بدبیاری‌ها تنها نیمه‌ی تلخِ «بودن» اند. ما در شرایط خطر، نیمه‌ی دوم این لیوان را نادیده میگیریم، چون زندگی به حدی سخت است که گاهی چشم مان را به نیمه قهرمانانه وجودمان می‌بندد. ما نمی خواهیم اتفاق بدی برایمان بیفتد. چیزی که نیاز داریم اینست که قلب و روح مان را بفهمیم، و به چیزها دقیق و درست نگاه کنیم، و زندگی ای را که در توان مان است، زندگی کنیم.

شما منابع قدرتی در وجودتان دارین که، ممکن است به درستی کار نکنند اما می‌توانند کافی باشند. اگر بتوانید خطا هایتان را بپذیرید، ابزار لازم برای یادگیری چیزهایی که می‌توانید یاد بگیرید، در اختیار دارید. شما داروخانه‌ها و بیمارستان‌ها را دارید و همینطور پزشکها و پرستارهایی را که هوشمندانه و شجاعانه کار می‌کنند تا هر روز شما را یاری کنند. بعد از آن، شما خودتان را دارید، شخصیت و شجاعتتان. همینطور هم شما شخصیت و شجاعت تمامِ آن آدمهایی را دارید که عزیزانِ زندگیتان اند. و شاید... شاید، با همه‌ی اینها، بتوانید از پسِ مشکلات بر بیایید. من می‌توانم به شما بگویم که چه چیز مرا تا به حال سرِ پا نگه داشته: عشقی که نسبت به خانواده‌ام احساس میکنم، عشقی که آنها نسبت به من دارند، شجاعتی که هم آنها و هم دوستانم به من دادند، و این واقعیت که هنوز شغل معناداری دارم که با آن خودم را از پرتگاه حفظ کنم. من باید خودم را مجبور میکردم که پشت کامپیوتر بنشینم. باید خودم را مجبور میکردم که تمرکز کنم، و نفس بکشم، به جای اینکه در تمام آن ماههای بی پایانِ ترس و

وحشت بگویم «به درک!» چون به سختی توانایی انجامش را داشتم. بیشتر از نیمی از اوقات فکر میکردم در یکی از همین بیمارستان‌های رنگ و وارنگی که بودم میمیرم. و من مطمئنم که اگر بر فرض مثال طعمه‌ی کینه میشدم، یکبار و برای همیشه از بین میرفتم. و خوشبختانه از چنین سرنوشتی جلوگیری کردم.

اگر ما آدم‌هایی بهتر و شجاع‌تر باشیم، آیا امکان ندارد که بتوانیم بیشتر با ابهامات، با وحشت از طبیعت، با ستمگریِ فرهنگ، و پلیدی‌های خودمان و دیگران دست و پنجه نرم کنیم؟ (درست است که همیشه این راهکار صدق نمی کند ولی باز هم خیلی وقتها، که صادق است، این کار را نمیکنیم.) اگر به دنبال ارزشهای والاتری باشیم؟ اگر صادق‌تر باشیم؟ آیا عناصر مفید تجربیات مان، دور و برمان تجلی پیدا نمی کنند؟ آیا اگر اهداف شما به اندازه کافی والا، شجاعت‌تان کافی، و هدف شما در راستای حقیقت بدون لغزش باشد، خوبی ای که حاصل می‌شود میتواند ارزشش را داشته باشد؟ خب، البته این جمله دقیقی نیست که بگویم وحشت را توجیه میکند، اما تا حد خوبی جبران میکند. همینطور این نگرش‌ها و رفتارها حداقل برای ما به اندازه ای کافی هستند که برای بار دیگر اجازه ندهد با آن وحشت روبرو شویم و ما را از خطر فاسد شدن یا تبدیل شدنِ اطرافمان به چیزی شبیه به جهنم جلوگیری کند.

چرا «فراتر از نظم»؟ از یک جنبه به نظر ساده ست. نظم قلمرو کاوش شده است. ما زمانی منظم ایم که یک سری از کارها و رفتارهایی را که فکر میکنیم مناسب اند، انجام می‌دهیم و به نتایجی که مد نظرمان است میرسیم. ما به چنین نتایجی با دید مثبت نگاه میکنیم، چون اولا، به نظرمان میرسد که به آرزوهایمان کمی نزدیکتر شده ایم و ثانیا، فرضیه ای که راجع به دنیا و جهان ساخته ایم تا حد قابل قبولی دقیق مانده است. با این وجود، همه‌ی حالت‌های نظم فارغ از اینکه چقدر مطمئن و راحت باشد، خطاهایی دارد. دانش ما از اینکه باید در جهان چطور رفتار کنیم تا ابد ناقص خواهد بود. بخشی از آن به خاطر غفلتِ عمیق ما نسبت به وسعت ناشناخته هاست، و بخشی از آن نیز به خاطر چشم پوشیِ عمدی ماست. بخش دیگر

هم به خاطر این است که جهان به خاطر آنتروپی اش پیوسته در حال تغییر کردن است و این تغییر شکل‌ها گاهی اوقات غیرمنتظره اند. علاوه بر اینها، چنین تلاشی برای اینکه نظم خود را به جهان تحمیل کنیم، ممکن است در نتیجه‌ی تلاش‌های نادرست برای ریشه کن کردنِ ناشناخته ها، مثل سنگ سفت و سخت شوند. وقتی بیش از حد در این مسیر جلو برویم و تحجر اتفاق افتاد، تهدیدهای تمامیت خواه که میخواهند همه چیز را کنترل کنند، ولی امکانش حتی در تئوری هم وجود ندارد، سربلند می‌کنند. این اتفاق به معنای به خطر انداختنِ محدودیتِ تمام تغییرات روانی و اجتماعیِ ضروری برای سازگار شدن در جهانی است که همواره در حال تغییر است. در نتیجه خود را در شرایطی پیدا میکنیم که نیاز داریم به فراتر از نظم و ساختار برسیم، اما در ازایش با چیزی کاملا برعکسِ آن مواجه می‌شویم: آشوب.

اگر نظم اینست که آن چیزی که میخوایم خودش را به ما آشکار کند، خودش را به ما نشان دهد - خصوصا وقتی میخواهیم در هماهنگی با خودِ سختگیرمان رفتار کنیم؛ هرج و مرج یا آشوب هم به این معناست که چیزهای بالقوه ای در اطرافمان هستند که انتظارشان را نداریم یا نسبت به آن ناآگاهیم. این واقعیت که آنچه در گذشته بارها و بارها اتفاق افتاده، تضمینی ندارد که در آینده هم به همان شکل اتفاق بیفتد. بنابراین اینجا با قلمرویی روبه روبرو هستیم که تا ابد برایمان فراتر از آگاهی و دانش خواهد ماند. آشوب، ناهنجاری است، تازگی است، غیرقابل پیش‌بینی بودن است، تحول، اختلال، و در اغلب اوقات از جنس تنزل است، چرا که چیزهایی از نظر ما وجود دارند که امور عادی به حساب می‌آیند، اما به یکباره غیر قابل اطمینان می‌شوند. آشوب گاهی اوقات به آرامی خودش را نشان میدهد و رمز و راز هایش را در قالب تجربه نمایان میکند. آشوب ما را کنجکاو و علاقه مند و مجبور میکند. خصوصا چنین حالتی زمانی پیش می‌آید که داوطلبانه به سمت یک ناشناخته پیش می‌رویم: با آمادگی کامل و در انضباط. در بقیه موارد، آشوب به طرزی وحشتناک ناگهانی و تصادفی خود را به نحوی به ما نشان خواهد داد که ناکام و فروپاشیده، شاید بتوانیم خودمان را با سختیِ زیاد جم و جور

کنیـم - تـازه اگـر بتوانیـم.

هیـچ کـدام از ایـن دو قلمـرو، چـه نظـم و چـه آشـوب، ذاتـا بـه آن یکـی مرجـح نیسـت. اگر خـلاف آن فکـر کنیـم یعنـی نگاهـی اشـتباه بـه ایـن موضـوع داریـم. با ایـن حـال، مـن در کتـاب قبلـی‌ام، ۱۲ قانون بـرای زندگـی، بیشـتر بـر ایـن موضـوع تمرکـز کـردم کـه چطـور نتایـج آشـوب بیـش از انـدازه، ممکـن اسـت بهبـود پیـدا کنـد. واکنـش مـا بـه یـک تغییـرِ ناگهانـی و غیرقابـل پیش‌بینی اینسـت کـه خودمان را چـه از لحـاظ فیزیکـی و چـه روانـی، بـرای بدتریـن سـناریو آمـاده میکنیـم. و از آن جایـی کـه فقط خدا میدانـد بدتریـن سـناریو چـه میتوانـد باشـد، مـا در جهالـت، خـود را برای هـر احتمالـی باید آمـاده کنیم. و اگـر ایـن «در حالـتِ آمـاده بـاش بـودن» بیـش از حـد باشـد، مـا را خسـته خواهـد کـرد. امـا ابـدا بـه ایـن معنـا نیسـت کـه آشـوب بایـد حـذف شـود (کـه فرض اشـتباهی اسـت چـون محـال اسـت حذف شـدنی باشـد). همانطـور کـه در کتـاب قبلـی بارهـا و بارها تاکیـد کـردم، تمام چیزهایـی کـه نمیدانیم را بایـد بتوانیـم بـا دقـت مدیریـت کنیـم. هـر ایـده ای کـه بـا شـرایط جدیـدی مواجه نشـود، کهنـه و راکد می‌شـود، و ایـن دقیقـا همـان اتفاقـی اسـت کـه در یـک زندگـی عـاری از کنجـکاوی می‌افتـد - همـان غریـزه ای کـه مـا را بـه سـمت ناشـناخته‌ها هـل میدهـد - زندگـی بـدون کنجـکاوی چیـزی نیسـت جر سـطح پایینـی از بـودن. اتفاقـا همـان چیزهـای جالـب و جـذاب مجـاب کننـده هـم هسـتند، بـا ایـن فـرض کـه بـه حـدی قابـل تحمـل شـوند کـه وضعیـت مـا را بـی ثبـات و تضعیـف نکنند.

مشـابه کتـاب ۱۲ قانـون بـرای زندگـی، در ایـن جلد ۱۲ قانـون دیگـر را از لیسـت طولانی‌تـری از ۴۲ قانون کـه جرقـه اولیـه اش در وبسـایت کـورا[1] در ذهنـم زده شـد، نوشـتم. بـر خـلاف کتـاب قبلـی، موضـوع کتـاب فراتـر از نظـم دربـاره اینسـت کـه چطـور می‌شـود بـا هزینـه کمـی از خطـرات ناشـی از امنیـت و کنتـرل بیـش از انـدازه اجتنـاب کـرد. چـون آن چیزهایـی کـه درک می‌کنیـم ناکافـی انـد (مثـلا بـا اینکـه میدانیـم و تمـام تلاشـمان را میکنیـم کـه آنچـه را در اطرافمـان می‌گـذرد، کنتـرل کنیـم، بـاز هـم ممکـن

[1] Quora

است اوضاع چیز دیگری از آب در بیاید). همیشه موقع گذر از یک وضعیت به وضع دیگر، باید یک چشم مان هم به نظم باشد. بنابراین ما میتوانیم به کمک این دو توانمندی، به جستجوی عمیق ترین معانی بپردازیم، چون همانطور که در مرزهای حاشیه امن مان قرار گرفته ایم، به اندازه کافی احساس امنیت می‌کنیم که ترس ما را کنترل نکند. بنابراین می‌توانیم از چیزهایی که هنوز با آنها آشتی نکرده ایم هم نکاتی یاد بگیریم و با آنها سازگار شویم. همین غریزه‌ی پیدا کردنِ معناست که ما را به درستی در زندگی هدایت میکند، طوری که نه در اثر هجوم آنچه در اطرافمان می‌گذرد، در هم بشکنیم، و نه به همان اندازه خطرناک که در دام حماقت و کوتاهی تاریخ گیر بیفتیم.

اگر دقیق‌تر بخواهم توضیح دهم که در این کتاب چه نوشته‌ام باید بگویم که قانون اول درباره‌ی رابطه بین «ساختارهای اجتماعی باثبات و قابل پیش‌بینی» با «سلامت روانی افراد» است، و چنین استدلال میکند که لازم است این ساختارها توسط آدمهایی خلاق (اگر فرض کنیم که هستند) به روزرسانی شوند، تا این ساختارها بتوانند خاصیت اساسی خود را حفظ کنند. قانون دوم، با تکیه بر عکسها و داستانهای قرنهای کیمیاگری، چه قدیمی و چه مدرن، ماهیت و پیشرفتِ شخصیت یکپارچه‌ی انسان را تحلیل و روشن میکند. قانون سوم، درباره‌ی خطرات اجتناب از کسب اطلاعات (که برای جوانسازی مستمر روان حیاتی است) اخطار میدهد، که با احساسات منفی، مثل درد، اضطراب و ترس بروز پیدا میکند.

قانون چهارم میگوید معنایی که آدمها در دوره‌های سختی برای خود پیدا می‌کنند، نه در احساس خوشحالی است، که احساسی زودگذر است، بلکه در پذیرفتن مسئولیت خود و دیگران به صورت بالغانه به دست می‌آید. قانون پنجم، از یک مثال ساده مربوط به تجربه‌ی شخصی من، به عنوان یک روانشناس بالینی استفاده میکند تا ضرورت پیرویِ فردی و اجتماعی از

دستورات وجدان[1] را نشان دهد. قانون ششم، خطر نسبت دادنِ دلیل مشکلات پیچیده‌ی فردی و اجتماعی به یک متغیر واحد، مثل جنسیت، طبقه اجتماعی، یا قدرت را گوشزد میکند.

قانون هفتم، رابطه‌ی اساسی بین «تلاش در یک جهت واحد» و «شکل دادنِ شخصیت فردی مقاوم در مواجهه با سختی ها» را بیان میکند. قانون هشتم، بر اهمیت اساسی بُعد زیبایی شناسی به عنوان راهنمایی برای آن چه در دنیای تجربه‌ی انسانی درست، خوب و پایدار است، متمرکز است. قانون نهم میگوید که می‌شود وحشت تجربه‌های گذشته را، آنها که یادآوریِ فعلیشان باعث درد و رنج زیادی می‌شود، با کاوش داوطلبانه کلامی و تجدیدنظر، کم کرد.

قانون دهم، به اهمیت مذاکره صریح برای حفظ حسن نیت، احترام متقابل و همکاری صمیمانه اشاره میکند که بدون آن هیچ رابطه‌ی عاشقانه ای نمی تواند پایدار بماند. قانون یازدهم، از اینجا شروع میکند که دنیای تجربه‌ی انسانی را از منظر انگیزه‌هایی که منجر به پاسخ‌های روانی کاملا خطرناک می‌شود، توصیف میکند، و بعد عواقب فاجعه بار سقوط کردن و طعمه‌ی همه یا هر یک از این ورطه‌ها شدن را مشخص میکند و یک راهکار جایگزین ارائه میدهد. قانون دوازدهم میگوید شکرگزاری در مواجهه با تراژدی‌های اجتناب ناپذیر زندگی به عنوان مظهر اصلی شجاعت اخلاقی و تحسین برانگیزی است که مورد نیاز شرایط سخت و سربالایی‌های زندگی است.

امید دارم که در شرح این ۱۲ قانون دوم، از مجموعه قوانین زندگی، عاقلانه‌تر از چهار سال پیش باشم که کتاب اول را منتشر کردم. این خرد را مدیون بازخوردهای آموزنده ای هستم که در مدت تدوین این مجموعه تا امروز از سراسر دنیا، از طریق کانال یوتیوب[2]، پادکست و وبلاگم گرفتم. بنابراین امیدوارم در این کتاب بتوانم موارد مبهمی که کمتر در کتاب قبلی توضیح داده

۱ Conscience

۲ YouTube

شـد، بـه همـراه مـوارد مهـم دیگـر را بـه خوبـی توضیـح دهـم. نهایتـا امیـدوارم کـه بـرای مـردم ایـن کتـاب، مثـل کتـاب اول، مفیـد و آموزنـده باشـد. مایـه دلگرمـی و خوشـحالی بسـیاری اسـت کـه آدمها از افـکار و داسـتانهایی کـه مـن افتخـار داشـتم بازگـو کنـم و بـه اشـتراک بگـذارم، نیـرو گرفتنـد.

قانون اول

از روی بی دقتی، نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای خلاقانه را بدنام‌نکنید

تنهایی و سردرگمی

برای سالها، مراجعی داشتم که تنها زندگی میکرد. او جدای از وضعیت زندگی اش، از جنبه‌های دیگری هم منزوی بود. روابط خانوادگی بسیار محدودی داشت. هر دو دخترش خارج از شهر زندگی میکردند و ارتباط چندانی با پدرشان نداشتند. در شهر هم فامیل زیادی نداشت، به غیر از یک پدر و خواهری که از آنها جدا شده بود. همسرش سالها پیش از دنیا رفته بود و در مدت حدود ۱۵ سالی که مرا میدید، تنها رابطه ای که به سختی برای نگه داشتن اش تلاش میکرد، بسیار ناراحت کننده با مرگ دوست دخترش در یک تصادف به پایان رسید.

وقتی ما کارمان را به کمک هم شروع کردیم، مکالمات مان کاملا خواسته و آگاهانه، عجیب بود. او به ظرافتهای تعاملات اجتماعی عادت نداشت، بنابراین کلامی یا غیرکلامی، فاقد آن مشخصه‌های هماهنگ و موزونی بود که ویژگی‌های روان اجتماعی را مشخص می‌کنند. وقتی بچه بود، کاملا از طرف هر دو والدش مورد بی توجهی قرار گرفته و دلسرد شده بود. پدرش که اغلب اوقات حضور نداشت، در تمایلاتش غافل و سادیست (دگر آزار) بود. مادرش اعتیاد مزمن به الکل داشت. در دوران مدرسه اغلب معذب و مضطرب بود و شانس این را نداشت که در کل دوران تحصیلاتش معلمی به او توجه واقعی کرده باشد. این تجربه‌ها باعث شده بود، مراجع من تمایل به افسردگی داشته باشد، یا اگر گرایشات بیولوژیکی به سمت افسردگی داشت، آنها را بدتر میکرد. در نتیجه اگر در مکالمه ای حرفش قطع میشد، یا احساس میکرد که منظورش به درستی درک نشده، به طور غیرمنتظره ای بداخلاق و حساس میشد. من خیلی زود متوجه شدم که اگر در مدت جلسات مان اغلب اوقات ساکت باشم، اوضاع خیلی خوب جلو میرود. او هر هفته یا یک هفته در میان می‌آمد و معمولا در مورد موضوع یا مواردی که در آن ۷ تا ۱۴ روز ذهنش را مشغول کرده بود، حرف میزد. اگر در این جلسات یک ساعته، من ۴۵ دقیقه یا ۵۰ دقیقه اول را در سکوت گوش میدادم، می‌توانستیم برای ده دقیقه‌ی آخر، مکالمه ای عادی

و منطقی داشته باشیم. این الگو، همانطور که من یاد می‌گرفتم چطور جلوی زبان خودم را بگیرم (که کار سختی برای من بود)، بیشتر از یک دهه ادامه پیدا کرد. همینطور که سالها از پی هم میگذشت، من متوجه شدم که نسبتِ زمانی که او در مورد موضوعات منفی با من صحبت میکرد، کم شده است. گفتگوی ما - در واقع مونولوگ او - همیشه با موردی که باعث آزارش شده بود شروع میشد و از آن گذر نمی کرد. اما، خارج از جلسات ما برای دوست پیدا کردن، ملحق شدن به گروه‌های هنری و فستیوال‌های موسیقی خیلی تلاش میکرد تا استعدادهای خاموش سالهای قبلش را در ساختن آهنگ و نواختن گیتار، دوباره زنده کند. هر چه بیشتر اجتماعی‌تر میشد، بیشتر تلاش میکرد راهکاری‌هایی برای مسائلی که با من مطرح میکرد، پیدا کند و در انتهای هر جلسه که هر دو صحبت میکردیم، جنبه‌های مثبت تری از «بودن» را مطرح میکرد. آهسته جلو میرفت، اما پیوسته پیشرفتِ را به رشدی داشت. زمانی که اولین بار به دیدنم آمده بود، نمی توانستیم با هم روی یک میز - در یک کافه یا هر جای شلوغ دیگری - بنشینیم و شبیه به دنیای واقعی با هم مکالمه ای داشته باشیم، بدون اینکه او در سکوت کامل فرو برود. زمانی که دوره مان با هم تمام شد، او میتوانست شعرهایش را جلوی گروه کوچکی از آدمها بخواند و شانس اش را برای تبدیل شدن به یک استندآپ کمدین امتحان کند.

او بهترین نمونه علمی و شخصی نکته ای بود که طی بیشتر از بیست سال تمرین روانشناختی‌ام متوجه اش شده بودم: افراد برای ساماندهی به ذهن شان، به ارتباط مداوم با دیگران نیاز دارند. ما باید به مسائل فکر کنیم تا بتوانیم آنها ساماندهی کنیم، و اغلب با حرف زدن فکر میکنیم. باید در مورد گذشته حرف بزنیم تا نگرانی‌های بیش از حد و بی اهمیت را از یکدیگر تشخیص دهیم. در غیر اینصورت، این افکار آزار دهنده میشوند و فکر ما را از مسائلی که واقعا مهم اند، منحرف می‌کنند. ما باید در مورد ماهیت اکنون و برنامه‌های آینده حرف بزنیم تا بدانیم که کجا هستیم، کجا میخواهیم برویم، و چرا میخواهیم به آن سمت حرکت کنیم. ما باید تاکتیک‌ها و استراتژی‌هایی را که تدوین می‌کنیم، در معرض قضاوت دیگران بگذاریم تا از

اثربخشی و کارایی شان اطمینان پیدا کنیم. همینطور زمانی که حرف می‌زنیم، باید به خودمان گوش دهیم تا بتوانیم واکنش‌های بدن، انگیزه‌ها و احساسات مان را در مورد موضوعی که حرف میزنیم، تشخیص دهیم و همینطور نگرانی‌های اغراق آمیز و غیرمنطقی را رها کنیم. ما باید حرف بزنیم تا هم به یاد بیاوریم و هم فراموش کنیم.

مراجع من واقعا نیاز داشت تا یکی حرفهایش را بشنود و همینطور نیاز داشت تا عضوی از یک گروه اجتماعی بزرگتر و پیچیده‌تر باشد - کاری که خودش در جلسات مان برنامه ریزی میکرد و در هفته یا هفته‌های بعد انجام میداد. اگر به خاطر سابقه انزوا و برخورد خشن و گذشته سختش، در دام وسوسه‌ی کم شمردن ارزش روابط بین فردی افتاده بود، شانس خیلی کمی برای بازیابی سلامتی اش داشت. اما به جای آن محدودیت‌ها را شناخت و به دنیا ملحق شد.

عقل به عنوان یک نهاد اجتماعی

از دید دو نفر از عمیق ترین روانشناسان تاریخ، زیگموند فروید و کارل یونگ، عقل از ویژگی‌های ذهن فرد است. از نظر آنها، وقتی زیر شخصیت های[1] فرد به درستی در هم ادغام و ابراز شوند، فرد در وضعیت سازگاری و سامان قرار میگیرد. از نظر فروید که این مفاهیم را ایجاد کرد، زیر شخصیت ها، شامل نهاد (بخش غریزی روان، نشانه ای از طبیعت با همان قدرت و بیگانگی اش که درونمان است)، فرامن یا سوپرایگو (که گاهی سرکوب گر بوده و نشانه ای از هنجارهای اجتماعی است)، و من یا ایگو (شخصیتی له شده بین آن دو ستمگر دیگر) هستند، و هر کدام کارکردهای خودشان را دارند. نهاد، من و فرامن مثل قوای مجریه، مقننه، و قضاییه در یک دولت مدرن با هم در تعامل اند. یونگ، با اینکه عمیقا تحت تاثیر فروید قرار گرفته بود، پیچیدگی روان را به روش دیگری تجزیه و تحلیل میکرد. از نظر یونگ، من (ایگو) می‌بایست رابطه‌ی

مناسبی با سایه (بخش تاریک شخصیت)، آنیما یا آنیموس (جنبه‌ی جنسی مخالف[1] و اغلب سرکوب شده)، و خود (وجود درونیِ ایده آل) پیدا کند. اما تمام این زیر نهادهای مختلف، چه فرویدی و چه یونگی، یک وجه اشتراک دارند: فارغ از محیط بیرونی، همگی درونِ فرد هستند. آدمها موجوداتی اجتماعی اند - بعضیها بیشتر از سایرین - و هیچ کمبودی از خرد و راهنمایی پیرامون ما وجود ندارد. برای یادآوری مسیر، به جای تکیه بر منابع محدود خودمان، چرا به علائم و تابلوهای راهنمایی که دیگران با تلاش زیاد جای جایِ مسیر قرار داده اند، اعتماد نکنیم؟ فروید و یونگ با تمرکز فوق العاده بر روان فردی مستقل، توجه ناچیزی به «نقش جامعه» بر پایداری سلامت روانی فرد داشته اند.

به همین دلایل است که من موقعیت تمام مراجعانم را در جلسه اول به همراه چند بُعد دیگر، تا اندازه زیادی وابسته به دنیای اجتماعی شان، اینطور ارزیابی میکنم: آیا تحصیلات متناسب با توانمندی و جاه طلبی شان داشته اند؟ آیا نحوه گذرانِ اوقات فراغت شان جالب، معنادار و بهره ور است؟ آیا برنامه منسجم و مشخصی برای آینده شان دارند؟ آیا خودشان (و کسانی که با آنها ارتباط نزدیک دارند) دست به گریبان مشکلات جسمی و اقتصادی اند؟ آیا دوستان و زندگی اجتماعی دارند؟ آیا روابط پایدارِ صمیمانه و راضی کننده ای دارند؟ آیا روابط خانوادگی نزدیکی دارند؟ آیا کسب و کار - یا حداقل شغلی - دارند که به لحاظ مالی کافی و با ثبات باشد و ترجیحا، آیا این شغل منبع رضایتمندی و فرصت برایشان هست؟ اگر جواب حداقل سه تا از سوالات بالا منفی باشد، فرض من بر اینست که مراجع من به اندازه کافی در دنیای بین فردی انسانها جا نیفتاده و به همین خاطر در معرض خطر سقوط روانی است.

آدمها بین مردم زندگی می‌کنند بدون اینکه ذهن‌هایی کاملا فردی و مستقل داشته باشند. اگر فردی به لحاظ رفتاری، حداقل کمی مورد پذیرش یک گروه باشد، می‌تواند خودش را جمع

[1] Contrasexual

و جـور کنـد و سـرپا بایسـتد. خیلـی سـاده بـه ایـن دلیـل کـه: مـا مشـکل عقلانیـت و خوشـفکری را بـرون سـپاری میکنیـم. آدمهـا میتواننـد از نظـر روانـی تـا حـدی، نـه کامـلا سـالم بماننـد، اگـر ذهن‌های منسـجمی بـا دیگـران داشـته باشـند، چـون اطرافیـان آنهـا دائمـا بـه آنهـا یـادآوری می‌کننـد کـه چطـور بایـد فکـر کننـد، رفتـار کننـد، و حـرف بزننـد. اگـر شـما از ایـن مسـیر مسـتقیم و باریـک منحـرف شـوید - اگـر رفتارهـای نامناسـبی از خودتـان نشـان دهیـد - مـردم قبـل از اینکـه رفتـار خـوب و صمیمانـه ای داشـته باشـند، برایتـان دسـت بزننـد و تاییدتـان کننـد، بـه خطاهـای شـما واکنش نشـان میدهنـد و با سـرزنش هایشـان شـما را بـه همـان مسـیر اولیـه برمـی گردانـد. ابروهایشـان را بـالا میبرنـد، در حالـی کـه بـه شـما میخندنـد (یـا نـه)، یـا بـه شـما توجـه می‌کننـد (شـاید هـم نکننـد). بـه بیـان دیگـر، اگـر آدمهایـی میتواننـد شـما را دور و بـر خـود تحمـل کننـد، مـدام بـه شـما یـادآوری می‌کننـد که رفتـار بدی نداشـته باشـید و دائمـا از شـما میخواهنـد کـه همیشـه در بهتریـن حالت باشـید.

امـا چطـور شـد کـه مـا بـه اینطـور توافـق عمومـی دسـت پیـدا کردیـم کـه بتوانـد از ثبـات روانـی مـان حمایـت کنـد؟ بـه نظـر میرسـد، در مواجهـه بـا پیچیدگی‌هایـی کـه دائمـا جلـوی راهمـان سـبز می‌شـوند، وظیفـه خطرناکـی اسـت - تـازه اگـر نگوییـم غیـر ممکـن اسـت. «آیـا بایـد بـه دنبـال ایـن هـدف برویـم یـا هـدف دیگـری؟»، «چطـور ارزش ایـن کار را بـا ارزش کارهـای دیگـر مقایسـه کنیـم؟»، «چـه کسـی از همـه شایسـته تـر، خلاق‌تـر یـا قاطع‌تـر اسـت و در نتیجـه بایـد بـه او اختیـارات داده شـود؟» جـواب ایـن نـوع سـوالات همیشـه از مذاکـرات فشـرده - کلامـی یـا غیـر کلامـی - بـرای تنظیم رفتـار فـردی، همـکاری و رقابـت بـه دسـت می‌آیـد. هـر آن چیـزی کـه مـا قابـل توجـه و ارزشـمند بدانیـم هـم بـه ایـن توافـق اجتماعـی اضافـه می‌شـود و در نتیجـه بخشـی از پـاداش و مجازات‌هایـی می‌شـود کـه بـرای محقـق شـدن یـا نشـدن آن ارزش در نظـر میگیریـم. بخشـی از ایـن پیـام دائمـا بـه مـا یـادآوری میکنـد کـه: «ایـن همـان ارزش ماسـت. نگاهـش کـن (درک اش کـن) و در همـان جهـت حرکـت کـن (بـر اسـاس همـان ارزش عمـل کـن)، نـه در جهـت دیگـر.»

سـازگاری بـا ایـن نشـانه‌ها و یـادآوری هـا، در اغلـب اوقـات، همـان عقلانیتـی اسـت کـه هـر کداممان،

از همـان مراحـل اولیـه‌ی کودکـی، لازم داریـم. مـا بـدون واسـطه گـری جهـان اجتماعـی، برایمـان غیـر ممکـن اسـت کـه بتوانیـم ذهـن مـان را یکپارچـه و سـاماندهی کنیـم. جهـان مـا را در خـودش غـرق خواهـد کـرد.

اهمیت اشاره کردن

مـن از بابـت داشـتنِ یـک نـوه، الیزابـت اسـکارلت پترسـون کُریکـووا[1]، کـه مـرداد ۱۳۹۶[2] متولد شـد، آدم خوشـبختی هسـتم. مـن بـا دقـت رشـد کـردن او را دنبـال کـردم. سـعی کـردم بفهمـم دنبال چـه چیزی اسـت و بـا چـه چیزهایـی دوسـت دارد بـازی کنـد. وقتـی حـدود یـک سـال و نیمـه بـود، رفتارهـای دوسـت داشـتنیِ غیـر قابـل تحملـی نشـان میـداد. میخندید و سـقلمه میـزد، یـا می‌خندیـد و بینی اش را بـه ایـن ور و آن ور می‌مالیـد. بـا ایـن حـال بـه نظـر مـن، قابـل توجـه تریـن کاری کـه میکـرد اشـاره کـردن هایـش بـود. آن زمـان تـازه کشـف کـرده بـود کـه بـا انگشـت اشـاره اش می‌توانـد بـه اشـیا دسـت بزنـد یـا بـه آنهـا اشـاره کنـد، و ایـن کار برایـش خیلـی جالـب بـود. علـی الخصـوص اگـر بـا این کار می‌توانسـت توجـه بزرگترهـای اطرافـش را بـه خـودش جلـب کنـد، خیلـی خوشـحال میشـد. ایـن موضـوع نشـان میدهـد کـه بچـه، هـر بـار بـه روشـی غیـر تکـراری، اقـدام بـه جلـب توجـه اطرافیانـش میکنـد. او خیلـی زود ایـن نکتـه را فهمیـد و جـای تعجبـی هـم نـدارد. مـا بـرای بـه دسـت آوردن توجـه شـخصی، اجتماعـی و اقتصـادی بـا هـم رقابـت می‌کنیـم. هیـچ پولـی از حـد ارزش اش متجاوز نیسـت. در غیـاب توجـه دیگـران، بچـه هـا، بزرگسـالان و دانشـمندان، همـه مثـل گلهایـی پژمـرده می‌شـوند. بـرای اینکـه دیگـران بـا چیـزی کـه بـرای شـما جالـب یـا مهـم اسـت، هـم نظـر شـوند، اول بایـد از اهمیـت موضـوع اطـلاع پیـدا کننـد، و بعـد بایـد شـما را بـه عنـوان فـردی کـه در آن زمینـه آگاهـی دارد و بـا تجربـه اسـت، قابـل احتـرام بداننـد. از طرفـی، اشـاره کـردن پیـش درآمدی بر پیشـرفت و توسـعه‌ی زبـان اسـت. مـا در درجـه‌ی اول بـرای یـک شـی اسـم میگذاریـم، تـا بتوانیـم بـه آن اشـاره کنیـم، بعـد

۱ Elizabeth Scarlett Peterson Korikova

۲ آگوست ۲۰۱۷

بین چند شی، یکی را مشخص میکنیم و آن را برای استفاده شخصی یا اجتماعی از بقیه جدا می‌کنیم. وقتی نوه‌ام به چیزی اشاره میکرد، این کار را علنی انجام میداد. او وقتی به چیزی اشاره میکرد، بلافاصله واکنش مردم را نسبت به آن میدید. به عبارت دیگر، هیچ مزیتی در اشاره کردن به چیزی که دیگران چندان به آن توجهی نمی کنند، وجود ندارد. بنابراین او به چیزی که برایش جالب بود اشاره میکرد، بعد به اطراف نگاه میکرد تا ببیند آیا کس دیگری هم به آن اهمیت میدهد یا نه. او در سن پایینی داشت درس مهمی یاد میگرفت: اگر در روابطتان چیزهایی که توجه دیگران را جلب نمی کند به کار می‌برید، این خطر را به جان خریده اید که ارزش ارتباطتان - یا حتی ارزش خودتان - به صفر برسد. به همین شیوه بود که نوه‌ی من شروع کرد به کاوش عمیق در سلسله مراتب پیچیده‌ی ارزش‌هایی که بر اساس آن خانواده و جامعه‌ی اطرافش تعریف میشد.

اسکارلت حالا دیگر یاد گرفته صحبت کند - شکل پیچیده تری از اشاره کردن (و البته کاوش). هر کلمه یک اشاره گر ساده و عمومی شده است. نام بردن از چیزی، نه فقط آن را از پیش زمینه‌ی نامحدودی از امکان‌های بالقوه قابل نامگذاری متمایز میکند، بلکه آن را همزمان، همراه با تمام پدیده‌های دارای کاربرد و اهمیت یکسان طبقه بندی میکند. مثلا ما کلمه «زمین» را استفاده می‌کنیم بدون اینکه اسم دیگری برای انواع زمین‌ها (مثلا زمین شیشه ای، بتنی، چوبی و غیره) با طرح‌ها و رنگ‌ها و سایه‌های مختلف داشته باشیم. به عبارتی انگار داریم برای کلمه‌ی «زمین» توصیفی با وضوح تصویر پایین به کار می‌بریم: یعنی زمینی یا کفه ای که بتواند در هر طبقه از ساختمان، ما را بالا نگه دارد و بتوانیم روی آن راه برویم، بدون اینکه فرو بریزد. در اینصورت منظورمان از «زمین» به اندازه کافی دقیق بوده است. این کلمه باعث می‌شود که «کف» را از «دیوارها» تشخیص دهیم، از طرفی با محدود کردن جزئیات، مثل نوع و جنس زمین، متوجه مان میکند که صرفا منظور از آن، اشاره به یک مفهوم صاف، ثابت و قابل راه رفتن در فضای بسته‌ی خانه است. کلماتی که به کار می‌بریم، ابزارهایی هستند که ساختارهای

تجربه شخصی و خصوصی ما را شکل میدهند، اما به همان اندازه هم از منظر اجتماعی تعریف می‌شوند. اگر چیزی با ماهیت زمین نداشتیم که برایمان آنقدر اهمیت داشته باشد که به آن کلمه ای اختصاص دهیم، هیچوقت کلمه «زمین» را به کار نمی بردیم و حتی از وجودش هم آگاهی نداشتیم. بنابراین صرف نامگذاری پدیده‌ها (و البته توافق کردن درباره استفاده از آن کلمه) بخش مهمی از این فرآیند است که به موجب آن، پدیده‌ها و واقعیت‌های بسیار پیچیده، از قالب دنیای ارزشها تقلیل پیدا می‌کنند و ساده می‌شوند. تعامل مداوم با نهادهای اجتماعی است که این تقلیل - این خصوصیت - را امکان پذیر میکند.

ما باید به چه چیزی اشاره کنیم؟

دنیای اجتماعی از طریق ساده سازی و مشخص کردن مسائل، به ما کمک میکند تا بفهمیم چه چیزهایی مهم اند. اما «اهمیت داشتن» یعنی چه؟ از چه روی به چیزی مهم می‌گوییم؟ فرد توسط دنیای اجتماعی شکل میگیرد، اما نهاد اجتماعی هم از نیازهای افرادی که سازنده‌ی آن نهاد هستند، تاثیر می‌پذیرد. برای تامین نیازهای زندگی باید مقدماتی فراهم کرد. ما نمیتوانیم بدون غذا، آب، هوای تمیز و سرپناه زندگی کنیم. نیازهای اساسی دیگری هم هستند که کمتر بدیهی به نظر می‌رسند، از جمله نیازمان به همکاری کردن، بازی کردن، نوازش شدن و صمیمیت. همه اینها (که به هیچ وجه لیستی طولانی نیست) از ضروریات زیست شناختی و روانشناختی ما هستند. ما باید بتوانیم به آن المان‌هایی که احتیاجات زندگی مان را فراهم می‌کنند، اشاره کنیم، و بعد از آنها استفاده کنیم. این حقیقت که ما موجوداتی عمیقا اجتماعی هستیم، مجموعه محدودیت‌های دیگری به وضعیت مان اضافه میکند: ما باید به گونه ای ادراک و رفتار کنیم که نیازهای روانشناختی و زیستی ما را برآورده کند، اما از آن جایی که هیچ کدام از ما در انزوا زندگی نمی کنیم و نمی توانیم که در انزوا زندگی کنیم، این رفتار و ادراک باید به شیوه ای باشد که تایید دیگران را هم به دست بیاوریم. این یعنی راهکارهایی که ما برای مشکلات زیستی و اساسی مان به کار می‌بریم، باید از طرفی پذیرفته شده و از لحاظ اجتماعی قابل اجرا باشد.

شایسته است که عمیق‌تر بفهمیم چطور ضرورت، جهانِ راه حلهای مناسب و برنامه‌های قابل اجرا را محدود میکند. اولا، همانطور که پیشتر اشاره کردیم، در اصل چنین برنامه ای باید یک مشکل واقعی را حل کند. ثانیا، در رقابت با برنامه‌های دیگر باید مورد تایید دیگران باشد، در غیر اینصورت دیگران همکاری نکرده و مخالفت خواهند کرد. بنابراین اگر من برای چیزی ارزش قائلم، باید نحوه‌ی ارزش گذاری آن را طوری تعیین کنم که بالقوه به دیگران نفع برساند. ارزشِ من نباید فقط برای من مفید باشد: باید برای من، و برای اطرافیانم خوب باشد. حتی این ویژگی هم به اندازه‌ی کافی خوب نیست - به این معنی که محدودیت‌های بیشتری در مورد نحوه‌ی ادراک و رفتار در جهان وجود دارد. نحوه‌ی ارزش گذاری و مشاهده‌ی من در جهان، به طور جدایی ناپذیری با برنامه‌ی من، خانواده ام، و در سطح وسیع‌تر جامعه، در هم تنیده است. این برنامه نه فقط برای من، که باید برای خانواده و جامعه من باید قابل اجرا باشد. علاوه بر آن، نه تنها باید برای اکنون مفید باشد، بلکه نباید خطری برای آینده، یک هفته بعد، یک ماه، یا یکسال بعد (حتی یک دهه و یک قرن بعد) ایجاد کند. یک راه حل خوب برای یک مشکلِ رنج آور باید تکرار پذیر باشد و در اثر تکرار، دچار زوال نشود - چه در طول زمان و چه در بین مردم.

محدودیت‌های جهان، چه آنهایی که بیولوژیکی به ما می‌رسند و چه آنهایی که اجتماعی تحمیل می‌شوند، پیچیدگی هایش را تا حدی به حوزه ای از ارزش‌های جهان شمول و قابل درک نزدیک میکند. این موضوع فوق العاده مهم است، چون بیشمار مشکل و بیشمار راه حل فرضیِ بالقوه وجود دارد، اما تعداد نسبتا محدودی از راه حلها هستند که به طور همزمان از نظر روانی و اجتماعی، کاربردی باشند. این حقیقت که تعداد محدودی راه حل وجود دارد، تلویحا وجود چیزی مثل یک اخلاق طبیعی را تایید میکند که شاید متغیر است، درست مثل زبان که از محلی به محل دیگر عوض می‌شود، اما اساس اش همچنان ثابت و جهان شمول است. واقعیتِ چنین اخلاق طبیعی است که بدنام کردنِ نهادهای اجتماعی را کاری بد و همینطور خطرناک میکند: چون چنین نهادهایی اساسا اینطور تکامل پیدا کرده اند که مشکلات را حل کنند، تا زندگی

ادامه پیدا کند. آنها به هیچ وجه بی نقص نیستند - اما بهتر کردن شان به جای بدتر کردن، یک مشکل بسیار پیچیده است.

بنابراین من باید پیچیدگی دنیا را در نظر بگیرم، آنوقت مشکل را به یک نقطه کوچک کاهش دهم تا بتوانم برایش کاری بکنم، و در این حین باید دیگران و آینده شان را هم در نظر بگیرم. چطور چنین کاری را می‌توانم انجام دهم؟ به کمک ارتباطات و مذاکره. با برون سپاری مشکلات شناختی خیلی پیچیده به منابعِ جهانِ گسترده تر. افرادی که هر جامعه را تشکیل میدهند، به لحاظ زبانی با هم رقابت و همکاری می‌کنند (اگرچه تعامل زبانی هیچوقت ابزار همکاری و رقابت را تضعیف نمی کند یا دست کم نمی شمارد). کلمات از توافق جمعیِ آدمها ایجاد شده اند و همه باید در مورد دلیل استفاده از یک کلمه موافق شوند. چارچوب کلامی ما که کمک میکند جهان را محدود کنیم، نتیجه‌ی چشم اندازی از ارزش هاست که از نظر اجتماعی - و همینطور از منظر محدودیتِ بی رحمانه‌ی خودِ واقعیت - ساخته می‌شود. این موضوع کمک میکند تا بتوانیم به این چشم انداز شکل و فرم دهیم، و البته نه صرفا شکل و فرمی قدیمی. اینجاست که سلسله مراتب - با وضوح بیشتری - وارد صحنه می‌شود.

کارهای ورودی این سلسله مراتب باید دریافت شوند، وگرنه مردم از گرسنگی، تشنگی، یا در معرض چیزهای ناشناخته قرار گرفتن، میمیرند - یا از تنهایی و لمس نشدن میمیرند. آن کارهایی که باید انجام شوند، باید مشخص شود، و باید برای انجام دادنشان برنامه ریزی کرد. مهارت‌های پیش نیاز این برنامه ریزی باید یاد گرفته شوند. این کارهای مهم یعنی برنامه ریزی و مهارت‌های لازم، درست مثل اجرای برنامه ای از پیش گفته، باید در محیط‌های اجتماعی در معرض همکاری دیگران (و رقابت با دیگران) قرار بگیرند. در نتیجه برخی افراد در حل مسئله بهتر از بقیه خواهند بود. این تنوع در توانایی (در کنار تعدد مشکلات و عدم امکان آموزش دادن به همه در تمام زمینه ها) لزوما یک ساختار سلسله مراتبی ایجاد میکند - که در حالت ایده آل، بر اساس رسیدن به یک شایستگی حقیقی به وجود آمده است. چنین سلسله مراتبی در

اصل ابزاری دارای ساختار اجتماعی است، که باید برای دستیابیِ اثربخش به وظایف ضروری و ارزشمند به کار رود. همزمان این سلسله مراتب یک نهاد اجتماعی است که روند پیشرفت و صلح را امکان پذیر میکند.

از پایین به بالا

اجماع نظر در مورد ساختن فرضیات گفته و ناگفته ای که ارزش توصیف جوامع ما را داشته باشد، ریشه ای باستانی دارد. چنین اجماع نظری در طول صدها میلیون سال در حال شکل گیری است. در نهایت اینکه «چطور باید رفتار کنید؟» در واقع شکلِ کوتاه مدت و آنیِ این سوال بنیادی و قدیمی است که «چطور باید زنده بمانید؟» بنابراین نگاه کردن به گذشته‌های دور - به آغاز زنجیره تکاملی، درست به ابتدای همه چیز - و تامل درباره آنچه مهم است، آموزنده است. از منظر تکاملی، قدیمی ترین ارگانیسم‌های چند سلولی (که برای اهداف بقا کاملا کافی اند) متشکل از سلولهای حسی-حرکتی نسبتا نامجزا هستند. این سلول‌ها بعضی از حقایق یا ویژگی‌های محیط را مستقیما روی خروجی موتور همان سلول ها، به صورت یک رابطه‌ی لزوما یک به یک، ترسیم می‌کنند. محرک الف، به معنای پاسخ الف است، و نه هیچ چیز دیگر. همانطور که محرک ب، به معنای پاسخ ب است. در بین موجودات متنوع و پیچیده‌تر - موجوداتی که در جهان طبیعی بزرگتر و معمولا بارزترند - عملکردهای حسی و حرکتی مجزای از هم اند و هر کدام عملکردی تخصصی دارند، به این معنا که سلول‌های دسته اول، الگوهایی در جهان شناسایی می‌کنند و سلول‌های دسته دوم، الگوهایی برای خروجی موتور تولید می‌کنند. این تمایزِ تخصصی در عملکرد، امکان شناسایی و ترسیم طیف گسترده تری از الگوها و همچنین کنشها و واکنشها را ایجاد کرده است. دسته سوم سلولها - سلولهای عصبی - گاهی اوقات ظاهر می‌شوند و به عنوان واسطه‌ی محاسباتی بین دو دسته اول عمل می‌کنند. در بین آن گونه‌هایی که توانسته اند سطحی از عملکرد عصبی ایجاد کنند، الگوی ورودی «یکسان» می‌تواند الگوی خروجی متفاوتی ایجاد کند (مثلا وابسته به تغییراتی که در محیط بیرونی یا شرایط درونی و روانی موجود ایجاد می‌شود).

با افزایش پیچیدگی‌های سیستم عصبی و ظهور هرچه بیشتر لایه‌های واسطه‌ی عصبی، رابطه بین یک واقعیت ساده و خروجی حرکتی، به طور فزاینده ای پیچیده، غیرقابل پیش‌بینی و ماهرانه میشود. آنچه ظاهرا یک ورودی یا یک وضعیت یکسان به نظر می‌رسد، می‌تواند به طرق مختلفی درک شود، و دو دریافتِ مختلف از یک رفتار ممکن است پاسخ‌هایی بسیار متفاوت ایجاد کند. کار بسیار سختی است که حتی منزوی ترین موجودات دنیا، مثل موشهای آزمایشگاهی، را به حدی عمیقا محدود کنید که رفتارشان در آزمایشهای تا حد امکان مشابه، قابل پیش‌بینی باشد. مادامیکه لایه‌های بافتهای عصبی واسطه بین احساس و عمل تکثیر می‌شوند، با همدیگر متفاوت هم می‌شوند. حالا سیستم‌های اصلی انگیزشی (مثل گرسنگی، تشنگی، خشم و غیره) پدید می‌آیند که اغلب تحت عنوان محرکه‌های انگیزشی شناخته می‌شوند و ویژگیها و تنوع حسی و رفتاری اضافه می‌کنند. سیستم‌های عاطفی به همین ترتیب و بدون علامتِ مشخصی، جایگزین انگیزه‌ها می‌شوند. سیستمهای شناختی، خیلی دیرتر ظهور می‌کنند. در آغاز احتمالا به صورت تخیل شکل میگیرند، و بعد - فقط در بین انسانها - به شکل یک زبان تمام عیار درمی آیند. بنابراین در بین پیچیده ترین موجودات، یک سلسله مراتب درونی از ساختار وجود دارد، از عکس العمل غیر ارادی از طریق محرکه انگیزشی گرفته تا عمل به واسطه زبان (در مورد خاص انسان ها)، که باید قبل از اینکه به صورت یکپارچه و متحد عمل کند، سازماندهی شود و یک نقطه را هدف بگیرد.

این سلسله مراتب چطور سازمان یافته؟ (همین ساختاری که در قالب قسمتهای زیادی از پایین به بالا و در بازه‌های طولانی زمان تکاملی پدید آمده است) در واقع به همان پاسخی برگشتیم که پیشتر به آن اشاره کردیم: از طریق همکاری و رقابت مداوم - همان شوخی همیشگیِ مبارزه برای منابع و موقعیت - یا همان تعریف تنازع بقا و تولید مثل. این اتفاق در طول زمان غیر قابل تصوری طولانی که مشخصه تکامل است و همینطور در دوران بسیار کوتاه زندگی هر فرد اتفاق می‌افتد. مذاکره برای کسب موقعیت، ارگانیسم‌ها را در سلسله مراتب‌هایی مختلف که

موجـود هسـتند و کارشـان کنتـرل دسترسـی بـه منابـع حیاتـی مثـل سـرپناه، تغذیـه و جفـت گیـری اسـت، دسـته بنـدی میکنـد. در ایـن سلسـله مراتـب هـا، همـه موجـوداتِ دارای پیچیدگی‌هـای معقـول و ماهیتـی حداقـل اجتماعـی، جایـگاه ویـژه ای بـرای خـود دارنـد و آن را می‌شناسـند. همینطـور همـه موجـودات اجتماعـی، مادامیکـه جایـگاه خودشـان را در گـروه می‌فهمنـد، آنچه را که توسـط سـایر اعضای گـروه ارزشـمند تلقـی می‌شـود، یـاد میگیرنـد و معنایـی پیچیـده، چـه ضمنـی و چـه صریـح، از مفهـوم ارزش درک می‌کننـد. در یـک کلام: سلسـله مراتـب داخلـی کـه واقعیت‌هـا را بـه اقدامـات ترجمـه میکنـد، منعکـس کننـده سلسـله مراتـب بیرونـی در تشـکیلات اجتماعـی اسـت. بـه عنـوان مثـال، روشـن اسـت کـه شـامپانزه‌های یـک گـروه، جهـان اجتماعـی خـود و رتبـه بندی‌هـای ایـن سلسـله مراتـب را بـا جزئیـات خوبـی درک می‌کننـد. آنهـا می‌داننـد چـه چیـزی مهـم اسـت و چـه کسـی دسترسـی ممتـازی بـه آن دارد. آنهـا چنیـن نکاتـی را طـوری می‌فهمنـد کـه گویـی بقـا و تولیـد مثـل شـان بـه آن بسـتگی دارد، همانطـور کـه واقعـا بسـتگی دارد.

نـوزاد نـو رسـیده بـه سـه دسـته واکنـش غیـر ارادی و نسـبتا قطعـی مجهز اسـت: مکیـدن، گریـه کردن و تعجـب کـردن. اینهـا نقـاط شـروع طیـف وسـیعی از مهارتهـای عملـی هسـتند کـه بـا بلـوغ انسـان رشـد می‌کننـد. کـودکان تـا سـن ۲ سـالگی (و اغلـب بـرای بسـیاری از مهارت‌هـا خیلـی زودتـر از آن) می‌تواننـد بـا تمـام حواسشـان جهـت گیـری کننـد، صـاف راه برونـد، از دسـتهای مجهـز بـه انگشـت شسـت بـرای بـرآوردن انـواع نیازهایشـان اسـتفاده کننـد و خواسـته‌ها و نیازهـای خـود را، کلامـی و غیر کلامـی، ابـراز کننـد - کـه البتـه ایـن مثـال نمونـه ای جزئـی از این دسـت مثالهاسـت. ایـن آرایش عظیم توانایی‌هـای رفتـاری، اول در دسـته بندی‌هـای پیچیـده ای از احساسـات و محرکه‌هـای انگیزشـی (مثـل عصبانیـت، غـم، تـرس، شـادی، غافلگیـری و مـوارد دیگـر) انسـجام می‌یابـد و بعـد بـرای انجـام هـر هـدف خـاص و محـدودی کـه کـودک را در آن لحظـه، و سـپس بـه طـور فزاینـده ای در بازه‌هـای زمانـی طولانـی تـر، الهـام می‌بخشـد، سـازمان داده اسـت.

ایـن کـودک در حـال رشـد، همینطـور بایـد یاد بگیـرد عملکـرد انگیزشـی اش را کـه در حال حاضـر به آن

مسلط است، با سایر حالت‌های انگیزشی درونی اش هماهنگ انجام دهد. به عنوان مثال، امیال جداگانه برای غذا خوردن، خوابیدن و بازی کردن، باید در همزیستی با هم باشند تا بتوانند خود را صورت مطلوب بروز دهند. و همینطور باید یاد بگیرد که این عملکرد انگیزشی را در هماهنگی با خواسته ها، امور عادی و فرصت‌های محیط اجتماعی اصلاح کند. این اصلاح و یادگیری از روابط مادر و فرزند شروع می‌شود و بازی کردن در آن شرایط محدود اما همچنان اجتماعی، ادامه پیدا میکند. سپس وقتی کودک به حدی از بلوغ رسید که سلسله مراتب درونی عاطفی و عملکردهای انگیزشی اش را بتوان، حتی در بعضی مواقع در قالب چارچوبی با یک هدف انتزاعی، آگاهانه و تعاملی فرض کرد (مثل زمانی که می‌گوید «بیا خاله بازی کنیم»)، آماده ست که با دیگران بازی کند، و با گذشت زمان، به روشی پیچیده و ماهرانه این کار را یاد بگیرد.

همانطور که روانشناس بزرگ رشد، ژان پیاژه، مشاهد کرد، بازی کردن با دیگران بستگی به مهیا کردن جمعی از همبازی‌های کودک با یک هدف مشترک دارد. ایجاد جمعی با یک هدف مشترک، که در گرو قوانین حاکم بر همکاری و رقابت برای هدف و مقصود بازی است، یک جهانِ کوچک اجتماعی را تشکیل میدهد. همه جوامع را می‌شود به عنوان نسخه ای از این بازی یا مضمون در نظر گرفت. در همه جوامع کارآمد و مناسب، قوانین اساسی یک بازی جوانمردانه، که نوعی از تقابل شرایط و زمان است، ناگزیر اعمال میشود. بازیها، مثل راه حل‌های هر مشکل، باید از نظر تکرارپذیری قابل تحمل باشند و برای این تکرار پذیری، اصولی وجود داشته باشد. به عنوان مثال، پیاژه گمان میکرد بازیهای داوطلبانه، در رقابت با بازیهای تحمیل شده و تحت تهدید زور پیشتاز میشوند، چون مقداری از انرژی که می‌توان صرف خود بازی کرد، با هر ماهیتی که دارد، باید برای اعمال فشار هدر برود. شواهدی وجود دارد که حاکی از ظهور چنین مقدمات داوطلبانه‌ی بازی مانندی در بین خویشاوندان غیرانسانی ما هم هست.

قوانین جهان شمول یک بازی جوانمردانه، شامل توانایی تنظیم عواطف و انگیزه‌ها در زمان همکاری، و رقابت برای دستیابی به یک هدف است (که در عین حال، بخشی از توانایی بازی

کـردن اسـت) و ماننـد آنچـه قبـلا گفتیـم، اراده و توانایـی و بـرای ایجـاد روابـط متقابل سـودمند در طول زمـان و شـرایط اسـت. امـا زندگـی بـه سـادگی یک بـازی نیسـت، بلکـه مجموعـه ای از بازیهاسـت که در هـر کـدام وجـوه مشـترک (هـر آنچـه یـک بـازی را تعریـف میکنـد) و وجوه یکتـا وجـود دارد (کـه در غیر اینصـورت توجیهـی بـرای وجـود چندیـن بـازی نبـود). دسـت کـم یـک نقطـه شـروع وجـود دارد (مثـل دوران مهـد کـودک، امتیـاز ۰-۰، اولیـن قـرار ملاقـات، شـروع اولیـن شـغل)، کـه نیـاز بـه بهبـود و روشـی بـرای تاییـد کـردن و نمایـش آن بهبـود دارد، و از طرفـی، مسـتلزم یـک هـدف مطلـوب اسـت (مثـل فـارغ التحصیلـی از مدرسـه، برنـده شـدن، سـاختن یـک رابطـه عاشـقانه بـرای همیشـه، و داشـتن یـک شـغل معتبـر). بـه دلیـل همیـن وجـه اشـتراکات، مفهومـی مثـل اخـلاق - یـا بـه عبـارت بهتـر، یـک فرا اخـلاق[1] - وجـود دارد، کـه از پاییـن بـه بالاسـت و در کل مجموعـه بازی‌هـا نمایـان می‌شـود. بنابرایـن بهتریـن بازیکـن، لزومـا برنـده هیـچ یـک از ایـن بازی‌هـا بـه طـور خـاص نیسـت، بلکـه در خیلی مـوارد آن کسـی اسـت کـه توسـط بیشـترین تعـدادِ بازیکنـان بـرای مشـارکت در بیشـترین مجموعـه بازی‌هـا دعـوت می‌شـود. شـاید بـه همیـن دلیـل اسـت کـه، ولـو ناآگاهانـه در آن لحظـه بـه فرزندتـان می‌گوییـد: «بـرد و باخـت مهـم نیسـت. مهـم اینسـت کـه چطـور بـازی میکنـی!» حـالا واقعـا چطـور بایـد بـازی کنیـم تـا در بیـن مطلـوب تریـن بازیکنـان باشـیم؟ چـه سـاختاری باید درون شـما شـکل گرفته باشـد تا چنیـن بـازی ای امـکان پذیـر شـود؟ ایـن دو سـوال آخـر بهـم وابسـته انـد، چـون سـاختاری کـه شـما را قـادر بـه بـازی کـردن میکنـد (و بـا افزایـش روزافـزون و بـا دقـت خـودکار، بـر حسـب عـادت صـورت می‌گیـرد) فقـط در فرآینـد تمریـن مـداومِ هنـر یـک بـازی صحیـح، ظاهـر می‌شـود. کجـا ممکـن اسـت یـاد بگیریـد چطـور بـازی کنیـد؟ هـر کجـا... کافـی اسـت خوش شـانس و هوشـیار باشـید.

سودمندی شخصیت «ابله»

کار مفیـدی اسـت کـه بتوانیـد جایـگاه خـود را در پاییـن یـک سلسـله مراتـب بـه دسـت بیاوریـد.

۱ Meta-ethic

ایـن کار بـه پیشـرفت احسـاس شـکرگزاری و فروتنـی شـما کمـک میکنـد. شـکرگزاری: همیشـه افـرادی وجـود دارنـد کـه مهـارت و تخصصشـان از شـما بیشـتر اسـت و شـما نیـز بایـد هوشـمندانه از ایـن موضـوع خوشـحال باشـید. بـه خاطـر مشـکلات جـدی و پیچیـده ای کـه بایـد حـل کنیـم، شـکافهای[1] ارزشـمند بسـیاری هسـت کـه می‌تـوان آنهـا را پـر کـرد. چنیـن واقعیتـی کـه آدم‌هایـی هسـتند کـه این شـکاف‌ها را بـا مهارت‌هایـی قابـل اطمینـان و مبتنـی بـر تجربـه پـر می‌کننـد، موضوعـی اسـت کـه حقیقتـا بایـد بـه خاطـرش سپاسـگزار بـود. فروتنـی: بهتـر اینسـت کـه فـرض را بـر ناآگاهـی و اسـتقبال از یادگیـری گذاشـت تـا آگاهـی کافـی، و در نتیجـه ریسـک کـور مانـدن نسـبت بـه خطـرات. بهتر اسـت دوسـتانی بـرای خـود پیـدا کنیـد کـه دوسـتی‌تان بـر اسـاس ناآگاهـی شـما شـکل گرفتـه باشـد تـا آگاهـی تـان، چـون احتمـال موفقیـت نامحـدودی از منبـع اول وجـود دارد، در حالـی کـه احتمـال دومـی محـدود اسـت. وقتـی در تنگنـا و فشـار قـرار می‌گیریـد - کـه اغلـب بـه خاطـر لجبـازی و کلـه شـقی خودتـان در پافشـاری روی فرضیـات قابـل تحسـین‌تان اسـت - تنهـا چیـزی کـه می‌توانـد بـه شـما کمـک کنـد اینسـت کـه فکـر کنیـد هنـوز چـه چیـزی را یـاد نگرفتـه ایـد؟ مبتـدی بـودن، و از بعضـی جهـات مبتـدی باقـی مانـدن، نـه تنهـا لازم بلکـه مفیـد اسـت. بـه همیـن دلیـل در کارت‌هـای تـاروت، و کارت‌هـای مـورد علاقـه‌ی آدمهـای شـهودی[2]، رمانتیـک، فـال بیـن و کلاهبـردار، کارت ابله[3] را درسـت عین یکدیگـر کارتـی مثبـت تعبیـر می‌کننـد. ایـن موضـوع از جنبه‌هـای مختلفـی در ایـن فصـل مـورد بحـث قـرار گرفته اسـت.

ابلـه، یـک مـرد جـوان و خوشـتیپ اسـت کـه نگاهـش را بـه بـالا هاسـت، در حالـی کـه نـور خورشـید چشـمانش را میزنـد. او میخواهـد در کوهسـتانها سـفر کنـد و قصـد دارد صخـره ای را کـه پیـش رویـش می‌بینـد، بـا بـی احتیاطـی پشـت سـر بگـذارد (امـا آیـا واقعـا همچیـن قصـدی دارد؟). بـا ایـن حـال،

۱ Niches
۲ Intuitive
۳ The Fool

قدرتش دقیقا به خاطر علاقه ایست که به خاطرش حاضر است خطر سقوط کردن را به جان بخرد، اما یک بار دیگر تجربه‌ی در اوج بودن را تجربه کند. کسی که مایل نیست یک مبتدی ابله باشد، نمی تواند چیزی یاد بگیرد. به همین دلیل هم هست که کارل یونگ، از بین تمام دلایل دیگر، با استناد به همین دلیل شخصیت ابله را به عنوان پیش درآمدی برای کهن الگوی نجات دهنده، همان فرد کامل، در نظر گرفته است.

مبتدی یا همان شخصیت ابله، پیوسته با خودش و به همان اندازه با دیگران، باید صبور و بردبار باشد. اظهار بی اطلاعی، بی تجربگی و بی مهارتی، گاهی اوقات به درستی به بی مسئولیتی نسبت داده می‌شود، و به انصاف از جانب دیگران محکوم است. عدم کفایت شخصیت ابله، اغلب نتیجه‌ی اجتناب ناپذیریِ آسیب پذیری هر فرد است تا یک شکست واقعی اخلاقی. بسیاری از چیزهای عالی از کوچک شروع می‌شوند، و در ابتدا نادان و بی فایده اند. این درس هم درست مثل سنت و فرهنگ، در بین آدمها جا افتاده است. به عنوان مثال، به قهرمان‌های والت دیزنی، مثل پینوکیو، سیمبا و هری پاتر جادویی جی. کی. رولینگ نگاه کنید. پینوکیو، اول یک عروسک چوبی و بازیچه‌ی تصمیمات همه بود، به جز خودش. شیر شاه، اول یک توله‌ی خام و گروگان ناخواسته‌ی عمویی بدخواه و خیانت کار بود. دانش آموز مدرسه‌ی جادوگری هاگوارتز، یک بچه یتیم بود که در یک انباری کوچک و خاک گرفته به عنوان اتاق زندگی می‌کند، و دشمن بزرگش ولدمورت می‌توانست شیطان درونی خودش باشد. بزرگترین قهرمانان اساطیری هم به همین شکل، اغلب در شرایطی بی برکت و محقر به دنیا می‌آیند (مثلا به عنوان نوزاد یک برده‌ی یهودی در آخوری فرومایه) و در معرض خطری مهلک قرار میگیرند (مثلا داستان تصمیم فرعون برای کشتن تمام نوزادان پسر در قوم یهود، یا بعدها حکم‌های مشابها ستمگرانه هِرود). اما مبتدی امروز، استاد فرداست. بنابراین حتی برای فردی موفق (کسی که هنوز می‌خواهد کارهای بیشتری انجام دهد) نیز لازم است که هویت خود را هنوز ناموفق بداند، از تلاش برای رسیدن به شایستگی قدردانی کند، و با دقت، فروتنی واقعی خودش را تابع

بـازی فعلـی بدانـد. او بایـد آگاهـی، خویشـتنداری و انضبـاط لازم بـرای حرکـت بعـدی اش را بهتـر کنـد.

زمـان نوشـتن ایـن کتـاب، یـک بـار همـراه همسـر، دختـر و پسـرم بـه رسـتورانی در تورنتـو سـر زدیـم. همانطـور کـه دنبـال میـزی بـرای خودمـان می‌گشـتم، پیشـخدمت جوانـی از مـن پرسـید کـه آیا می‌توانـد چنـد کلمـه ای بـا مـن صحبـت کنـد. او بـه مـن گفـت کـه تمـام ویدیوهـای مـرا دیـده و بـه پادکسـت هایـم گـوش کـرده اسـت، و در نتیجـه حـالا تبدیـل بـه فـردی شـده کـه رویکـردش نسـبت بـه شـغل سـطح پاییـن (امـا همچنـان ضـروری اش) تغییـر کـرده اسـت. او دیگر انتقـادی از خـودش و از کاری کـه انجـام میدهـد، نمیکنـد. در عـوض تصمیـم گرفتـه از شـرایطش قـدردان باشـد و سـعی کنـد دنبـال فرصت‌هایـی بگـردد کـه بـه او را می‌کننـد. او تصمیـم گرفتـه بـود سـختکوش‌تر و قابـل اعتمادتـر کار کنـد و ببینـد اگـر تمـام تلاشـش را بـرای کاری کـه انجـام میدهـد بکنـد، چـه اتفاقـی می‌افتـد. آن پسـر، بـا لبخنـدی غیـر تصنعـی بـه مـن گفـت کـه در عـرض شـش مـاه، سـه بـار ارتقـا گرفتـه اسـت.

آن مـرد جـوان ایـن نکتـه را فهمیـده بـود کـه هـر موقعیتـی کـه در آن قـرار می‌گیـرد، می‌توانـد پتانسـیل‌هایی بیشـتر از آنچـه در نـگاه اول بـه نظـرش میرسـد، داشـته باشـد (خصوصـا وقتـی دیـدش بـه خاطـر نفـرت و کینـه‌ی حاصـل از قـرار گرفتـن در نزدیکی‌هـای کـف ایـن سلسـله مراتـب مخـدوش شـده باشـد). بـه هـر حـال، اینطـور نیسـت کـه یـک رسـتوران مکانـی سـاده باشـد، بلکـه بخشـی از یـک سـازمان ملـی گسـترده تـر، یـک زنجیـره بزرگتـر و بـا کیفیت‌تـر اسـت. بـرای انجـام یـک کار خـوب در چنیـن فضایـی، پیشـخدمت‌ها بایـد در هماهنگـی بـا آشـپزهای مشـهور و شـناخته شـده کار کننـد و بـا چنیـن کاری کـه یـک وظیفـه‌ی سـخت و پـر دردسـر اسـت، کنـار بیاینـد. همینطـور بایـد مـودب و مشـتاق مشـتریان باشـند. آنهـا بایـد دائمـا مراقـب باشـند. بایـد بـا حجـم کاری بسـیار متنوعـی سـازگار شـوند - زمان‌هـای اوج کار و دوره‌هـای خلـوت، کـه ناچـارا زندگـی یـک پیشـخدمت را همراهـی می‌کند. آنهـا بایـد بـه موقـع، هوشـیار و بیـدار سـرکار حاضـر شـوند. بایـد بـا مافـوق خـود بـا احتـرام مناسـب، و بـا زیردسـتان شـان در سـاختار قـدرت - مثـلا ظرفشـورها - بـه همـان شـیوه رفتار کننـد. و اگـر همه این کارهـا را انجـام بدهنـد، و اتفاقـا در یـک نهـاد کارآمـد کار کننـد، بـه زودی پیدا کـردن جایگزینی بـرای آنها

دشـوار خواهـد شـد. مشـتریان، همـکاران و مافوقـان آنهـا، همـه بـه طـور فزاینـده ای شـروع بـه نشـان دادن واکنشـهای مثبـت بـه آنهـا خواهنـد کـرد. درهایـی کـه در غیـر ایـن صـورت بـه روی آنها بسـته - و حتـی نامرئـی - می‌مانـد، بـه رویشـان بـاز خواهـد شـد. عـلاوه بـر ایـن، ثابـت شـده کـه مهارت‌هـای کسـب شـده، قابـل تعمیـم خواهنـد بـود. چـه فـرد در بنگاهـی مثـل یـک رسـتوران بـه کارش ادامـه دهـد، چـه بـرای ادامـه تحصیـل تصمیـم بگیـرد، و یـا مسـیر شـغلی اش را بـه کلـی تغییـر دهد (کـه در ایـن صـورت بـا سـتایش و تمجیـد کارفرمایـان قبلـی کارش را تـرک کـرده، و شـانس اش را بـرای کشـف فرصـت خـوب بعـدی بسـیار زیـاد میکند).

همانطـور کـه انتظـار مـی‌رود، مـرد جوانـی کـه در رسـتوران بـا مـن حـرف میـزد از اتفاقـی کـه برایـش افتـاده بـه هیجـان آمـده بـود و نگرانی‌هـای مربـوط بـه موقعیتـش بـه سـرعت بـا پیشـرفت در کارش برطـرف میشـد. بعـلاوه اینکـه پـول بیشـتری هـم بـه دسـت آورد، اتفاق مضـری نبـود. او نقـش خودش را بـه عنـوان یـک مبتـدی پذیرفـت و بنابرایـن از آن پیشـی گرفـت. او تصمیـم گرفـت بـه دیـدگاه اغلب بدبینانـه اش دربـاره جایگاهـش در جهـان و آدمهایـی کـه او را احاطـه کـرده انـد، پایـان دهـد. همینطـور وجـود ایـن سـاختار، و جایگاهـی کـه بـه او پیشـنهاد شـده بـود را پذیرفـت. او شـروع کـرد بـه دیـدن فرصت‌هـا و امکاناتـی کـه قبـلا بـه خاطـر نابینایـی ناشـی از غـرورش، نمیدیـد. او از بدنـام کـردن یـک نهـاد اجتماعـی کـه عضـوی از آن بـود، دسـت برداشـت و شـروع کـرد بـه درسـت بـازی کـردن نقـش خـود کـه بـه خاطـر فروتـن بـودن، در کنـار دسـتاوردهای متعـدد دیگـر، نصیبـش شـده بـود.

ضرورت همتایان[1]

مبتـدی بـودن اتفـاق خوبـی اسـت. از طرفـی، موانعـی در مسـیر جریـان اطلاعـات واقعـی در سلسـله مراتـب وجـود دارد. بـه عنـوان مثـال، ممکـن اسـت فـردی کـه در پاییـن زنجیـره‌ی فرماندهـی قـرار دارد، بـه خاطـر نفـرت از موقعیـت فرضـا پایینتـر، از داشـتن عملکـرد اثربخـش بـر اسـاس اطلاعـات به دسـت

1 The necessity of equals

آمـده از سـطوح بـالا، منزجـر باشـد، یـا در بدتریـن حالـت ممکـن اسـت افـراد دیگـر را هـم ترغیـب کند تـا در خـلاف اهـداف و خـلاف آنچـه آموختـه انـد، از روی بغـض و کینـه‌ی خالـص کار کننـد. بعـلاوه، کسـانی کـه کـم تجربه‌تـر هسـتند، تحصیـلات کمتـری دارنـد، یـا بـه تازگـی بـه موقعیتـی زیردسـت راه پیـدا کـرده انـد و از محیـط پیرامـون خـود آگاهـی چندانـی ندارنـد، به جـای بهبود اسـتدلالها و مشـاهده رقابـت دیگـران، می‌تواننـد راحت‌تـر تحـت تاثیـر موقعیتهـای هـم رده و اعمـال قدرت‌هـا قرار بگیرنـد. در مقابـل، افـراد دارای موقعیت‌هـای هـم تـراز (همتایـان)، بایـد در وهلـه اول قانـع شـوند. توجـه آنهـا باید بـا دقـت، جبـران و تلافـی شـود. محاصـره شـدن توسـط همتایـان، بـه معنـی قـرار گرفتـن در وضعیتـی برابـر، و نمایـش ضـرورت شـکل گیـری روابـط بـر اسـاس بده-بسـتان بـرای حفـظ ایـن برابـری اسـت. بنابرایـن قـرار داشـتن در میانـه‌ی ایـن سلسـله مراتـب اتفـاق خوبـی اسـت.

بخشـی از اهمیـت روابـط دوسـتانه و اینکـه چـرا در ابتـدای کودکـی آغـاز بـه شـکل گیـری می‌کننـد، در همیـن مسـئله اسـت. یـک بچـه دو سـاله‌ی معمولـی، بـا اینکـه تـا حـدی بعضـی از رفتارهـای متقابـل سـاده را میدانـد، معمـولا خودخـواه اسـت. وقتـی از نـوه‌ام اسـکارلت، کـه در مـوردش صحبـت کـردم، چیـزی میخواهـم، بـا خوشـحالی یکـی از اسـباب بازیهـای محبوبـش را که به پسـتانک اش وصل اسـت، بـه مـن میدهـد. و بعـد، مـن آن را بـه او پـس میدهـم یـا برایـش پـرت میکنـم (گاهـی هـم او اسـباب بازیـش را بـرای مـن پرتـاب میکنـد کـه حداقـل جایـی در همـان نزدیکـی می‌افتـد). او عاشـق ایـن بازی اسـت. بـه تازگـی مـا ایـن کار را بـا قاشـق هـم انجـام میدهیـم، کارهایـی کـه او جدیـدا یـاد میگیـرد. او بـا مـادر، مادربزرگـش و هـر کـس دیگـری کـه در محوطـه‌ی بـازی کردنـش قـرار بگیـرد و آنقـدری بـا او احسـاس آشـنایی کنـد کـه خجالـت نکشـد، ایـن بـازی را میکنـد. ایـن مرحلـه، شـروع رفتارهایی اسـت کـه جـای خـود را در آینـده بـه «اشـتراک گـذاری» در بیـن کـودکان بزرگتـر می‌دهـد.

چنـد روز قبـل از اینکـه ایـن مطلـب را بنویسـم، دختـرم مایـکلا، مـادر اسـکارلت، بچـه اش را بـه محلی تفریحـی در شـمال مرکـز تجـاری شـهرک محـل اقامـت شـان بـرد. در آن مرکـز، بچه‌هـای دیگـری کـه سـرگرم بـازی بـا اسـباب بـازی هایشـان بودنـد، اکثـرا از اسـکارلت بزرگتـر بودنـد. همینطـور اسـباب

بازی‌های زیادی هم برای بازی کردن مهیا بود. اسکارلت اول شروع کرد تمام اسباب بازی‌ها را تا آنجا که می‌توانست دور صندلی مادرش جمع کرد، و به وضوح نسبت به بچه‌هایی که می‌آمدند و بعضی از اسباب بازی‌ها را برای خودشان برمیداشتند، بی اعتنا بود. اسکارلت حتی توپی را مستقیما از بچه‌ی دیگری گرفت تا آن را به کلکسیون خودش اضافه کند. چنین رفتاری بین بچه‌های ۲ ساله و جوانتر، معمول است. توانایی آنها در نشان دادن رفتارهای متقابل از نظر رشد و تکامل محدود است. گرچه به ندرت می‌توانند نشان دهند چون چنین کاری را بلد نیستند و گاهی هم به شکلی عاطفی و پر از محبت آن را بروز می‌دهند.

با این حال، در سه سالگی اکثر بچه‌ها میتوانند وسایلشان را به اشتراک بگذارند. آنها میتوانند رضایت شان را به اندازه ای به تعویق بیندازند که بتوانند در بازی ای شرکت کنند که همه نمی توانند همزمان مشارکت کنند. تا اینکه کم کم میتوانند هدف بازی را که توسط چندین نفر انجام می‌شود، بفهمند و از قوانین بازی تبعیت کنند، اگرچه قادر نباشند چنین قوانینی را در قالب یک توصیف کلامی منسجم ارائه دهند. آنها با قرار گرفتن مکرر در معرض کودکانی که در مورد قواعد بازی متقابل به توافق رسیده اند، شروع به ایجاد روابطی مبتنی بر بازی می‌کنند. بعضی از این دوستی‌ها تبدیل به اولین رابطه قوی دوستانه ای می‌شود که کودکان در خارج از محیط خانواده برقرار می‌کنند. کودک در چارچوب چنین روابطی که میخواهد با همسالانش (یا دیگرانی که حداقل در مرحله رشدی برابر با خودش هستند) برقرار کند، یاد میگیرد که به روابط با همتایانش محکم پیوند بخورد، و شروع به یادگیری نحوه رفتار صحیح با دیگران میکند، در حالی که متقابلا نیاز دارد همان رفتار را دریافت کند.

این پیوند متقابل از اهمیتی حیاتی برخوردار است. کودکی که حداقل یک رابطه‌ی ویژه و نزدیک نداشته باشد، در آینده به احتمال بیشتری از انواع مشکلات روانی، چه از نوع اضطراب/ افسردگی، و چه از نوع بروز رفتارهای ضد اجتماعی، رنج خواهد برد. این در حالیست که کودکانی با تعداد روابط دوستانه کمتر، به احتمال بیشتری جزو بزرگسالان بیکار و مجردان فردا خواهند

بـود. هیـچ مدرکـی دال بـر ایـن موضـوع وجـود نـدارد کـه نشـان دهـد اهمیـت دوسـتی، بـه هـر طریقـی بـا افزایـش سـن کـم می‌شـود. تمامـی علـت و علـل مـرگ و میـر بشـر، حتـی وقتـی وضعیـت سـلامت عمومـی فـرد در نظـر گرفتـه می‌شـود، بـه نظـر می‌رسـد بـا گسـترش شـبکه ای از روابـط اجتماعـی بـا کیفیـت، کاهـش پیـدا میکنـد. ایـن مـورد در بزرگسـالان مبتـلا بـه بیماری‌های فشـارخون، دیابـت، نفـخ و آرتـروز، و بـرای بزرگسـالان مسـن تـر، دربـاره‌ی حمـلات قلبـی نیـز صـادق اسـت. بـه حد کفایـت جالـب اسـت کـه برخـی شـواهد دال بـر ایـن مطلـب وجـود دارنـد کـه ارتبـاط بـا همتایـان، به شـرط پشـتیبانی اجتماعـی، بـه همـان انـدازه یـا بیشـتر از حمایتـی کـه فـرد دریافـت کـرده، مزایایـی حفاظتـی دارد، و تـا حـدودی تعجـب آور نیسـت کـه چـرا افـرادی کـه بیشـتر بخشـنده هسـتند، بیشـتر هـم دریافـت می‌کننـد. بنابرایـن بـه نظـر می‌رسـد کـه واقعـا بهتـر اسـت بیشـتر از آنچـه دریافـت میکنیم، بخشـنده باشـیم.

همتایـان، بارهـا و بارهـا شـادی‌های زندگـی را بـا هـم تقسـیم می‌کننـد. بـه تازگـی مـن و همسـرم تامـی، از مشـکلات جـدی جسـمانی رنـج کشـیده ایـم. مـا خـوش شـانس بودیـم کـه اعضـای خانـواده (آشـنایان سـببی، مـادر مـن، خواهـران، بـرادران و فرزندانمـان) و همینطـور دوسـتان نزدیکی داشـتیم که بـرای مـدت قابـل توجهـی بـا مـا زندگـی و بـه مـا کمـک کردنـد. آنهـا راغـب بودنـد کـه زندگی‌هـای خودشـان را متوقـف کننـد، تـا بتواننـد بـه مـا در شـرایط بحـران کمـک کننـد. پیشـتر وقتـی کتـاب ۱۲ قانـون زندگـی توانسـت موفقیتـی کسـب کنـد، و بـه دنبالـش دوران پرفشـار تورهـای سـخنرانی ام، مـن و تامـی خـوش شـانس بودیـم کـه نزدیکانـی داشـتیم کـه می‌توانسـتیم خوشـحالی مـان را از اقبـال کتـاب بـا آنهـا سـهیم شـویم. آنهـا دوسـتان و اعضایـی از خانـواده مـان بودنـد کـه حقیقتـا از آنچـه برای مـا اتفـاق می‌افتـاد خوشـحال می‌شـدند، رونـد اتفاقـات را بـا اشـتیاق دنبـال می‌کردنـد، و بـا رغبـت دربـاره‌ی هجمه‌هـای احتمالـیِ ناشـی از واکنشـهای عمومـی مـردم صحبـت میکردنـد. ایـن کار، اهمیـت و معنـای همـه کارهایـی را کـه می‌خواسـتیم انجـام دهیـم، بیشـتر میکـرد و از انزوایـی کـم میکـرد کـه احتمـالا یـک تغییـر چشـمگیر، چـه خـوب و چـه بـد، میتوانـد در شـرایط زندگـی ایجـاد کنـد.

نگـه داشـتن روابـط بـا همـکارانِ دارای موقعیت‌هـای شـغلی مشـابه، عـلاوه بـر دوسـتی، منبـع مهـم دیگـری در تنظیـم روابـط بـا همتایـان اسـت. در میـان تمـام عوامـل دیگـر، حفـظ روابـط خـوب بـا همـکاران بـه معنـای اقتـدار دادن بـه چیـزی اسـت کـه شایسـته اقتـدار اسـت؛ بـه معنـای انجـام دادن سـهم عادلانـه خـود از مشـاغلی اسـت کـه کسـی نمـی خواهـد آنهـا را انجـام دهـد؛ بـه معنـای همکاری بـا افـراد دیگـر اسـت، بـرای ارائـه‌ی بـه موقـع و بـا کیفیـت کار؛ بـه معنـای حاضـر شـدن در زمـان مـورد انتظـار اسـت؛ و بـه طـور کلـی، بـه معنـای قابـل اعتمـاد بـودن بـرای پذیرفتـن مسـئولیت‌هایی اسـت کـه کمـی بیشـتر از وظایـف رسـمی‌تان اسـت. تاییـد یا عـدم تاییـد پاداشـهای همـکاران و جـا انداختن چنیـن کارهـای متقابلـی - درسـت مثـل رفتـار متقابـل کـه لزومـا بخشـی از دوسـتی اسـت - بـه حفـظ عملکـرد روانشـناختی پایـدار کمـک میکنـد. خیلـی بهتـر اسـت که آدمی باشـید کـه بتـوان بـه او اعتماد کـرد، حداقـل بـه ایـن دلیـل کـه در مواقـع مشـکلات شـخصی، افـرادی کـه در کنـار آنهـا کار کـرده ایـد، مایـل و قـادر بـه ورود و کمـک بـه شـما شـوند.

مـا از طریـق روابـط دوسـتانه و کاری، تمایـلات خودخواهانـه مـان را تعریـف می‌کنیـم، و یـاد می‌گیریـم کـه نبایـد همیشـه خودمـان را در اولویـت قـرار دهیـم. بـه طـور ضمنـی امـا بـه همـان انـدازه مهـم، از طریـق بهـره گرفتـن از نصیحت‌هـا و تشـویق‌های همتایـان مـان یـاد می‌گیریـم کـه بـه تمایـلات بیـش از حـد همدلانـه و خـام (تمایـل بـه فداکاری‌هـای نامناسـب و نادرسـت کـه مـا را طعمـه ای برای دیگـران میکنـد) غلبـه کنیـم. در نتیجـه اگـر خـوش شـانس باشـیم، رفتـار متقابـل را شـروع می‌کنیـم و حداقـل بعضـی از مزایایـی کـه رابـرت برنـز[1] در شـعر مشـهورش گفتـه را بدسـت می‌آوریـم:

آه، آیا قدرتی هست که بینشی به ما هدیه دهد

که خود را همانطور که دیگران می‌بینند، ببینیم

و از همه اشتباهات،

[1] Robert Burns

و تصورات احمقانه ما را آزاد کند

اگر بدانیم غرور ما را ترک خواهد کرد،

و حتی صمیمیت به ارمغان خواهد آورد[1]!

سگ برتر[2]

اقتدار داشتن اتفاق خوبی است. آدمها شکننده اند. به خاطر همین، زندگیِ سخت و رنجِ زندگی کردن مشترک است. بهبود این رنج - یعنی اطمینان از اینکه همه آدمها غذا، آب سالم، امکانات بهداشتی، و سرپناهی برای زندگی دارند - نیازمند ابتکار، تلاش و توانمندی است. اگر مشکلی برای حل کردن به وجود بیاید، و بسیاری از آدمها برای رفع آن مشکل مشارکت کنند، در اینصورت تمام سلسله مراتب باید و حتما در دفاع برخیزد، زیرا کسانی که کاری از دستشان برمی آید و آنهایی که چندان کاری از دستشان ساخته نیست، هر دو یاد میگیرند که چطور در این فرآیند به افرادی شایسته تبدیل شوند. چنانچه این مشکل واقعی باشد، آن وقت افرادی که میتوانند مشکل فعلی را به بهترین شکل حل کنند، باید بتوانند به راس سلسله مراتب برسند. منظور اعمال قدرت نیست، بلکه به کار بردن اقتداری است که به درستی همراه با مهارت به کار برده می‌شود.

حال بدیهی است که بخواهیم به افراد شایسته و معتبر قدرت عطا کنیم، اگر در حال حل مشکلاتی ضروری باشند و اگر امکان پذیر باشد، یا جزو افراد کاندیدا برای حل مشکلات

۱ در این شعر راوی متوجه خانمی در کلیسا می‌شود، با مگسی که بدون توجه او، دور کلاهش می‌چرخد. شاعر مگس را مواخذه می‌کند زیرا متوجه نمی شود میزبانش چقدر مهم است و سپس میگوید که برای یک مگس، همه ما طعمه‌هایی برابر هستیم. اما اگر بخواهیم خود را از چشم یکدیگر ببینیم، از چنین ادعایی منصرف می‌شویم. یک تفسیر جایگزین دیگر این است که شاعر با خود فکر می‌کند که اگر آن زن آگاه از داشتن مگسی در موهایش آگاه باشد، چقدر وحشت زده و چقدر فروتن خواهد شد - م.

۲ Top Dog

پیچیده باشند. ممکن است این موضوع را همان فلسفه‌ی مسئولیت پذیری در نظر گرفت. یک آدم مسئولیت پذیر تصمیم می‌گیرد که مشکل به وجود آمده را مشکل خودش ببیند و بعد با تلاش بیشتر و حتی جاه طلبانه، سعی میکند به کمک افراد دیگر مشکل را به کارآمدترین روش ممکن حل کند؛ کارآمد، چون مشکلات دیگری هم برای حل کردن وجود دارند. موضوع کارآمدی وقتی مطرح می‌شود که پای صرفه جویی در میان باشد و منابعی که می‌تواند به چیزهای دیگری اختصاص پیدا کند.

جاه طلبی، اغلب و گاهی هدفمندانه، با تمایل به قدرت طلبی اشتباه گرفته میشود. به همین دلیل جاه طلبی با اینکه کمی ستایش و تحسین دارد، اما نهی، لکه دار و سزاوار مجازات میشود. و گاهی جاه طلبی دقیقا به معنای تاثیرگذاری بی مورد بر دیگران است. اما بین واژه‌های «گاهی» و «همیشه» تفاوتی اساسی وجود دارد. اقتدار، قدرت خالص نیست و اشتباه گرفتن این دو کلمه می‌تواند بسیار مضر، خطرناک و گیج کننده باشد. زمانی که آدمها بر دیگران اعمال قدرت می‌کنند، آنها را به زور وادار می‌کنند. آنها زیردستان را با اعمال محرومیت و مجازات مجبور می‌کنند، تا جایی که انتخاب‌های کمی برای زیردستان بماند و وادار به عمل کردن برخلاف نیازها، آرزوها و ارزش هایشان می‌شوند. در مقابل، آدمهایی که به خاطر صلاحیت شان از اقتدار بهره مند شده اند با رغبت توسط آدمهای دیگر پیروی می‌شوند. صلاحیتی که دیگران به طور خودجوش تشخیص داده و از آن قدردانی می‌کنند و عموما با اراده، با خیالی آسوده و با این مضمون که عدالت برقرار می‌شود.

آنهایی که تشنه‌ی قدرت اند - مستبد، بی رحم یا حتی روانی[1] - تمایل دارند دیگران را کنترل کنند، تا از این طریق تمام هوس‌های خودخواهانه خود را فورا بتوانند ارضا کنند؛ تا احساس حسادت بتواند هدفش را نابود کند؛ تا نفرت بتواند راه ابراز خود را پیدا کند. آدم‌های خوب،

1 Psychopath

در عـوض جـاه طلـب انـد (همچنیـن سـخت کـوش، صـادق و متمرکـز انـد) چـون آنهـا بـرای حـل یـک مشـکل واقعـی و جـدی بـه تسـخیر یـک آرزو درآمـده انـد. ایـن نـوع جـاه طلبـی بایـد بـه هـر شـکل ممکـن مـورد تشـویق قـرار بگیـرد. بـه همیـن دلیـل، در میـان بسـیاری دلایـل دیگـر، شناسـاندن و منعکـس کـردن تلاش‌هـای فزاینـده‌ی پسـران و مـردان بـرای کسـب پیـروزی بـه نـام «اسـتبداد مردسـالار» کـه قـرار اسـت بـه طـور فرضـی، جوامـع مـدرن، مولـد و نسـبتا آزاد مـا را توصیـف کنـد، بسـیار حیـرت آور و ضـد بهـره ور اسـت. و بایـد گفـت بـی رحمانـه هـم هسـت: تقریبـا هیـچ چیـز بدتر از ایـن نیسـت کـه بـا کسـی کـه بـرای کسـب مهـارت تـلاش میکنـد، بـه عنـوان یـک ظالـم برخـورد شـود. «پیـروزی» از منظـر یکـی از جنبه‌هـای اصلـی و مهـم اجتماعـی آن، بـه معنـی غلبـه بر موانـع برای کسـب منافـع عمومـی بزرگتـر اسـت. بازیکـن ماهـری کـه بـازی را می‌بـرد، به نوعـی خـودِ بـازی را بهبود میدهـد، و ایـن یعنـی بـازی را بـرای همـه بازیکنـان بهبـود میدهـد. اتخـاذ نگرشـی از سـرِ خامـیِ سـاده لوحانـه یـا بدبینـی عمـدی کورکورانـه در اینبـاره، و یـا انـکار بـی درنـگ صحیـح بـودن آن، بـه معنـی قرار دادنِ خودتـان در موقعیـت فـردی اسـت کـه دشـمن بهبـود عملـیِ رنـج کشـیدن اسـت. شـاید بـه طـور هدفمنـد، زیـرا افـراد انگیزه‌هـای تاریـک زیـادی دارنـد و می‌توانـم بـه چنـد نگـرش سادیسـتی (دگـرآزار) دیگـر هـم فکـر کنـم.

حـالا امـکان آن هسـت کـه قـدرت، اقتـدار را همراهـی کنـد و شـاید هـم بایـد همراهـی کنـد. بـا ایـن حـال و مهمتـر از آن، اقتـدار واقعـی اعمـال قدرت‌هـای خودسـرانه را محـدود می‌کنـد. چنیـن محدودیتـی وقتـی خـودش را نشـان میدهـد کـه عامـل مقتـدر، نسـبت بـه کسـانی کـه امـکان دارد مـورد اعمـال قـدرت قـرار بگیرنـد، مراقـب و مسـئولیت پذیـر باشـد. بزرگتریـن کـودک می‌توانـد نسـبت بـه خواهـر و بـرادر کوچکتـر خـودش مسـئولیت پذیـر باشـد و می‌توانـد بـه جـای آزار و تحقیـر و شـکنجه آنهـا، نحـوه کاربـرد اقتـدار را یـاد بگیـرد، و بنابرایـن سوءاسـتفاده از قـدرت را محـدود کنـد. حتـی کوچکتریـن بچـه هـم می‌توانـد کاربـرد اقتـدار را یـاد بگیـرد تـا رفتـار مناسـبی بـا سـگ خانـواده داشـته باشـد. فـرا گرفتـن اقتـدار بـه ایـن معنـی اسـت کـه یـاد بگیریم قـدرت نیـاز بـه دغدغـه منـدی و شایسـتگی دارد، و

ایـن واقعیـت کـه بدانیـم قـدرت هزینـه ای واقعـی دارد. فـردی کـه بـه تازگـی بـه سـمت مدیریتـی ارتقا پیـدا کـرده بـه زودی می‌فهمـد کـه مدیـران، اغلـب بیشـتر توسـط زیردسـتان شـان تحـت فشـار قـرار می‌گیرنـد تـا زیردسـتان توسـط مدیـر بالاسـری خـود. چنیـن تجربـه ای، خیـالات رمانتیـک و خطرنـاک دربـاره جذابیـت قـدرت را تعدیـل میکنـد، کـه در غیـر ایـن صـورت ممکن اسـت به گسـترش بـی نهایت قـدرت کمـک کنـد. در دنیـای واقعـی، افـرادی کـه در سلسـله مراتب‌هـای کارآمـد مناصـب مقدرتـری در اختیـار دارنـد، در مقابـل مسـئولیتی کـه بایـد در قبـال افـرادی کـه تحـت نظـارت، اسـتخدام و تربیـت شـان هسـتند، تحمـل کننـد، بـه طـرز هولناکـی غافلگیـر می‌شـوند.

البتـه کـه همـه تحمـل ایـن فشـار را برنمـی تابنـد. کسـی کـه منصـب مقتـدری بـه دسـت مـی‌آورد، می‌توانـد ریشـه‌ی خـود را فرامـوش کنـد و لکـه ننگـی بـر دامـان آن آدمـی باشـد کـه تـازه نفـس شـروع کـرده بـود. ایـن یـک اشـتباه اسـت، خصوصـا بـه ایـن خاطـر کـه فـردی کـه در موقعیـت جدیـدی جـا افتـاده، میخواهـد ریسـک تجربـه ای جدیـد را بپذیـرد (چـون چنیـن کاری به معنـای اتخاذ نقـش «ابلهِ» خـوار شـده اسـت). دلیـل دیگـرش اینسـت کـه خودسـری، مسـیر یادگیـری را می‌بنـدد. مسـتبدان کوته فکـر و تعمـدا نابینـا قطعـا وجـود دارنـد، امـا بـه هیـچ وجـه در اکثریـت نیسـتند، حداقـل در جوامـع کارآمـد در اکثریـت نیسـتند. در غیـر اینصـورت هیـچ راهـکاری جـواب نمیـداد.

برعکـس، فـرد مقتـدری کـه بـه آغـاز مسـیر داوطلبانـه اش نـگاه میکنـد، می‌توانـد هویتـش را بـا آن تـازه وارد یکـی ببینـد و بـه کمـک ایـن خاطـرات بـه عنـوان منبـع اطلاعـات شـخصی لازم، خـودش را از تشـنگی بـرای قـدرت حفـظ کنـد. یکـی از مـواردی کـه دائمـا مـرا متحیـر میکنـد، شوقیسـت کـه افـراد شایسـته در توانایـی فراهـم آوردن فرصت‌هایـی بـرای افـرادی کـه در حـال حاضـر تحـت نظـارت آنهـا هسـتند، نشـان میدهنـد. مـن بارهـا و بارهـا تجربـه چنیـن احساسـی را داشـته ام: شـخصا، بـه عنـوان یـک اسـتاد دانشـگاه و محقـق (بـا مشـاهده‌ی افـراد زیـاد دیگـری کـه در موقعیتـی مشـابه مـن هسـتند)؛ و در کسـب و کار؛ و باقـی قواعـد زندگـی حرفـه ای کـه بـا آنهـا آشـنا شـده ام. لـذت ذاتـی بزرگـی در کمـک کـردن بـه جوانـان شایسـته و قابـل تحسـین وجـود دارد، تـا تبدیـل بـه متخصصانـی

ماهـر، از لحـاظ اجتماعـی ارزشـمند، مسـتقل و مسـئولیت پذیـر شـوند. ایـن کار بـی شـباهت بـه لـذت بـردن از تربیـت فرزنـدان نیسـت و یکـی از اصلـی تریـن انگیزه‌هـای جـاه طلبی صحیـح اسـت. بنابراین، موقعیـت سـگ برتـر، اگـر بـه درسـتی پـر شـود، جذابیتـی اساسـی دارد: ایـن فرصت کـه افـراد سـزاوار را در ابتـدای زندگـی حرفـه ای شـان شناسـایی کـرد و ابـزار پیشـرفت را در اختیارشـان قـرار داد.

نهادهای اجتماعی لازم اند - اما کافی نیستند

عقـل، در حـال یادگیـری، درونـی سـازی، و پیـروی از قواعـد ایـن بـازی اجتماعـی اسـت. بنابرایـن وجود تفـاوت بیـن موقعیت‌هـای مختلـف امـری اجتنـاب ناپذیـر اسـت، زیـرا تمـام تلاشـهای ارزشـمند هدفی دارنـد، و کسـانی کـه آن اهـداف را دنبـال می‌کننـد، در رابطـه بـا هـدف توانمندی‌هـای متفاوتـی دارنـد. بـا تمـام ایـن اوصـاف، پذیـرش ایـن عـدم تعـادل و تـلاش بـی شـائبه را بـه جلـو یـک المـان مهـم در سـلامت روان اسـت، چـه فـرد در حـال حاضـر در موقعیـت کـف، میانـه، یـا جایـی در بـالای هرم سلسـله مراتـب باشـد. امـا یـک تناقـض باقـی مانـده اسـت؛ راهکارهـای دیـروز و امـروز کـه سلسـله مراتب‌هـای مـا بـه آنهـا وابسـته انـد، لزومـا ممکـن اسـت فـردا جـواب ندهنـد. تکـرار کورکورانـه‌ی آنچـه در گذشـته کافـی بـوده، و یـا بدتـر، مقاومـت طرفـداران اسـتبداد از ایـن ایـده کـه بـرای مشـکلات راه حلهـای همیشـگی پیـدا کـرده انـد، بـه معنـای مقدمـه ای بـر یـک خطـر بزرگتـر اسـت، بـه طـوری کـه ایجـاد تحـولات در ابعـاد جهانـی ضرورتـا منجـر بـه تغییـرات محلـی میشـود. در نتیجـه، احتـرام گذاشـتن بـه تحـول خلاقانـه در کنـار اتخـاذ رویکـردی مناسـب، بـرای حـل مسـائلی از مشـکلات سلسـله مراتـب که از گذشـته بـه مـا واگـذار شـده، ضـروری اسـت. ایـن آگاهـی، نـه یـک بـاور اخلاقـی خودسـرانه اسـت و نه یـک ادعـای نسـبی اخلاقـی. بلکـه چیـزی شـبیه بـه دانشـی وابسـته بـه قوانیـن دوگانـه طبیعت اسـت کـه در چارچـوب واقعیـت مـا سـاخته شـده. مـا، موجـودات بسـیار اجتماعـی، باید بـا پایبندی بـه قوانین سـالم بمانیـم و ابهـام، رنـج و کشـمکش غیـر ضـروری را بـه حداقـل برسـانیم. بـا ایـن وجـود همچنـان بایـد قوانیـن را بـا دقـت تغییـر دهیـم، چـون شـرایط در اطرافمـان تغییـر میکنـد.

ایـن مسـئله همینطـور حاکـی از آن اسـت کـه شـخصیت ایـده آل نمـی توانـد بازتـاب بـی چـون و چرایـی از وضعیـت فعلـی باشـد. در شـرایط عـادی، ممکـن اسـت اینطـور گفته شـود کـه توانایـی پیروی بـی چـون و چـرا از دسـتورات، ایـن مهـارت، یعنـی توانایـی پیـروی کـردن، را از بیـن میبـرد. بـا ایـن وجـود، خـودداری از پیـروی کـردن، وقتـی محیـط اجتماعـی پیرامـون شـما بیمارگونـه - ناقص، منسـوخ، عمـدا کورکورانـه، یـا فاسـد - شـده ارزشـی والاتـر اسـت، از اینـرو کـه ظرفیتـی بـرای جایگزین‌هایـی معتبـر و خلاقانـه ارائـه میکنـد. ایـن مسـئله مـا را بـا یـک معمـای اخلاقـی دائمـی روبـرو میکنـد: مـا چـه زمانـی بـه سـادگی از اجمـاع نظـرات پیـروی میکنیـم؟ چـه زمانـی تقاضاهـا و نیازهـای دیگـران را برطـرف میکنیـم؟ و چـه زمانـی، بـا تمـام کاسـتی‌ها و تعصبـات مـان، بـر اسـاس قضاوت‌هـای شـخصی خـود تصمیـم میگیریـم و تقاضاهـای جمعـی را رد میکنیـم؟ بـه بیـان دیگـر: چطـور بیـن دو خط مشـی محافظـه کاری منطقـی و سـازندگی خلاقانـه تعـادل برقـرار میکنیـم؟

اولیـن و مهمتریـن دلیـل از منظـر روانشـناختی، موضـوع خلـق و خـوی آدمیـزاد اسـت. طبیعت بعضی آدمهـا متمایـل بـه گرایشـات محافظـه کارانـه اسـت، و بعضـی دیگـر متمایـل بـه آزادی و خلاقیـت در منـش و ادراک انـد. امـا ایـن گفتـه بـدان معنـی نیسـت کـه پروسـه‌ی اجتماعـی شـدن، قـادر بـه تغییر دادن و جایگزیـن کـردن ایـن تمایـلات در فـرد نیسـت. بشـر، ارگانیسـمی بسـیار تغییـر پذیـر اسـت، بـا دوره رشـدی بسـیار طولانـی، قبـل از دوران بزرگسـالی، و شـرایطی کـه در آن قـرار می‌گیریـم می‌توانـد مـا را بـه شـدت تغییـر دهـد. امـا چنیـن موضوعـی ایـن واقعیـت را تغییـر نمیدهـد کـه در محیـط پیرامون انسـان، شـکاف هایـی، نسـبتا همیشـگی، وجـود دارد کـه حـالات مختلـف خلـق و خـوی بشـر بـرای پـر کـردن آنهـا سـازگار شـده اسـت.

کسـانی کـه از نظـر سیاسـی، گرایشـات راسـت دارن، مدافـع سرسـخت تمـام راهکارهایی هسـتند که در گذشـته جـواب داده. و در بیشـتر اوقـات درسـت فکـر می‌کننـد، از اینـرو کـه تعـداد محـدودی از مسـیرها هسـتند کـه منجـر بـه موفقیـت فـردی، هماهنگـی اجتماعـی، و ثبـات بلنـد مـدت می‌شـوند. امـا گاهی اوقـات اشـتباه می‌کننـد: چـرا کـه، اولا، فـردا و امـروز بـا دیـروز متفـاوت انـد؛ ثانیـا، بـه ایـن خاطـر کـه

حتـی سلسـله مراتب‌هایـی کـه روزگاری کارآمـد بـوده انـد، ناگزیـر طعمـه‌ی دسیسـه‌هایی می‌شـوند کـه سـقوط شـان را رقـم میزنـد. آنهایـی کـه با سیاسـی کاری و اعمـال قدرت‌هـای ناعادلانـه، راه بـه راس هرم می‌برنـد، بـه گونـه ای عمـل می‌کننـد کـه روش شـان، حداقـل در کوتـاه مـدت، فقـط بـرای خودشـان جـواب میدهـد؛ امـا چنـان ارتقایـی، عملکـرد مناسـبِ سلسـله مراتبـی را که اسـما و رسـما عضـوی از آن هسـتند، تخریـب میکنـد. چنیـن افـرادی عمومـا در درک اینکـه بـرای تحقـق کدام کارکـرد، سـازمان فعلی را سـاخته بودنـد، شکسـت میخورنـد و یـا بـه درک ایـن موضـوع اهمیتـی نمیدهنـد. آنهـا، بـا آگاهـی تمـام آنچـه از دستشـان برمـی آیـد، بـرای کنـدن از ثروتـی کـه پیـش رویشـان می‌بیننـد، تقـلا می‌کننـد و خرابـه ای از بقایـای چپـاول شـده‌ی دنبالـه دارشـان را بـه دیگـران تحویـل میدهنـد.

ایـن فسـاد قـدرت اسـت کـه بـه شـدت مـورد اعتـراض طرف‌هـای لیبـرال/ یـا چـپ طیـف سیاسـی قـرار می‌گیـرد و نکتـه ای درسـت اسـت. امـا تفکیـک سلسـله مراتبـی کـه کارا و بهـره ور اسـت (و افـرادی کـه چنیـن کاری می‌کننـد)، از پوسـته‌ی بـه انحطـاط کشـیده شـده‌ی نهـادی کـه روزگاری عالـی بـود، بسـیار موضـوع مهمـی اسـت. تمایـز قائـل شـدن بیـن ایـن دو، بیشـتر نیازمنـد داشـتن تمایـل و علاقـه بـه مشـاهده و تفـاوت قائـل شـدن اسـت، تا اعتمـاد غیرمنطقـی بـه گرایشـات ایدئولوژیـک. این مسـئله مسـتلزم آگاهـی داشـتن از جنبـه روشـنِ سلسـله مراتب‌هـای اجتماعـی اسـت کـه، لزومـا، در آن زندگـی میکنیـم و همچنیـن جنبـه تاریـک ایـن سلسـله مراتب‌هـا (و درک و آگاهـی از ایـن موضـوع کـه تمرکـز بـر یکـی، بـرای حـذف دیگـری، بـه طـرز خطرناکـی مغرضانـه و متعصبانـه اسـت). ایـن موضـوع همچنیـن نیازمنـد آگاهـی از دانـش طـرف رادیکال‌تـر و خلاق‌تـر - از منبـع ضـروری و حیاتـی بـرای آنچه غیراخلاقـی و منسـوخ تلقـی شـده - اسـت، دارد کـه بـاز هـم یعنی خطـر بزرگی در کمین اسـت. بخشـی از ایـن خطـر بـه دلیـل گرایشـهای کسـانی اسـت کـه آزادانه‌تـر فکـر می‌کننـد و فقـط نـکات منفـی یـک نهـاد معتبـر را می‌بیننـد. خطـر بعـدی از جنبـه‌ی مقابـل نشـات میگیـرد، آنجـا کـه پروسـه‌های فاسـد، امـا محافظـه کارانـه، سلسـله مراتـب کارا را بـی ثبـات و نابـود می‌کننـد: افـراد افراطـی و غیـر اخلاقـی همیشـه وجـود دارنـد، همانطـور کـه در تمـام سـطوح مدیریتـی وجـود دارنـد. ایـن افـراد تمایـل دارنـد

نسبت به واقعیتهای پیچیده در وضعیت موجود، عمیقا نادان باشند، و با جهل از ناآگاهی شان، ناسپاس نسبت به آنچه از گذشته برای ما به جا مانده، رفتار کنند. چنین ناآگاهی و ناسپاسی اغلب همراه با تمایل به استفاده از کلیشه‌های خسته کننده و بدبینانه برای توجیه امتناع از به عهده گرفتن مسئولیتِ است، ولو آن مسئولیت کسل کننده اما ضروری و مورد اجماع، یا همراه با پذیرش خطرات، و دشواری‌های تلاش مولد باشد. همین فساد تحول خلاقانه است که محافظه کار - و نه فقط محافظه کاران - را نسبت به دگرگونی محتاط میکند.

چند سال قبل از نوشتن این کتاب، با زن جوانی در ابتدای دهه بیست سالگی اش، گفتگویی داشتم، خواهرزاده‌ی شخصی که بعد از دیدن چند ویدیو از کلاس هایم به من ایمیل زد. آن زن خیلی ناراحت به نظر می‌رسید و بمن گفت که بیشترِ شش ماه گذشته را در تخت خواب گذرانده. آمده بود با من حرف بزند چون داشت به مرز درماندگی میرسید. تنها چیزی که بین او و خودکشی وجود داشت، احساس مسئولیتش در مقابل چند گربه خانگی بود. این احساس، آخرین بقایای علاقه اش به زیست شناسی بود، که روزگاری به او نیرو می‌داد، اما با اخراج شدنش از دبیرستان، رهایش کرده بود. پدر و مادرش به خوبی از او مراقبت نکرده بودند. آنها اجازه داده بودن که او بی اراده و بی مقصد پیش برود، روشی که بعد از تکرار، طی چندین سال، نتایج فاجعه بارش مشهود بود.

در کنار این پسرفت، برنامه ریزی کوچکی هم برای خودش در نظر داشت. میخواست به یک برنامه تحصیلی دو ساله ملحق شود که به او امکان میداد بتواند دبیرستان را تمام کند، و پیش نیازی برای ورود به رشته دامپزشکی در کالج بود. اما برای این جاه طلبی، پرس و جویی برای کسب جزئیات بیشتر نکرده بود. او مربی نداشت. دوستان خوبی نداشت. منفعل بودن و ناپدید شدن در انزوای خودش، برایش کاری بیش از حد ساده می‌نمود. ما برای چهل و پنج دقیقه مکالمه خیلی خوبی داشتیم. او بچه خوبی بود. من پیشنهاد کردم که بیشتر در مورد جزئیات گذراندن یک دوره آنلاین آموزشی، که توسط من و همکارانم تدوین شده باشد، بحث کنیم.

همه چیز داشت خوب پیش میرفت که بحث به سمت مواضع سیاسی چرخید. بعد از حرف زدن درباره وضعیت شخصی اش، یکدفعه شروع به ابراز ناراحتی از وضعیت جهان در ابعاد گسترده کرد. به نظرش این نارضایتی به خاطر تاثیرات فاجعه بار فعالیت‌های بشر بر محیط زیست بود. مسلما هیچ اشکالی در ابراز نگرانی‌های زیست محیطی در ابعاد کره زمین وجود ندارد. منظور من هم چنین چیزی نیست. اشکال کار، دست بالا گرفتن - یا شاید لحاظ کردن - آگاهی و دانش‌تان از چنین موضوعاتی است، آن هم وقتی فقط بیست و چند سال دارید، هیچ چیز در زندگی‌تان درست پیش نمیرود، و حتی در بیرون آمدن از تخت خوابتان هم مشکل دارید. در چنین شرایطی، باید اولویت‌های خود را مشخص کنید، و بخشی از این مرحله، در گرو بکارگیری فروتنی لازم برای حل کردن مشکلات خودتان است.

با ادامه مکالمات مان متوجه شدم که دیگر درگیر گفتگویی واقعی و جدی، با زن جوان گمشده ای که برای صحبت نزد من آمده بود، نیستم. در عوض تبدیل به یک طرفِ بحثِ تئوریک با فردی متعصب شده بودم که میدانست، در کل، ایراد کار از کجاست؛ میدانست چه کسی مسئول این مشکلات است؛ میدانست مشارکت در تخریب مستمر، از طریق ابراز هرگونه میل شخصی، کاری غیر اخلاقی است؛ و در نهایت، می‌دانست که همه ما مقصر و محکومیم. ادامه مکالمه در آن مرحله به این معنا بود که من، اولا، مشخص نبود که در چارچوب نظرات کلی، غیرشخصی، و بدبینانه، با کدام مخاطبی که جایگاه این زن جوان را گرفته بود، طرف بودم؛ و، ثانیا، اشاره کردن به موضوعاتی از این قبیل، و در چنین شرایطی، پذیرفته شده و سازنده است.

هر دو خروجی بی نتیجه اند. بنابراین من دیگر آن بحث را ادامه ندادم (که البته به معنای هدر دادن کل جلسه نبود). برای من غیرممکن بود نتیجه بگیرم که برخی از عواملی که او را چند ماه، تا حد فلج اخلاقی، پایین آورده بود، ناشی از احساس گناه شدید او در مورد مشارکت بالقوه در فعالیت‌های منفی انسان در جهان است، بلکه دلیل اصلی آن (علیرغم خطر روانی پذیرفتنِ این دیدگاه ناخوشایند) به خاطر احساس برتری اخلاقی است که معمولا همراه با

چنیـن دغدغه‌هایـی همـراه میشـود. کلیشـه‌ها را بهانـه کنیـد، بهرحـال لازم اسـت قبـل از دویـدن، ابتـدا، راه بروید. حتـی ممکـن اسـت قبـل از راه رفتـن، مجبـور بـه خزیدن شـوید. این بخشـی از پذیرش شـما از موقعیت‌تـان بـه عنـوان یـک مبتـدی اسـت کـه بـا قـرار گرفتـن در پاییـن سلسـله مراتـب بـه راحتـی، متکبرانـه و خودخواهانـه آن را خـوار می‌شـمارید. بعـلاوه، نگـرش عمیقـا ضـد انسـانی، کـه اغلـب همراه بـا اشـک ریختـن بـرای تخریـب محیـط زیسـت و غیـر انسـانی بـودن کارهای بشـر بـه آن نسـبت داده شـده، تاثیـر قابـل توجهـی در نگـرش روانشـناختی دارد کـه رابطـه شـخص بـا خـودش را تعریـف میکند و کمـک کننده نیسـت.

زمـان مدیـدی بـرای مـا طـول کشـیده تـا بتوانیـم خودمـان را، چـه از لحـاظ زیسـت شـناختی و چـه اجتماعـی، در قالـب سلسـله مراتب‌هایـی کارآمـد سـازماندهی کنیـم، کـه هـم تعییـن کننـده‌ی ادراک و رفتـار مـا باشـد، و هـم تعامـلات مـا را بـا جهـان طبیعـی و اجتماعـی تعریـف کنـد. سپاسـگزاری عمیـق، تنهـا پاسـخ مناسـب بـه چنیـن موهبتـی اسـت. سـاختاری کـه مـا را در بـر گرفتـه، جنبه‌هـای تاریـک خـودش را دارد - درسـت مثـل جنبه‌هـای تاریـک طبیعـت، یـا جنبه‌هـای تاریـک هـر فـرد - امـا بـه ایـن معنـا نیسـت کـه انتقـادات بـی پـروا، کلـی و خودپسـندانه از وضعیـت موجـود، کار مناسـبی اسـت (اعتـراض بـدون فکـر بـه هـر تغییـرِ شـاید ضـروری).

ضرورت تعادل

بـه دلیـل اینکـه راهکارهایـی بـوده انـد کـه در گذشـته جـواب داده انـد و همچنیـن، گاهـی اوقـات بـه ایـن خاطـر کـه اعمـال رادیـکال میتواننـد منجـر بـه موفقیتـی ورای تصـور شـوند، رفتارهـای محافظـه کارانـه و خلاقانـه پیوسـته رواج پیـدا می‌کننـد. یـک نهـاد اجتماعـی کارآمـد - سلسـله مراتبـی بـا هـدف خلـق ارزش، مقـدم بـر حفـظ بقـاش - می‌توانـد از مزایـای هـر دو نـوع تیـپ شـخصیتی بهـره ببـرد. مثـلا از محافظـه کاران در اجـرای دقیـق فرآیندهایـی کـه ارزش آنهـا سـنجیده شـده، اسـتفاده کنـد و از افـراد خـلاق و آزادی خواهـان (لیبـرال هـا) در جایگزیـن کـردن راهکارهـای نـو و ارزشـمند، بـه جـای

راهکاری منسوخ، بهره مند شود. برقراری تعادل بین محافظه کاری و نوآفرینی، از طریق کنار هم قرار دادن هر دو نوع تیپ شخصیت، می‌تواند به درستی صورت بگیرد. اما کسی باید تعیین کند که چطور می‌شود چنین کاری را به بهترین شکل انجام داد، و این نیازمند خردی است که بتواند فراتر از تمایلات اخلاقی انسان برود. از آنجا که ویژگی‌های مرتبط با خلاقیت، از یک سو، و راحتی و سازگاری آنها با وضعیت موجود، از طرف دیگر، با هم وجه اشتراکی ندارند، یافتن فردی که بتواند میان این دو تعادل برقرار کند، در کار کردن با هر دو راحت باشد، و بی طرفانه تشخیص دهد که چه نوع تمایل و استعدادی برای شرایط حاضر مناسب است، کار دشواری است. اما توسعه‌ی چنین توانایی حداقل می‌تواند با گسترش خردِ آگاهانه شروع شود: اینکه درک صریح از محافظه کاری خوب است (بهمراه مجموعه ای از خطراتی که با آن عجین شده)، و اینکه تحول خلاق - حتی از نوع رادیکال آن - هم خوب است (به همراه مجموعه ای از خطراتی که با آن همراه است). یادگیری عمیق این مسئله - یعنی پیدا کردن درک واقعی از نیاز مبرم به هر دو دیدگاه - حداقل به معنای امکان ارزیابی ارزشهای متنوعی است که هر فرد،حقیقتا، می‌تواند ارائه کند، و همچنین حداقل به معنای توانایی تشخیص آنست که نقطه‌ی تعادل، بیش از حد، به یک جهت متمایل شده. همین امر در مورد آگاهی از جنبه‌ی تاریک هر دو گرایش صادق است. برای مدیریت صحیح امور پیچیده، لازم است که به اندازه کافی در تشخیص شبه مدعیان مدافع وضعیت موجود و تشنگان قدرت، از محافظه کاران اصیل، خبره شد؛ و نیز یاغیان خودفریب و غیرمسئول را از افراد خلاق واقعی، تشخیص داد. مدیریت چنین امری به معنای تفکیک این دو گرایش در محدوده روح فرد و همچنین بین سایر افراد است.

و چطور چنین هدفی قابل تحقق است؟ اول باید این موضوع را درک کنیم که هر دو این حالات وجودی، درونا بهم وابسته اند. هیچکدام از این دو حالت، بدون دیگری نمیتواند وجود داشته باشد، اگرچه که وجودشان باعث ایجاد تنشی دائمی است. این بدان معناست که، اولا، نقش نظم را - که تابعی از وضعیت فعلیست، در هر شکل و فرمی - باید به عنوان پیشروی

ضـروریِ تحـول خلاقانـه درک کـرد، نـه دشـمن آن. بنابرایـن، همانطـور کـه سلسـله مراتب پیـش فرضها، سـاختار جامعـه و ادراکات فـردی را شـکل میدهـد، درونـا وابسـته بـه محدودیت‌هـا و همینطور وابسـته بـه تحـول خلاقانـه اسـت. پیـش فرضهـا بایـد بتواننـد بـا محدودیت‌هـا دسـت و پنجـه نـرم کننـد، در غیـر اینصـورت وجـود پیـش فـرض هیـچ فایـده ای نـدارد و مفروضـات نمیتواننـد بالفعـل شـوند، مگـر اینکـه بـا مانعـی مقابلـه کننـد. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه بـه طـور نمونـه، غـول چـراغ جـادو، برآورنـده‌ی آرزوهـا - خـدای عالـم صغیـر - کـه در محدوده‌هـای چراغـی جادویـی بـه دام افتـاده، و همچنیـن در اختیـار اراده نگهدارنـده فعلـی چـراغ اسـت. غـول چـراغ جـادو - یـا همـان نبـوغ - ترکیبـی اسـت از امـکان پذیـری و پتانسـیل بـه همـراه محدودیـت شـدید.

محدودیـت هـا، قیدهـا، موانع خودسـرانه - قوانیـن، همین قوانیـن خوفناک - نه فقـط باعث هماهنگی اجتماعـی و ثبـات روانـی میشـوند، کـه سـبب بـروز خلاقیتـی می‌شـوند کـه نوسـازی و تجدیـد نظـم را نیـز تضمیـن میکنـد. آنچـه تحـت عنـوان آزادی مطلـق، مثـلا توسـط آنارشیسـت‌ها و نهیلیسـت‌ها (پوچ گرایـان)، مشـتاقانه و صراحتـا ابـراز میشـود، خواسـته ای مثبـت نیسـت، بلکـه، بـه بیانـی خلاقانـه تـر، تـلاش میکننـد کاریکاتـور یـک اثـر هنـری، را بـه جـای اصـل اثـر، پـر زرق و بـرق جلـوه دهنـد. برعکـس، آزادی مطلـق خواسـته ای منفـی اسـت - خواسـته ای اسـت در راسـتای مسـئولیت ناپذیـری مطلـق - و بـه سـادگی از هیـچ جنبـه ای بـا آزادی واقعـی متناسـب نیسـت. ایـن دروغ، اعتـراض بـه قوانیـن اسـت. امـا شـعار «لعنـت بـر مسـئولیت پذیـری» شـعار چنـدان جـذاب و فریبنـده ای نیسـت - چون بـه وضوح مبتنـی بـر خودشـیفتگی اسـت و بدیهـی اسـت کـه خـودش را نفـی میکنـد - در عـوض شـعار «لعنت بر قوانیـن» لبـاس قهرمانانـه تـری اسـت کـه میتـوان بـر تـن همـان بـاور اولیـه کرد.

در کنـار خـرد محافظـه کاری واقعـی، خطـر فاسـد شـدن وضعیـت وجـود دارد. و ایـن فسـاد، از درون، خـودش را پوسـیده و نابـود میکنـد. همانطـور کـه در کنـار درخشـش تلاش‌هـای خلاقانـه، خطـر قهرمان شـدنِ دروغیـن یـک ایـده ئولـوگ متعصـب در کمیـن اسـت، همـان کسـی کـه همیشـه لبـاس یـک طغیانگـر بـا اصالـت بـه تـن میکنـد، در حالـی کـه ناشایسـته ادعـای برتـری اخلاقـی دارد، و تمامـا

مسئولیت پذیری واقعی را رد میکند. محافظه کاری هوشمندانه، محتاط، دقیق، و قاطع، دنیا را در چارچوب نظم نگه میدارد. اما هر کدام جنبه‌های تاریک منحصر بفردی دارند که حائز اهمیت است، و اگر اهمیت شان درک شود، می‌توانید این سوال را از خودتان بپرسید که: آیا شما یک موجود واقعی هستید با برعکسش؟ جواب اجتناب ناپذیر این سوال اینست که شما ترکیبی از هر دو هستین. شاید بیشتر از آنچه دوست دارید بدانید، سایه دارید. در واقع پاسخ به چنین سوالی، بخشی از درک پیچیدگی‌های درون همه ماست.

شخصیت به عنوان یک سلسله مراتب - و ظرفیتی برای تحول

بنابراین چطور باید شخصیتی را که بین نهادهای اجتماعی، و همینطور، تغییرات خلاقانه تعادل برقرار کرده درک کرد؟ با توجه به پیچیدگی این مسئله، پاسخ دادن به چنین سوالی چندان کاری ساده نیست. به همین دلیل، ما به داستان‌ها را می‌آوریم. داستان ها، قالب‌های زیادی برای ما فراهم می‌کنند، که هم به اندازه کافی برای ما ارزشمند باشند که بتوانیم از آنها تقلید کنیم، و هم به اندازه کافی کلی باشند (بر خلاف یک قانون مشخص، یا مجموعه ای از قوانین) که بتوانیم آنها را در شرایط جدید به کار ببریم.

ما در داستانها مشاهداتی از شخصیت ایده آل به دست می‌آوریم. ما قصه‌های مختلفی برای موفقیت و شکست در ماجراجویی‌ها و عشق‌ها ساخته ایم. در سراسر جهان داستانی ما، موفقیت، ما را به سمت آنچه بهتر است، به سرزمین موعود، پیش می‌برد؛ و شکست ما، و همه نزدیکان مان، را به ورطه نابودی، به اعماق دره ای بی انتها، می‌کشاند. خوبی ما را به سمت بالا و جلو حرکت میدهد، و پلیدی ما را به عقب و اعماق فرو می‌برد. داستانهای بزرگ، درباره شخصیت‌هایی در مرحله‌ی عمل هستند، و بنابراین بازتابی از ساختارهای ناخودآگاه و فرآیندهایی اند که به ما کمک می‌کنند دنیای سختگیرانه‌ی واقعیت‌ها را به دنیای اجتماعی پایدار، کارآمد، قابل تعامل و به مجموعه ای از ارزشها، ترجمه کنیم.

سلسله مراتبی از ارزشها که به درستی مجسم شده - از جمله ارزش محافظه کاری و، همتای دوقلوی آن، تحول خلاقانه - به صورت یک شخصیت - یک شخصیت ایده آل - در داستانها توصیف می‌شوند. هر سلسله مراتبی، ارزشی را در اوج خود دارد. به همین دلیل است که یک داستان، توصیفی از عملکرد یک شخصیت قهرمانی دارد (و حتی اگر شخصیت داستان یک ضد قهرمان هم باشد، مهم نیست: ضدقهرمان در نمودی از خلاف آن کسی است که قهرمان باید باشد، چون قهرمان همان کسی است که ضد قهرمان، بدون شک، نیست). قهرمان در واقع یک فرد است. فردی است که در اوج قرار گرفته، برنده است، همان فرد با ذکاوت است، همان شخص فرومایه ای که سرانجام موفق و سزاوار شد، همان سخنگوی راستگو در شرایط خطرناک، و موارد دیگر. داستانهایی که می‌سازیم، تماشا می‌کنیم، می‌شنویم و به خاطر می‌آوریم، بر اساس رفتارها و نگرش‌هایی متمرکز شده اند که برای ما جالب و جذاب اند، و به خاطر تجربه شخصی مان است از برخورد با آدمهای ستودنی و نفرت انگیز (یا بخشهایی از نگرشها و اعمال شان) که شایسته‌ی به اشتراک گذاشتن با دیگران می‌دانیم. یا اینکه داستانها را صرفا به دلیل تمایل مان برای به اشتراک گذاشتن آنچه توجه ما را جلب کرده با کسانی که دور و برمان هستند، میسازیم. گاهی اوقات می‌توانیم روایت‌های جذابی از تجربه مستقیم شخصی مان با افراد جداگانه بیرون بکشیم. گاهی اوقات هم ملغمه‌هایی از شخصیت‌های مختلف ایجاد می‌کنیم که اغلب در هماهنگی با کسانی هستند که گروه‌های اجتماعی ما را تشکیل می‌دهند.

مراجعی را که داستان زندگی اش را تا حدودی گفتم، زندگی مفیدی داشت و نمونه ای از ضرورت تعاملات اجتماعی بود. این داستان به هیچ وجه اهمیت تغییر خلاقانه‌ی اعمال و نگرش‌های فرد را تضعیف نمیکند. مراجع من در عین حال که برای بازسازی زندگی اجتماعی اش تلاش میکرد، و در طیف وسیعی از فعالیت‌های جمعی، تبدیل یک شرکت کننده ای فعال می‌شد، همزمان، مهارت نوآورانه ای را ایجاد کرد که به همان اندازه غیر قابل پیش‌بینی بود. او بهره ای از تحصیلات بعد از دبیرستان نبرده بود، و شخصیتی هم نداشت که در نگاه اول خلاقیت قابل توجهی بروز دهد. با

ایـن حـال، پیگیری‌هـای اجتماعـی بدیـع و شـخصی او، همـه بـه زیبایـی سـامان گرفتند.

او ابتـدا بـه عنـوان یـک عـکاس تصمیـم گرفـت چشـم خـود را بـرای دیـدن شـکلها و تقارن‌هـای بدیع و زیبـا پـرورش دهـد. مزایـای اجتماعـی ایـن پیگیـری چندیـن برابـر بـود: او بـه باشـگاهی پیوسـت کـه اعضایـش در پیـاده روی هایـی، بـا هـدف عکاسـی، یک هفتـه در میان، شـرکت میکردنـد. آنهـا در این در پیـاده روی‌هـای یـک هفتـه در میـان، در یـک گـروه بیسـت نفـره، در مناطقـی از شـهر کـه از نظـر بصری جالـب بودنـد، اقامـت می‌کردنـد. او بـه دلیـل انجـام ایـن کار، در مـورد تجهیزات عکاسـی و فنـی اطلاعات خوبـی کسـب کـرد. اعضـای ایـن گـروه همچنیـن کار یکدیگـر را نقـد می‌کردنـد - و ایـن کار را بـه طـور سـازنده انجـام میدادنـد، بـه ایـن معنـی کـه بـه نظـر می‌رسـید همـه آنهـا بـه هـم نشـان می‌دهنـد کـه چـه اشـتباهات و ارزش‌هایـی در کار یکدیگـر می‌تـوان دیـد.

همـه اینهـا بـه مراجـع مـن کمـک کـرد تـا بتوانـد بـه شـیوه سـازنده ای رفتـار کنـد، حتـی در قبـال موضوعاتـی کـه بـه لحـاظ روانـی موضوعاتـی دیـر هضـم هسـتند (مثـل مواجهـه بـا انتقاداتـی کـه بـه خاطـر مرتبـط بـودن بـا بینـش خلاقانـه، می‌توانسـت بـه راحتـی بـا واکنش‌هـای بیـش از حـد حسـاس و مخـرب روبـرو شـود، و همچنیـن میتواسـت ماهرانـه تفـاوت بیـن کیفیـت یـک تصویـر ناب را از تصاویـر مبتـذل و کسـل کننـده تشـخیص دهـد). بعـد از گذشـت چنـد مـاه، درک او از عکاسـی بـه حـدی رسـیده بـود کـه می‌توانسـت در مسـابقات محلـی شـرکت کنـد و از ایـن حیـث، مبلـغ اندکـی درآمـد حرفـه ای بـه دسـت بیـاورد. مـن از همـان اول خیلـی خـوب بـه مزایـای شـرکت کـردن در یـک کلـوپ عکاسـی و تاثیـرش بـر توسـعه فـردی بـاور داشـتم، امـا حقیقتـا از سـرعت پیشـرفت مهارت‌هـای بصـری و فنـی او غافلگیـر شـده بـودم. مـن خیلـی علاقـه منـد زمان‌هایـی بـودم کـه بـا هم صـرف مرور کارهـای او میکردیـم.

مراجعـم بعـد از چنـد مـاه کار در زمینـه عکاسـی، شـروع کـرد بـه نقاشـی کـردن و نشـان دادن تصاویـر دیگـری کـه خلـق کـرده بـود - کـه اوایـل، طرح‌هایـی بـه طـور قطـع مبتـدی و برخواسـته از یک تجسـم

انتزاعی بود. اساسا همه آنها از حلقه‌هایی در اندازه‌های مختلف تشکیل شده بودند که به طور مداوم در یک صفحه به هم متصل میشدند: چیزی بین طراحی و خط خطی، اگرچه کنترل شده‌تر و هدفمندتر از یک مشت خطوط ناخوانا، بودند. من این فعالیت‌ها را، درست مثل عکاسی (و شرکت کردن در کلوپ عکاسی)، از نظر روانشناختی مفید می‌پنداشتم - چرا که باعث گسترش توانایی خلاقیت او میشد - اما آنها را به چشم تلاشهای هنری ارزشمندی در نوع خود نمی دیدم. با این وجود، او این کار را ادامه می‌داد و هفته ای چندین نقاشی میکشید، و تمام آنچه را که خلق کرده بود به جلسات ما می‌آورد. آنچه می‌آفرید، با سرعت چشمگیری در ظرافت و زیبایی، بهتر میشد. خیلی زود، نقاشی‌های او ظاهر پیچیده و متقارنی به خود می‌گرفت و چنان زیبایی ذاتی داشت که می‌توانست برای طرح‌های تیشرت‌های تجاری کافی باشد.

من چنین پیشرفت‌هایی را در دو مراجع دیگر هم دیده بودم، که هر دو نفر از نظر تیپ شخصیتی آدمهایی ذاتا خلاق محسوب می‌شدند (در حالی که در یکی از آنها این مشخصه به خوبی مشهود و در دیگری کاملا پنهان بود). علاوه بر اینها، به خاطر مطالعه گزارشهای بالینی کارل یونگ، میدانستم که خلق اشکال منظم و پیچیده هندسی - که اغلب با اشکال و دایره و مربع کشیده می‌شوند - معمولا با ساماندهی شخصیت فرد همراه میشود. این مسئله به نظر میرسد نه تنها در مورد مراجع من صادق است، که با مهارت ابتدایی اش در زمینه عکاسی شروع کرد و بعدا مهارت اش در نقاشی حرفه ای را به عنوان یک هنرمند ادامه داد، بلکه در مورد دو مراجع دیگرم، به عنوان یک روانشناس بالینی، هم درست بوده. بنابراین آنچه من بارها مشاهده کرده‌ام اینست که نه تنها روان انسان با مشارکت در تعاملات اجتماعی پیوسته بازسازی می‌شود، بلکه به موازات آن، تحولات فرآیندهای درونی اولیه، حاکی از افزایش قابل توجه ظرفیت درک و خلق ارزش‌هایی موزون، زیبا و خوشایند دیگران است. مراجعان من آموخته اند که نه تنها با اطاعت مناسب از خواسته‌های گهگاه و دلخواه، اما همچنان ضروری دنیای اجتماعی، به درستی واکنش نشان دهند، بلکه باید با ارائه‌ی ارزشی بر پایه فعالیت‌های خلاقانه‌ی شخصی شان،

چیـزی بـه جهـان اجتماعـی ارائـه کنـد.

نـوه ام، اسـکارلت، هـم رفتارهایـی نشـان میدهـد کـه، اگرچـه خـودِ توانایی خلاقانه نیسـت امـا، رفتاری بـر پایـه قدردانـی و نشـان دهنـده‌ی درک او از مشـاهده‌ی رفتـار خلاقانـه اسـت، علاوه بـر ایـن، در فرآیند اجتماعـی شـدن نیـز، بـا اشـاره کـردن بـه چیـزی کـه از نظـر اجتماعـی ارزشـمند اسـت، قـرار می‌گرفـت. وقتـی مـردم در مـورد داسـتانی بحـث می‌کننـد - چـه ایـن داسـتان در قالـب یـک فیلـم باشـد، چـه نمایشـنامه، چـه کتـاب - معمـولا در تـلاش بـرای جلـب موافقت عمومـی، به طـرزی پیچیده، بر سـر یک نکتـه‌ی بخصـوص انـد (پیچیـده، بـه ایـن خاطـر کـه یـک گـروه از افـراد، تعـداد دیدگاه‌های بیشـتری از یـک فـرد، ارائـه می‌کننـد؛ و موافقـت عمومـی، بـه ایـن خاطـر کـه معمـولا چنیـن بحثـی آنقـدر ادامـه پیـدا میکنـد تـا بالاخـره بـر سـر موضـوع مـورد نظـر بـه یـک توافـق جمعـی برسـند). حـالا ایـن ایـده کـه داسـتان شـکلی از ارتبـاط - و سـرگرمی - اسـت، یکـی از آن واقعیـت هاییسـت کـه در نـگاه اول ممکـن اسـت، بدیهـی بـه نظـر برسـد، امـا وقتـی عمیق‌تـر بـه آن نـگاه کنیـم، موضـوع بسـیار مبهم‌تـر می‌شـود. اگـر ایـن مطلـب درسـت باشـد کـه هـر داسـتانی نکتـه ای دارد، آن وقـت مشـخص اسـت که داسـتان بـه آن نکتـه اشـاره میکنـد. امـا بـه چـه نکتـه ای اشـاره میکنـد، و چطـور اشـاره میکنـد؟ وقتـی هـدف و منظـور داسـتانی اشـاره بـه یـک عمـل یـا دربـاره‌ی یکـی دو فـرد اسـت، دریافتـن ایـن موضوع مشـخص اسـت، امـا هـر چـه مقصـود داسـتان بیشـتر بـه نمونه‌هـای رفتار جمعـی اشـاره میکنـد، مثل شـخصیتی در یـک داسـتان، درک اینکـه بـه چـه چیـزی اشـاره می‌کنـد، کمتـر واضـح بـه نظـر میرسـد.

اقدامـات و نگرش‌هـای قهرمانـان محبـوب جـی. کـی. رولینـگ[1]، یـک بـار دیگـر، نمونه‌هایـی دقیـق از ایـن فراینـد فراهـم می‌کننـد. هـری پاتـر، رون ویزلـی و هرمیـون گرنجـر نمونه‌هـای مشـخصی از آدمهایـی هسـتند کـه، همزمـان، مشـتاق و توانمنـد در پیـروی از قوانیـن (نشـان دهنـده مهارتشـان بـه عنـوان کارآمـوز)، و همچنیـن در شکسـتن قوانیـن هسـتند. در عیـن حـال کـه کسـانی کـه آنهـا را نظارت

۱ J. K. Rowling

می‌کنند هم تمایل دارند، به همان اندازه، به هر دو شکل ظاهرا متناقض این رفتارها، پاداش دهند. حتی فناوری‌های مورد استفاده در بین جادوگران جوان در طول کارآموزی شان نیز با این دوگانگی مشخص می‌شود. نقشه جادویی هاگوارتز (نقشه غارتگر)، به عنوان مثال (که حامل خود را با نمایش دقیقِ قلمرو مورد بررسی در قالب جغرافیای هاگوارتز، مدرسه جادوگری، و همچنین محل قرارگیریِ تمام ساکنان آن محدوده را فراهم میکند)، ابزاری کاربردی است که می‌تواند تنها با بیان مجموعه ای از کلمات، که به نظر می‌رسد مخالفت با رفتار اخلاقی را نشان می‌دهد، فعال شود: «من رسما سوگند میخورم که کار بدی انجام بدم.» و با جمله‌ی دیگری غیرفعال می‌شود تا عملکرد آن در قالب یک راز، باقی بماند: «شرارت انجام شد.»

این اصلا موضوع ساده ای نیست که بتوانیم درک کنیم که چطور ابزاری برای قابل استفاده شدن باید با چنین جملاتی فعال شود، می‌توانست هر جمله‌ی دیگری باشد، به جز «شرارت» - پس احتمالا باید ابزاری شیطانی باشد. اما همانطور که هری و دوستانش به طور منظم، ولی با دقت، قوانین را می‌شکستند و همچنین، منظم ولی با دقت، به خاطر این کارشان پاداش می‌گرفتند، مطلوبیت اخلاقی نقشه غارتگر هم، متناسب با نیت کاربران آن، تغییر میکرد. یک پیام مفهومی قوی در طول این مجموعه وجود دارد که می‌گوید، خوبی نباید در چارچوب تبعیت از قوانین بی فکر و خشک، فارغ از اینکه چنین تبعیتی چقدر منظم یا چنان قوانینی چقدر حیاتی باشند، محدود شود. آنچه گفته می‌شود یعنی اینکه مجموعه هری پاتر به نظم اجتماعی به عنوان بالاترین ارزش‌های اخلاقی نگاه نمیکند. اینکه بعدا چه چیزی جایگزین این تبعیت می‌شود چندان مشخص نیست، زیرا به راحتی قابل دستکاری است، بلکه به این شکل مطرح می‌شود که «از قوانین پیروی کن، تا جایی که تبعیت از آنها، هدف واقعی از تعیین همان قوانین را تضعیف کند - شرایطی که ممکن است ریسک عمل کردن برخلاف آنچه اخلاقی می‌دانیم، داشته باشد.» این پند، به نظر پندی است که نسبت به آموزش در قالب قوانین متغیر و به صورت غیر داستانی، به راحتی میتواند، در قالب رفتارها و شخصیت ها، به دیگری

آموخته شود. ما نسبت به فرا قانون[1]، همان مجموعه قوانین موثر دسترس، که باید به آن لقب قوانین حاکم بر قانون‌ها را داد، نه خود آن قانونها، معمولا با همان رفتار ساده ای که نسبت به قوانین ساده عمل می‌کنیم، واکنش نشان نمی دهیم.

اسکارلت، با تاکیدش بر اشاره کردن، خیلی زود بعد از تسلط بر اعمال فیزیکی نسبتا ساده، نکات پیچیده‌تر در توصیفات و داستانها را یاد گرفت. او بعد از یک سال و نیمگی می‌توانست با استفاده از انگشت اشاره اش، منظورش را به دیگری بفهماند. بنابراین تا دو سال و نیمگی میتوانست، نکات خیلی پیچیده تری از قصه‌ها را بفهمد و تقلید کند. وقتی بزرگتر شد، در یک دوره‌ی حدودا شش ماهه، وقتی به نام اسکارلت (اسم مورد علاقه مادرش)، یا اِلی (نام مورد علاقه پدرش) صدایش میکردی، اصرار میکرد که اسمش پوکانتِس [2]، شخصیت معروف کارتونی است. تا جایی که من میدانم، این کار، یک عمل شگفت انگیز و ناشی از تفکر پیچیده است. او یک عروسک پوکانتس گرفته، که عروسک محبوبش شده، و یک عروسک بچه گرفته، که آن را هم اسمش مادربزرگش، همسر من، تامی مینامد، و بسیار هم به آن علاقه دارد. وقتی با عروسک نوزاد بازی میکرد، الی مادرش بود. وقتی با پوکانتس بازی میکرد، اما، ماجرا متفاوت بود. آن عروسک، نه یک بچه بود و نه مادری به اسم الی داشت. نوه من، در بازی با پوکانتس، خود را پوکانتس بزرگ و بالغ تلقی میکرد که رفتار پوکانتس عروسک را تقلید میکند - عروسکی که شکل و شمایل یک زن بالغ را دارد و در نقش قهرمان اصلی فیلمی از والت دیزنی با همین اسم است.

شخصیت پوکانتس دیزنی شباهت‌های زیادی به شخصیت هری پاتر دارد. او متوجه می‌شود که پدرش، به جای او، به کوچوم[3]، که یک جنگجوی شجاع و جدی است و نماینده‌ی فضایل قبیله‌ی خود است اما رفتار و نگرشش بسیار بیشتر از پوکانتس مبادی آداب و رسوم قبیله است،

۱ Meta-rules
۲ Pocahontas
۳ Kocoum

قـول ازدواج داده. پوکانتـس، در عـوض، عاشـق جـان اسـمیت می‌شـود، کـه ناخـدای یـک کشـتی اروپایـی و نماینـده ای از خـارج از قلمـروی شـناخته شـده اسـت - ویژگـی ای کـه (بـه طـور بالقـوه) یـک ارزش بـزرگ محسـوب شـده اسـت. بـه طـور تناقـض آمیـزی، پوکانتـس، با شکسـتن یـک قانـون عمیقا مهـم (قانونـی ارجمنـد در فرهنـگ سلسـله مراتـب قوانیـن)، در تـلاش بـرای رسـیدن بـه اسـمیت و خـلاص شـدن از دسـت کوچـوم، و در کل، سـلوک در یـک چارچـوب اخلاقـی والاتـر اسـت - خیلـی شـبیه بـه شـخصیت‌های اصلـی داسـتان هـری پاتـر. ایـن توصیـف اخـلاق از منظـر هـر دو روایـت اسـت: از قوانیـن پیـروی کـن تـا زمانـی کـه بـه الگـوی درخشـانی از آنچـه قوانیـن ارائـه می‌کننـد، تبدیـل شـوی، امـا وقتـی همیـن قوانیـن بزرگتریـن مانـع بـرای تحقـق فضایـل اصلـی شـان هسـتند، آنهـا را بشـکن. و الیزابـت اسـکارلت، کـه هنـوز بـه سـه سـالگی نرسـیده، خـرد درونـی لازم را بـرای درک نکتـه‌ی داسـتانی کـه میدیـد (فیلـم دیزنـی) داشـت و از آن در نقـش آفرینـی بـرای بـازی اش بـا عروسـک پوکانتـس اسـتفاده میکـرد. زیرکـی او در ایـن زمینـه، ژرف بـود.

همـان مجموعـه ایده‌هـا - بـه قوانیـن احتـرام بگـذار، مگـر در مـواردی کـه پیـروی از ایـن قوانیـن بـه معنـای نادیـده گرفتـن یـا کـور مانـدن نسـبت بـه یـک اصـل اخلاقـی والاتـر باشـد - در دو روایـت مختلـف از انجیـل بـا قـدرت خیـره کننـده ای دیـده می‌شـود (کـه صـرف نظـر از اعتقـاد شـما بـه آن، به عنـوان داسـتانهایی سـنتی یـا کلاسـیک مشـهور، شـخصیتی را بـه اهـداف برانگیختن تقلیـد مخاطبش، بـه تصویـر می‌کشـند). در روایـت اول، مسـیح، حتـی در زمانـی کـه کـودک بـود، بـه عنوان اسـتاد سـنت یهودیـان معرفـی شـده اسـت. بیـان چنیـن نکتـه ای باعث می‌شـود کـه او کامـلا از ارزش گذشـته مطلع شـود و از آن، بـا احترامـی کـه، مثـلا، یـک محافظـه کار اصیـل دارد، حفاظـت کنـد. بـا توجه بـه روایتی در انجیـل لوقـا (۲: ۴۲–۵۲) خانـواده عیسـی هـر سـاله در عیـد فصـح یهودیـان بـه اورشـلیم سـفر میکردند:

و هنگامی که او دوازده ساله بود، بعد از مراسم جشن، به اورشلیم رفتند.

وقتـی ایـام مناسـک را پشـت سـر گذاشـتند، هنـگام بازگشـت، عیسـی کـودک، اندکـی در

اورشلیم درنگ کرد. درحالیکه یوسف و مادرش از آن درنگ خبر نداشتند.

اما آنها، با خیال اینکه او همراهشان آمده، به سفری یک روزه رفتند. و او را در میان اقوام و آشنایان خود جستجو کردند.

وقتی او را نیافتند، دوباره به اورشلیم برگشتند و او را جستجو کردند.

پس از سه روز او را در معبدی یافتند که در میان پزشکان نشسته بود، آنها او را می‌شنیدند و او از آنها سوال میکرد.

همه او را می‌شنیدند و از درک و پاسخهای او متعجب می‌شدند.

و چون او را دیدند، حیرت زده شدند. مادرش به او گفت: پسر، چرا اینگونه با ما رفتار کردی؟ اینک من و پدرت با غم و اندوه به دنبال تو هستیم.

و او به آنها گفت: چگونه است که مرا جستجو کردید؟ نمی دانید که من باید در راه داد و ستد پدرم باشم؟

و آنها سخن اش درک نکردند.

و او با آنها بازگشت و به ناصره آمد، و تابع آنها بود: اما مادرش همه این سخنان را در قلب خود نگه داشت.

و عیسی بر خرد و رفعت، در راه خیر خدا و انسان افزود.

با این حساب، تا آنجایی که میتوان بر کامل بودن گزارش‌های انجیل تکیه کرد، تناقضی پدیدار می‌شود - تناقضی که از تنش میان رابطه‌ی نزدیک احترام به سنت و ضرورت تحول خلاقانه به وجود می‌آید. مسیح با وجود شواهدی که حاکی از درک عمیق، اگرچه نابالغ او، از

قدردانی به خاطر قوانین است، حتی در بزرگسالی مکررا سنت‌های روز یکشنبه[1] را نقض میکند - حداقل از دیدگاه سنت گرایان جامعه خود - و خودش را به خطر می‌اندازد. او شاگردان خود را در یک مزرعه ذرت هدایت میکند، و به عنوان مثال، در این حین دانه‌های ذرت را میکند و میخورد (لوقا ۶: ۱). او این کار را با بیان داستان فریضیان[2] توجیه میکند و با اشاره به روایتی از پادشاه داوود که به روشی مشابه عمل کرد، می‌گوید که او مردمِ خود را، در صورت نیاز، از نان مخصوص کاهنان تغذیه میکرد (لوقا ۶: ۴). مسیح به طور قابل ملاحظه ای به همراهانش می‌گوید «که پسر آدم، خداوندگار روز یکشنبه نیز هست» (لوقا ۶: ۵).

در یک سند باستانی[3]، در بخش غیر متعارفی از عهد جدید، درست بعد از همین بخشی که از قول انجیل لوقا گفته شد، یک ضمیمه آمده است که به بیان بسیار واضح درباره این قسمت توضیح میدهد. این ضمیمه، بینشی عمیق از پیچیدگی تناقض آمیز احترام به قوانین و نشان دادن رفتار اخلاقی، زمانی که لازم و مطلوب باشد، علیرغم مواجهه‌ی را در را با قوانین مخالف آن، ارائه میکند. این ضمیمه حاوی روایتی است از مسیح، زمانی که با کسی برخورد میکند که یکی از قوانین مقدس الهی را شکسته: «هنر شکستن قانون را بدان که اگر ندانی، ملعون و متخلف شریعت هستی.»

چنین عبارتی چه معنایی میتواند داشته باشد؟ این عبارت، مختصر و مفید، قانون اول را جمع بندی میکند. اگر قوانین را درک می‌کنید - ضرورت آنها، تقدس آنها، اینکه چطور شما را از آشوب در امان نگه داشته اند، اینکه چطور جامعه ای که از آن پیروی میکند را متحد کرده، اینکه چه هزینه ای برای جا افتادن آن در جامعه پرداخت شده، و البته اینکه چه خطراتی در پی شکسته شدنشان به دنبال می‌آید - اما حاضرید که مسئولیت کامل استثنا قائل شدن را به عهده بگیرید، زیرا

۱ Sabbath day
۲ Pharisees
۳ The Codex Bezae

خیـر بزرگتـری در آن می‌بینیـد (و نیـز اگـر فـردی بـا یـک شـخصیت کامـل هسـتید، کـه می‌توانـد چنین تمایـزی را تشـخیص دهـد)، در آن صـورت شـما بـه جـای پیـروی صـرف از قوانیـن، بـه روح‌تـان خدمت کـرده ایـد، و ایـن ارزش اخلاقـی والاتـری اسـت. امـا اگـر از درک اهمیـت قوانینـی کـه نقـض می‌کنیـد امتنـاع ورزیدیـد و بخاطـر سـهولتِ خودخـواه بـودن رفتـار می‌کنیـد، کامـلا بـه جـا و ناگزیر، در سـردرگمی می‌مانیـد. بـی دقتـی کـه نسـبت بـه سـنت‌تان از خـود نشـان می‌دهیـد، در طـول زمـان، شـما و شـاید اطرافیانتـان را کامـلا و بسـیار دردنـاک از بیـن می‌بـرد.

ایـن گفتـه، مطابـق بـا بیـان و عمـل مسـیح اسـت کـه در انجیـل شـرح داده شـده. در انجیـل متـی (۱۲:۱۱) گفتـه شـده: «و او بـه آنهـا گفـت: «اگـر یکـی از شـما گوسـفندی داشـته باشـد، و اگـر آن گوسـفند در روز یکشـنبه درون گودالـی بیفتـد، آیـا هیـچ یـک از شـما خـم نمـی شـوید و آن گوسـفند را از چـاه بیـرون بیاوریـد؟» انجیـل لوقـا در فصـل ۶ او را چنیـن توصیـف میکنـد کـه در روز یکشـنبه‌ی دیگـری در حـال شـفای دسـت مجـروح مـردی بـوده اسـت، در حالـی کـه چنیـن می‌گویـد: «آیـا حـلال اسـت کـه در روزهـای یکشـنبه کار خوبـی انجـام دهیـم یـا کار بـد؟ زندگـی ای را نجـات دهیـم، یـا نابـود کنیـم؟» (لوقـا ۶:۹). ایـن تقـارن دردنـاک از نظـر روانشـناختی و مفهومـی، دو موضـع اخلاقـی را در تقابـل بـا هـم قـرار میدهـد (حفـظ تقـدس روز یکشـنبه در مقابـل نهـی از کار خـوب). ایـن موضـوع نکتـه دیگریسـت کـه دائمـا فریضیـان را خشـمگین میکنـد و بخشـی از سلسـله حوادثـی اسـت کـه در نهایـت منجـر بـه دسـتگیری و مصلـوب شـدن مسـیح می‌شـود. ایـن داسـتان‌ها معضلـی وجـودی را بـه تصویر میکشـند کـه بـرای همیشـه تعییـن کننـده‌ی زندگـی بشـر اسـت: اینکـه منظـم باشـد و از قوانیـن پیـروی کنـد - و فروتنانـه کاری را کـه دیگـران انجـام می‌دهنـد، انجـام دهـد. امـا همچنیـن لازم اسـت کـه از قـوه قضـاوت، بینـش و حقیقـت، کـه وجـدان را هدایـت می‌کننـد، بـرای بیـان آنچـه درسـت اسـت، اسـتفاده کنـد، آن هـم در حالـی کـه قوانیـن، خـلاف آن را تشـویق می‌کننـد. توانایـی مدیریـت چنیـن ترکیبـی اسـت کـه تعییـن کننـده شـخصیتی کامـلا رشـد یافتـه اسـت: همـان قهرمـان واقعـی.

بـرای حفاظـت از جهـان و سـاکنان آن، بایـد مقـدار مشـخصی از قانـون خودسـرانه را تحمـل کـرد -

یـا بسـته بـه دیـدگاه شـما، از آن اسـتقبال کـرد. بـرای ادامـه رونـد بازآفرینـی و اصـلاح، بایـد مقـدار مشـخصی از خلاقیـت و عصیـان را تحمـل کـرد - یـا بسـته بـه دیـدگاه شـما، از آن اسـتقبال کـرد. هـر قانونـی، روزگاری یـک عمـل خلاقانـه بـوده و قوانیـن مفیـد دیگـر را نقـض می‌کـرده اسـت. زندگـی کردن، در عیـن تـلاش بـرای برقـراری تعـادل بیـن نهادهـای اجتماعـی و دسـتاوردهای خلاقانه اسـت کـه جهان را در محـدوده‌ی مـرز باریکـی، از نظـمِ بیـش از حـد و هـرج و مـرجِ بیـش از حـد، حفاظـت میکنـد. ایـن مسـئله یـک معمـای ترسـناک اسـت، یک مسـئولیت وجـودی واقعـی. ما بایـد از گذشـته حمایـت کرده و بـرای آن ارزش قائـل شـویم و ایـن قدردانـی بایـد بـا نگرشـی همـراه بـا سپاسـگزاری و احتـرام باشـد. در عیـن حـال مـا، افـراد زنـده‌ی بینـا بایـد چشـمان خـود را بـاز نگـه داریـم و مکانیزم‌هـای باسـتانی را، هنگامـی کـه لغزشـی در آن پیـدا می‌شـود، ترمیـم کنیـم. بنابرایـن، مـا بایـد پارادوکسـی را رعایـت کنیـم کـه همزمـان مـا را مجـاب بـه احتـرام گذاشـتن بـه دیوارهایـی میکنـد کـه مـا را در امـان نگـه مـی‌دارد و در عیـن حـال، بـه انـدازه کافـی اجـازه‌ی ورود و تغییـر بدهیـم، تـا نهادهـای مـا بتواننـد زنـده و سـالم بماننـد. وجـود جهـان، بـا ایـن ثبـات و پویایـی، بـه همـه تلاشـهای مـا بـرای کامـل شـدن - یـا همـان تقـدس - ایـن توانایـی دوگانـه بسـتگی دارد.

نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای خلاقانه را با بی احتیاطی تحقیر نکنید.

قانون دوم

تصور کنید چه کسی می‌توانید باشید و بعد فقط همان را هدف بگیرید

شما چه کسی هستید؟ و چه کسی می‌توانید باشید؟

از کجا بدانید چه کسی هستید؟ از آن گذشته، شما آنقدر موجود پیچیده ای هستید که از درک خودتان فراترید. پیچیده‌تر از هر موجود دیگری که وجود دارد، البته به جز مردمان دیگر؛ پیچیدگی ای فراتر از باور. وقتی ناآگاهی شما با این موضوع آمیخته می‌شود که «شما چه کسی هستید؟» موضوع بغرنج‌تر هم می‌شود. شما فقط آنی نیستید که هست. بلکه شما آنی هستید که در حال تبدیل شدنید - و حتی حد و مرز این پتانسیل نیز از قدرت درک شما فراتر می‌رود. به اعتقاد من، هر کسی حسی از این دارد که بیش از آنی است که تا کنون به آن اجازه‌ی تحقق داده. گاهی درک این پتانسیل به خاطر ضعف سلامتی، بدشانسی، تراژدی‌ها و رویدادهای ناگوار زندگی مبهم می‌شود. اما گاهی هم به این دلیل مبهم میشود که مایل نیستیم از فرصت‌هایی که زندگی به ما عرضه می‌کند، نهایت بهره را ببریم - عدم تمایل، به خاطر انواع خطاهای مسبب پشیمان شدنمان، از جمله بهم خوردن نظم، در هم شکستن ایمان، خوش خیالی و پایبندی به انواع تعهدات. شما که هستید؟ و مهمتر از آن، اگر امکان داشت، می‌توانستید چه کسی باشید؟

آیا پاسخ دادن به چنین سوالاتی غیر ممکن است؟ یا منابعی در دسترس ماست که شاید بتوان از آنها راهنمایی گرفت؟ بهرحال ما برای ده‌ها (یا شاید صدها) هزار سال، در موفقیت‌ها و شکست هایمان، رفتارمان را مشاهده کرده ایم. در تمام این مدت، شمن هایمان، پیامبران و عرفای مان، هنرمندان و شاعران و مرثیه هایمان، نکاتی از چنین مشاهداتی در قالبی چکیده درآورده اند - جوهره ای که ما را انسان کرده است. آنها، با چنین کاری، نمودهایی از این جوهره‌ی حیاتی را در قالب پندهایی نمایش می‌دهند که نه باید فراموش شوند و نه مورد غفلت قرار بگیرند. این افراد خلاق، نمایشنامه‌های بسیاری می‌نویسند و بازی می‌کنند، که با چشم اندازهایی از آنچه ممکن است محقق کنند، تصورات ما را درگیر کرده و ذهن ما را پر از رویا می‌کند. عمیق

ترین این موارد، به طور کلی، به خاطر می‌مانند و مورد بحث قرار می‌گیرند. در غیر این صورت تغییر شکل میدهند و اصلاح می‌شوند. سپس تشریفات مذهبی را به وجود می‌آورند که طی قرن‌ها ما را متحد کرده و اساس فرهنگهای مان را شکل می‌دهند. اینها داستان‌هایی هستند که بر اساس آنها ساختارهای باورهایمان، که بنای جوامع پیچیده، پرجمعیت و موفق ما را گذاشته اند، شکل گرفته اند.

این داستان‌هایی که نه میتوانیم آنها نادیده بگیریم و نه فراموش کنیم، از آن جهت، در میان مردم، فراموش نشدنی اند که درباره چیزی سخن می‌گویند که خودمان می‌دانیم، اما از این آگاهی اطلاعی نداریم (نمی دانیم که میدانیم). سقراط، فیلسوف یونان باستان، معتقد بود که تمام یادگیری ها، نوعی به خاطر آوردن است. سقراط تصور میکرد روح، که ذاتا فناناپذیر است، قبل از تولد، همه چیز را میداند. با این حال در زمان تولد، تمام آن دانش را فراموش میکند، و دوباره آنها را از طریق تجربیات زندگی به یاد می‌آورد. درباره این فرضیه حرفهای بسیار عجیبی برای گفتن هست، به همین اعجابی که ممکن است اکنون به نظر برسد. در سطوح ژنتیکی، کارهای زیادی هست که میتوانستیم انجامشان دهیم - همان توانمندی‌های جسمی و ذهنی مان - اما خاموش می‌مانند. قرار گرفتن در معرض تجربه‌های جدید، این پتانسیل خاموش، و توانمندی‌های ساخته شده در طول تاریخ تکاملی مان را بیدار میکند. این شاید اصلی ترین رفتاری باشد که خرد گذشته‌ی بدنمان را احیا، و در صورت لزوم، از آن استفاده میکند. از این طریق است که امکان انسانیت وجود دارد، اگرچه تنها راه نیست. بنابراین، برای بیان مفهوم یادگیری به عنوان یادآوری، نکته‌ی عمیقی باید بیان شود.

بدیهی است که ما می‌توانیم چیزهای جدید زیادی یاد بگیریم و همینطور به یاد بیاوریم (مثل به جریان انداختن امکانات ذاتی اما پنهان مان). یکی از دلایل اولیه‌ی متمایز شدنمان از حیوانات نیز همین است. حتی پیچیده ترین و باهوش ترین پستانداران نیز، مثل شامپانزه‌ها و دلفین ها، نسل به نسل، تمایل به تکرار رفتارهای خاصِ گونه خود، با تغییری بسیار اندک،

دارنـد. انسـان، در عـوض، پیوسـته چیزهـای جدیـدی جسـتجو می‌کنـد، بـا آن روبـرو می‌شـود، سـپس آن را بررسـی میکنـد، بـا آن سـازگار می‌شـود، و آن را بخشـی از وجـود خـود می‌سـازد. ما میتوانیـم آگاهی مـان را در سـطح دیگـری از دانـش، ارائـه کنیـم. مـا میتوانیـم کارهای یـک موجود زنـده، مانند حیـوان یا انسـان را زیـر نظـر بگیریـم، تقلیـد کنیـم، و بـا برداشـت خودمـان از حرکت آنهـا، اعمـال آنها را بـه حرکات جدیـدی خـاص خودمـان ترجمـه کنیـم. مـا حتـی میتوانیـم ایـن کارهـای تقلیـدی را تعمیـم دهیـم - و بـا برداشـت از «معنـی» آنچـه مشـاهده می‌کنیـم، روش‌هـای جدیـدی بـرای دیـدن و عمـل کـردن ایجـاد کنیـم، کـه بـه نوعـی شـبیه بـه همـان معنـی برداشـت شـده اسـت. ایـن بخشـی از آن چیـزی اسـت کـه پایـه و اسـاس ژرف تریـن ظرفیـت دانش ضمنـی، و تشـکیل دهنده‌ی اسـاسِ بسـیاری از درک واقعـی ماسـت. مـا حتـی میتوانیـم اعمـال یـک فـرد، یـا اتفاقـی کـه رخ داده را بـه زبـان ترجمـه کنیم و بنویسـیم، کـه همیـن باعـث می‌شـود آنچـه نوشـته شـده، بیشـتر زنـده بمانـد - و بعدهـا، ایـن نوشـته در غیـاب آنچـه یـا آن کـس کـه توصیـف کـرده بـود، در ارتباطـات مـان، بیـن خـود و دیگـران رد و بـدل کنیـم. و سـرانجام، مرموزتریـن آنهـا، مـا میتوانیـم تخیـل کنیـم، و بعـد بـر اسـاس بخشـی از آنچـه بـه سـادگی تـا بـه حـال ندیـده بودیـم، عمـل کنیـم، توانمنـدی ای کـه اساسـا بدیـع اسـت. مـا می‌توانیـم تمـام آن توانمنـدی را - کنش‌هـای سـازگار شـده، در انـواع و اقسـام - در قالـب داسـتان‌هایی دربـاره کسـانی کـه آنهـا را تحسـین می‌کنیـم یـا از آنهـا متنفریـم، بـه صورتـی رمزگونـه درآوریـم و ارائـه دهیـم. و اینگونـه تعییـن میکنیـم کـه کیسـتیم، و چـه کسـی شـاید می‌توانیـم بشـویم.

داسـتان‌ها وقتـی فرامـوش نشـدنی می‌شـوند کـه میـان حالت‌هـای پیچیـده‌ی بـودن - در مواجهـه بـا مشـکلات پیچیـده، و بـه طبـع، راهکارهـای پیچیـده - ارتبـاط برقرار شـود. مـا آگاهانـه، بخش‌هایی از ایـن داسـتانها را میفهمیـم، امـا نمـی توانیـم ایـن ادراک را بـه طـور کامـل بیـان کنیـم. بـه عنـوان مثال، بـه همیـن دلیـل اسـت کـه داسـتان کتـاب مقـدس درباره خـروج موسـی و بنـی اسـرائیل از مصـر، معیار قدرتمنـدی بـرای جنبـش آزادی خواهـیِ بـردگان سیاهپوسـت در ایـالات متحـده بود:

پایین برو، موسی، به سوی سرزمین‌های پایین مصر برو.

به فرعون پیر بگو

بگذار تا مردمم بروند[1].

هم از دیدگاه روانکاوان و هم متفکران مذهبی، به درستی به داستان کتاب مقدس درباره این هجرت، به عنوان یک کهن الگو (پارادایم، یا بنیان) نگاه میشود. زیرا نمونه ای از تحولات روانی و اجتماعی را نمایش می‌دهد که نمی توان از چیزی که هست بهبود داد. به عنوان میوه‌ی تخیل ما درآمده که در گذر بازگویی‌های مداوم جمعی به شکلی نهایتا معنی دار تبدیل شده که همزمان از لحاظ سیاسی، اقتصادی، تاریخی، فردی و معنوی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این همان تعریف عمق ادبی است - ادبیاتی که در فرم خاصی از داستان‌های باستانی و سنتی به اوج خود می‌رسد. واقعیت چنین عمقی بدان معناست که از این گونه حکایات می‌توان به عنوان چارچوبی معنادار و متنوع برای هر فرآیند تغییر عمیقی که توسط هر فرد یا جامعه ای (دولت با ثبات، سقوط در هرج و مرج و استقرار مجدد ثبات) تجربه شده، استفاده کرد. می‌توان از چنین داستانهایی، برای بیان چندی بُعدی واقعیت، شرایط، معنا و انگیزش استفاده کرد.

ظهور آن فراموش نشدنی

چطور یک داستان فراموش نشدنی می‌شود؟ در پی آشکار شدنش چه رخ میدهد؟ این کوچکترین نتیجه ایست که میتوان از دوره‌های طولانی مشاهده گرفت. دانشمندی را تصور کنید که مدتهاست رفتار یک گله گرگ یا یک گروه شامپانزه - یا در واقع، هر گروهی از حیوانات اجتماعی پیچیده - را زیر نظر دارد. او سعی میکند قواعد و نظام رفتاری یک فرد و یک گروه را (و در یک کلام، الگوها را) شناسایی میکند، و سعی میکند این قواعد و نظامها را به رشته سخن درآورد - به بیانی، آنها را در قالب یک زبان خلاصه میکند. این دانشمند ممکن است سخنش را

۱ .Go down, Moses, way down in Egypt land, Tell old Pharaoh, To let my people go

ابتـدا بـا نقـل حکایاتـی دربـاره رفتـار عمومـی اینگونـه از حیوانـات آغـاز کنـد. او ممکن اسـت بعـد از آن، سـخنانش را انتزاعی‌تـر کنـد، و بخواهـد حکایاتـی را کـه توصیفاتـی «شـبه قانـون» دارنـد، تعمیـم بدهد. مـن از عبـارت «شـبه قانـون» اسـتفاده کـردم، چـون جانـوران از قانـون پیـروی نمـی کننـد. قوانیـن نیـاز بـه زبـان دارنـد. جانـوران دائمـا در حـال انجـام قواعـد و مقـررات هسـتند. آنهـا نمـی تواننـد قوانیـن را تدویـن، درک، یـا پیـروی کننـد.

امـا انسـانها؟ مـا میتوانیـم خودمـان را در حیـن عمـل مشـاهده کنیـم، بـه عنـوان یـک دانشـمند، یـا دقیقتـر، مثـل یـک قصـه گـو. سـپس می‌توانیـم ایـن قصه‌هـا را بـرای هـم تعریـف کنیـم. داسـتانها در واقـع، چکیـده‌ی یـک رفتـارِ مشـاهده شـده انـد (اگـر چکیـده نباشـند، برایمـان جالـب نیسـتند؛ بیـان متوالـی کارهـای روزمـره، داسـتان خوبـی نمـی سـازد). وقتـی داسـتان شـکل گرفـت، حـالا آن را تحلیـل می‌کنیـم، و در آن بـه دنبـال الگوهـا و قواعـد عمیقتـری میگردیـم. اگـر چنـان تحلیلـی موفقیـت آمیـز باشـد، میتوانیـم آن را، در کنـار شـکل گیـری قوانیـن، عمومیـت بدهیـم، و حـالا می‌توانیـم آگاهانـه یـاد بگیریـم کـه از آن قوانیـن پیـروی کنیـم. در ایـن فصـل در ایـن بـاره صحبـت میکنیـم کـه چطـور چنیـن اتفاقـی می‌افتـد. همـه مـا نسـبت بـه آنچـه یـک کـودک، بزرگسـال - یـا در واقعیـت، یـک جامعـه - در قالـب یـک رفتـار نامناسـب، غیرمنصفانـه، یـا بـد انجـام می‌دهـد، بـر اسـاس قضاوتمـان واکنـش نشـان میدهیـم. چنیـن خطایـی از نظـر احساسـی بـه مـا ضربـه میزنـد. مـا فکـر میکنیـم الگویـی که سـازگاری فـردی و اجتماعـی بـه آن وابسـته اسـت، مختـل و بـی حرمـت شـده. مـا در اثـر خیانـت دیـدن، عصبانی می‌شـویم، ناامیـد میشـویم، صدمـه می‌بینیـم، یـا افسـرده می‌شـویم. ایـن بـدان معنـی نیسـت کـه هر کـدام از مـا کـه در حـال نشـان دادن یـک واکنـش عاطفـی اسـت، در بیـان فلسـفه ای جامع از خیر و شـر موفـق بـوده. ممکـن اسـت هرگـز حتـی برنگردیـم تـا بررسـی کنیـم کـه چـه چیـزی در آن ماجـرا اشـتباه پیـش رفـت. بـا ایـن حـال، درسـت ماننـد کودکانـی کـه بـا یـک بـازی جدیـد آشـنا نیسـتند امـا هنـوز قـادر بـه بـازی آن هسـتند، مـا هـم فقـط می‌دانیـم کـه قوانیـن بـازی شکسـته شـده انـد. چیـزی دقیقـا شـبیه بـه ایـن در ماجـرای هجـرت موسـی در کتـاب مقـدس به تصویر کشـیده شـده - حکایتی باسـتانی

از فرار بردگان عبرانی از چنگ صاحبان مصری شان. موسی که آن مردم را هدایت میکرد، پیوسته توسط آنهایی که با هم به اختلاف بر می‌خورند، به عنوان فردی که نسبت به دیگران از برتری اخلاقی برخوردار بود، فراخوانده می‌شد تا با او مشورت کنند. بنابراین، او مدت زیادی را صرف مشاهده و تفکر درباره رفتار آنها کرد. گویی آن پیامبر صحرای مصر، پیش از دریافت دستورات از جانب خدا، باید کشف کند که او و قوم بنی اسرائیل پیش از این به دنبال اجرای کدام قوانین بوده اند. به یاد داشته باشید: هر جامعه ای پیش از زمان حال، مجموعه ای از الگوهای رفتاری دارد. در غیر اینصورت اصلا «جامعه» ای شکل نمی گرفت، زیرا کشمکش و درگیری محض حاکم میشد. اما این واقعیت که نظم اجتماعی تا حدی حاکم شده، بدان معنا نیست که آن جامعه به صراحت رفتار و قانون نانوشته‌ی اخلاقی خود را درک کرده است. بنابراین، این اتفاقی نیست که موسی، در مدتی به اندازه کافی طولانی، دشوار و همراه با فرسودگی، به عنوان قاضی در میان پیروانش عمل میکند، پیش از آنکه ده فرمان را از خداوند دریافت کرده باشد:

روز بعد، موسی نشست تا بین مردم قضاوت کند: و مردم در کنار موسی از صبح تا غروب ایستادند.

وقتی پدر شوهر موسی، آنچه را که او با مردم میکرد، دید، گفت: «این چه کاری است که با مردم میکنی؟ چرا تنها خودت نشسته ای و مردم باید از صبح تا عصر در کنارت بایستند؟»

و موسی به پدر شوهرش جواب داد: «زیرا مردم نزد من می‌آیند و از من خدا را می‌جویند:

وقتی مشکلی پیش می‌آید از من کمک می‌گیرند، و من بینشان قضاوت می‌کنم، و من آنها را از خدا و احکام خدا آگاه میکنم.»

و پدر زن موسی به او گفت: «آنچه انجام میدهی کار خوبی نیست.

قطعا با چنین کاری فرسوده میشوی. زیرا این کار برای تو خیلی سنگین است. تو قادر به انجام آن نیستی.» (سفر هجرت ۱۸: ۱۳-۱۸)

این تمرین دشوار در زمینه تمایز و قضاوت، مشاهد و سنجش، بخش جدایی ناپذیری از آن چیزی است که آن سالار کتاب مقدس را آماده‌ی دریافت وحی الهی میکند. اگر قوانین او بر اساس رفتارش نبود - بدون هیچ نمونه تاریخی از اخلاق سنتی، بدون هیچ توافقی و بدون گذراندن ساعات‌های طولانی رعایت الگوهای اخلاقی - به راحتی نمی شد آن احکام را درک کرد و بسیار کمتر از آن پیروی می‌شد.

یک داستان فراموش نشدنی، جوهره‌ی انسانیت را می‌گیرد، آن را خلاصه میکند، مراوده می‌کند، و به روشنی بیان میکند تا بگوید که ما که هستیم و چه چیزی باید مورد توجه قرار بگیرد. این داستان با ما سخن می‌گوید و با جلب توجهمان در ما انگیزه ای برای تقلید کردن ایجاد میکند. ما یاد میگیریم که مانند قهرمان‌های این داستانهای جذاب دنیا را ببینیم و مثل آنها رفتار کنیم. این داستانها، ظرفیت‌هایی را که درون مان عمیقا نهادینه شده، فرا می‌خوانند. ظرفیت‌هایی که اگر فراخوان نشوند، ممکن است که هیچوقت توسعه نیابند. ما ماجراجویان، عاشقان، رهبران، هنرمندان و شورشیانی خاموشیم، اما نیاز داریم بازتاب چنین الگوهایی را در قالب نمایش و ادبیات کشف کنیم تا درک کنیم که میتوانیم تمام آن موارد باشیم. این بخشی از بودنِ موجودی است که تا حدی به طبیعت و تا حدی به فرهنگ وابسته است. یک داستان فراموش نشدنی، ظرفیت ما را برای درک رفتارمان، فراتر از عادات و انتظارات، اول به صورت تخیل و بعد در قالب عمل بالا می‌برد. چنین داستانی با تاثیرگذاری زیاد، ماجراجویی نهایی، عشق ابدی و جنگ همیشگی بین خیر و شر را به ما معرفی میکند. چنین چیزی درک ما از طرز برخورد و رفتار اخلاقی و غیراخلاقی را، چه در سطح فردی و چه اجتماعی، روشن میکند. چنین داستانهایی را میتوان همیشه و در همه جا دید.

سوال: شما که هستید - یا حداقل شما چه کسی می‌توانید باشید؟ جواب: بخشی از آن نیروی ابدی هستید که دائما با ناشناخته ای وحشتناک، داوطلبانه، روبرو می‌شود؛ بخشی از نیرویی ابدی که از خام بودن و ساده لوحی فراتر می‌رود تا جایی که آنقدر خطرناک شود، ولی تحت کنترل، که معنی شر را بفهمد و آنرا در قلمروی خودش پیدا کند؛ و بخشی از نیرویی ابدی که با آشوب مواجهه می‌شود و آن را به نظمی مولد تبدیل میکند یا نظمی منسوخ را که بیش از حد دست و پا گیر شده، به آشوب تقلیل می‌دهد و سپس در قالب نظمی جدید اما مولد ارائه میکند.

و تمام اینها، به خاطر سخت بودنِ درک آگاهانه اما ضروری برای بقا، در قالب داستان‌هایی به ما منتقل شده که ناچارا باید توجه مان به آنها باشد. و از این طریق است که می‌فهمیم چه چیزی ارزش است، چه چیزی را باید هدف قرار دهیم و چه کسی می‌توانیم باشیم.

عنصر اولیه[1]: شما چه کسی می‌توانید باشید (I)

می خواهم سخنم را با توضیحی درباره یک تصویر شروع کنم، تصویری باستانی و کیمیا که روی چوب حکاکی شده است و موضوع بحث در این فصل را می‌گشاید. توصیف این تصویر، نشان میدهد که چه حجمی از اطلاعات میتواند در قالب یک تصویر وجود داشته باشد، بدون اینکه بیننده درک صریحی از آنچه می‌فهمد، به دست آورد (چنین تصویری در واقع بهتر است به عنوان مرحله درک اولیه، پیش از توسعه درک صریح آدمیزاد، تلقی شود). آن کیمیاگر باستانی که چنین تصویری را کشیده، به معنای واقعی کلمه در حال خیال پردازی بوده است؛ رویایی در این باره که انسان چه کسی میتواند بشود و این هدف چطور قابل تحقق است.

در پایین این تصویر[2]، یک جسم کروی بالدار وجود دارد که در بالای آن اژدهایی قرار گرفته. بر

۱ Materia Prima

۲ تصویر عنصر اولیه در ابتدای فصل دوم - م.

روی ایـن اژدهـا، انسـانی دو سـر ایسـتاده، کـه یـک سـر آن مـرد و سـر دیگـرش یـک زن اسـت. سـر مرد بـا تصویـری از خورشـید مرتبـط شـده و سـر زن بـا تصویـری از مـاه. در ایـن بیـن، بـالای دو سـر انسـان، نمـاد عطـارد دیـده می‌شـود: نمـادی از خـدا، سـیاره و فلـز. انـواع مختلفـی از نمادهـا نیـز در اطـراف این تصویـر چیـده شـده اسـت. کل ایـن تصویـر درون محفظـه ای تخـم مـرغ شـکل نمایـش داده شـده. ایـن نمایـش نشـان میدهـد کـه چندیـن مفهـوم در یـک تصویـر گنجانده شـده اسـت - کثـرت در عین وحـدت - درسـت مثـل جوجـه ای کـه در قالبـی تخـم مـرغ شـکل محفـوظ اسـت امـا در واقـع، علـی الخصـوص در مراحـل بعـدی رشـد، متشـکل از ارگان‌هـای زیسـتی متنـوع و پیچیـده اسـت. نـام ایـن تصویـر «عنصـر اولیه» اسـت.

کیمیاگـران تصویـر عنصـر اولیـه را بـه عنـوان مـاده بنیادینـی در نظـر میگیرنـد کـه همـه چیز - جسـم و روح، بـه یـک انـدازه - از آن پدیـدار یـا ناشـی شـده اسـت. در نظـر گرفتـن پتانسـیل عنصـر اولیـه هنـگام رویارویـی بـا آینـده، شـامل آینـده خودمـان، تصـوری سـودمند اسـت؛ همـان پتانسـیلی کـه نمـی تـوان خـود و دیگـران را بـه خاطـر هـدر دادنـش سـرزنش نکـرد. همینطـور چنیـن مفهومـی را می‌تـوان بـه جـای اطلاعاتـی کـه مـا عمومـا واقعیـت را مرکـب از آن می‌دانیـم، و بـه عنـوان اطلاعاتـی کـه خـود و جهـان را مبتنـی بـر آن می‌دانیـم، مفهـوم سـازی کـرد. هـر دو تفسـیر - پتانسـیل و اطلاعـات - مزایـای خـود را دارنـد.

ایـن حـرف چـه معنایـی میتوانـد داشـته باشـد کـه جهـان را می‌تـوان بـه صـورت مجموعـه ای از پتانسـیل یـا اطلاعـات در نظـر گرفـت؟ تصـور کنیـد کـه، بـه عنـوان مثـال، مقابـل صنـدوق پسـت می‌ایسـتید و نامـه ای از آن برمیداریـد. همینطـور ایـن را هـم در نظـر بگیریـد کـه آن نامـه از چـه چیزهایـی سـاخته شـده اسـت. اگـر بخواهیـم مـادی صحبـت کنیـم فقـط از کاغـذ و جوهـر تشـکیل شـده. امـا زیرلایـه‌ی مـادی آن اساسـا نامرتبـط اسـت. فرقـی نمیکنـد کـه از طریق ایمیل به شـما رسـیده یـا پیامـی صوتـی اسـت، یـا رمـزی بـوده و طبـق قوانیـن مـورس آن را دریافـت کـرده ایـد. آنچـه مرتبط اسـت، محتـوای نامـه اسـت. ایـن بـدان معنـا اسـت کـه هـر بخـش از نامـه محتـوی پیامـی اسـت - از

پتانسیل و اطلاعات، مثبت، خنثی، یا منفی. شاید به عنوان مثال، این نامه اعلان یک بازجویی از طرف اداره مالیات کشورتان باشد. این بدان معنی است که، علیرغم حضور ظاهرا بی ضرر آن در دست شما، نامه صراحتا مربوط به یک ساختار غول پیکر، پیچیده و بسیار خودمختار است که ممکن است منافع شما را مد نظر نداشته باشد. از طرفی ممکن است پیامی خوشحال کننده باشد، مانند نامه ای غیرمنتظره از طرف یک عزیز، یا چکی که مدتهاست منتظر آن بوده اید. از چنین منظری، یک پاکت نامه مانند یک ظرف است - ظرفی، حداقل در حد بالقوه، مرموز - که ممکن است از داخل آن یک دنیای جدید پدیدار شود.

همه چنین ایده ای را درک میکنند، ولو متوجه چنین درکی نباشند. به عنوان مثال، اگر با مقامات مالیاتی مشکلی داشته اید و حالا نامه ای رسمی از آن اداره گرفته باشید، فشار خونتان بالا می‌رود (یا ناگهان می‌افتد)، ضربان قلبتان افزایش می‌یابد، کف دستتان عرق میکند، ترسی شدید شما را فرا میگیرد، یا حتی احساس بدبختی ممکن است بر شما چیره شود. این پاسخی غریزی است که با آمادگی برای واکنش و رویارویی با خطر همراه میشود. و حالا شما باید تصمیم بگیرید: آیا میخواهید آن نامه را باز کنید و از محتوای آن مطلع شوید؟ و چنانچه نامه را باز کرده اید، آیا حاضرید که راه خود را دست و پنجه نرم کردن با این مشکل در پیش بگیرید و فارغ از اینکه چقدر ممکن است ترسناک باشد، آن را حل کنید؟ یا آیا آنچه را که خود می‌دانید، نادیده می‌گیرید و تظاهر می‌کنید که همه چیز را به راه است؟ (اگرچه به لحاظ احساسی و در نتیجه‌ی اضطراب‌تان میدانید که نیست) و آیا حاضرید که هزینه‌ی روانی و فیزیکی چنین تصمیمی را بپردازید؟ این همان راهکار پیشین است که شما را وامیدارد تا داوطلبانه با آنچه از آن می‌ترسید - همان هیولای مخوفِ انتزاعی - روبرو شوید و به طور فرضی، در این مواجهه قوی‌تر و منسجم‌تر شوید. مسیر دوم، راهکاری است که مشکل را به صورت همان هیولایی که رها کرده بود، باقی میگذارد و شما را مجبور میکند تا مثل حیوان ترسانی که با چشمهای پلید حیوانی درنده در دل شب روبرو شده، رنج بکشید.

درون ایـن گـوی، یـک مربـع، یـک مثلـث، اعـداد ۴ و ۳ دیـده می‌شـود، کـه یـک سـوم از فضـای پاییـن عکـس را اشـغال کـرده. ایـن موجودیـت منحصـر بفـرد در بیـن کیمیاگـران بـه «آشـوب دوار[۱]» معـروف بـود. آشـوب دوار آن ظرفـی اسـت - ظـرف آغازیـن عنصـر اولیـه - کـه نشـان میدهـد جهـان و روان، پیـش از آن کـه از هـم متمایـز شـوند، چگونـه بـوده انـد. آشـوب دوار همـان مفهـوم پتانسـیل یـا اطلاعـات اسـت. ایـن همـان چیـزی اسـت کـه ناخـودآگاه توجـه شـما را بـه خـود جلـب میکنـد و مجبورتـان می‌کنـد تـا در طـرح هایـش دنبـال چیـزی باشـید، قبـل از آنکـه بدانیـد چـرا توجهتـان را بـه خـود جلـب کـرده. ایـن همـان زمـان و مکانـی اسـت کـه چیـزی جدیـد، راه خـود را بـه سـوی چیـزی کـه قابـل پیش‌بینـی و قطعـی اسـت پیـدا میکنـد (چـه ایـن تغییـر، مثبـت باشـد چـه منفی)؛ آشـوب دوار همـان اسـت کـه از درون شـما بـه بیـرون می‌جوشـد - و بـا کمـی کنتـرل داوطلبانـه - انگار موجـودی اسـت کـه بـال دارد؛ و ایـن همـان تخیـل و توجـه شـما بـرای بـروز دادن حرکتـی غیرقابـل پیش‌بینـی و معنـادار اسـت. ایـن همـان ناشـناخته اسـت کـه وقتـی بـه آن نـگاه می‌کنیـد، می‌بینیـد. و سـرانجام، آشـوب دوار همـان چیـزی اسـت کـه وقتـی تـرس وحشـت زده‌تـان می‌کنـد، نمیتوانیـد بـه هیـچ چیـزی دیگـری جـز آن نـگاه کنیـد، گویـی کـه چنیـن پتانسـیلی بـرای وحشـت، بـه علاقـه‌ی حیاتـی شـما بـه زندگـی می‌افزایـد.

بـه طـرز عجیبـی، مفهـوم آشـوب دوار، بـه خاطـر مجموعـه کتابهـا و فیلم‌هـای هـری پاتـر، بـرای مخاطبـان مـدرن مفهومـی آشناسـت (حتـی اگـر خـود از ایـن موضـوع بـی اطـلاع باشـند). جـی. کـی. رولینـگ، نویسـنده ایـن مجموعـه، تـلاش بسـیاری کـرد تـا یک بـازی بـه اسـم کوییدیـچ[۲] را توصیف کند کـه بـه تعریـف و سـاختار یکپارچـه‌ی هاگوارتـز کمـک می‌نمایـد. هـدف از بـازی کوییدیچ، گل کـردنِ یک تـوپ (تـوپ سـرخگون) در یکـی از سـه حلقـه دروازه اسـت کـه توسـط بازیکنـان تیـم حریـف، سـوار بـر جاروهـای سـحرآمیز در میـان زمیـن و آسـمان، مراقبـت می‌شـوند. تیمـی کـه بتواند تـوپ سـرخگون را از

۱ Round Chaos

۲ Quidditch

یکـی از ایـن حلقه‌هـای گل عبـور دهـد ۱۰ امتیـاز بـه دسـت مـی‌آورد. همزمـان دو نفـر از بازیکنـان (یـک بازیکـن از هـر تیـم) مشـغول بـازی دیگـری هسـتند- مثـل یـک بـازی در دلِ بازی دیگـر. وظیفـه این دو بازیکنـان کـه بـر اسـاس مهـارت شـان در توجـه کـردن و پـرواز انتخـاب میشـوند (و بـه آنهـا جسـتجوگر می‌گوینـد)، مـکان یابـی، دنبـال کـردن و در نهایـت گرفتـن توپـی بالـداری اسـت، بـه اسـم گـوی زریـن، کـه در ظاهـر شـبیه بـه همیـن تصویـر آشـوب دوار اسـت کـه در عکـس کیمیاگـر می‌بینیـم. گـوی زرین، از طلاسـت - نشـان دهنـده‌ی ارزش و خلـوص آن - و دائمـا بـا سـرعت زیـاد و غیرقابـل پیش‌بینـی در حرکـت اسـت. مادامیکـه کـه جسـتجوگر در تـلاش اسـت تـا سـوار بر جـارو گـوی زریـن را به دسـت آورد، ایـن گـوی، جسـتجوگر را فریـب می‌دهـد و بـه طـور کاتـوره ای در زمیـن بـازی می‌چرخـد و می‌گـردد. بـه دسـت آوردن گـوی زریـن، بـرای تیـم ۱۵۰ امتیـاز دارد و بـه منزلـه‌ی پایـان بـازی و برنـده شـدن تیمی اسـت کـه آن را تصاحـب کـرده اسـت. ایـن مسـئله نشـان میدهـد کـه دنبـال کـردن و تصاحـب گـوی زریـن، نمـاد هـر چیـزی کـه هسـت - و تلویحـا آشـوب دوار - هدفـی اسـت که اهمیـت آن از هـر هدف دیگـری بالاتـر اسـت. چـرا تخیـل عمیـق جـی. کـی. رولینگ دربـاره‌ی ایـن بـازی، چنیـن سـاختاری دارد؟ حکایـت ایـده‌ی او بیانگـر چیسـت؟ دو روش بـرای پاسـخ بـه ایـن نـوع سـوالات وجـود دارد (اگرچـه هر دو پاسـخ ارتبـاط مهمـی بـا یکدیگـر دارند):

پاسـخ اول: در قانـون ۱ در اینبـاره صحبـت کردیـم کـه هـر آنکـس کـه بـازی را جوانمردانـه انجـام دهـد، برنـده‌ی واقعـی اسـت. دلیلـش ایـن اسـت کـه جوانمردانـه بـازی کـردن، بـا وجـود ویژگی‌هـای خـاص هـر بـازی، دسـتاوردی بالاتـر از صـرف برنـده شـدن اسـت. تـلاش بـرای یـک بـازی منصفانـه - پیـروی از روح قوانیـن - در معنـای نهایـی، نشـانه ایسـت از توسـعه حقیقـی شـخصیت، و بـه طبـع آن نشـانه ایسـت از وجـود دغدغـه ای بـرای مقابلـه بـه مثـل واقعـی. جسـتجوگرانِ گـوی زرین می‌بایسـت جزئیـات بـازی کوییدیـچ را، همچنـان کـه عضـوی از آن هسـتند، رهـا کننـد و تـلاش کننـد تا گـوی زرین را بـه چنـگ بیاورنـد، درسـت مثـل آن بازیکنـی کـه در یـک بـازی واقعـی بایـد خصوصیـات ویـژه‌ی آن بـازی را نادیـده بگیـرد، در عیـن حـال کـه بـه آنچـه یـک بـازی اخلاقـی واقعـی را تشـکیل میدهـد، توجه

می‌کنـد، فـارغ از اینکـه چـه اتفاقاتـی در زمیـن بـازی در حـال رخ دادن اسـت. بنابرایـن یـک بازیکـن اخـلاق مـدار، درسـت مثـل یـک جسـتجوگر، بـه طـرز شکسـت ناپذیـری بـه دنبـال آن هدفـی اسـت که، در میـان تمـام پیچیدگی‌هـا و محدودیت‌هـای رقابـت، بالاتریـن ارزش را دارد.

پاسـخ دوم: در میـان کیمیاگـران، آشـوب دوار متقـارن بـا نمـاد خـدای بالـدار عطـارد اسـت، نمـادی کـه فرسـتاده‌ی قلمـرو الهـی، هدایتگـر ارواح، آورنـده‌ی خـوش شانسـی اسـت. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه نمـاد عطـارد در بـالای ایـن تصویـر (در مهمتریـن موقعیـت) قـرار گرفتـه، و تلاشـی اسـت بـرای نشـان دادن ایـن موضـوع کـه چـه چیـزی هدایتگـر فرآینـدی اسـت کـه تصویـر بیـان میکنـد. قرن‌هـا پیـش، قبـل از طلـوع شـیمی مـدرن، خـدای عطـارد نماینـده‌ی هـر آن چیـزی بـود کـه منشـا الهـام بـود کـه به طـور غیـر ارادی توجه‌هـا را بـه خـود جلـب می‌کنـد. او همـان روحـی بـود کـه یـک فـرد را، وقتـی بـه طـور مقاومـت ناپذیـری توجهـش معطـوف بـه چیـزی، کسـی، واقعـه، یـا موقعیتی میشـد، او را تسـخیر میکـرد. تصـور کنیـد کـه فرآیندهـای پیچیـده ای همزمـان در ناخـودآگاه در حـال رخداد اسـت، کـه واقعه ای بالقـوه ولـی بـا ارزش را مهـم جلـوه میدهـد، و تمایـز آن را از چیزهـای دیگـری کـه در اطـراف شـما اتفـاق می‌افتـد، تشـخیص میدهـد. تصـور کنیـد کـه آن فرآیندهایـی کـه ارزش را شناسـایی میکننـد زنده انـد، کـه در واقعیـت هـم چنیـن اسـت، و بـه انـدازه کافـی پیچیـده و یکپارچه هسـتند کـه در قالب یک شـخصیت مفهـوم سـازی شـوند. چنیـن مفهومـی، همـان عطارد اسـت. نقشـی کـه عطـارد بـر تمرکز ما دارد. تصویـری کـه نشـان داده شـده توجـه مـا را بـه نوعـی جلـب می‌کنـد کـه گمـان میکنیـم حسـی از اهمیـت دارد، چـون نشـان میدهـد کـه آنچـه در اطـراف شـما در حـال رخ دادن اسـت ارزش همـراه شـدن دارد، یـا دارای چیـز ارزشـمندی اسـت. آن جسـتجوگر، در زندگـی واقعـی، درسـت مثـل جسـتجوگر مجموعـه هـری پاتـر، آن کسـی اسـت کـه آن حـس اهمیـت را جدی‌تـر از هـر چیـز دیگـری بدانـد. بنابرایـن جسـتجوگر آن کسـی اسـت کـه، در عیـن حـال کـه مشـغول همـان بـازی اسـت کـه دیگـران هسـتند (و همچنیـن بازیکنـی منضبـط و ماهـر اسـت)، مشـغول یـک بـازی مهم‌تـر نیـز هسـت: دنبال کـردن آنچـه کـه از اهمیـت اساسـی برخـوردار اسـت. گـوی زریـن را (مثـل آشـوب دوار) میتـوان ماننـد

ظرفی در نظر گرفت که حاوی آن اهمیت اساسی است و بنابراین، وقتی تعقیب و به چنگ آورده می‌شود، خودش را به یابنده آشکار میکند. شاید در چنین شرایطی، ممکن است یک قانون طلایی را درباره آنچه بر ما آشکار می‌شود، به یاد بیاوریم که: «همانطور که می‌خواهید دیگران با شما رفتار کنند، با آنها رفتار کنید» (لوقا ۶: ۳۱). هیچ چیزی مهمتر از این تلاش نیست که یاد بگیرید تحت شرایطی دشوار و فرساینده، جوانمردانه بازی کنید. بنابراین می‌توان گفت، این همان هدفی است که در هر بازی باید دنبال کنید (گرچه این هم مهم است که تلاش کنید تا در بازی برنده شوید).

هر یک از ما، زمانی که بخت یارمان باشد، مجذوب چیزی می‌شویم که توجه مان را جلب می‌کند - عشق به کسی؛ علاقه به ورزشی؛ یا یک مسئله سیاسی، جامعه شناسی، یا اقتصادی؛ علاقه مندی به یک هنر، ادبیات، یا رمان - چیزی که، به هر دلیلی که نمی توان آن را کنترل کرد یا فهمید، ما را فرا می‌خواند (سعی کنید خودتان را به چیزی علاقه مند کنید که اصلا برایتان مهم نبوده و خودتان ببینید که چقدر خوب جواب میدهد). پدیده ای که ذهن ما را به خود معطوف میکند (پدیده: که در زبان یونانی[1] به معنای «ظهور کردن» و «روشن شدن» است)، مثل چراغ‌هایی در یک مسیر تاریک اند: آنها بخشی از فرآیندهایی ناخودآگاه اند که مختص یکپارچه سازی و پیشرفت روان ما، و تقویت رشد روانشناختی مان هستند. شما آنچه را که مورد علاقه‌تان باشد انتخاب نمیکنید. بلکه کار مورد علاقه‌تان شما را انتخاب میکند. جذابیتی از درون تاریکی خودش را آشکار میکند که ارزش زندگی کردن دارد؛ آن را دنبال کنید؛ چیزی ما را در انتهای مسیر ما را به حرکت در می‌آورد، و به سمت مظاهر معنادار بعدی سوق میدهد. و همانطور که پیش می‌رود، رشد میکند، توسعه می‌یابد، و موفق میشود. این سفر، سفر خطرناکی است، اما ماجراجویی زندگی ماست. فرض کنید که به دنبال کسی هستید که دوستش دارید: چه او را به دست بیاورید، چه نیاورید، در این فرآیند تغییر میکنید. همینطور به مسافرت‌هایی که رفته

[1] Phainesthai

ایـد فکـر کنیـد، و یـا کارهایـی کـه، چـه از روی علاقـه و چـه از سـر ضـرورت، انجـام داده ایـد فکـر کنیـد. در تمـام ایـن مـوارد، چیزهایـی جدیـدی تجربـه میکنیـد. گاهـی اوقـات دردنـاک انـد؛ گاهـی هـم بهتـر از تمـام کارهـای دیگـری هسـتند کـه می‌توانسـتید انجـام دهیـد. هـر دو حالـت عمیقـا آموزنـده انـد. بخشـی از دنیـای بالقـوه ای هسـتند کـه شـما را بـه بـودن فـرا می‌خواننـد، و در نتیجـه‌ی پیگیـری شـما، بـرای همیشـه تغییرتـان می‌دهنـد - خـواه تغییـری مثبـت باشـد، خـواه منفـی.

بـالای آشـوب دوار یـک اژدهـا نشسـته اسـت. بـه این دلیـل که آنچه جـذاب و معنـادار اسـت (همینطور بدیـع و غیرمنتظـره اسـت) خـودش بـه گونـه ای نشـان میدهـد که هـم خطرنـاک، و هـم امیـدوار کننده اسـت، علـی الخصـوص زمانـی کـه جذابیتـی شـدید و مقاومـت ناپذیـر دارد. خطرنـاک اسـت چـون بـر یـک خزنـده‌ی نامیـرای درنـده دلالـت دارد، و البتـه طـرز مرمـوزی امیـدوار کننـده اسـت، چون اژدهـا، کهن الگـوی[1] نگهبانـی اسـت کـه از یـک گنجینـه حفاظـت میکنـد. بنابرایـن، این نقاشـی نشـان دهنـده‌ی یک پیشـرفت روانشـناختی اسـت. نخسـت، خـود را علاقـه منـد بـه چیـزی می‌بینیـد. آن چیـز (آشـوب دوار) ترکیبـی از پتانسـیل و اطلاعـات اسـت. چنانچـه بتوانیـد آن را بـه دسـت بیاوریـد، اطلاعاتـش را برای شـما فـاش میکنـد. بـر اسـاس چنیـن اطلاعاتـی، دنیایـی را کـه ادراک میکنیـم، بنـا میکنیـم، و همچنیـن آن خـودی را کـه درک می‌کنیـم، میسـازیم. بنابرایـن آشـوب دوار همـان ظرفـی اسـت کـه هـم مـاده (دنیـا) و هـم روح (روان مـان) از آن بیـرون می‌آیـد. اشـکال و اعـدادی نیـز درون ایـن آشـوب دوار بـه چشـم می‌خورنـد: عـدد ۳ بـه همـراه کـه روی یـک مثلـث نوشـته شـده، و بـه طور سـنتی بـا مفهـوم روح عجین شـده (بـه خاطـر ارتبـاط آن بـا تثلیـث مقـدس[2]) و عـدد ۴ روی یکـی از اضـلاع مربـع، کـه نماینـده جهـان مـادی اسـت(به خاطـر ارتبـاط آن بـا عناصـر چهارگانـه سـنتی: آب، خـاک، بـاد، و آتـش). اژدهـا، بـه نوبـه خـود، بـالای ایـن آشـوب دوار قـرار گرفتـه: نماینـده خطـر، و امـکان وجـود اطلاعـات در داخـل ظـرف.

۱ هـر کهن‌الگـو تمایـل سـاختاری نهفتـه‌ای اسـت کـه بیانگـر محتویـات و فرایندهـای پویـای ناخـودآگاه جمعـی در سـیمای تصاویـری ابتدایـی اسـت - م.

۲ Holy Trinity

بـالای اژدهـا، پیکـر انسـانی ایسـتاده کـه بـه رِبیـس[1] مشـهور اسـت: بدنـی بـا دو سـر، یکـی مـرد، و دیگـری زن. رِبیـس نمـاد شـخصیتی کامـلا رشـد یافتـه اسـت، کـه بـی درنـگ در پـی دنبـال کـردن آنچه هـم شـجاعانه و معنـادار اسـت (آشـوب دوار)، و هـم خطرنـاک و امیدبخـش اسـت (اژدهـا) پدیـدار می‌شـود. رِبیـس دارای دو جنبـه نمادیـن اسـت. جنبـه ای مردانـه، کـه نماینـده‌ی کاوش، نظـم، و منطـق اسـت (کـه بـا خورشـید عجیـن شـده و میتـوان آن را در سـمت چـپ سـر مـرد دیـد)، و جنبـه ای زنانـه، کـه نماینـده‌ی آشـوب، امیـد، توجـه، بازآفرینـی، و احساسـات اسـت (کـه بـا مـاه در سـمت راسـت سـر زن مشـاهده میشـود). در دوران اجتماعـی شـدن بـه صـورت عـادی، طبیعـی اسـت کـه یکـی از جنبه‌هـا بیشـتر از دیگـری توسـعه یابـد (همانطـور کـه مـردان بـه شـیوه ای مردانـه، و زنـان بـه شـیوه ای زنانـه اجتماعـی می‌شـوند، در عیـن حـال کـه بیولـوژی آنهـا نیـز بـه ایـن گرایـش دامـن میزند). بـا ایـن وجود، امـکان توسـعه هـر دو اصـل - از راه قـرار گرفتـن بـه انـدازه کافـی در معـرض کاوش، آشـوب دوار، و آن اژدهـا - وجـود دارد. ایـن راهـکاری اسـت کـه بـه ایـده آل میرسـد - یـا شـهود کیمیاگـری روی میدهـد.

خـارج از ناشـناخته - همـان پتانسـیلی کـه جهـان را شـکل میدهـد - شـمایلی وحشـتناک، ولـی امیدبخـش، بیـرون می‌آیـد کـه بیـم و امیـد را یکـی میکنـد. ایـن دوگانگی ابـدی اسـت و انعـکاس آن را میتـوان در دو نمـاد بـالای دم اژدهـا دیـد: یکـی نمـاد مشـتری، نشـان دهنـده چیـزی کـه مثبت اسـت، و دیگـری زحـل، نماینـده آنچـه منفـی اسـت. بعـد از رویارویـی بـا خطـر و پدیدار شـدن امیـد، جنبه‌های زنانـه و مردانـه‌ی روان بـا هـم هماهنـگ انـد. راهنمـای ایـن فرآینـد، روح عطـارد اسـت به عنـوان معنای جهـان بـروز میکنـد، و بـه طریقـی ناخـودآگاه توجـه مـا را بـه سـمت اکتشـاف در مسـیری می‌کنـد کـه المان‌هـای نامـوزون و ناسـازگار شـخصیت را بـا هـم متحـد می‌سـازد. همـه‌ی اینهـا را بـه درسـتی می‌تـوان داسـتانی از رشـد یـک شـخصیت ایـده آل تعبیـر کـرد - توصیفـی در قالـب یـک تصویـر، کـه بیـان میکنـد هـر یـک از مـا میتوانیـم چـه کسـی باشـیم.

[1] Rebis

از چند خدایی به یکتاپرستی و ظهور یک شخصیت بافضیلت: شما چه کسی می‌توانید باشید (II)

اکنون می‌خواهیم توصیف دیگری از اینکه «شما چه کسی می‌توانید باشید» از جنبه ای دیگر ارائه کنیم که برگرفته از یک داستان کهن است و ما شانس آن را داشتیم که از نو آن را کشف کنیم. یک حکایت باستانی از بین النهرین به نام اینوما اِلیش[1] (به معنای زمانی که در اوج هستیم)، قدیمی ترین افسانه‌ی شناخته شده درباره‌ی یک قهرمان تقریبا کامل است که قدمت نوشتار آن به ۴ هزار سال پیش میرسد، اما قدمت شفاهی آن بدون شک بسیار بیش از اینهاست. این داستان درباره الهه ای کهن، به نام تیامات[2] (تجسم آب شور، و همچنین یک اژدهای آبزی هیولا) است که با همتای مرد خود، آپسو[3] (تجسم آب شیرین) در هم می‌آمیزد، و از این آمیزش، قلمرو بودن که ساکن اولیه‌ی آن، فرزند اول این دو خدای بزرگ، تیامات و آپسو، است آغاز می‌شود.

برای درک ابتدای این داستان، لازم است چند نکته را که پیشینیان، بنیان واقعیت می‌دانستند، بدانیم. این نکات با حقایق علم مدرن بسیار متفاوت اند. پیش از شروع جهان بینی علمی، در حدود ششصد سال پیش، واقعیت به صورت کلیه تجارب بشر تعبیر میشد. آنچه ما تجربه میکنیم، به طور مفهومی با دنیای عینی[4] - یعنی موجوداتی صرفا فیزیکی - متفاوت است، و در عوض با تجربیاتی که جامع‌تر قابل مقایسه است، مثل تجربیات نسبی[5] یعنی احساسات، رویاها، چشم اندازها، و انگیزه‌هایی مثل گرسنگی، تشنگی و درد. آنچه ما تجربه میکنیم، بهتر است با رمان‌ها و فیلم‌ها مقایسه شود، که تمرکزشان بر روابط و اشتراک حالات مختلف

۱ Enuma Elish
۲ Tiamat
۳ Apsu
۴ Objective
۵ Subjective

درونـی و بیرونـی اسـت، تـا واقعیـت بـه عنـوان جهانـی فیزیکـی صـرف، کـه ممکـن اسـت آن را بـه توصیفـات علمـی و فیزیـک واقعیـت تشـبیه کنیـم. آنچـه تجربـه می‌کنیـم، بـه عنـوان مثـال، بیشـتر بـا فقـدان واقعـی، خـاص، و منحصربفـرد ناشـی از مـرگ عزیزمـان که عاشـقش بودیم، قابل مقایسـه اسـت تـا بـا گـزارش فوتی‌هـای بیمارسـتانها. تجربـه مـا درامـی از تجربـه زندگـی اسـت. دلیـل اینکـه تـا ایـن انـدازه مجـذوب افسـانه‌های نمایشـی میشـویم، ایـن اسـت کـه تجربـه مـا اساسـا وابسـته بـه ادبیـات، داسـتان، و تجسـم اسـت. فیلـم هـا، نمایشـها، اپراهـا، سـریالهای تلویزیونـی - حتـی متـن ترانه‌هـا - به مـا کمـک میکننـد تـا بتوانیـم بـا تجربیـات زندگی کنـار بیاییـم. تجربیاتـی که بسـیار فراتـر و گسـترده‌تر از مادیـات صـرف اسـت.

درک قسـمت اول بحـث دربـاره ماجـرای اینومـا اِلیـش در گـرو دانسـتن یـک بـاور باسـتانی دیگـر نیـز هسـت: طبیعـتِ اساسـا اجتماعـیِ دسـته بندی‌هـای شـناختی مـا. در واقـع بـه همیـن دلیـل اسـت که همـه چیـز در کتابهـای کـودکان دارای شـخصیت اسـت: مثـل خورشـید، مـاه، اسـباب بازیهـا، حیوانـات - و حتـی ماشـینها. مـا چیـز عجیبـی در ایـن موضـوع نمـی بینیـم، چـون عمیقـا تمایـلات ادراکـی مـا را منعکـس میکنـد. مـا انتظـار داریـم کـه کـودکان، دنیـا را اینگونـه ببیننـد و درک کننـد، و حتـی خودمـان نیـز می‌توانیـم بـه راحتـی بـه همیـن کار بپردازیـم. نکتـه ای در اینجـا بایـد روشـن شـود: واقعیتـی کـه در کتاب‌هـای کـودکان شـخصیت پـردازی و ارائـه شـده، واقعیتـی نیسـت کـه دقیـق باشـد. در عـوض ایـن مـورد اتفـاق می‌افتـد (کـه بـه معنـای عکـس فـرض اولیـه ماسـت): مـا واقعیـت را مسـتقیما و بـه طـور طبیعـی بـه گونـه ای شـخصیت سـازی شـده درک میکنیـم، سـپس بـه صـورت ارادی و بـا دقـت تـلاش میکنیـم تـا آن شـخصیت سـازی را از بیـن ببریـم، تـا در نهایـت بتوانیـم «واقعیـت بیرونی و قابـل مشـاهده» را شناسـایی کنیـم. بنابرایـن مـا واقعیـت را متشـکل از شـخصیتها درک می‌کنیـم، زیـرا آنچـه از واقعیـت بسـیار اجتماعـی و جوامـع پیچیـده مـان، کـه اغلـب بـا آن مواجـه می‌شـویم، در قالـب شـخصیت‌ها تعریـف می‌شـوند - مثـل شـخصیت جنسـی، کـه بـا بیـش از یـک میلیـارد سـال، سـابقه ای بسـیار قدیمی‌تـر از توانایـی تولیـد مثـل جنسـی دارد (زمانـی بـه انـدازه کافـی طولانـی، بـرای

پیدایـش باورهایـی عمیقـا سـاختار یافتـه). مـا جنـس نـر را می‌فهمیـم، و از ایـن طریـق مردانگـی را معنـا میکنیـم. مـا جنـس مـاده را می‌فهمیـم، و از ایـن طریـق زنانگـی را معنـا میکنیـم. نهایتـا مـا کودک بـودن را میفهمیـم و از ایـن طریـق معنـای، عمومـا، فرزنـد پسـر را درک می‌کنیـم. ایـن دسـته بندی‌هـای اساسـی، نـه فقـط در داسـتان خلقـت اینومـا اِلیـش بـه وضـوح منعکـس شـده اسـت، بلکـه زیربنـای درک مـا از تمـام داسـتانهایی اسـت کـه می‌دانیـم. الهـه کهـن، تیامـات، همـان آشـوب اسـت؛ هیولایـی مـاده، یـک اژدهـا. او وحشـت طبیعـت، خـلاق و ویرانگـر، مـادر و قاتـل همـه ماسـت. آپسـو، شـوهرش، پـدری ابـدی اسـت. او همـان نظمـی اسـت کـه امنیـت مـان را تضمیـن می‌کنـد، در عیـن اینکـه همان سـتمی کـه بـر مـا روا میـرود. بـه بیـان باسـتانی، ایـن دو خـدای بسـیار قدیمـی، از طریـق «آمیـزش آب هایشـان»، در رابطـه ای جنسـی و مولـد بـا یکدیگـر متحـد می‌شـوند. بـه ایـن روش، آنهـا نخسـتین فرزندشـان را، خـدای خدایـان بیـن النهریـن، بـه وجـود می‌آورنـد. ایـن خدایـان عناصـر جهـان را - مثـل آسـمان و زمیـن، گل و لای، و جنـگ و آتـش - بسـیار دقیق‌تـر از یـک مـادر و پـدر نخسـتین، نشـان می‌دهنـد. بـا ایـن حـال، آنهـا درسـت مثـل کـودکان دو سـاله بـی دقـت، پـر آشـوب، و بـی فکـر (کـه بـه نوبـه خـود نیروهایـی بـدوی انـد) هسـتند. بـی دقتـی مـداوم و از روی بـی فکـری و ناآگاهـی منجـر بـه فاجعـه می‌شـود: تصمیمـی مشـترک بـرای اعـلام جنـگ علیـه آپسـو، قتـل او، و در نهایـت بنـای سـکونت گاه بـر سـر مـزارش.

تیامـات - مظهـر آشـوب - کـه پیـش از آن نیـز از بـی عقلـی فرزنـدش آزرده شـده بـود، بـه طـرز خونینی از قتـل همسـر خـود بـه دسـت فرزنـدش خشـمگین میشـود. این الهـه مخـوف، لشـگری از یـازده هیولا تشـکیل میدهـد تـا جلـوی فرزنـد خیـره سـر خـود را بگیـرد، و بـه یـک هیـولای اهریمنـی به نـام کینگو[1] ازدواج میکنـد. کینگـو بـه فرزنـد تیامـات اجـازه میدهـد تـا بـه هـر شـیوه کـه میخواهـد زندگی کنـد اما لـوح تقدیرهـا را برایـش می‌فرسـتد (نشـان دهنـده اقتـدار او و بـه عنـوان حاکـم نهایـی جهـان). رابطـه بیـن ایـن نمایـش دراماتیـک درخشـان و نحـوه اسـتفاده، یـا سوءاسـتفاده، از موهبت‌هـای فرهنـگ

[1] Kingu

بدیهی است: تخریب بی رویه سنت، به معنی ظهور (مجدد) هرج و مرج است. وقتی جهل فرهنگ را از بین ببرد، هیولاها ظهور می‌کنند.

مادامیکه تیامات در حال صف آرایی و تشکیل لشکری از هیولاها ست، خدایان بزرگتر در حال آشنا شدن با یکدیگر، فرزند آوری و سپس تربیت نوادگان شان اند. یکی از این افراد، ماردوک[1]، با استعدادی ویژه، امیدوار کننده، و قدرتمند پدیدار میشود. او با چشمهایی متولد شد که دور سرش می‌چرخد و همه چیز را می‌تواند ببیند. او میتواند کلماتی جادویی بگوید. او، درست مانند آنچه اجدادش درباره اش می‌گفتند، خدایی کاملا جدید است. در حین اینکه ماردوک بالغ می‌شود، سایر خدایان در حال آماده شدن برای مقابله با تیامات اند تا با او بجنگند. آنها یکی پس از دیگری تلاش می‌کنند تیامات را شکست دهند اما همگی شکست میخورند. نهایتا کسی پیشنهاد می‌دهد که شاید ماردوک، علیرغم جوانی اش، باید با مادربزرگ وحشتناک خود بجنگد. ماردوک به یک شرط با این ایده موافقت می‌کند: اینکه اگر پیروز شود، از این پس باید لوح تقدیرها را در دست بگیرد و در بالای سلسله مراتب سلطه خدایان بنشیند.

به این ترتیب است که این داستان باستانی، ظهور توحید را از شر شرک توصیف می‌کند. به نظر میرسد داستان اینوما اِلیش روایتی داستانی از فرایندهای روانی یا معنوی تشکیل دهنده‌ی چنین تحولی است. تمدن باستان بین النهرین با ضرورت ادغام و اتحاد بسیاری از اقوام و قبایل گوناگون، هر یک با خدایان مختلف، روبرو شد. خدای برخاسته از میان آن همه درگیری، یک خدای فراگیر[2] بود، خدایی مرکب از تمام ویژگی‌های مهم خدایان. به همین دلیل بود که ماردوک، به عنوان مثال، بیش از پنجاه اسم و صفت داشت. به گفته اسطوره شناس معروف میرچا ایلیاد[3]، ظهور یکی از میان بسیاری، یک فرایند رایج است، مثل جنگهای خدایان در آسمانها

۱ Marduk
۲ Meta-god
۳ Mircea Eliade

کـه یـک موضـوع اسـطوره شناسـی اسـت. چنیـن چیـزی در عالـم تخیـل، همتـای روانشـناختیُ زحمت کشـیدن بـرای مفهـوم الوهیـت و ارزش بـر روی زمیـن اسـت. قبایـل متحـد می‌شـوند. هر کـدام خدایان خـود را دارنـد. افـراد تشـکیل دهنـده ایـن گروه‌هـای متعـدد، بـه طـور مشـخص و مفهومـی، بـرای آنچه بـدان اعتقـاد دارنـد، گاه بـرای نسـلها می‌جنگنـد. گویـی ایـن خدایـان بـرای رسـیدن بـه تخت شـاهی و تسـلط بـر دوره‌هایـی طولانی‌تـر از زندگـی یـک فـرد، از پیـروان شـان به عنـوان وکلایشـان بهـره می‌برند. ایـن موضـوع در داسـتانهای باسـتانی منعکـس شـده اسـت. هنگامـی که ایـن خدایـان در مـورد مواضع نسـبی خـود بـا هـم بـه توافـق برسـند - به ویـژه اگـر در قالـب یک سلسـله مراتـب قـرار بگیرنـد - بدان معناسـت کـه صلـح در حقیقـت دسـت نیافتنی شـده اسـت، زیـرا اسـتقرار یک سلسـله مراتب مشـترک از خدایـان، دارای ارزش اسـت. بنابرایـن هـر زمـان از افـراد بـا پیشـینه‌های مختلـف خواسـته شـود که بر یـک مبنـای دائمـی بـا هـم تعامـل کننـد، یـک سـوال ابـدی پدیـدار می‌شـود: همـه ایـن خدایـان دارای چـه خصیصـه ای هسـتند کـه آنهـا را خـدا کـرده اسـت؟ در حقیقـت، خدا چیسـت؟

پاسـخ بـه ایـن سـوال بسـیار دشـوار اسـت. ایـن سـوال از یـک سـو ارزشـمند اسـت: بالاتریـن اهمیت از آنِ چیسـت؟ از سـوی دیگـر ایـن سـوال، یـک سـوال سـلطه جویانـه اسـت: کـدام اصـل بایـد حاکـم باشـد؟ اینهـا سـوالات کسـانی هسـتند کـه درباره منشـا مفهـوم نهایـی الوهیت تامـل می‌کنند. دشـواری پاسـخ بـه چنیـن سـوالی از ایـن جهـت اسـت کـه ایـن پاسـخ نیـاز بـه زمـان طولانـی، در حـدود قرنهـا و هـزاره هـا، دارد. پاسـخ بـه ایـن سـوال نخسـت بـه صـورت داسـتان درآمـده اسـت. مردمـان بیـن النهریـن بـه طـرزی درخشـان ایـن موضـوع را شـهودا درک کـرده بودنـد کـه بالاتریـن خـدا - بالاتریـن خوبـی - شـامل خصیصه‌هـای مثـل توجـه دقیق(چشـمان متعـدد دور سـر مـاردوک)، و زبانـی موثـر (کلمـات جادویـی مـاردوک کـه قـادر بـه آفرینـش یـک کیهـان بـود)، عـلاوه بـر شـجاعت و قـدرت بـرای مواجهـه‌ی داوطلبانـه بـا آشـوب و ناشـناخته اسـت. می‌تـوان ادعـا کـرد کـه اینهـا ویژگی‌هـای تعییـن کننـده بـرای روح بـزرگ بشـریت اسـت، حداقـل مادامـی کـه آن روح نجیـب و قابـل تحسـین باشـد.

مصریـان باسـتان نیـز در بسـیاری از مـوارد، ایده‌هایـی مشـابه را بـه صـورت قاعـده در آورده انـد - کـه

در ادامه مفصل به جزئیات آن خواهیم پرداخت. این افسانه‌ها مربوط به یک خدای حامی به نام هروس[1]، پسر ازیروس[2]، خدایی با چشمانی به تیزبینی شاهین (نماد مشهوری از خدای مصریان با یک چشم) است. او را با تمایلش به جستجو، شناسایی، درک و شکست دادن شیطان توصیف می‌کنند. بازنمایی این واقعیت - مهمترین شان توجه کردن، خردمندانه سخن گفتن، و واقعیت را بیان کردن، حتی در مواجهه با یک هیولا - می‌تواند مهمترین دستاورد گونه‌ی ما باشد. چنین موضوعی ضرورت مقابله با آنچه را که حواسمان به ما نشان می‌دهند، فارغ از اینکه چنین واقعیتی چقدر مخوف باشد، نشان میدهد. چنین حالتی این امکان را فراهم میکند که درک صریح مان از واقعیت را به عمیق ترین زندگی ای که میتوانیم داشته باشیم، نزدیک کنیم، و از این طریق، اتحاد واقعی بدن و روح در کنار درک و تقلید جزئی از داستان امکان پذیر میشود. شاید از همه مهمتر اینست که اهمیت بی نظیر کلمات در تبدیل کردن پتانسیل به فعلیت را نشان میدهد و به ما کمک می‌کند تا بفهمیم نقشی که هر یک از ما در این تحول بازی می‌کنیم از نظر معنایی تا حدی خدایی است.

ماردوک، بعد از انتصابش در بالاترین موضع، با تیامات روبرو شد، او را شکست داد و از بقایای او، آسمانها و زمین را آفرید. در واقع، یکی از نام‌های ماردوک این است «آن کس که از نبرد با تیامات، چیزهای بی نظیری می‌آفریند.» این نکته لازم به ذکر است که، از نظر این داستان، بشر جهان قابل سکونت را، دهها هزار سال پیش، از تکه‌های هیولاها و خانه‌های اولیه خود را از استخوانهای غول پیکر حیوانات که با شجاعت شکست داده بودند، ساخته اند. ماردوک لشگر هیولاهای تیامات را شکست داد، از جمله رهبر آن، کینگو، و لوح تقدیرها را از او گرفت و خود به جایش به تخت سلطنت بر جهان نشست. او به همراه خدایان دیگر به خانه اش بازگشت. هموطنانش پیروزی او را جشن گرفتند، و پیش از آن که او به دیگران وظایفشان را ابلاغ کند،

۱ Horus
۲ Osiris

بـه رهبـری او رضایـت دادنـد. سـپس مـاردوک بعـد از مشـورت بـا اِنکـی[1]، خـدای خـرد، تصمیـم کـه بـه خلقـت انسـان گرفـت، و پـس از آن، بـه کمـک سـایر خدایـان، بـه وظیفـه ای ابدی بـرای برقـراری تعادل میـان نظـم و آشـوب کمـک کـرد، تـا آن خدایـان را از دیـن شـان آزاد کـرد و مسـئولیت شـان را بـر دوش انسـان نهاد.

داسـتان اولیـه ایـن بـوده اسـت: زمانـی کـه نظـم (آپسـو) از روی بـی توجهـی تهدیـد یـا نابـود شـود، نیروهـای وحشـتناک هـرج و مـرج و آشـوب، کـه جهـان در ابتـدا از آنهـا زاده شـده، بـار دیگر در ماسـکی هیـولاوار، ویرانگـر، و درنـده پدیـدار می‌شـوند. سـپس یـک قهرمـان، نماینـده والاتریـن ارزشـها، بایـد برخیـزد یـا انتخـاب شـود تـا بـا ایـن نیـروی آشـوبناک روبـرو شـود. او ایـن کار را بـا موفقیـت انجـام می‌دهـد، و ارزشـی والا میسـازد. آنچـه ایـن قهرمـان نشـان میدهـد، مهمتریـن نیروهایـی هسـتند کـه روان انسـان را شـکل می‌دهنـد. از جنبـه ای دیگـر، آن قهرمـان تجسـمی از عمـل و ادراک اسـت کـه بایـد بـر انگیزه‌هـای روانـی اولیـه مثـل شـهوت، خشـم، گرسـنگی، تشـنگی، وحشـت، و لـذت مسـلط شـود. بـرای کنتـرل (و بهتـر از آن، مهـار) آشـوب، ایـن اصـل قهرمانانـه را بایـد همـواره بـه عنـوان مهمتریـن اصلـی کـه بـه بشـر انگیـزه داده و او را سـازماندهی میکنـد، شـناخت. ایـن حداقـل بـدان معناسـت کـه چـه چنیـن اصلـی بایـد همـواره مـورد عمـل قـرار بگیـرد، و ایـن همـان معنـای «مهـم تلقـی شـدن» اسـت. از ایـن طریـق اسـت کـه روحیـه مـاردوک، شـخصیت هـر آن کسـی را کـه شـجاعانه بـا هـرج و مـرج روبـرو میشـود، تسـخیر میکنـد و آن فـرد می‌توانـد تـا ابـد جامعـه را بسـازد و بازآفرینـی کنـد. این همـان پیامـی اسـت کـه کودکـی از دوران خردسـالی می‌آمـوزد کـه احساسـات و انگیـزه هایـش را تنظیم کنـد تـا شـخصیتی منسـجم بـه دسـت آورد، و سـپس بـا دنیـای ناشـناخته‌ی بیـرون روبـرو شـود.

ایـن داسـتان سـنت جـورج[2]، بـه بیانـی کمـی تغییـر یافتـه اسـت: سـاکنان یـک شـهر باسـتانی بایـد از جایـی دقیقـا نزدیـک بـه لانـه یـک اژدهـا، آب می‌آوردنـد. بـرای چنیـن کاری، بایـد یـک قربانـی - در

۱ Ea, Enki

۲ St. George

بعضی شرایط یک گوسفند، و اگر گوسفندی پیدا نمی کردند، یک دختر - به اژدها پیشکش می‌کردند. وقتی گوسفندان کم بودند، زنان جوان بین خود قرعه می‌انداختند. یک روز قرعه به نام دختر شاه افتاد. بعد از آن، سنت جورج صلیب اش (نمادی از نجات دهنده غایی) را به اژدها نشان می‌دهد، و شاهزاده محکوم را آزاد می‌کند. سپس تمام مردم شهر به آیین مسیحیت می‌گروند. پیروزی در مقابل اژدها - حیوان شکارچی، یا حاکم قلمرو ناشناخته‌ها - پیروزی بر تمام نیروهایی است که در تمام دوره‌های تکاملی زندگی، تهدیدی برای حیات فرد و جامعه بوده است، و همچنین به معنی پیروزی بر پلیدی درون و برون ماست. صلیب، به نوبه خود، نماد بار زندگی است. صلیب محل خیانت، شکنجه، و مرگ است. بنابراین، نمادی بنیادین از آسیب پذیری فناپذیر است. همچنین در داستانهای مسیحی، صلیب محلی است برای گذار بشر از آسیب پذیری، به شرط آن که آسیب پذیری اش را بپذیرد. این پذیرش داوطلبانه به معنای پیروزی بر اژدها، نماینده‌ی هرج و مرج، مرگ و ناشناخته هاست. بنابراین با پذیرش رنج زندگی، شاید بتوان بر پلیدی غلبه کرد. گزینه دیگر، حداقل در شکل روانشناختی آن، جهنم است: خشم، کینه، و میل به انتقام و نابودی.

همین داستان در حکایت‌های سنت پاتریک[۱] و سنت مایکل[۲] مطرح میشود، کسی که مارها را از ایرلند بیرون راند یا با شکل منسوخ مسیحیت سنتی (کینگویی) مبارزه کرد (مکاشفه ۱۲:۹). این همان داستانی است که جی. آر. تالکین[۳] در کتاب هابیت[۴] آورده است و داستان برگرفته از یک شعر باستانی است[۵] که در آن قهرمان داستان با دو هیولای پسر و بدتر از آن، مادرش، روبرو می‌شود و آنها را شکست میدهد. قهرمان داستان هابیت، در روند ماجرا، برای کمک به بازیابی

۱ St. Patrick
۲ St. Michael
۳ J. R. R. Tolkien
۴ The Hobbit
۵ Beowulf

یـک گنـج قدیمـی کـه توسـط یـک اژدهـا محافظـت میشـود، بـرای خـود (کـه بـه طـرز عجیبـی یـک دزد اسـت) صاحـب شـخصیت و خـرد میشـود. داسـتان پرسـئوس و مدوسـا، کسـی کـه آنقـدر چهـره مخوفـی دارد کـه هـر آنکـس بـه او نـگاه کنـد بـه سـنگ بـدل میشـود، داسـتان دیگـری اسـت، مثـل پینوکیـو، کسـی کـه پـدرش را از شـکم هیولایـی آبـزی نجـات داد و در ایـن حیـن جـان خـود را از دسـت داد و از نـو حیـات یافـت. چیـزی شـبیه بـه ایـن را می‌تـوان در فیلم‌هـای انتقـام جویانـه[1]ی اخیـر نیـز دیـد. آنجـا کـه مـرد آهنـی - همـان کـه نیمـی از شـخصیت ابرقهرمانـش از جنـس طلاسـت - کرمهـای یـک اژدهـای بیگانه،چیتـاری[2] (متحـد لوکـی[3] شـیطانی)، را از پـا در مـی‌آورد. او نیـز می‌میـرد و سـپس از نـو متولـد می‌شـود و آن دوشـیزه را (بـا ماسـک خانـم پیـر پتـس[4]) بـه دسـت مـی‌آورد. درک یـک نکتـه ضـروری اسـت: اگـر پیشـینه‌ی تکاملـی مـا بـه میـزان قابـل توجهـی با ایـن داسـتانها متفـاوت بـود، اگر فرهنـگ مـان بـه صـورت ضمنـی یـا صریـح توسـط ایـن الگوهـای باسـتانی شـکل نگرفتـه بـود، هیـچ درکـی از معنـای ایـن داسـتانها نداشـتیم (چـه کـودکان و چـه بزرگسـالان).

تمـام ایـن قهرمان‌هـا کاری را انجـام میدهنـد کـه شـاید بزرگتریـن کشـف اجـداد اولیـه انسـان باشـد: اگـر بینـش و شـهامت داشـته باشـید (و در صـورت نیـاز، یـک چمـاق محکـم)، می‌توانیـد وحشـتناک تریـن مارهـا را فـراری دهیـد. بـدون شـک بزرگتریـن نیـاکان مـا، زمانـی کـه هنـوز روی درختـان زندگـی می‌کردیـم، بـا چـوب در مقابـل مـار از خـود محافظـت می‌کردنـد. بـدون شـک ایـن اجـداد شـجاع کـه داوطلبانـه مارهـا را بدرقـه میکردنـد، بـا دوشـیزگانی جـوان (همتایان درختی شـان) اسـتقبال میشـدند - شـاید بـه همیـن دلیـل اسـت کـه اژدهـا، دوشـیزگان را نیـز همچـون طـلا محافظـت میکردنـد. بـا این حـال، آنچـه بدتریـن مارهـا و تنومندتریـن چماق‌هـا را میسـازد، میتـوان به عنوان اساسـی ترین سـوالات بشـر و هسـته اصلـی مذهـب در نظـر گرفـت. جالـب اینجاسـت کـه در داسـتان هابیـت، بـه اصطـلاح

۱ Avengers
۲ Chitauri
۳ Loki
۴ Ms. Pepper Potts

بدتریـن مـار، یـک اژدهاسـت، و در اربـاب حلقـه هـا[1] بـه صـورت انتزاعـی ظریف‌تـر و پیچیده‌تـر در قالـب جادوگـری بـه اسـم سـارون[2] اسـت. همانطـور کـه تخیـل بشـر پیچیده‌تـر میشـود، پلیدی، بیشـتر و بیشـتر در ماسـکهای مختلـف ظهـور پیـدا میکنـد و تنهـا برخـی از آنهـا در هیبـت حیـوان می‌ماننـد. ادبیـات بـه شـکلی پیچیده‌تـر ایـن ادراک را بازگـو میکنـد.

قهرمان، اژدها، مرگ، و تولد دوباره: شما چه کسی می‌توانید باشید (III)

در دومیـن جلـد از مجموعـه داسـتانی جـی. کـی. رولینـگ، بـه نـام هـری پاتـر و حفـره اسـرارآمیز[3] قلعـه هاگوارتـز بـه خاطـر رفتـار نادرسـت و مـداوم چندیـن جادوگـر قدرتمنـد بزرگسـال (کـه در جلـد اول معرفـی شـده) توسـط نیروهـای عجیـب و آشـوبناکی تهدیـد می‌شـود. حـالا اینکـه هـری یـک کـودک یتیـم بـوده، معنـادار میشـود: ایـن خصیصـه، یکـی از ویژگی‌هـای قهرمانانـه اسـت. هـری والدیـن زمینی خـودش را دارد، دورسـلی[4]های سـنتی و مبـادی آداب کـه عمـدا نابینـا، کوتـه بیـن، بیـش از حـد مراقب (و در نتیجـه خطرنـاک بـرای) فرزندشـان، دادلـی هسـتند[5]، پسـری مایه تاسـف، خودخـواه، و قلـدر. اما هری والدیـن آسـمانی خـودش را نیـز دارد، پـدر و مـادر واقعـی او - نمـادی از طبیعـت و فرهنـگ (نـوع دیگری از آشـوب و سـاختار). آنهـا بـه عنـوان بخشـی از پتانسـیل جـادوی وجـود او هسـتند - در واقع پتانسـیلی جادویـی درون همـه مـا، چـرا کـه همـه مـا فرزنـدان طبیعـت و فرهنـگ ایـم، بـه همـراه فرزندانـی پیش و پـا افتاده‌تـر و والدینـی مشـخص. وقتـی هـری از تعطیـلات تابسـتانی خـود بـاز میگـردد، می‌توانـد صداهـای عجیـب و شـومی را از جایـی در داخـل سـاختمان هاگوارتـز تشـخیص دهـد. در همـان زمـان، دانـش آمـوزان مدرسـه در مکان‌هـای مختلفـی و وسـیعی در اطـراف مدرسـه بـه صـورت فلـج شـده، تبدیـل بـه سـنگ شـده پیـدا می‌شـوند. بـه سـنگ تبدیـل شـدن احتمـالا چـه معنایـی می‌توانـد داشـته

۱ کتاب دیگری از همان نویسنده - م.
۲ Sauron
۳ Harry Potter and the Chamber of Secrets
۴ Dursleys
۵ Dudley

باشـد؟ احتمـالا بـه ایـن معناسـت کـه نمی توانسـتند تـکان بخورنـد - اما معنـای عمیقتـری را نیـز به ما میگویـد. سـنگ شـدن احتمـالا بـه معنـای شـکار شـدن اسـت؛ مثـل خرگوشـی در مقابـل گرگ؛ وحشـت زده شـدن از نـگاه خیـره‌ی یـک شـکارچی درنـده. بسـیاری از گیاهخـواران، که نسـبتا بی دفاع هسـتند، در مواجهـه بـا مـرگ قریـب الوقـوع و بیرحمانـه در مکانـی کـه هسـتند فلـج می‌شـوند و بـه کمک اسـتتار و عـدم تحـرک، در مقابـل دندان‌هـای بـه خـون آغشـته و آرواره‌هـای قدرتمنـد گوشـتخواران خـود را پنهـان میکننـد. انسـان هنـوز در مقابـل حیوانـات درنـده ای مثـل خزنـدگان بـه همـان صـورت عمل می‌کنـد. اما شـجاعتی کمتـر از خرگـوش داشـتن، قطعـا چیـزی نیسـت کـه بتوانیـد از پـس آن برآیید.

سـرانجام هـری فهمیـد کـه آنچـه دوسـتانش را بـه سـنگ تبدیـل کـرده یـک مـار عظیـم الجثـه، بـه نـام باسیلیسـک[1]، اسـت کـه نگاهـش هـر طعمـه ای را بـه سـنگ بـدل میکنـد. او فهمیـد کـه ایـن هیـولا در اعمـاق پایه‌هـای هاگوارتـز، جایـی کـه آب قلعـه تامیـن می‌شـود، در حـال خزیـدن اسـت. ایـن باسیلیسـک شـبیه بـه اژدهـای بزرگـی اسـت کـه در شـعر داسـتانی بیوولـف[2] آمـده و قهرمـان ایـن داسـتان هـزار سـاله بـا آن روبـرو می‌شـود، و نیـز مشـابه هیولاهـای داسـتانهای جـی. آر. تالکیـن، کـه شـاید جوانتریـن عمـوزادگان تخیـلات جـی. کـی. رولینگ باشـند. ایـن باسیلیسـک در واقع همان کوسـه بـزرگ و درنـده آب‌هـای تاریـک دریاچـه ای تاریـک اسـت کـه آماده اسـت تـا در لحظـه ای آن فـرد برهنه و بـی احتیـاط را بـه زیـر آب بکشـد. همچنیـن باسیلیسـک همان شـکنندگی خانه‌هـای و نهادهـای مان اسـت، کـه منتظـر اسـت تـا در لحظـه ای وحشـتناک دیوارهـای آن را فـرو بریـزد و امنیـت مـا را تهدیـد کنـد. و بـه طـور جامـع تـر، دنیـای زیرزمینـی باسـتانی اسـت کـه بـا فروپاشـی تمـام چیزهایـی کـه قابل پیش‌بینـی هسـتند، رخ می‌نماینـد. در عمیـق تریـن سـطح، باسیلیسـک، پتانسـیل آشـوب و هـرج و مـرج اسـت کـه در خفـا پیـش مـی‌رود و در کمیـن نظـم دنیـای آشـنای روان و اجتمـاع مـان اسـت.

هـری بعـد از جسـتجوی زیـاد، حفـره‌ی مارپیـچ ورودی ایـن دنیـای زیرزمینـی را می‌یابـد، و از میـان

۱ Basilisk

۲ Beowulf

لوله‌های فاضلاب راه به آن حفره مرکزی می‌برد. اینکه تمام این ماجرا در مجرای فاضلاب قلعه اتفاق میفتد، طبق قول قدیمی است به معنای آن است که «در کثافت پیدا می‌شود[1]». این سخن به چه معناست؟ اینکه هر آنچه مورد نیاز باشد، اغلب در جایی پیدا می‌شود که کمترین تمایل را به آن دارید. در آنجا، جینی (تلفظی شبیه به کلمه ویرجینیا به معنای باکره)، خواهر بهترین دوستش و عشق آینده اش، بیهوش افتاده است. او دوشیزه است - یا آنیمای[2] روح است - که تا ابد توسط یک اژدها زندانی شده است، درست مانند آنچه در داستان سنت جورج آمده بود. این بر عهده هری، قهرمان یتیم داستان، است که او را به خود بیاورد و آزاد کند (درست همانطور که بیلبو[3]، هابیت قهرمان، باید آن ثروت عظیم را از چنگ اسماگ، اژدهای داستان، در می‌آورد؛ یا همانطور که پرنس فیلیپ، در داستان دیزنی، زیبای خفته را از خواب جادویی آزاد کرد، هر دو قهرمان به دنبال آزاد کردن بزرگترین ارزش از چنگال یک اژدهای بزرگ اند).

و البته ناشناخته، یک شکارچی بزرگ است - همان باسیلیسکی که هری با آن مواجه شد - و البته این شکارچی از ثروتی بزرگ، فراتر از طلایی یا دوشیزه‌ی خفته محافظت می‌کند، زیرا فردی که به اندازه کافی شجاعت داشته باشد که داوطلبانه با باسیلیسک در لانه خودش روبرو شود، احتمالا می‌تواند با ثروت بالقوه ناگفته ای که در زندگی هایمان، خارج از قلمرو شناخته‌ها و حاشیه امنیت مان، منتظرمان هستند، دست پیدا کند. اگر نابود نشود، پیروزی از آن اوست. و کسی که برنده است، به طرز غیر قابل مقاومتی مطلوب و جذاب است، و مهمترین دلیلش اینست که رشد شخصیتی را بهره برده که میوه اجتناب ناپذیر ماجراجویی است. و این همان چیزی است که ما را برای همیشه فراتر از خرگوش‌ها کرده است.

هری، درست مثل بیلبو، فقط به این دلیل میتواند داستان را مدیریت کند، چون او نیز جنبه ای

۱ Sterquilinis Invenitur

۲ جنبه زنانه روان انسان از دیدگاه یونگ - م.

۳ Bilbo

تاریک درون خود دارد- آنجا که می‌تواند ماری را درک کند، که برای دیگران نامرئی است. بیلبو، قهرمان تالکین، ابتدا باید یک دزد میشد، قبل از اینکه بتواند قهرمان شود. پیش از آن که با وحشتهای مهیب داستان روبرو شود، باید به اندازه کافی قوی میشد تا بتواند بر خامیِ ساده لوحانه اش غلبه کند و به جای آن هیولای درونش را بیدار کند. هری به شیوه‌ی دیگری تحت تاثیر شیطان قرار گرفته بود، چون بخشی از روح تاریک یک جادوگر سیاه به نام ولدمورت[1] درون خودش قرار داشت (گرچه هیچ کدام، نه هری و نه ولدمورت، در ابتدا این را نمی دانستند). همین دلیلی بود که هری می‌توانست صداهای مارها را بشنود و با آنها سخن بگوید. او منظم و شجاع است، و البته هر کجا که ضرورت می‌یابد قوانین را می‌شکند.

هری در اعماق هاگوارتز با حمله باسیلیسک، که تحت کنترل ولدمورت است، روبرو میشود. بنابراین ارتباط ولدمورت با باسیلیسک در هاگوارتز شبیه به شیطان در شمایل ماری هوشیاری بخش در داستان پیدایش، در باغ بهشت، است. چرا باید اینگونه باشد؟ میتوان گفت - و باید گفت - که یک نوع از تهدید جانی برای انسان، تهدید خزندگان شکارچی است. اما تعبیر دیگر بیشتر انتزاعی - روانشناختی‌تر و معنوی‌تر - درباره پلیدی انسان است: خطری که ما نسبت به همدیگر داریم. ما در برهه ای از تاریخ تکاملی و فرهنگی مان متوجه شده ایم که پلیدی وجود انسان را می‌توان بزرگترین مارها دانست. بنابراین پیشرفت نمادین آن احتمالا اینگونه بوده است: (۱) ابتدا مار به عنوان یک شکارچی، شیطان بود، سپس (۲) دشمنان خارجی انسان، مثل مارها/ شکارچیان/ و پلیدی شیطان بود و بعد (۳) نادانی/ کینه جویی/ و تاریکی درونی، شخصیتی، و روانی انسان به عنوان شیطان شناخته شد. مفهوم پردازی هر یک از این نمادها قرن‌ها و شاید هزاره‌ها طول کشیده و تصویری مشخصا پیچیده‌تر از شیطان ساخته است.

ظاهرا سیستم مغزهای باستانی، برای نخستین بار تمامی تجسم‌های آشوب و خطر مارها را

1 Voldemort

شناسایی، پردازش و نمادسازی کردند تا در سیر تکاملشان ما را از خزندگان شکارچی حفاظت کنند. در چنین شرایطی شاید بی حرکت ماندن بتواند مشکل را رفع کند، و شکار را از چشم شکارچی پنهان نماید اما خطر وجود شکارچی همچنان در آینده سر جای خود باقی است. در عوض، باید خطر را شکار و باید نابود کرد - اما حتی چنین تصمیمی یک راهکار دائمی برای نابود شدن خود پلیدی (و نه صرفا نمونه‌های آن) نیست. به صورت انتزاعی‌تر و عمیق‌تر (همراستا با این ایده که بزرگترین مارها، شری است که درون انسان می‌خزد) نابودی پلیدی به معنای آشکار شدن زندگی اخلاقی است که بدخواهی را محدود میکند. به همین دلیل است که، به عنوان مثال، شهرت شاهزاده فیلیپ در داستان زیبای خفته، بخاطر درگیری او با اژدهای بزرگ آشوب به کمک خیرخواهی طبیعت (به شکل پری‌های زنانه که او را همراهی می‌کنند و به فرارش از دست ملکه شیطانی کمک می‌کنند)، و نیز شمشیر حقیقت و سپر فضیلت چیره شد.

هری مستقیما با باسیلیسک در حفره اسرار، مکانی در اعماق مدرسه جادوگری، آن هم در شرایطی که منزوی شده و در خطر است، روبرو میشود. در زمان مناسب، ققنوس مدیر خردمند مدرسه به کمکش می‌رسد، شمشیری به هری می‌دهد و خودش به مار حمله می‌کند، تا هری زمان لازم را برای بازیابی قوایش داشته باشد. هری در نهایت باسیلیسک را با شمشیر می‌کشد اما در این حین به شدت زخمی می‌شود. این یک بازتاب اسطوره ای عمیق دیگر است: مثلا در داستان پیدایش نیز ملاقات با مار، برای زن و مرد به یک اندازه مهلک است و آنها به محض هوشیار شدن و به دست آوردن بینایی بهتر، متوجه شکنندگی خود و اجتناب پذیری مرگشان شدند. از طرفی این یک حقیقت هولناک است: شکارچیان می‌بلعند، هیولاها ویران می‌کنند، و آشوب ویران می‌کند. وجود چنین تهدیدهایی یک واقعیت است. لزوما فقط راستگویی، پایبندی به اخلاق، و شجاعت کافی نیست، اما بهترین شانس ما هستند. و گاهی یک مرگ کوچک، دارویی است برای پیشی گرفتن از خود مرگ. خوشبختانه ققنوس دارای یک قدرت جادویی است، و آن اشک‌های شفابخش او هستند. او بر زخم‌های هری اشک ریخت،

و بنابرایـن، جادوگـر جـوان جـان دیگـری گرفـت. هـری ولدمـورت را شکسـت داد (وظیفـه ای کـه بسـیار دشـوارتر از صـرف غلبـه بـر یـک مـار غـول پیکـر بـود)، جینـی را آزاد کـرد، و مدرسـه را نجـات داد.

آشـنایی بـا ققنـوس، ارتبـاط آن را بـا داسـتان سـنت جـورج بیشـتر مشـخص میکنـد. و اینجاسـت کـه یـک چشـمه دیگـر از نبـوغ شـهود رولینـگ را می‌بینیـم. ققنـوس پرنـده ایسـت کـه بـرای همیشـه می‌توانـد بمیـرد و از نـو زاده شـود. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه ایـن پرنـده قرنهـا نمـادی از مسـیح بوده اسـت. ققنـوس از جنبه‌هـای زیـادی بـه مسـیح شـباهت دارد. از طرفـی تـا همـان انـدازه بـه شـخصیت فـردی انسـان شـبیه اسـت، آنجـا کـه بایـد بمیـرد و از نـو متولـد شـود، همانطـور که دردنـاک می‌آمـوزد، همانطـور کـه پیـش مـی‌رود و قاصـد تجربه‌هـای همـه تلـخ، یقیـن او را نابـود کـرده انـد، و جـای آن یقیـن را ابتـدا تردیـد، و بعـد در صـورت موفقیـت، دانشـی نـو و کاملتـر میگیـرد. بنابرایـن یـک تحـول داوطلبانـه بـرای مـرگ و تولـد دوبـاره راهـکاری بالقـوه اسـت بـرای شکسـتن یـک قطعیـت اشـتباه و نظمـی بیـش از حـد و غیـر منطقـی.

چطور عمل کنیم

مـردم دربـاره اینکـه چطـور بایـد عمـل کـرد بـه شـیوه‌های مختلـف تبـادل اطلاعـات می‌کننـد. آنهـا یکدیگـر را مشـاهده می‌کننـد، و آنچـه می‌بیننـد، تقلیـد می‌کننـد. در زمـان تقلیـد کـردن و شـبیه سـازی رفتـار دیگـران، از بـدن خـود بـرای مشـابه سـازی بـدن دیگران اسـتفاده میکننـد. اما ایـن تقلیـد، خودکار و بـدون فکـر نیسـت. در عـوض، او قواعـد یـا الگوهـای رفتـاری دیگـران را شناسـایی می‌کنـد و از آن الگوهـا تقلیـد می‌نمایـد. بـه عنـوان مثـال وقتـی دختربچـه ای مـادر بـودن را تقلیـد میکنـد، عینـا همان رفتـار را، حرکـت بـه حرکـت، مشـابه مـادرش تکـرار نمـی کنـد. در عـوض او طـوری بـازی می‌کنـد «مثـل اینکـه» یـک مـادر اسـت. اگـر از آن دختربچـه بپرسـید کـه در حـال چـه کاری اسـت، بـه شـما خواهـد گفـت کـه تظاهـر می‌کنـد کـه یـک مـادر اسـت، امـا اگـر از او بخواهیـد کـه منظـورش را بیشـتر توضیح دهـد، خصوصـا اگـر کودکـی کوچـک باشـد، شـاید حـرف زیـادی بـرای گفتـن نداشـته باشـد. توضیحات

آن دختربچه بسیار کمتر از رفتارش کامل و گویاست. این بدان معنی است که او میتواند خیلی بیشتر عمل کند تا بیان کند - درست مثل ما. اگر شما رفتار دختربچه‌های زیادی را دیده باشید که تظاهر به مادر بودن می‌کنند، آن وقت می‌توانید تا حد خوبی بفهمید که مادر بودن، در خالص ترین حالت، یعنی چه، حتی اگر یک مادر واقعی را تا به حال ندیده باشید. چنانچه بیان خوبی داشته باشید، می‌توانید عناصر اساسی رفتار مادرانه را توصیف و دیگران منتقل کنید. ممکن است چنین کاری را به بهترین شکل بتوانید با بیان یک داستان انجام دهید.

ارائه الگوی رفتاری به کمک نشان دادن یک رفتار، بسیار ساده‌تر و سرراست‌تر از استفاده از کلمات است. شکلک درآوردن، این کار را مستقیما انجام میدهد، رفتار در مقابل رفتار. تقلید، فرم رسمی شکلک درآوردن است و بنابراین تقلید، یک قدم این کار را پیش می‌برد. نمایشنامه به دقت یک رفتار را بر روی یک صحنه به نمایش درمی آورد، بنابراین از تقلید صرف یک قدم جلوتر است. نمایش، به دقت یک رفتار را به تصویر میکشد، اما غلیظ شده مثل عصاره. ادبیات پا را یک قدم فراتر می‌گذارد و رفتاری را که در تخیل نویسنده و خواننده است، در غیاب بازیگران و صحنه به تصویر می‌کشد. فقط بزرگترین داستان نویسان اند که میتوانند چنین تحولی را تحمل کنند و بزرگترین و حیاتی ترین رفتارها را در قالب کلماتی جذاب، عمیق، و به یاد ماندنی درآورند. نسل‌ها بزرگترین داستان پردازان، قصه‌ها را بازگو کرده اند، اصلاح و ویرایش کرده اند، و در نتیجه بهترین قصه‌ها را مشترکا خلق کرده اند. هنگامی که فرهنگ‌ها سواد یاد می‌گیرند (اتفاقی که از منظر تاریخی به تازگی رخ داده)، این داستان‌ها امکان مکتوب شدن پیدا میکنند. تقریبا در همین مرحله است که ممکن است گفته شود که افسانه‌ها و آیین‌ها خود را به شکل مذاهب در می‌آوردند.

تقلید کردن و اشتراک بهترین و جالب ترین رفتارها، مستلزم خلاصه گویی و اشتراک الگوهای عمیق ترین خرد بشر است. اگر یک عمل بزرگ و به یاد ماندنی توسط یک شخص تحسین برانگیز انجام شود، مثل یک قهرمان محلی، پس بزرگترین و به یاد ماندنی ترین اقدامات ممکن،

آنهایی هستند که توسط یک روح (تجسم یک روح در چند بدن) مشترکا توسط قهرمان‌های محلی در همه جا انجام شده است. قهرمانِ قهرمانان - آن ابر قهرمان[1] - منطقا باید متعلق به هر جایی باشد که به قهرمان سازی نیاز دارد. احتمالا اسم قلمروی چنین ابرقهرمانی را باید فراجهان نامید - حتی با اینکه چنین جهانی واقعی، یا حتی فراواقعی است، به این معنا که در تجسم مواقع مختلف واقعیت دارد و نه صرفا در مشاهده ما از یک مکان یا زمان خاص. این فراجهانِ هایپررئال که از پیوسته از اثر متقابل آشوب و نظم تشکیل شده، تا ابد میدان نبرد خیر و شر، و توصیف کننده ویژگی‌های قهرمان است. الگوی غیر قابل انکاری که قهرمان تجسم می‌کند - و عملکرد فرد و جامعه، هر دو، به آن بستگی دارد - والاترین خدایان است. این قهرمان هم فرزند و هم تعدیلگر رابطه بین نظم و آشوب است، که آشوب را به نظم قابل تحمل تبدیل میکند (و همچنین هنگامی که ساختار فاسد و بی مورد شد، نظمی نو ایجاد میکند) همچنین برای غالب شدنِ خوبِ ممکن، مبارزه میکند.

هر کسی برای ساختارمند کردن ادراک و عملکرد خود به روایتی نیاز دارد، که در غیر آن صورت چیزی به جز هجمه‌ی آشوبِ بودن را تجربه نخواهد کرد. هر داستانی نیاز به شروعی دارد که نشان دهنده وضعیتی اولیه ایست که چندان خوب به نظر نمی رسد، و پایانی که نشان دهنده یک وضعیت بهتر است. اگر چنین پایانی نداشته باشد، هیچ قضاوتی درباره آن وضعیت بهتر یا آن ارزش والاتر نمیتوان کرد. بدون چنین پایانی، همه چیز در معنایی و ملالت فرو می‌رود و به وحشت، اضطراب، و درد ختم می‌شود. اما، همانطور که زمان لاجرم همه چیز را تغییر میدهد، هر داستان خاص و ارزشمند ممکن است در تجسم محلی مختص خود شکست بخورد و نیاز به جایگزین شدن با داستانی جدیدتر و کاملتر، اما متفاوت دارد.

در نتیجه، بازیگر یک داستان (و بنابراین کسی که عمیقا به طرح و شخصیت پردازی‌های یک

[1] Meta-hero

داستان علاقه مند است) باید به روح تحولات خلاقانه، که در ابتدا ایجاد شده، تعظیم کند، و ممکن است در صورت لزوم آن را نابود کند و از نو بسازد. به همین دلیل است که این روح ابدی از هر باور متعصبانه و پیشفرضی فراتر میرود، همانطور که ماردوک از خدایان سالخورده پیشی گرفت، همانطور خلاقیت جامعه را بروز می‌کند، و همانطور که مسیح، قانون را زیر پا گذاشت (یا مثل هری پاتر و دوستان شجاع اما قانون شکن اش). اما یادآوری نکته ای از قانون اول لازم است: آنهایی که اخلاقا قوانین را می‌شکنند، کسانی هستند که ابتدا بر همان قوانین تسلط پیدا کرده و خود را نظم داده اند و ضرورت این قوانین را خود درک کرده اند، نهایتا اگر قانونی را می‌شکنند از آن جهت است که اخلاقا با روح آن قانون سازگار شوند.

جلد دوم مجموعه داستانی جی. کی. رولینگ این نکته را بیان میکند که روحی که مشتاقانه تمایل به مردن و تولد دوباره داشته باشد، میتواند بر روح شیطانی غلبه کند. تمام کتاب‌های این مجموعه به شیوه‌های مختلف، با همین پیام خاتمه می‌یابد. شباهت آن با مسیحیت نیز آشکار است. پیام هر دو در نهایت، یکی هستند: روحی که مایل به تغییر باشد، به همان اندازه ای که لازم است، موثرترین دشمن مارهای اهریمنی ایدئولوژی‌ها و تمامیت خواهی، چه در سطح فرد و چه در سطح جامعه، است. شخصیتی سالم، پویا، و بالاتر از همه اینها، راستگو به خطا اعتراف میکند. او، حتی به بهای جانش، ادراک، افکار، و عادات منسوخ را دور میریزد، زیرا موانعی برای رشد و پیشرفت اش هستند. او همان روحی است که، که با دردمندی، اجازه میدهد افکار پوسیده اش آتش بگیرند، تا بتواند دوباره زندگی کند و سبکبال‌تر به سمت جلو حرکت نماید. او همچنین همان روحی است که آنچه را طی فرایند مرگ و تولد دوباره آموخته، به دیگران منتقل میکند تا دیگران نیز بتوانند در کنار او از نو زاده شوند.

چیزی را هدف قرار دهید. بهترین هدفی را که در حال حاضر می‌توانید تصور کنید، انتخاب کنید. به سمت آن حرکت کنید. در طول مسیر به اشتباهات و باورهای غلط خود توجه کنید، با آنها روبرو شوید و آنها را اصلاح کنید. داستان خود را را راست بیان کنید. گذشته، حال و آینده را

مـد نظـر قـرار دهیـد. شـما بایـد مسـیر خـود را ترسـیم کنیـد. بایـد بدانیـد کجـا بـوده ایـد تا اشـتباهات گذشـته را تکـرار نکنیـد. شـما بایـد بدانیـد کجـا هسـتید، در غیـر ایـن صـورت نمـی توانید هیچ خطـی از نقطـه شـروع مقصدتـان رسـم کنیـد. همچنیـن بایـد بدانید کـه به کجـا می‌رویـد، در غیـر این صـورت در ابهـام، آشـوب و تشـنگی بـرای امیـد و الهـام غـرق خواهید شـد. شـما در در حـال ماجراجویی هسـتید، چه بـه سـمت مقصـدی بهتـر، چـه بدتـر، بنابرایـن هـر چـه مسـیرتان دقیـق تـر، بهتـر. بـا موانعی کـه جلوی مسـیرتان را می‌گیرنـد، داوطلبانـه مقابلـه کنیـد. ایـن راه - همـان مسـیر زندگـی، همـان مسـیر معنـادار زندگـی - مسـیر مسـتقیم و باریکـی در مـرز بیـن آشـوب و نظـم اسـت و از تعـادل بیـن اون عبـور میکنـد.

چیـزی را هـدف قـرار دهیـد کـه عمیـق، شـریف و والاسـت. اگـر در زمـان حرکـت بـه سـمت ایـن هـدف، مسـیر بهتـری پیـدا کردیـد، راهتـان را عـوض کنیـد. امـا دقـت کنیـد، تشـخیص تغییـر مسـیر از رهـا کـردن هـدف آسـان نیسـت (یـک نکتـه: اگـر مسـیری کـه پیـش رویتـان می‌بینیـد، بعـد از یادگیـری آنچـه بایـد از مسـیر فعلـی می‌آموختیـد، چالـش برانگیزتـر از شـده اسـت، میتوانیـد بـا منطقـا مطمئـن باشـید کـه بـا انتخـاب مسـیر جدیـد، خـود را گمـراه نکـرده و بـه خـود خیانـت نکرده ایـد). بـه ایـن ترتیـب بـه صـورت زیگـزاگ، را بـه جلـو حرکـت می‌کنیـد. ایـن راهـکار، اثربخـش تریـن روش بـرای مسـافرت نیسـت، امـا بـا توجـه بـه اینکـه هـدف شـما بـه طـور مرتـب ضمـن حرکـت شـما تغییـر میکنـد، همانطـور کـه دانـش شـما در حین مسـیر بیشـتر میشـود، هیـچ جایگزیـن واقعی دیگـری وجـود نـدارد.

سـپس بـه مـرور زمـان متوجـه خواهیـد شـد کـه بـه تدریـج و بـا ظرافـت تغییراتـی کـرده ایـد کـه دقیق‌تـر از گذشـته می‌توانیـد آن نقطـه کوچـک، آن مقصـد، آن چشـم گاو، آن قلـب صلیـب را بـه سـمت بالاتریـن ارزش هـدف بگیریـد. شـما قـرار اسـت هدفـی را دنبـال کنیـد کـه دائمـا حرکـت میکنـد و دور میشـود. حرکـت میکنـد، چـون شـما از همـان بـدو هدفگـذاری خـرد لازم بـرای جهـت گیـری صحیـح را ندارید. دور می‌شـود، چـون فـارغ از اینکـه چقـدر بـر مهارتـی کـه اکنـون در حـال کسـب هسـتید، مسـلط شـده ایـد، دورنماهـای تـازه و بـی نقصـی پیـش چشـمانتان پدیـدار می‌شـوند. نظـم و تحـول

شما را تا حد باورنکردنی جلو می‌برد. به کمک اراده و شانس، داستانی را که برایتان معنادار و پر حاصل است، پیدا خواهید کرد. این داستان پیوسته در گذر زمان بهبود می‌یابد و شاید خیلی بیشتر از چند لحظه احساس رضایت و لذت نصیبتان کند. به کمک اراده و شانس، شما قهرمان آن داستان خواهید شد، آن مسافر منضبط، آن تغییر شکل یافته خلاق، و آن بانی خیر برای خانواده و بزرگتر از آن، برای جامعه.

تصور کنید که چه کسی می‌توانید باشید، و سپس مصمم آن را هدف قرار دهید.



قانون سوم

موارد نامطلوب را در مه مخفی نکنید

آن ظرفهای لعنتی

مـن پـدر زنـم را دوسـت دارم. بـه او احتـرام نیـز میگـذارم. او از نظـر عاطفـی بسـیار پایدار اسـت - یکی از آن افـراد سرسـخت یـا خـوش شانسـی اسـت (شـاید هـم اندکـی از هـر دو) کـه می‌توانـد بگـذارد تـا آزمونهـا و سـختی‌های زندگـی بـر او غلبـه کننـد، و بعـد بـا کمـی شـکایت و شایسـتگی بسـیار، همـواره را بـه جلـو حرکـت میکنـد. دل رابرتـز، اکنـون هشـتاد و هشـت سـاله و یـک مـرد کهنسـال اسـت. او تـا بـه حـال یـک زانـوی خـود را تعویـض کـرده و قصـد دارد دیگـری را نیـز عمـل کنـد. همینطـور بارهـا در سـرخرگهای اصلیـش اسـتنت گذاشـته و دریچـه قلبـش را تعویـض کـرده اسـت. او در زمـان راه رفتن پای خـود را روی زمیـن میکشـد، و گاهـی در اثـر آن می‌لغـزد و بـه زمیـن میخـورد. او همچنـان تـا سـال گذشـته در بـازی کرلینـگ[1] بـازی می‌کـرد و البتـه آن دیسـک گرانیتـی را روی سـطح یخـی بـا چوب‌هایـی هدایـت می‌کردنـد کـه ویـژه افـرادی طراحـی شـده بـود کـه دیگـر بـه خوبـی گذشـته قـادر بـه خـم شـدن بـرای هدایـت دیسـک در زمین نیسـتند.

وقتـی بـت[2]، همسـر مرحومـش، در سـن پایینـی مبتـلا بـه زوال عقـل شـد، بـه روشـی تـا حـد ممکـن بـدون شـکایت و بـدون کینـه جویـی از او مراقبـت کـرد. کارش تحسـین برانگیـز بـود. بـه هیـچ وجـه نمیتوانـم متقاعـد شـوم کـه از پـس آن برآیـم. دل از پـس مراقبـت بـت برمـی آمـد تـا جایـی کـه نوبت بـه بلنـد کردنـش از روی صندلـی می‌رسـید. غیـر ممکـن بـود کـه از پـس چنیـن کاری برآیـد. چنیـن شـرایطی مدتهـا بعـد از آنکـه بـت توانایـی حـرف زدنـش را از دسـت داده بـود، پیـش آمـد. امـا از نحـوه بـرق زدن چشـمان بـت، وقتـی همسـرش وارد اتـاق میشـد، میشـد حـدس زد کـه او هنوز هم عاشـقانه همسـرش را دوسـت دارد - و ایـن احسـاس دو طرفـه اسـت. مـن نمیتوانـم دل را اینگونـه توصیـف کنم کـه وقتـی بـردن بـت سـخت میشـد، تمایـل بـه اجتنـاب پیـدا میکـرد. بلکـه برعکـس.

۱ بازی کرلینگ (Curling) یک بازی گروهی، با دیسکی به عنوان توپ، روی یخ است -م.

۲ Beth

وقتی دل جوانتر بود، برای چندین دهه در شهر فرویو[1]، در ایالت آلبرتا که من در آنجا بزرگ شده ام، به معاملات املاک و مستغلات اشتغال داشت (در واقع ما درست در خیابان روبروی خانه دل رابرتز زندگی میکردیم). در آن زمان او، طبق عادت معمول، برای نهار همیشه به خانه می‌رفت. و بت، به طور معمول، برایش سوپ و ساندویچ تدارک دیده بود. یکبار، بدون تذکر قبلی، به اون کنایه زد که: «ما چرا همیشه در این ظرفهای کوچک غذا می‌خوریم؟ من از غذا خوردن در این ظرفهای ریز متنفرم!»

بت معمولا ساندویچ هایش را در پیش دستی‌هایی که قطرشان معمولا ۱۶-۱۷ سانتی متر بود سرو میکرد، اما تصمیم گرفت به جای آن از بشقاب‌های بزرگ با قطر ۲۵-۳۰ سانت استفاده کند. او بعد از مدتی این داستان را با تعجب به دخترانش ربط داد. همین موضوع بود که بارها و بارها باعث تکرار این موضوع و شوخی‌های زیادی در جمع‌های خانوادگی شده بود. از این گذشته، بت حداقل در بیست سال گذشته، این ساندویچ‌ها را در همان بشقاب‌های کوچک سرو کرده و تا آن روز دل هیچ شکایتی نکرده بود. او هیچ تصوری از این موضوع نداشت که دل با نحوه چیدمان میز غذا مشکلی دارد. او هرگز گلایه نکرده بود. اما نکته ای سرگرم کننده در این داستان است.

حالا این احتمال هم وجود دارد که دل، آن روز، از موضوع دیگری ناراحت بوده و کوچکترین اهمیتی به بشقاب‌ها نمی داده است. از یک منظر این موضوع، پیش و پا افتاده به نظر می‌رسد. اما از طرف دیگر، به دو دلیل اصلا موضوع کم اهمیتی نیست. اولا، هر چیزی که هر روز تکرار می‌شود، مهم است. غذا خوردن، کاری است که هر روز اتفاق می‌افتد. در نتیجه هر چیزی در آن که به صورت مزمن آزار دهنده باشد، حتی جزئی، لازم است مورد توجه قرار بگیرد. ثانیا، این اتفاقِ رایجی است که اجازه می‌دهیم تحریکات به اصطلاح جزئی، سالها بدون اظهار نظر و

[1] Fairview

حـل و فصـل ادامـه پیـدا کننـد (و همانطـور کـه گفتیـم، اگـر مکـرر اتفـاق بیفتنـد، دیگـر جزئی نیسـتند).

مشـکل اینجاسـت: صـد مـورد جزئـی، یـا هـزار مـورد آن، وقتـی روی هـم انباشـته می‌شـود، زندگـی شـما را فلاکـت بـار و ازدواج‌تـان را محکـوم بـه فنـا می‌کنـد. اگـر از چیـزی ناراحتیـد، وانمـود بـه رضایت نکنیـد. اگـر راهـکاری منطقـی بـرای آن وجـود داشـته باشـد، در اصـل بایـد مـوردش مذاکـره کنیـد. برایـش مبـارزه کنیـد. همانطـور کـه در لحظـه کار ناخوشـایندی اسـت، بـه مثابـه ایـن اسـت کـه نگذارید تـا آب از سـر بگـذرد. بـه خصـوص بـرای آن دسـته از حـوادث روزمـره کـه همـه تمایـل دارنـد پیـش وپـا افتـاده تلقـی کننـد - ولـو بشـقابی باشـد کـه در آن ناهـار میخوریـد. زندگـی همـان چیـزی اسـت کـه تکـرار می‌شـود، و ارزشـمند اسـت کـه آنچـه را بـه درسـتی تکـرار میشـود، بدسـت آوریـد.

فقط چون ارزش جنگیدن ندارد

در اینجـا یـک داسـتان مهمتـر از همـان جنـس را مطـرح میکنـم. مـن مراجعـی داشـتم کـه بعـد از سـالها کار بـه عنـوان یـک حسـابدار در شـرکتی بـزرگ، قصـد داشـت کسـب و کار خـودش را راه انـدازی کنـد. او در حرفـه خـود، فـردی محتـرم، شایسـته، مهربـان و محتـاط، امـا همچنـان بسـیار ناراضـی بـود. مـن در ابتـدا فـرض کـردم کـه نارضایتـی اش بـه خاطـر اضطـراب او از تغییـر شـغل اسـت. امـا خـودش در جلسـاتی کـه یکدیگـر را می‌دیدیـم، بـدون گرفتـاری از پـس ایـن تغییـر برآمـد، تـا اینکـه مسـائل دیگـری مطـرح شـد.

مشـکل او تغییـر شـغلش نبـود. او از ازدواجـش ناراضـی بـود. او همسـرش را فـوق العـاده خودمحـور توصیـف کـرد. همینطـور همسـرش بیـش از حـد نگـران چگونـه ظاهـر شـدنش در چشـم دیگـران بـود. ایـن دیـدگاه بـه نوعـی متناقـض اسـت، اگرچـه وجـود چنیـن ضدیت‌هایـی در یـک شـخصیت، موضوعـی رایـج اسـت: اگـر بیـش از انـدازه در یـک جهـت متمایـل شـویم، بـه همـان انـدازه بـه جهت دیگـر گرایـش پیـدا میکنیـم. بنابرایـن علیرغـم خودشـیفتگی همسـر (حداقـل از دیـدگاه مراجـع مـن)، مطابـق نظـر کسـانی بـود کـه ملاقـات می‌کـرد - مگـر اعضـای خانـواده اش. همچنیـن بیـش از حـد

می‌نوشید - عادتی که نقایص خلق و خویش را چند برابر بزرگنمایی می‌کرد.

مراجع من در خانواده خود راحت نبود. او احساس نمکیرد که در آپارتمانی که مشترکا با همسرش زندگی میکرد، واقعا چیزی از آن خود داشته باشد (آن زوج فرزندی نداشتند). وضعیت او مثال خوبی از این نکته است که چطور آن چه در بیرون است، عمیقا انعکاس همان است که درون فرد وجود دارد (همان دلیلی که من به کسانی که دچار مشکلات روانی اند، پیشنهاد میکنم: اینکه اول باید اتاقهای شان را مرتب، و در صورت امکان، زیبا کنند). مبلمان خانه، که از نظر مراجع من بسیار پر زرق و برق، پر جلوه و ناراحت بود، انتخاب همسرش بود. همسرش مشتاقانه مجموعه هنرهای پاپ دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۶۰ را جمع کرده و تمام آنها را به دیوارها آویخته بود. اون این مجموعه‌ها را به مرور زمان و از گالری‌های هنری خریده بود، آن هم زمانی که مراجع من در ماشین، بیرون از گالری منتظرش میشد. او به من میگفت که به مبلمان خانه یا ازدیاد وسایل تزئینی اهمیتی نمی دهد، اما این حرف واقعا درست نبود. آنچه واقعیت داشت این بود که اون به هیچ یک از وسایلی که همسرش خریده بود، حتی ذره ای اهمیت نمیداد. نه به جلوه‌ی مبلمان، نه به ازدیاد مجموعه‌های هنری به مذاق او خوش نمی آمدند. او به زیبایی شناسی مینیمالیستی علاقه مند بود (یا شاید این سلیقه را تحت تاثیر زیاده روی همسرش در جمع آوری تزئینات پیدا کرده بود). هیچ وقت کاملا مشخص نبود که مراجع من چه چیزی را ترجیح میدهد، و شاید مشکل دقیقا همین بود: او نمیدانست از چه چیزهایی خوشش می‌آید (و از چه چیزهایی نه). او موضع قدرتمندی برای ارائه نظراتش نداشت. برنده شدن در یک استدلال یا شروع یک بحث، بدون این که با دقت بیان کنید از چه چیزی خوشتان می‌آید (یا نمی آید) و به چه چیزی نیاز دارید (یا ندارید)، کار بسیار دشواری است.

با این حال او مسلما از اینکه در خانه خود احساس کند که یک غریبه است، لذت نمی برد. به همین دلیل، چون نمی توانست از این موضوع با دوستانش صحبت کند و این خود یک موضوع غیر قابل پیش‌بینی دیگر بود، بیشتر احساس انزوا میکرد. اما مبلمان و نقاشی ها، که

در هـر سـفر و بـا هـر خریـد، بیشـتر میشـدند، بـه ایـن معنـا بـود کـه در ازدواج شـان، سـهم او کمتـر و کمتـر، و سـهم همسـرش بیشـتر و بیشـتر میشـد. بـا ایـن وجـود مراجـع مـن هرگـز بـه جنـگ تمایلات همسـرش نرفـت. هرگـز عصبانـی نشـد و هرگـز بـه نشـانه اعتـراض، مشـت خـود را بـر بـوم ها نقاشـی آویـزان از دیوارهـا نکوبیـد. در طـول دهه‌هـا زندگـی زناشـویی اش، هرگـز از بابـت ایـن خشـم واقعـی، فـوران نکـرده بـود. او هیـچ وقـت بـه شـیوه ای قطعـی و مسـتقیم بـا ایـن واقعیـت مواجـه نشـده بود کـه از خانـه اش و تبعیـت از سـلیقه همسـرش متنفـر اسـت. در عـوض، او بـه همسـرش اجـازه داده بود کـه مکـررا بـه همـان روشـی کـه میخواهـد عمـل کنـد، چـون فکـر میکـرد کـه چنیـن چیزهـای پیـش وپـا افتـاده ای ارزش جنگیـدن نـدارد. و بـا هـر شکسـت، اختلافـات بعـدی، در عیـن اینکـه نامحتمل‌تـر میشـد، بیشـتر ضـروری می‌نمـود. نامحتمل‌تـر میشـد، زیـرا او فهمیـد کـه اگـر بحثـی جـدی در بگیـرد، دامنـه آن بـه تمـام اختلافـات او از ازدواجشـان خواهـد رسـید، و ریسـک یـک دعـوای واقعـی و بـدون محدودیـت را در پـی خواهـد داشـت. آن وقـت در چنیـن شـرایطی ممکـن بـود همـه مشـکلات بیـرون بریزنـد، و ناچـارا هـر دو مجبـور شـوند بـا آن روبـرو شـده و دسـت و پنجـه نـرم کننـد. بنابراین او سـاکت مانـد. امـا همیشـه سـرکوب شـده و دائمـا احسـاس کینـه داشـت. او بـه همیـن دلیـل فکـر میکـرد کـه بسـیاری از فرصت‌هـای زندگیـش را از دسـت داده اسـت.

در نظـر گرفتـن مبلمـان و نقاشـی‌های تزئینـی بـه عنوان اشـیای سـاده مـادی کار اشـتباهی اسـت. آنها المان‌هایـی مهـم، واقعـی و حـاوی اطلاعاتـی از نارضایتـی مراجـع مـن از ازدواجـش هسـتند. هـر شـی هنـری، تجسـم عینـی از یـک پیـروزی (غنیمتـی کـه بـه بهـای گزافـی بـه دسـت آمـده) و یک شکسـت (حداقـل مذاکـره ای کـه میشـد کـرد امـا صـورت نگرفتـه، و بنابرایـن جنگـی کـه در گذشـته خاتمـه پیدا کـرده بـود، دوبـاره آغـاز میشـود) اسـت. و شـاید دهها یـا حتـی صدهـا مـورد از این قسـم مـوارد وجود دارد: در هـر مـورد سـلاحی ناگفتـه، ویرانگـر و دهها سـاله وجـود دارد. جـای تعجبـی نـدارد، وقتـی بـا توجـه بـه ایـن شـرایط، ایـن زوج بعـد از سـی سـال زندگـی از هـم جـدا شـدند. مطمئنـم که همسـرش تمـام آن مبلمـان و مجموعه‌هـای هنـری را نگـه داشـته اسـت.

بیایید یک فکر ترسناک و دلسرد کننده، مطرح کنیم برای اینکه بتواند انگیزه کافی به شما بدهد تا قدمی برای بهبود ازدواجتان بردارید و همزمان شما را از دشواری‌های مخوف یک مذاکره واقعی بترساند. هر مشکل کوچکی که در هر روز صبح، بعدازظهر و شب با همسرتان دارید، قرار است در هر پانزده هزار روزی که یک ازدواج چهل ساله را میسازد، تکرار شود. هر اختلاف نظر پیش و پا افتاده ولی پرتکرار درباره آشپزی، ظرفها، تمیز کاری خانه، مسئولیت امور مالی یا تعداد دفعات ارتباط صمیمی نزدیک بارها و بارها تکرار می‌شود، مگر آن که با موفقیت مشکل را حل کنید. شاید با خودتان گاه به گاه فکر میکنید که پیش رفتن در صلح ظاهری اما کاذب، بهتر از را در را شدن است. با این حال درباره چنین آرامشی اشتباه نکنید: چه به سوی جلو پیش بروید و چه تلاش کنید، در این حین و با یک سرعت، سن شما بالا می‌رود. اما وقتی صرفا پیش می‌روید، لزوما مقصدی ندارید و احتمال اینکه آنچه از بی مقصد جلو رفتن کسب می‌کنید، همان چیزی باشد که می‌خواهید یا نیاز دارید، بسیار پایین است. همه چیز به میل خود از هم میپاشد، اما خطاهای انسانها، سرعت وخیم شدن اوضاع را شتاب می‌بخشد. این خردی است که از مسن شدن به دست می‌آید. ممکن است درک آگاهانه از وحشت تکرار دائمی آن جهنم کوچک، دقیقا همان نیروی ضروری برای مواجه کردن شما با مشکلات ازدواجتان با اعتقادی درست و راسخ برای حل آن مشکلات باشد. بنابراین خصوصا در کوتاه مدت، با تکرار روز به روزِ نادیدن گرفتن وجدان و اجازه دادن به شکست‌های کوچک، ساده ترین کار است. اما این استراتژی خوبی نیست. فقط با هدف دقیق و تلاش آگاهانه و تعهد میتوان بلایای فزاینده‌ی کوریِ تعمدی را از بین برد، آنتروپی را مهار کرد و فاجعه را - چه خانوادگی و چه اجتماعی - دور نگه داشت.

فساد: از روی عمد یا غفلت

به نظر من، شکلی از فساد که بیشتر مد نظر ماست، درونا وابسته به فریبکاری - و بیان صریح‌تر به دروغ - و مهم‌تر از آن وابسته به خود فریبی است. منطق دانانِ سختگیر امکان

خودفریبی را محال می‌دانند. آنها نمی توانند بفهمند که چطور ممکن است که فردی به یک چیز همزمان هم باور داشته باشد و هم نه. با این حال منطق دانان، روانشناس نیستند و بدیهی است که نمی توانند چنین واقعیتی را ببینند یا در نظر بگیرند که آنها خودشان هم، به عنوان مثال، اعضای خانواده ای دارند که گاهی همزمان نسبت به آنها عشق و نفرت را احساس میکنند. ضمنا معنای «باور» داشتن، موقعی که درباره اعتقاد انسان حرف میزنیم و «همزمان» مشخص نیست. ممکن است من امروز به یک چیز، و فردا به چیز دیگری باور پیدا کنم و بتوانم حداقل در کوتاه مدت از پس آن برآیم. در بسیاری از اوقات، من در هنگام مطالعه مقالات دانشگاهی در مقطع کارشناسی، با چنین تجربه ای روبرو می‌شوم. نویسنده در یک پاراگراف ادعایی می‌کند و در پاراگراف بعدی ادعایی کاملا متناقض ارائه میدهد (این اتفاق گاهی در یک جمله می‌افتد).

شرایط بسیاری وجود دارد که تحت آن، خودفریبی امکان دارد رخ دهد. روانکاوان، با پیشگامی فروید، بسیاری از این شرایط را کشف کرده اند. فروید معتقد بود که بیشتر بیماریهای روانی به خاطر سرکوب است که احتمالا می‌توان آن را شکلی از خود فریبی دانست. از نظر او، خاطرات حوادث ناگوار و ضربه‌های روحی، در ذهن ناخودآگاه نابود می‌شوند تا مثل یک شبح سرگردان، دائما در ذهن آدمیزاد گردش نکند و مشکل نیافرینند. این فرآیند ناخودآگاه انجام می‌شود. فروید فهمید که انسان دارای شخصیتی واحد نیست. بلکه در عوض، متشکل از خودهای بی بند و بار، مقطع و ناموزون است که گاهی حتی با یکدیگر توافق و ارتباط برقرار نمی کنند. صحت این ادعا با یک روش ساده، مشهود است: ما میتوانیم درباره چیزهایی فکر کنیم - ما میتوانیم رویدادها و اعمال بالقوه یا جایگزین را شبیه سازی کنیم - بدون اینکه بلافاصله آنها را عملی کنیم. تفکیک فکر از عمل برای وجود اندیشه انتزاعی ضروری است. بنابراین ما به وضوح می‌توانیم فکری کنیم یا حرفی بزنیم، ولی خلاف آن عمل کنیم. چنین فکری، اگر قبل از انجام کار باشد، خوب است اما شاید زمانی که قول می‌دهیم یا ادعا میکنیم

که به چیزی باوری داریم، اما در واقع عمل مان نشان میدهد که کاملا به چیز دیگری باور داریم، چندان خوب نباشد. این نوعی فریب است، همان گسستگی شخصیت و تناقض در بین حالات وجودی. این موضوع حتی نامگذاری شده است: ادعای یک عقیده و سپس عمل (و صحبت) به روشی متفاوت یا حتی متضاد با باور اولیه، از نظر فیلسوفان معاصر یک تناقض رفتاری، و به نظر من یک دروغ تلویحی است. زمانی که فرد همزمان بخواهد باورهای ضد و نقیضی را عملی کند، در کمال آزردگی متوجه خواهد شد، که این پارادوکس امکان چنین تلاشی را به او نمی دهد.

فروید فهرست گسترده ای از پدیده‌هایی مشابه سرکوب را معرفی کرده که «مکانیزم‌های دفاعی» می‌نامد - یعنی بازداری فعالانه‌ی ورود کلیت روان بالقوه آگاه به هوشیاری. مکانیزم‌های دفاعی شامل چنین مواردی هستند: انکار[1] («واقعیت خیلی هم بد نیست»)، واکنش وارونه[2] («من واقعا واقعا مادرم را دوست دارم»)، جانشین سازی[3] («رئیسم سر من فریاد زدم، من بر سر زنم فریادم کشیدم، او بر سر بچه داد زد و بچه هم گربه را گاز گرفت») همانندسازی[4] («از من زورگیری شده، پس من انگیزه کافی دارم تا یک زورگیر شوم»)، منطقی سازی[5] (توضیحات خودپسندانه برای یک رفتار بی کیفیت)، روشنفکری[6] (مورد علاقه وودی آلن اولیه، خنده دار و روان رنجور)، والایش[7] («همیشه می‌توانم تصاویر برهنه زنان را نقاشی کنم») و فرافکنی[8] («من حساس نیستم، تو آزار دهنده ای»). فروید در زمینه دلایل فریب دادن، فیلسوف بزرگی بود. او از اینکه به

۱ Denial
۲ Reaction Formation
۳ Displacement
۴ Identification
۵ Rationalization
۶ Intellectualization
۷ Sublimation
۸ Projection

رابطـه میـان راسـتگویی و آسـیب شناسـی روانـی اشـاره کنـد، نمـی ترسـید. بـا ایـن حـال، بـه نظـر من ایـده هایـش دربـاره خـود فریبـی، دو خطـای عمـده دارد.

خطـای اول: فرویـد نتوانسـت رابطـه بیـن خطاهـای ناشـی از غفلـت و بیماری‌هـای روانـی را ببینـد. خطاهـای ناشـی از غفلـت، درسـت بـه همـان اندازه خطاهـای تعمـدی، و یا بیشـتر از آن، بـر بیماری‌های روانـی انسـانی موثـر اسـت. لیسـتی از خطاهـای عمـدی، که همگی سـازنده سـرکوب انـد، در بـالا معرفی شـد. فرویـد بـه روشـی معمـول بـه ایـن مسـئله نـگاه میکـرد. مـردم بـه طـور کلـی معتقدنـد کـه، بطور متوسـط، انجـام فعالانـه کاری بـد (همـان خطاهـای عمـدی)، بهتـر از آن اسـت کـه منفعلانـه کار خوبـی انجـام ندهیـد (یعنـی همـان خطاهـای غافلانـه). شـاید بـه ایـن خاطـر کـه همیشـه کارهـای خوبـی هسـتند کـه مـا درحـال انجـام شـان نیسـتیم؛ از ایـن روسـت کـه ارتـکاب بـه خطاهـای غافلانـه اجتناب ناپذیرنـد. در هـر صـورت هنـوز مواقعـی وجـود دارد کـه نابینایـی عمدی، نسـبت بـه سـرکوب ناآگاهانه یا فعـالِ چیـزی مخـوف امـا ادراک شـده، باعـث ایجـاد فجایـع جـدی تـری می‌شـود (مـورد اخیـر شـناس اسـت پـس ایـن یـک خطـای عمـدی به حسـاب می‌آیـد). ایـن مشـکل، نابینایـی عمـدی، زمانـی اتفاق می‌افتـد کـه متوجـه موضوعـی می‌شـوید، امـا بـرای اینکـه در کشـف چیـزی کـه باعـث ناراحتـی زیـادی می‌شـود نـاکام بمانیـد، کاوش را متوقـف می‌کنیـد. متخصصـان توجیـه گـری[1]، ایـن ناآگاهـی تصنعـی را «انـکار پذیـری قابـل قبـول» می‌داننـد، کـه اصطلاحـی اسـت حاکـی از منطقـی سـازیِ روشـنفکرانه در قبـال نظامـی آسـیب دیـده. لازم بـه ذکـر اسـت کـه چنیـن نابینایی‌هایـی را اغلـب بـه عنـوان یـک جرم صریـح در نظـر میگیرنـد. بـه عنـوان مثـال، اگـر شـما مدیـر عامـل یک شـرکت هسـتید و بـه فـرد خزانه دار شـرکت در مـورد اقدامـی مشـکوک شـده ایـد، امـا تحقیـق و بررسـی نمـی کنیـد چـون نمیخواهیـد چیـزی بدانیـد، همچنـان، بـه درسـتی، مسـئول کوتاهـی در واکنـش هسـتید. کوتاهـی از نـگاه کـردن به زیـر تخـت، آن هـم زمانـی کـه گمـان می‌کنیـد هیولایـی زیـر آن می‌خـزد، اسـتراتژی معقولـی نیسـت.

خطای دوم: فروید بر این فرض بود که چیزهایی که تجربه میکنیم، قابل درک اند. مطابق این فرض، جایی از ذهن اثری از حافظه وجود دارد که، درست مثل یک ضبط صوت، به طور دقیق وقایع گذشته را ارائه میکند. اینها فرضیاتی درست اند، چنانچه تجربه ما به سادگی، مجموعه ای از وقایع عینی، واقعی و بدیهی باشد که از طریق حواس ما منتقل شده، درباره آن فکر شده و بر اساس آن عمل شده است. اگر تمام اینها واقعیت داشت، آن وقت تجربه ضربه‌های روحی و روانی می‌توانند به درستی توسط حافظه ارائه شوند، حتی اگر به خاطر ماهیت وحشتناک شان، به کمک مکانیزم‌های ناخودآگاه (یا خودآگاه - که پیش فرض فروید همان مکانیزم‌های ناخودآگاه بود) از آگاهی مان خارج شده باشد. بهرحال نه واقعیت و نه تفسیر ما از واقعیت، به اندازه پیش فرض فروید عینی و بیان شده نیست.

به عنوان مثال، فرض کنید در یک رابطه عاشقانه، ماه هاست توسط همسرتان، بیش از حد تحمل، نادیده گرفته شده اید. سپس با او در حالی مواجه می‌شوید که از بالای حصار خم شده و با یکی از همسایگان جذاب به شیوه ای دوستانه (و شاید حتی بیشتر از آن) در حال صحبت است. اینکه ما چطور چنین تجربیات غیرمتعارف، نو، دردسر ساز و آسیب زایی را پردازش می‌کنیم، کمتر به ادراک مان مربوط است. تحلیل چنین تجربیاتی به ندرت به درک آگاهانه و به طبع آن تفکر، احساسات و انگیزه‌هایی که از آن تفکر ناشی شده، مرتبط است. آنچه در عوض اتفاق می‌افتد، در راستای همان گفته‌هایی است که در قانون اول و دوم بحث کردیم: ما دنیای ناشناخته را از پایین به بالا پردازش می‌کنیم. ما به اصطلاح با محتویاتی از اطلاعات روبرو هستیم که به هیچ وجه بدیهی نیستند. بنابراین با دیدن همسرتان که با همسایه صحبت می‌کند، بدون هیچ بیان و فلسفه مشخصی اینطور فکر میکنید: «من ماهها توسط همسرم تنها بوده‌ام و از نظر جسمی محروم بوده ام. اگرچه من با جزئیات چیزی بروز نداده ام، اما این مسئله باعث ناامیدی و رنج من شده است. حالا با توجه کمی که من گرفته ام، او با خونگرم بودنش با غریبه ای قابل مقایسه، بر این زخم نمک می‌پاشد.» اما به احتمال بیشتر، واقعیت

ایـن اسـت کـه عصبانیـت، غـم و تنهایـی بـه مـرور زمـان و انـدک انـدک بـا هـر جـواب رد، در وجودتـان انباشـته شـده و اکنـون لبریـز شـده ایـد.

بـروز ناگهانـی احساسـات منفـی لزومـا بـه ایـن معنـا نیسـت کـه شـما از چنیـن انباشـتی آگاهیـد. ممکـن اسـت ناامیـدی را کـه بـه مـرور زمـان در وجودتـان انباشـته شـده احسـاس نکنیـد، بلکـه فقـط متوجـه شـده باشـید کـه زود رنـج و نـاکام ایـد، امـا بـه ایـن معنـا نیسـت کـه علـت آن را می‌دانیـد. علـت چیسـت؟ دامنـه احتمـالات بـه انـدازه ناراحـت کننده ای گسـترده اسـت. شـاید اصلا نادیـده گرفته نشـده ایـد. در عـوض ممکـن اسـت در محـل کار بـه مشـکلی برخـورده ایـد کـه در کل باعـث کاهـش اعتمـاد بـه نفسـتان شـده اسـت. در نتیجـه نسـبت بـه هـر نشـانه ای، حتـی خیالـی، از طـرد شـدن در رابطه‌تـان حسـاس شـده ایـد. بنابرایـن مشـخصا سـوالی کـه بایـد طـرح کنیـد بـه جـای اینکـه چـرا همسـرم بـه مـن بـی توجـه شـده، اینسـت کـه مدیـر، همـکاران یـا فضـای کارتـان چـه مشـکلی دارد کـه شـما را بـی ثبـات کـرده اسـت. ایـن امـر تفـاوت زیـادی بیـن دلیـل واقعـی ناراحتـی شـما و علائمی مثـل بدخلقـی، حساسـیت و آزار (همـان حـس طـرد شـدگی تـان) ایجـاد می‌کنـد. در چنیـن مـواردی، رابطـه بیـن علـت و معلـول چنـدان مشـخص نیسـت. شـاید همانطـور کـه شـک کـرده ایـد، مـورد بـی توجهـی قـرار گرفتـه ایـد. شـاید ایـن یـک نشـانه از امـری قریـب الوقـوع و نمـود مسـیری اسـت کـه بـه طـلاق ختـم می‌شـود. هـر دو مشـکل، اگـر درسـت باشـند، مشـکلاتی جـدی انـد. تعجبـی نـدارد کـه ناراحـت هسـتید. امـا ممکـن اسـت در مقابـل چنیـن واقعیتـی، کـه ازدواج یـا کارتـان بـه مشـکل برخـورده، سرسـختانه مقاومـت کنیـد. و ایـن جـای تعجبـی نـدارد. امـا مفیـد نیسـت.

مهمتـر از همـه، پیچیدگی‌هـای کلـی زندگـی، همـان اسـت کـه جسـتجو در راسـتای شـفافیت را بغرنج می‌کنـد. در نبـرد ازدواج، طـلاق و حضانـت فرزنـد ایـن سـوال را در نظـر بگیریـد کـه «واقعـا چـه اتفاقـی افتـاد؟» پاسـخ بـه چنیـن سـوالی آنقـدر پیچیـده اسـت کـه حـل و فصـل اختلافاتـش نیـاز بـه ارزیابـی دادگاه و ارزیابی‌هـای چنـد جانبـه دارد. حتـی در آن صـورت هـم بعیـد اسـت کـه هـر دو طـرف بـاور داشـته باشـند کـه واقعیـت ارائـه شـده اسـت. دلیـل آن اینسـت کـه وقایـع در حالـت کلـی

و خصوصا وقایع بین فردی به صورت یک واقعیت ساده و عینی، مستقل از یکدیگر وجود ندارند. همه چیز به معنایش در آن شرایطی که اتفاق افتاده بستگی دارد که بیشتر آن برای درک یا بررسی که در هنگام وقوع اتفاق مورد نظر در دسترس نیست. معنای آنچه همسرتان امروز به شما می‌گوید، به هر آنچه تاکنون به هم گفته اید، هر آنچه با هم انجام داده اید و به محتوای تصورات متقابل شما بستگی دارد - و اینها پیچیدگی موضوع را از بین نمی برند. چنین معنایی حتی ممکن است به، مثلا، نحوه برخورد مادر همسرتان با پدرش (یا برخورد مادربزرگ همسرتان با پدربزرگش) یا به نوع رابطه زنان و مردان در یک فرهنگ بزرگتر وابسته باشد. به همین دلیل است که جنجالهای خانوادگی اغلب از کنترل خارج می‌شوند، به ویژه وقتی که الگوهای ارتباطی مستمر و موثری پایه گذاری نشده باشد. موضوعی به یک موضوع عمیق‌تر می‌رسد و آن موضوع به ماجرای عمیق تری منجر می‌شود، تا جایی که یک موضوع پیش و پا افتاده ای مثل سایز بشقابهای نهار به بن بستی بزرگ ختم می‌شود و ممکن است طرفین به این موضوع فکر کنند که شاید بهتر است از هم جدا شوند. و مطمئنا دوباره ترس از افتادن در چاهی به همان اندازه عمیق وجود دارد (دوباره، چون همچنان مسائلی هستند که درباره آنها صحبتی نمی شود). همین موضوع که بیان مسائل خطرناک است، انگیزه ای است برای صحبت نکردن و فرد را در مسیری هل می‌دهد که مشکلات را برای خودش نگه دارد.

منظور از مه چیست؟

تصور کنید که می‌ترسید و برای این ترس دلیلی دارید. شما از خودتان و از افراد دیگر و از دنیا می‌ترسید. دلتان برای معصومیت گذشته تنگ شده است؛ همان زمانی که آموخته هایتان اعتمادِ دوران کودکی‌تان را در هم شکست. دانشی که از خود، دیگران و دنیا به دست می‌آورید، بیش از آن که روشنگرانه باشد، ناگوار است. به شما خیانت شده، آسیب دیده و ناامیدید. شما حتی نسبت به خودِ امید، بی اعتماد شده اید، چون سالها و سالها امیدتان نقش بر آب شده است (و این دقیقا تعریف ناامیدیست). در چنین شرایطی، آخرین چیزی که می‌خواهید،

بیشتر دانستن است. بهتر است آنچه در پسِ پرده است، به صورت یک راز باقی بماند. بهتر است حتی زیاد (یا اصلا) به آنچه ممکن است اتفاق افتاده باشد، فکر هم نکنید. زمانی که فراموشی یک موهبت باشد، خردمندی حماقت است.

دقیق‌تر تصور کنید. فرض کنید چنان ترسیده اید که به خود اجازه نمی دهید حتی بدانید چه می‌خواهید. دانستن ضمنا به معنای امیدواری است و امیدواری شما ناکام بوده است. شما برای حفظ ناآگاهی‌تان دلایلی دارید. شاید از این می‌ترسید که هیچ چیز ارزش مطالبه ندارد، یا می‌ترسید از اینکه اگر چیزی را آرزو کنید، محکوم به شکست است و شما از شکست خوردن می‌ترسید، چون در پسِ سایه ای از تردید خواهید فهمید که این شما هستید که شکست خورده اید پس تقصیر شماست.

بنابراین به خودتان اجازه نمی دهید که بفهمید چه می‌خواهید و این چالش را با امتناع از تفکر مدیریت می‌کنید. شما گاهی خوشحال و راضی هستید و گاهی به پوچی می‌رسید، اما هیچگاه عمیقا چرایی آن را بررسی نمی کنید، چون در آن صورت خواهید فهمید؛ چون در آن صورت دوباره با امیدهای بر باد رفته روبرو می‌شوید. همچنین به دلایل مختلفی از این می‌ترسید که دیگران از آنچه می‌خواهید باخبر شوند، به این خاطر که، اولا، اگر آنها با صراحت از شما بپرسند که به دنبال چه هستید، خودتان نیز خواهید فهمید، حتی اگر مخالف کسب چنین آگاهی باشید و، ثانیا، اگر آنها بدانند که شما به دنبال چه هستید، با انکار شما، خواسته‌ها و نیازهایتان بسیار موثرتر از زمانی که عمیق ترین آرزوها (و حتی آسیب پذیری هایتان) را مخفی می‌کردید، به شما صدمه بزنند.

مه ای که پنهان می‌کند، همان امتناع از توجه به احساسات و حالات انگیزشی در زمانی است که اوج می‌گیرند و شما آنها را با خود و نزدیکان‌تان مطرح نمی کنید. روحیه بد یک نشانه است. اضطراب یا حالت غم و اندوه یک نشانه است؛ نشانه ای از چیزی که احتمالا

از فهمیدنش خوشحال نخواهید شد. محتمل ترین نتیجه ابراز احساساتی که در طول سالها بیان نشده، وقتی موفقیت آمیز بیان می‌شود همان است که منجر به گریه خواهد شد؛ همان پذیرش آسیب پذیری و درد، که مردم به ویژه در زمان بی اعتمادی و خشم اجازه بروز آن را نمی دهند. چه کسی می‌خواهد تا اعماق درد و غم و گناه فرو رود تا زمانی که اشک هایش جاری شوند؟ خودداری داوطلبانه از توجه به حالات عاطفی ما تنها مانع برخورد با این احساسات نیست. به عنوان مثال اگر همسر شما (یا هر کسی که با او در حال حاضر به مشکل برخورده اید) چیزی بسیار نزدیک به آنچه برایتان دردناک است بگوید، به احتمال زیاد با واکنش بسیار تند و توهین آمیز او را ساکت می‌کنید. این بخشی از یک آزمایش است: آیا آن فردی که به او توهین شده به اندازه کافی به شما و رنج گذشته‌تان اهمیت می‌دهد که از چند مانع عبور کند تا به آن حقیقت تلخ دست پیدا کند؟ بدیهتا این امر تا حدی دفاعی است: اگر بتوانید شخصی را از آنچه خودتان نمی خواهید پی ببرید، دور کنید، وضعیت خودتان در زمان حال آسان‌تر خواهد شد. از طرف دیگر اگر چنین دفاعی موفقیت آمیز شود، متاسفانه تجربه ای بسیار ناامید کننده است و به طور معمول با احساس ترک شدگی، تنهایی و خیانت به خود همراه می‌شود. با این وجود شما و دیگران، هنوز هم باید کنار یکدیگر زندگی کنید. و شما، هرچند بیان نشده و نامشخص، آرزوها، خواسته‌ها و نیازهایی دارید. و حداقل به خاطر اینکه بدون آرزو، خواسته و نیاز نمی توان زندگی کرد، هنوز انگیزه دارید که آنها را دنبال کنید. استراتژی شما تحت چنین شرایطی چیست؟ دلخوری خود را، زمانی که یکی از نزدیکان‌تان شما را می‌آزارد، نشان دهید. وقتی کاری یا چیزی آنطور که می‌خواستید پیش نرفته، به خود اجازه دهید که از نعمت و لذت ابراز رنجش‌تان بهره مند شوید. اطمینان حاصل کنید که فرد خاطی به خاطر عدم تمایل شما طرد شود. آنها را وادار کنید تا با دشواری هر چه بیشتر علت ناراحتی شما را کشف کنند. و در نهایت، بگذارید تا آنها در مه ای که شما اطراف خودتان ایجاد کرده اید، سرگردان باشند تا اینکه تلو تلو خورده و در نتیجه لغزیدن با لبه‌های تیز و پنهان ترجیحات و

رویاهایتان آسیب ببینند. و شاید این پاسخ‌ها هم آزمون‌هایی باشند - آزمون‌هایی که عمیقا مربوط به عدم اعتماد است: «اگر واقعا دوستم داشتی، از منظره ای که اطرافم آراسته ام، شهامت پیدا میکردی تا منِ واقعی را پیدا کنی.» و شاید چنین ادعاهایی، هرچند تلویحی، وجود داشته باشد. به کار بردن چند روش برای محک زدن تعهد، کاربردی است. لازم نیست که همه چیز به رایگان در اختیار باشد. بلکه وجود رمز و رازی غیر ضروری بسیار کارساز است.

و شما هنوز باید با خودتان زندگی کنید. در کوتاه مدت، شاید با خودداری از شفافیت، از خود در برابر آشکار شدن ناتوانی‌تان محافظت کنید. بالاخره ایده آل شما، قاضی شماست. همان قاضی که می‌گوید: «شما توانایی واقعی خود را بروز نمی دهید.» هیچ ایده آلی ندارید؟ پس هیچ قاضی ای ندارید. اما بهایش بی هدفی است. چنین بهایی گزاف است. هدفی ندارید؟ پس هیچ احساس مثبتی ندارید، زیرا اکثر آنچه ما را با امیدواری کامل به جلو سوق میدهد، تجربه نزدیک شدن به چیزی است که عمیقا نیازمندیم و می‌خواهیم. و بدتر آنکه وقتی هیچ هدفی نداریم گرفتار اضطرابی منکوب کننده و مزمن می‌شویم، چرا که هدف متمرکز، آنچه را که در هر حالت دیگری آشوب غیر قابل تحمل و انتخاب‌های زیاد به نظر می‌رسد، محدود میکند.

اگر آنچه را که آرزو دارید روشن، و خود را متعهد به پیگیری آن کنید، باز هم ممکن است شکست بخورید. اما چنانچه خواسته‌تان را شفاف نکنید، در آن صورت مطمئنا شکست می‌خورید. شما نمی توانید هدفی را نشانه بروید که از دیدنش خودداری می‌کنید. اگر نشانه گیری نکنید، نمی توانید به هدف بزنید. و به همان اندازه خطرناک، در هر دو حالت: شما از مزایای هدف گذاری برخوردار نخواهید شد، بلکه آن را گم می‌کنید. شما وقتی کارها بر طبق روال‌تان پیش نمی روند، از منفعت یادگیری اجتناب ناپذیری که در این روند اتفاق می‌افتد، بهره نخواهید برد. موفقیت در یک کار معین اغلب به معنای تلاش کردن، شکست زود هنگام، واسنجی مجدد[1] بر

اساس دانش جدید و دردناکی که از عدم موفقیت ناشی شده و سپس، تلاش دوباره و شکست از نو است. این روند آنقدر تکرار می‌شود که اغلب تهوع آور است. گاهی این یادگیری، که بدون شکست دست یافتنی نیست، باعث می‌شود ببینید که رسیدن به هدفتان از جهتی دیگر بهتر است (نه به این معنا که ساده‌تر است؛ نه به این معنا که تسلیم شده اید؛ نه به این دلیل که از رسیدن به هدف خودداری می‌کنید؛ بلکه چون از خلال این تجربیات فهمیده اید که آنچه به دنبالش هستید، را باید در جای دیگری جستجو کنید یا به سادگی فهمیده اید که آنچه را به دنبالش هستید نمی توانید به شیوه فعلی به دست آورید).

بنابراین به عنوان گزینه‌های بعدی برای پنهان کردن بعضی موارد در مه، چه کاری می‌توانید - یا باید - انجام دهید؟ به احساسات خود اعتراف کنید. این مسئله بسیار زیرکانه است (و به سادگی به معنای «تسلیم شدن» در برابر آنها نیست). اول به یاد داشته باشید که مراوده کمتر، احساسات حقارت و خشم یا درد ناشی از تنهایی، اضطراب درباره مسائل پیش و پا افتاده، یا حسادت بدون دلیل معذب کننده اند. اعتراف به چنین احساساتی همان آشکار سازی ناآگاهی، ناتوانی و آسیب پذیری است. دوم، اینکه ممکن است در صورت غفلت، احساسات شما، هر چه قدر منکوب و قانع کننده، نادرست باشد و شما را به جهتی نادرست سوق دهد، نگران کننده است. ممکن است به دلایلی که کاملا از آن نا آگاهید، از شرایط تفسیری به کلی اشتباهی داشته باشید. به همین دلایل است که اعتماد کردن، از نوع بالغانه، امری حیاتی است. یک فرد خام بر این باور است که انسانها اساسا و عموما قابل اعتمادند. اما هر کسی که به درستی زندگی کرده، مورد خیانت قرار گرفته است. فرد با تجربه می‌داند که مردم توانایی فریبکاری و تمایل به فریفتن دارند. این دانش، به همراه خود بدبینی قابل توجیهی درباره طبیعت انسان دارد، اما همچنان راهی برای نوع دیگری از ایمان به انسانیت می‌گشاید: دانشی بر اساس شجاعت، نه ساده لوحی. من، علیرغم خطر خیانت، به تو اعتماد میکنم و دستم را به سوی تو دراز میکنم چون از طریق اعتماد است که امکان از خفا بیرون آمدن بهترین تو و شاید بهترین

مـن ممکـن اسـت. بنابرایـن مـن ریسـک قابـل توجهـی را می‌پذیـرم تـا دری بـه روی همـکاری و مذاکره بـاز کنـم. و حتـی اگـر تـو بـه روشـی نابخشـودنی بـه مـن خیانـت کنـی (بـا فـرض عذرخواهـی واقعـی و پشـیمانی تـو) مـن همچنـان دسـتم را بـه سـویت دراز میکنـم. بخشـی از چنیـن رویکـردی از طریـق اینکـه بـه تـو بگویـم چـه احساسـی دارم، محقـق می‌شـود.

لزومـا ضـروری اسـت کـه ایـن مکاشـفات خـام بـا فروتنی همـراه باشـد. حداقـل - و نـه در حالـت ایده آل - بـه جـای آنکـه بگوییـد «اخیـرا مـرا نادیـده می‌گیـری» بایـد بگویید «مـن احسـاس انـزوا، تنهایی و ناراحتـی میکنـم چـون بـه نظـرم می‌رسـد کـه در ماههـای اخیـر بـه انـدازه ای کـه مـن دوسـت داشـتم یـا بـرای مـا بـه عنـوان یـک زوج بهتـر بـوده متوجـه مـن نبـوده ای. امـا مطمئـن نیسـتم که اینهـا همه تصـورات مـن بـه خاطـر ناراحتـی‌ام اسـت یـا واقعـا اتفاقی افتـاده اسـت.» گـزاره دوم منظـور را بـه گونه ای کـه اتهامـی بـه کسـی وارد نشـده بیـان می‌کنـد و بـه منزلـه اولیـن حرکـت دفاعـی در برابـر مکالمـه ای عمیـق و جـدی اسـت. احتمـال زیـادی دارد کـه علـت ناراحتی شـما درسـت نباشـد. اگر چنین باشـد، بایـد آن را بدانیـد، چـرا کـه هیـچ سـودی در رواج یـک اشـتباه کـه باعـث رنـج دیگـران یـا دخالـت در آینـده شـما می‌شـود، وجـود نـدارد. بهتریـن کار بـرای یافتـن اینکـه حقیقـت چیسـت - و بهتریـن کار بـرای پراکنـده کـردن مـه از اطـراف شـما - و کشـف اینکـه آیـا چیزهـای زننـده ای که شـما را می‌ترسـاند و در کمیـن شـما هسـتند، واقعـی انـد یـا خیالـی همیـن اسـت. و همیشـه خطـر واقعـی بـودن برخـی از آنهـا وجـود دارد. امـا دیـدن آنهـا بهتـر از پنهـان کردنشـان در مـه اسـت، چـون حداقـل از ایـن طریـق گاهـی اوقـات می‌توانیـد از خطـری کـه مایـل بـه دیـدن آن هسـتید، جلوگیـری کنیـد.

رویدادها و خاطرات

رویدادهـا همانطـور کـه بـه سـادگی خـود را بـر مـا نمایـان میکننـد، علتـی بـرای رخـداد شـان بـه مـا نمـی دهنـد و مـا نیـز خاطـرات گذشـته را بـه منظـور ثبـت محـدود، عینـی و مشـخصی از رویدادهـا و شـرایط بـه یـاد نمـی آوریـم. دومیـن کار در هـر شـرایطی غیرممکـن اسـت. آن اطلاعـات در تجربـه مـا

پنهان است، مثل طلا در سنگ معدن - همان مورد توضیح داده شده در قانون دوم. با با تلاش زیاد و نیاز به همکاری آدمهای دیگر، استخراج و پالایش شود، تا بتواند به نفع بهبود امروز و آینده مورد استفاده قرار بگیرد. ما زمانی از گذشته به طور موثری استفاده میکنیم که به ما در تکرار تجربیات مطلوب - و عدم تکرار تجربیات نامطلوب - کمک کند. می‌خواهیم بدانیم که در گذشته چه اتفاقاتی افتاده، و مهمتر از آن اینکه: چرا. چرا خرد وجود دارد؟ چرا به ما کمک میکند که همان اشتباه را بارها و بارها تکرار نکنیم و اگر خوش شانس باشیم کمکمان میکند تا موفقیت هایمان را تکرار کنیم.

استخراج اطلاعات مفید از تجربه دشوار است. لازمه چنین کاری خالص ترین انگیزه هاست (مثل «همه چیز باید بهتر شود، نه بدتر») برای اینکه به درستی انجام شود. لازمه چنین کاری تمایل به مواجه صریح با خطاهاست. و بعد باید مشخص شود که در چه نقطه ای و چرا خروج از مسیر مناسب اتفاق افتاده است. و لازمه چنین کاری تمایل به تغییر است؛ کاری که تقریبا همیشه از تصمیم برای طفره رفتن و کنار گذاشتن چیزی (کسی یا ایده ای) غیر قابل تشخیص است). بنابراین ساده ترین پاسخ قابل تصور اینست که به آن توجه نکنید و از فکر کردن خودداری کنید در عین حال که همزمان موانع غیر قابل تحمل را به ارتباطات واقعی تبدیل می‌کنید.

متاسفانه در بلند مدت، این نابینایی تعمدی زندگی را تیره و تار، تهی، دیده نشده و بدون وجهه و ژولیده کرده و شما را بهت زده و سر در گم بر جای میگذارد. تمام اینها به خاطر پیوستگی عجیب و غریب میان روان و واقعیت، و دنیای ذهنی و عینی است. آیا چیزی ترسناک است، یا من می‌ترسم؟ آیا چیزی زیباست، یا من صفت زیبایی بر آن تحمیل کرده ام؟ وقتی از کسی عصبانی می‌شوم، آیا به خاطر این است که آنها کاری انجام داده اند، یا من نمی توانم خودم را کنترل کنم؟ این سوالات سردرگمی مداومی که ذهن شما را مشغول کرده و زمانی را که کشتی هایتان غرق می‌شوند، معین میکند. یک حالت روانی ممکنه دلیلی عینی داشته باشد، زیرا

سقوط اغلب ناشی از چیزی واقعی است، مثل مرگ، یک بیماری جدی یا بیکاری؛ اما از طرفی ذهنی هم هست و با حالتی از درد و رنج، تردید، سردرگمی و ناتوانی در انتخاب - یا حتی درک - یک مسیر را به جلو همراه می‌شود.

عرصه بودن، همزمان هم ذهنی و هم عینی بوده است - مجموعه ای از انگیزه‌ها و احساسات در کنار ماده - پیش از آنکه قوه ادراک روشنی وجود داشته باشد و قبل از آنکه جهان به رشته سخن در آید. واژه همسر هنوز بی معنا بود. چارچوب سخنان انسان، از ترس آنچه ممکن است در این اکتشاف برملا شود، هنوز ناشناخته است. شرایط غیر قابل توصیف است، چون این کلمه مبهم و سازمان نیافته است. انگیزه‌های شخصی ما در خفا آغاز می‌شوند و پنهان می‌مانند چون ما نمی خواهیم بدانیم که به دنبال چه هستیم. گندم از پوسته جدا نمی شود؛ گنج و آن باکره در چنگال‌های اژدها می‌مانند؛ سنگ جادو هنوز در آن کانال مانده؛ و اطلاعات پنهان در آشوب دوار با جلب توجه ما، ناشناخته باقی مانده است. چنین غفلتی همان امتناع داوطلبانه از هوشیاری بیشتر است. و در نهایت آن جام طلایی جایی در اعماق جنگلی انبوه نهاده شده، جایی که کمترین اطلاع را دوست دارید از آن داشته باشید. اگر روزی در کمد خود آن قدر خرت و پرت انباشته کرده باشید که در کمد ناگهان باز شود، زیر انبوهی از چیزهایی که در آن تاریکی اندک اندک رشد کرده بودند غرق می‌شوید و ممکن است حتی زمان و انرژی کافی در زندگی‌تان نداشته باشید که با چنین چیزی روبرو شوید، اوضاع را مرتب کنید، آنچه نیاز دارید برای خود نگه دارید و باقی را رها کنید. این تجربه همان معنای خرد شدن در زیر کوله بار خود است. این تجربه به معنای بازگشت تیامات است، همان خدای آشوب در بین النهرین و نابود کننده کسانی که اعمال نادرستی دارند.

جهان پر از خطرات و موانع پنهان - و همینطور فرصت‌های پنهان - است. مخفی کردن همه چیز در مه به خاطر اینکه از خطری که در آن است می‌ترسید، زمانی که نیروهای سرنوشت فرا می‌رسند و شما را مجبور میکنند که سراسیمه با آنچه از دیدنش امتناع می‌کردید روبرو شوید،

کمترین کمکی به شما نمی کند. آسمان را به زمین می‌بافید، یا به هر مکان مقدسی که بتوانید پناه می‌برید تا در نهایت باز هم اعتراف نکنید که اگر به خاطر مخفی کاریتان نبود، می‌توانستید مه را با نور هوشیاری از اطرافتان پراکنده کنید. سپس به انسان، خودتان و خدا لعنت می‌فرستید که چنین هزار تویی از موانع و محدودیت‌ها را پیش پای شما قرار داده است. فساد شما را از پای در می‌آورد و به طور فزاینده ای همچنان که از طریق تاریکی و انگیزه‌های مبهم هدایت می‌شوید و با ناامیدی و شکست پاسخ می‌گیرید، پلیدانه غرق در کینه جویی و نفرت ورزی به همان کسانی می‌شوید که باور دارند اگر کسانی که به حقوق‌تان تجاوز میکنند، استحقاقش را دارند. این نگرش ها، اقدامات و انفعالاتی که لاجرم به بار می‌آورد، زندگی شما، جامعه و دنیا را فقیر و بی حاصل می‌کند. چنین نگرشی، خودِ مفهومِ بودن را بی خاصیت می‌نماید (و این دقیقا همان تاریک ترین انگیزه‌های شماست).

با جستجو و توجه دقیق ممکن است بتوانید جهت این تعادل را به سمت فرصت‌ها و در خلاف موانع تغییر دهید تا زندگی، علیرغم شکنندگی و رنج آن، به وضوح ارزش زیستن پیدا کند. شاید اگر واقعا می‌خواستید، به دست می‌آوردید. شاید اگر واقعا به دنبال آن بودید، به آن می‌رسیدید. شاید اگر در می‌زدید و کمی صبر می‌کردید، بالاخره آن در باز میشد. اما برهه‌هایی در زندگیتان خواهد رسید که باید با هر آن چیزی که روبروی شماست، به جای فرار از آن حقیقتِ مهیب که مهیب‌تر از آن فقط جایگزین کردنش با یک دروغ است، مواجه شوید.

موارد نامطلوب را در مه پنهان نکنید.

قانون چهارم

توجه کنید آنکه مسئولیت پذیری را رد می‌کند،

از فرصت‌ها محروم می‌شود

خود را ارزشمند کنید

به عنوان یک روانشناس بالینی و استاد دانشگاه، بسیاری از افراد را در توسعه مسیر شغلی شان راهنمایی کرده ام. آنها گاهی به این علت با من مشورت می‌کنند که همکاران، زیردستان یا مدیران شان به درستی وظایف خود را انجام نمی دهند. آنها در کنار یا تحت سرپرستی کسانی کار می‌کنند که خودشیفته، بی کفایت، بدخواه و مستبد هستند. چنین مواردی اتفاق می‌افتد و باید به هر روش منطقی که باعث توقف آنها شود با ایشان برخورد کرد. من دیگران را به قربانی کردن خود تشویق نمی کنم. فکر بدی است که بدون اعتراض خود را فدای هدفی کنید که افراد دیگری اعتبار آن را به دست آورند. با این وجود در چنین شرایطی اگر عاقل و با دقت باشید، وظایف ارزشمند بسیاری هستند که احتمالا توسط این همکاران غیر بهره ناتمام باقی مانده است. ممکن است از خودتان بپرسید: «چه میشود اگر من مسئولیت انجام آن وظایف را به عهده می‌گرفتم؟» این یک سوال پر چالش است. وظایف ناتمام پرخطر، دشوار و ضروری اند. اما همچنین ارزنده و قابل توجه اند - اینطور نیست؟ ممکن است با وجود نابینایی‌های مکرر، مشکلی را که وجود دارد، ببینید. از کجا میدانید که مشکل از شما نیست؟ چرا شما این مشکل را دیده اید، و نه برخی مشکلات دیگر را؟ این سوالی است که باید به طور عمیق مورد توجه قرار بگیرد.

اگر می‌خواهید در محل کار - یا هر جامعه دیگری - ارزشمند شوید، فقط همان کارهای مفیدی را که دیگران انجام نمی دهند، انجام دهید. زودتر از دیگران و دیرتر از آنها در محل کار باشید (ولی زندگی شخصی خود را انکار نکنید). وقتی کار می‌کنید، به جای آن که خودتان را مشغول به کار نشان دهید، آنچه را که به طور خطرناکی بی نظم است، سروسامان دهید. و در نهایت درباره کسب و کارتان بیشتر از آنچه اکنون می‌دانید، یاد بگیرید و رقبای آن را بشناسید. انجام چنین کارهایی یک رکن اساسی است و شما را بسیار ارزشمند می‌کند. مردم متوجه این ارزش

و شایستگی‌های به سختی به دست آمده شما می‌شوند.

ممکن است مخالفت کنید که «من نتوانستم مسئولیت کار مهمی را به عهده بگیرم». اگر شروع به ساختن شخصیتی کنید که بتواند چه؟ می‌توانید از حل کردن یک مشکل کوچک شروع کنید - چیز کوچکی را که آزارتان می‌دهد و فکر می‌کنید بتوانید آن را حل کنید. می‌توانید با آن اژدهایی روبرو شوید که تا حدی بزرگ باشد که بتوانید آن را شکست دهید. یک مار کوچک ممکن است زمان کافی برای احتکار طلا و ثروت زیادی نداشته باشد، اما شاید هنوز گنجی برای برنده شدن وجود داشته باشد. بنابراین در کنار آن احتمالی منطقی برای چنین جستجویی دارد (و البته احتمال کمی برای مرگی دردناک). در شرایط معقول، متحمل شدن مسئولیتی اضافه بر شرح وظایف، فرصتی فوق العاده گرانبهاست. و سپس اگر به همین دلیل بخواهید برای افزایش حقوق، اختیارات و زمان آزاد بیشتر، مذاکره کنید، می‌توانید نزد مدیرتان بروید و اینگونه بگویید: «این لیستی از ۱۰ کار حیاتی است که فریاد همه را در آورده، و حالا من همه آنها را انجام میدهم. اگر کمی با من همراهی کنید من هم ادامه خواهم داد. حتی ممکن است پیشرفت کنم. و همه چیز، از جمله زندگی خودِ شما، در کنار زندگی خودم بهتر خواهد شد.» و اگر مدیر شما به درستی اهمیت این موضوع را تشخیص دهد، که گاهی مدیران اهمیت چنین موضوعاتی را درک میکنند، آنوقت مذاکره شما موفقیت آمیز میشود. بعضی کارها به این روال جلو می‌روند. و این نکته را فراموش نکنید که همواره آدم‌هایی بسیار خوب هستند که با کمال میل حاضرند به افراد مفید و قابل اعتماد دست یاری دراز کنند. این لذت حقیقتا یکی از بهترین لذت‌های نوع دوستانه زندگی است و عمق آن را نباید دست کم گرفت. همینطور نباید عمق آن از سر سوءظنی که تمایلات نفرت جویانه از جهان را پنهان می‌کند، نادیده گرفت.

به نظر میرسد آن معنایی که به طور موثر زندگی را با ثبات می‌کند، در پذیرش مسئولیت یافت میشود. وقتی مردم به دستاوردهایشان نگاه می‌کنند، اگر خوش اقبال باشند، خواهند گفت: «خب من فلان کار را انجام دادم و ارزشمند بود. آسان نبود. اما ارزشش را داشت». اینکه

رابطه ای دو طرفه میان ارزشمندی یک کار، و دشواری انجام آن وجود دارد، واقعیتی عجیب و متناقض است. به این دیالوگ‌ها توجه کنید: «آیا به دنبال سختی هستی؟»، «نه، من به دنبال راحتی ام.» «آیا طبق تجربه شما، کارهای آسان ارزشمند هم بوده اند؟» «خب، اکثر اوقات نه.» «درسته. شاید آنچه واقعا می‌خواهی دشوار است.» من فکر میکنم وجود همین چالش، دلیل چنین تناقضی است: چون دشواری لازم است.

به همین دلیل است که ما داوطلبانه و خوشبختانه این محدودیت‌ها را برای خود ایجاد میکنیم. به عنوان مثال، هر بار که بازی میکنیم، مجموعه ای از محدودیت‌های قراردادی را می‌پذیریم و تحت این شرایط، وجود امکان‌هایی را جستجو میکنیم. این همان شرایطی است که بازی را خلق می‌کند. این بازی بدون وجود قوانین قراردادی عملیاتی نمی شود. شما نیز داوطلبانه و از روی سرگرمی آنها را می‌پذیرید، درست مثل بازی شطرنج: «اسب فقط به صورت L حرکت می‌کند. چقدر مسخره! ولی چه باحال!» تعجب آور اینجاست که اگر بتوانید همه مهره‌ها را به هر جایی حرکت دهید، دیگر سرگرم کننده نیست. اگر هم اصلا نتوانید حرکت کنید، دیگر بازی کردن نیست. بهرحال تعدادی از محدودیت‌ها را می‌پذیرید و بازی آغاز می‌شود. به بیان کلی تر، قوانین بازی را به عنوان بخش ضروریِ بودن و مطلوبیت زندگی بپذیرید. تصور کنید که با پذیرش قوانین می‌توانید از آنها پیشی بگیرید. و حالا می‌توانید این بازی محدود شده را به درستی انجام دهید.

اهمیت این امر فقط فقط به دلیل تاثیر آن بر روان انسان نیست و به هیچ وجه صرفا یک بازی نیست. مردم به معنا نیاز دارند، اما مشکلات هم باید حل شوند. از دیدگاه روانشناسی پیدا کردن چیزی با اهمیت - که ارزش فدا کردن (یا فدا شدن) یا ارزش مقابله و به عهده گرفتن داشته باشد - کار مفیدی است. اما هم رنج و شرارتی که مشخصه زندگی است با تمام تبعات هولناک آن حقیقت دارد و هم توانایی ما در حل مسائل، از طریق مواجهه و پذیرش مسئولیت، واقعی است. ما با پذیرش مسئولیت می‌توانیم راهی معنادار پیدا کنیم، شخصیت

مـان را از بعـد روانـی بهبـود دهیـم، و آنچـه را کـه بـه طـرز غیـر قابـل تحملـی غلـط اسـت بـه درسـتی بهتـر کنیـم. بنابرایـن نمـی تـوان هـم خـر و هـم خرمـا را بـا هـم داشـت.

مسئولیت و معنا

ایـن ایـده کـه زندگـی رنـج اسـت، واقـع گرایـیِ جهـان شـمول تفکـر دینـی اسـت. ایـن تفکـر یکـی از چهـار واقعیـت بودیسـم[1] و یکـی از مفاهیـم کلیـدی آییـن هنـدو اسـت. گفتـه شـده کـه در یـک سـنت باسـتانی هنـدی، واژه «رنـج» کلمـه ایسـت کـه - در زبـان پالـی بـه دوکا[2] و در زبـان سانسـکریت بـه دوهـکا[3] - از تلفیـق دو واژه دیگـر بـه معنـای بـد[4] و سـوراخ[5] بـه وجـود آمـده، و خصوصـا بـه سـوراخی کـه بـه محـور اصلـی گاری اسـت اشـاره می‌کنـد. اگـر چنیـن سـوراخی بـه درسـتی در مرکـز چـرخ قـرار گرفتـه باشـد، محـور اصلـی گاری در جـای مناسـب قـرار میگیـرد و درشـکه سـواری را سـاده میکنـد، در غیـر ایـن صـورت حرکـت درشـکه، متناسـب بـا مقـدار انحـراف سـوراخ از مرکـز، بـا تکانه‌هـا و پرشـهای شـدیدی همـراه خواهـد بـود. مـکان ایـن سـوراخ بایـد درسـت در مرکـز چـرخ باشـد. ایـن توضیـح مـرا بـه یـاد واژه ای یونانـی بـه اسـم هامارشـیا[6] می‌انـدازد کـه در تفکـر مسـیحی بـه معنـای «خطـا» اسـت.

در اصـل هامارشـیا یـک اصطـلاح تیرانـدازی بـا کمـان و بـه معنـای خطـا در نشـانه گیـری هدف اسـت. بـه روشـهای متعـددی ممکـن اسـت هـدف را بـه خطـا نشـانه گرفـت. مـن در جلسـات بالینـی و زندگـی شـخصی‌ام مشـاهده کـرده‌ام کـه مـردم اغلـب آنچـه را کـه نیـاز دارنـد (یـا بـه همـان انـدازه مهم، آنچـه را کـه می‌خواهنـد) بـه ایـن علـت بـه دسـت نمی آورنـد کـه هیـچ گاه آن را بـرای خـود و دیگران به روشـنی مشـخص نمـی کننـد. بهرحـال روشـن اسـت کـه بـه جـز نشـانه گرفتـن هـدف، راهـی بـرای موفقیـت

۱ The Four Noble Truths of Buddhism
۲ Dukkha
۳ Duhka
۴ Dus
۵ Kha
۶ Hamartia

وجـود نـدارد. همینطـور اغلـب مـردم بیشـتر بـه ایـن علـت آشـفته انـد که حتـی بـرای آنچـه می‌خواهند تـلاش هـم نکـرده انـد تـا اینکـه بـه خاطـر خطاهایـی کـه فعالانـه در ارتبـاط بـا جهـان پیرامـون مرتکـب شـده انـد، مضطـرب باشـند. اگـر قـدم اشـتباهی برداشـته شـود، حداقـل میتـوان از خطـای مرتکب شـده درسـی آموخـت. امـا منفعـل مانـدن در مقابـل زندگـی، حتی اگـر چنیـن انفعالی دسـتاویزی بـرای اجتناب از خطـا باشـد، یـک اشـتباه بـزرگ اسـت. همانطـور کـه تـام ویتـس[1] موسـیقیدان بـزرگ بلـوز (در آهنـگ لیتـل ریـن[2]) هـم مصرانـه می‌گویـد: «بایـد آنچـه را کـه مهـم اسـت بـه خطـر بیاندازیـد».

بـه عنـوان مثـال در داسـتان خیالـی پیتـر پـان[3] - کـه انعـکاس خدایـی یونانـی در حیـات وحـش، و به معنـای «در برگرفتـن همـه چیـز» اسـت - یـک گاف بـزرگ وجـود دارد. پیتـر پـان پسـری جادویـی و قادر بـه انجـام هـر کاری اسـت. او درسـت مثـل هـر کـودک دیگـری، نمود مفهـوم پتانسـیل اسـت و بنابراین درسـت همانطـور کـه یـک کـودک، جادویـی بـه نظـر می‌رسـد، پسـری بـا قدرت‌هـای افسـونگری اسـت. امـا زمـان ایـن افسـون را از بیـن می‌بـرد و عاملیـت بالقـوه و جـذاب کـودک را بـه واقعیتـی آشـکار و عینـی بـدل می‌کنـد. ترفنـد لازم در ایـن بـه اصطـلاح، بده-بسـتان آن اسـت کـه آن امـکان اولیه را بـا چیـزی معنـادار، بهـره ور، بلنـد مـدت و پایـدار معاملـه کنیـد. پیتـر پـان از چنیـن کاری امتنـاع کـرد. حداقـل تـا انـدازه ای بـه ایـن خاطـر کـه الگـوی اصلـی او کاپیتـان هـوک[4] اسـت. کاپیتـان هـوک کهـن الگـوی پادشـاه سـتمگر[5]، آسـیب نظـم بیـش از حـد و همزمـان انـگل و سـتمگری اسـت کـه از مـرگ می‌هراسـد. او دلایـل خـودش را دارد. مـرگ بـا هـوک در شـمایل کروکودیلـی بـا یـک سـاعت روی شـکم روبـرو می‌شـود. همـان زمانـی کـه بـا تیـک تـاک در حـال گـذر و بـه معنـای زایـل شـدن زندگـی بـا گـذر هـر ثانیـه اسـت. آن کروکودیـل متوجـه هـراس هـوک شـده بـود و از آن لـذت می‌بـرد. زندگـی نیـز

۱ Tom Waits
۲ A Little Rain
۳ Peter Pan
۴ Captain Hook
۵ Tyrannical King

چنیـن اسـت. صرفـا افـراد بـزدل نیسـتند کـه از آنچـه در آن اعمـاق آشـوبناک می‌گـذرد وحشـت دارنـد. بـه نـدرت می‌تـوان فـردی را یافـت کـه بـا پایـان دوران کودکـی، از ناامیـدی، بیمـاری و غـم از دسـت دادن یـک عزیـز رنـج نبـرده باشـد. چنیـن اتفاقاتـی ممکـن اسـت کسـانی را کـه مثـل هـوک بـه تلخی، بـا کینـه تـوزی، غـارت و ظلـم آن را تجربـه کـرده انـد، رهـا کنـد. امـا بـا الگویی ماننـد کاپیتان مشـخص اسـت کـه پیتـر پـان دوسـت نـدارد کـه بـزرگ شـود. همـان بـه کـه پادشـاه مردمـان گمشـده[1] بمانـی. همـان بـه کـه در خیـالات زندگـی بـا تینکربـل[2] - هـر آنچـه یـک زن بـه عنـوان همسـر می‌توانـد فراهـم کنـد - گمگشـته باشـی. تنهـا مشـکلش ایـن اسـت کـه چنیـن زنـی وجود نـدارد.

ونـدی[3]، عشـق بـزرگ زندگـی پـان، علیرغـم احسـاس تحسـینش نسـبت بـه پیتـر، تصمیـم گرفـت که بـزرگ شـود. او ازدواج کـرد و مشـتاقانه بـا بلـوغ خـود روبـرو شـد، اگـر چـه این بلـوغ نشـان از فناپذیری و مـرگ دارد. او آگاهانـه تصمیـم می‌گیـرد کودکـی خـود را فـدای واقعیت‌هـای بزرگسـالی کنـد و در عـوض زندگـی واقعـی را بـه دسـت مـی‌آورد. پیتـر یـک کـودک باقـی می‌مانـد: مسـلما جادویـی، امـا همچنـان یـک کـودک، و زندگـی محـدود، فانـی و منحصـر بفـرد از کنـار او میگـذرد. در نمایشـنامه جـی. ام. بـری[4]، پیتـر پـان یـا پسـری کـه بـزرگ نمـی شـود، بـه گونـه ای توصیـف شـده کـه از مـرگ، همانطور کـه در مارونـرز راک[5] بـا آن مواجـه می‌شـود، نمـی ترسـد. ممکـن اسـت نگـرش او توسـط ناظـران غافـل بـه شـجاعت تعبیـر شـود. در نهایـت پیتـر پـان میگویـد: «مـردن یـک ماجراجویـی مهیـب اسـت.» امـا آن راوی غیـب و بینـای روان اعتـراض میکنـد: «زندگـی یـک ماجراجویـی مهیـب اسـت.» (گفتـه ای کـه حقیقـی دربـاره ایـن کـه اگـر مردمـان گمشـده، ونـدی را بـه عنـوان پادشـاه انتخـاب می‌کردنـد چـه میشـد) و بلافاصلـه بـه ایـن موضـوع اشـاره میکنـد: «امـا پـان هرگـز نمـی توانـد از پـس آن برآیـد.»

۱ Lost Boys
۲ Tinkerbell
۳ Wendy
۴ J. M. Barrie
۵ Marooners' Rock

تصـور نترسـیدن پـان از مـرگ بـه معنای شـجاعت نیسـت، بلکـه نشـان دهنده ماهیـت اساسـا متمایل بـه خودکشـی و خسـتگی از زندگـی اسـت (کـه او پیوسـته بـا خـودداری از بلـوغ نشـان میدهـد).

بـه هیـچ عنـوان پیرتریـن فـرد بـودن در یـک مهمانـی جوانانـه، گزینـه خوبـی نیسـت. بلکـه همـان یـاس اسـت - کـه بـه همـراه تندخویـی، انـدوه و تکبـر - در لبـاس عصیـان و تمـرد زینـت گرفتـه و راه بـه سـوی ناکجـا آبـاد دارد. بـه همیـن ترتیـب اسـت کـه پتانسـیل جـذاب یـک جـوان بیسـت و پنـج سـاله امـا بـی هـدف، جـای خـود را در سـی سـالگی بـه ناامیـدی رقـت انگیـز داده و تـا چهـل سـالگی کامـلا از بیـن مـی‌رود. شـما بایـد پتانسـیل‌های گوناگـون خـود را در ازای چیـزی واقعـی در زندگـی فـدا کنیـد. چیـزی را هـدف قـرار دهیـد. خودتـان را منظـم کنیـد. در غیـر ایـن صـورت تبعـات آن را متحمـل می‌شـوید. کـدام تبعـات؟ تبعـات تحمـل رنـج زندگـی، بـدون هیـچ معنایـی. آیـا توصیفـی بهتـر از ایـن بـرای جهنـم وجـود دارد؟

زندگـی بـرای بوداییـان، و همینطـور شـاید بـا صراحـت کمتـر بـرای پیـروان آییـن هنـدو، رنـج اسـت. متـون مقـدس عبـری، بـه نوبـه خـود، شـرح تاریخچـه ای از رنـج یهودیـان، چـه افـراد شـان و چـه قـوم یهـود، اسـت، اگرچـه پیروزی‌هـا را نادیـده نمـی گیـرد. حتـی کسـانی کـه توسـط خـود یهـوه[1] - خـدای یهودیـان - فراخوانـده شـده انـد، راه گریـزی از مصائـب زندگـی ندارنـد. شـاید ابراهیـم، کهـن الگـوی پدرسـالار، چنیـن فراسـتی داشـت. او بـه وضـوح شـخصیتی شـبیه بـه پیتـر پـان بـود. داسـتان کتـاب مقـدس بـر ایـن توصیـف تکیـه می‌کنـد کـه ابراهیـم تـا هفـت و پنـج سـالگی در چـادر پـدرش زندگـی محفوظـی داشـت (شـروعی بسـیار دیـر، حتـی نسـبت بـه اسـتانداردهای امـروزی). سـپس بـا الهـام از جانـب خـدا - یـا بگوییـم بـا الهـام از صـدای درونـی اش - مـردم و کشـورش را بـه شـوق سـیاحت در زندگـی تـرک کـرد. و پـس از پیـروی از دعـوت الهـی بـه ماجراجویـی بـا چـه روبـرو می‌شـود؟ ابتـدا بـا قحطـی؛ و بعـد بـا اسـتبداد مصـر: امـکان بالقـوه باختـن همسـر زیبایـش بـه مـردان قدرتمندتـر؛ تبعید

[1] YHWH

از کشورش؛ درگیری با خویشانش بر سر قلمرو؛ جنگ و ربوده شدن فرزندان قبیله اش؛ عقیم شدگی طولانی (علیرغم وعده خداوند به تشکیل یک طایفه بزرگ)؛ و در نهایت، درگیری سهمگین میان همسرانش.

وقتی شروع به مطالعه و بررسی عمیق‌تر داستان ابراهیم کردم تاثیر زیادی بر من گذاشت. جوهره اصلی این داستان تلفیقی عجیب از بدبینی و دلگرمی است. بدبینی؟ چون حتی اگر مانند ابراهیم، توسط خداوند هم تشویق به کاوش در زندگی شوید، زندگی بسیار دشوار خواهد بود. حتی در بهترین شرایط قابل تصور، موانع ظاهرا غیر قابل عبوری سد راهتان خواهد شد. دلگرمی؟ زیرا شما این فرصت را به دست می‌آورید که خود را قوی‌تر و شایسته‌تر از آنکه تصور می‌کنید، نشان دهید. درون شما پتانسیلی است (برخی از این جادو در کودکی کاملا مشهود است) که چنانچه شرایط ایجاب کند ظهور کرده و شما را - انشاالله[1] - به فردی تغییر می‌دهد که در نهایت بر موانع چیره می‌شود.

یک ایده بسیار قدیمی وجود دارد که من اخیرا حداقل بخشی از آن را درک کرده ام. این ایده همان است که در بسیاری از اشکال ادبی، استعاری و نمایشی کهن و مدرن تجلی یافته است. همان ایده ای که مرتبط با مسئولیت پذیری و معناست. اما آنچه حقیقتا مهم است پنهان به نظر میرسد، همانطور که خرد نهفته در رویاها اغلب پنهان است. این ایده در پیچ و خم افسانه‌های آن قهرمان عجین شده: همان قهرمانی که سخنانی جادویی میگوید، و آنچه را می‌بیند که دیگران نمی بینند (یا از آنچه دیگران امتناع نمی کنند، خودداری می‌کند)، همان قهرمانی که بر غولها غلبه، و قوم خود را هدایت میکند، اژدها را از پای در می‌آورد، ثروت کیمیا را به دست می‌آورد، و آن باکره را نجات می‌دهد. اینها همه صور مختلفی از الگوهای ادراکی و رفتاری یکسان اند که خلاصه ای از الگوی سازگاری در جهان است. این قهرمان همچنین کسی

[1] God willing

است که پدرش را از شکم حیوانات نجات میدهد. چنین ایده ای که به طور معمول در روایات مطرح می‌شود، چه معنایی دارد؟

نجات پدر: ازیریس و حوروس

داستان مصریان باستان درباره ازیریس[1]، ایزیس[2]، ست[3] و حوروس[4] را در نظر بگیرید. مصریان، ازیریس را خدای بنیانگذار حکومت می‌دانستند. شما می‌توانید او را به درستی ملغمه ای از تمام صفات و خصوصیات مردمانی در نظر بگیرید که تمدن عجیب نیل را پایه گذاری کرده اند. ازیریس به عنوان یک قهرمان فرهنگ ساز، مورد ستایش قرار گرفت؛ همان کسی که جهان آفرین، جوان و سرزنده است و بنیان یکی از فرهنگ‌های اولیه بزرگ و ماندگار را گذاشت. اما او نیز، مثل همه، سالخورده و دچار غفلت عمدی شد. مصریان مصرانه بر این باور بوده اند که چنین شخصیت مهمی در اساطیر شان دارای هر دو این ویژگی هاست - و این پافشاری یک حقیقت بزرگ را شکل داد. آن خدای بنیانگذار و بزرگ، ناهنجار شد و مهمتر از آن، آنجا که میدانست باید چشمان خود را باز کند، چشم پوشی میکرد. بنابراین ازیریس دیگر نگاهی به نحوه اداره پادشاهی اش نکرد. این نابینایی عمدی بود و در سن بالا هیچ سرزنشی بر آن نیست. این شیوه حکومت، وسوسه ای مخوف است چرا که آنچه را امروز باید دید به آینده موکول می‌کند. اگر مشکلات با هم آمیخته نمی شدند، عالی بود اما همه ما میدانیم که چنین می‌شود.

تصمیم ازیریس مبنی بر بستن چشمانش، بهای گزافی به او تحمیل کرد: چیره شدن برادر شرورش، ست، بر سلطنت. می‌توان گفت که فرض وجود برادری بدخواه در کمین حکومت، از بدیهیات جهان بینی مصری است که بدون شک در نتیجه مشاهده پیچیده و بلند مدت یک

۱ Osiris
۲ Isis
۳ Set
۴ Horus

ملت از خطاهایش به دست آمده و موضوعی است که اهمیت آن تا به امروز حفظ شده است. پس از ایجاد یک سلسله مراتب کاربردی مناسب، فرصتی برای ربودن مناصب قدرت، نه توسط افرادی که شایسته آن هستند بلکه توسط آنهایی که مایل به اعمال نفوذ، فریبکاری و تهدید برای کسب موقعیت و کنترل هستند، ایجاد می‌شود. همه این نیروهای ضد بهره ور بودند که با تلاش مصریان در قالب شخصیت ست، دشمن شفافیت، روشنفکری، بصیرت و آگاهی، مفهوم سازی شد. این بزرگترین جاه طلبی ست در اداره مصر و غصب جایگاه فرعون بر حق بود. ازیریس با بستن چشمانش به روی دسیسه‌های برادر پلیدش، ست، به او اجازه داد تا قدرت پیدا کند. خطایی که مصیبت بار و مهلک است (درست مثل خطایی که برای یک موجود فناناپذیر مهلک است). ست به انتظار نشست تا در زمان ضعف ازیریس، او را تکه تکه کرد و هر تکه از بدنش را به نقطه ای از مصر فرستاد. کشتن ازیریس امکان پذیر نبوده (و نیست)، آن فرد فناناپذیر دوباره به سوی تشکیلات اجتماع باز میگردد. این نیرو هیچگاه نخواهد مرد. اما درست مثل کار ست، می‌توان او را مثله کرد - تا انجام هر کاری برایش بسیار دشوار باشد.

ازیریس، خدای نظم، فرو می‌پاشد. این اتفاق همواره در زندگی فردی، در تاریخ خانواده ها، شهرها و حکومت‌ها رخ میدهد. وقتی عشق به ابتذال کشیده می‌شود، مشاغل فاسد شده و آرزوهای محبوب میمیرند، همه چیز فرو می‌پاشد؛ وقتی ناامیدی، اضطراب، عدم اطمینان و ناچاری به جای نظمی قابل تحمل می‌نشیند؛ و وقتی گودال بی پایان پوچی، چهره مخوف خود را نمایان می‌کند و تمام ارزش‌های مطلوب و با ثبات زندگی را نابود می‌کند، همه چیز فرو می‌پاشد. در چنین شرایطی آشوب پدیدار می‌شود. و به همین دلیل است که ایزیس، الهه جهان زیرین و همسر ازیریس، بعد از مرگ همسرش به دست ست ظهور میکند. ایزیس در جستجوی یافتن جوهره حیات ازیریس تمام مصر را در می‌نوردد. او جوهره حیات را در قطعات آلت تناسلی مثله شده ازیریس - قاعده باروری - می‌یابد و خود را بارور میکند. این کار چه معنایی دارد؟ ملکه جهان زیرین و الهه آشوب، همان نیروی ابدی تجدید حیات است. وقتی

چنیـن سیسـتمی فـرو می‌پاشـد، تمـام پتانسـیل‌های محـدود شـده توسـط سیسـتم ادراک قبلـی از فرضیـات و دسـته بندی‌هـا - تمـام محدودیت‌هـای نامرئـی اعمـال شـده بـر سـاکنان آن کشـور سـاختارمند - چـه در جهـت خیـر و چـه شـر، از نـو آزاد می‌شـوند. بنابرایـن زمانـی در تاریـک تریـن دوره هـا، زمانـی کـه مرکزیـت در کار نباشـد، امـکان جدیـدی خـود را نشـان میدهـد. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه کهـن الگـوی قهرمـان زمانـی زاده می‌شـود کـه شـرایط در وخیـم تریـن حالـت اسـت.

بنابرایـن ایزیـس بـه دنیـای زیـر زمیـن برمـی گـردد و بـه وقتـش حـوروس را بـه دنیـا مـی‌آورد؛ پسـر قانونـی پادشـاه گمشـده کـه در بلوغـش بـا تخـت پادشـاهی اکنـون فاسـد شـده خـود بیگانـه اسـت (چیـزی کـه همـه مـا در دوران بلـوغ تجربـه میکنیـم). ویژگـی اصلـی او بینایـی اسـت - تـک چشـم مشـهور مصـری - در حالـی کـه در هیبـت یـک شـاهین تجسـم یافتـه اسـت؛ پرنـده ای کـه طعمـه خـود را بـه دقـت هـدف می‌گیـرد و بـه درسـتی هـدف خـود را مـورد حملـه قـرار میدهـد و بصیـرت زیرکانـه در قلمـرو پادشـاهی موجـودات زنـده کسـب میکنـد. از همـه مهمتـر اینکـه حـوروس عـلاوه بـر توانایـی، اراده ای بـرای دیـدن دارد. ایـن همـان شـجاعت اسـت: خـودداری از کوچـک شـمردن آنچـه شـناخته می‌شـود، فـارغ از اینکـه تـا چـه حـد هولنـاک باشـد. حـوروس خـدای بـزرگ دقـت و توجـه اسـت و مصریـان در قالـب روایت‌هـای عجیـب خـود - نوعـی از تفکـر خیالـی در طـول هـزاران سـال - تصمیـم گرفتنـد کـه بایـد توجـه و دقـت بـر دیگـران حکمرانـی کنـد. حـوروس بـا پـدرش ازیریس در تمایـل بـه دیـدن متفـاوت اسـت. مثـلا او عمـوی خـود، سـت، را بـه دقـت نـگاه می‌کـرد تـا بفهمـد کـه او حقیقتـا کیسـت. سـت مجموعـه ای از بدخواهـی محـض اسـت؛خود پلیـدی. بـا ایـن حـال بعد از بلـوغ، بـه تـاج و تخـت پادشـاهی غصـب شـده پـدرش برمیگـردد و بـا عمـوی خـود روبرو می‌شـود. آنهـا درگیـر یـک نبـرد حماسـی می‌شـوند. خـدای جـوان و وارث تـاج و تخـت، فرصـت را در جایـی می‌بینـد کـه مسـئولیتی در قبـال آن پذیرفتـه نشـده و کسـی حاضـر بـه دیـدن آن نیسـت. هـر کسـی دل و جگـر انجـام اینـکار را نـدارد - نـه وقتـی کـه تـا بـه نهایـت نتیجـه منطقـی برسـد؛ نـه زمانـی کـه فسـاد و چشـم پوشـی عامدانـه تـا بـه قعـر دره افشـا شـده اسـت. نـگاه کـردن بـه چشـمان پلیـدی،

بـدون حفـاظ، فـارغ از اینکـه ایـن نـگاه چقـدر ضـروری باشـد، کاری فراتـر از بـاور خطرنـاک اسـت. این خطـر بـا شکسـت اولیـه حـوروس بیـان شـده اسـت: در ایـن تقابـل، سـت یکـی از چشـمان بـرادرزاده شـجاع خـود را از بیـن می‌بـرد.

بـا وجـود صدمـات، حـوروس پیـروز میـدان شـد. تکـرار ایـن واقعیـت کـه او داوطلبانـه وارد ایـن نبـرد شـد اهمیـت اساسـی دارد. ایـن یـک قاعـده کلـی در درمان‌هـای بالینـی اسـت کـه از نتیجه مشـاهدات بهبـود سـلامت روان در بسـیاری از مکاتـب و اندیشـه‌های روانشناسـی کاربـردی اسـت. ایـن اصـل تصریـح می‌کنـد کـه مواجهـه داوطلبانـه بـا موانـع ترسـناک، منفـور و تحقیرآمیـز دارای خاصیـت درمانی اسـت. مـا در مواجهـه بـا آنچـه مانـع پیشـرفت لازم می‌شـود، قوی‌تـر میشـویم. چنیـن نکتـه ای بـه هیـچ وجـه بـدان معنـا نیسـت کـه «لقمـه گنده‌تـر از دهـان برداشـتن» خـوب اسـت یـا «داوطلبانـه وارد نبـرد شـدن» بـه معنـای بـا بـی دقتـی «شـر درسـت کـردن» اسـت. بـه مـا توصیـه شـده اسـت که دقیقـا متناسـب بـا سـرعت هوشـیاری مـان، چالش‌هـا را بپذیریـم و با رشـد اسـتعداد، مهارت، شـجاعت و پرهیـز از مواجهـه بـی پـروا بـا آنچـه فراتـر از درک فعلـی اسـت، بـا آن روبـرو شـویم.

چطـور بدانیـم کـه بـا کـدام چالشـها بایـد بایـد روبـرو شـد؟ جـواب در غریـزه معنـا نهفتـه اسـت - چیـزی بسـیار ژرف‌تـر و کهن‌تـر از تفکـر سـاده. آیـا آنچـه تـلاش می‌کنیـد انجـام دهیـد شـما را بـدون اینکـه خیلـی بترسـاند بـه جلـو میرانـد؟ آیـا مـورد علاقه‌تـان هسـت؟ یـا شـما را خـرد میکنـد؟ آیـا سـنگینی گـذر زمـان را از بیـن می‌بـرد؟ آیـا بـه عزیزانتـان خدمتـی می‌رسـاند؟ یـا شـاید حتـی خیـری بـرای دشـمنان‌تان دارد؟ ایـن تعریـف مسـئولیت پذیـری اسـت. پلیـدی را محـدود کـن. رنـج را کاهـش بـده. بـدون توجـه بـه سـنگینی بـاری کـه بـه دوش میکشـی، فـارغ از بـی عدالتـی و بـی رحمـی اغلـب خودسـرانه زندگـی، بـا امکانـی کـه زندگـی در لحظـه پیـش رویـت قـرار میدهـد بـا تمایـل بـه بهبـود بـا اوضـاع روبـرو شـو. سـایر رویکردهـا فقـط ایـن گـودال را عمیق‌تـر می‌کننـد، حـرارت آن را افزایـش میدهنـد و کسـانی را کـه سـاکنش هسـتند نابـود میکنـد تا پیوسـته مشـکلات جدی خـود را بدتـر کنند. همـه ایـن موضـوع را میداننـد. وجـدان همـه ایـن موضـوع را تاییـد میکنـد. عزیـز و دوسـت واقعی هر

کسی این موضوع را میبیند و وقتی می‌بیند که آنکه بسیار برایش عزیز است کاری را که لازم است انجام نمیدهد، ناراحت میشود.

حوروس چشم خود را از ست شکست خورده پس میگیرد و او را به خارج از قلمرو پادشاهی اش می‌راند. کشتن ست معنایی ندارد. او نیز مانند ازیریس، ایزیس و حوروس ابدی است. پلیدی که تمام سطوح تجربه زندگی را تهدید می‌کند، همان است که هر کسی همیشه باید با آن چه از نظر روانی و چه اجتماعی، در ستیز باشد. اما برای مدتی می‌توان بر پلیدی غلبه کرد، آن را بیرون راند و شکست داد. در این صورت صلح و هماهنگی تا مدتی میتواند در میان مردم شایع شود، تا زمانی که هیچ یک از مردم فراموش نکنند که چه چیزی دلیل خیر و شر بوده است.

حوروس چشم خود را بازیافت. یک فرد معقول در چنین شرایطی از خوش اقبالی اش خدا را شکر میکند و چشمش را سر جایش می‌گذارد و زندگی اش را ادامه می‌دهد. اما این کاری نبود که حوروس انجام داد. در عوض او به اعماق زمین برگشت؛ به اعماق شکم حیوان و به پادشاهی جهان مردگان برگشت، جایی که میدانست روح ازیریس را خواهد یافت. ازیریس با بدنی تکه تکه و نزدیک به مرگ - شاید حتی از یک منظر مرده - خودش ساکن قلمرو آشوبناک اعماق زمین است. حوروس به دنبال پدرش تا اعماق شکم هیولا پیش می‌رود. او پادشاه بزرگ پیشین را پیدا می‌کند و چشم از جا کنده را به ازیریس میدهد. بنابراین بار دیگر - به خاطر فداکاری و بینش پسر - خرد روزگار قدیم می‌تواند دوباره بینا شود. حوروس پدرش را دوباره بر تخت شاهی می‌نشاند و آن دو با هم بر مصر حکمرانی می‌کنند. مصریان بر ترکیب بینش، شجاعت و احیا سنت پافشاری میکنند که در کنار هم حاکمیت مناسب پادشاهی را شکل میدهند. در کنار هم قرار گرفتن خرد و جوانی است که جوهره قدرت فرعون، روح جاودانه و منبع اقتدار اوست.

وقتی با چالشی روبرو می‌شوید به جهان چنگ می‌اندازید و خود را آگاهی می‌بخشید. چنین

کاری باعث میشود بیشتر از آنکه هستید، شوید و به عبارتی، شما را به آنکه می‌توانید باشید ارتقا میدهد. شما چه کسی می‌توانید باشید؟ شما تمام آن چیزی هستید که یک مرد یا زن می‌تواند باشد. شما می‌توانید به شیوه منحصر بفرد خود، جدیدترین تجسم قهرمانان باستانی اجدادتان باشید. نهایت این ارتقا تا کجاست؟ نمیدانیم. ساختارهای مذهبی ما به آن اشاره کرده اند. انسانی که به اصطلاح روشن شده، چطور انسانی خواهد بود؟ شخصی که تصمیم گرفته مسئولیت کامل تراژدی و پلیدی جهان را بپذیرد، خود را چطور نشان میدهد؟ سوال نهایی انسان این نیست که چطور انسانهایی هستیم، بلکه این است که چطور انسان‌هایی می‌توانیم باشیم.

وقتی به یک ورطه هولناک می‌افتید، هیولایی می‌بینید. هر چه این ورطه کوچکتر، آن هیولا ضعیفتر. اما اگر این ورطه هول و هراس، همان ورطه نهایی باشد، آن عفریته نیز همان هیولای نهایی است. این عفریته شاید اژدهای خود شیطان باشد. مفهوم سازی آن پلیدی نهایی، همان درنده ابلیسی است که شبانه می‌خزد و آماده است تا طعمه ناآگاه خود را ببلعد؛ همان تصویری است که طی میلیون‌ها سال مانند هر مفهوم سازی دیگری، در اعماق ساختارهای بیولوژیکی ما رمزگذاری شده است. چنین پلیدی صرفا مربوط به هیولاهای طبیعت نیست، بلکه شامل مستبدان فرهنگ و افراد بدنهاد هم هست. تمام این موارد وحشتناک و علی الخصوص آخری را باید با دقت در نظر گرفت. و این طبیعت انسان است که در مقابل درندگان، مانند طعمه ای درمانده چمباتمه نمیزند و از ترس بی حرکت نمی ماند، از طرفی در لباس ابلیس در خدمت پلیدی هم نیست، بلکه با شیرها در لانه خودشان روبرو میشود. این طبیعت نیاکان ماست: بسیار شجاع، شکارچی، مدافع، چوپان، ماجراجو، جنگجو و بنیانگذار شهرها و حکومتها. این همان پدری است که می‌توانید نجات دهید و نیایی است که می‌توانید به آن تبدیل شوید. او را باید در عمیق ترین مکان ممکن کشف کرد؛ همان جایی که اگر بخواهید مسئولیت کامل چیزی را به عهده بگیرید، باید به آنجا بروید و به آن کسی تبدیل شوید که می‌توانید باشید.

و آنکس که می‌توانید باشید کیست؟

بیایید برای شروع بر سر این موضوع توافق کنیم که حداقل تعهدات اخلاقی را برای مراقبت از خودتان دارید. شاید خودخواهانه علاقه مند به مراقبت از خودتان هستید. ولی بعد این سوال مطرح میشود: منظورتان از مفهوم «مراقبت» چیست؟ و از کدام «خود» صحبت می‌کنید؟ برای شروع و برای سادگی، خودخواهی محض را در نظر بگیرید؛ منافع شخصی صرف. به بیان دیگر، فرض کنید شما آزادید که هر کاری را مطابق میلتان انجام دهید بدون اینکه لازم باشد دیگران را در نظر بگیرید. در این صورت ممکن است صدای درونی اعتراض آمیزی بشنوید که: «یک لحظه صبر کن. این کار جواب نخواهد داد.» چرا جواب نخواهد داد؟ خب شما از کدام «خود» حرف میزنید که بخواهید مراقبش باشید؟ آیا می‌خواهید از آن کسی که هم اکنون هستید مراقبت کنید؟ امکان دارد، اما بعدش چه؟ چون همانطور که خورشید فردا صبح طلوع خواهد کرد، قطعا آینده برای هر مقصود و هدفی فرا می‌رسد و به درستی به شما توصیه شده که برای آن آماده باشید.

اگر برای رسیدن به نهایت منافع امروز تصمیم بگیرید که از آینده هزینه کنید، خطراتش را میدانید. تصور کنید که می‌خواهید بدون فکر و از سر عصبانیت حرفی را به زبان بیاورید. مثلا می‌گویید «کسی را زندانی نکنید» و هر آنچه به ذهنتان می‌رسد، بدون تامل درباره اینکه چقدر ناعادلانه و بیرحمانه است، بیان میکنید. در کنار بیان این سخنان، احساسات مثبت، اشتیاق و همینطور خشمی رضایت بخش را آزاد میکنید. به مجرد اینکه چنین اظهاراتی را گفتید، دچار مشکل شده اید و ممکن است این مشکل برای مدت طولانی باقی بماند. زیرا علیرغم اینکه طبق خواسته‌های خودخواهانه‌تان عمل کرده اید، به وضوح مصلحت خود را نادیده گرفتید. هیچ فرد معقولی به فرزند دلبندش نمیگوید: «ببین بچه جان، همان کاری را انجام بده که در لحظه به تو احساس خوبی بدهد، باقی مسائل به جهنم! مهم نیست.» از آنجا که شما به

خوبی می‌دانید همانطور که آینده برای شما فرا رسیده، برای فرزندتان هم فرا خواهد رسید، هیچ وقت چنین چیزی را به فرزندتان نمی گویید. صرف این واقعیت که چیزی در لحظه شما را خوشحال میکند به این معنا نیست که به نفع شماست و همه موارد در نظر گرفته شده است. اگر چنین میشد که زندگی ساده بود. شما هم «خود» اکنون‌تان هستید، هم خود فردا، هفته بعد، سال بعد، پنج سال بعد و یک دهه بعدتان هستید. شدت این ضرورت شما را مجاب می‌کند که تمام این «خود»ها را در نظر بگیرید. این نفرین مربوط به کشف انسان از وجود آینده است و به همین دلیل ضرورت کار کردن هویدا می‌شود - چون کار کردن به معنای فدا کردن لذت‌های فرضی فعلی است برای بهبود بالقوه آنچه در پیش روست. حالا کم اهمیت شمردن «خود»های آینده کاری سودمند است زیرا آینده مشخص نیست. چنین حرفی به این معنا نیست که لزوما باید به اندازه ای که اکنون مراقب تاثیر کارهایتان هستید باید نگران تاثیر آن بر بیست سال بعد باشید، چون شما اکنون احتمالا اینجا در حال مطالعه این کتاب هستید ولی بیست سال دیگر احتمال کمی دارد که این دور و بر باشید. همینطور خطاهای پیش‌بینی آینده ای چنین دور و دراز زیاد است. اما چنین عدم اطمینانی از آینده افراد معقول را از آماده شدن برای آن باز نمی دارد. این معنای آینده است: اگر قرار است که از خودتان مراقبت کنید، بار (یا امتیاز) یک مسئولیت اجتماعی بر دوش‌تان قرار گرفته است. آن «خود» ای که میخواهید از او مراقبت کنید، همان جامعه ای است که در طول زمان وجود دارد. ضرورت درک این، به اصطلاح، جامعه از افراد، هم یک بار سنگین و هم یک فرصت است و به نظر می‌رسد ویژگی ای منحصر بفرد بشر است.

به نظر نمی رسد که حیوانات، آینده را به همان صورتی که ما میبینیم در نظر بگیرند. اگر از مناطق جنوبی آفریقا دیدن کنید، وقتی گله ای از گورخرها را می‌یابید، اغلب می‌بینید که شیرهایی در اطراف این گله در بین چمنزارها لمیده اند. تا زمانی که شیرها لمیده اند، گورخرها اعتنایی به آنها نمی کنند. چنین نگرشی از نظر انسانها کمی بی فکری است. گورخرها باید تا

زمانی که شیرها به خواب بروند، حواس شان جمع و به هم نزدیک باشند. سپس باید با هم جمع می‌شدند و برنامه ای می‌ریختند تا زمانی که شیرها در خواب اند، گله ای آنها را لگدمال و نابود کنند. این یعنی پایان مشکل شیرها. اما گورخرها چنین کاری نمی کنند. در عوض اینطور فکر میکنند: «آن شیرهای لمیده را ببین. شیرهای آرام هیچ وقت باعث دردسر نمی شوند.» به نظر نمی رسد که گورخرها هیچ گونه درکی از زمان داشته باشند. آنها در هیچ بازه موقتی از زمان مفهومی از خود را درک نمی کنند. اما بشر مفهوم تزلزل ناپذیری از خود را درک کرده است. ما مفهوم اکنون و آینده را فهمیده ایم. آینده جایی است که خود بالقوه هر یک از ما در آن زندگی می‌کند. ما با آینده مثل واقعیت برخورد می‌کنیم. آینده صرفا واقعیتی است که امکان وجود داشتن دارد - اما امکانی است که به احتمال زیاد فرا خواهد رسید و به همین دلیل آن را در نظر میگیریم.

شما درون خودتان گیر کرده اید و بار مسئولیت کسی که اکنون هستید و آن کس که در آینده به او تبدیل می‌شوید را به دوش می‌کشید. این بدان معناست که اگر رفتار صحیحی با خودتان داشته اید، باید تکرارپذیری آن را در گذر زمان مد نظر بگیرید. این تقدیر شماست که اگر امروز میتوانید با خودتان بازی کنید، بازی انتخاب کنید که با بازی فردا، ماه آینده و سال آینده‌تان منافاتی نداشته باشد. بنابراین خودخواهی صرف، محکوم به شکست است. به همین دلیل است که در بین سایرین، اخلاق کاملا فردگرایانه یک عبارت متناقض است. اما در واقعیت وقتی فهمیدید که شما اجتماعی گسترده در طول زمان هستید، اندکی تفاوت باید بین نحوه رفتارتان با دیگران و رفتارتان با خود وجود داشته باشد.

به عنوان مثال شما در یک ازدواج، با همسر و خودتان دچار یک مشکل تکراری می‌شوید و در عواقب یک بازی تکراری گیر میکنید. اکنون شما می‌توانید با همسرتان به هر روش قدیمی برخورد کنید بدون اینکه به این لحظه فکر کنید و فارغ از اینکه چقدر روش زشت یا بدون فکری باشد. اما شما قرار فردا، یک ماه بعد و یک دهه بعد نیز همسرتان (یا هر شخصی به

جـای او و بـه همـان انـدازه بیچـاره) را ببینیـد. اگـر بـا شـخصی کـه بـه او متعهـد هسـتید طـوری رفتار کنیـد در صـورت تکـرار در گـذر زمـان، کارایـی نداشـته باشـد، در حـال انجـام یـک بـازی را بـه انحطـاط هسـتید و در آینـده هـر دو قـرار اسـت از عواقـب آن رنـج ببریـد. بیـن ایـن مشـکل و معضـل آشـتی کـردن بـا خـودِ آینده‌تـان تفـاوت اساسـی چندانـی وجـود نـدارد. عواقـب آنهـا یکسـان اسـت.

خوشبختی و مسئولیت پذیری

جـای تعجـب نیسـت کـه مـردم میخواهنـد خوشـحال باشـند. مـن بارهـا و بارهـا عمیقـا آرزو کـرده‌ام کـه خوشـحالی و امیـد بـه حضـور آن در زندگـی فعلـی بـه مـن بازگـردد. مسـلما در چنیـن احساسـی تنهـا نیسـتم. بـا ایـن حـال معتقـدم کـه نبایـد دنبـال خوشـحالی بـود. اگـر بـه امیـد آن باشـید، دوبـاره در دام مسـئله تکرارپذیـری می‌افتیـد، چـون خوشـحالی حسـی مربـوط بـه اکنـون شماسـت. اگر افـراد را در موقعیت‌هایـی قـرار دهیـد کـه احساسـات مثبـت زیـادی پیـدا کننـد، تمرکزشـان معطـوف بـه همـان لحظـه و تکانـه ای می‌شـود؛ بـه ایـن معنـا کـه از فرصـت پیـش آمـده نهایـت بهـره بـرداری را می‌کننـد. امـا توجـه بـه اکنـون بـه هیـچ وجـه بـه معنـا توجـه بـه همه چیـز نیسـت و متاسـفانه بایـد حداقـل تا آنجـا کـه می‌توانیـد همـه چیـز را در نظـر بگیریـد. در نتیجـه بعیـد بـه نظـر می‌رسـد کـه آنچـه در طـول زمـان زندگـی شـما را بهبـود میدهـد، خوشـبختی باشـد. اگرچـه مـن مطلوبیت خوشـبختی را انـکار نمی کنـم. اگـر خوشـبختی بـه سـراغتان آمـد، بـا سپاسـگزاری و آغـوش بـاز از آن اسـتقبال کنیـد (امـا مراقـب باشـید، چـون خوشـبختی شـما را بـی پـروا می‌کنـد).

چـه چیـزی ممکـن اسـت بـه عنـوان جایگزینـی پیچیده‌تـر بـه جـای خوشـبختی عمـل کنـد؟ فـرض کنیـد کـه ایـن گزینـه، پذیـرش مسـئولیت زندگـی باشـد، زیرا مسـئولیت پذیـری آینـده را هموار می‌کند. همینطـور تصـور کنیـد کـه بایـد قابـل اطمینـان، صادقانـه، نجیبانـه و در راسـتای یـک خیـر بزرگتـر عمل کنیـد تـا احسـاس مسـئولیت پذیـری را بـه درسـتی نشـان دهیـد. همانطـور کـه قبـلا صحبـت کردیـم، عمـل در راسـتای یـک کامیابـی بزرگتـر همزمـان عملکـرد شـما و اطرافیـان شـما را بهینـه می‌کنـد.

بزرگترین خوبی همین است. فرض کنید که از چنین هدفی آگاه شدید و آن را به صراحت بیان کردید. حالا سوال دیگری مطرح می‌شود: «نتیجه آن از نظر روانشناسی چیست؟»

اول در نظر داشته باشید که بیشتر احساسات مثبتی که مردم تجربه می‌کنند از دستیابی به چیزی حاصل نمی شود. این احساس لذت (یا دقیقتر، احساس رضایت) است که از، مثلا، خوردن یک وعده غذای خوشمزه وقتی گرسنه هستید، تجربه می‌کنید. مشابها وقتی کاری سخت ولی ارزشمند انجام میدهید، رضایتمندی‌های مشابه ولی پیچیده تری پیدا می‌کنید. به عنوان مثال تصور کنید که از پایه دوازدهم فارغ التحصیل شده اید. روز فارغ التحصیلی این رویداد را رقم می‌زند و جشنی بر پا شده است. این حس خوب فردا صبح که از خواب بیدار می‌شوید رفته است و بلافاصله با مجموعه مشکلات جدیدی روبرو می‌شوید (درست مثل تجربه مجدد احساس گرسنگی، چند ساعت بعد از آن وعده خوشمزه). شما دیگر پادشاه دبیرستان نیستید: حالا دیگر آش خور سطح پایین محل کار، یا دانشجوی تازه وارد یک موسسه آموزشی هستید. شما در موقعیت سیسیفوس[1] هستید. شما بارها و بارها تلاش کرده اید تا سنگ خود را به قله برسانید و در عوض خود را در دامنه کوه یافته اید.

بعد از دستیابی به نتیجه، یک تغییر تقریبا آنی حاصل میشود. دستیابی درست مثل لذت تکانه ای، احساسات مثبت ایجاد میکند. اما تکیه بر احساسات مثبت حاصل از دستیابی نیز مثل لذت، کاری نامطمئن است. بنابراین سوال دیگری مطرح می‌شود: «منبع واقعی و قابل اعتماد برای احساسات مثبت چیست؟» پاسخ این است که افراد از پیگیری یک هدف ارزشمند، احساسات مثبت را تجربه میکنند. تصور کنید که هدفی دارید و یک استراتژی در رابطه با آن هدف تدوین و سپس آن را اجرا میکنید. سپس در حین عمل مشاهده میکنید که استراتژی شما کارایی دارد. این همان چیزی است که قابل اعتمادترین احساسات مثبت را به وجود می‌آورد. فرض کنید که

۱ Sisyphus - شاه آزمند یونانی که محکوم بود تا ابد سنگی را به بالای تپه هل بدهد و وقتی به قله می‌رسید سنگ دوباره به پایین می‌غلتید -م.

(مطابـق یـک ایـده کامـلا داروینـی) ایـن نگرش‌هـا و اعمـال در طـول زمـان بـه طـرز موثـری بـر سـایر روشـها فائـق شـوند؛ هـم از لحـاظ روانشناسـی و هـم اجتماعـی. تصـور کنیـد کـه چنیـن اتفاقی، هـم در زندگـی فـردی شـما و هـم در گـذر هزاره‌هـا رخ می‌دهـد، زیـرا افـراد بـا یکدیگـر تعامـل کـرده و حالـت خاصـی از وضعیـت را بـه وضعیـت عمـده تبدیـل میکنند.

ایـن واقعیـت بـه موضـوع مهمـی اشـاره می‌کنـد: هیـچ حسـی از شـادی در عـدم مسـئولیت پذیـری نیسـت. اگـر هیـچ هـدف بـا ارزش و مـورد احترامـی نداریـد، از احساسـات مثبـت هیـچ خبری نیسـت. ممکـن اسـت اینطـور اعتـراض کنیـد کـه: «خـب، چـه چیـزی یـک هـدف صحیـح را تشـکیل میدهد؟» فـرض کنیـد کـه بـه دنبـال هدفـی لـذت بخـش امـا کوتـاه مـدت و مبتـذل هسـتید. بخـش دانـا و خردمنـد شـما، چنیـن کاری را بـا بهتریـن کار عملـی ممکـن در راسـتای هدفـی کـه به نفـع جامعـه ای از «خود»هـای آینده‌تـان و جامعـه ای از دیگـران باشـد، مقایسـه می‌کنـد. شـاید تمایلـی نداریـد کـه چنین خـردی را محقـق کنیـد. شـما حداقـل در شـرایط تمرکـز آنـی و تکانـه ای بـر لـذت، بـه هیـچ وجـه آرزوی پذیـرش مسـئولیت نمیکنیـد. بـا ایـن حـال خودتـان را گـول می‌زنیـد، خصوصـا خودتـان در سـطوح عمیـق تـری از بـودن فریـب میدهیـد، در حالیکـه می‌دانیـد کـه چنیـن اجتناب‌هایـی وقتـی بـه بوتـه آزمایـش گذاشـته می‌شـوند موفـق نخواهنـد بـود.

قسـمت‌های دانـا و باسـتانی شـما کـه بـه طـور جـدی علاقـه منـد بـه زنـده ماندن‌تـان هسـتند، نـه بـه سـادگی فریـب می‌خورنـد و نـه کنـار گذاشـتنی انـد. امـا بـه هـر حـال شـما یـک هـدف پیـش و پـا افتـاده را نشـانه میگیریـد و بـرای آن یـک اسـتراتژی نسـبتا سـطحی تدویـن میکنیـد، تـا خودتـان ببینیـد کـه اصـلا راضـی کننـده نیسـت چـون بـه انـدازه کافـی بـه آن اهمیت نمـی دهیـد. برایتـان مهم نیسـت - حداقـل عمیقـا مهـم نیسـت. بعـلاوه، ایـن واقعیـت کـه شـما آنچـه را کـه واقعـا بایـد دنبـال کنیـد، دنبـال نمـی کنیـد بـه ایـن معناسـت کـه بـه طـور همزمـان احسـاس گنـاه، شـرم و کمتـر بـودن نیـز میکنیـد. ایـن اسـتراتژی مفیـد نیسـت و کارسـاز نخواهـد بـود. مـن تـا بـه حـال کسـی را ندیـده‌ام کـه وقتـی میدانـد کـه آن کاری کـه بایـد را انجـام نمیدهـد، راضـی باشـد. مـا موجـودات موقتـا آگاه ایم:

مـا میدانیـم کـه پیوسـته و گریزناپذیـر مشـغول یـک بـازی تکـراری هسـتیم کـه نمی تـوان بـه راحتی از آن طفـره رفـت. هـر چقـدر هـم کـه بخواهیـم نمـی توانیـم ارزش آینـده را بـه کلی نادیـده بگیریـم. این بخشـی از هزینـه ای اسـت کـه بـه خاطـر رسـیدن بـه خودآگاهـی زیرکانـه و توانایـی ایـده پـردازی در تمـام دوران زندگـی هایمـان پرداختـه ایـم. مـا بـه آینـده پیوند خـورده ایـم و راه فـراری از آن نداریـم - و وقتـی از چیـزی راه فـراری نداریـم، نگـرش درسـت ایـن اسـت کـه داوطلبانـه برگردیم و بـا آن چیـز روبرو شـویم. ایـن نگـرش کارسـاز اسـت. بنابرایـن بـه جـای یـک هـدف کوتـاه مـدت و بـدون فکـر، هدفـی در مقیـاس بزرگتـر تعییـن کنیـد کـه نشـان دادن عملکـردی درسـت و بلنـد مـدت در قبـال همـه اسـت.

آن وزنه اضافه را بردار

یـک روش مناسـب بـرای رفتـار - یـا اخـلاق - وجـود دارد و ایـن سرنوشـت شماسـت کـه بـا آن دسـت و پنجـه نـرم کنیـد. شـما ناگزیـر در طـول زمـان خودتـان و دیگـران را ارزیابـی می‌کنیـد و در نتیجـه ایـن ارزیابـی از درسـتی یـا غلـط بـودن رفتـار بـه خـود گـزارش میدهیـد. آنچـه در چندیـن بـازه زمانـی، در مکانهـا و بـرای افـراد مختلـف (شـامل خودتـان) کارسـاز اسـت همـان هـدف شماسـت. ایـن اخـلاق در حـال نمایـان شـدن اسـت و بـه همیـن دلیـل بیـان صریـح آن دشـوار اسـت، امـا از حیـث وجـود و پیامدهـای آن گریزناپذیـر، و بخـش جدایـی ناپذیـری از بـازی بـودن اسـت. بازیکنـان ماهـر جـذاب انـد. افـراد جـذاب، همسـران را بـه خـود جـذب می‌کننـد. هـر چقـدر بـا ایـن الگـوی در حـال ظهـور بیشـتر سـازگار شـویم احتمـال زنـده مانـدن و محافظـت از خانـواده هایمـان بیشـتر می‌شـود. زمیـن بـازی، بازیکنـان را بـر اسـاس مبنـای رفتـار اخلاقـی شـان انتخـاب میکنـد. بنابرایـن مـا از لحـاظ زیسـتی آمـاده ایـم تـا بـه آن بازیکـن بـزرگ پاسـخ مثبـت دهیـم و از او تقلیـد کنیـم، در عیـن حـال کـه آمـاده ایـم تـا خشـونت، فریبـکاری، تقلـب و کلاهبـرداری را تاییـد نکنیـم. و ایـن وجـدان شـما - غریـزه شـما در تمایل بـه فضیلـت اخلاقـی - اسـت کـه بیانگـر انحـراف از ایـن مسـیر اسـت. وقتـی فرزند شـما در جریـان یک بـازی فوتبـال، عمـدا بازیکـن تیـم حریـف را لگـد میکنـد یـا وقتـی تـوپ را بـه هـم تیمـی اش کـه در موقعیـت خوبـی بـرای گل زدن اسـت، پـاس نمـی دهـد، اخـم می‌کنیـد و همانطـور کـه بایـد احسـاس

شرم میکنید. چون شاهد خیانت یک فرد دوست داشتنی توسط عزیزتان هستید - که همان خیانت فرزندانتان به خودش بوده است. وقتی به احساس نزاکت‌تان بی حرمتی می‌کنید، مشابها همین اتفاق می‌افتد. این همان غریزه است و بهتر است مراقب آن باشید. اگر راه درست را دنبال نکنید، گرفتار سرگردانی در صخره‌های دور و احساس بیچارگی می‌شوید و نمی توانید به راحتی راهی پیدا کنید که عمیق ترین بخش‌های وجودتان بدون اعتراض اجازه چنین کاری را به شما بدهند.

ممکن است این حرف را چنین توجیه کنید: «اینجا هیچ صخره ای وجود ندارد. من نمی توانم در این نزدیکی صخره ای ببینم و آخرین صخره ای که ده سال پیش از روی آن لغزیده ام، مسافت زیادی با اینجا فاصله دارد.» اما بخش عمیق تری از روان شما با اعتراض زیادی پاسخ میدهد که: «چنین طرز فکری مناسب نیست. من این کار را نمیکنم. آنچه ده سال پیش اتفاق افتاده باشد هنوز هم واقعی است و به مسافت ربطی ندارد (به خاطر خطاهای اجتناب ناپذیر در پیش‌بینی). اگر فاجعه ای آنجا منتظرمان باشد فعلا سراغ آن نمی رویم. جای اعتراضی هم نیست.» اگر رفتار شما نشان بدهد که در جهت اشتباهی در حال حرکت اید، و چنانچه خوش شانس و حداقل کمی هوشیار باشید، احساس وحشتناکی همراه با حس گناه درباره آن پیدا خواهید کرد. درست به همین خاطر باید سپاسگزار بود. اگر هزینه خیانت به خود، احساس گناه، شرمندگی و اضطراب است، دستاورد خیانت نکردن به خود نیز رسیدن به معناست - معنایی که پایدار است. و این بزرگترین فرصتی است که هر آنجایی که مسئولیت پذیری غایب است، وجود دارد.

اگر به وجدان خود توجه کنید، کم کم متوجه می‌شوید که بعضی از کارهایتان اشتباه است. به بیان دقیق تر: اگر شما متوجه هشدار وجدان‌تان درباره احتمال انجام کار اشتباه شوید، و

سپس شروع به ایجاد گفتگوی واقعی با همان عامل[1] کنید، تصویر واضحی از آن اشتباه است در ذهن‌تان شکل میگیرد - و تلویحا آنچه را که درست است درک میکنید. درست فقط به معنای مخالف غلط نیست - نادرستی معنایی واضح و آشکار دارد. بنابراین درک درست از طریق توجه دقیق به آنچه نادرست است، ایجاد شده و پرورش می‌یابد. وقتی کار اشتباهی انجام میدهید و به خودتان خیانت میکنید، احساس بدی پیدا می‌کنید. بدون اینکه دقیقا بدانید چرا. بنابراین سعی میکنید از فکر کردن به آن خودداری کنید، زیرا در کوتاه مدت کاری است ساده‌تر و کمتر ناراحت کننده. با تمام توان سعی می‌کنید آن را نادیده بگیرید، اما چنین واکنشی احساس خیانت به خود را در شما افزایش میدهد و شما در مقابل خودتان خرد میکند. بنابراین شاید تجدیدنظر کنید و با ناراحتی‌تان روبرو شوید. در این صورت است که با عدم پیوستگی درونی، اختلاف نظر و آشوب ناشی از آن روبرو می‌شوید. از خودتان می‌پرسید کجای کار را اشتباه کرده اید (یا دعا می‌کنید که به چنین نکته ای پی ببرید). و جواب از راه می‌رسد اما آن چیزی نیست که می‌خواستید. بنابراین بخشی از وجود شما باید بمیرد، تا بتوانید تغییر کنید. ولی آن بخشی که باید بمیرد برای موجودیت اش تلاش میکند، التماس میکند، هر نوع منطقی را برای توجیه ارائه میکند و این کار را با هر ترفندی که در اختیار دارد انجام خواهد داد - با دروغ‌های فاحش، با یادآوری تلخ ترین و ناراحت کننده ترین خاطرات گذشته و با مطرح کردن مایوس کننده ترین نگرشهای بدبینانه نسبت به آینده (و در واقع زیر سوال بردن ارزش خود زندگی). اما شما باز هم مقاومت می‌کنید، تبعیض قائل می‌شوید و قضاوت می‌کنید تا سرانجام بفهمید که دقیقا چرا کاری که انجام داده اید اشتباه بوده است و در عوض یاد می‌گیرید که چه چیزی احتمالا درست است. سپس تصمیم میگیرید که مطابق وجدان‌تان عمل کنید و علیرغم شیوه خصمانه اش، با آن همراه می‌شوید. بعد تمام آنچه را که به درستی فهمیده اید به کار میگیرد و ترقی آغاز می‌شود. با دقت بر رفتارتان نظارت میکنید تا مطمئن شوید که آنچه انجام میدهید

[1] Agent

درست است - به حرفهای خودتان گوش میدهید، رفتار را نگاه می‌کنید و سعی میکنید که از آن مسیر مستقیم و باریک منحرف نشوید. و این هدف شما میشود.

ایده ای شکل میگیرد: «من می‌خواهم زندگی‌ام را به درستی زندگی کنم. می‌خواهم خوبی را نشانه بگیرم و قصد دارم بالاترین خیری را که امکان پذیر است هدف قرار دهم.» حالا تمام آن بخش‌هایی که موظف به مراقبت از خود آینده‌تان هستند، فرمان را به دست می‌گیرند. حالا همه خودهای شما با هم در یک جهت هستند و دیگر از هم گسیخته نیستند. حالا دیگر روی یک بنیان محکم و ثابت ایستاده اید. دیگر نمی توانید به راحتی بترسید و دلسرد شوید. عزم‌تان از پوچ گرایی و ناامیدی پیشی میگیرد. کشمکشی که در مبارزه با تمایل‌تان به تردید و دورویی داشتید، از شما در مقابل انتقادهای بیجا و بدبینانه دیگران محافظت خواهد کرد. یک هدف بزرگ وجود دارد، قلعه ای برای صعود و ستاره ای در دل تاریکی شب بالای افق به شما چشمک میزند. همین بودنش به شما امید می‌بخشد - و این همان معنایی است که بدون آن نمی توانید زندگی کنید.

پینوکیو را به خاطر می‌آورید؟ وقتی پدر ژپتو می‌خواست عروسک چوبی ساخته خودش را به کودکی واقعی تبدیل کند، به بالای افق نگریست و آرزویش را از ستاره ای درخشان درخواست کرد. این همان ستاره ایست که در ابتدا تولد پینوکیو را اعلام کرد و در انتها نورش را بر مدال طلایی اعطا شده به جیمی کریکت[1] تاباند. از جنبه نمادین، این همان ستاره ایست که تولد مسیح را در اعماق دوره‌های تاریک اعلام میکند. پدر ژپتو بر همان ستاره تمرکز و آرزویش را مطرح کرد. آرزویش این بود که عروسک ساخته خودش که با بندهایی توسط دیگران یا دیگر چیزها کنترل می‌شود، واقعی شود. داستان این عروسک با وسوسه‌ها و آزمون هایش یک درام روانشناختی است. همه ما آن را می‌فهمیم، اگر چه لزوما نمی توانیم چنین درکی را به خوبی

1 Jiminy Cricket

بیـان کنیـم. اگـر دیگـر نمـی خواهیـد یـک عروسـک خیمـه شـب بـازی و تحـت کنتـرل نادانسـته‌ها یـا چیزهایـی کـه عمـدا نمـی خواهیـد بدانیـد باشـید، ضـروری اسـت کـه نگاه‌تـان را بـه بالاتـر از افـق معطـوف کنیـد و یـک هدفـی متعالـی تعریـف کنیـد. سـپس تمـام زیرسـاخت‌ها و زیـر شـخصیت‌هایی کـه ممکـن اسـت در غیـر ایـن صـورت بـه طـور محـدودی محقـق شـوند، در حمایـت از یـک ایـده آل بـه یکدیگـر می‌پیوندنـد و نتیجـه چنیـن انسـجامی، تعاملـی اسـت کـه نزدیـک شـدن بـه آن غایـی یـا کل را تحقـق می‌بخشـد. در چنیـن شـرایطی تمـام بخش‌هـای وجودتـان سـوار بـر امـر هسـتند. چنیـن تجربـه ای، معـادل روانـی توحیـد اسـت. در قالـب هـر واقعیـت ماورایـی کـه بالقـوه زمینـه سـاز بینایـی و درک فناپذیـری مـان شـود، چنیـن تجربـه ای، ظهـور آن خـود متعالـی اسـت کـه ممکـن اسـت همـان بنـده واقعـی خـدا باشـد.

پادزهـر درد و رنـج زندگـی چیسـت؟ نشـانه گرفتـن بالاتریـن هـدف ممکـن. پیـش نیـاز پیگیـری بالاتریـن هـدف ممکـن چیسـت؟ تمایـل بـه پذیـرش حداکثـر مسـئولیت - کـه شـامل وظایـف مـورد غفلـت دیگـران نیـز هسـت. ممکـن اسـت اعتـراض کنیـد کـه: «چـرا بایـد این همـه فشـار را بـه دوش بکشـم؟ تمـام اینهـا فقـط فـداکاری، سـختی و دردسـر اسـت.» از کجـا اینقـدر مطمئـن هسـتید کـه نمـی خواهیـد بـار سـنگینی بـه دوش بکشـید؟ اتفاقـا برعکـس، شـما بـه مشـغله ای سـنگین، عمیـق و دشـوار نیـاز داریـد. در ایـن صـورت اسـت کـه وقتـی نیمـه شـب از خـواب بیـدار می‌شـوید و تمـام تردیـد هایتـان بـه شـما هجـوم می‌آورنـد، می‌توانیـد از خودتـان دفـاع کنیـد: «بـا وجـود تمـام نقـص هایـم، کـه بـی شـمارند، حداقـل ایـن کار را انجـام میدهـم. حداقـل مراقـب خودم هسـتم. حداقـل برای خانـواده و اطرافیانـم مفیـدم. حداقـل در حرکـت هسـتم و پیشـرفت میکنـم، چـون بـاری دارم که مصمم بـه حمـل آنـم.» از ایـن طریـق بـرای خودتـان خالصانـه احتـرام قائـل خواهیـد شـد. ایـن یـک سـاختار روانـی سـطحی و شـکننده نیسـت کـه وابسـته بـه تفسـیر شـما در آن لحظـه باشـد، بلکـه چیزی بسـیار عمیق‌تـر از آن اسـت. همینطـور صرفـا روانشـناختی نیسـت، بلکه سـاختاری واقعی و روانشـناختی اسـت.

زندگـی شـما دقیقـا بـا مقـدار مسـئولیتی می‌خواهیـد بپذیریـد معنـادار می‌شـود. زیـرا تنهـا راهـی کـه

واقعا می‌توان شرایط را بهتر کرد از طریق مسئولیت پذیری است. همینطور راهی است که از آن طریق می‌توان رنج غیر ضروری زندگی را کم کرد؛ دیگران را با مثال و کلمات تشویق کرد؛ و بدخواهی را در قلب خود و دیگران محدود کرد. یک فرد آجرچین ممکن است فایده کاری را که انجام میدهد زیر سوال ببرد. اما شاید کاری که او انجام میدهد صرفا چیدن آجرها نباشد، بلکه شاید در حال ساختن یک دیوار است. و آن دیوار بخشی از یک ساختمان، و آن ساختمان یک کلیسای جامع است. و در نهایت هدف آن کلیسای جامع بالاترین خیر است. در این صورت هر خشتی که گذاشته می‌شود در راستای همان خیر بزرگ است. آنچه شما نیز در فعالیت‌های روزمره خود انجام میدهید، کافی نیست. هدف شما ساختن آن کلیسای مناسب نیست. دلیلش این است که هدف شما به اندازه کافی والا نیست. چرا که اگر چنین بود، در رابطه با هدف به حد کفایت والایتان احساس معناداری داشتید که جفاها و محدودیت‌های زندگی را توجیه میکرد. اگر هدف معناداری برای پیگیری داشته باشید، به زندگی علاقمند می‌شوید. چرا که در یک مسیر معنادار قرار می‌گیرید. عمیق ترین و موثق ترین غریزه معنا - اگر آن را با خود فریبی و گناه (راه دیگری برای بیان آن وجود ندارد) منحرف نکنید - زمانی در مسیر بالاترین ارزش باشید، خود را نشان میدهد.

معناداری حسی است که نشان میدهد شما در چنین مسیری هستید. همینطور نشان میدهد که تمام پیچیدگی‌هایی که شما را تشکیل میدهند درونا با خودتان هم راستا شده اند و آن هدفی را که ارزش پیگیری دارد هدف گرفته اند - همان هدفی که جهان را متعادل می‌کند و هماهنگی می‌آفریند. همان است که در یک موسیقی خودش را آشکار میکند و آن حس عمیقی از معناست که موسیقی تلویحا می‌آفریند. شاید شما یک جوان پوچ گرای طرفدار دث-متال[1] باشید. این یعنی شما عمیقا بدبین و دیر باور هستید. در هیچ کجا معنایی نمی یابید. فقط اساسا از همه چیز متنفرید. اما بعد وقتی آن گیتاریست اصلی پوچ گرای گروه دث-متال مورد

۱ Death Metal یک ژانر موسیقی - م

علاقه‌تان با بقیه اعضای گروه، آهنگ هایشان را یکی پس از دیگری و در هارمونی کامل شروع میکنند - مغزتان سوت می‌کشد! «اه من به هیچ چیزی باور ندارم - اما خدایا، آن آهنگ!» و متن ترانه‌ها ویرانگر، پوچ، بدبینانه، تلخ و مایوس کننده است، اما مهم نیست، چون موسیقی روح شما را فرا می‌خواند، آن را به نشانه معنا سرشار میکند، و چنین تجربه ای شما را به حرکت وا میدارد تا خودتان را با الگوهای ترانه هماهنگ کنید، سپس سر و بعد پایتان را هماهنگ با هر بیت ترانه به حرکت در می‌آورید و مخالف خودتان در آن پوچی سهیم می‌شوید. همان الگوهایی از اصوات که لایه به لایه روی هم سوار می‌شوند و با هماهنگی و در یک جهت همزمان قابل پیش‌بینی و پیش‌بینی ناپذیر، در یک تعادل کامل در کنار هم به گوش میرسند: همان رقص ابدی نظم و آشوب. و شما فارغ از اینکه چقدر تحقیر شده باشید، با آن می‌رقصید. شما خود را با آن الگوی هماهنگ و جهت دار، همسو میکنید. و در آن معنایی پیدا میکنید که پایدار است.

شما دارای یک غریزه هستید - روحی - که شما را به سمت عالی ترین خیر هدایت می‌کند. این روح شما را از جهنم به بهشت فرا میخواند. و به خاطر وجود این روح است که بارها خود را مایوس یافته اید. مردم شما را ناامید می‌کنند. و به خاطر از دست دادن آن رابطه معنادار با کار، رئیس یا همسرتان، به خود خیانت میکنید. شما با خودتان اینطور فکر میکنید: «جهان به درستی کار نمیکند و این بسیار برای من آزار دهنده است.» با این حال همین ناامیدی میتواند نشانه ای از سرنوشت باشد. نشانه ای از اینکه در جایی مسئولیتی رها شده - کارهایی که انجام نشده و همچنان انجام دادن شان ضروری است. وجود چنین ضرورتی شما را می‌آزارد. شما از دولت آزرده اید، از شغلتان متنفر و از پدر و مادرتان ناراضی هستید. شما از تمام این کسانی که مسئولیتی بر عهده نمی گیرند خسته می‌شوید. بهرحال اموری هستند که ضرورت انجام شان را جار می‌زنند. شما از این عصبانی هستید که کارهایی که باید انجام شوند، انجام نمی گیرند. آن خشم و عصبانیت یک دریچه است. و چنین مشاهده ای از مسئولیت ناپذیری، نشانه ایست از وجود سرنوشت و معنا. آن بخشی از شما که توجه اش معطوف به بالاترین خیر است (آن

ایده آلی که شما را تصرف کرده)، از انفصال میان آنچه می‌توانید باشید و آنچه اکنون تجربه می‌کنید، حکایت میکند. جایی شکافی وجود دارد و شما را با اعلام نیاز به پر شدن آگاه میکند. در نتیجه می‌توانید بگذارید تا خشم‌تان فوران کند و شخص دیگری را برای آن مقصر بدانید - گویی که دیگران سهمی در ایجاد مشکلات نداشته اند. یا اینکه می‌توانید درک کنید که ناامیدی اکنون شما، علامتی است از طرف بنیادی ترین سطوح بودن تان، مبنی بر اینکه چیز اشتباهی - شاید توسط خودتان - نیاز به اصلاح دارد. این نگرانی ها، مراقبت ها، آزار دیدن‌ها و حواس پرتی‌ها چه هستند؟ ندای خوشبختی که نیست. بلکه فراخوانی است به سوی ماجراجویی و عملی که زندگی را میسازد. یک بار دیگر داستان ابراهیم در کتاب مقدس را در نظر بگیرید:

خداوند نزد ابراهیم آمد و گفت:

از کشور خود، مردمان و سرزمین پدری ات به جایی که من نشان خواهم داد، برو.

من تو را به یک ملت بزرگ بشارت میدهم، به برکت و بزرگی نام و نعمت،

من به کسانی که تو را برکت دهند، برکت می‌دهم؛ و آنکه تو را لعنت کند، نفرین میکنم؛ و همه مردمان زمین از طریق شما برکت می‌یابند (سفر پیدایش ۱۲: ۱-۳).

به تعبیری ملایم، آن ابراهیم بالغ برای سالهای دور و درازی در چادر پدرش زندگی میکرد. اما اگر ندای خدا بیاید، هرچقدر هم که دیر باشد، بهتر است به آن توجه کنیم (و در این حکایت، امیدی واقعی برای کسانی وجود دارد که به نظرشان دیگر بسیار دیر شده است). بنابراین ابراهیم به دنبال آن صدای کم نوای درونی، آن دعوت الهی، کشورش، مردم و خانه پدری را ترک کرد تا در جهان سفر کند. چنین فراخوانی به سوی خوشبختی نیست، بلکه درست مثل آنچه در گذشته گفته شد، دعوت به یک مصیبت کاملا خونین است: قحطی، جنگ و درگیری‌های داخلی. یک فرد معقول (و نه خود ابراهیم) در خرد پاسخ دادن به چنین دعوتی از جانب خدا، وجدان و پذیرش داوطلبانه مسئولیت چنین ماجراجویی قابل تردید است. بهتر بود در چادر امن

پـدرش می‌مانـد و میوه‌هـای حاضـر و پوسـت کنـده اش را میخـورد. آن صدایـی کـه شـما را بـه سـوی جهـان - بـه سـوی سرنوشـت خـود - فـرا می‌خوانـد، صـدای آسـایش نیسـت، بلکـه فراخـوان بـه سـوی یـک نـزاع تلـخ و آن بـازی مرگبـار مخالفـان اسـت. ماجراجویـی زندگـی، آن زمـان کـه شـما بـه نـدای وجـدان پاسـخ میدهیـد؛ مسـئولیت زندگی‌تـان را بـه عهـده می‌گیریـد؛ و تـلاش میکنیـد کـه خودتـان و جهـان را اصـلاح کنیـد، احتمـالا - و بـه طـور گریـز ناپذیـری - شـما را خسـته، ناامیـد و آشـفته میکنـد. امـا اینجاسـت کـه میتـوان آن معنـای عمیقـی کـه شـما را جهـت و پنـاه میدهـد، یافـت. اینجاسـت که همـه چیـز برایتـان مهیـا می‌شـود؛ همـان جـا کـه آنچـه پراکنـده و متفـرق شـده بهـم می‌پیوندنـد؛ آنجـا کـه هـدف خـودش را نمایـان میکنـد؛ آنجـا کـه همـه آنچـه درسـت و خـوب اسـت حمایـت شـده و تمـام آنچـه سسـت، کینـه توزانـه و ویرانگـر اسـت شکسـت می‌خـورد. ایـن همـان جایـی اسـت کـه اگـر تمایـل داشـته باشـید، آن زندگـی جاودانـه و ارزشـمند را میتـوان پیـدا کـرد.

توجه کنید که فرصت همان جایی است که مسئولیت رها شده است.



قانون پنجم

آنچه را که متنفرید انجام ندهید

نظم آسیب شناسانه در لباس مبدل روزانه

یکبار مراجعی داشتم که در محل کارش در یک شرکت بزرگ، دائما در معرض رگبار توهین‌های نژادپرستانه قرار میگرفت. او زنی معقول و صادق بود و زندگی سختی برای رسیدن به آنچه شایسته هوش و صداقتش باشد، پشت سر گذاشته بود. او از زمان مشغول شدنش در این شرکت، درگیر مشاجره ای طولانی مدت، شخصی و از طریق ایمیل شد که هدفش بررسی توهین آمیز بودن یا نبودن عبارت «فلیپ چارت» بود (فلیپ چارت یک عبارت معمول در سازمان هاست که اشاره به نوعی تخته وایت برد مغناطیسی دارد که کاغذ روی آن قرار گرفته و کل مجموعه بر روی یک سه پایه متحرک سوار است). برای آن دسته از شما که هنوز نمی توانید باور کنید مکالماتی از این قبیل ساعات کاری کارگران شرکتی را مشغول میکند یک سرچ سریع گوگل با عبارت «توهین فلیپ چارت[1]» کافیست. خودتان بلافاصله خواهید دید که نگرانی درباره این موضوع واقعی، با ابعادی گسترده است. جلسات زیادی توسط مدیران بالادستی مراجع من درباره همین موضوع در شرکت برگزار میشد.

«فلیپ» ظاهرا در گذشته واژه ای تحقیر آمیز به جای کلمه فیلیپینی بوده است (اما حالا شواهد کمی برای کاربرد این کلمه با چنین مقصودی وجود دارد). علیرغم اینکه آن توهین سابق دیگر هیچ ارتباطی با مفهوم عبارت «فلیپ چارت» ندارد، مدیران شرکت او متوجه شدند که وقت کارگران صرف بحث درباره ماهیت فرضا تبعیض آمیز این عبارت می‌شود. بنابراین شرکت، معادل جایگزینی برای این عبارت تعیین کرد و سرانجام کارگران ملزم به استفاده از آن به جای «فلیپ چارت» شدند. چنین اتفاقی علیرغم این موضوع رخداد که کارگری از تبار یا ملیت فیلیپینی از کاربرد چنین عبارتی شکایت کرده باشد. طبق نظر دیده بان زبان جهانی[2] که کاربرد صحیح کلمه را از نظر سیاسی رصد می‌کند، اکنون عبارت «تخته نویسش» جایگزین شده است،

۱ Flip chart derogatory

۲ Global Language Monitor -

اگرچه یک فلیپ چارت به هیچ وجه «تخته»ای برای نوشتن نیست.

در هر صورت، معادل جایگزین این عبارت در شرکت مراجع من «تخته سه لایه» انتخاب شد که توصیف دقیق تری است - البته که این عبارت برازنده، چیزی از بلاهت موضوع اولیه کم نمیکند. به هر حال هنوز عباراتی مثل «چلپ چلوپ[۱]»، «گستاخ[۲]»، «الاکلنگ[۳]» و «دمپایی[۴]» هستند که اگر بخواهیم خودمان را نگران چنین مسائلی کنیم، دو عبارت اول توهین آمیزتر از عبارت «فلیپ چارت» است. حالا ممکن است با تعجبه از خودتان بپرسید: «واقعا این تغییرات جزئی در اصطلاحات و عبارات چه فرقی دارد؟ این یک مسئله پیش و پا افتاده است. چرا کسی باید دغدغه مند بحث درباره چنین تغییراتی باشد؟ چرا آن را نادیده نگیریم؟ بهتر است این همه حماقت را نادیده بگیریم و روی چیزی که اهمیت بیشتری دارد تمرکز کنیم.» البته شما میتوانید ادعا کنید که توجه به شخصی که وارد چنین چنین بحث‌هایی میشود، اتلاف وقت است. و به نظر من این معضل، دقیقا به بیراهه رفتن است. چه موقع از مشارکت در یک روند نگران کننده که درست قابل چشمان‌تان در حال شکل گیری است، دست برمیدارید؟

مراجع من برای من اینطور نوشت که نه تنها عبارت معادل «فلیپ چارت» به خوبی در میان همکارانش پذیرفته شد، بلکه بلافاصله بحث و جدل دیگری برای شناسایی و مراوده کلماتی در گرفت که ممکن است توهین آمیز باشند. یکی از کلمات «تخته سیاه» و دیگری «شاه کلید[۵]» بود (اولی به این خاطر که هر آنچه با عنوان «سیاه» نامیده شود، در زمانه فوق العاده حساس ما به نوعی نژادپرستانه است - ولو واقعا به رنگ سیاه باشد؛ و دیگری به خاطر ارتباط فرضی آن با واژه ای که در تاریخ مرتبط با بردگی است). مراجع من سعی میکرد که هر آنچه را که شاهدش بود

۱ Flip-flopped
۲ Flippant
۳ Flip-flops
۴ Flippers
۵ Master Key

درک کنـد: «چنیـن بحث‌هایـی در بیـن مـردم حسـی سـطحی از خوب بـودن، نجابـت، دلسـوزی، مهربانی و خـرد ایجـاد میکنـد. بنابرایـن اگـر کسـی بخواهـد خـلاف آن را اسـتدلال کند، چطـور می‌توانـد وارد چنین گفتگوهایـی شـود بـدون اینکـه سـنگ دل، تنـگ نظر، نژادپرسـت و شـرور تلقی شـود؟»

او همچنیـن از ایـن موضـوع آشـفته بـود کـه گویـی کسـی در محـل کارش از ایـن موضـوع گلـه ای نداشـت کـه عـده ای از افـراد بـه خودشـان اجـازه میدهنـد کـه کاربرد یکسـری از کلمـات را ممنـوع اعلام کننـد (و دیگـران را بـه خاطـر اسـتفاده از آن کلمـات تحقیـر و حتـی تنبیـه کننـد) بـدون اینکـه از نظـر اخلاقـی زیـاده روی خـود را در ایـن زمینـه درک کننـد یـا متوجـه خطـر سانسـور، خصوصـا در زمینـه بیان عقیـده، موضوعـات مـورد گفتگـو و بعـدا در نشـر کتـاب باشـند. در نهایـت او بـه ایـن نتیجـه رسـید کـه تمـام ایـن بحـث هـا، نمونه‌هایـی بـارز از عبـارات «تنـوع[1]»، «برابـری خروجـی[2]» و «عدالـت[3]» هسـتند کـه وِرد زبـان افـراد در واحدهـای منابـع انسـانی و یادگیـری و توسـعه[4] (کـه مراجـع مـن در آن بخـش کار میکـرد) شـده اسـت. او آنهـا را «موتـور القـای شـرکت و تبلیغـات ایدئولوژیـک» و بخشـی از سـلیقه ای دانسـت کـه تاثیـر چنیـن مسـلک سیاسـی بیـش از هـر چیـزی، بـر برنامه‌هـای آموزشـی بسـیاری از دانشـگاهها دیـده شـده و دامنـه تاثیـرات آن بـه یـک فرهنـگ بزرگتـر می‌رسـد. اما از همـه مهمتـر، او در نامـه ای از مـن پرسـید: «آیـا ایـن پایـان ماجراسـت؟ کـی و کجـا قـرار اسـت ایـن موضـوع تمام شـود؟ اگـر اقلیـت کوچکـی از مـردم، حتـی بـا فـرض اهانـت، کاربـرد برخـی از کلمـات را ممنـوع کننـد، آن وقت چـه؟ آیـا مـا همچنـان بـی وقفـه کلمـات را تـا بینهایـت تحریـم میکنیم؟»

آنچـه مراجـع مـن درک میکـرد - حداقـل تـا آنجـا کـه میدانسـت - مربـوط بـه یـک واقعـه واحـد نبـود کـه فرضـا افـراد را درگیـر یـک مسـیر خطرنـاک کنـد، بلکـه مشـخصا مجموعـه ای از وقایـع قابـل

۱ Diversity
۲ Inclusivity
۳ Equity
۴ Learning and Development

شناسایی، به هم وابسته بودند یا سلسله وقایعی بودند که همگی در همان جهت اند. به نظر میرسد که چنین وقایعی یک الگوی منسجم و یک ایدئولوژی را شکل میدهد که نشان از هدفی صریح یا ضمنی دارد. بعلاوه تاثیر این جهت گیری خودش را در تمام ظواهر، برای مدت زمان مناسب، نشان خواهد داد، آن هم نه فقط در دنیای شرکتها، که مراجع من ساکن آن بود، بلکه در دنیایی بزرگتر شامل نهادهای اجتماعی و سیاسی پیرامون شرکتها. اگر چه او در بخشی که کار میکرد (به خاطر حمله‌های رعد آسای ایدئولوژیک در شرکت مورد بحث) منزوی شده بود، به طور اتفاقی توانست شواهدی ببیند که آن جریاناتی که باعث آزار خودش شده میتواند تاثیرات مشابها دردناکی برای دیگران داشته باشد. این رویه‌ها بعدا بر وجدانش تاثیر خواهد گذاشت. درک این نکته مهم است که چنین موضوعاتی به هیچ وجه مفاهیم فلسفی کوچکی برای او نبودند. چنین موضوعاتی او را عمیقا آزار میداد و زندگی اش را مختل میکرد.

البته موضوع اینجاست که لازمه انجام کارهای احمقانه و از روی نفرت، تضعیف روحیه است. اگر فردی برای انجام وظیفه ای بیهوده یا حتی ضد بهره ور گماشته شود، چنانچه آن فرد کمی معقول و با انگیزه باشد، به راحتی تضعیف میشود. چرا؟ چون تمام تار و پود وجود عینی آنها با ضرورت انجام چنان وظایفی مخالفت میکند. ما یک کار را به این دلیل انجام میدهیم که گمان میکنیم اهمیت آن از اهمیت تمام کارهای دیگری که می‌توانستیم در آن موقعیت انجام دهیم بیشتر است. ما آنچه را که ارزش تلقی میکنیم، شایسته پیگیری و فداکاری میدانیم. آن ارزش، هر چند سخت و دشوار، ما را به عمل وامیدارد. وقتی از ما خواسته میشود که کارهای احمقانه و نفرت انگیز انجام دهیم، همزمان مجبور می‌شویم که بر خلاف ساختار ارزش‌هایی عمل کنیم که ما را مصمم به سمت جلو سوق می‌دهد و از سردرگمی، از هم پاشیدگی و وحشت محافظت میکند. به قول پلونیوس[1] در نمایشنامه هملت از شکسپیر: «برای اینکه قضاوت

بهتـری از خـودت داشـته باشـی، آن کاری کـه بایـد یـا در تـوان داری انجـام بـده[1]». آن «خـود» - همـان روان یکپارچـه - در حقیقـت همـان کشـتی ایسـت کـه در طوفانهـا و امـواج سـهمگین ما را پنـاه میدهد. عمـل بـر خـلاف دسـتورات آن - اعتقـادات اساسـی آن - بـه معنـای رسـاندن کشـتی مـان بـه سـواحل نابـودی اسـت. عمـل بـر خـلاف دسـتورات آن خـود بنیادیـن بـه معنـی تقلـب در بـازی ایسـت کـه بـا خودمـان میکنیـم؛ بـه معنـی رنـج کشـیدن از پوچـی خیانـت؛ درک انتزاعی و پـس از مدتـی تجربه عینی خسـارتی اسـت کـه لاجـرم فرا میرسـد.

مراجـع مـن چـه هزینـه ای بـرای اطاعـت اولیـه از دسـتورات خودسـرانه مدیرانـش پرداخـت؟ او سـابقا مهاجـری از کشـورهای اتحـاد جماهیـر شـوروی بـود و بیـش از حـد کفایـت، طعـم ایدئولوژی طرفـداران اسـتبداد را چشـیده بـود. در نتیجـه، ناتوانـی او در تعییـن روش مخالفـت بـا آنچـه در حـال رخ دادن بود، باعـث احسـاس ضعـف و همدسـتی در او شـد. عـلاوه بـر ایـن هیـچ فـرد معقولـی نمـی توانـد انگیـزه اش را در هـر جایـی، مثـل محـل کار او، حفـظ کنـد کـه در آن چرندیـات تخیلـی نـه تنهـا بـه طـور مداوم رخ میدهـد بلکـه تشـویق شـده و، بدتـر از آن، اجبـاری میشـود. چنیـن «کنشـی» بـه خـودی خـود باعث تمسـخر کار بهـره ور - و حتـی ایـده بهـره وری در کار - میشـود (بخشـی از انگیـزه واقعـی بـرای چنیـن کاری اینسـت: آنهایـی کـه بـه شایسـتگی واقعـی و انجـام کار مولـد حسـادت میکننـد، تمـام دلایـل لازم و کافـی را بـرای تضعیـف و بدنـام کـردن هـر دو مفهـوم دارنـد). بنابرایـن مراجـع مـن بـا قـرار گرفتـن در ایـن وضعیـت مایـوس کننـده چـه کرد؟

او بـه انـدازه کافـی از موقعیـت و توانایـی بـرای گفتگـو بـا مدیران شـرکت دربـاره اعتراضاتـش اطمینان نداشـت، اگرچـه از گفتگوهایـی کـه بـا او داشـتم فهمیـدم کـه بسـیار آرزو دارد بتوانـد بـه نحـوی از آن شـرایط فـرار کنـد. در نتیجـه، او شـروع بـه طراحـی یـک برنامـه عملیاتـی تدافعـی کـرد. همانطـور کـه اشـاره کردیـم او درگیـر تدویـن پروژه‌هـای آموزشـی درون سـازمانی بـود. بنابرایـن چنیـن امکانـی برایش

[1] To thine own self be true

فراهم بود که بتواند از طریق سخنرانی در کنفرانس‌های شرکتها کارش را توسعه دهد. اگر چه مراجع من هیچگاه مستقیما با موضوع فلیپ چارت روبرو نشد (و شاید چنین اجتنابی عاقلانه بود)، شروع به سخنرانی درباره نوعی از شبه علم کرد که توصیف کننده بسیاری از ایده‌های مدیران در شرکت هاست و خصوصا در واحدهای منابع انسانی معتبر شناخته میشود. مثلا او چنین سخنرانی ارائه کرد که در آنها از رسم زودگذر و گسترده «سبک‌های یادگیری» انتقاد کرد - نظریه ای که مبتنی بر ایده ایست که میگوید بین چهار تا هشت شیوه یادگیری وجود دارد که افراد آنها را ترجیح میدهند و هنگام تسلط بر یک ایده جدید به آنها کمک می‌کند. این روشها عبارتند از دیداری، شنیداری، کلامی، فیزیکی، منطقی و غیره.

مشکل سبک‌های یادگیری چیست؟ اساسا هیچ مدرکی دال بر اعتبار آن وجود ندارد. اولا، اگرچه دانش آموزان ممکن است شکلی از اطلاعات ارائه شده را به شکل دیگری از ارائه آن ترجیح دهند، هیچ بهبودی در عملکرد تحصیلی شان دیده نمی شود. ثانیا، هیچ مدرکی دال بر اینکه معلمان بتوانند دقت سبک‌های یادگیری را در دانش آموزان ارزیابی کنند وجود ندارد (که با توجه به دلیل اول، با عقل جور در می‌آید). بنابراین علی رغم اینکه امکان مقابله مستقیم با حماقتی که مراجع مرا آزار میداد وجود نداشت، توانست با اتخاذ استراتژی مناسب و کار زیاد، به طور موثری از ناآگاهی دانش روانشناسی در بین تعدادی از همکارانش (و همینطور کسانی که در شرکت‌های دیگر دچار وضعیتی مشابه بودند) کم کند. او همینطور به عنوان روزنامه نگار در یکی از نشریات مهم کشورش، آلبانی، مقالاتی نوشت و این اقدام را در اولویت کارهایش قرار داد. چنین اقدامی عایدی خوبی نداشت، اما شهرت حرفه ای فوق العاده ای برای او داشت. او به سختی برای آنچه بدان اعتقاد داشت جنگید و به شهروندان کشور روزگاری کمونیستی خود درباره حرکت به سمت تمامیت خواهی و شروع جذابیت چنین ایده‌هایی برای مردم مغرب زمین هشدار داد.

او برای تصمیم خود به ایستادگی و مبارزه چه هزینه ای پرداخت؟ او ابتدا باید با ترس از انتقام جویی میشد و این واقعیت که چنین ترسی - در کنار نفرت عمیق از مانورهای ایدئولوژیکی که

توصیف کننده محیط کارش بود - علاقه به شغل حرفه ایش را نابود میکرد و باعث احساس بزدلی و بی کفایتی در او میشد. سپس باید فعالیت‌های حرفه ایش را گسترش میداد: اول به صورت پذیرش خطر ارائه پیشنهادات خود به عنوان یک سخنران در همایش‌ها (چون مردم به طور کلی از صحبت در یک اجتماع بیزارند. این یک ترس معمول اما به حدی شدید است که برای ایجاد اختلال در پیشرفت شغلی کافیست)؛ دوم تسلط بر ادبیات و توانمندی در ارائه سخنرانی معتبر و آگاهی بخش؛ و سوم، ارائه مطالبی که به خاطر ماهیت انتقادی آن، موجب رنجش نسبت معینی از مخاطبان میشود (دقیقا همان کسانی که چنین فرضیاتی را تبلیغ کرده و اکنون مراجع من نظریات آنها را بی اعتبار میکرد) باعث آزردگی اش خواهد شد. تمام اینها - ترس از انفعال علاوه بر با ترس از فعالیت - به معنی مواجهه با ترس است. این اقدامات او را عمیقا به چالش کشید - اما نتیجه اش توسعه شخصیت، شایستگی و معرفتی بود که از همکاری‌های اجتماعی کسب میکرد.

من معتقدم که کارهای خوب دیگران، هر چند کوچک به نظر برسد، بیشتر از آنچه فکر میکند به طور گسترده ای در جهان بروز پیدا می‌کند و درباره شر نیز همینطور فکر میکنم. هر یک از ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم، یا بیش از آنچه راحتیم که تصور کنیم، مسئول وضعیت جهانیم. بدون توجه دقیق، فرهنگ به خودی خود متمایل به فساد است. استبداد به آرامی رشد میکند و از ما میخواهد که با قدم‌هایی نسبتا کوچک عقب نشینی کنیم. اما هر عقب نشینی، احتمال عقب نشینی بعدی را افزایش میدهد. هر خیانت به وجدان، هر عمل سکوت کردن (علی رغم خشمی که به خاطر آن سکوت متحمل میشویم) و هر منطقی سازی و توجیهی، مقاومت را تضعیف و احتمال حرکت محدود کننده بعدی را بیشتر میکند. این مورد به ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که کسانی که جلو می‌روند از قدرتی که اکنون به دست آورده اند خوشحال میشوند - این افراد همیشه پیدا می‌شوند. بهتر است زمانی که هزینه ایستادگی به نسبت کمتر است، و شاید هنوز پاداش‌های بالقوه نابود نشده اند، بایستید. بهتر است قبل از

اینکه توانایی ایستادگی‌تان به خطر بیفتد، بایستید. متاسفانه مردم اغلب - حتی اگر بدانند - بر خلاف وجدان شان عمل میکنند. بنابراین خیانت، یکی پس از دیگری، و جهنم قدم به قدم از راه می‌رسد. و باید به خاطر داشت که مردم به ندرت در مقابل آنچه می‌داند اشتباه است می‌ایستند، حتی اگر عواقب این ایستادگی نسبتا جزئی باشد. اگر به دنبال یک زندگی اخلاقی و محتاط هستید، این موضوعی است که باید عمیقا مورد توجه قرار بگیرد: اگر وقتی سرپیچی از وجدان‌تان جزئی بود با خودتان مخالفت نمی کردید، چرا فرض میکنید که وقتی سرپیچی از وجدان از کنترل‌تان خارج شد، عمدا مشارکت نخواهید کرد؟

بخشی از حرکت به سوی فراتر از نظم، آگاهی از این نکته است که چه زمانی از چنین برهانی استفاده میکنید. بخشی از حرکت به سوی فراتر از نظم آگاهی از این موضوع است که وجدان شما، اولین مدعی رفتارتان است که مقدم بر وظیفه اجتماعی متعارف شماست. اگر تصمیم به ایستادگی و سرپیچی از یک فرمان دارید، اگر کاری انجام میدهید که دیگران ناپسند می‌شمارند اما خودتان عمیقا به درستی کارتان ایمان دارید، باید در موقعیتی باشید که به خودتان اعتماد کنید. معنای این سخن آن است که حتما باید تلاش کرده باشید تا زندگی صادقانه، معنادار، مثمر ثمری به دست آورده باشید (درست عین توصیفی که از زندگی فرد مورد اعتماد تون دارید). اگر شرافتمندانه عمل کرده باشید، و بنابراین فرد قابل اعتمادی باشید، تصمیم به اطاعت یا امتناع از انتظارات جامعه، بر اساس آنچه به استحکام جامعه کمک میکند، منوط به تشخیص شماست. با چنین کاری می‌توانید بخشی از نیروی آن حقیقتی باشید که فساد و استبداد را متوقف میکند. یک فرد مقتدر، بیدار و محافظ وجدان، همان نیرویی است که مانع از کور ماندن و انحطاط گروهش، به عنوان ساختار لازم برای روابط اجتماعی هنجار، میشود.

من نمی خواهم این قسمت را با یک نکته دروغین خوشبینانه به پایان ببرم. از مکاتبات بعدی با مراجعم می‌دانم که او در سالهای بعد چندین بار محل کار خود از شرکتی بزرگ به شرکت‌های بزرگ بعدی تغییر داد. در یکی از موارد، موقعیت خوبی به دست آورد و این امکان را داشت که

مشغول به کاری معنادار، معقول و سودمندی شود. با این وجود اگر چه در آنجا موفق بود، اما در زمان سازماندهی مجدد شرکت اخراج شد و از آن زمان در شرکتهای دیگری مشغول شده و بارها با همان رسوم زودگذر سیاست‌های هویتی و زبانی که در شرکت اول دیده بود، روبرو شده است. بعضی از اژدهاها همه جا هستند و شکست دادن شان آسان نیست. اما تلاش‌های او برای مقابله - آگاهی بخشی در زمینه تئوری‌های شبه علمی و کار به عنوان یک روزنامه نگار - او را در مقابل ابتلا به افسردگی و از دست دادن حرمت نفسش محافظت کرده است.

موقعیت خود را تقویت کنید

وقتی فرهنگ متلاشی میشود - چون از دیدن بیماری‌های خود امتناع می‌ورزد؛ چون آن قهرمان رویایی غایب است - به هرج و مرجی که بستر همه چیز است، سقوط میکند. در چنین شرایطی، یک فرد می‌تواند داوطلبانه تا اندازه ای که شجاعتش را دارد به اعماق شیرجه بزند و اصول ابدی تجدید بینش و زندگی را از نو کشف کند. گزینه دیگر، ناامیدی، فساد و پوچ گرایی است - اطاعت بدون فکرِ برده ای بدبخت، دروغگو و کینه توز از کلمات دروغین آرمانشهر گراییِ تمامیت خواه. اگر می‌خواهید در کاری خطیر سهیم باشید - حتی اگر به خودتان به چشم یک حقه باز واقعی نگاه کنید - کارهایی را که از آن متنفرید انجام ندهید. شما باید موقعیت خود را، فارغ از پستی و حقارت آن، تقویت کنید و با دروغگویی سازمانی، که روح شما را تضعیف می‌کند، مقابله کنید، با آشوبی که از پس آن می‌آید روبرو شوید، پدر نزدیک به مرگتان را از آن اعماق نجات دهید، و یک زندگی درست و صادقانه داشته باشید. در غیر اینصورت طبیعت رویش را از شما برمیگرداند، جامعه خرفت می‌شود، و شما چون عروسکی خیمه شب بازی که بندهایش به دست نیروهای اهریمنی پشت صحنه برجای می‌مانید - و یک نکته دیگر: این تقصیر شماست. برای هیچکس از منظر جبرگرایانه مقدر نیست که یک عروسک باقی بماند.

ما درمانده نیستیم. هنوز هم حتی در زیر آوار در هم شکسته ترین زندگی ها، ممکن است سلاح‌های مفیدی پیدا شود. به این ترتیب حتی غول پیکرترین ظاهر مهیب دنیا نیز ممکن است آنقدرها که جار می‌زند و نشان میدهد، قادر مطلق نباشد. این احتمال را در نظر داشته باشید که توانایی مقابله در شما وجود دارد، تا بتوانید مقاومت و از روح خود - و شاید حتی شغلتان - محافظت کنید. (اما اگر بتوانید ایده تحول را تاب آورید، ممکن است کار بهتری به ذهنتان خطور کند.) اگر میخواهید خودتان را به عنوان شخصی ببینید که ممکن است بتواند - و شاید باید بتواند - بایستد، شروع به درک تسلیحاتی کنید که در اختیارتان است. اگر کاری که انجام میدهید باعث میشود که گهگاه به دیگران بتازید؛ اگر کاری که میکنید باعث میشود که انگیزه‌تان را برای حرکت را به جلو از دست میدهید؛ اگر عمل یا بی عملی شما باعث ایجاد احساس حقارت نسبت به خودتان، و بدتر از آن نسبت به دنیا می‌شود؛ اگر سبک زندگی‌تان باعث دشواری در شاداب برخاستن از خواب صبح میشود؛ اگر به خاطر احساس عمیقی از خیانت به خود به ستوه آمده اید، شاید ترجیح میدهید هنوز آن صدای کوچک را نادیده بگیرید، اگرچه تمایل دارید آن را صدایی در نظر بگیرید که فقط همنشین افراد ضعیف و ساده لوح است.

اگر در محل کارتان از شما درخواست می‌شود که آنچه موجب تحقیرتان است انجام دهید - ضعیف و شرمنده، شاید با تمایل به فریاد زدن بر سر عزیزانتان، بدون تمایل به انجام کار مفید و خسته از زندگی - ممکن است زمان آن رسیده باشد که فکر کنید، شرایط را بسنجید، تدبیری بیندیشید و خودتان را در موقعیتی قرار دهید که توانایی نه گفتن داشته باشید. شاید احترام بیشتری از جانب کسانی به دست آورید که به دلایل اخلاقی با آنها مخالفید، حتی اگر همچنان به خاطر کارهایتان مجبور به پرداخت هزینه بسیاری باشید. شاید حتی آنها در مورد موضع شان تجدید نظر کنند - اگر چه زمان آن اکنون نباشد (همانطور که وجدان آنها ممکن است به همان شیوه خفیف آنها را نیز بستوه آورده باشد).

موارد عملی

شاید شما نیز باید خود را برای یک حرکت جنبی دیگر آماده کنید - برای مثال وقتی متوجه می‌شوید که ممکن است شغلتان روح شما را از بین ببرد باید توجه کرد که شما به درستی برای این کار ساخته نشده اید و به دنبال شغل دیگری باشید. زمان آن فرا رسیده است که اقدامات لازم برای تنظیم مجدد رزومه‌تان را انجام دهید تا در روندی دشوار، پرزحمت و اغلب بدون مزد شغل جدیدی بیابید (اما لازم است که فقط یکبار در آنها موفق شوید). شاید بتوانید کاری پیدا کنید که پرداخت بهتری داشته و جالب‌تر باشد؛ جایی که در آن افراد نه تنها تمایلی به کشتن روح شما ندارند بلکه با نگرشی مثبت برای جوانسازی آن تلاش میکنند. شاید پیروی از دستورات وجدان در واقع بهترین برنامه ممکنی باشد که در اختیار دارید - در غیر این صورت باید با احساس خیانت به خود و این آگاهی سر کنید که تحمل چنین شرایطی برایتان ممکن نیست. هیچ خیری در چنین وضعیتی وجود ندارد.

ممکن است اخراج شوم. خب، اکنون آماده جستجوی شغلِ امیدوارم بهترِ دیگری شوید (یا خودتان را با استدلالی آماده و ماهرانه برای روبرو شدن با مدیرتان آماده کنید). و با چنین فرض شروع نکنید که ترک شغلتان، ولو ناخواسته، لزوما بدترین احتمال ممکن است.

من از نقل مکان میترسم. خب مطمئنا می‌ترسید، اما نسبت به چه چیزی؟ در مقایسه با قرار گرفتن در جایی که جوهره شخصیت و بودن‌تان را به مخاطره می‌اندازد؟ جایی که شما را ضعیف‌تر می‌کند؛ جایی که شما را خوارتر و تندخوتر میکند؛ جایی که در طول سالها شما را بیشتر در معرض فشار و ظلم قرار میدهد؟ در زندگی انتخاب‌های بسیار کمی وجود دارد که هیچ کدام از گزینه‌ها خطری نداشته باشند و اغلب باید ریسک ماندن را مثل تغییر مکان، به طور کامل، در نظر گرفت. من افراد زیادی را دیده‌ام که بعد از سالها برنامه ریزی برای تغییر شغل، حرکت میکنند و بعد از گریختن از بیابان، به وضعیت بهتری، از نظر فیزیکی، روانی و عملی، میرسند.

شاید هیچ کس دیگری مرا نخواهد. خب البته نرخ رد شدن متقاضیان شغلی جدید، فوق العاده بالاست. من به مراجعانم میگویم که این نرخ را ۵۰ به ۱ در نظر بگیرند تا سطح انتظارات خود را به درستی تنظیم کنند. در بسیاری از موارد، شما برای مناصبی که واجد شرایط هستید، مردود میشوید. اما به ندرت چنین موضوعی شخصی است. در عوض این یک شرایط وجودی است؛ نتیجه ای اجتناب ناپذیر از استیلای تا حدودی خودسرانه شرایط دوگانه ارزشی است که جامعه را توصیف میکند. نتیجه این واقعیت است که انتشار رزومه‌ها کاری آسان اما به سرانجام رسیدن شان کاری دشوار است؛ نتیجه این واقعیت است که بسیاری از مشاغل، کاندیداهای درون سازمانی اعلام نشده دارند (ولی بهرحال پیشنهاد میشوند)؛ و نتیجه این واقعیت است که هر سازمانی لیست آماده ای از متقاضیان ذخیره دارد که در صورت نیاز به استخدام سریع، از آن استفاده میکند. این یک موضوع بنیادین است؛ مشکلی آماری است - نه اینکه لزوما مشکل ویژه ای از سمت شما باشد. شما باید تمام این واقع گرایی بدبینانه متحمل را در تعریف انتظارات خود مد نظر داشته باشید، تا بی دلیل دل شکسته و افسرده نشوید. صد و پنجاه رزومه بررسی میشود تا از طریق بین سه تا پنج نفر در نهایت انتخاب شوند. چنین ماموریتی ممکن است یک سال و یا بیشتر به طول انجامد. قطعا بسیار کمتر از یک عمر بدبختی و حرکت در سیری نزولی است. اما ابدا به معنای هیچ نیست. شما باید خودتان را برای آن تقویت کنید، برنامه ریزی کنید و حمایت کسانی را جلب کنید که هدف شما را می‌فهمند و واقع بینانه می‌توانند سختی‌های پیش را و انتخاب‌ها را بررسی کنند.

ممکن است دلیل مردود شدن‌تان کوتاهی خودتان در توسعه مهارت هایتان باشد، بنابراین باید عملکردتان را در محیط کار فعلی بهتر کنید تا شانس استخدام در جاهای دیگر افزایش یابد. اما هیچ ضرری در آن نیست. اگرچه در حضور آن قدرت فاسد که هنگام از بین رفتن گزینه‌های ممکن بروز می‌یابد، نمیتوان به طور موثری کلمه «هیچ» را تلفظ کرد. در نتیجه این یک وظیفه اخلاقی است که خود را در موقعیت قدرتمند قابل مقایسه ای قرار دهید و پس از آن بر

روی ایـن قـدرت سـرمایه گـذاری کنیـد. همینطـور ممکـن اسـت مجبـور شـوید بـه بدتریـن شـرایط فکر کنیـد و دربـاره آن بـا کسـانی کـه تحـت تاثیـر تصمیـم شـما قـرار می‌گیرنـد مشـورت کنیـد. اما یـک بار دیگـر ارزش دارد اینطـور فکـر کنیـم کـه مانـدن در جایـی کـه نباید، همـان بدترین شـرایط ممکن اسـت: وضعیتـی کـه شـما را تحـت فشـار میگـذارد و بـه آرامـی طـی دهه‌هـا از بیـن می‌بـرد. چنیـن مرگـی خـوب نیسـت، اگرچـه آهسـته اسـت، امـا کمتـر چیـزی در آن میتـوان یافـت کـه دم از ناامیـدی نمیزند؛ همـان دلیلـی کـه مـردم بـه خاطـرش زودتـر پیـر می‌شـوند و مـدت زمانـی مدیـد چشـم بـه راه تمـام شـدن کار، و بدتـر از آن، زندگـی شـان میشـوند. چنیـن چیـزی پیشـرفت نیسـت. همانطـور کـه کلیشـه ای قدیمـی و بیرحمانـه میگویـد: اگـر بایـد جـام زهـر را بنوشـید، ایـن کار را جرعـه جرعـه انجـام ندهید[1]. ممکـن اسـت چندیـن سـال پـی در پـی و دردنـاک همچنان شـاهد این بـی کفایتی باشـید و لازم باشـد کـه در ایـن حیـن هفتـه ای پنـج تـا ده رزومـه بـرای مشـاغلی ارسـال کنیـد کـه در کمتـر از یـک ثانیـه، بـا نیـم نگاهـی، رد می‌شـوند. امـا فقـط لازم اسـت کـه یـک بـار در ایـن بخـت آزمایـی برنـده شـوید و پـس از چنـد سـال دشـوار، امیدوارانـه تمـام آن عمـر منحـط و مظلومانـه را شکسـت دهیـد.

بگذاریـد تـا نکتـه ای را روشـن کنیـم: موضـوع تنفـر از شـغل بـه سـادگی اجبـار برخاسـتن زودهنـگام از خـواب صبـح، یـا کشـان کشـان رسـیدن بـه محـل کار در سـرما و گرمـا و بـاد و بـاران، یا نداشـتن روحیه خـوب و در نتیجـه تمایـل بـه مانـدن در تخـت خـواب نیسـت. این مسـئله درباره خسـتگی ناشـی از تن دادن بـه انجـام کارهـای پسـت یـا ضـروری مثـل خالـی کـردن سـطل‌های زبالـه، جـارو کشـیدن زمیـن، تمیـز کـردن سـرویس‌های بهداشـتی یـا هـر عمـل پسـت امـا درخـور دیگـری مرتبـط بـا وظایـف کـف - یـا بـالای - سلسـله مراتـب رقابـت نیسـت. کینـه تـوزی ناشـی از کارهایـی چنیـن ضـروری، اغلب فقط بـه خاطـر ناسپاسـی، ناتوانـی در پذیـرش مرتبـه ای در پاییـن سلسـله مراتـب، عـدم تمایـل بـه پذیـرش موقعیـت شـخصیت ابلـه، گسـتاخی و بـی انضباطـی اسـت. سـرپیچی از دسـتورات وجـدان، موضوعـی بـه کلـی متفـاوت بـا آزردگـی در مـورد وضعیـت نامطلـوب و سـطح پاییـن اسـت.

۱ If you must cut off a cat's tail, do not do it half an inch at a time

آن طـرد شـدن - همـان خیانـت بـه روح - لازمـه انجـام اعمـال ضـد بهـره ور، پـوچ و بـی هدف اسـت؛ رفتـار غیـر منصفانـه بـا مـردم و دروغ گفتـن دربـاره آن اسـت؛ مشـارکت در فریبـکاری اسـت؛ خیانـت بـه خـودِ آتی‌تـان اسـت؛ و لازمـه تـاب آوردن شـکنجه و سـوء اسـتفاده‌های غیـر ضـروری (و در سـکوت، تماشـای رنـج کشـیدن دیگـران از همـان رفتـار) اسـت. آن طـرد شـدن، همـان چشـم بسـتن، توافـق کـردن و دسـت زدن بـه کارهایـی اسـت کـه بـه عمیـق تریـن ارزشـهای شـما خیانـت میکنـد و شـما را بـه تقلـب در بـازی خودتـان وامیـدارد. و تردیـدی نیسـت کـه راه جهنـم، از نظـر شـخصی و اجتماعـی، نه بـا نیـت خیـر، بلکـه بـا تقبـل نگرشـها و اقداماتـی کـه وجدان‌تـان را مشـوش کـرده، هموار شـده اسـت.

کاری را که از آن متنفرید، انجام ندهید.



قانون ششم

فراسوی ایدئولوژی

آن مکان‌های اشتباه

بعد از انتشار آخرین کتابم، من و همسرم تامی یک تور طولانیِ سخنرانی را در سراسر جهان انگلیسی زبان و بخش‌های خوبی از اروپا، به خصوص اروپای شمالی شروع کردیم. بیشتر آمفی تئاترهایی که من در آنها سخنرانی میکردم، قدیمی و زیبا بودند و حضور در ساختمانهایی با چنین تاریخچه‌های غنی از معماری و فرهنگ، مکانهایی که گروه‌های موسیقی مورد علاقه مان در آن مکانها نواخته اند و بازی کرده اند و جاهایی که هنرمندان دیگر، لحظات فوق العاده ای در آنها سپری کرده اند، تجربه ای بسیار لذت بخش بود. ما ۱۶۰ بلیط تئاتر رزرو کردیم که عموما ظرفیتی بین ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ نفر داشت (با اینکه تالارهای کوچک و بزرگ دیگری هم در اروپا و استرالیا وجود داشت). و از این واقعیت که چنین تعدادی از مخاطبان در سخنرانی‌های من حضور داشتند حقیقتا حیرت زده شدم و اینکه ظاهرا به هر کجا که سر میزدیم، به چنین وسعتی از مخاطبان بر میخوردیم. چنین حیرتی در یوتیوب و پادکست من نیز ادامه دار شد - چه در کانال هایم، چه در مصاحبه هایم با دیگران، و یا بریده‌هایی که مردم داوطلبانه از سخنرانی‌ها و بحث‌های طولانی‌ام با خبرنگاران تهیه کردند. تمام این صداها و ویدیوها صدها میلیون بار شنیده و دیده شدند. و سرانجام کتاب قبلی بود که تا زمان انتشار کتاب حاضر، بیش از چهار میلیون نسخه به زبان انگلیسی فروخته و قرار است به پنجاه زبان دیگر نیز ترجمه شود و به نظر می‌رسد که این مسائل همچنان ادامه داشته باشد. از زمانی که خودم را در میان این چنین مخاطبی یافته‌ام اصلا آسان نیست که بدانم درباره چه چیزی باید فکر کنم.

چه اتفاقی افتاده؟ هر فرد معقولی از دیدن چنین رخدادهایی جا میخورد - تازه اگر ملایم بگوییم. به نظر می‌رسد سخن من درباره چیزی است که در زندگی‌های بسیاری از مردم گم شده است. همانطور که قبلا اشاره کردم من بیشتر مطالبم را بر اساس باور روانشناسان بزرگ و دیگر اندیشمندان استوار کرده‌ام و بنابراین به نوعی مهم اند. من پیوسته در اینباره فکر کرده‌ام

کـه مشـخصا چـه چیزهـای دیگـری (در صـورت وجـود) توجـه مـردم را بـه خـود جلـب میکنـد و بـرای نتیجـه گیـری دقیـق، بـه دو منبـع اطلاعاتـی اسـتناد کـرده ام. اولیـن منبـع، پاسـخ‌هایی اسـت کـه مسـتقیما از افـراد گرفتـه ام؛ وقتـی بلافاصلـه بعـد از سـخنرانی هایـم آنهـا را ملاقـات میکنـم، یـا وقتـی آنهـا مـرا در خیابـان، فـرودگاه، کافـه و یـا دیگـر مکانهـای عمومـی متوقـف میکننـد. در یکـی از شـهرهای میانـه غربـی آمریـکا (فکـر میکنـم در شـهر لوئیزویـل بـود) بعـد از سـخنرانی‌ام یـک مـرد جـوان مـرا ملاقـات کـرد و گفـت: «خیلـی مختصـر داسـتان ایـن اسـت: دو سـال پیـش مـن از زنـدان آزاد شـدم. بـی خانمـان و شکسـته بـودم. شـروع بـه شـنیدن سـخنرانی‌های شـما کـردم. حـالا یـک شـغل تمـام وقـت دارم. آپارتمـان خـودم را خریـده ام. و بـا همسـرم صاحـب اولیـن فرزندمـان - یـک دختـر - شـده ایـم. متشـکرم.» و کلمـه «متشـکرم» را همـراه بـا ارتباط مسـتقیم چشـمی و فشـردن دسـت مـن هنگام دسـت دادن ادا کـرد. ضمنـا جملـه نیـز بـا بیـان قانـع کننـده گفتـه شـد. همینطـور مـردم در خیابـان و اغلـب بـا چشـمانی اشـکبار داسـتان‌های مشـابهی برایـم تعریـف میکننـد، اگـر چـه مثالـی کـه زدم کمی بیشـتر از متوسـط داسـتان هـا، حـاد بـود. آنهـا اخبار شـخصی خیلـی خوبـی را با مـن در میـان می‌گذارند (از آنهایـی کـه فقـط بـه افـراد مـورد اعتمادتـان میتوانیـد بـا خیـال راحت بگوییـد). مـن از اینکـه یکی از آن افـراد هسـتم احسـاس ویـژه ای دارم، اگـر چـه از نظـر احساسـی در اکثـر مواقـع در نقـش گیرنـده این احساسـات اغلـب مثبـت ام. و چقـدر ایـن واقعیـت برایـم ناراحـت کننـده اسـت کـه مـردم چـه انـدک راهنمایـی و تشـویق دریافـت کـرده انـد، و فقـط بـا کمـی تشـویق و راهنمایـی بیشـتر، چـه خیـر بزرگـی میتوانـد ظاهـر شـود. جملـه «میدونسـتم کـه میتونـی ایـن کارو انجـام بـدی» میتوانـد شـروع خوبـی باشـد و تـا حـد زیـادی میتوانـد بـه بهبـود برخـی رنج‌هـای غیرضـروری جهـان کمـک کنـد.

بنابرایـن ایـن رایـج تریـن شـکلی از داسـتان اسـت کـه مـن بـه طـور مـداوم از افـراد در ملاقات‌هـای مختلـف و یـک بـه یـک می‌شـنوم. آنهـا همینطـور بـه مـن میگوینـد کـه از سـخنرانی‌ها و نوشـته‌های مـن بسـیار لـذت بـرده انـد چـون آنچـه مـن میگویـم یـا می‌نویسـم همـان کلماتـی اسـت کـه آنهـا میدانسـته انـد امـا قـادر بـه بیانـش نیسـتند. بـرای هـر کسـی کار مفیدی اسـت کـه بتوانـد آنچـه را که

تلویحا فهمیده صریحا بیان کند. من بارها و بارها درباره نقشی که در در حال ایفا هستم دچار تردید شده ام، بنابراین تجربه این واقعیت که آنها نیز حرف‌های مرا در راستای باورهای بیان نشده یا درک نشده خود یافته اند، قوت قلب است و به من کمک میکند تا ایمان خود را به آنچه آموخته‌ام و درباره اش فکر و منتشر کرده ام، حفظ کنم. به نظر میرسد پر کردنِ شکاف بین آنچه عمیقا درک شده اما به بیان نمی آید، در نزد خرد عمومی، کاری ارزشمند و مناسب است. سپس نوبت به آخرین قطعه پازل اطلاعات من است که بر دستاورد من، هر آنچه که هست، تاثیر می‌گذارد. من آن قطعه را از نتیجه سخنرانی‌های زنده که بارها فرصتش را داشته ام، به دست آورده ام. توانایی صحبت کردن با گروه‌های بزرگ مردم، آن هم به صورت مرتب، امتیاز و موهبتی است. یک فرصت زنده برای قضاوت کردن درباره جو فکری، اخلاقی و فرهنگی زمانه و روح دوران است. این تجربه زنده به من اجازه میدهد تا بتوانم ایده‌های جدیدی را در رابطه با ارتباط برقرار کردن و جلب توجه مخاطبان فرمول بندی و به سرعت به بوته آزمایش بگذارم و در نتیجه تا حدی کیفیت آنها را تشخیص دهم. چنین کاری در حین سخنرانی هایم، زمانی که در پی توجه به چگونگی واکنش مخاطب هستم، رخ میدهد.

من در کتاب ۱۲ قانون زندگی، در قانون نهم پیشنهاد کردم که: وقتی به کسی گوش می‌دهید فرض کنید آن شخص چیزی را می‌داند که شما نمی دانید. در این قانون اظهار کردم که وقتی با گروهی بزرگ صحبت می‌کنید باید تلاش کنید تا با افراد همراه شوید - وگرنه توده جمعیت تا حدی یک توهم است. با این حال با گوش دادن همزمان به کل گروه، می‌توانید توجه بصری متمرکز بر افراد را تا آن جایی تقویت کنید که وقتی تلاش می‌کنید بر فرد مشخصی تمرکز کنید بتوانید هر صدای خش خش، خنده، سرفه یا هر کاری را که انجام میدهد، درک کنید. آنچه شما از فردی که روبروی‌تان قرار می‌گیرد، میخواهید این است که شیفتگی و توجه خالص او را به دست بیاورید. آنچه اما از یک جمعیت می‌خواهید، سکوت محض است. در واقع آنچه شما میخواهید این است که هیچ چیز نشنوید. دستیابی به چنین هدفی به این

معناست که به دنبال جلب توجه مطلق از جانب شنوندگان‌تان هستید، بدون اینکه حواسشان به مسائل دیگر پرت شود. اگر شما در اجرایی مخاطب قرار بگیرید که چندان شیفته موضوع نشده باشید، حواستان با ناراحتی‌های جزئی فیزیکی پرت می‌شود و فکرتان از این شاخه به آن شاخه می‌پرد. از افکارتان مطلع باشید. شما قرار است در مورد اینکه فردا لازم است چه کاری انجام دهید فکر کنید، یا با شخصی در کنارتان نشسته چیزی نجوا میکنید. و همه اینها به نارضایتی مخاطب در یک اجرا کمک کرده، ضمن اینکه صدایی رسا تولید میکند. اما اگر شما به عنوان سخنران، در موقعیت مناسبی، چه از لحاظ فیزیکی و چه روحی، روی صحنه قرار بگیرید، آن وقت توجه همه با شدتی مانند لیزر بر گفته‌های شما متمرکز میشود، و دیگر هیچ کس هیچ صدایی تولید نمیکند. از این طریق است که میتوانید بگویید کدام ایده‌ها قدرتمندند.

در حین تماشا و گوش دادن به جمعیتی که درباره اش توضیح دادم، بیشتر فهمیدم که اشاره به یک موضوع به خصوص (بدون استثنا) منجر به سکوتی مرگبار در میان مخاطبان میشود و آن موضوع، مسئولیت پذیری است - موضوعی که محور صحبت در قانون چهارم بود: توجه داشته باشید که فرصت‌ها آنجاست که مسئولیت پذیری رها شده است. واکنش‌ها به این موضوع جذاب بود - و به هیچ وجه قابل پیش‌بینی نبود. فروش ایده مسئولیت پذیری آسان نیست. والدین یک عمر تلاش میکنند تا فرزندان شان را مسئولیت پذیر بار بیاورند. جامعه هم برای همین منظور تلاش میکند و از کمک موسسات آموزشی، کارآموزی ها، سازمان‌های داوطلبانه و انجمن‌ها بهره می‌جوید. شما حتی ممکن است تلقین مسئولیت پذیری را هدف اساسی جامعه بدانید. اما مشکلی پیش آمده است. ما خطایی، یا مجموعه ای از خطاها را، مرتکب شده ایم. ما مدت زمان زیادی صرف کرده ایم (مثلا بیشترِ پنجاه سال گذشته را) تا مصرانه حقوق بشر را مطالبه کنیم و دیگر به اندازه کافی از جوانانی که آنها را اجتماعی می‌کنیم، مطالبه نکرده ایم. ما دهه هاست به آنها می‌گوییم آنچه را که مدیون جامعه هستند، مطالبه کنند. ما به آنها القا کرده ایم که معانی مهم زندگی در نتیجه چنین مطالباتی به آنها عطا

خواهد شد، در حالی که باید برعکس آن را می‌گفتیم: باید به آنها بگوییم معنایی که زندگی را علیرغم تمام تراژدی‌ها و ناامیدی هایش پایدار میکند، می‌بایست در به دوش کشیدن بار یک مسئولیت اصیل یافت. از آنجا که ما این کار را انجام نداده ایم، آنها بزرگ شده و معنا را در مکان‌های اشتباهی جستجو میکنند. و این روش آنها را آسیب پذیر کرده است: آسیب پذیر در برابر پاسخ‌های ساده و مستعد پذیرش نیروی بی روح نفرت. چطور فاش شدن تاریخ ما را در این موقعیت قرار داده است؟ این آسیب پذیری و قابلیت از کجا ایجاد شده است؟

شاید او فقط خوابیده

مشهور است که در آخرین ربع قرن نوزدهم، فیلسوف آلمانی، فریدریش نیچه، اعلام کرد: «خدا مرده.» این گفته چنان مشهور شد که حتی می‌توانید آن را روی دیوارهای سرویس‌های بهداشتی عمومی ببینید، که اغلب به این شکل نوشته شده: «خدا مرده» - نیچه. «نیچه مرده» - خدا. نیچه این ادعا را از روی خودشیفتگی یا پیروزمندانه اعلام نکرد. نظر این متفکر بزرگ از ترس او نشات می‌گرفت؛ ترسی مبنی بر اینکه تمام ارزشهای یهودی-مسیحی تشکیل دهنده تمدن غرب مشروط به نقد منطقی گاه به گاه شده و مهمترین اصل و اساس آن - وجود موجودیتی متعالی و قدرتمند - به طور جدی به چالش کشیده شده است. نیچه از چنین وضعیتی نتیجه گرفت که به زودی همه چیز، به طور فاجعه آمیزی، چه از لحاظ روانی و چه اجتماعی، فرو می‌پاشد.

نیازی به تذکر به یک خواننده دقیق نیست که آنچه نیچه گفت در «علم همجنسگرایان» خدا را «آن مقدس ترین و نیرومند ترینی که جهان تاکنون در اختیار داشته» و بشر مدرن امروزی را «قاتل تمام قاتلان» توصیف کرده است. اینها توصیفاتی نیستند که از یک عقل گرای پیروز انتظار دارید که در جشن نابودی خرافات بیان کند. بلکه در عوض گفته ای از سر ناامیدی مطلق بود. نیچه در آثار دیگرش، خصوصا در «اراده معطوف به قدرت»، آنچه را که در نتیجه این عمل قاتلانه در قرن آینده و بعدتر از آن می‌افتد، توصیف کرده است. او چنین پیشگویی کرد (و این

کلمه درستی برای کار اوست) که دو پیامد عمده به وقوع خواهد پیوست - ضدیت‌های آشکار، اگرچه هر قطب به طور علی و جدایی ناپذیری به ضد خود پیوند خورده و هر دو قطب این ضدیت با مرگ آیین سنتی، داستان و باور همراه اند.

نیچه معتقد بود که هدف زندگی بشر، خارج از ساختار هدفمند اندیشه توحیدی و جهان معناداری که تعیین می‌کرد، نامشخص شده و ما ظهور ویرانگر پوچ گراییِ وجودی را تجربه خواهیم کرد. او به این نکته اشاره کرد که مردم در عوض برای تعیین هویت به ایدئولوژی‌های تمامیت خواه و متحجر روی خواهند آورد: جایگزین شدن ایده‌های بشری به جای پدر متعال همه آفریده ها. تردیدی که تضعیف میکند و یقینی که خرد میشود: همان پیشگویی نیچه از خیزش دو رخداد بعد از مرگ خداست.

فئودور داستایوفسکی، رمان نویس بی نظیر روسی، در شاهکارش به نام «جن‌زدگان[1]» (یا تسخیرشدگان) مسئله ای مشابه مسئله نیچه را مطرح کرد. نیکلای استاوروگین[2]، قهرمان آن داستان، با همان ایده‌هایی زندگی میکند که در نهایت منجر به تولد انقلاب کمونیستی میشود، اگرچه این زندگی داستانی مربوط به دهه‌ها قبل از آن غوغای تمام عیاری بود که به اتحاد جماهیر شوروی نام گرفت. از نظر داستایوفسکی، ظهور چنین ایده‌هایی به معنای پیشرفت نبود. او میتوانست این واقعیت را ببیند که اتخاذ یک ایدئولوژی متحجرانه، جامع و آرمانشهر گرایانه که بر چند اصل بدیهی استوار است، خطری سیاسی و معنوی به همراه دارد که به طور بالقوه می‌تواند بسیار بیشتر از ستمگری‌هایی که تا کنون در مذاهب، پادشاهی‌ها و گذشته‌های بت پرستانه رخ داده، بیرحمانه باشد. داستایوفسکی، مثل نیچه، همه اینها را تقریبا پنجاه سال (!) قبل از روی کار آمدن انقلاب لنینیستی روسیه پیش‌بینی کرد. این سطح غیر قابل درک از ظرفیت پیشگویانه، یک نمونه درخشان از چگونگی آینده نگری آن هنرمند و غریزه اوست، پیش از آنکه دیگران آن آینده را ببینند.

۱ The Possessed; Demons; or The Devils

۲ Nikolai Stavrogin

نیچه و داستایوفسکی هر دو پیش‌بینی می‌کردند که کمونیسم ایده وحشتناک جذابی به نظر می‌رسد - ایده ای که به ظاهر منطقی، منسجم و جایگزین اخلاقی مناسبی برای دین یا پوچ گرایی است. اما هر دوی آنها میدانستند که پیامدهای آن مهلک خواهد بود. اولی (نیچه) با همان لحن خشن، کنایه آمیز و زیرکانه اش میگوید: «شاید بد نیست حتی آرزو کنم ای کاش چند نسخه آزمایشی از سوسیالیسم در جوامع پیاده شوند، تا با چشمان خود ببینیم که چطور زندگی یک جامعه سوسیالیستی با تیشه به ریشه خود میزند و خودش را نابود میکند. زمین بسیار بزرگ است و بشر هم هنوز آنچنان که باید از عبرت گرفتن‌های عملی، تظاهر و پوچی - حتی به بهای تلف شدن زندگی‌های بسیاری - خسته نشده و به نظرم چنین تجربه ای ارزنده است.» سوسیالیسمی که نیچه به آن اشاره کرد، آن نسخه معتدلی نبود که بعدها در بریتانیا، اسکاندیناوی و کانادا، با تاکید واقعی بر بهبود زندگی طبقه کارگر، رایج شد بلکه مد نظرش آن نسخه تمام عیار روسی، چینی و گروهی از کشورهای کوچکتر بود. اینکه آیا ما واقعا «درس عبرت عملی» از اثبات پوچی این آموزه و آنچه نیچه به «تلف شدن زندگی‌های بسیار» یاد کرد، یاد گرفته ایم یا خیر، باید منتظر ماند.

به نظر می‌رسد جهان بینی نیچه با ظهور علوم فیزیکی و طبیعی، بدون تردید جهان را بی ارزش و عینی[1] میداند. چنین حالتی فقط یک راه گریز از پوچ گرایی و تمامیت خواهی برای او باقی میگذارد: ظهور آن فردیت مقتدر تا حدی که بتواند ارزشهای خودش را خلق کند و آن را به واقعیت بی ارزش نسبت دهد، سپس به آن وفادار بماند. او نوع جدیدی از انسان را - ابر انسان[2] (ابرمرد یا نیمه خدا) - تصور کرد که در دوران پس از مرگ خدا ضروری است تا بتواند جامعه را از بی مقصد جلو رفتن به سوی صخره‌های ناامیدی و نظریه پردازی‌های سیاسی بیش از حد با برنامه و قاعده مند حفظ کند. بنابراین افرادی که این مسیر را در مقابل پوچ گرایی و تمامیت

۱ Objective

۲ Übermensch

خواهی انتخاب می‌کنند، باید نظام ارزش‌های خود را بسازند.

با این حال روانکاوانی چون فروید و یونگ با پرداختن به این مفهوم، به ما نشان داده اند که ما به اندازه کافی در اختیار خود نیستیم که بتوانیم با انتخاب‌های آگاهانه ارزش ایجاد کنیم. بعلاوه، شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد هر یک از ما دارای چنان نبوغی است که بتواند - از هیچ - چیزی خلق کند، خصوصا وقتی محدودیت‌های شدید تجربه، تعصبات ادراکی و بازه کوتاه مدت زندگی هایمان را در نظر بگیریم. ما ماهیتی داریم - یا اغلب اوقات، ماهیتی وجود دارد که ما را در برگرفته - و فقط یک احمق اکنون جرات میکند ادعا کند که ما از تسلط کافی برای خلق ارزش - به جای کشف آن - برخورداریم. ما استعداد تجربه خودجوش در مکاشفه داریم. ما دائما چیزهای جدیدی درباره خودمان می‌فهمیم که ما را وجد آورده و گاهی مایوس میکند، چرا که اغلب مغلوب هجمه‌های انگیزه‌ها و احساسات مان هستیم. ما با طبیعت خود مبارزه میکنیم. ما با آن مذاکره میکنیم. اما بدیهی است که به هیچ وجه نمی توانیم ارزشهایی که نیچه با شور و حرارت بسیاری اشتیاقش را داشت، به دست آوریم.

استدلال نیچه مشکلات دیگری نیز دارد. اگر هر یک از ما با ارزشهای خلق شده و مورد پیش‌بینی خودمان زندگی کنیم، آن وقت چه چیزی باقی می‌ماند تا ما را با هم متحد کند؟ این یک مسئله فلسفی اساسا مهم است. چطور یک جامعه ابر انسانی از درگیری مداوم با یکدیگر خودداری می‌کند، مگر اینکه چیزی قابل مقایسه با ارزشهای ایجاد شده آنها وجود داشته باشد؟ نهایتا این موضوع به هیچ وجه بدیهی نیست که چنین ابرمردانی هرگز وجود داشته باشند. در عوض، در یک قرن و نیم گذشته، با ظهور بحران مدرن معنا و خیزش دولت‌های تمامیت خواه مثل نازی‌های آلمان، اتحاد جماهیر سوسیالیستی شوروی و چین کمونیست به نظر می‌رسد که ما دقیقا تحت یک حکومت پوچ گرای ایدئولوژیک زندگی میکنیم که نیچه و داستایوفسکی از آن هراس داشتند و عواقب دقیق جامعه شناسی و روانشناسی آن را پیش‌بینی کرده بودند.

همچنین به هیچ وجه بدیهی نیست که ارزش، علیرغم آن کاربرد غیر قابل انکار روش عملی، بخش جدایی ناپذیری از واقعیت است. اصل اساسی علمی که عصر روشنگری به ما واگذار کرده - اینکه واقعیت منحصرا پدیده ای بیرونی و عینی است - یک چالش مهلک برای واقعیاتی مثل تجربه دینی است، البته چنانچه این تجربیات را کاملا ذهنی و درونی در نظر بگیریم (که به نظر میرسد دقیقا همینطور است). اما مسئله ای هست که شرایط را پیچیده‌تر میکند و به نظر می‌رسد چیزی بین عینیت و ذهنیت است: اگر تجربیاتی وجود داشته باشد که به طور معمول خودشان را هر بار به یک نفر نشان میدهند (همانطور که در الهامات و وحی‌ها به نظر میرسد) اما وقتی به طورجمعی سنجیده می‌شود الگوی معناداری را شکل میدهند؟ این نشان میدهد اتفاقی افتاده که صرفا ذهنی و درونی نیست، اگر چه که با روشهای علمی موجود نمی توان روی آن دست گذاشت. در عوض میتوان چنین گفت که ارزشی منحصربفرد وجود دارد که تا حدی به ویژگی‌های زمانه، مکان جغرافیایی و ویژگی‌های همان فردی که در حال تجربه آن است، بستگی دارد و نمی توان آن را به شیوه ای ثابت و تکرارپذیر دانست که به عنوان یک هدف علمی قرار بگیرد. با این حال بدان معنا هم نیست که چنین ارزشی واقعی نیست: فقط به این معناست که حدی پیچیده است که هنوز نتوانسته و شاید هیچ وقت نتواند در جهان بینی علمی جایی برای خود باز کند. جهان جای بسیار عجیبی است و مواقعی هست که توصیف استعاری و روایی مشخصه فرهنگ و نمایش مادی با علم در هم تنیده به نظر میرسند. درست مثل زمانی که همه چیز به هم می‌رسد - آن زمان که زندگی و هنر همانند هم، یکدیگر را منعکس میکنند.

روان - روح - که چنین تجربیاتی را خلق میکند یا صرفا گیرنده آن است، به طور غیر قابل انکاری واقعی به نظر میرسد: همان سند و گواهی که به ویژه در اعمال ما نهفته است. ما اساسا واقعیت را شامل موجودیت هر فرد و تجربیات خودآگاه مان در نظر میگیریم ما همین استنباط را در مورد دیگران (و یا چیزهای دیگر نیز) میکنیم. به هیچ وجه غیر منطقی نیست که بگوییم چنین موجودیت و تجربه ای دارای یک ساختار بیولوژیکی و روان شناختی عمیق است. کسانی که

گرایش روان درمانی دارند، درست مثل بسیاری از کسانی که در زمینه عصب شناسی رفتار مطالعه می‌کنند، خصوصا با تمرکز بر انگیزه و احساسات، قطعا چنین فرضی دارند. به نظر می‌رسد که این ساختار که این ساختار، که مورد توافق دانشمندان و به همان اندازه مورد توافق عموم مردم است، به عنوان بخشی از عملکرد اساسی خود، تجربیاتی مذهبی باز می‌نماید - و این عملکرد مذهبی به اندازه کافی در بین مردم وجه اشتراک داشته تا اساسا بدانیم که منظور از «تجربه مذهبی» چیست - خصوصا اگر در دوره ای از زندگی طعم آن را چشیده باشیم.

چنین چیزی تلویحا چه معنایی دارد؟ شاید یعنی آن معنای واقعیِ زندگی برای کشف شدن در دسترس است، البته اگر اساسا توسط هر فرد به تنهایی - با اینکه در ارتباط با دیگران، گذشته و حال است - قابل کشف باشد. بنابراین ممکن است معنی اش این باشد که معنای واقعی زندگی را نباید در آنچه عینی است جستجو کرد بلکه باید آن را در آنچه ذهنی (اما همچنان عمومی) است یافت. به عنوان مثال، وجود وجدان شواهدی در اینباره ارائه میدهد، همانطور که واقعیت تجربیات مذهبی را میتوان با دقت به کمک روشهای شیمیایی و دیگر روش‌هایی مثل رقص، مناجات، روزه و مراقبه ایجاد کرد. بعلاوه، این واقعیت که باورهای مذهبی قادر به متحد کردن تعداد زیادی از مردم زیر یک چتر اخلاقی واحد است (اگرچه چنین عقایدی میتواند باعث جدا شدن برخی فرقه‌ها نیز بشود) همچنین بیانگر یک فراخوان عمومی از درون است. چرا ما به این راحتی و با توجه به فراگیری و ضرورت آشکار آن، و با توجه به این اطمینان تقریبا قطعی ما که آن ظرفیت ارزیابی، یک عملکرد باستانیِ تکامل یافته است که توسط همان واقعیتی که ما سعی در تعریف و درک آن داریم انتخاب شده، تصور میکنیم که هیچ چیزی در اینباره واقعی نیست؟

ما عواقب جایگزین‌های تمامیت خواه را دیده ایم که در آن قرار است جمعی بار مسئولیت زندگی را به دوش بکشند، مسیر مناسب را ترسیم کنند و این جهان وحشتناک را به آن آرمانشهر موعود تغییر دهند. کمونیست‌ها آن جهان بینی را تعریف کردند که برای افراد منصف و همچنین

افـراد حسـود و بیرحـم جـذاب بـود. شـاید حتـی کمونیسـت‌ها راه حلـی پایـا برای معضـل توزیـع نابرابر ثـروت کـه مشـخصه عصـر انقـلاب صنعتـی بـود داشـتند، البتـه اگـر فـرض را بـر ایـن مبنـا بگذاریـم که تمـام آن افـراد مظلـوم انسـانهایی خـوب، و تمـام پلیـدی هـا، طبـق فـرض، از آنِ اربابـان بـورژوای آنهـا بـوده اسـت. بـر خـلاف بـاور کمونیسـت هـا، بخـش قابـل توجهـی از مظلومـان، ناتـوان، بـی وجـدان، بـی اسـتعداد، شـهوت ران، شـیفته قـدرت، خشـن، کینـه تـوز و حسـود بودنـد، در حالـی کـه بخـش قابل توجهـی از ظالمـان تحصیلکـرده، توانمنـد، خـلاق، باهـوش، صـادق و دغدغـه منـد بودنـد. وقتـی شـور سـرکوب‌های سیاسـی شـوروی بـه نـام دکولاکیزاسـیون[1] اتحـاد جماهیـر شـوروی تـازه تاسـیس را فـرا گرفـت، همـان قاتـلان انتقـام جـوی حسـود بودنـد کـه توزیـع مجـدد دارایی‌هـا را بـه عهـده گرفتنـد، در حالیکـه ایـن دارایی‌هـا امـوال کشـاورزان شایسـته و قابـل اعتمـادی بودنـد کـه بـا خشـونت از آنهـا گرفتـه شـده بـود. یکـی از پیامدهـای ناخواسـته آن «توزیـع مجـدد» خوشـبختی، قحطـی زدگـی شـش میلیـون اوکراینـی در دهـه ۱۹۳۰ در یکـی از حاصلخیـز تریـن سـرزمین‌های دنیـا بـود.

از دیگـر شـروران قـرن بیسـتم سوسیالیسـت‌های ملـی گـرای[2] آلمـان، آن ایدئولوگ‌هایـی قدرتمنـد و خطرنـاک، بودنـد. گفتـه شـده کـه دسـتیاران هیتلـر از فلسـفه نیچـه الهـام گرفتـه انـد. چنیـن ادعایـی ممکـن اسـت تـا حـدی واقعـی امـا منحـرف باشـد، چـون مطمئنـا سـعی در ایجـاد ارزشـهای خودشـان را داشـتند، امـا نـه بـه صـورت افـرادی کـه پیشـروی و ترقـی شـان بـه خاطـر گفته‌هـای آن فیلسـوف ترویـج شـده باشـد. منطقی‌تـر ایـن اسـت کـه بگوییـم نیچـه شـرایط فرهنگـی و تاریخـی را شناسـایی کـرد کـه باعـث افزایـش نفـوذ ایده‌هایـی مشـابه ایده‌هـای نازی‌هـا شـد. نازی‌هـا در تـلاش بودنـد تـا یـک انسـان کامـلِ پسـا مسـیحی و پسـا مذهبـی، یـک آریایـی تمـام عیـار، خلـق کننـد و مطمئنـا

۱ Dekulakization؛ کمپیـن سـرکوب‌های سیاسـی شـوروی شـامل دسـتگیری، تبعیـد یـا اعـدام میلیون‌هـا کـولاک (دهقانانـی کـه بـه تازگـی از طبقـه رعیـت خـارج شـده و خانـه و شـاید یکـی دو کارگـر داشـتند) و خانـواده هایشـان کـه در سـال‌های ۱۹۲۹ تـا ۱۹۳۲ بـه صـورت یـک برنامـه پنـج سـاله اجـرا شـد -م.

۲ Socialists National؛ اشـاره بـه حـزب نـازی (Nazi) آلمـان دارد کـه دو حـرف اول آن مخفـف سوسیالیسـت ملـی گـرا بـوده اسـت -م.

آن انسان کامل به گونه ای که در هماهنگی با احکام یهودیت یا مسیحیت باشد، فرمول بندی نشده بود. بنابراین مفهوم یک آریایی کامل، می‌توانست و یقینا نسخه متصور نازی‌ها از یک «انسان والاتر» بود. اما به این معنا نیست که ایده آل نازی ها، آنگونه که ادعا شده، هیچ شباهتی با ایده آل متصور نیچه داشته باشد. بلکه کاملا برعکس: نیچه طرفدار پر و پا قرص فردگرایی بود و ایده انسان والا به عنوان یک حکومت را پوچ و شنیع می‌دانست.

جذابیت مصیبت بار یک بت دروغین

کسانی را در نظر بگیرید که تا آنجا جلو نرفته اند که ایده‌های بی اعتبار مارکسیست-لنینیست‌ها یا نازی‌ها را اتخاذ کنند، اما هنوز هم به ایسم‌های متداولی که شرح دنیای مدرن ما را توصیف کرده ایمان دارند: محافظه کاری[1]، سوسیالیسم، فمینیسم (و همه نوع مطالعات نژادی و جنسیتی)، پست مدرنیسم، محیط زیست گرایی[2] و سایر ایسم ها. به طور کلی همه آنها یکتا پرست - یا پرستنده تعداد بسیار کمی از خدایان هستند. این خدایان، قواعد و باورهای بنیادینی هستند که باید مقدم بر اثبات شان، حتی قبل از پذیرش سیستم اعتقادی، پذیرفته شوند، و پس از اینکه مقبول و در جهان به کار گرفته شدند، این توهم شایع می‌شود که دانش تولید شده است. فرآیندی که منجر به ایجاد یک نظام ایسم (ism system) میشود، در مراحل اولیه ساده است اما برای کاربرد در تقلید (یا جانشین سازی) آن به جای نظریه پردازی واقعی به حد کفایت عجیب و غیر عادی است. یک آرمان پرداز (ایدئولوگ) چند مفهوم انتزاعی را در قالب نمونه‌هایی کلی با دقت پایین و تمیز داده نشده از جهان بر می‌گزینند. بعضی مثالهایش شامل کاربرد عباراتی از این قبیل اند: «اقتصاد»، «ملت»، «محیط زیست»، «مردسالاری»، «مردم»، «ثروتمندان»، «فقرا»، «مظلومان» و «ستمگران». استفاده از اصطلاحات منفرد، به طور ضمنی آنچه را که در واقع پدیده‌هایی فوق العاده متنوع و پیچیده اند، بیش از حد ساده می‌کند

۱ Conservatism

۲ Environmentalism

(ایـن پیچیدگـی پنهـان شـده بخشـی از دلیلـی اسـت کـه چنیـن اصطلاحاتـی دارای بـار عاطفـی زیـادی هسـتند). بـه عنـوان مثـال دلایـل بسـیاری وجـود دارد کـه چـرا مـردم فقیرنـد. کمبود پـول، علتی آشـکار اسـت - امـا ایـن وضـوح فرضـی، بخشـی از مشـکل ایدئولـوژی اسـت. فقـدان تحصیـلات، خانواده‌هـای در هـم شکسـته، محله‌هـای آلـوده بـه جـرم، اعتیـاد بـه الـکل، سـوءمصرف مـواد مخـدر، جـرم و جنایت و فسـاد (و بهـره برداری‌هـای سیاسـی و اقتصـادی کـه بـه همـراه خواهـد آورد)، بیماری‌هـای روانـی، فقـدان برنامـه ای بـرای زندگـی (یـا ناتوانـی در پـی بـردن بـه اهمیـت و ضـرورت تدویـن چنیـن برنامـه ای)، وظیفـه شناسـی پاییـن، موقعیـت جغرافیایـی ناخوشـایند، تغییـر در چشـم انـداز اقتصـادی و در نتیجـه از بیـن رفتـن تمـام زمینه‌هـای کاری، تمایـل قابـل توجـه ثروتمنـدان بـرای همچنـان ثـروت اندوختـن و محرومـان بـرای فقیرتـر شـدن، تمایـل کـم بـه خلاقیـت/ کارآفرینـی و فقـدان رغبـت چنـد مـورد از مشـکلات متعـددی اسـت کـه منجـر بـه فقـر میشـود و راه حـل هـر یـک (بـا فـرض وجـود راه حـل) بـه هیـچ وجـه بـا دیگـری یکسـان نیسـت. هـر اتفاقـی لزومـا یـک دلیل نـدارد (بـه فـرض اینکه علتـی بـرای یافتـن وجـود داشـته باشـد).

تمـام ایـن مشـکلات نیازمنـد تجزیـه و تحلیـل دقیـق و با جزئیـات؛ ارائـه چندیـن راهکار بالقوه؛ سـپس ارزیابـی دقیـق راهکارهـا و حصـول اطمینـان از تاثیـر مطلـوب آنهـا بـر مشـکل هسـتند. حـل کـردن هـر مشـکل جـدی اجتماعـی بـه شـیوه ای تـا ایـن حـد علمی اغلـب غیـر معمـول اسـت. اینکـه راهکارهای ارائـه شـده، حتـی بـه روش علمـی، بتواننـد خروجـی مـورد نظـر را ایجـاد کنـد نیـز اتفـاق نـادری اسـت. دشـواری بـزرگِ ارزیابـی مشـکلات بـا جزئیـات کافـی بـرای درک علـت ایجـاد آنهـا، و بـه دنبـال آن دشـواری در یافتـن و آزمایـش راه حلهـای خـاص، بـه حـد کفایـت حتـی دلیرتریـن افـراد را از مقابلـه بـا یـک بـلای بـزرگ بشـری بـاز میـدارد. از آنجایـی کـه یـک ایدئولـوگ میتوانـد بـدون هیـچ تـلاش واقعی لازم، خـودش را در جهـت اخلاقـی درسـت معادلـه قـرار دهـد، تقلیـل مسـئله بـه علتـی سـاده و نسـبت دادنـش بـه یـک تبهـکار، کـه ممکـن اسـت از نظـر اخلاقـی متضـاد او باشـد، بسـیار آسـان‌تر و فـورا رضایـت بخـش اسـت.

بعد از شکستن جهان به قطعاتی بزرگ و تمایز نیافته، توصیف مشکل (یا مشکلات) هر بخش، و شناسایی تبهکاران مناسب، آن نظریه پرداز ایسم (ism theorist) تعداد اندکی از نیروها و قواعد توضیح دهنده موضوع را مطرح میکنند (که ممکن است در بعضی موارد واقعا به درک یا وجود آن موجودیت‌های انتزاعی کمک کند). سپس تعداد ناچیزی از علل اولیه را مسلم در نظر گرفته و باقی دلایلی که به همان اندازه و یا بیشتر مهم اند، نادیده میگیرد. موثرترین روش، استفاده از یک سیستم انگیزشی بزرگ، یا یک واقعیت جامعه شناختی در مقیاس عمده، و یا حدس و گمان در مورد چنین اهدافی است. همچنین خوب است که به جای بیان آن دلیل ناگفته، منفی، کینه توزانه و ویرانگر، چنان قواعد روشنگری را بیان کنید و سپس بحث درباره علل اصلی را برای خود و پیروان ممنوع کنید (بدون آنکه درباره فحوای انتقادات سخنی بگوییم). سپس آن نظریه پرداز دروغین، یک نظریه پسا واقعه به هم می‌بافد درباره اینکه چطور هر پدیده ای را، هر اندازه پیچیده، می‌توان پیامد ثانویه یک سیستم جدید و کامل در نظر گرفت. سرانجام یک مکتب فکری برای ترویج این الگوریتم تقلیل واقعیت پدید می‌آید (خصوصا وقتی که آن متفکر امیدوار است بر دنیاهای مفهومی و واقعی مسلط شود) و تمام کسانی که از این الگوریتم پیروی نمی کنند یا آن را نقد میکنند تلویحا یا صریحا تهدیدآمیز و بدجنس خطاب میشوند.

روشنفکرانی نالایق و فاسد از چنین فعالیت‌ها و بازی‌هایی کامیاب شده و رشد میکنند. اولین بازیکنان یک بازی معین از این نوع، معمولا درخشان ترین بازیکنان هستند. آنها داستانی پیرامون قاعده علّی انتخابشان می‌بافند و نشان میدهند که چگونه فرضا آن نیروی انگیزشی اولیه عمیقا با هر حوزه خاصی از فعالیت انسان رابطه ای معنادار دارد. حتی گاهی اوقات چنین کاری مفید است، چون این فعالیت ممکن است انگیزه ای را که تاکنون بحث درباره اش ممنوع بود و یا تاثیر بیش از پیش آن بر رفتار و درک بشر مشخص شده، روشن کند (به عنوان مثال این همان اتفاقی است که، با تاکید بر جنسیت، برای فروید افتاد). پیروان آنها، ناامید از پیوستن به یک سلسله مراتب بالقوه جدید (چون قبلی توسط ساکنین فعلی بهم ریخته) شیفته این

داستان می‌شوند. در این حین، پیروانشان، که به هوشمندی افرادی که از ایشان تبعیت میکنند نیستند، کم کم عبارت «ارتباط معنادار داشتن» را با «تاثیرگذاشتن» و سپس با «سبب شدن» جایگزین میکنند. بنیانگذاران اولیه نیز، که با پدیدار شدن پیروان خوشحال میشوند، داستان خود را در همان جهت کم کم تغییر میدهند. یا با چنین انحرافی مخالفت میکنند، اما اصلا مهم نیست. این مکتب قبلا آغاز شده است.

این نوع نظریه پردازی خصوصا برای افراد باهوش اما تنبل جذاب است. بدبینی و تکبر نیز به آن دامن میزند. به طرفداران جدید آموزش داده خواهد شد که تسلط بر این بازی به منزله آموزش است و انتقاد از نظریه‌های جایگزین، روشهای مختلف، حتی تصور خودِ حقیقت نیز به آنها آموخته خواهد شد. اگر واژه ای غیر قابل درک نیز با این نظریه همراه شود که چه بهتر. زمان ارزشمندی برای منتقدان بالقوه طول خواهد کشید تا بتوانند استدلالها را رمزگشایی کرده و درک کنند. جایی که چنین «آموزشی» صورت میگیرد و چنین فعالیتی کاملا مجاز است، یک جنبه توطئه آمیز وجود دارد که به سرعت در این مکتب فراگیر میشود: این نظریه را نقد نکنید - و از آن جدا نشوید. بدنام نشوید. حتی: برای بیان یک تابو، نمره کم یا اظهار نظر ضعیف نگیرید (و حتی اگر در عمل نتوانستید از پس آن برآیید، ترس از چنین کاری بسیاری از دانشجویان، اساتید، کارمندان و کارفرمایان را تحت کنترل میگیرد).

همانطور که اشاره کردیم، فروید تلاش کرد تا انگیزه را به جنسیت و سپس به شهوت کاهش دهد. همین کار میتواند توسط هر کسی که به حد کفایت از تحصیلات، هوش و مهارت کلامی سلیس بهره برده باشد، به طور موثری انجام شود. علت این است که «جنسیت» (مثل هر تک کلمه چندوجهی دیگری) میتواند توسط کسانی که از آن برای اهداف جامع و روشنگر استفاده میکنند، در حد لزوم بسته‌تر یا آزادانه‌تر تعریف شود. جنسیت، فارغ از اینکه چطور تعریف شود، یک پدیده بیولوژیکی بسیار مهم است - کلیدی برای خودِ زندگی پیچیده - و بنابراین تاثیر آن ممکن است به طور واقعی در هر زمینه مهمی شناسایی و سپس بزرگنمایی شود (در حالیکه

سایر عوامل مهم و قابل توجه از ارزش ساقط میشوند). از این طریق، تنها قاعده تبیین شده را می‌توان در راستای سایر مطالبات انباشته شده، تا بینهایت گسترش داد.

مارکس نیز وقتی انسان را اساسا از جنبه اقتصادی و طبقاتی معرفی کرد و تاریخ را به مثابه کارزار همیشگی طبقه سرمایه دار و کارگر دانست، همین کار را کرد. همه چیز را می‌توان از طریق اجرای یک الگوریتم مارکسیستی توضیح داد. ثروتمندان ثروتمند شده اند، چون از فقرا سوء استفاده میکنند. فقرا فقیرند چون مورد سوء استفاده ثروتمندان بوده اند. همه نابرابری‌های اقتصادی نامطلوب، غیرمولد و نتیجه بی عدالتی و فساد بنیادین اند. البته در مشاهدات مارکس نیز - مثل فروید - ارزشهایی دیده میشود. طبقه، عنصر مهمی در سلسله مراتب اجتماعی است و تمایل دارد که تا حدی ثبات خود را در طول زمان حفظ کند. رفاه اقتصادی یا فقدان آن اهمیت اساسی دارد. و این واقعیت ناگوار توزیع پارتو[1] - تمایل ثروتمندان به اندوختن ثروت بیشتر (که به نظر میرسد در هر سیستم اقتصادی اعمال میشود) - یقینا به این معناست که ثروت در دست اقلیت مردم انباشته شده است. افراد تشکیل دهنده این اقلیت، فارغ از ثبات نسبی طبقه گفته شده، تغییر میکنند و این نکته ای اساسی است، اما این واقعیت که همواره نسبت کوچکی از جمعیت ثروتمندند، به طرز ناراحت کننده ای واقعیتی تغییر ناپذیر به نظر میرسد.

مارکسیسم، سوای از فضایل فرضی آن، در هر کجایی که پیاده شد فاجعه به بار آورد - که انگیزه ای برای کوشش‌های طرفداران امیدوارم پشیمانِ فعلی مارکسیسم شد تا جامه نویی بر ایده هایش بپوشانند و چنان را به جلو ادامه دهند که گویی هیچ چیز قابل توجهی تغییر نکرده است. متفکرانی که به شدت تحت تاثیر مارکس قرار گرفتند و همینطور تاثیر عظیمی بر مکاتب

۱ Pareto Distribution؛ به بیان ساده، قاعده پارتو، که به قاعده ۸۰-۲۰ نیز معروف است، می‌گوید: «۸۰ درصد از ثروت یک جامعه توسط ۲۰ درصد از جمعیت آن نگهداری می‌شود» -م.

آموزشی و دانشگاهی امروز گذاشته اند (مثل میشل فوکو[1] و ژاک دریدا[2]) در تعریف سبک ساده شده مارکسیسم واژه «قدرت» را جایگزین کلمه «اقتصاد» کردند - گویی که قدرت، یگانه انگیزه تمام فعالیت‌های بشر است (که با اقتدار شایسته و یا تقابل نگرش و عمل مغایر است).

تقلیل ایدئولوژیکی واقعیت به این شکل، نشان از خطرناک ترین شبه روشنفکران است. ایدئولوگ‌ها همان معادل عقلانیِ بنیادگرایانِ[3] سرکش و متعصب اند. حقانیت و ادعای اخلاقی آنها نیز درباره مهندسی اجتماعی به همین اندازه عمیق و خطرناک است. حتی ممکن است بدتر هم باشد: ایدئولوگ‌ها رسما معتقدند که مظهر خودِ عقلانیت اند. بنابراین آنها سعی میکنند که ادعاهای خود را منطقی و متفکرانه توجیه کنند. حداقل بنیادگران به باوری خودسرانه ارادت دارند. آنها بسیار صادق ترند. بعلاوه، بنیادگرایان به واسطه یک ارتباط متعالی با الهیات با هم متحدند. این بدان معنی است که خدا، مرکز جهان اخلاقی آنها، طبق عقاید خود بنیادگرایان فراتر از قلمرو ادراک آنهاست و خواهد بود. یهودیان حزب راست[4]، مسلمانان تندرو[5]، و مسیحیان فوق محافظه کار[6] در صورت فشار لابد اعتراف میکنند که خدا اساسا مبهم است. چنین امتیازی حداقل حدودی برای ادعاهای آنها درباره حقانیت و عدالت، به عنوان افراد، ایجاد میکند (همانطور که حداقل یک بنیادگرای اصیل، تابع چیزی است که نمیتواند ادعا کند آن را کاملا درک میکند، چه برسد به اینکه ادعای تسلط بر آن را داشته باشد). اما از نظر یک ایدئولوگ هیچ چیز خارج از محدوده درک یا تسلط او نیست. یک ایدئولوژی همه چیز را توضیح میدهد: تمام گذشته، حال و آینده را. این بدان معناست که یک ایدئولوگ میتواند خودش را حقیقت تمام و کمال

۱ Michel Foucault
۲ Jacques Derrida
۳ Fundamentalists
۴ Right-wing Jews
۵ Islamic hard-liners
۶ Ultra-conservative Christians

بداند (چیزی که برای یک بنیادگرای ثابت قدم ممنوع است). هیچ ادعایی تمامیت خواهانه‌تر و هیچ موقعیتی بدتر از این برای غرور افراطی وجود ندارد تا بتواند خودش را نشان دهد (و نه تنها غرور، بلکه بعدها، زمانی که ایدئولوژی نتوانست جهان یا آینده را توضیح دهد، فریب نیز خودش را نشان میدهد).

درس اخلاقی این داستان؟ مراقب روشنفکرانی باشید که در بیان نظریات شان درباره انگیزه ها، به یک عامل اکتفا میکنند. به بیان فنی تر، مراقب مدلهای تک متغیره در توضیح مشکلات متنوع و پیچیده باشید. البته که قدرت، همچون اقتصاد، در تاریخ نقش دارد. اما همینطور هم حسادت، عشق، گرسنگی، رابطه جنسی، وحی، خشم، انزجار، غم، اضطراب، دین، دلسوزی، بیماری، تکنولوژی، نفرت و شانس نیز نقش دارند - و به طور قطع هیچ یک از این عوامل را نمی توان به دیگری تقلیل داد. جذابیت انجام چنین کاری واضح است: سادگی، سهولت و توهم برتری (که خصوصا در کوتاه مدت میتواند دستاوردهای روان شناختی و اجتماعی فوق العاده مفیدی داشته باشد) - و فراموش نکنیم که یک ضد قهرمان یا مجموعه ای از ضد قهرمان‌ها به دوش کشنده انگیزه‌های پنهان این ایدئولوژی‌ها هستند.

کینه

کینه - کینه خصمانه - زمانی ایجاد میشود که مقصر شکست فردی و شرایط ناکافی، نظامی است که باعث آن شکست یا شرایط محقر شده و بعد، به طور ویژه، افرادی هستند که در همان نظام به کامیابی و موقعیت‌هایی بالا رسیده اند. چنین نظامی حکما ناعادلانه تلقی شده و افراد موفق، استثمارگر و فاسد قلمداد می‌شوند زیرا در صورت ناعادلانه بودن سیستم میتوان از آنها به عنوان ذینفعان بی لیاقت و حامیان داوطلب، آگاه، خودخواه و بی اخلاق یاد کرد. بعد از پذیرش این سلسله افکار علّی، تمام حمله‌ها به افراد موفق را میتوان به منزله تلاش‌های موجه اخلاقی تعبیر کرد - نه جلوه‌هایی از حسادت و کینه ورزی که به طور مرسوم شرم آور توصیف شده‌اند.

دنبالـه روی از ایدئولـوژی یـک مشـخصه دیگـر هـم دارد: قربانیـان مـورد حمایـت افـراد ایدئولـوگ همیشـه بـی گنـاه انـد (و البتـه گاهـی افـراد قربانـی، بـی گنـاه انـد) و مجرمـان همیشـه پلید (کـه البته مجرمـان پلیـد تعـداد کمـی ندارنـد). و امـا ایـن واقعیـت کـه قربانیـان و مجرمـان واقعـی وجـود دارنـد هیـچ بهانـه ای بـرای چنیـن اظهـارات نادقیـق و سـطحی دربـاره قربانـی و مجـرم باقـی نمـی گـذارد - به ویـژه دیدگاهـی کـه فـرض بـی گناهـی متهـم را بـه هیـچ وجـه در نظـر نمیگیـرد. هیـچ نوعـی از گنـاه را نبایـد بـه صـورت گنـاه گروهـی[1] در نظـر گرفـت - خصوصـا از نـوع چنـد نسـلی[2] آن. چنیـن تصـوری بـه یقیـن نشـانه از پلیـدی نیـت آن کسـی دارد کـه اتهـام وارد کـرده و منـادی یـک فاجعـه اجتماعـی اسـت. امـا مزیتـش ایـن اسـت کـه ایدئولـوگ میتوانـد، بـا صـرف هزینـه عمـلا کمـی، خـودش را منتقمِ سـتمگران و همزمـان مدافـع مظلومـان معرفـی کنـد. وقتـی چنیـن جایـزه ای وجـود دارد، دیگـر چـه کسـی نیـاز بـه تعییـن حـدود تشـخیص و تمیـز گناهـکاری یـا بـی گناهـی فـرد دارد؟

گام برداشـتن در مسـیر کینـه و خشـم سـرکوب شـده، خطـر رویـاروی بـا تلخی‌هـای بسـیاری دارد. ایـن تلخـی تـا حـد زیـادی پیامـد شناسـایی دشـمن در خـارج از قلمـرو وجـود، بـه جـای درون خـود اسـت. مثـلا اگـر ثـروت مسـئله مـورد بحـث باشـد، و ثروتمنـدان دلیـل فقـر و دیگـر مشـکلات جهـان، آن وقت ثروتمنـدان بـه دشـمن تبدیـل میشـوند - کـه در معنایـی عمیـق، از پلیـدی در مفهـوم روانشناسـی و اجتماعـی آن، غیـر قابـل تشـخیص میشـود. اگـر مشـکل از قـدرت باشـد، آنـگاه تمـام افـرادی کـه درجـه ای از اقتـدار دارنـد، یگانـه علـت رنـج جهـان هسـتند. اگـر مشـکل از مردانگـی باشـد، در آن صـورت همـه مـردان (و حتـی مفهـوم جنـس نـر) را بایـد مـورد حملـه قـرار داد و بدنـام کـرد. چنیـن تقسـیم بندی‌هایـی در جهـان بـه «پلیـدی در بیـرون» و «فرشـته در درون» حقانیـت نفـرت خـود را توجیـه میکند - و وجـود ایـن نفـرت نیـز توسـط اخـلاق خـودِ سیسـتم ایدئولوژیـک ضـرورت می‌یابـد. ایـن یـک دام هولنـاک اسـت: بعـد از اینکـه آن منبـع پلیـدی مشـخص شـد، وظیفـه انسـان درسـتکار ایـن اسـت کـه

۱ Group Sin

۲ Multigenerational

آن را ریشه کن کند. این دعوتی است به سوی پارانویا[1] و شکنجه. جهانی که در آن فقط شما و کسانی که مانند شما فکر میکنند، خوب است همچنین همان جهانی است که شما در آن توسط دشمنان‌تان محاصره شده اید - همان‌ها که کمر همت به نابودی شما بسته اند - و باید با آنها بجنگید.

از نظر اخلاقی بسیار امن‌تر است که برای دیدن خطاهای جهان، حداقل تا اندازه ای که یک انسان صادق و فارغ از کوری عمدی می‌تواند ببیند، به خودتان نگاه کنید. وقتی خاری را از چشم خودتان در می‌آورید احتمال بیشتری دارد برای دستیابی به فراغت ذهنتان از چیزها، افراد یا علت اشتباهات، وجود دارد، زمانی که پویی را از چشم برادرتان در می‌آورید[2]. این احتمال وجود دارد که نقایص شما مشهود و بسیارند، و هدف قرار دادنش می‌تواند به عنوان گامی برای نجات دهنده ای که قصد بهتر کردن دنیا را دارد، سودمند باشد. به دوش کشیدن گناهان جهان - مسئولیت این واقعیت را به عهده بگیرید که هنوز چیزهایی در زندگی خود شما و جاهای دیگر به درستی تنظیم نشده است - این بخشی از راه مسیح است: در عمیق ترین مفاهیم، این بخشی از تقلید از آن قهرمان است. این موضوع بیشتر روان شناختی یا معنوی است تا جامعه شناختی یا سیاسی. شخصیت‌های ساخته‌ی داستان‌های درجه دو را ببینید: همه آنها به سادگی به افراد خوب و بد تقسیم میشوند. در مقابل، نویسندگان پیچیده، مرز خیر و شر را درون شخصیت‌ها خلق میکنند، تا هر فرد به مثالی برای مبارزه ابدی بین تاریکی و نور تبدیل شود. به جای اینکه خیر را از طرف خود و حزب‌تان بدانید و دشمنی را تعقیب کنید که تمایل دارید همه جا ببینید، از نظر روانشناسی بسیار مناسب‌تر (و از نظر اجتماعی بسیار کم خطرتر) است که تصور کنید آن دشمن، شمایید - به این معنا که این ضعفها و ناتوانی‌های شماست که در

۱ همه دشمن پنداری، جنون سوء ظن شدید و هذیان گویی - م.

۲ اشاره به متن انجیل متی در نقد تمایل به قضاوت کوته فکرانه درباره دیگران (Matthew ۷:۵): «ای عابد ریاکار، اول خار از چشم خود درآور، تا بعد به وضوح ببینی و بتوانی پو از چشم برادرت بیرون بیاوری» -م.

حـال آسـیب رسـاندن بـه جهـان اسـت.

مبـارزه بـا مردسـالاری، کاهـش ظلـم، ترویـج برابـری، تغییـر سـرمایه داری، حفاظـت از محیـط زیسـت، حـذف رقابـت، کوچـک کـردن دولـت یـا اداره هـر سـازمانی بـه مثابـه یـک بیزینـس غیرممکـن اسـت. بـه سـادگی بـه ایـن دلیـل کـه چنیـن مفاهیمـی بیـش از حـد کلـی انـد. درسـت مثـل حـرف یکـی از بازیگـران کمـدی مونتـی پایتـون[1] نکتـه طنـزی دربـاره نحـوه نواختـن فلـوت یـاد میـداد: «در یـک سـر فولـت فـوت میکنـی و بعـد انگشـت هایـت را روی سـوراخ‌ها بـالا و پاییـن می‌بـری». درسـت اسـت. امـا بـلا اسـتفاده اسـت. جزئیـات ضـروری بـه سـادگی حـذف شـده اسـت. بـه همیـن ترتیـب، نظام‌هـا و فرایندهـای پیچیـده و در مقیـاس بـزرگ، بـه روشـی حتـی الامـکان واقعـی کـه بتوانـد تحـول واحـد و جامـع آن را امـکان پذیـر کنـد، وجـود ندارنـد. ایـده وجـود داشـتن شـان را بـه راحتـی می‌تـوان در ثمـره مکاتـب فکـری قـرن بیسـتم دیـد. اعتقـادات ایـن مکاتـب همزمـان خـام[2] و خودخواهانه اسـت و نتیجه فعالیتـی کـه آنهـا ترویـج میکننـد بـه پـرورش فـردی کینـه تـوز و تنبـل ختـم میشـود تـا بـه دسـتاوردی واقعـی. تنهـا قواعـد تسخیرشـدگانِ ایدئولـوژی خدایـان شـان هسـتند، همان‌هـا کـه مبلغـان، کورکورانـه خدمـت رسـانی میکنند.

بهرحـال درسـت ماننـد خـدا، ایدئولـوژی مـرده اسـت. زیـاده روی‌های خونبـار قرن بیسـتم آن را کشـت. مـا نیـز بایـد آن را رهـا کنیـم و بـه مشـکلاتی بپردازیـم کـه کوچکترنـد و دقیقتر تعریف شـده اند. مـا باید آنهـا را در مقیاسـی ببینیـم کـه بتوانیـم حـل شـان کنیـم، نـه بـا سـرزنش دیگـران، بلکـه بـا پرداختـن به آنهـا بـه صـورت شـخصی و همزمـان بـا پذیـرش مسـئولیت نتیجـه ای کـه این تـلاش خواهد داشـت.

اندکـی فروتـن باشـید. اتـاق خوابتـان را مرتـب کنیـد. مراقـب خانواده‌تـان باشـید. وجدان‌تـان را دنبـال کنیـد. زندگی‌تـان را سـامان دهیـد. کار مولـد و جالبـی پیـدا کنیـد و بـه آن متعهـد شـوید. وقتـی

۱ Monty Python

۲ Naive

می‌توانید تمام آن را انجام دهید، مشکل بزرگتری پیدا کنید و اگر جسارتش را دارید، آن را حل کنید. اگر این کار را هم انجام دادید، به سوی پروژه‌های جاه طلبانه تری حرکت کنید. و به عنوان آغازی ضروری بر این روند... ایدئولوژی را کنار بگذارید.

قانون هفتم

برای حداقل یک هدف به سختی کار کنید

و بعد ببینید چه اتفاقی می‌افتد

ارزش حرارت و فشار

زمانیکه زغال سنگ در لایه‌های بسیار زیرین زمین تحت فشار و حرارت زیادی قرار میگیرد، اتمهای آن در یک بازآرایی به صورت بلوری منظم و تکرار شونده به الماس تبدیل میشوند. کربنی که زغال سنگ را شکل میدهد در شکل الماس به نهایت دوام ممکن می‌رسد (همانطور که الماس سخت ترین ماده در بین مواد است) و سرانجام توانایی انعکاس نور پیدا میکند. ترکیب این دو ویژگی، دوام و درخشش، استفاده از آن را به عنوان نمادی از ارزش توجیه میکند. به این معنا که آنچه با ارزش است، خالص، منظم و با وجود نور درخشان است و این نکته همانطور که برای یک گوهر صادق است، برای فرد نیز صدق میکند. و البته نور، نشانگر درخشش زیرکانه هوشیاری بالا و متمرکز است. انسانها در طول روز، زمانی که نور وجود دارد، هوشیارند. بیشتر این هوشیاری، بصری است و بنابراین به نور بستگی دارد. روشن شدن - دستیابی به حالتی از بودن که معمولا همراه با الوهیت است - به معنای بیداری و آگاهی فوق العاده بالاست. بر سر نهادن الماس، مثل پادشاه یا ملکه ای که تصویرش بر سکه طلا ضرب شده و استانداردی با ارزش تقریبا جهانی است، به معنای مرتبط بودن با درخشندگی خورشید است.

گرما و فشار، ماده اصلی زغال سنگ معمولی را به کمال تبلور و نادر الماس تبدیل میکند. همین نکته را در مورد یک شخص نیز میتوان گفت. ما میدانیم که نیروهای متعددی که در روح انسان فعالیت می‌کنند، اغلب با یکدیگر همسو نیستند. ما کارهایی را انجام میدهیم که آرزو میکنیم ای کاش انجام نمی دادیم و کارهایی را که میدانیم باید انجام دهیم، انجام نمی دهیم. ما می‌خواهیم لاغر باشیم، در حالی که روی کاناپه لم داده، چیپس میخوریم و ناامید می‌شویم. ما بی هدف، سردرگم و به خاطر تردیدمان بی حرکتیم. ما علیرغم وجود اراده، به خاطر وسوسه هایمان به جهات مختلف کشیده می‌شویم، وقت تلف میکنیم، پشت گوش می‌اندازیم و احساس بسیار بدی درباره آن داریم اما تغییری نمی کنیم.

به همین دلایل بود که مردمان باستان به راحتی می‌توانستند باور کنند که روح انسان می‌تواند به تسخیر ارواحی درآید - چون ارواح مردگان، شیاطین و خدایان - که لزوما هیچ یک از آنها اساسا منافع فرد را مد نظر ندارند. این نیروهای مخالف، این ارواح وسوسه گر و اغلب خبیثه، از زمان ظهور روانکاوی، به صورت تکانه ها، احساسات، حالت‌های انگیزشی و یا ترکیبی از همه، مفهوم سازی شده اند که مانند پاره شخصیت‌هایی عمل میکنند که به واسطه خاطرات، و نه نیت، درون آن شخص با هم یکی می‌شوند. ساختار عصبی ما در واقع سلسله مراتبی است. خادمان قدرتمند غریزه، حاکم بر تشنگی، گرسنگی، عصبانیت، غم، شادی و شهوت در پایین این سلسله مراتب اند که به راحتی می‌توانند صعود کنند و ارباب ما شوند و یا با یکدیگر بجنگند. مقاومت و قدرت یک روح منسجم به راحتی قابل دستیابی نیست.

خانه ای که به قسمت‌های مختلف فروپاشیده شده باشد، به قول معروف نمی تواند سرپا بماند. به همین ترتیب، فردی که انسجام شخصیتی ضعیفی داشته باشد در مواجهه با چالش‌ها نمی تواند خودش را محافظت کند. او در بالاترین سطوح ساماندهی روانشناختی، یگانگی خود را از دست میدهد. او آمیزه ای از خواص متعادل و مناسبی را که از خصوصیات یک روحیه خوب است از دست میدهد و نمی تواند انسجام خودش را حفظ کند. ما وقتی میگوییم فلانی «از دست رفته» یا «فرو پاشیده» چنین موضوعی را میدانیم. قبل از اینکه آن شخص این تکه‌های خرد شده شخصیتش را بردارد و دوباره مرتب کند، احتمالا طعمه سلطه یک یا چند پاره شخصیت[1] میشود. این پاره شخصیت‌ها ممکن است خشم، اضطراب یا درد باشد که در آن هنگام که فرد کنترلش را از دست میدهد خیز برداشته و بر او مسلط میشود. شما این واقعیت را میتوانید زمانی که یک کودک دو ساله دچار خشم می‌شود به وضوح ببینید. او موقتا از دست می‌رود و برای آن لحظه تبدیل به احساسات خالص می‌شود. این اتفاقی است که وقتی آن کودک دو ساله عمیقا ناراحت است بروز پیدا میکند و با همان شدت اگر برای یک بزرگسال رخ دهد،

بـرای بینـنـدگان وحشـت آور خواهـد بود. سیسـتم‌های انگیزشـی باسـتانی حاکم بر خشـم، شـخصیت در حـال رشـد آن کـودک نوپـا را کنـار گذاشـته و از طریـق ذهـن و اعمـال او راه خـود را پیش می‌گیرنـد. این شکسـتی واقعـی و ناگـوار بـرای آن خـودِ[1] هنـوز شـکننده و متمرکـزی اسـت کـه علیـه نیروهـای قدرتمند مبـارزه میکنـد تـا بـه یکپارچگـی روانشـناختی و اجتماعی برسـد.

همچنیـن فقـدان یکپارچگـی درونـی خـودش را در افزایـش رنـج، بزرگنمایـی اضطـراب، عـدم انگیـزه و فقـدان لـذت کـه همـراه بـا بلاتکلیفـی و ابهـام اسـت، نشـان میدهـد. ناتوانـی در تصمیـم گیـری بیـن ده گزینـه، حتـی وقتـی همـه شـان مطلـوب انـد، معـادل عـذاب کشـیدن از آنهاسـت. بـدون اهـداف واضـح، تعریـف شـده و نامتناقـض، بـه دسـت آوردن آن احسـاس سـرگرمی مثبـت کـه زندگـی را ارزشـمند میکنـد، بسـیار دشـوار اسـت. اهـداف واضـح، دنیـا را محـدود و سـاده میکنـد همچنـان کـه عـدم اطمینـان، اضطـراب، شـرم و نیروهـای خـود ویرانگـر و سرزنشـگری را که توسـط اسـترس بـه وجود می‌آینـد، کاهـش میدهـد. بنابرایـن یـک فـرد نامنسـجم بـی ثبـات و بـی هـدف اسـت - و ایـن تـازه آغـاز ماجراسـت. ناپایایـی کافـی و بـدون جهـت گیـری، بـه سـرعت میتوانـد بـه ناتوانـی و افسـردگی، کـه مشـخصه حـس پوچـی طولانـی مـدت اسـت منجـر شـود. ایـن صرفـا یـک حالـت روانشـناختی نیسـت. اساسـا عواقـب فیزیکـی افسـردگی، ترشـح بیش از حـد هورمـون کورتیـزول، از پیری سـریع قابل تشـخیص نیسـت (افزایـش وزن، مشـکلات قلبـی عروقـی، دیابـت، سـرطان و آلزایمـر).

عواقـب اجتماعـی افسـردگی نیـز بـه انـدازه عواقـب بیولوژیکـی آن جـدی اسـت. فـردی کـه نمـی تواند خـودش را بـه خوبـی جـم و جـور کنـد نسـبت بـه کوچکتریـن نشـانه ای از ناامیـدی و شکسـت، بیـش از انـدازه واکنـش نشـان میدهـد. او حتـی نمـی توانـد بـا خـودش وارد مذاکـره ای سـازنده شـود چـون نمـی توانـد ابهـام دربـاره بحث‌هـای مربـوط بـه پیشـنهادات بالقـوه آینـده را تحمـل کنـد. او نمـی تواند خوشـحال باشـد چـون نمـی توانـد آنچـه را کـه می‌خواهـد بـه دسـت آورد، و نمـی توانـد آنچـه را کـه

[1] Ego

می‌خواهد به دست آورد چون هیچ گزینه ای را انتخاب نمیکند. همچنین ضعیف ترین استدلالها می‌تواند او را متوقف کند. یکی از زیر شخصیت‌های متعدد و متخاصم او، بر خلاف مصلحتش، چنین استدلال‌هایی را مطرح میکند و اغلب در قالب تردیدهایی به تقویت موقعیت مخالفش کمک میکند. بنابراین، به طور کنایی، یک فرد عمیقا متعارض را میتوان با ضربه کوچکی به سینه اش متوقف کرد (ولو اینکه او در ظاهر با ضربه محکمی پاسخ بدهد). برای حرکت با عزم راسخ، ضروری است تا در جهت مقصدی مشخص و واحد ساماندهی شد.

هدف گیری کنید. آن هدف را نشانه بگیرید. همه اینها بخشی از بلوغ و نظم است که باید به درستی برای آن ارزش قائل شد. اگر هدفی نداشته باشید از همه چیز به بستوه خواهید آمد. اگر هدفی نداشته باشید هیچ جایی برای رفتن، هیچ کاری برای انجام دادن و هیچ ارزش والایی در زندگیتان ندارید، چون ارزش نیازمند رتبه بندی انتخاب‌ها از پایین به بالا و فداکاری دارد. آیا واقعا می‌خواهید هر آن چیزی باشید که می‌توانید؟ آیا چنین چیزی بیش از حد زیاد نیست؟ آیا بهتر نیست که چیزی مشخص باشید (و سپس شاید، چیزی به آن بیافزایید)؟ آیا چنین چیزی تسکین بخش نیست - حتی اگر با قربانی کردن همراه باشد؟

بدترین تصمیم

زمانی که من در مقطع دکتری بالینی در دانشگاه مک گیل، مونترال، تحصیل میکردم، متوجه بهبود شخصیت هر آن کسی شدم که آن برنامه پنج یا شش ساله را، به رغم اینکه به تدریج دشوار و دشوارتر میشد، ادامه میداد. مهارت‌های اجتماعی آنها پیشرفت میکرد. فن بیانشان بهتر میشد. و احساس عمیقی از یافتن یک هدف شخصی پیدا میکردند. آنها در رابطه با دیگران نیز عملکرد مفیدی داشتند. انضباط و ساماندهی بهتری داشتند. سرگرمی‌های بیشتری داشتند. تمام اینها علی رغم این واقعیت‌ها بود که دوره‌های تحصیلات تکمیلی کیفیتی کمتر از حد ممکن دارند، کاریابی بالینی بدون دستمزد و کمیاب اند و روابط با اساتید راهنما (نه همیشه، ولی)

ضعیف‌تر از مقاطع دیگر است. آنهایی که به تازگی تحصیلات تکمیلی خود را آغاز میکند اغلب هنوز نابالغ و سردرگم اند. اما انضباطی که خیلی زود به خاطر ضرورت تحقیق - و به ویژه، تز دکتری - به آنها تحمیل می‌شود، شخصیتشان را بهبود میدهد. نوشتن مطلبی طولانی، پیچیده و منسجم، حداقل تا حدی به معنای پیچیدگی، بیان بهتر و تعمیق شخصیت است.

وقتی من استاد دانشگاه شدم و شروع به راهنمایی دانشجویان مقاطع کارشناسی و ارشد کردم، درست همین مورد را مشاهده کردم. دانشجویان روانشناسی کارشناسی که با کار آزمایشگاهی سازگار شدند (و بنابراین کارهای اضافه بر سازمان انجام دادند) نسبت به آنهایی که بار کمتری به دوش کشیدند، نمرات بهتری گرفتند. به عهده گرفتن وظایف دانشجویان سال اولی به آنها کمک کرد تا انجمن‌های خودشان را ایجاد کنند، در حالی که باید حداقل به خاطر ضرورت استفاده موثرتر از زمان شان منضبط‌تر میشدند. من هنگام کار به عنوان یک روانشناس بالینی نیز روند مشابهی را مشاهده کرده و میکنم. من معمولا مراجعانم را تشویق میکنم که بهترین مسیر پیش رویشان را انتخاب کنند، حتی اگر این مسیر با ایده آل شان فاصله بسیاری داشته باشد. چنین انتخابی گاهی اوقات به معنای افول موقتی جاه طلبی‌ها و غرور است، اما مزیتش در جایگزین شدن چیزی واقعی به جای غوطه ور شدن در خیالات است. تقریبا همیشه در وضعیت سلامت روان، به دنبال تصمیمگیری بهبود ایجاد شده است.

آیا چیزی وجود دارد که ارزش تعهد پذیرفتن داشتن باشد؟ من اکنون به اندازه کافی عمر کرده‌ام که دیده باشم وقتی رفتارهای مختلفی که در آن ممکن است به چنین سوالی جواب داده شود، بروز می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد. در مسیر شغلی خودم به عنوان یک دانشجوی کارشناسی و بعد تحصیلات تکمیلی، استاد، روانشناس بالینی، محقق و در فعالیت‌های مختلفی که در سایر زمینه‌ها انجام داده‌ام شاهد همین مسیر دوجانبه‌ی توسعه بوده‌ام که بارها خودش را نمایان کرده است. در اصل هر دو جنبه در دسترس همه است - در دسترسِ هر جوانِ در آستانه بزرگسالی، که نیمی توسعه یافته، سرگردان، نابالغانه بدبین، پر از سوال، مردد و ساده

لوحانه امیدوار است که یعنی همه ما. برای من بدیهی است که بسیاری از این تعهدات، ارزشی ماندگار دارند: ارزشهایی که در درجه نخست مربوط به شخصیت، عشق، خانواده، دوستی و مسیر شغلی (یا سایر موارد) است. کسانی که نمی خواهند یا نمی توانند به اصطلاح باغی خوب و آراسته در هر یا همه حوزه‌های فوق ایجاد کنند لاجرم به همین خاطر رنج می‌کشند. با این حال تعهد نیز هزینه خودش را دارد. تحصیل در مقطع کارشناسی به معنی فداکاری و درس خواندن است و انتخاب یک رشته خاص به معنی صرف نظر کردن از مسیرهای تحصیلی دیگر. انتخاب شریک زندگی و گروه دوستان نیز همینطور است. بدبینی درباره چنین مواردی یا صرفا تردید و دودلی درباره آنها، به راحتی با عقلانیت ابلهانه پوچ گرایی، که همه چیز را تحلیل می‌برد، همراه می‌شود: چرا خودم را اذیت کنم؟ چه فرقی میکند؟ چه چیزی باعث میشود مسیری را به مسیر دیگر - یا اساسا به هر چیز دیگری - ترجیح دهم؟

این امکان پذیر است که با هر همسری، هر گروهی از دوستان، یا هر حرفه ای قانع، و یا حتی خوشحال شد. به تعبیری دیگر، رضایت حاصل از این تمهیدات میتواند با مجموعه انتخابهای دیگری نیز حاصل شود. از طرفی چنین استدلالی بسیار معیوب است: شرکای رمانتیک زندگی ممکن است به شدت بی ثبات و پیچیده باشند، درست مثل گروه‌های دوستی و یا هر شغل و حرفه ای که با سرخوردگی، ناامیدی، فساد، سلسله مراتب مستبد، سیاست‌های داخلی و حماقت‌های محض در تصمیم گیری همراه اند. ما می‌توانیم از کمبود آن ارزش خاص یا ایده آل نتیجه بگیریم که هیچ چیز بیشتر از چیزهای دیگر مهم نیست - و یا حتی ناامید کننده‌تر اینکه اساسا هیچ چیزی مهم نیست. اما کسانی که چنین نتیجه گیری می‌کنند، فارغ از اینکه چقدر از استدلال‌های منسجم و منطقی استفاده کنند، بهای سنگینی می‌پردازند. آدمها وقتی مقطع کارشناسی یا حرفه خود را رها می‌کنند از آن رنج می‌برند. و البته مقصود «رها کردن» است نه شکست خوردن، اگرچه تشخیص این دو از هم دشوار باشد. گاهی اوقات افراد شکست می‌خورند چون علی رغم نیت خوب و انضباط لازم، نمی توانند کارشان را مدیریت کنند.

بـه عنـوان مثـال، فعالیـت بـه عنـوان یـک وکیـل نیـاز بـه ظرفیـت کلامـی خاصـی دارد یـا یـک نجـار بایـد از کار بـا اشـیا راحـت باشـد. گاهـی مطابقـت بیـن فـرد و انتخابـش آنقـدر ضعیـف اسـت که حتی تعهـد نیـز بـرای تحقـق آن فرجـام مطلـوب کافـی نیسـت. اما شکسـت غالبـا به خاطـر ذهنیـت ناکافی، توجیه‌هـای مفصـل امـا بیهـوده و مسـئولیت ناپذیـری اسـت. و نتیجـه خوبـی از آن حاصـل نمی شـود.

افـرادی کـه شـغل یـا حرفـه ای را انتخـاب نمـی کننـد، بـی ثبـات و دسـتخوش پیشـامد می‌شـوند. آنها ممکـن اسـت سـعی کننـد ایـن رفتـار را بـا نمایـش رمانتیکـی از عصیـان، خسـتگی و بدبینـی نابالغانـه نسـبت بـه جهـان توجیـه کننـد. آنهـا ممکن اسـت گهـگاه بـا کاوش‌هـای هنـری آوانـگارد تـلاش کنند تا هویتـی بـرای خودشـان بسـازند، یـا بـا سـوء مصـرف الـکل و مـواد مخـدر از رضایتمنـدی فـوری حاصل از آن بهـره بگیرنـد. امـا هیـچ کـدام از اینهـا بـرای موفقیـت یـک فـرد سـی سـاله کارسـاز نیسـت (چـه رسـد بـه فـردی کـه یـک دهـه بزرگتـر باشـد). همیـن امـر در مـورد افـرادی کـه نمـی تواننـد انتخـاب کننـد و بـه یـک شـریک زندگـی متعهـد بماننـد، همینطـور نمـی خواهنـد یـا نمـی تواننـد بـه دوسـتان شـان وفـادار بماننـد نیـز صـدق میکنـد. آنهـا تنهـا، منـزوی و قابـل ترحم میشـوند و همـه اینهـا به عمق تلخـی و بدبینـی کـه در وهلـه اول باعـث انـزوای شـان شـد، می‌افزایـد. ایـن دور باطلـی نیسـت کـه بخواهیـد بـا آن زندگی‌تـان را توصیـف کنیـد.

افـرادی کـه مـن می‌شـناختم و مقطـع کارشناسـی شـان را بـه پایـان رسـاندند بـه همیـن علـت بهبـود پیـدا کردنـد. آنهـا لزومـا «خـوب» نشـدند. عملکردشـان بهینـه نشـد. یا بـه خاطـر انتخاب شـان هیجان زده و عـاری از شـک و تردیـد نشـدند. حتـی از ادامـه تحصیـل در آن رشـته مطمئـن نبودنـد. اما وضعیت شـان بسـیار بهتـر از کسـانی بـود کـه انصـراف داده و عقـب نشسـتند. پایبنـدی بـه تعهـدات و فـداکاری مسـتلزم بلـوغ اسـت و کسـانی کـه آن را بـه عهـده گرفتند بـه افـراد بهتری تبدیـل شـدند. بنابراین نتیجه چیسـت؟ مـوارد متعـددی وجـود دارد کـه ممکـن اسـت خـود را بـه متعهـد کنیـم. بـا توجـه بـه انبـوه گزینه‌هـا و فسـاد سیسـتم‌های خواسـتار آن تعهـد، می‌تـوان ادعـا کـرد کـه هـر تعهـدی بـی معنـا و سـاختگی اسـت. امـا نمـی تـوان چنیـن شـکایتی را دربـاره واقعیـت تعهـد داشـتن مطـرح کرد: کسـانی

که جهتی برای خود انتخاب نمی کنند، گم می‌شوند. تبدیل شدن به چیزی، بسیار بهتر از این است که هیچ تغییری نکرد و در نتیجه به هیچ تنزل کرد. و این به رغم تمام محدودیت‌ها و ناامیدی‌هایی است که انتخاب یک گزینه در بر دارد. یاس بدبینانه، هر کجا که باشید، تصمیم بدی است. اما کسی که از این تصمیم فراتر رفته باشد (یا به عبارت دقیق‌تر آن بدبینی را با شبهه ای عمیق‌تر جایگزین کرده باشد - شبهه ای درباره همین باور بدبینانه، به عنوان راهنمایی نهایی) با مخالفت خواهد گفت: بدترین تصمیم، تصمیم نگرفتن است.

انضباط و یکپارچگی

انضباطی که تمرکز بر یک موضوع را امکان پذیر میکند از همان جوانی آغاز می‌شود. کودکان در سنین بسیار پایینی شروع به تنظیم احساسات و انگیزه‌های متعددی می‌کنند که غریزه اصلی برای بقا را با استراتژی‌های همکاری و رقابت داوطلبانه با دیگران، ترکیب میکند - و کودکانی که به درستی این فرایند را طی کرده و خوش اقبال باشند این کار را به نحوی مدیریت می‌کنند که همزمان از لحاظ اجتماعی مطلوب و از نظر روانشناختی سالم است. وقتی این تجربه با غرایزی مختل می‌شود (مثلا وقتی کودک گرسنه، عصبانی، خسته یا در شرایط سرما قرار گرفته است) پدر و مادر مهربان وارد عمل می‌شوند و آن مشکلی را که یکپارچگی شکننده کودک را در هم میشکند، حل می‌کنند و یا بهتر از آن، به کودک یاد میدهند که خودش مشکلش را برطرف کند. وقتی دومین روند با دقت کافی به پایان رسید، کودک آماده پیوستن به جهان اجتماعی است. این اتفاق یا باید تا چهار سالگی رخ دهد یا هرگز رخ نخواهد داد. یک کودک تا سن چهار سالگی باید خودش را سامان دهد تا در نزد همسالانش مطلوب باشد وگرنه با انزوای دائمی از اجتماع روبرو خواهد شد. کودکی که تا آن سن هنوز دچار اوقات تلخی می‌شود، دقیقا با همین خطر روبرو است.

روند یکپارچه شدن با همسالان - دوستان - آنقدر جلو می‌رود تا کودک آموزش دیده یا

خـوش شـانس توسـط آنهـا پذیرفتـه شـود. وقتـی کودکی بـا دیگـران بـازی می‌کنـد، خـودش را منضبط میکنـد. او تمـام انگیـزه هایـش را بـرای رقابـت، تابـع قواعـد آن بـازی - هـدف - میکنـد. او بـه رغم تعدد بالقـوه قوانیـن بـازی یـاد می‌گیـرد کـه خـودش را داوطلبانـه مطیـع قواعـد آن بـازی و اهـداف مشـخص اش کنـد. بـرای بـازی بـه ایـن روش، او بایـد خـودش را تبدیـل بـه زیرمجموعـه ای کارا از یـک ماشـین اجتماعـی بزرگتـر کنـد. اگـر فردیـت را انتخـاب بـی حـد و حصـر بـرای رضایتمنـدی آنـی تعریـف کـرد، میتـوان ایـن اتفـاق را قربانـی کـردن فردیـت دانسـت. امـا دقیق‌تـر ایـن اسـت کـه بگوییـم ایـن همـان توسـعه فـردی در سـطحی بالاتـر اسـت: همـان عملکرد کارآمـد و یکپارچـه که میـان خواسـته‌های اکنون و ضروریـات آینـده (از جملـه خـوب بـازی کـردن بـا دیگـران) تعـادل برقـرار میکند. بـه این ترتیب اسـت کـه بازی‌هـای گوناگـون دوران کودکـی، ناهنجاری‌هـای جیـغ زدن در اواخـر دوره شـیرخوارگی را تعدیـل میکنـد. البتـه هزینـه چنیـن پیشـرفتی، امنیـت ورود بـه اجتمـاع و بهـره بـردن از لـذت بازی اسـت.

لازم بـه ذکـر اسـت کـه ایـن رونـد بـه معنـای سـرکوب نیسـت. ایـن نکتـه ای اسـت کـه بایـد روشـن شـود چـون بسـیاری از مـردم بـر ایـن باورنـد کـه آنچـه انضبـاطِ ناشـی از انتخاب بـه ما تحمیـل میکند، بـرای همیشـه مـا را از عمـل بـر اسـاس اراده بـاز میـدارد. عمدتـا همیـن بـاور اسـت - کـه در رابطـه بـا خلاقیـت بیـان میشـود - و والدیـن را از تربیـت فرزنـدان، بـه خاطـر تـرس از آسـیب رسـاندن به آنهـا، باز مـی‌دارد. امـا تربیـت و انضبـاط مناسـب، بـه جـای تخریـب، کـودک را سـامان می‌بخشـد. کودکـی کـه از اطاعـت کـردن وحشـت دارد یـا از هـر گونـه احتمـال انجـام کار اشـتباه محافظـت می‌شـود، تربیـت نشـده بلکـه مـورد سوءاسـتفاده قـرار گرفتـه اسـت. برعکـس، کودکـی کـه بـه درسـتی - توسـط والدیـن، بزرگسـالان دیگـر و خصوصـا کـودکان دیگـر - تربیـت شـده باشـد، دائمـا نمـی جنگـد، شکسـت نمـی خـورد و بنابرایـن دائمـا از بـروز خشـمش جلوگیـری نمـی کند. چنیـن کودکی آن خشـم را تشـدید نکرده و یـا آن را بـه چیـز دیگـری تبدیـل نمـی کنـد. در عـوض او بـا مهـارت فزاینـده پیچیـده اش در بـازی کـردن، عجیـن می‌شـود و بـه چنیـن مهارتـی اجـازه میدهـد تا حـس رقابتـش را تغذیـه و دقتـش را بالا ببـرد و ایـن کار در خدمـت اهـداف عالـی تـری چـون رشـد روانـش قـرار میدهـد. همچنیـن کودکـی کـه

بـه خوبـی اجتماعـی شـده، فاقـد خشـم نیسـت. او فقـط در پرخاشـگری خـوب عمـل می‌کنـد و ماهیت خشـمش را از انگیـزه ای ویرانگـر بـه پشـتکاری متمرکـز و رقابتـی کنتـرل شـده کـه باعـث موفقیـت یک بازیکـن می‌شـود، تغییـر میدهـد.

چنیـن کودکـی بـا شـروع دوران نوجوانـی می‌توانـد خـودش را بـرای بازی‌هـای پیچیـده تـری سـامان دهـد - فعالیت‌هایـی مشـترک و هدفمنـد کـه همـه داوطلبانـه در آنهـا شـرکت میکننـد، از مزایـای آن بهـره منـد می‌شـوند و لـذت میبرنـد، حتـی اگـر هـر بـار فقـط یـک نفـر یـا یـک گـروه برنـده شـود. چنیـن توانایـی همـان تمـدن در شـکل نوپـا و در سـطح فـردی و گروهـی اسـت. ایـن همـان جایـی کـه همـکاری و فرصـت رقابـت همزمـان خودشـان را نشـان می‌دهنـد. ایـن همـان آمادگـی لازم بـرای انتخاب‌هـای دائمی‌تـر اسـت کـه بایـد در دوران بزرگسـالی بـه صـورت موفقیـت آمیـزی انجـام بگیـرد. اینکـه کـدام بـازی بهتـری اسـت اینجـا و اکنـون انجـام شـود، موضوعـی اسـت کـه تردیـد دربـاره آن، ممکـن و منطقـی اسـت؛ امـا ایـن منطقـی نیسـت کـه بگوییـم از همیـن را تمـام بازی‌هـا غیر ضـروری انـد. بـه همیـن ترتیـب، اگرچـه ممکـن اسـت در اینبـاره اسـتدلال کنیـم کـه کـدام اخـلاق، سـیره ای ضـروری اسـت، نمـی تـوان اسـتدلال کـرد کـه خـود اخـلاق غیـر ضـروری اسـت. تردیـد دربـاره اینکـه اکنـون کـدام بـازی مناسـب‌تر اسـت، نسـبیت گرایـی[1] نیسـت. بلکـه هوشـمندانه توجـه کردن به شـرایط اسـت. مثـلا ایـن واقعیـت کـه شـادی کـردن در مراسـم ختـم کار مناسـبی نیسـت بـه ایـن معنا نیسـت کـه خـود خوشـحال فاقـد ارزش اسـت. بـه همیـن ترتیـب ایـن ادعـا که اخـلاق هـم لازم و هم غیـر قابل اجتنـاب اسـت، ادعایـی تمامیـت خواهانـه و مطلـق گـرا نیسـت. بلکـه ادعایـی از سـر مشـاهده صـرف اسـت کـه ارزشـهای اساسـی، ابتدایـی و تـک بعـدی باید جـزوی از یک سـاختار سـازمان یافتـه اجتماعی شـوند تـا صلـح و هماهنگـی وجـود داشـته باشـد و پایـدار بمانـد. گـردآوری آن کثـرت متخاصـم تحـت اصـول واحـد مسـیحیت بـود کـه اروپـا را متمـدن کـرد. میتوانسـت به جـای آن آییـن بودا، کنفوسـیوس یـا هنـدو باشـد کـه شـرق را بـه طـور گسـترده ای متمـدن و متحـد کـرده اسـت. امـا یـک هیـچ وجـه

1 Relativism

به این معنا نیست که فقدان اصولی واحد می‌توانست چنین تمدنی را به وجود آورد. بدون وجود یک بازی، هیچ آرامشی وجود ندارد، فقط هرج و مرج و آشوب خواهد بود. بعلاوه این بازی باید شدنی نیز باشد (همانطور که در قانون چهارم بحث کردیم: توجه داشته باشید که فرصت آنجاست که مسئولیت پذیری را شده است). این یعنی چنین بازی باید تحت نظر مجموعه قوانین مورد قبول جامعه تنظیم شود - همان محدودیت‌هایی که مردم در طولانی مدت مایل به رعایت آن هستند. از نظر تئوری ممکن است بازی‌های زیادی از این قبیل وجود داشته باشند اما حداقل به همین اندازه ممکن است فقط تعداد معدودی از آنها وجود داشته باشد. در هر صورت قوانین مسیحیت یا بودیسم به هیچ وجه خودسرانه و خرافاتی مهمل نیست، درست به اندازه ای که قوانین یک بازی تکرارپذیر این چنین نیست. تصور اینکه صلح، بدون این بازی داوطلبانه و پذیرفته شده امکان پذیر باشد فقدان درک خطر همیشگی قبیله گرایی متلاشی کننده ایست که می‌تواند به راحتی ما را به قهقرا ببرد.

زمانی که جهان اجتماعی توانست کودک را مجاب به ادغام زیر شخصیت‌های متعددش کند، آن کودک می‌تواند با دیگران بازی کند. بعد از آن، او باید خودش را برای بازی‌های جدی تری که شغل و حرفه او را شکل میدهند و انتظارات و قواعد و مهارت‌های بیشتری دارد، آماده کند. او وقتی بزرگتر شد، باید آنها را در کنار روابط جنسی یاد بگیرد. او باید شخصیت اجتماعی شده خود را با دیگری در هم آمیزد، تا زوجی که با آن دیگری میسازد بتوانند در آرامش، به طور موثر - ضمن تمایل داوطلبانه - برای بلندمدت در جامعه زندگی کنند. این روند توامان یکپارچگی روانی و اجتماعی که با کارآموزی همراه است همه وابسته به برون سپاری عقلانیت است. پایبندی به این روند، او را تبدیل به فردی می‌کند که از نظر اجتماعی پیچیده و مولد، و از نظر روانشناختی سالم و لایق بده بستان‌های درست (و شاید تعلیق این بده بستان در دوران تربیت فرزندان) است.

اما داستان انسجام شخصیتی و اجتماعی شدن به همین جا ختم نمی شود. زیرا در یک کارآموزی ارزشمند، دو اتفاق به صورت همزمان رخ میدهد (همانطور که در یک بازی، قواعد

بـازی را یـاد میگیـرد، همزمـان فـرا میگیـرد کـه چطـور بایـد بازیکـن شایسـته ای باشـد). در ابتـدا کارآمـوز، درسـت مثـل آن کودکـی کـه اگـر خواهـان بـازی اسـت بایـد مطیـع قوانیـن بـازی باشـد، بایـد در خدمـت سـنت، سـاختارها و باورهـای تعصـب آمیـز باشـد. در بهتریـن حالـت ایـن خدمت بـه معنای اتحـاد قدرشناسـانه، بـه هـر شـکلی، بـا نهادهایـی اسـت کـه معمـولا مردسـالار در نظـر گرفته می‌شـوند. کارآمـوزی بـه معنـای حـرارت و فشـار اسـت (همانطـور کـه کارگـران توسـط همتایان شـان، دانشـجویان رشـته حقـوق توسـط کارفرمایـان شـان و رزیدنت‌هـا توسـط پزشـکان، پرسـتاران و بیمـاران محـک میخورنـد). هـدف از ایـن گرمـا و فشـار، هدایـت یـک شـخصیت تکامـل نیافتـه (بـه هیـچ وجـه نـه یـک «فـرد» در ایـن مرحلـه) بـه یـک مسـیر واحـد بـا هـدف تبدیـل شـدن از یـک مبتـدی بـی انضباط بـه یـک اسـتاد کامـل اسـت.

بـا ایـن حـال اسـتادی کـه ثمـره شایسـته کارآمـوزی اسـت، دیگـر به هیـچ وجه بنـده تعصب نیسـت. بلکـه در عـوض حـالا تعصـب بنـده اوسـت و مسـئولیت نگهـداری از آن و یـا تغییـرش، زمانـی کـه تغییر ضـروری باشـد، بـه عهـده اوسـت. ایـن امـر همـان اسـت کـه اسـتادی را کـه روزگاری اجـازه بردگـی بـه خـود داد، تـا پیـرو روح باشـد، می‌سـازد - ماننـد همـان بـاد (روحـی) کـه بـه هـر کجـا بخواهـد مـی‌وزد[1] (یوحنـا ۳:۸). آن اسـتاد میتوانـد بـه خـود اجـازه دهـد کـه پیـرو شـهودش باشـد، زیـرا دانشـی کـه از تربیتـش آموختـه او را قـادر بـه نقـد نظـرات خـود و ارزیابـی ارزش واقعـی آنها میکنـد. بنابرایـن او ممکن اسـت بـا شـفافیت بیشـتری الگوهـا و اصولـی را کـه زیربنـای تعصبـات تربیـت اوسـت، درک کنـد و بـه جـای پایبنـدی کورکورانـه بـه تبییـن و تجسـم فعلـی ایـن قوانیـن، و از آن الگوهـا و اصـول الهـام بگیـرد. او حتـی ممکـن اسـت بـا تکیـه بـر پیوسـتگی شـخصیت و تربیتـش بخواهـد حتـی آن اصـول تربیتـی بنیادیـن و عمیقـا شـهودی را در راسـتای انسـجامی بالاتـر تغییـر دهد.

[1] The wind (spirit) that bloweth where it listeth - John۳:۸

تعصب و روح

قواعـد محـدود کننـده ای را کـه همزمـان بـه عنـوان پیـش شـرط یـک بـازی و توسـعه یک شـخصیت یکپارچـه عمـل میکنـد، بـه طـور مفیـدی می‌تـوان بـه عنـوان نبایدهـا در نظـر گرفـت - قوانینـی کـه مشـخصا مـواردی کـه نبایـد انجـام داد را تعریـف میکنـد، در حالـی کـه تمـام آن کارهایـی کـه فـرض بـر انجـام شـان اسـت در حـال اجراسـت. رعایـت ایـن قوانیـن باعـث پیشـرفت یـک شـخصیت - شـخصیتی بـا ماهیـت یـا جوهـره ای خـاص - میشـود (کـه قبـلا دربـاره آن بـا عنـوان شـخصیتی مطلـوب بـرای بـازی در تعـداد یـا توالـی بیشـتری از بازی‌هـا صحبـت کـرده ایـم). همانطـور کـه در بسـیاری از موقعیت‌هـای دیگـر نیـز چنیـن اسـت، بـه نظـر می‌رسـد کـه ایـن ایـده در داسـتان‌هایی کـه بسـتر فرهنـگ مـا را میسـازند تلویحـا گفتـه شـده اسـت. خصوصـا ایـن موضـوع در انجیـل مَرقُس[1] مشـهود اسـت کـه توضیحـی دربـاره تاثیرگذارتریـن قواعـدی کـه تاکنـون بـرای بـازی تنظیـم شـده - ده فرمـان موسـی - دیـده میشـود (و حتـی در مفهومـی گسـترده تـر، تفسـیری از خـود قوانیـن نیـز دیـده میشـود). ایـن دسـتورات بـه شـرح زیرنـد:

من خداوند خالق تو هستم که تو را از اسارت و بندگی مصر آزاد ساختم.

تـو را معبـود دیگـری جـز مـن نباشـد. هیـچ تصویـری از آنچـه در آسـمان یـا بـر روی زمیـن یـا در آب اسـت، نسـاز و آنهـا را پرسـتش نکـن.

نام خدای خالقت را بیهوده بر زبان نیاور (از آن سوءاستفاده نکن).

روز شنبه را یاد دار تا آن را مقدس بداری.

پدر و مادرت را احترام بگذار.

قتل نکن.

[1] The Gospel of Mark

زنا نکن.

دزدی نکن.

شهادت دروغ نده.

چشم طمع به مال و ناموس همسایه نداشته باش[1].

اولین فرمان از ضرورت هدف گذاری برای رسیدن به بالاترین یگانگی ممکن سخن میگوید. دومین فرمان هشدار درباره خطر پرستش بت‌های دروغین است (اشتباه گرفتن تمثال یا تصویر با آن وصف توصیف نشدنی که قرار است نمایش دهد). سومین فرمان به این معناست که ادعای الهام اخلاقی از خدا در حالیکه آگاهانه مرتکب گناه می‌شوید اشتباه است. فرمان چهارم به این معناست که لازم برای بررسی منظم آنچه واقعا ارزشمند یا مقدس است زمان گذاشت. پنجمین فرمان خانواده‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد و به افتخار، احترام و سپاسگزاری به عنوان اجر فداکاری‌های والدین، به فرزندان حکم میکند. فرمان ششم از قتل نهی میکند (بدیهی است) اما با این کار جامعه را از غرق شدن در دشمنی‌ها و جنگ‌های خصوصا چند نسلی محافظت میکند. هفتمین فرمان به تقدس پیمان ازدواج فرمان میدهد و (مثل فرمان پنجم) مبتنی بر این فرض است که ثبات و ارزش خانواده از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. فرمان هشتم این امکان را برای افراد صادق و سختکوش فراهم میکند تا بدون ترس از اینکه آنچه خود تولید کرده اند، خودسرانه از آنها گرفته شود، از مزایای تلاشهای خود بهره مند شوند (و به این ترتیب جامعه متمدن را امکان پذیر میکند). فرمان نهم از یکپارچگی قانون حفاظت میکند و از کاربرد آن به عنوان یک سلاح نهی میکند؛ و دهمین فرمان یادآور این واقعیت است

۱ **Though shalt have no other gods before me, Though shalt not make unto thee any graven image, Thou shalt not take the name of the Lord thy God in vain, Remember the sabbath day, to keep it holy, Honor thy father and thy mother, Thou shalt not kill, Thou shalt not commit adultery, Thou shalt not steal, Thou shalt not bear false witness against thy neighbor, Thou shalt not covet.**

کـه حسـادت و کینـه ای کـه از آن حاصـل میشـود قدرتمندتریـن نیـروی مخـرب اسـت.

شایسـته اسـت کـه بـه ایـن ده فرمـان بـه عنـوان حداقـل مجموعـه قوانینـی کـه بـرای ثبـات یـک جامعـه - یـک بـازی اجتماعـی قابـل تکـرار - لازم اسـت، فکـر کنیـد. ایـن دسـتورات، قوانینـی اسـت کـه در کتـاب هجـرت[1] - آن داسـتان فرامـوش نشـدنی - آمـده اسـت. امـا ایـن احـکام بـه چیـز دیگـری هـم اشـاره می‌کننـد - چیـزی کـه همزمـان از دل قوانیـن بـر می‌آیـد، از آنهـا فراتـر مـی‌رود و جوهـره آنهـا را میسـازد. آن جوهـره ایـن اسـت: خـود را داوطلبانـه در معـرض مجموعـه ای از قوانیـن تعییـن شـده از سـوی اجتمـاع قـرار دهیـد - قوانینـی کـه در تدوین شـان برخـی از سـنت‌ها لحـاظ شـده - و آن وحدتی کـه فراتـر از قوانیـن میـرود، ظهـور خواهـد کـرد. ایـن وحـدت همـان کسـی را که میتوانید باشـید شـکل میدهـد، اگـر بـر روی هدفـی خـاص متمرکـز شـده و از آن منحـرف نشـوید.

داسـتانی مربـوط بـه ایـن ایـده در انجیـل مرقـس وجـود دارد. بخـش مربـوط با داسـتان سـفر مسـیح بـه معبـد اورشـلیم آغـاز میشـود، جایـی کـه او صرافـان و بازرگانـان را بیـرون می‌انـدازد و بـا کاریزمایـی مقاومـت ناپذیـر جمعیـت را خطـاب قـرار میدهـد و همانطـور کـه داسـتان جلـو میـرود: «زمانـی کـه کاتبـان و کاهنـان از ایـن واقعـه مطلـع شـدند، بـه ایـن فکـر افتادنـد کـه چطـور می‌تواننـد او را نابـود کننـد: چـون از او می‌ترسـیدند و می‌دانسـتند همـه مـردم مبهـوت آموزه‌هـای او هسـتند» (مرقـس ۱۱: ۱۸). در نتیجـه آنهـا شـروع بـه توطئـه چینـی بـرای مسـیح کردنـد و بـه امیـد شـنیدن سـخنی بدعـت آمیـز و تقاضـای بالقـوه اشـد مجـازات بـرای او، دائمـا او را زیـر سـوال می‌بردنـد، بنابرایـن «عـده ای از فریضیـان و هرودیـان[2] را نـزد او فرسـتادند تـا او را بـه دام بیاندازنـد» (مرقـس ۱۲:۱۳). مسـیح اسـتادانه بـا سـوال کننـدگان برخـورد می‌کـرد و مختصـر جـواب میـداد و آنهـا آزرده و کینـه تـوز بـه سـکوت فـرو می‌رفتنـد. ایـن بخـش از انجیـل بـا سـخت تریـن و خائنانـه تریـن سـوالات از جانـب یکـی از هـم سـخنان زیـرک امـا شـاید تحسـین گـر بـه پایـان می‌رسـد (مرقـس ۱۲:۲۸-۳۴):

۱ Exodus

۲ Herodians

و یکی از کاتبان آمد و آنها را که با هم استدلال می‌کردند شنید و فهمید که او (مسیح) به خوبی به آنها پاسخ داده است. بنابراین از او پرسید اولین دستور چه بود؟

و عیسی به او جواب داد اولین دستور برای بنی اسرائیل این است پس بشنو: خداوند، پروردگار ما، یکی است:

و به خداوند، خدای خود، با تمام قلب و روح و ذهن و ذهن و توانت عشق بورز: این اولین فرمان است.

و دومی این این است که همسایه ات را چون خودت دوست بدار. و هیچ فرمانی برتر از این نباشد.

و آن کاتب به او گفت: خب استاد تو حقیقت را گفتی: زیرا فقط یک خدا هست و جز او کسی نیست:

و دوست داشتنش با تمام قلب و روح و ذهن و توان در کنار عشق ورزیدن به همسایه از تمام فداکاری‌ها و قربانی‌ها بالاتر است.

و چون عیسی دید که او با احتیاط جواب میدهد به او گفت تو از پادشاهی خدا دور نیستی. و بعد از آن دیگر کسی شهامت پرسیدن سوالی نکرد.

تمام اینها چه معنایی دارد؟ شخصیتی منضبط که با مجموعه ای از قوانین مناسب یکپارچه شده، همزمان (شاید حتی ناآگاهانه) از بالاترین ایده آل ممکن تقلید میکند یا توسط آن هدایت میشود. ایده آلی از عناصر مرسوم «اخلاق» تشکیل شده و همه قوانین را سودمند، عادلانه و ضروری میکند. مطابق جواب مسیح، آن ایده آل یک چیز منحصر بفرد («یک پروردگار») است که کاملا مجسم شده (با تمام «قلب» و «روح» و «ذهن» و «توان») و سپس به صورت عشقی یکسان به خود و تمام بشر ظاهر میشود.

فرهنگ غرب «ناخودآگاه» تحت تاثیر یک درام بسیار عمیق قرار دارد که به خاطر مبنای تصورات یهودی-مسیحی، تمام این مفاهیم را منعکس میکند. از نظر روانشناسی، مسیح، تمثال یا تجسم تسلط بر تعصب و (در نتیجه) ظهور روح است. روح، نیروی خلاقی است که آنچه را بعدا در گذر زمان به تعصب تبدیل میشود، به وجود می‌آورد. بعلاوه روح همان است که در صورت امکان، مرتبا از سنت‌های شریف زمانه فرا می‌رود. به همین دلیل است که یک دوره کارآموزی با یک شاهکار به پایان می‌رسد که خلق آن نه تنها حاکی از فراگیری مهارت‌های مورد نیاز است بلکه با یادگیری توانایی خلق مهارت‌های جدید نیز همراه است.

همانطور که در قانون اول بحث شد، اگرچه مسیح اقدامات زیادی میکند که ممکن است انقلابی تلقی شود، اما در انجیل صریحا به عنوان استاد سنت نشان داده می‌شود و درباره خودش می‌گوید: «فکر نکن که آمده‌ام تا قانون یا پیامبران را نابود کنم. من نیامده‌ام تا نابود کنم، بلکه در پی تحقق شان هستم» (متی ۵:۱۷، KJV[1]). نسخه جدید بین المللی کتاب مقدس شاید آن را با درک بیشتری بیان کند: «فکر نکن که من آمده‌ام تا قوانین یا پیامبران را از میان بردارم. من برای منسوخ کردن آنها نیامده‌ام بلکه می‌خواهم آنها را تحقق ببخشم». بنابراین مسیح هم خودش را ثمره سنت میداند و هم آن کسی که سنت را خلق کرده و دگرگون میکند. همین الگوی خلاقانه کشمکش در تمام عهده عتیق دیده میشود که بخش عمده ای از آن شامل مجموعه داستان‌هایی درباره تقابل روح نبوی با فساد اجتناب ناپذیر تعصبی است که در خدمت قدرت به کار گرفته شده است. این شخصیتی است که در عمیق ترین احساسات روانشناختی، الگویی را تقلید می‌کند که ممکن است واقعاً غربی قلمداد شود.

اگر تا آنجا که می‌توانید به سختی برای یک هدف کار کنید، تغییر خواهید کرد. به جای انبوهی از خودهایی که قبلا بودید، به یک شخصیت واحد تبدیل خواهید شد. آن شخصیت

کـه بـه درسـتی رشـد یافتـه نـه تنهـا موجـودی منضبط اسـت که بـه خاطـر فـداکاری، تعهـد و فـداکاری شـکل گرفتـه، بلکـه همـان اسـت کـه بـا بیـان وحـدت شـخصیت خـود و جامعـه، خـودِ انضبـاط - خود تمـدن - را می‌آفرینـد، نابـود میکنـد و تغییـر میدهـد. ایـن همـان حقیقـت اسـت کـه عملکـرد هـر نظم قابـل تحمـل و برخاسـته از دلِ آشـوب، تـا ابـد بـه آن بسـتگی دارد.

تا آنجا که احتمالا می‌توانید برای یک هدف کار کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

قانون هشتم

سعی کنید یک اتاق را در خانه‌تان تا حد ممکن زیبا کنید

تمیز کردن اتاق‌تان کافی نیست

من به دلیل تشویق مردم به مرتب کردن اتاق هایشان مشهور شده ام. شاید به این دلیل است که من درباره این توصیه بسیار جدی هستم و شاید به این خاطر که میدانم انجام دادن این کار چندان که به نظر میرسد ساده نیست. اتفاقا من در سه سال گذشته در تمیز نگه داشتن اتاق کارم (که همیشه آن را به حالت طبیعی خود، دست نخورده رها کرده ام) ناموفق بودم. در آن دوران همسرم به خاطر تغییرات عدیده ای که من تجربه کردم - جدال‌های سیاسی، تحولات حرفه ای، سفرهای بی پایان، کوهی از نامه‌های پستی و بیماریهای دنباله دار - به چنان آشوبی کشیده شد که من به سختی تحت فشار قرار گرفتم. این آشفتگی‌ها در کنار این واقعیت که ما به تازگی بازسازی خانه مان را تمام کرده بودیم به اوج خود رسید، چرا که بعد از چیدن وسایل، هر آنچه جایی برایش نداشتیم، سر از اتاق من درآورده بود.

یک کلیشه فرهنگی در اینترنت وجود دارد که مرا به این خاطر به دورویی متهم میکند و به خاطر فیلمی است که در دفتر کارم گرفتم و کمی آشفتگی را در پس زمینه نشان میدهد (و حتی نمی توانم بگویم که خودم چندان بهتر به نظر می‌رسیدم). من که هستم که بخواهم به مردم بگویم که پیش از حل کردن باقی مشکلات دنیا، ابتدا اتاق‌تان را مرتب کنید، وقتی ظاهرا خودم نمی توانم چنین کاری را انجام دهم؟ اما نکته ای همزمان صریح و معنادار در این اعتراض وجود دارد، زیرا من در آن لحظه در موقعیت منضبطی نبودم و بدون شک وضعیت دفتر کارم بازتابی از وضعیت خودم بوده است. هر روزی که در حال سفر بودم، چیزهای بیشتری دور و برم انباشته میشد. در آن شرایط استثنایی که دفترم را به زوال بود، مشغول سامان دادن به امور دیگری بودم اما همچنان یک عادت اخلاقی دارم که باید برگردم و دفترم را مرتب کنم. و موضوع صرفا مرتب کردن آنجا نیست، بلکه می‌خواهم آراسته اش کنم: اتاقم، خانه‌ام و سپس شاید به هر روشی که بتوانم از عهده آن برآیم، جامعه را آراسته کنم. و خدا میداند که چقدر به همچین چیزی نیاز است.

زیباسازی دشوار است، اما به طرز شگفت آوری ارزشش را دارد. اگر یاد بگیرید که در زندگیتان چیزی را - حتی فقط یک چیز - واقعا زیبا کنید، آن وقت بین خودتان و زیبایی ارتباطی برقرار کرده اید. از همان یک مورد می‌توانید این رابطه را به سایر المان‌های زندگی‌تان و جهان گسترش دهید. این یک دعوت الهی است. این کار، همان دوباره پیوستن به جاودانگی کودکی و عظمت واقعی بودن است که دیگر نمی توانید آن را ببینید. حتما باید جرات امتحان کردنش را داشته باشید.

اگر در رشته هنر (ادبیات یا علوم انسانی) تحصیل میکنید، چنین کاری را برای آشنایی با خرد جمعی تمدن مان انجام می‌دهید. چنین کاری بسیار ایده خوبی است - و همینطور یک ضرورت واقعی است - چون مردم نحوه زندگی برای بلند مدت را بررسی کرده اند. نتیجه ای که آنها به آن رسیده اند عجیب است و همینطور فارغ از هر مقایسه ای، غنی است، بنابراین چرا به عنوان یک راهنما از آن استفاده نکنیم؟ چنین تجربه ای، بصیرت‌تان را افزون‌تر و برنامه‌تان را جامع‌تر میکند. همچنین باعث میشود تا دیگران را باهوش‌تر و کاملتر در نظر بگیرید و از خودتان به طور موثرتری مراقبت کنید. شما از این طریق اکنون را عمیق‌تر و ریشه دار در گذشته - همانطور که واقعا هست - در نظر میگیرد و بسیار دقیق‌تر نتیجه گیری خواهید کرد. همینطور آینده را به عنوان واقعیتی ملموس‌تر در نظر میگیرد (زیرا درک بهتری از مفهوم زمان پیدا کرده اید) و احتمال اینکه آن را فدای لذت‌های تکانه ای کنید کمتر است. و عمق، ملاحظه و تفکر واقعی در شما توسعه می‌یابد. دقیق‌تر سخن می‌گویید و مردم به احتمال بیشتری به حرف‌های شما گوش میدهند و با شما همکاری میکنند، همانطور که شما نیز بیشتر اینگونه با آنها رفتار خواهید کرد. شما بیشتر به آن شخصی که هستید تبدیل شده و کمتر مانند آن ابزار کسل کننده و بیچاره ای خواهید بود که بازیچه ترویج فشار، هوس‌های زودگذر و ایدئولوژی است.

یک اثر هنری بخرید. آنی را پیدا کنید که با شما حرف میزند و سپس خریداری اش کنید. اگر یک اثر هنری اصیل باشد، به زندگیتان هجوم می‌آورد و تغییرش میدهد. یک قطعه هنری

واقعی، دریچه ایست به تعالی و شما در زندگیتان به آن نیاز دارید، زیرا شما فانی و محدود به ناآگاهی‌تان هستید. تا وقتی نتوانید با این امر متعالی ارتباط برقرار کنید، قدرت پیروزی و چیرگی بر چالش‌های دلهره آور زندگی را نخواهید داشت. ما باید با آنچه فراتر از شماست پیوندی برقرار کنید، مثل آن کسی که در دریاهای دوردست نیاز به چیزی دارد که از زندگی اش محافظت کند، دعوت از زیبایی به زندگیتان یکی از ابزارهایی است که چنین هدفی را محقق میکند.

به همین دلایل است که ما باید نقش هنر را درک کنیم و دیگر از آن به عنوان ابزاری برای تجمل گرایی و بدتر از آن، تظاهر استفاده نکنیم. هنر، همان بستر فرهنگ است. این اساس فرایندی است که ما را از نظر روانشناختی منسجم کرده و منجر به صلحی سازنده بین ما و دیگران میشود. همانطور که در انجیل گفته شده: «انسان تنها با نان زنده نمی ماند» (متی ۴:۴). این گفته کاملا درست است. ما با زیبایی زندگی میکنیم. با ادبیات زندگی میکنیم. با هنر زندگی میکنیم. ما نمی توانیم بدون ارتباط با آنچه متعال است - و هنر یک وجود متعالی است - زندگی کنیم، چون در غیاب آن تعالی، زندگی بیش از حد کوتاه، ناگوار و غم انگیز است. ما باید هوشیار، بیدار و آماده باشیم تا بتوانیم به درستی زنده بمانیم، جهان را به درستی جهت دهیم، بدون آنکه چیزی را - شامل خودمان - نابود کنیم. زیبایی میتواند به ما کمک کند تا شگفتیِ بودن مان را تحسین کنیم و به ما انگیزه ای برای قدردانی می‌دهد، در غیر اینصورت بسیار مستعد گرفتار شدن در دام کینه ای ویرانگریم.

حافظه و بینایی

غرور طاووس از فخر خداست.

شهوت بز از بخشندگی خداست.

خشم شیر از حکمت خداست.

برهنگی زن، اثر خداست.

فزونیِ غم، خنده است. فزونیِ خنده، اشک است.

غرش شیرها، زوزه گرگ ها، طوفانی شدن دریا و آن شمشیر ویرانگر، بخش‌هایی از ابدیت اند که برای چشم انسان بسیار بزرگ است.

ویلیام بلیک، از «ضرب المثل‌های جهنم»، وصلت بهشت و جهنم[1]

وقتی بچه بودم تمام فواصل و جزئیات خانه‌های اطرافمان را میدانستم. همه کوچه پس کوچه ها، محل‌های پشت حصارها، جای تک تک چاله چوله‌های پیاده راها و میانبرها را می‌شناختم. محل جغرافیاییِ وسیعی نبود، اما من همه جای آن را گشته بودم و اطلاعاتم از آنجا بسیار دقیق و مفصل است. حالا یک بزرگسال هستم، دیگر مثل آن دوران نیست. من بیشتر دوران کودکی و نوجوانی‌ام را در فِرویو[2] زندگی کردم. با اینکه فقط برای نه سال آنجا بودم، هنوز می‌توانیم تصویر واضحی از خیابانی که در آن زندگی میکردم به یاد بیاورم. از وقتی در تورنتو زندگی میکنم، با اینکه از نظر زمانی، بیش از دو برابر آن دوران را در یک خیابان زندگی کرده ام، اما هنوز حس مبهمی از خانه‌های اطرافمان دارم.

به نظر من این چیز خوبی نیست. به همین دلیل است که کمتر احساس میکنم در خانه هستم. انگار وقتی در خیابان قدم میزنم و نگاهی به یک خانه محلی می‌اندازم، آنچه می‌بینم صرفا شمایل یک خانه است (چرا که واقعا خصوصیات ویژه هر خانه عملا چه تفاوتی برای من دارد؟) و بعد بلافاصله حواسم به موضوع دیگری پرت می‌شود. من دیگر خانه‌ها را با رنگها، گلها و جزئیات معماری خاص آنها نمی بینم، علی رغم این واقعیت که اگر توجه دقیق میکردم شاید شور و شوقی درونم بر می‌انگیخت. تا این مرحله از زندگی‌ام خانه‌های بسیاری در جاهای زیادی دیده‌ام و وقتی از کنار خانه ای رد میشوم اطلاعاتی از کلیات آن خانه دارم، اگر چه

۱ William Blake, from "Proverbs of Hell," The Marriage of Heaven and Hell

۲ Fairview

بسیار کم است. بنابراین من خصوصیات جذاب و زیبایی‌های جزئیات آن را - مثل ویژگی‌های خوب یا بد آن - نادیده میگیرم و فقط آن حدی از ویژگی هایش را می‌بینم که برای جهت گیری‌ام کافی باشد و از کنار آن عبور میکنم. این خسارتی واقعی است. من به همین سادگی، در بزرگسالی‌ام دیگر مثل زمان کودکی در محل زندگی‌ام حضور ندارم. من از واقعیت جهان جدا شده ام. و به همین دلیل احساس بسیار عمیقی از تعلق خاطر از بین رفته است.

ادراک من جایگزین حافظه کاربردی و عملی شده است. این امر از بعضی جنبه‌ها باعث افزایش کارایی من شده اما به بهای تجربه ای ضعیف از غنای جهان. یادم می‌آید وقتی بچه هایم دو و سه ساله بودند در دانشگاه بوستون به تازگی مشغول تدریس شدم. خیلی مشغول کارم بودم، سعی میکردم خودم را برسانم، در حرفه‌ام پیشرفت کنم و با تنها درآمد خانواده، پول کافی برای حمایت از خانواده‌ام بدست بیاورم. وقتی به خانه می‌آمدم مدتی با همسرم تامی و فرزندانم مایکلا و جولیان در محلی قدم میزدیم. یاد می‌آید که برایم چقدر سخت بود که با آنها صبور باشم. من همیشه بیش از حد کار داشتم - یاد باورم اینطور بود - و سالها با تلاش زیادی خودم را پیوسته برای تمرکز بر آن منضبط کرده بودم. اگر به پیاده روی می‌رفتیم می‌خواستم بدانم دقیقا کجا قرار است برویم، چقدر طول میکشد به آنجا برسیم و دقیقا کی برمیگردیم. این اصلا نگرشی نیست که وقتی تلاش میکنید زمانی لذت بخش و معقول را با کودکان نوپا بگذرانید در پیش بگیرید. برای موقعی که می‌خواهید خودتان را در این تجربه غرق کنید و یا در لذت تماشای کاوش بی انتهای آنها مشارکت کنید این نگرش اصلا مناسب نیست. مگر اینکه بخواهید خطر از دست دادن چیزی مهم را به جان بخرید.

برای من بسیار دشوار بود که آرامش و تمرکزم را در زمان حال حفظ کنم و ببینم که بچه‌های کوچکم مسیر پر پیچ و خم شان را در آن همسایگی دنبال میکنند، بدون اینکه مقصد، هدف یا برنامه خاصی در ذهنشان باشد و عمیقا خودشان را با یک سگ محلی، یک حشره، یک کرم خاکی یا بازی که در طول مسیر ابداع کرده بودند، مشغول میکنند. با این حال، گهگاه میتوانم

به طور خلاصه و در همان چارچوب اولیه ای قرار بگیرم که آنها در آن زندگی میکنند و ببینم که چطور پیش از آنکه به خاطر تجربه محدود شوند و حافظه ای کارآمد داشته باشند، میتوانند از جدید بودن همه چیز، لذتی ناب ایجاد کنند (و این یکی از موهبت‌های شگفت انگیزی است که بچه‌های کوچک به شما می‌بخشند). اما من هنوز به حد کافی توسط دغدغه‌های آینده‌ام تسخیر شده‌ام که ذهنم دوباره به طور غیر ارادی به یک مشغله دیگر کشانده شود و درباره کار بعدی که باید انجام شود فکر کنم. علیرغم فایده ای که از نظر بهره وری، به خاطر بی تابی ام، عایدم میشد من کاملا به خوبی می‌دانستم که زیبایی، معنا و احساس تعلق خاطر را از دست میدهم. من کوته فکر، باهوش و متمرکز بودم و هزینه که برای چنین انتخابی پرداختم، همان کوری مورد نیاز کارایی، موفقیت و نظم بود. من دیگر دنیا را نمی دیدم. من فقط چیزهای کمی را میدیدم که برای پیمایش با بیشترین سرعت و کمترین هزینه لازم داشتم. هیچ کدامشان تعجب آور نبود. من مسئولیتهای یک بزرگسال را به عهده داشتم. من یک شغل پرکار داشتم. باید از خانواده‌ام مراقبت میکردم و این به معنی قربانی کردن اکنون و همراه شدن با آینده است. اما حضور بچه‌های کوچک در اطرافم و اصرار سرسختانه آنها برای حضور در اکنون و شیفتگی آنها نسبت به آنچه مستقیما اطرافشان بود، باعث شد من از فقدانی که با بلوغ همراه است به خوبی آگاه باشم. شاعران بزرگ به وضوح از این امر آگاه هستند و آنچه را که در توان دارند برای یادآوری به بقیه ما انجام میدهند:

روزگاری بود که چمنزارها، بیشه‌ها و رودخانه ها،

زمین و هر آنچه به چشم میرسید،

از نگاه من،

پوشیده از نور آسمانی،

و شکوه و طراوت یک رویا بود.

اما حالا دیگر مثل گذشته‌های دور نیست.

حالا به هر جهت که می‌چرخم،

شب و روز،

دیگر آنچه تاکنون دیده‌ام را نمی توانم ببینم.

ای موجودات مبارک، من این صدا را که برای یکدیگر می‌سرایید،

شنیده ام.

من آسمانها را دیده‌ام که در روز جشن با شما می‌خندند.

قلب من در جشن‌تان حضور دارد.

اما سر من تاج خودش را دارد.

من سعادت شما را احساس میکنم.

ای روزگار بد! سوگند میخورم،

وقتی زمین خودش را می‌آراید،

این صبح زیبای اردیبهشت ماه،

که بچه‌ها در هزاران دره وسیع و دور دست،

با گلهایی تازه و آفتاب گرم،

از هر جهت می‌دوند.

و صدای آن طفل نوزادی که در بین بازوان مهربان مادرش جست و خیز میکند،

میشنوم، میشنوم، با خوشحالی می‌شنوم.

اما از میان درختان، یکی هست،

در زمینی که وقتی نگاهش میکنم،

هر دوشان از چیزی سخن می‌گویند که از میان رفته است.

بنفشه در پیش پای من،

همان داستان را تکرار میکند:

آن درخشش بینایی کجا رفته؟

آن شکوه و رویا کجاست؟

ویلیام وردزورث[1]، «غزل: تعابیر جاودانگی از خاطرات دوران کودکی»

واقعیت این است که برخی از افراد هرگز چشم انداز باشکوه دوران کودکی را از دست نمی دهند. این ویژگی در مورد هنرمندان صدق میکند (و در واقع بخشی است حیاتی از آنچه آنها را هنرمند میکند). به نظر میرسد ویلیام بلیک[2]، نقاش و شاعر انگلیسی، یکی از این افراد بوده است. او در دنیایی رویایی و منحصربفرد زندگی میکرد. بلیک شبیه حرف فیلسوفی به اسم امانوئل کانت درباره «ذات» را درک کرده؛ اینکه ما انعکاسی کم حالی از اون چیزی هستیم که اطرافمون اتفاق میفته، بعلاوه اون تفسیری که ادراک بالغِ محدود مون بهمون تحویل میده. بلیک خیلی به اهمیت استعاری و نمایشی هر اتفاقی که میوفتاد و ظاهرا بی ارتباط با هم به نظر میرسید، حساس بود. شیوه بلیک این بود که میگفت هر اتفاقی، پر از مفاهیم بی پایان شاعرانه است:

۱ "William Wordsworth, "Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood

۲ William Blake

هر کشاورزی میداند،

هر اشکی که از چشمی فرو می‌ریزد،

در ابدیت به کودکی معصوم تبدیل میشود،

و به شادی خود برمیگردد.

زنان زیرک این [نکته] را می‌دانند.

همه صداها چون امواج اقیانوس،

که بر صخره و ساحل می‌کوبند،

در بهشت طنین انداز خواهند شد.

کودکی که مورد ضرب و شتم قرار میگیرد،

باعث محقق شدن واکنش گیتی میشود،

و انتقامش را در قلمرو مرگ پس خواهد گرفت.

فریاد بی نوایی که در آسمان می‌پیچد،

می تواند بهشت را به لرزه درآورد.

آن سرباز بازیچه، با اسلحه و شمشیر،

خورشید تابستان را نشانه رفته است.

یک قرانی آن مرد بیچاره،

بیشتر از معدن طلایی در آفریقا می‌ارزد.

دستمزد اندکی که کارگری به دست می‌آورد،

بالاخره برای خریدن زمین‌های آن خسیس تنگ نظر کافی خواهد بود.

اگر از بالا، پولی که کارگران به دست می‌آورند محافظت شود،

قدرت آن پول برای کنترل تمام ملت کافی است.

اگر کسی ایمان ساده کودک را مسخره کند،

باید درباره وحشت از پیری و مرگ دست انداخته شود.

آنکه شک را به کودک بیاموزد،

هرگز از گور پوسیده بیرون نمی رود.

آنکه به ایمان کودک احترام می‌گذارد،

بر جهنم و مرگ غلبه میکند.

کتاب «هزاران معصومیت» اثر ویلیام بلیک (سطر ۶۷-۹۰)

تخیل یک هنرمند واقعی مثل بلیک، حقیقتا بیش از اندازه است، چون در واقعیت هم آنچه فراتر از ادراک محدود شده و در حافظه ماست، بیش از اندازه بزرگ می‌باشد. کلیت ژرف جهان، گذشته، الان و آینده از هم جدایی نشدنی اند: و هیچ موجودی از اون یکی جدا نیست، هر سطحی به سطح دیگر وابسته است. همه چیز تلویحا به وجودی حیاتی و فراتر از درک ما وابسته است. تخیل ما به چیزی که همه مون می‌بینیم متمرکز میشه: مثلا شاید به یک گلدون گل، با تمام پیچیدگی و زیبایی اش. هر شکوفه اش که از هیچ رشد میکند و تو بهار و تابستان و پاییز و زمستون چهره عوض میکند. ظاهرش نشون دهنده رمز و راز مطلق وجودش هست که در عین اشتراک با بقیه گیاهان، از نظر فرم اصلیش، رنگ عوض میکند و به این ترتیب ما را نسبت به واقعیت کامل و غیر قابل درکش سردرگم میکند.

از کجا میدانی که آن پرنده ای که آسمان را در می‌نوردد، دنیایی از سرور و خوشی نیست که حواس پنجگانه ما نسبت به آن کور مانده؟

ویلیام بلیک، «یک فانتزی به یاد ماندنی»، از وصلت بهشت و جهنم

به عنوان مثال درک نقاشی گلهای زنبق ون گوگ - همان نقاشی که در ابتدای این فصل آمده - مانند این است که از پنجره ای به سوی ابدیتی که یکبار نشانمان داده نگاه کنیم تا به یاد بیاوریم که جهان با این آشنایی عامیانه ای که از آن داریم حقیقتا چه الهام بخش و معجزه آساست. به اشتراک گذاشتنِ ادراک هنرمند، ما را با منبع الهام، که می‌تواند شور و شوق ما را در جهان زنده کند، دوباره متحد می‌کند، حتی اگر جان کندن‌ها و تکرار هر روزه زندگی، بصیرت ما را به تنگ نظرانه ترین و عملیاتی ترین دیدگاه‌ها کاهش داده باشد.

اما اولین عواطف

آن خاطرات مه آلود

بگذار هر کدامشان هر آنچه بودند همانطور بمانند

چرا که همانها هنوز چشمه نور روزهایمان هستند

چرا که همانها هنوز نور چشم مان هستند

همانها که حمایت مان میکنند، گرامی مان میدارند و این قدرت را دارند که

سالهای پر هیاهوی مان را چون چند لحظه کوتاه از وجود آن سکوت ابدی در نظرمان جلوه کند:

همان واقعیت‌هایی که زنده شده اند

تا هرگز نمیرند

تا نه سستی و نه تلاش دیوانه وار

نه مرد و نه پسر

و نه هیچیک از آن کسانی که با شادی در خصومت اند

نتوانند آن را از میان ببرند و نابود کنند!

ویلیام وردزورث، «غزل: تعابیر جاودانگی از خاطرات دوران کودکی»

تمام اینها بسیار ترسناک است. درک پوسته ای از خود که به آن تبدیل شده ایم بسیار ترسناک است. حتی یک نگاه بی درنگ برای یک لحظه، به یک حقیقت متعالی که در ماورا وجود دارد بسیار ترسناک است. ما فکر میکنیم که وقتی نقاشی‌های بزرگ مان را با قاب‌های مجلل و گرانبها محدود می‌کنیم، برای این است که از آنها تجلیل کنیم، اما دست کم به همان اندازه به این دلیل است که میخواهیم شکوه آن نقاشی به چارچوب قاب آن ختم شود. آن حد و مرز، جهانی را که ما با آن آشناییم دست نخورده و بدون تغییر باقی میگذارد. ما نمی خواهیم این زیبایی از چارچوب تعیین شده اش فراتر برود و هر آنچه را که می‌شناسیم بر هم بزند.

ما با موزه هایمان، پناهگاه‌های نبوغ مان، نیز همین کار را میکنیم و هر آنچه شاهکار است - و در اصل میتوانیم در جهان توزیع کنیم - از بقیه مجزا میکنیم. چرا هر شهری نمی تواند معبدی مختص یک قطعه بزرگ هنری داشته باشد، به جای اینکه تمام به نحوی گردآوری شوند که برای هرکسی ممکن نباشد که یکبار به آنها نگاهی بیاندازد و اهمیت شان را درک کند؟ آیا یک شاهکار برای یک اتاق یا ساختمان کافی نیست؟ ده اثر هنری عالی یا صد اثر، همگی در یک اتاق، با توجه به این که هر کدامشان به خودی خود دنیایی درونشان دارند کار نامعقولی است. چنین جمع آوری‌های انبوهی دون شان ارزش و خصوصیات ویژه و منحصر بفرد هر یک از این آثار غیر قابل جایگزین و گرانبهاست. این ترس است که ما را به محدود کردن هنر ترغیب میکند. و جای تعجبی ندارد.

آیا هزار هکتار زیاد است؟ آیا زمین بزرگ است؟

آیا تاکنون آنقدر تمرین کرده ای که خواندن را یاد بگیری؟

آیا از اینکه معنای شعری را فهمیده ای آنقدر احساس غرور کرده ای؟

این روز و شب را با من بمان تا معنای تمام شعرها را بفهمی،

باید از خیر زمین و خورشید بهره برد (و تازه میلیونها خورشید هنوز مانده)،

دیگر منابع دست دوم و سوم را نپذیر، و از چشمان مردگان به زندگی نگاه نکن، و از اوهام کتابها سیراب نشو،

حتی نباید دنیا را از چشمان من ببینی،

بلکه تو باید خودت تمام و کمال گوش کنی و آن را که میخواهی از صافی خودت عبور دهی.

والت وایتمن[1]، «شعر من»

سخت است که خودمان را بی حصار در مقابل زیبایی جهانی که ما به عنوان بزرگسالانی به سادگی آن را نقاشی کرده ایم، بگشاییم. اما اگر چنین نکنیم - مثلا اگر به یک بچه به درستی قدم نزنیم - هیبت و وحشتی که جهان نامحدود پیوسته می‌تواند بیافریند عنان زندگی را از دستمان خارج کرده و آن را به ضرورتی تلخ برایمان کاهش میدهد.

قلمرویی که می‌شناسید، قلمرویی که نمی‌شناسید، و قلمرویی که حتی نمی‌توانید تصورش را بکنید

شما در سرزمینی که به طور عملی و مفهومی می‌شناسید ساکنید. اما تصور کنید که بیرون از آن

[1] Walt Whitman, "Song of Myself"

چه چیزی وجود دارد. فضای عظیمی از تمام آن چیزهایی وجود دارد که شما نمی دانید اما شاید کسان دیگری باشند که دست کم تا حدی آن را میفهمند. نهایتا خارج از دانش شما، فضایی از چیزهایی هست که هیچ کس درباره آن چیزی نمیداند. دنیای شما قلمرو شناخته شده ایست که توسط چیزهایی نسبتا ناشناخته تا مطلقا ناشناخته احاطه شده است. این دو باهم قلمرو مورد قبول کهن الگو را می‌سازند. همان ناشناخته ای که خودش را در میان شناخته شده‌ها به شما نشان میدهد. این افشاگری - گاهی هیجان انگیز، اما اغلب بسیار دردناک - منبعی است برای دانش جدید. اما یک سوال اساسی باقی مانده: این دانش چطور تولید شد؟ آنچه درک شده و قابل فهم است ناگهان خودش را از قلمرو ناشناخته‌ها به صورت کاملا مشهود و تبیین شده در نمی آورد. دانش قبل از اینکه به یک امر مسلم تبدیل شود باید از بسیاری مراحل تجزیه و تحلیل - از بسیاری تحولات - عبور کند.

اولین مرحله، عمل خالص - یا عمل انعکاسی در ابتدایی ترین سطوح است. اگر چیزی غافل گیرتان کند، شما اول با بدنتان واکنش نشان میدهید. شما با حالت دفاعی کز میکنید، یا خشک نان میزند و یا وحشتزده فرار میکنید. اینها تمام اشکال بازنمایی و طبقه بندی در شکل نوپای آن است. کز کردن به معنی حمله لازم برای شکار است. در جا خشک شدن به معنای تهدید درنده است و وحشت به معنای ضرورت. دنیایی از امکان‌ها با چنین کنش‌های غریزی، مجسم، ناخودآگاه و غیر قابل کنترل خودش را به فعلیت تبدیل میکند. اولین درک از امکان یا بالقوه، مفهومی نیست. این درک، مجسم اما همچنان بازنمایی است. (اینجا دیگر سخن از ذات نیست بلکه یک واکنش فیزیکی متناسب، همان بازنمایی است.)

فرض کنید شب در خانه و تنها هستید. هوا تاریک و دیر وقت است. یک صدای غیرمنتظره شما را از جا می‌پراند و خشکتان میزند. این اولین تغییر است: تغییر از صدایی ناشناخته (یک الگو) به موقعیت بی حرکت. سپس ضربان قلبتان برای آمادگی برای اقدامی نامشخص اوج میگیرد، که همان دومین تغییر است. شما در حال آماده شدن برای دومین حرکت اید. بعد

تصورات تان، آن تاریکی را با هر آنچه که ممکن است آن صدای غیر منتظره را ایجاد کرده باشد، پر میکند. این سومین تغییر و بخشی از یک توالی کامل و کاربردی است: پاسخ‌های مجسم (بی حرکتی و افزایش ضربان قلب) و سپس بازنمایی خیالی. دومین قسمت، بخشی از کاوشی است که با غلبه بر وحشت زدگی و بی حرکتی ناشی از آن (با فرض اینکه اتفاق غیر منتظره دیگری نیفتاده باشد) و کنکاش در محل و جایی که احتمالا آن صدا از آنجا بلند شده، گسترش می‌یابد. حالا دیگه شما فعالانه مشغول به کاوشید - کاوشی که مقدمه ای برای درک مستقیم، استخراج دانش از اون منبع، و برگشت به وضعیت آرامش است، البته اگر ثابت شد که اون صدا موضوع مهمی نیست. این همان روندی است که دانش از حالت ضمنی به صریح تبدیل میشود. و بعد اگر ثابت شود که صدا از منبع مهمی نبوده، دوباره به همان صلح آرامبخش و روتین گذشته بر میگردد. به این ترتیب اطلاعات ناشناس، شناس تبدیل می‌شود. (به جز زمانی که ثابت میشود سر و صدا از منبع بی اهمیتی نبوده و اینگونه مشکل پیش می‌آید.)

هنرمندان افرادی هستند که در مرز تبدیل ناشناخته‌ها به دانش می‌ایستند. آنها به ناشناخته هجوم می‌برند قطعه ای از آن را میگیرند و آن را به یک اثر هنری تبدیل می‌کنند. شاید این کار را از طریق رقص نمایش دهند که اگرچه به بیان نمی آید، اما از طریق نمایش فیزیکی قابل انتقال به دیگران است. شاید این کار را از طریق بازیگری، نقاشی و مجسمه سازی انجام دهند که نوع پیچیده ای از تجسم و تقلید است. شاید آن هنرمند این کار را از طریق فیلمنامه نویسی یا نوشتن یک رمان انجام دهد. بعد از همه اینها، نوبت به روشنفکرانی میرسد که با فلسفه و نقد، قواعد و نمایش هنرمند را چکیده کرده و به بیان در می‌آورند.

نقشی را که افراد خلاق در شهرها ایفا میکنند در نظر بگیرید. آنها به طور معمول کمی گرسنه می‌مانند، زیرا موفقیت تجاری به عنوان یک هنرمند غیرممکن است و گرسنگی تا حدی انگیزه آنهاست (کاربرد ضرورت را دست کم نگیرید). آنها در فقر خود در شهر گشت و گذار می‌کنند و محله‌های پر از جرم و جنایت را که روزهای بهتری را نیز دیده اند، کشف میکنند. آنها می‌بینند،

کنجکاونـد و فکـر میکننـد: «بـا کمـی کار می‌تـوان ایـن منطقـه را جالب‌تـر کـرد.» سـپس بـر میگردنـد، تکه‌هایـی را بـا هـم جـور میکننـد و یـک گالـری از آثـار هنـری شـان بـر پـا میکننـد. آنهـا هیـچ درآمـدی کسـب نمـی کننـد ولـی فضـا را کمـی متمـدن می‌کننـد. بـا ایـن کار آنچـه را کـه بسـیار خطرنـاک بـه نظـر میرسـد، برجسـته و بـه موضوعـی پیشـگام تبدیـل میکننـد. سـپس در آن مناطـق یـک کافی شـاپ یـا یـک لبـاس فروشـی نامتعـارف ظاهـر میشـود. نکتـه بعـدی کـه می‌دانیـد ایـن اسـت کـه طبقـه پیشـرو بـه راه افتـاده انـد. آن نیـز افـراد خلاقـی هسـتند امـا محافظه کارتـر (شـاید توانمندتر اما ریسـک گریزتـر - بنابرایـن آنهـا اولیـن کسـانی نیسـتند کـه در آن مـرز ناشـناخته قـرار میگیرنـد). بعـد سـر و کلـه برنامـه نویسـان و فروشـگاه‌های زنجیـره ای و طبقـه اقتصـادی بالاتـر از متوسـط پیـدا میشـود. سـپس هنرمنـدان از آن منطقـه کـوچ میکننـد، چـون دیگـر توانایـی پرداخـت اجـاره در آن منطقـه را ندارنـد. این هزینـه ای بـارز بـرای یـک آوانـگارد (پیشـرو) اسـت، امـا حتـی بـا اینکـه سـخت اسـت اشـکالی نـدارد، زیـرا بـا تمـام ثبـات و قابلیـت پیش‌بینـی، دیگـر نبایـد هنرمنـدان آنجـا باشـند. آنهـا باید مناطـق دیگری را آبـاد کننـد. آنهـا نیـاز بـه دورنمـای دیگـری بـرای فتـح کـردن دارنـد. ایـن محیـط طبیعـی آنهاسـت.

آن مـرزی کـه هنرمنـدان در آن قـرار دارنـد و در آن هـرج و مـرج را بـه نظـم در می‌آورنـد، می‌توانـد جایـی بسـیار خشـن و خطرنـاک باشـد. هنرمنـد بـا زندگـی در آنجـا، خطـر سـقوط در آن آشـوب را بـه جـای تبدیـل آن بـه جـان میخـرد. امـا هنرمنـدان همیشـه در مـرز درک بشـر زندگـی کـرده انـد. هنـر بـا جامعـه همـان رابطـه ای را دارد کـه رویاهـا بـا زندگـی ذهـن. شـما هنـگام خـواب بسـیار خـلاق ایـد. به همیـن دلیـل اسـت کـه وقتـی خوابـی را بـه یـاد می‌آوریـد می‌گوییـد: «ایـن دیگـر از کجـا آمـد؟» ایـن نکتـه بسـیار عجیـب و غیـر قابـل درک اسـت کـه اتفاقـی در سـر شـما می‌افتـد و شـما هیـچ ایـده ای ندارید چطـور اتفـاق افتـاده یـا چـه معنایـی دارد. اینکـه صـدای طبیعـت در روان شـما ظاهـر میشـود، یـک معجـزه اسـت. رویـا، درسـت مثـل هنـر، واسـطه ای میـان نظـم و آشـوب اسـت. بنابرایـن نیمـه آشـوبناک اسـت. بـه همیـن دلیـل قابـل درک نیسـت. رویـا، دورنمایـی اسـت کـه هنـوز صریحا بـه بیان در نیامـده. کسـانی کـه آن دورنماهـای نیمـه متولـد را بـه تولیـدات هنـری تبدیـل می‌کننـد، همان‌هایـی

هستند که شروع به تغییر آنچه را درک نمی کنیم به چیزی می‌کنند که حداقل می‌توانیم ببینیم. این همان نقش هنرمند در پیشتازی است. این جاویژه[1] بیولوژیکی آنهاست. آنها عوامل اولیه تمدن هستند.

هنرمندان به خوبی نمی دانند که چه کاری انجام می‌دهند. اگر کاری کاملا جدید باشد، نمی دانند. در غیر اینصورت فقط می‌توانند بگویند که منظورشان چه بوده و رک و روراست ماجرا تمام شود.. آنها نیازی به بیان در قالب رقص، موسیقی و تصویر ندارند. اما آنها از طریق احساسات و شهود - و توانمندی شان در شناسایی الگوها - هدایت می‌شوند و همه اینها حداقل در مراحل اولیه بیشتر تجسم می‌یابند تا به بیان درآیند. هنرمند هنگام خلق یک اثر، با مشکلی - که شاید حتی به طور کامل آن را درک نمیکند - دست و پنجه نرم می‌کند تا بتواند چیزی نو را در مرکز توجه قرار دهد. در غیر اینصورت آنها صرفا مبلغ اند و با معکوس کردن روند هنری، تلاش میکنند تا چیزی را که قبلا به بیان در آمده با اهداف ایدئولوژیک به تصویر بکشند. تحت کنترل درآوردن بالا برای اهداف پایین، یک گناه بزرگ است. اطاعت هنرو ادبیات از سیاست، یک تاکتیک تمامیت خواهی است (یا محو کردن مرز تمایز بین آنهاست).

هنرمند کسی است که با چیزی که خودش درک نمیکند، دست و پنجه نرم میکند. در غیر اینصورت هنرمند نیست، بلکه ژست هنری و اغلب شکست عاطفی، خودشیفتگی یا وانمود به بازیگری (نه در معنای خلاقانه آن) است. اما اگر فردی یک هنرمند واقعی باشد به شیوه ای خاص و با وسواس با شهودش روبرو خواهد شد، تسخیر خواهد شد و بسیار مایل است که علی رغم تمام مخالفت ها، طرد شدن ها، انتقادها و شکست‌های عملی و مالی از شهودش پیروی کند. زمانی که موفق می‌شوند، دنیا را به جایی که قابل درک تری تبدیل میکنند (یا گاهی چیزی درک شده اما منسوخ را با چیزی جدید و بهتر جایگزین می‌کنند). آنها قلمرو

[1] Niche

ناشناخته را به مرزهای آگاهی و دنیای اجتماعی و تبیین شده نزدیک میکنند. و سپس افرادی که این آثار را می‌بینند یا به آنها گوش میدهند، از آن مطلع میشوند، اما خودشان نمی دانند که چطور و چرا. و مردم در آنها ارزش زیادی - شاید بیش از هر چیز دیگری - می‌بینند. دلایل خوبی دال بر این نکته وجود دارد که گرانقیمت ترین آثار هنری - آنهایی که به معنای واقعی کلمه نمی توان قیمت گذاری کرد - بزرگترین آثار هنری اند.

من یک بار از موزه هنرهای متروپولیتن[1] در نیویورک دیدن کرده ام. این موزه مجموعه ای از نقاشی‌های بزرگ و مشهور دوران رنسانس است و با فرض اینکه برای خرید قابل دسترس باشد، هر کدامشان صدها میلیون دلار ارزش دارند. جایی که آنها را نگهداری میکنند یک زیارتگاه است - مکانی مقدس هم برای خداباوران و هم خدانابا‌وران. این مکان در یکی از گران ترین و معتبرترین موزه ها، واقع در املاکی با بالاترین کیفیت و مطلوبیت در شهری است که ممکن است مهیج ترین و فعالترین شهر دنیا باشد. این مجموعه در مدتی طولانی و با سختی‌های زیادی گردآوری شده بود. این گالری پر از آدمهای مختلف بود که بسیاری از آنها به عنوان بخشی از سفر زیارتی شان به آنجا سفر کرده بودند.

من از خودم پرسیدم: «این افراد اینجا چه میکنند؟ آنها مسافتهای طولانی را به اینجا طی میکنند تا به این نقاشی‌ها نگاه کنند؟ و خودشان معتقدند که اینجا چه میکنند؟» یکی از این نقاشی‌های بی نقص، مربوط به تصویر مریم مقدس بود. مادر خدا در حالیکه در هاله ای از ابرها و با کودکانی عریان[2] محاط شده با خوشبختی به سوی بهشت میرود. آدمهای بسیاری به این تصویر خیره نگاه می‌کردند و لذت می‌بردند. با خودم فکر کردم: «آنها نمی دانند معنای این نقاشی چیست. معنای نمادین و اهمیت کودک عریان چیست، یا ایده ستایش مادر خدا چه میگوید. و اینکه خدا بهرحال مرده و همان داستان‌هایی که میدانید. چرا با این وجود

۱ the Metropolitan Museum of Art

۲ putto

چنین نقاشی ارزش خود را حفظ کرده؟ چرا این نقاشی در این اتاق و در این ساختمان در کنار دیگر نقاشی ها، در این شهر قرار گرفته و به خوبی از آن مراقبت می‌شود تا دست کسی به آن نرسد؟ چرا این نقاشی - و همه آن نقاشی‌ها - توسط کسانی که همه چیز دارند، قیمت گذاری نشده و تا این حد مطلوب است؟ چرا چنین آثاری در یک زیارتگاه مدرن نگهداری میشود و مردم از سراسر دنیا برای دیدن شان می‌آیند - مثل اینکه وظیفه دارند یا حتی دیدن این آثار به نظرشان مطلوب و ضروری است؟»

ما با این اشیا طوری رفتار میکنیم که گویی مقدس اند. حداقل این چیزی است که رفتار ما در مجاورت آنها نشان میدهد. ما با ناآگاهی و از روی تعجب به آنها خیره میشویم و آنچه را که از یاد برده ایم به خاطر می‌آوریم؛ آنچه را که دیگر نمی توانیم ببینیم (یا مایل به دیدنش نیستیم) به طور مبهمی درک میکنیم. آن ناشناخته از طریق آثار هنرمندان بزرگ، که تا حدی تبیین شده، می‌درخشد. آن وصف نشدنیِ اعجاب انگیز شروع به واقعیت پیوستن میکند و ضمنا ابهت فزونیِ قدرت متعالی خود را همچنان حفظ می‌نماید. این نقش هنر و هنرمند است. تعجبی ندارد که ما آثار خطرناک و جادویی آنها را در چارچوب‌هایی محدود میکنیم و جدا از دیگر چیزها نگه میداریم. و اگر یکی از این آثار هنری فوق العاده، در جایی به سرقت برود یا گم شود، خبرش در سراسر دنیا پخش میشود و لرزشی را بر بستر فرهنگ مان احساس میکنیم. رویایی که واقعیت ما به آن وابسته است تکان میخورد و حرکت میکند و خودمان را دلسرد می‌یابیم.

یک اتاق

من با همسرم در خانه ای کوچک که نشیمن اش نمی تواند بیشتر از ۳۰ سانتی متر در ۳۰ سانتی متر باشد، زندگی میکنم. اما ما تلاش کرده ایم که آن و سایر اتاق‌های خانه را بسیار زیبا کنیم. در اتاق نشیمن چند نقاشی بزرگ به دیوار آویخته شده (که مطمئنا مطابق سلیقه همه

نیست: آنها نقاشی‌هایی رئالیستی/امپرسیونیستی از شوروی اند که برخی شان جنگ جهانی دوم و برخی پیروزی کمونیسم را نشان میدهند) به همراه چند اثر مینیاتوری از سبک کوبیسم و آثاری از آمریکای جنوبی که بشدت تحت تاثیر سنت بومی شان. قبل از بازسازی در این اتاق حداقل بیست و پنج قطعه هنری کوچکتر (۱۲ اینچ در ۱۲ اینچی) به دیوار آویخته شده بود. حتی یکی از آنها روی سقف، جایی که من آن را با آهنربا وصل کرده بودم، قرار داشت (یادآور حکاکی‌های قرون وسطی، اگرچه روی بوم بود). آن اثر مربوط به کلیسایی در رومانی بود. ابعاد بزرگترین قطعه در حدود ۶*۸ بود (ابعاد شان را به خوبی می‌دانم چون جمع کردن همه این نقاشی‌ها در فضایی کوچک با گفته قبلی من درباره اختصاص دادن یک اتاق به یک نقاشی منافات دارد، اما من فقط یک خانه دارم، بنابراین مجبورم: اگر کسی بخواهد آن نقاشی‌ها را در کنار هم نگهداری کند، مجبور میشد آنها را همان جاهایی که من گذاشته بودم، بگذارد). در بقیه خانه از سی و شش رنگ و جلای مختلف در دیوارها استفاده کردیم. همه این رنگها از پالت رنگ یک نقاشی از محوطه راه آهن شیکاگو در دهه ۱۹۵۰ توسط همان هنرمندی که به ما در بازسازی و آرایش خانه مان کمک کرد، انتخاب شده اند. من آثار مربوط به اتحاد جماهیر شوروی را از یک دلال اوکراینی متخصص در زمینه آثار دوران شوروی و از طریق سایت ای‌بی[1] خریدم. زمانی من در اوکراین شبکه ای حدودا بیست نفره داشتم که عکس‌هایی از بقایایی که از بروکراسی اتحاد جماهیر شوروی جمع آوری کرده بودند برای من میفرستادند. بیشترشان افتضاح بودند، اما برخی شان شگفت انگیز. مثلا من یک نقاشی فوق العاده از یوری گاگارین[2] - اولین انسان در فضا - دارم که مقابل یک موشک و تاسیسات رادار ایستاده و نقاشی دیگری از سربازی تنها در دهه ۱۹۷۰ که مقابل رادیویی بزرگ برای مادرش نامه می‌نوشت. دیدن رویدادهای نسبتا مدرن که با رنگ روغن و جوهر توسط هنرمندی به خاطر سپرده شده حقیقتا ارزشمند است. (آکادمی‌های اتحاد جماهیر

۱ eBay

۲ Yuri Gagarin

شوروی از قرن نوزدهم به بعد پیوسته کار کرده اند و اگرچه محدودیت‌های زیادی بر خلق آثار هنری اعمال میشد، نقاشانی که توانستند از این موانع عبور کنند، هنرمندان قابلی شدند)

سرانجام نقاشی‌های شوروی خانه ما را تصاحب کردند. اکثر آنها کوچک و تا اندازه باور نکردنی ارزان بودند و من ده‌ها موردشان را خریدم. دوران اتحاد جماهیر شوروی، امپرسیونیسم خاص خودش را خلق کرد که اغلب مناظر طبیعی خشن تری را نسبت به نسخه‌های کلاسیک فرانسوی به نمایش می‌کشند اما باب میل من و یادآور یادآور غرب کانادا، جایی که در آن بزرگ شدم، است. وقتی در میان آنها جستجو میکردم، خودم را، حتی به نظرم بیش از هر کس دیگری در تاریخ، در معرض تعداد زیادی از نقاشی‌ها قرار دادم. در سال ۲۰۰۱، حداقل برای چهار سال، هر روز تقریبا هزار نقاشی را در سایت ای‌بی میدیدم تا یک یا دو تا نقاشی با کیفیت فوق العاده پیدا کنم - نقاشی‌هایی از پیش زمینه‌های روسی یا شوروی که بهتر از هر نقاشی ای بود که در گالری‌ها و موزه‌های تورنتو دیده بودم. من آن نقاشی‌ها را در لیست اقلام مورد علاقه‌ام - یکی از فیچرهای ای‌بی - میگذاشتم، پرینت می‌گرفتم و روی زمین می‌چیدم و از همسرم تامی میخواستم که در انتخاب تعدادی از آنها به من کمک کند. او به عنوان یک هنرمند، دید خوب و منصفانه ای دارد. ما هر چیزی را که نقصی داشت، کنار میگذاشتیم و باقی را می‌خریدیم. به همین خاطر، بچه‌های من در احاطه آثار هنری بزرگ شده اند و چنین چیزی مطمئنا بر آنها تاثیر گذاشته است. بسیاری از آنها اکنون در جاهای خاص خودشان به دیوار آویخته شده اند. (آن هنرمندان تمایل داشتند که از تبلیغات سیاسی شوروی و تبلیغاتی که هنر محکوم به خدمت به آنها بود خودداری کنند. می‌توانم بگویم که آن آثار هنری از پس گذر سالها و عبور از تمام آن تبلیغات، می‌درخشد و این نکته جالبی برای مشاهده است.)

در همان دوران سعی کردم دفتر کارم را در دانشگاه نیز زیبا کنم. بعد از آنکه از دفتر قبلی‌ام به دفتر جدیدی منتقل شدم، همان هنرمندی که به ما در طراحی مجدد دکوراسیون خانه مان کمک کرده بود (و ضمنا بسیاری از نقاشی‌های بزرگی را که امروز در خانه مان داریم از خودش

خریـده ایـم) بـه مـن کمـک کـرد تـا دفتـر کار شـبیه بـه کارخانـه‌ام را کـه بـا چراغ‌هـای فاجعـه بـار فلورسـنتِ دهـه ۱۹۷۰ روشـن بـود، بـه محلـی تبدیـل کنـم کـه یک فـرد بتوانـد سـی سـال در آن کار کند، بـدون اینکـه منتظـر مردنـش باشـد. اعضـای هیئـت علمـی بـه خاطـر الزامـات صنفـی (یـا تفسـیرهای اداری ایـن الزامـات) از اعمـال هرگونـه تغییراتـی در ایـن فضـا منـع شـده انـد. بنابرایـن مـن و دوسـت هنرمنـدم یـک طـرح جایگزیـن طراحـی کردیـم.

مـا تصمیـم گرفتیـم قلاب‌هایـی سـنگین بـا روکـش نیـکل را بـه صـورت جفتـی بـه فاصلـه حـدودا ۱ متـری از هـم و ۲ متـری از زمیـن روی دیـوار قـرار دهیـم تـا روکش‌هایـی چوبـی و طرحـدار از آن قلابهـا آویـزان کنیـم. نتیجـه ایـن کار، دفتـری بـود بـا دیوارهایـی پوشـیده از روکـش چوبـی و زیبـا کـه هزینه‌ها آن تعـدادی تختـه سـه لای هفتـاد و پنـج دلاری و مقـداری کاری فیزیکـی بـود. قـرار بـود ایـن مصالـح را در تعطیـلات آخـر هفتـه نصـب کنیـم کـه کسـی آن دور و بـر نباشـد. سـپس تصمیـم گرفتیـم سـقف ژولیـده دفتـر را نقاشـی کنیـم (کـه سـیم‌های رشـته ای از لابـلای بعضـی کاشـی هایـش بیـرون زده و آویـزان بـود). جهنـم جایـی اسـت بـا سـقف‌های فروریختـه، میله‌هـای آهنـی زنـگار گرفتـه و لامپ‌هـای فلورسـنت. زشـتی غـم انگیـز، ناخوشـایند و روحیـه افسـرده از همیـن ویژگی‌هـای صرفـه جویانـه ناشـی میشـود و بـدون شـک بهـره وری را بسـیار بیشـتر از هزینـه ارزان تریـن ترفندهـای معمـاری و لامپ‌های وحشـتناک پاییـن مـی‌آورد. همـه آدمهـا زیـر نـور لامپ‌هـای فلورسـنت مثـل جسـد انـد. ایـن رویکردی در مـوارد ناچیـزی صرفـه جویانـه و در مـوارد هنگفتـی باعـث اتـلاف اسـت.

مـا قصـد داشـتیم سـقف را بـا رنگـی بـه نـام همریـت[1] نقاشـی کنیـم کـه بعـد از خشـک شـدن عیـن فلـز چکـش خـورده بـه نظـر می‌رسـد. ایـن کار اگـر خردمندانـه صـورت می‌گرفـت می‌توانسـت زیبایـی شناسـی آرامبخـش را بـه چیـزی قابـل تامـل و منحصر بفـرد تبدیل کنـد و همینطور بـا هزینـه اندکی قابل اجـرا بـود. یـک فـرش خـوب، شـاید فـرش ایرانـی (کـه در ای‌بـی بسـیار ارزان موجـود بـود)، پرده‌هایـی با

1 Hammerite

کیفیت بالا، یک میز کار مناسب و کمی کار پنهانی در آخر هفته باعث شد که دفتر کارم به محلی تبدیل شود که یک فرد متمدن بتواند بدون احساس نفرت و حقارت در آن کار کند.

اما خطای مهلکی مرتکب شدم. من درباره برنامه هایم با یکی از مدیران ارشد گروه روانشناسی صحبت کردم. من و او قبلا درباره وضعیت اسفبار زمین و زشتی تمام دفاتر با هم صحبت کرده بودیم و تصور من بر این بود که درباره بهبود وضعیت اجماع نظر داریم. من فکر میکردم که او با من همراه است. ما حتی درباره تغییر دفتر کار او نیز صحبت کرده بودیم. من با اشتیاق اهدافم را با او در میان گذاشتم. او به جای خوشحالی، با نارضایتی سرش را تکان داد و به طور غیر منتظره ای گفت: «نمی توانی این کار را بکنی.» من ناباورانه سرم را تکان دادم و فکر کردم: «چی؟ من در حال برنامه ریزی‌ام تا به سرعت، بدون دردسر و زحمت بتوانم از آنچه بی نهایت زشت و ناخوشایند است، چیزی زیبا بسازم و جواب تو این است که نمی توانم؟!» به او گفتم: «منظورت چیست؟» و او جواب داد: «خب اگر شما این کار را انجام دهید، همه می‌خواهند چنین کاری بکنند.» چهار جواب به ذهنم رسید: یک: «نه، نمی کنند.» دو: «همه می‌توانند این کار بکنند چون ارزان تمام میشود.» سه: «من فکر میکردم ما بزرگسالانی بالغیم که درباره بهبود موضوعی مهم در دانشگاه با هم صحبت می‌کنیم، اما در واقع کودکانی هستیم که در مهد کودک با هم جر و بحث میکنن.» چهار: «من فکر میکردم که با فردی معقول و منطقی صحبت میکنم، اما به وضوح اشتباه میکردم.» او مکالمه را با تهدیدی مستقیم تمام کرد: «پای منو تو این موضوع نکش وسط.» منِ سبکسر از او اجازه گرفتم. (اما واقعا اینطور نبود: من سعی داشتم تا درباره موضوعی انگیزه بخش، زیبا و هیجان انگیز با او گفتگو کنم. اما مهمترین جنبه این گفتگو تبدیل به بازی قدرت شد.) اگرچه من هیچ یک از آن چهار جواب را به او نگفتم - هر چند به سختی برای گفتن تک تک شان وسوسه میشدم - بلافاصله دوباره استراتژی خودم را ارزیابی کردم.

من و دوست هنرمندم به خوبی با بلاهت و سخت گیری بیش از حد بروکراسی‌های متوسط

آشنا بودیم و بنابراین تصمیم گرفتیم که برنامه دومی را که محتاطانه‌تر بود در پیش بگیریم. این برنامه شامل انتخاب دقیق رنگ برای دیوارها (به جای چوب‌هایی که خیلی مطلوب‌تر بودند) و برخی نقاشی‌های برجسته بود در جاهایی که امکان داشت و مطابق با طرح‌های فرش و پرده‌ها بود. من باز هم مجبور بودم برای رسیدن به رنگهای دقیقی که انتخاب کرده‌ام (و با فضای آرامبخش اتاق سازگار است) با دولت بجنگم و در آن نبرد پیروز شدم. برنامه دوم به خوبی برنامه اولم نبود ولی قطعا خیلی بهتر از وضع موجود بود. بعدا به سقف اتاقم ورقه‌های تزئینی مسی زدم. این ورقه‌های برچسب دار دقیقا مثل فلز به چشم می‌آیند. بعد چند نقاشی و مجسمه به دکور دفترم اضافه کردم. دانشجویان، همکاران و بازدید کنندگانی که به اتاقم می‌آیند واکنشی شبیه به تاخیر در واکنش نشان دادن نسبت به چیزی غیر منتظره نشان میدهند. دفتر من مکانی برای خلاقیت و زیبایی است نه یک دخمه وحشتناک با لامپهای فلورسنت. بنابراین بازدیدکنندگان حیرت می‌کنند، آرامش می‌یابند و خشنود می‌شوند.

چندی نگذشته بود که فهمیدم گروه ما، افراد تازه استخدام شده را به اتاق من می‌آورد تا به آنها نشان دهد که آزادی خلاقانه چقدر در دانشگاه تورنتو امکان پذیر است. من با خودم فکر میکردم که چقدر این حرف خنده دار است. من مدتها به همه اینها فکر کرده ام. مقاومت قدرتمندی که با آن روبرو شدم تا حدی غیر قابل درک است. با خودم تعجب میکردم که: «خدایا به نظر میرسد که آدمها از کاری که من در این دفتر انجام می‌دهم می‌ترسند. شاید دلیلی دارد - دلیلی مهم - که من نمیدانم.» به طور اتفاقی به داستانی از زیست شناس رابرت ساپولسکی[1] برخوردم. درباره گوزن یالدار[2] نوشته شده بود و میگفت که این جانور به صورت گله ای زندگی میکند و تشخیص آنها از یکدیگر کار بسیار سختی است (شاید نه برای خودشان ولی قطعا برای کسانی که علاقه مند به مطالعه آنها هستند بسیار سخت است). آنها با اشتباه

۱ Robert Sapolsky

۲ حیوانی از تیره گاوسانان (جانورشناسی) - م.

گرفتـه میشـوند. در برهـه ای از گذشـته، ایـن مسـئله یـک مشـکل جـدی بـرای زیسـت شناسـانی ایجاد کـرده بـود کـه لازم داشـتند بـرای مـدت زمـان کافـی رفتـار فـردی حیوانـات را مشـاهده کننـد تـا بتوانند دربـاره رفتارشـان نتیجـه گیـری کننـد. آنهـا رفتـار یـک گـوزن یالـدار را می‌دیدنـد، نگاهشـان را یک لحظه بـر می‌داشـتند تـا یادداشـتی بردارنـد و بعـد وقتـی دوبـاره بـالا را نـگاه میکردنـد دیگـر آن گـوزن بـه خصـوص را پیـدا نمـی کردنـد.

سـرانجام آنهـا بـه یـک راه حـل بالقـوه رسـیدند. زیسـت شناسـان بـا سـطلی از رنـگ قرمـز و تیکـه چوبـی بـا پارچـه ای کـه نـوک آن وصـل شـده بـود، بـا جیپـی بـه گلـه آنهـا نزدیـک شـدند. آنهـا پشـت گوزنـی را کـه می‌خواسـتند مطالعـه کننـد بـا لکـه ای قرمـز رنـگ نشـانه دار کردنـد. حـالا می‌توانسـتند رفتـار آن جانـور بـه خصـوص را دنبـال کننـد و امیـدوار بودنـد کـه بتواننـد از رفتـار گـوزن یالـدار نکتـه جدیـدی بیاموزنـد. امـا حـدس بزنیـد کـه بـرای آن گـوزن یالـداری کـه از گلـه اش تمایـز شـده بـود چـه اتفاقـی افتـاد؟ شـکارچیانی کـه همیشـه در اطـراف گلـه در کمیـن بودنـد، آن را شـکار کردنـد. شـیرها - تهدیـدی عمـده بـرای گوزن‌هـای یالـدار - بـه ایـن راحتـی نمـی تواننـد گوزنـی را شـکار کنند، مگـر اینکه بتواننـد آن را شناسـایی کننـد. آنهـا نمـی تواننـد حیوانـات گلـه ای نامشـخص و نامتمایزی را شـکار کنند. آنهـا نمـی تواننـد چهـار گـوزن یالـدار را همزمـان بیابنـد. آنهـا بـا شـکار خـود را پیرامـون یـک جانـور قابـل شناسـایی شـکل دهنـد. بنابرایـن وقتـی شـیرها بـه دنبـال بچه‌هـای کوچـک یـا گوزن‌هـای لنگان می‌رونـد، بـه صـورت حیـوان دوسـتانه ضعیف‌هـا را حـذف نمـی کننـد. خیلـی هـم خوشـحال میشـدند اگـر می‌توانسـتند یکـی از آن گوزن‌هـای زیبـا، سـرحال، خوشـمزه و آبـدار را میـل کننـد تـا آن گـوزن لاغـر، پیـر یـا بیمـار. امـا آنهـا بایـد بتواننـد طعمـه هایشـان را شناسـایی کنند. نتیجـه اخلاقـی داسـتان؟ خود را رنگارنـگ و متفـاوت کنیـد تـا شـیرها شـما را پاییـن بکشـند. و شـیرها همیشـه آنجـا در کمیـن انـد.

اگـر گردن‌تـان را بالاتـر بیاوریـد، شمشـیرها خواهنـد آمـد. تعـداد زیـادی از فرهنگ‌هـا جملـه ای بـا

مفهومی مشابه این نکته دارند[1]. نسخه انگلیسی آن چیست؟ «خشخاش که از بقیه بالاتر برود، اولین کسی است که سرش با داس بریده میشه.» در ژاپن میگویند: «میخی که سرش بالاتر از بقیه است، اولین ضربه چکش را میخورد.» این یک مشاهده مهم است و از اینرو مشترک. خطر تلاش هنری و خلاقانه زیاد و احتمال پاداش آن اندک است. اما احتمال پاداش فوق العاده زیاد، در عین خطر زیاد و احتمال موفقیت کم، وجود دارد و زندگی کاملا به این تلاش خلاقانه برای اعمال تحولات حیاتی که باعث حفظ تعادل میشود بستگی دارد. همه چیز تغییر میکند. سنت پرستی ناب به همین دلیل محکوم به فناست. ما تنها به اصولی نو برای حفظ موقعیت مان نیاز داریم. ما باید به کمک مهارت و تخصص مان ببینیم که نسبت به چه چیزی بصیرت مان را از دست داده ایم تا ارتباطمان را با قلمرو خدایی حفظ کنیم و در کسالت، خستگی، خودبینی و بی بصیرتی مان نسبت به زیبایی نَمیریم و روحمان را به خاطر بدبینی ویرانگر از دست ندهیم. بعلاوه، آیا جانوری طعمه و درمانده ایم که چمباتمه می‌زند تا از خودش محافظت کند، پنهان میشود و استتار میکند، یا انسانیم؟

منظور تزئین نیست

مردم اغلب از هنر انتزاعی آشفته می‌شوند چون به نظر میرسد که این هنر به خاطر تاثیرگذاری و شوک آن، صرفا وقفِ نمایش واکنش‌های منفی مثل نفرت و بیزاری شده است. من برای آرمان زیبایی سنتی احترام فوق العاده ای قائلم و بنابراین به چنین پاسخی علاقه مندم. تردید کمی در اینباره وجود دارد که بسیاری از کسانی که سنت را نادیده می‌گیرند، این نوع احساسات شان را در قالب تظاهر به هنر پنهان میکنند. با این حال، گذر زمان، هنر اصیل را از هنر تقلبی متمایز میکند و آنچه را که مهم نباشد، پشت سر میگذارد. همچنین برعکس این خطا را انجام دادن، آسان است: اینکه هنر باید زیبا و به راحتی و بی زحمت قابل تمجید

۱ خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو / خوراک به طبع خودت، پوشاک به طبع مردم - م.

باشـد؛ هنـر بایـد تزئینـی باشـد؛ و بـا مبلمـان اتـاق نشـیمن جـور در بیایـد. امـا هنـر تزئین نیسـت. این نگـرش یـک مبتـدی سـاده لـوح اسـت یـا نگـرش کسـی اسـت کـه وحشـتش از هنـر اجـازه پیشـرفت و یادگیـری بـه او نمـی دهـد.

هنـر کاوش اسـت. هنرمنـدان بـه مـردم یـاد می‌دهنـد تـا ببیننـد. بیشـتر کسـانی کـه تـا بـه حال سـر و کاری بـا هنـر داشـته انـد بـه آثـار مثـلا امپرسیونیسـت‌ها بـه دیـد آثـاری بـه وضـوح زیبـا و نسـبتا سـنتی نـگاه می‌کننـد. ایـن سـهم کمـی نیسـت زیـرا همـه مـا امـروزه دنیـا را حداقـل تـا حـدی بـه روشـی می‌بینیـم کـه فقـط امپرسیونیسـت‌ها در نیمـه دوم قـرن نوزدهـم توانسـتند از پیـش ببرنـد. دسـت خودمـان نیسـت چـون زیبایی شناسـی امپرسیونیسـت همه چیـز را دربرگرفتـه: تبلیغـات، فیلمها، پوسـترهای محبـوب، کتابهـای طنـز، عکسـها - و همـه انـواع هنرهـای تجسـمی را. حـالا همه مـا زیبایی نـوری را می‌بینیـم کـه فقـط امپرسیونیسـتها می‌توانسـتند روزگاری درک کننـد. آنهـا چنیـن نکتـه ای را بـه مـا یـاد دادنـد. امـا وقتـی نقاشـی هایشـان را بـرای اولیـن بـار در نمایشـگاه مردودیـن[1] بـه نمایـش گذاشـتند، آثارشـان از طـرف سـالن سـنتی پاریـس[2] رد شـد و مـورد تمسـخر و تحقیـر قـرار گرفـت. همینطـور ایـده ادراک از طریـقِ توجـه ویـژه بـه نـور (بـه جـای فـرم) بسـیار ریشـه ایسـت و باعـث بروز طغیان‌هـای عاطفـی در افـراد میشـود.

مـن اغلـب تحـت تاثیـر ایـن موضـوع قـرار میگیـرم کـه اسـتعارات کوبیسـم چقـدر رایج‌تـر و از بعضی جنبه‌هـا افراطـی تـرو عجیب‌تـر از امپرسیونیسـم، تبدیـل بـه جزئـی از تـار و پـود زبـان بصـری مـادرزادی مـا شـده اسـت. مـن چهره‌هـای مسـطح و چندبعـدیِ ایـن ژانـر را حتـی در کتاب‌هـای کمـدی نیـز دیـده ام. همیـن موضـوع دربـاره سورئالیسـم نیـز درسـت اسـت کـه بطـور متداولـی بـا کلیشـه در هـم آمیختـه شـده اسـت. تکـرار ایـن نکتـه لازم اسـت: هنرمنـدان بـه مـردم کمـک میکننـد تـا ببیننـد. درک جهـان بسـیار دشـوار اسـت و مـا بسـیار خـوش اقبالیـم کـه نوابغـی داریـم کـه بـه مـا می‌آموزنـد چگونه

۱ Salon des Refusés of۱۸۶۳

۲ Paris Salon

جهـان را بفهمیـم، مـا را بـه آنچـه از دسـت داده ایـم دوبـاره پیونـد میدهـد و مـا را دربـاره جهـان روشـن میکنـد. بـه همیـن دلایـل روانشـناختی اسـت کـه خطـوط زیـر از انجیـل را می‌تـوان بـه خوبـی مـد نظر قـرار داد:

در آن زمـان کـه حواریـون نـزد عیسـی آمدنـد، از او پرسـیدند: «چـه در ملکـوت بهشـت از همـه والاتر اسـت؟»

او کودکـی را بـه جمـع خـود فراخوانـد و بـه آنهـا نشـان داد و گفـت: «بـه راسـتی بـه شـما می‌گویـم کـه تـا تغییـر نکنیـد و چـون کـودکان نباشـید، هرگـز بـه ملکـوت بهشـت راه نخواهید یافـت.» (متـی ۱۸: ۱-۳)

زیبایـی شـما را بـه آنچـه از دسـت داده ایـد بـر میگردانـد. زیبایـی بـه شـما یـادآوری می‌کنـد کـه چـه چیـزی بـرای همیشـه در برابـر بدبینـی مصـون خواهـد مانـد. زیبایـی بـه نوعـی بـه شـما اشـاره میکنـد کـه هدفتـان را سـر و سـامان بدهیـد. زیبایـی بـه شـما یـادآوری میکند کـه ارزشـهای کوچکتـر و بزرگتری وجـود دارد. چیزهـای زیـادی زندگـی را شایسـته زیسـتن میکند: عشـق، بازی، شـجاعت، قدرشناسـی، کار، دوسـتی، حقیقـت، بخشـش، امیـد، اخـلاق و مسـئولیت پذیـری. امـا زیبایـی از برترین هایشـان اسـت.

چه بود آن پرتوی که زمانی درخشان بود،

و اکنون از چشمان من گرفته شده؟

اگرچه هیچ چیز نمی تواند زمان را به عقب ببرد،

و به شکوه چمن و به مباهات گل بازگرداند،

ما غمگین نخواهیم شد بلکه آن را

به کمک قدرت آنچه باقی مانده،

پیدا خواهیم کرد.

در علاقه ای بسیار دیرین،

آنچه تاکنون بوده باید تا ابد بماند

مانند افکار تسکین بخشی که

از رنج‌های بشر سرچشمه میگیرد؛

مانند ایمانی که به مرگ چشم دوخته؛

مانند سالهایی که ذهنی فلسفی به ارمغان می‌آورد.

ویلیام وردزورث، «غزل: تعابیر جاودانگی از خاطرات دوران کودکی»

سعی کنید یکی از اتاق هایتان را در خانه تا حد امکان زیبا کنید.

قانون نهم

اگر خاطرات قدیمی هنوز ناراحتتان میکند،

آن خاطره‌ها را دقیق و کامل بنویسید

اما آیا کار دیروز با شما تمام شده؟

فرض کنید در گذشته چند کار حقیقتا وحشتناک انجام داده اید. خیانت کرده اید. به بعضی افراد به نحوی خسارت بار، صدمه زده اید. با دامن زدن به شایعات و غیبت، خوشنامی شان را بدنام کرده اید. به خاطرش اعتبار به دست آورده اید. مادی یا معنوی، غارتشان کرده اید. آنها را فریب داده اید. یا اینطور تصور کنید که شما قربانی برخی از این اهداف بوده اید - و بیاید فرض کنیم که آنقدر دانا شده اید که میخواهید از تکرار چنان تجربه ای دوری کنید. در هر دو شرایط (چه به عنوان شکارچی و چه قربانی) رویدادهای واقعی و خاطرات مربوط به آنها، باعث احساس ترس، گناه و شرم میشود. چرا؟

در مورد اول، شما به خودتان خیانت کرده اید. به درستی یک بازی میان مدت تا بلند مدت را بازی نکرده و از عواقب آن رنج می‌برید. شما آن شخصی نیستید که مردم بخواهند، او را اطرافشان داشته باشند. حتی ممکن است خودتان هم شخصی مثل خودتان را اطرافتان نخواهید. در مورد دوم، به طرز بدی مورد بدرفتاری شخص دیگری قرار گرفته اید. با این حال تا حدی به درستی فرقی نمیکند که به خاطر خود به خودتان رنج کشیده اید یا به خاطر دیگران بوده است. مهم این است که شما دیگر طالب رویدادن مجدد هیچ کدامشان نیستید.

حالا اگر خاطره ای را به یاد می‌آورید یا آن خاطره با وحشت، شرم و گناه به شما هجوم می‌آورد، به این خاطر است که معنای خاصی دارد. به این معناست که شما در چاهی افتاده و در آن گیر کرده اید. این اتفاق خوبی نیست. اما بدتر این است که نمیدانید چرا. شاید شما به راحتی به دیگران اعتماد کردید. شاید بیش از حد خام بودید. شاید عمدا نمی دیدید. شاید شما از سوی دیگران یا خودتان، با بدخواهیِ محض روبرو شده اید (و دومی بدترین وضعیت ممکن است و غلبه بر آن بسیار دشوار). اما در یک سطح از تجزیه و تحلیل، اینکه شما درون چاهی افتاده اید یا هل داده شده اید، حداقل برای سیستم عاطفی شما که در طول تکامل

ظاهـر شـده و حـالا در خدمـت محافظـت از شماسـت، تفـاوت کمـی وجـود دارد.

هشـدارهایی کـه ایـن سیسـتم‌ها بـه کار می‌اندازنـد مبتنـی بـر تـرس انـد (کـه البتـه دقیق‌تـر ایـن اسـت کـه بگوییـم مبتنـی بـر وحشـت اسـت، نوعـی از وحشـت کـه نـه بـه زمـان و نـه مـکان وابسـته نیسـت) و فقـط بـه شـما یـادآوری میکننـد کـه بقایـای خطـر هنـوز باقـی مانـده اسـت. هنـوز بخشـی خطرنـاک از واقعیـت، و همینطـور خودتـان، خـودش را آشـکار نکـرده، وضـوح و جزئیـات کمی دربـاره اش موجـود اسـت. بـه ایـن معناسـت کـه در صـورت روی دادن دوبـاره همـان مشـکل، شـما بـه انـدازه کافی باهـوش، خطرنـاک، محتـاط، عاقـل یـا مهربـان نشـده ایـد - کسـی چـه میدانـد؟ - کـه بتوانید بـا خیال راحـت بـه مسـیر موفقیت‌تـان ادامـه دهیـد.

از گذشته یاد بگیرید. درغیر اینصورت تا ابد وحشت گذشته را در تصورات‌تان تکرار خواهید کرد.

مـردم اغلـب اتفاقـات وحشـتناکی کـه در گذشـته رخ داده را بـه نحـوی بـا خـودداری از فکـر کـردن، بیـرون کردنشـان از سـر و مشـغولیت بـه فعالیت‌هـای دیگـر، سـرکوب میکننـد. آنهـا دلایـل خودشـان را دارنـد. و گاهـی اوقـات، مـردم بـه معنـی واقعـی کلمـه قـادر بـه درک آنچـه برایشـان رخ داده و باعـث آسـیب روحـی شـان شـده نیسـتند. مثـلا بـرای کودکانـی کـه مـورد تعـرض قـرار گرفتـه انـد، ایجـاد یک جهـان بینـیِ بـه حـدی پیچیـده فلسـفی کـه بتوانـد طیـف وسـیعی از انگیزه‌هـای انسـانی را توضیـح دهـد ممکـن اسـت بـه غایـت سـخت باشـد. آنهـا به سـادگی نمـی تواننـد بفهمنـد که چـرا کسـی باید آنهـا را شـکنجه کنـد یـا مـورد سوءاسـتفاده جنسـی قـرار دهـد. اگـر بـه انـدازه کافـی کوچـک باشـند، ایـن احتمـال هسـت کـه بـا صراحـت درک نکننـد چـه اتفاقـی برایشـان افتـاده. درک چنیـن مسـائلی، حتـی بزرگسـالان را نیـز فـوق العـاده بـه چالـش میکشـد. امـا بـه طـور ناگـوار و مسـلما ناعادلانـه ای، ایـن موضـوع اهمیتـی نـدارد. خـودداری یـا عجـز، هـر دو در خاطـره فضایـی کشـف نشـده، فعـال و پـر از خطـر باقـی میگـذارد. ایـن روحیـه روانشـناختی ماسـت کـه وقتـی بـا تهدیـدی پرگزنـد روبرو میشـود، اگـر آن را بـه درسـتی درک نکنـد، هرگـز آن را فرامـوش نخواهـد کـرد.

بـرای اینکـه خودمـان را در جهـان هدایـت کنیـم، بایـد بدانیم کجاییـم و کجـا میخواهیم برویـم. جایی کـه هسـتیم: ایـن مفهـوم بایـد بـه مناسـبی شـامل شـرح کامـل تجربیـات مـا در جهـان باشـد. اگـر ندانیـد کـه از کـدام جاده‌هـا گذشـته ایـد، ارزیابـی اینکـه حـالا در کجـا قـرار گرفتـه ایـد دشـوار اسـت. جایـی کـه میخواهیـم برویـم: ایـن تصویـر آن ایـده آل نهایـی اسـت - موضـوع بـه هیـچ وجـه دربـاره دسـتاوردها، عشـق، ثـروت یـا قـدرت نیسـت، بلکـه منظـور توسـعه شـخصیتی اسـت کـه تمـام نتایـج خـوب را محتمل‌تـر و نتایـج بـد را نامحتمل‌تـر میکنـد. مـا جهـان را بـه گونـه ای ترسـیم می‌کنیـم کـه بتوانیـم از نقطـه ای کـه هسـتیم - نقطـه الـف - بـه نقطـه ای میخواهیـم برویـم - نقطـه ب - حرکـت کنیـم. مـا از نقشـه بـرای هدایـتِ حرکتمـان اسـتفاده میکنیـم و در طـول ایـن مسـیر بـا موفقیت‌هـا و شکسـت‌هایی روبـرو میشـویم. موفقیت‌هـا هـم اعتمـاد بـه نفـس می‌آورنـد و هـم نشـاط آورنـد. اینطـور بـه نظـر میرسـد کـه نـه فقـط بـه سـوی آن ایـده آل نهایـی حرکـت میکنیـم بلکـه بـه نظـر بـه درسـتی از عهـده کارهـا بـر میاییـم (بـه ایـن معنـا کـه نـه فقـط حرکـت میکنیـم بلکه از نقشـه درسـتی اسـتفاده کـرده ایـم). در مقابـل، موانـع و شکسـتها، اضطـراب آور، افسـرده کننـده و دردنـاک انـد. آنهـا نشـان دهنـده جهـل عمیـق مـا هسـتند. نشـان میدهنـد کـه مـا بـه انـدازه کافـی نمـی دانسـته ایـم کـه کجـا هسـتیم و کجـا می‌رویـم. نشـان میدهنـد کـه آنچـه بـه سـختی سـاخته ایـم و بیـش از هـر چیـز می‌خواهیـم از آن محافظـت کنیـم، بـه طـور جـدی و کامـلا درک نشـده ای معیـوب اسـت. مـا باید تجربیـات خـود را بـه یـاد بیاوریـم و از آنهـا نتایـج اخلاقـی بگیریـم. در غیـر اینصـورت، در گذشـته، گرفتار خاطـرات، عـذاب وجـدان و بدبینـی نسـبت بـه بخشـودن خـود خواهیـم شـد و نمـی توانیـم چالشـها و تراژدی‌هایـی را کـه بـا آنهـا مواجـه میشـویم، بپذیریـم. مـا بایـد خودمـان را بـه یـاد بیاوریـم یـا دقیقـا متناسـب بـا میـزان انـکار و خـودداری مـان رنـج بکشـیم. مـا بایـد همـه چیزهایـی را کـه در گذشـته از آنهـا اجتنـاب می‌کردیـم، جمـع آوری کنیـم. مـا بایـد هـر فرصـت از دسـت رفتـه را دوبـاره زنـده کنیـم. مـا بایـد بـه خاطـر گـم کـردن هدفمـان پشـیمان شـویم، دربـاره اشـتباهات مـان تامـل کنیـم و آنچـه را کـه میخواسـتیم آن زمـان بـه دسـت آوریـم، حـالا پیـدا کنیـم و خودمـان را جمـع و جـور کنیـم. و مـن

نمی گویم که چنین کاری همیشه امکان پذیر است. من افرادی را دیده‌ام که آنقدر گم شده اند که آن بارقه برای ادامه زندگی شان کافی نبوده است. فردی که در حال حاضر باید با موقعیت فعلی اش روبرو شود، چون در گذشته حاضر به مواجهه با آن نبود، شخصیتی بیش از حد ضعیف است. و بدبینی در مورد آینده، اجتناب و انکار را در او توجیه میکند. این همان جهنم است و هیچ محدودیتی برای عمق آن وجود ندارد. بیرون آمدن از اعماق این جهنم دقیقا با میزان خطاهای جبران ناپذیر گذشته متناسب است. و این رعشه از رعب و وحشت برای قالب تهی کردن هر آن کس که تا حدی بیدار شده کافی است. به نظر میرسد که ما اجازه نداریم، از مسئولیت بالفعل کردنِ بالقوه شانه خالی کنیم. و اگر در گذشته اشتباهی مرتکب شده باشیم، و آنچه را که باید بروز داد، فارغ از دلیل این کار، مسکوت کرده باشیم، تاوان آن را با ناتوانی در فراموش کردن و عذاب وجدان به خاطر گذشته خواهیم پرداخت.

تصور کنید که وقتی خیلی جوانید، نقشه ای که برای هدایت خودِ نابالغتان به کار گرفته اید، مثل نقاشی یک کودک از یک خانه، توسعه نیافته باشد: همیشه با خطوط صاف به طوری که فقط جلوی خانه دیده میشود؛ با یک در و دو پنجره‌ی مربعی شکل، و یک مثلث به عنوان سقف خانه و یک دودکش و کمی دود روی سقف (که تعجب آور است چون دودکش‌های خانگی دیگر امروزه مرسوم نیستند). خورشید به صورت دایره ای زرد رنگ که اشعه‌هایی از آن بیرون زده، همواره میدرخشد. چند گل به چشم میخورد - شامل خطوطی صاف با یک شکوفه روی آن و دو برگ در وسط ساقه. این یک نمای بسیار بدوی از یک خانه است. بیشتر یک مفهوم است تا یک طراحی، و ایده خانه را در حالتی کلی نمایش میدهد. با این حال، تقریبا همیشه کافی است: آن کودکی که این نقاشی را کشیده میداند که منظور خانه است. کودکان و بزرگسالان دیگر نیز آن خانه را تشخیص میدهند. نقاشی هدفش را محقق کرده و به مثابه آن نقشه ایست که به اندازه کافی خوب است.

اما اغلب اتفاق وحشتناکی در خانه‌ها می‌افتد که نمایش آنها چندان آسان نیست. شاید

بزرگسالانی در این خانه باشند - مثل والدین، پدربزرگها، مادربزرگها یا احیانا فردی از عموها یا عمه‌ها که اینها «رازهایی مگو» هستند و «هرگز با احدی نباید درباره آنچه اینجا اتفاق افتاد صحبت کرد.» چند مربع، یک مثلث، تعدادی گل و خورشید دایره ای شکل (اشکال یک نقاشی کودکانه از خانه)، تنها یک تصویرسازی ناکافی از وحشت‌های چنین محل سکونتی هستند. شاید آنچه در داخل خانه اتفاق می‌افتد فراتر از هم درک و هم تحمل باشد. اما چطور آنچه وحشتناک است فراتر از ادراک باشد؟ یک زخم روحی چطور میتواند وجود داشته باشد اگر ادراک نشود؟ آیا درک کردن در یک معنا، پیش شرطی برای خودِ تجربه نیست؟ همه اینها اسرار بزرگی هستند. اما همه چیز در سطح ادراک، تجربه نمیشود. همه مان به خاطر ناشناخته ای خشکمان زده، هر چند که از این نظر تناقض آمیز است. اما بدن آنچه را که هنوز ذهن درک نکرده، میداند. و به خاطر می‌آورد. و تفاهم را طلب میکند. و به سادگی، هیچ گریزی از این مطالبه وجود ندارد. اگر برایمان اتفاقی بیفتد - یا بدتر، ما دست به اقدامی بزنیم - که ما را در وحشت فرو ببرد، خشکمان میزند و باعث میشود به یادآوریم که به سرنوشتی آشتی ناپذیر محکومیم، یا باید رنج عواقب آن را متحمل شویم.

از یک سوراخ دو بار گزیده نشوید

یکبار مراجعی داشتم که بلافاصله بعد از ملاقات، شروع به صحبت درباره تجربه اش از سوءاستفاده جنسی کرد که به دست پسر عموی بزرگترش، که با او زندگی میکرد، اتفاق افتاده بود. او وقتی تجربیات خود را بازگو میکرد به شدت اشک می‌ریخت و ناراحت میشد. من از او پرسیدم وقتی این تعرض صورت گرفت چند ساله بود. او گفت که چهار سالش بوده. او مهاجم خود را بسیار بزرگتر، قویتر و مسن‌تر از خودش توصیف میکرد. در حالی که صحبت می‌کرد، من به تخیلم آزادانه اجازه دادم با توجه به توصیفاتی که او میکرد پرسه بزند و بچرخد. من معتقدم (یا خیال میکردم که برایم مسلم است) که با توجه به ماهیت توصیفات او موجه اند. من دسیسه‌های پلید، سادیستی و جنایتکارانه یک نوجوان بزرگسال یا یک بزرگسال جوان را می‌توانستم تصور کنم.

بعد از او پرسیدم که آن پسر عموی آزارگر چند سال از او بزرگتر بود؟ او پاسخ داد: «دو سال. او دو سال از من بزرگتر بود.» این پاسخ بسیار شگفت آور بود و تقریبا کل تصویر ذهنی مرا تغییر داد.

من آنچه را که تصور کرده بودم به او گفتم، زیرا می‌خواستم بداند که با توجه به داستانی که او برایم تعریف کرده بود، چه فرضیاتی در ذهنم تنظیم کرده بودم. سپس به او گفتم: «میدانی که شما دیگر بزرگ شده اید. خیلی وقت است که بزرگ شده اید. اما تو داستانت را طوری برای من تعریف کردی که اگر چهار ساله ات بود و آن اتفاق در حال رخ دادن بود، برایم تعریف میکردی، با همان احساسات. و شکی نیست که تو پسر عمویت را آنقدر بزرگتر، مسن از خودت به خاطر می‌آوری. به هر حال یک کودک شش ساله، به لحاظ سنی و جثه، از نگاه یک کودک چهار ساله، یک و نیم برابر اوست - شاید مثل یک فرد بزرگسال به نظر برسد. اما پسر عموی تو شش ساله بوده است - تقریبا هم سن خودت. بنابراین شاید راه دیگری هست که میتوان به درباره آنچه اتفاق افتاده فکر کرد. اول، یک بچه شش ساله ای که الان می‌شناسی را در نظر بیاور. آنها هنوز نابالغ اند و نمی توان آنطور که یک بزرگسال احتمالا مسئول رفتارش است، آنها را مسئول اعمالشان دانست، حتی اگر به طور کامل بی گناه هم نباشند. من سعی نمیکنم شدت آنچه برایت اتفاق افتاده را به حداقل برسانم و شدت احساساتت را زیر سوال نمی برم. اما از تو میخواهم شرایط را طوری در نظر بگیری که گویی این اتفاق بین دو کودکی که اکنون میشناسی رخ داده. بچه‌ها کنجکاوند. آنها بازی میکنند. آنها نقش دکتر را بازی میکنند. و اگر بزرگسالانی که اطرافشان هستند، به درستی توجه نکنند، مسائل ممکن است از کنترل خارج شوند. آیا ممکن است بتوان در نظر گرفت که چنین کاری توسط یک نیروی قدرتمند و پلید - به همان صورتی که اگر اکنون مورد تجاوز قرار میگرفتید - اتفاق نیفتاده؟ شاید در آن صورت، تو و پسر عمویت فقط دو کودکی بودید که تحت سرپرستی بسیار ضعیفی قرار گرفتید.»

از جهات مهمی خاطراتی که او از دوران کودکی تاکنون حفظ کرده بود، با بلوغش تغییری نکرده بودند. او هنوز وحشت یک کودک چهار ساله را تجربه میکرد که درمانده در چنگ فرد دیگری

که به اندازه کافی مسن بود که یک بزرگسال تلقی شود. اما برای شخص ۲۷ ساله لازم است که آن خاطره را به روز رسانی کند. او به هیچ وجه دیگر در معرض چنین رفتاری نبود. اصلاح مجددِ خاطره آنچه اتفاق افتاده، تسکین بزرگی برای او بود. او اکنون می‌تواند آن واقعه را نتیجه کنجکاوی‌های کودکانه بی حد و حصر در کنار بی توجهی بزرگسالان در نظر بگیرد. این تصور، دیدگاه او را نسبت به پسر عمویش، آن وضعیت و خودش تغییر داد. او اکنون میتواند این رویداد را از منظر یک بزرگسال ببیند. این امر او را از اسارت احساس وحشت و شرمی که مربوط به آن خاطره است رها کرد و این تغییر با سرعت چشمگیری اتفاق افتاد. او داوطلبانه با وحشتهای گذشته روبرو شد و به جای نگاه به پسر عمویش یک عنوان یک عامل بدخواه و قدرتمند و خود به عنوان یک قربانی درمانده، توضیحات علیِ کم خطرتری برایشان پیدا کرد. همه این تحولات در یک جلسه رخ داد. داستانها و حوادث گذشته ما می‌توانند چنین قدرتمند باشند.

این تجربه برای یک سرگردانی فلسفی عمیق ایجاد کرد. خاطراتی که مراجع من به دفترم آورد، برای دهه‌ها همچنان دست نخورده باقی مانده بود. خاطراتی که او با آنها دفتر مرا ترک کرد، به اندازه چشمگیری دگرگون بود. پس کدام یک واقعی بودند؟ به راحتی می‌توان چنین استدلال کرد که داستان اصلی او دقیق‌تر بود. بهرحال این تاثیر مستقیمی بود که میشد بر پرونده بازِ خاطرات یک بچه چهار ساله گذاشت. آن خاطره تاکنون با هیچ مداخله درمانی تغییر نکرده بود. آیا این خاطرات همان خاطرات واقعی بودند؟ اما این هم درست که رویدادی که تا دیروز به یک معنا بوده، امروز ممکن این معنای کاملا متفاوتی داشته باشد. مثلا آیا وقتی خودمان پدر یا مادر می‌شویم باز هم برایمان رفتارهای غیر قابل توضیح والدین آنقدر غیر قابل درک است؟ و کدام خاطره دقیق‌تر است: تصویری ناتمام از انگیزه بزرگسالان مربوط به دوران کودکی؟ یا خاطراتی که بعد از بلوغ بازنگری شده؟ اگر با قسمت دوم موافق باشد - و غیر منطقی هم به نظر نمی رسد (و در مورد مراجع من مطمئنا درست به نظر میرسید) - چطور یک خاطره تغییر یافته می‌تواند دقیق‌تر از خاطره ای باشد که پیکربندی اولیه خودش را حفظ کرده؟

تسخیر شده توسط ارواح

مراجع دیگری را به یاد می‌آورم که احساس زننده ای داشت و او نیز تغییر کرد. خاطرات او عمیقا زیر پوششی از رمز و راز پنهان بود و به یاد آوردن شان آهسته تر، اعجاب انگیزتر و غیر محتمل‌تر بود. او یک مرد جوان و همجنسگرای آفریقایی آمریکایی تبار بود که از مجموعه علائم روحی و جسمی غیر قابل درکی رنج میبرد. روانپزشک دیگری به تازگی تشخیص داده بود که او مبتلا به شیزوفرنی[1] است اما عمه اش که او را به بیمارستان فرستاده بود، باور داشت که زمان کافی برای بررسی وضعیت برادرزاده اش صرف نشده است. او در تصمیم دومش، با من تماس گرفت و برادرزاده اش را به دفتر من فرستاد. من او را تنها ملاقات کردم.

او خجالتی و کم حرف بود، اما مرتب و با دقت لباس می‌پوشید. وقتی شروع به بررسی پیشینه او کردم، حواس جمع به نظر می‌رسید. بعلاوه او عینک میزد - و مشخص بود که به خوبی از آن مراقبت کرده: اثری از شکستگی یا نوار چسب روی فریم آن دیده نمی شد و کاملا تمیز بود. تا جایی که من میدانم تمام این مشاهدات مرتبط بود. مبتلایان به شیزوفرنی، کنترل شان روی خودشان از دست میدهند، سر و وضع لباس شان نامرتب و ژولیده با عینک‌هایی شکسته - خصوصا با لنزهای کثیف - است، بنابراین ویژگی‌های ظاهری شان کاملا گویاست (البته نه در تمام موارد: بنابراین شمایی که شیشه عینکتان تمیز است لزوما نباید خودتان را در دسته بندی خاصی قرار دهید). در هر صورت، او یک شغل تمام وقت با پیچیدگی‌های معقول داشت (ویژگی دیگری که باز هم برای یک مبتلا به شیزوفرنی نادر است) و با وجود خجالتی که داشت، می‌توانست بدون مشکل یک مکالمه را جلو ببرد. من او را به عنوان یک مراجع پذیرفتم و ما مرتبا با هم ملاقات می‌کردیم.

من باید او را چند بار ملاقات میکردم تا بفهمم که چرا روانپزشک قبلی در او یک اختلال

1 Schizophrenia

شخصیتی جدی تشخیص داده است. او در ابتدا به من گفت که در چهار سال گذشته در اضطراب و افسردگی زندگی کرده است. هیچ چیزی در این واقعیت به طور قابل توجهی غیر عادی نبود. علائم او بعد از یک دعوای جدی با دوست پسرش و قطعی دائمی رابطه چندین ساله شان، بروز کرد. این هم چیز غیر عادی نبود. آن دو با هم زندگی میکردند. رابطه شان برای مراجع من به لحاظ احساسی و عملی مهم بود و فروپاشی یک رابطه صمیمانه برای اکثر افراد ناراحتی و سردرگمی ایجاد میکند و میتواند اضطراب و افسردگی پایداری در افرادی مستعد ایجاد کند. با این حال، مدت زمانی که این احساسات طول کشیده بود غیر عادی بود. وحی منزل نیست، اما چهار سال زمان زیادی است. این مسئله کنجکاوی مرا برانگیخت. او موضوع غیر عادی دیگری را نیز فاش کرد. او گفت که هر شب موقع خواب، حرکات بدنی عجیبی شبیه تشنج تجربه میکند. بدنش به حالت جنین در می‌آید و با دستهایش صورتش را می‌پوشاند. سپس اگر آن حرکات را تکرار میکرد، احساس آرامش به او دست میداد. و بنابراین این حرکات تا ساعتها ادامه پیدا میکرد. این حرکات، علاوه بر اینکه به طرز نامفهومی نگران کننده بود، به طرز بدی مخل خواب او بود. این حرکات نیز تقریبا به همان اندازه اضطراب و افسردگی و بدخوابی‌ها طول کشیده بود و اگر خود این حرکات علت اصلی نبودند، حداقل یک عامل تاثیرگذار بودند. از او پرسیدم که خودش فکر میکند چه اتفاقی افتاده. او با خنده به من گفت: «خانواده‌ام فکر میکنند که ارواح مرا تسخیر کرده اند و من مطمئن نیستم که اشتباه کنند.»

پیشینه خانوادگی مراجع من تا حدی غیر عادی بود. والدینش از جنوب ایالات متحده به کانادا مهاجرت کرده بودند و تا حد تعجب آوری تحصیل نکرده، بسیار خرافاتی و مذهبی بودند. آنها ظاهرا در این باور که پسرشان توسط ارواح تسخیر شده جدی بودند. من از او پرسیدم: «آیا تصادفا به روانپزشکت گفته بودی که تسخیر شده ای؟» او گفت: «فکر میکنم بله.» «خب، این همه چیز را توضیح میدهد که چرا او گمان کرده تو مبتلا به شیزوفرنی هستی.» طبق تجربه من، این گفته همراه با علائم فیزیکی آن، کافی بود. با این حال، بعد از چندین بار ملاقات با

او، برایم روشن شد که آنچه او را آزار میدهد، شیزوفرنی نیست. او کاملا منطقی و سالم بود. اما چه چیزی می‌توانست دلیل این تحرکاتِ شبانه و عجیب باشد؟ من تا به آن موقع با چنین چیزی برخورد نکرده بودم. فرض اولم این بود که او به نوع شدیدی از فلج خواب مبتلاست. این یک حالت منطقی رایج است و به طور کلی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به پشت می‌خوابد (و او چنین عادتی داشت). فرد مبتلا به فلج خواب، نیمه هوشیار است، اما نه به اندازه ای که نتواند خواب ببیند و نه به اندازه ای که بتواند در مرحله خوابِ آر یی ام[1] حرکت کند (که مشخصه این مرحله از خوب است). وقتی در حال خوب دیدن هستید، همان مناطقی از مغز که مسئول حرکت فعال شما در زمان بیداری اند تحریک میشوند (و شما آن را به صورت حرکت کردن در رویایتان تجربه میکنید). شما با این وجود موقعی که خوابید به راه نمی افتید، چون عضلات ارادی شما از نظر فیزیولوژیکی تحت تاثیر یک مکانیسم عصبی شیمیایی است که دقیقا همان عملکرد را خاموش میکند. در غیر اینصورت، از تخت خوابتان بیرون می‌آمدید و با عملی کردن رویایتان، به سرعت به دردسر می‌افتادید.

طی تجربه فلج خواب، مبتلا به حد کافی از خواب بیدار میشود تا از دنیای واقعی اطلاع داشته باشد اما هنوز در حال رویا دیدن و تحت تاثیر فلج مرحله خوابِ آر یی‌ام است. انواع و اقسام تجربیات عجیب در چنین شرایطی ممکن است رخ دهد. مثلا بسیاری از افراد ادعا کرده اند که توسط بیگانگان ربوده شده و تحت معاینه پزشکی آنها قرار گرفته اند. این پدیده غیرقابل توضیح شبانه (به استثناء وجود موجودات فرازمینی کنجکاو و دقیق) به بی حرکتی فلج خواب و فانتزی‌های همراهش نسبت داده می‌شود. او بسیار باهوش، باسواد و کنجکاو بود و من به او کتابی به نام «وحشتی که شبها فرا میرسد» دادم که می‌توانست پدیده عجیبی را که با فلج خواب همراه است، روشن کند. نویسنده آن کتاب، دیوید هافورد[2]، وحشت شبانه را

۱ Rapid-eye-movement :REM

۲ Hufford David

یکی از انواع تجربه «بختک» (اصطلاحی مرسوم از گذشته) میداند. کسانی که چنین تجربه ای داشته اند (حدودا تا ۱۵ درصد جامعه) ترس، فلج، احساس خفگی و مواجهه با موجودات پلید را گزارش کرده اند. مراجع من آن کتاب را خواند اما باورش بر این بود که چندان مطمئن نیست ویژگی‌هایی که هافورد گفته، به دقت بیانگر تجربه خودش باشد. او به طور کلی درباره فرضیه فلج خواب همین احساس را داشت. از یک طرف، قبل از خواب حالت تشنج به او دست میداد و از طرف دیگر، فلج حرکتی را تجربه نمیکرد.

با آشناییِ بیشترمان، اطلاعات بیشتری از او به دست آوردم. مثلا متوجه شدم که او در مقطع کارشناسی تاریخ خوانده و تحصیلات را کامل کرده است. فهمیدم که والدینش در دوران کودکی و نوجوانی به او بسیار سخت گیری کرده اند. آنها هرگز به او اجازه نداده بودند شبی را در خانه دوستی بماند و رفتارش را از نزدیک زیر نظر داشتند، تا اینکه به دانشگاه رفت. او همینطور کمی بیشتر در مورد دعوایی که بلافاصله قبل از شکست آخرین رابطه اش رخ داد صحبت کرد. او و دوست پسرش، بعد از چند نوشیدنی و جر و بحث در ملاعام به آپارتمان مشترک شان برگشت. در خانه، دعوا به درگیری فیزیکی منجر شد. با افزایش خشونت، آنها شروع کردند به هل دادن یکدیگر و بعد از یک ضربه شدید، مراجع من زمین خورده بود. او از زیر پای دوست پسرش را کشید. سپس مراجعم خودش را از روی زمین بلند کرده و به سمت در رفته بود. چند روز بعد، در زمان‌هایی که مطمئن بود دوست پسرش خانه نیست، برای جمع کردن وسایلش به خانه برگشت. و این پایان زندگی مشترک شان بود.

اما المانی از شخصیت او که در این دعوا نقش ایفا میکرد، واضح نبود. در نتیجه، او از حمله دوست پسرش ضربه شدیدی خورد. او در حین بحث درباره این سلسله اتفاقات به من گفت که باور ندارد مردم قادر به خشونت باشند. گفتم: «منظورت چیست؟ تا مدرک تاریخ داری. به وضوح درباره وحشت و جنایات گذشته بشر خوانده ای. اخبار را تماشا کن...» او به من گفت که اخبار را دنبال نمیکند. گفتم: «خیلی خب، اما درباره همه آنچه در دانشگاه خوانده ای چطور؟

آیـا آن نیـز بـه یـاد نـداده کـه رفتـار خشـن بشـر، واقعـی و بسـیار رایـج اسـت؟» او گفـت: «آن کتابهـا را خوانـده ام، امـا بعـد در جعبـه گذاشـتم و دیگـر هـم بـه آن مطالـب فکـر نکـردم.» مـن فکـر کـردم کـه ایـن جـواب زننـده ایسـت، مخصوصـا وقتـی با پاسـخ دیگـری همـراه شـد. او گفـت: «وقتی بچـه بودم، ایـن ایـده بـه ذهنـم رسـید کـه آدمهـا فقـط خوبنـد. والدینم بـه مـن آموخته انـد که بزرگسـالان فرشـته انـد.» پرسـیدم: «منظـورت از ایـن حـرف چیسـت؟ یعنـی بزرگسـالان کارهـای اشـتباه یـا بـد نمیکننـد؟» او گفـت: «نـه متوجـه نیسـتی. والدیـن و خواهـر و برادرهایـم بـه مـن یـاد داده انـد کـه بزرگسـالان بـه معنـای واقعـی کلمـه فرشـتگان الهـی انـد و فقـط می‌تواننـد خـوب باشـند.» گفتـم: «تـو ایـن حـرف را بـاور کـردی؟» او گفـت کـه بسـیار بـه ایـن موضـوع بـاور داشـت تـا حـدی به ایـن خاطـر که در حاشـیه امـن خـود بـوده، تـا حـدی بـه ایـن دلیـل کـه والدینـش بسـیار آدمهـای مصـری بودنـد و تـا حـدی بـه ایـن خاطـر کـه بـاوری آرامبخـش اسـت.

مـن بـه او پیشـنهاد کـردم کـه بایـد کاری دربـاره ایـن سـاده لوحـی او کـرد. ایـن سـاده لوحـی هیـچ فایـده ای بـرای او نداشـت. او بسـیار مسـن‌تر و باهوش‌تـر از آن بـود کـه همچنـان بـه بـاوری کودکانـه پایبنـد بمانـد. مـا مفصـل در مـورد وقایـع هولنـاک قـرن بیسـتم، تیـر اندازی‌های دسـته جمعـی و دیگر وحشـتهای گذشـته صحبـت کردیـم. مـن از او خواسـتم کـه ایـن مـوارد را توضیح دهـد و بـه نمونه‌های خشـم و خصومـت در خـودش بیشـتر توجـه کنـد. او وجـود خصومـت را درون خـودش انـکار کـرد و نتوانسـت بـرای خشـمش علـت قانع کننـده ای بیـاورد.

بنابرایـن مـن بـه او کتابـی بـه نـام «آدمهـای معمولی[1]» را پیشـنهاد کـردم. این کتـاب به طـرز جانگدازی در ایـن بـاره توضیـح میدهـد کـه چطـور پلیسـهای معمولـی آلمانـی در زمـان اشـغال لهسـتان بدسـت نازیهـا بـه جلادانـی سـنگ دل تبدیـل شـدند. اگـر بگوییـم ایـن اتفـاق مثـل آب سـردی بـود، تقریبـا هیـچ نگفتـه ایـم. مـن بـا جدیـت تمـام بـه او گفتـم کـه بایـد کتـاب را طـوری بخوانـد کـه انـگار واقعا

1 Ordinary Men

اتفـاق افتـاده، و حتـی بیشـتر، طـوری کـه انـگار او و اطرافیانـش قـادر بـه انجـام چنیـن کارهـای فجیعی هسـتند. زمانـش رسـیده بـود کـه دیگـر بـزرگ شـود. وقتـی بـه او گفتـم کـه ایـن تصـورات گل و بلبـل او دربـاره جهـان میتوانـد زندگـی اش را نابـود کنـد، حرفـم را جـدی گرفـت و مـا توانسـتیم بـه توافقـی قطعـی باهـم برسـیم. هفتـه بعـد، وقتـی دوبـاره او را دیـدم، کتـاب را تمـام کـرده بـود. صورتـش جـدی تـر، مسـن‌تر و عاقل‌تـر بـه نظـر میرسـید. مـن ایـن حالـت را در جلسـات بالینـی ام، وقتـی مـردم بـه جـای جـدا کـردن بخش‌هـای تاریـک وجودشـان، آن را می‌پذیرنـد، دیـده بـودم. آنهـا دیگـر چهـره‌ی یـخ زده یـک حیـوان قبـل از تصـادف بـا ماشـین را نداشـتند. آنهـا دیگـر شـبیه کسـانی بـه نظـر می‌آمدنـد کـه تصمیـم گیرنـده انـد، تـا اینکـه تصمیمـی برایـش اتفـاق بیفتد. سـپس بـه او پیشـنهاد کـردم کتاب «تجـاوز بـه نانکینـگ[1]» را دربـاره جنایـت ژاپـن علیـه چیـن در سـال ۱۹۳۷ بخوانـد. کتـاب وحشـتناکی اسـت. زنـی کـه نویسـنده آن کتـاب بـود خودکشـی کـرد. مراجعـم آن کتـاب را نیز خوانـد و دربـاره گفتگو کردیـم. او غمگین‌تـر و عاقل‌تـر شـده بـود امـا علائـم شـبانه اش فروکـش نکـرد.

اظهـارات او دربـاره بزرگسـالانِ فرشـته، بیانگـر ایـن واقعیـت اسـت کـه او دانش او از شـر پاره پاره اسـت و وجـود آن تشـنج‌های شـبانه باعـث شـد تـا چـرخ دنده‌هـای مغـز مـن بـه کار بیفتـد. سـالها قبـل مراجـع دیگـری داشـتم (یـک زن جـوان، چـون در زنـان بیشـتر اتفـاق می‌افتـد) کـه مبتـلا بـه صـرع هیسـتریک بـود - یـک مـورد کلاسـیک در هیسـتریِ فرویـدی - و علائـم فیزیکـی اش گـواه بـر مشـکلی روانـی بـود. او متولـد روسـتایی در میانـه غربـی بـود و در فضـای بنیادگـرای مسـیحی، ماننـد دوران سـرکوب شـده ویکتوریایـی، بـزرگ شـده بـود. یکـی از حمله‌هـای شـدید او در دفتر مـن اتفاق افتـاد. من در حیـن دیـدن آن حملـه خونسـرد بـودم. او بـرای چنـد دقیقـه بـه شـدت بـه زمیـن می‌کوبید و چشـم هایـش بـه عقـب چرخیـده بـود. نگـران نبـودم. دلـم برایش نمـی سـوخت. هیچ احساسـی نداشـتم. با خـودم فکـر کـردم: «چـرا ایـن مسـئله مـرا تحـت تاثیـر قـرار نمیدهـد؟ بـر اسـاس تمـام شـواهد، مراجع مـن یـک حملـه شـدید تشـنج را تجربـه میکنـد.» مـن بـه آمبولانـس زنگ نـزدم. زمانـی که حملـه تمام

شد و او دوباره گیج و مبهوت سر جایش نشست، به او گفتم که من علی رغم آن نمایش موثق، نسبت به تشنج او هیچ واکنش فیزیکی و عاطفی نشان ندادم. در گذشته، بعد از این نمایشها (چه خودآگاه رخ داده باشد، چه ناخودآگاه، یا ترکیبی از هر دو) ریسک بستری شدن در بخش روانی، و خطر تشخیص بیماری روانی و داروهای همراه آن تشخیص را به جان خریده بود. ما با هم صحبت‌هایی جدی درباره کاری که انجام میداد کرده بودیم. من به او گفته بودم که تره ای برای نمایش‌های بیهوشی اش خرد نمیکنم - و اینکه از نظر من این حمله‌های کاذب اند، ولو اینکه برای او تجربه‌هایی بسیار واقعی باشند (نتایج آزمایش‌های او درباره حمله‌های صرع به هر حال مبهم بود).

او فردی بود که به طور قابل ملاحظه ای علائم روانی را به صورت فیزیکی نمایش میداد یا «جسمانی میکرد». فروید خاطر نشان کرد که جسمانی کردن، اغلب نمادین است - شیوه ای است که در آن معلولیت جسمانی یا سایر علائم جسمانی عجیبی که بروز میکند معمولا رابطه ای معنادار با آن ضربه روحی دارد که باعث ایجاد مسئله روحی شده است. به نظر میرسد صرع هیستریک از دوگانگی و ناآگاهی او در مورد رابطه جنسی، که تا حد قابل توجهی مربوط به نابالغی کودکانه است، و برخی بازی‌های خطرناکی که خودش به راه انداخته، سرچشمه میگیرد. ما در بحث هایمان پیشرفت زیادی داشتیم. او از بهره هوشی پایین، فاصله زیادی داشت و عقلانیت اش غالب بود. حمله هایش بالاخره تمام شدند و بهتر از آن، از رفتن به بیمارستان روانی هم خودداری کرد. در هر صورت، من آن زمان فهمیدم که هیستری‌های فرویدی واقعا وجود دارند، چون به تازگی یکی از همان موارد را دیده بودم.

من به این فرضیه رسیدم که مراجع فعلی ام، به شیوه ای مشابه، از اختلال جسمانی کردن[1] رنج میبرد. من در مورد دعوایی که آخرین رابطه اش را پایان داده بود، درست قبل از شروع

1 Somatization Disorder

علائـم، اطـلاع داشـتم. شـاید حـرکات شـبانه عجیـب او بـه آن رویـداد ربـط داشـت. از گفته‌هـای خـودش، ایـن را هـم میدانسـتم کـه او وقایـع را در ذهنـش بخـش بخـش میکنـد - و بعضـی مـوارد بـه گوشـه ای ذهنـش می‌فرسـتد تـا دیگـر هیـچ وقـت بـه آن فکـر نکنـد. مـن تجربـه زیـادی در زمینـه هیپنوتیـزم نداشـتم، امـا میدانسـتم افـرادی کـه ایـن کار را میکنند معمـولا قابلیـت بالایـی در هیپنوتیزم شـدن دارنـد و (هرچنـد سـالها پیـش) هیپنوتیـزم بـا موفقیـت در مـورد اختـلال جسـمانی کردن بـه کار گرفتـه شـده. فرویـد بـرای درمـان مراجعان مبتـلا بـه هیسـتری اش از هیپنوتیزم اسـتفاده کرد، افـرادی از طبقـه بالاتـر از متوسـط کـه بـه نظـر در دوره ویکتوریـا خیلـی زیـاد بودنـد. بنابرایـن بـا خـودم فکـر کردم کـه احتمـالا بـرای درمـان مراجعـم بایـد از هیپنوتیـزم اسـتفاده کنـم.

حـالا مـن اغلـب از تکنیک‌هـای هدایـت شـونده آرامبخـش بـرای مراجعانـم اسـتفاده میکنـم، آنهـا روی صندلـی راحتـی خـود در دفتـرم می‌نشـانم و ازشـان می‌خواهـم کـه بـر قسـمت‌های مختلـف بدنشـان از نـوک انگشـتان پـا گرفتـه تـا پاهـا، دسـتها و سرشـان، مرحلـه بـه مرحلـه، و بعـد بـر تمرکـز و آرامـش شـان متمرکـز شـوند. بعـد از هفـت یـا هشـت دقیقـه دسـتورات آرامبخـش، از ده تـا یـک را معکـوس می‌شـمارم، و بعـد از هـر یـک یـا دو شـماره، از آنهـا میخواهـم کـه عمیق‌تـر اسـتراحت کننـد. ایـن یـک درمـان منطقـی، خـوب و سـریع بـرای آشـفتگی، اضطـراب و بـی خوابـی بـود. مـن تصمیـم مسـیر هیپنوتیـزم را شـروع کنـم، چـون تکنیک‌هـای هیپنوتیـزم اساسـا همیـن اسـت، فقـط چند سـوال دربـاره ضربـه روحـی گذشـته و سـایر موضوعـات مرتبـط، بعـد از رسـیدن بـه مرحلـه آرامـش کامـل پرسـیده میشـود. اثربخشـی ایـن روش در افـراد مختلـف بـه طـور قابـل توجهـی متفـاوت اسـت. (بـه همیـن دلیـل اسـت کـه مجریـان هیپنوتیـزم دسـته جمعـی، تعـدادی از افـراد را در حـدود بیسـت نفر از مخاطبـان بـه روی صحنـه می‌آورنـد ولـی در نهایـت فقـط کسـانی کـه بـه هیپنوتیـزم پاسـخ داده انـد روی صحنـه می‌ماننـد.) در هـر صـورت مـن بـه مراجعـم گفتم کـه هیپنوتیـزم کـردن او و صحبـت درباره شـبی کـه او بـا دوسـت پسـرش درگیـر شـده می‌توانـد مفیـد باشـد. دلیلـش را هـم بـه او گفتـم (بـه ایـن موضـوع اشـاره کـردم کـه حـرکات شـبانه او ممکـن اسـت بـا آن رویـداد مرتبـط باشـد). سـپس

دقیقا به او توضیح دادم که چطور قرار است این کار را انجام دهیم و او آزاد است که این پیشنهاد را رد کند یا بپذیرد. به او گفتم که هر زمان از من بخواهد متوقف می‌شوم و وقتی تمام شد همه چیز را به یاد می‌آورد.

او قبول کرد که امتحانش کنیم و بنابراین من شروع کردم: «روی صندلی ات راحت بنشین. دستهایت را روی دسته‌های صندلی یا هر کجا که راحتی بگذار. چشمهایت را ببند. به صداهایی که در دنیای اطرافت می‌شنوی با دقت گوش کن و بعد توجه ات را به درونت و به نفسهایت برگردان. یک دم عمیق بکش.... نگه دار... و بازدم. توجه ات را از تنفس ات بردار و به پایین بدنت، پاهایت معطوف کن. سنگینی پاهایت را روی زمین حس کن. به انگشتان پا، کف پا و مچ پاهایت توجه کن و یادت باشد که آرام، منظم و عمیق نفس بکشی. بگذار تمام تنشها از پاهایت بیرون بروند. تنفس آرام، منظم و عمیق را فراموش نکن. به ساق پا و زانو هایت توجه کن...» و به همین ترتیب معمولا تا کل بدن پیش می‌رود.

مراجع من خودبخود پیش از اینکه از پاهایش بگذریم به حالت بیهوشی عمیق هیپنوتیک رسید. سرش کاملا سنگین به یک طرف افتاده بود. از او پرسیدم که آیا صدای مرا میشوند. جواب داد: «بله،» اگرچه به سختی میشد صدایش را شنید. من مجبور بودم صندلی‌ام را جلو ببرم و گوشم را در فاصله چند سانتی متری دهانش قرار دهم تا متوجه حرفهایش بشوم. از او پرسیدم که آیا میداند کجاست. جواب داد: «در دفتر شما.» اوضاع خوب بود. به او گفتم: «ما داریم به زمانی برمیگردیم که تو و دوست پسرت دعوا کردید، پیش از آنکه از خانه بیرون بزنی. به من بگو چه شد.» گفت: «ما تازه به آپارتمان مان برگشته بودیم. هر دو مشروب خورده بودیم. ما درباره مسائل مالی و آینده مان در کافه دعوا میکردیم. هر دو عصبانی شدیم. از در ورودی خانه داخل شدیم - آنجا.» او کمی با دستش اشاره کرد، اگرچه دستش مثل بقیه بدنش سست و لخت بود. من در حال تماشای چشمانی به اینسو و آنسو بودم، درست مثل کسی در خوابِ آر یی‌ام است، با پلک‌هایی که سه چهارم آن بسته بود، تکان میخورد. دوباره گفت:

«مـن عقـب عقـب میرفتـم. بـه سـمت اتـاق نشـیمن حرکـت می‌کردیـم. او را هـل دادم. بعـد او مـرا هـل داد. مـن دوبـاره او را هـل دادم. سـپس او مـرا بـه پشـت میـز قهـوه خـوری و روی زمیـن هـل داد. او آبـاژور ایسـتاده مـان را برداشـت و بـالای سـرش نگـه داشـت. مسـتقیم بـه چشـمانش خیـره شـدم. تـا بـه حـال قیافـه ای بـه ایـن خصمانگـی ندیـده بـودم. مـن یک تـوپ را گرفتـم، بـه دورش پیچیـدم و دسـتانم را بـرای محافظـت از خـودم روی صورتـم گذاشـتم.» او همـه اینهـا را خیلـی آهسـته گفـت و در تمـام مـدت در حداقـل ممکـن بـه چیزهایـی عجیـب، انـگار کـه در آپارتمـان آنهـا بودیـم، اشـاره میکـرد. بـه طـرز شـگفت انگیـزی بـه نظـر می‌رسـید کـه او آن واقعـه را در زمـان حـال تجربـه میکنـد. سـاعت را نـگاه کـردم. توضیحـات اولیـه، آمـاده سـازی و بازگویـی آهسـته ماجـرا تقریبـا یک سـاعت طول کشـید - کـه مـدت زمـان یـک جلسـه معمولـی مـان بود. مـن بـه او گفتـم: «نمیخواهـم خیلـی تحت فشـار قرار بگیـری. وقتمـان دارد تمـام میشـود. وقتـی آمـاده و راحتـی بـودی، چشـمانت را بـاز کـن و کامـل بیـدار شـو. می‌توانیـم هفتـه آینـده کارمـان را ادامـه دهیـم.» امـا او پاسـخی نـداد. سـرش همچنـان آویختـه بـود و مردمـک چشـمانش تـکان میخـورد. اسـمش را صـدا زدم. هیچـی تغییـری ایجـاد نشـد.

رک بگویـم، ایـن مسـئله مـرا نگـران کـرد. من هرگز نشـنیده بـودم که کسـی در صـورت درخواسـت از او بـرای خـارج شـدن از خلسـه، نتوانـد ایـن کار را انجـام دهد. مطمئـن نبودم چـه کار کنم. اما خوشـبختانه او آخریـن مراجـع مـن در آن در بعدازظهـر بـود، بنابرایـن کمـی وقـت داشـتم. فکر کـردم: «خـب او در یک خلسـه عمیـق اسـت و غـرق در ماجـرا شـده. شـاید باید کل ماجـرا را بگویـد. بگـذار ادامه دهیـم و ببینیم چـه اتفاقـی می‌افتـد. وقتـی حرفهایـش تمـام شـد، دوبـاره تـلاش میکنـم او را بـه هـوش بیـاورم.» مـن بـه راهـرو برگشـتم تـا بـا عمـه اش کـه منتظـر بـود صحبـت کنـم. بـه او گفتم کـه کارمـان کمی بیشـتر طـول میکشـد و بـه دفتـرم برگشـتم و روی صندلـی کنـار او نشسـتم. از او پرسـیدم: «بعـدش چه شـد؟» جـوب داد: «حالـت چهـره اش - مـن تـا بـه حـال کسـی را شـبیه بـه آن ندیـده بـودم. آن موقـع بـود که مجبـور شـدم بفهمـم کـه دوسـت پسـرم ممکـن اسـت بـه مـن آسـیب برسـاند. آن یـک نفـر - حتـی اگـر بزرگسـال باشـد - ممکـن اسـت واقعـا مایـل باشـد بـه دیگـری آسـیب برسـاند. ایـن اولیـن بـاری

بـود کـه واقعـا فهمیـدم چنیـن اتفاقاتـی ممکـن اسـت.» او شـروع بـه گریـه کـرد امـا حرفـش را ادامـه داد: «مـن از آن زیـر، بـه پاهایـش لگـد زدم. بلنـد شـدم و شـروع کـردم بـه دویـدن. او هـم بـه دنبالـم تـا راهـرو و بعـد در خانـه آمـد. تندتـر می‌توانسـتم بـدوم و از او جلـو افتـادم. سـاعت تقریبـا چهـار صبح بـود. هـوا هنـوز تاریـک بـود. ترسـیده بـودم. مـن آنقـدری از او پیـش افتـادم کـه توانسـتم پشـت یکی از ماشـینها اطـراف قایـم شـوم. او نتوانسـت مـرا بیابـد. مدتـی طولانـی نگاهـش کـردم کـه دنبـال مـن میگشـت. بعـد تسـلیم شـد و رفـت.» تـا بـه اینجـای ماجـرا کـه رسـید آشـکارا گریـه میکـرد. «وقتـی مطمئـن شـدم کـه او رفتـه، بـه خانـه مـادرم برگشـتم و آنجـا مانـدم. نمـی توانسـتم بـاور کنـم چـه اتفاقـی افتـاده. ممکـن بـود مـرا بکشـد و قصـد داشـت عمـدا ایـن کار را بکنـد. نمـی توانسـتم تحمـل کنـم. آن را از ذهنـم بیـرون کـردم و سـعی کـردم دیگـر هرگـز بـه آن فکـر نکنـم.»

سـکوت کـرد. اسـمش را صـدا زدم و پاسـخ داد. از او پرسـیدم: «آیـا میدانـی کـه در دفتـر مـن هسـتی و روی صندلـی کـه همیشـه می‌نشـینی، نشسـته ای؟» سـر تـکان داد. «آیـا داسـتانی کـه میخواسـتی بگویـی تمـام شـد؟» پاسـخ مثبـت داد. گفتـم: «کارت خـوب بود. بسـیار شـجاعت داشـتی که همـه آنها را پشـت سـر گذاشـتی. آمـاده ای کـه چشـمانت را بـاز کنـی؟» گفـت کـه آمـاده اسـت. «عجلـه نکـن. هـر وقـت آمـاده بـودی، آرام آرام بـه هوشـیاری کامـل برگـرد. بعـد احسـاس آرامـش و سـلامتی خواهـی کـرد. همـه چیزهایـی را کـه بـه مـن گفتـی و آنچـه را کـه اینجـا اتفـاق افتـاد، بـه خاطـر میـاوری.» سـر تـکان داد. چنـد لحظـه بعـد چشـمانش را بـاز کـرد. از او پرسـیدم چـه اتفاقـی افتـاد و چـه بـه یـاد مـی‌آورد. خیلـی مختصـر وقایـع بعـد از ظهـر، و گفتگـوی اولیـه مـان دربـاره هیپنوتیـزم را تعریـف کـرد. سـپس عمـه اش را صـدا زدم و گفتـم کـه او نیـاز دارد در خانـه اسـتراحت کنـد چـون جلسـه پرفشـاری داشـتیم. بزرگسـالان فرشـته نبودنـد و مـردم نـه فقـط می‌تواننـد بـه یکدیگـر آسـیب بزنند، بلکـه ممکن اسـت بـا تمـام قلـب شـان آرزوی آسـیب رسـاندن بـه دیگـران را داشـته باشـند. امـا مراجـع مـن در پناه امـن خـودش، بـا فریبـکاری والدینـش و اصـرار خـود بـرای ندیـدن ایـن دروغ، نمـی دانسـت بـا چنیـن دانشـی چـه کنـد. ایـن امـر مانـع نشـد کـه عناصـر بیـان نشـده وجـود او تـلاش بسـیاری کننـد تـا بـه

طـور چشـمگیری ایـن واقعیـت را بـه آگاهـی او برسـانند کـه هم آسـیب عمـدی و هـم گسـترده‌تر از آن، هـر عمـل پلیـدی کـه بـر آن نیـت دلالـت می‌کننـد، واقعـا وجـود دارد. او خـودش را مجبـور میکـرد کـه حـرکات دفاعـی اش کـه در هنـگام دعـوا بـا دوسـت پسـرش انجـام داده بـود تکـرار کنـد.

هفتـه بعـد مراجـع مـن در جلسـه اش حاضـر نشـد. مـن فکـر کـردم: «خـدای مـن، حتمـا صدمـه ای جـدی بـه او وارد کـردم.» بـا ایـن حـال او هفتـه آینـده اش بـه موقـع حاضـر شـد. او بـه دلیـل غیبـت در جلسـه گذشـته عذرخواهـی کـرد و گفـت کـه بسـیار ناراحـت شـده و بـرای دیـدن یـا حتـی تمـاس با مـن بایـد بیـش از انـدازه تقـلا می‌کـرده اسـت. علتـش را پرسـیدم. گفـت: «روز بعـد از آخریـن ملاقـات مـان، در رسـتورانی در مرکـز شـهر بـودم کـه دوسـت پسـر سـابقم را دیـدم!» تصـادف عجیبـی بـود. ادامه داد: «اتفـاق مـرا بسـیار بهـم ریخـت امـا یکـی دو روز بعـد آرام شـدم. ولـی حـدس بـزن چـه شـد؟» مـن هـم گفتـم: «چـه شـد؟» «مـن فقـط یـک شـب در ایـن هفتـه تشـنج کـردم! آن هـم فقـط چنـد دقیقـه!» مـن گفتـم: «عالـی اسـت! واقعـا عالـی اسـت! چـه آرامشـی! بـه نظـرت چـه چیـزی تغییـر کـرده؟» گفـت: «آنچـه مـرا در آن دعـوا رهـا نمیکـرد، واقعـا اختـلاف نظرمـان دربـاره آینـده نبود. مشـکل از آن هـل دادن‌هـا و زمیـن خوردن‌هـا هـم نبـود. بلکـه ایـن واقعیـت بـود کـه او واقعـا دوسـت داشـت بـه مـن آسـیب بزنـد. می‌توانسـتم آن را در چهـره اش ببینـم. نگاهـش واقعـا وحشـت زده‌ام کـرد. نمـی توانسـتم بـا آن کنـار بیایـم. امـا حـالا می‌توانـم آن را بهتـر درک کنـم.»

از او پرسـیدم کـه آیـا می‌توانـم او را دوبـاره هیپنوتیـزم کنـم. گفتـم: «مشـخصا بهتـر شـده ای، امـا می‌خواهـم مطمئـن باشـم کـه همـه چیـز را فهمیـده ایـم.» او پذیرفـت و شـروع کردیـم. بـه همـان راحتـی بـه خلسـه فـرو رفـت، امـا ایـن بـار داسـتان را خلاصـه کـرد. او کل داسـتان را در پانـزده دقیقـه تعریـف کـرد، همانـی کـه بازگویـی اش دفعـه قبـل نـود دقیقـه طـول کشـیده بـود. او آنچـه مهـم بـود دریافـت: ایـن واقعیـت کـه احسـاس خطـر کـرده بـود؛ ایـن واقعیـت که کسـی میخواسـت بـه او صدمه بزنـد؛ ایـن واقعیـت کـه او موفـق شـده بـود از خـودش دفـاع کنـد - ایـن واقعیـت کـه جهـان، محلـی بـرای هـم بـه اصطـلاح شـیاطین، و هـم فرشـته هاسـت. وقتی بـه همان روشـی که گفتـم از او خواسـتم

کـه از خلسـه بیـرون بیایـد، تقریبـا بلافاصلـه چشـمانش را بـاز کـرد و ایـن بـار آرام و کامـلا هوشـیار بـود.

تغییـر وضعیـت او چشـمگیر بـود. هفتـه بعـد، گفـت کـه علائمـش کامـلا ناپدیـد شـده انـد. دیگـر خبـری از تشـنج نبـود - و دیگـر خبـری از خوبـیِ غیـر عـادی انسـانها هـم خبـری نبـود. او بـزرگ شـده بـود و بـا واقعیـت تجربـه خـود و ماهیـت جهـان روبـرو شـد. چیـزی بـود کـه بایـد آن را میدیـد. پذیـرش آگاهانـه وجـود پلیـدی در جهـان، رنـج سـالهای او را درمـان کـرد. او اکنـون بـه انـدازه کافـی خطـرات احتمالـی را کـه احاطـه اش کـرده انـد درک و اعتـراف کـرده اسـت تـا بتوانـد بـا خیـال راحـت راه خـودش را در جهـان بـاز کنـد. دیگـر نیـازی نبـود کـه آن آموختههـای پذیرفتـه نشـده، خودشـان را بـه شـیوه نمایشـی و جسـمانی بـروز دهنـد. او آنچـه را کـه اکنـون میدانسـت، بخشـی از شـخصیت خـود کـرد - بخشـی از آن نقشـه ای کـه رفتـارش را هدایـت میکـرد - و خـودش را از چنـگ آن ارواحـی کـه تسـخیرش کـرده بودنـد، آزاد کـرد.

شرارت غیر قابل درک

مـن مراجـع دیگـری داشـتم کـه مـردی جوانـی در سـال اول کالـج حرفـه ای بـود. او بـه شـدت مـورد زورگویـی قـرار میگرفـت. وقتـی اولیـن بـار بـه ملاقـات مـن آمـد، بـه سـختی میتوانسـت حرفـی بزنـد و دز بالایـی از داروهـای روانـی مصـرف میکـرد. وقتـی روی صندلـی جلـوی میـز مـن در دفتـر کارم مینشسـت، سـر و شـانه هایـش بـه شـکلی غیرعـادی و از روی عـادت تـکان میـداد. وقتی از او پرسـیدم کـه اوضـاع چطـور اسـت، بـه مـن گفـت که سـعی میکنـد آن اشـکال را از بیـن ببـرد. ظاهـرا او تصاویری هندسـی پیـش رویـش میدیـد و مجبـور بـود کـه آنهـا را دسـتکاری کند. مـن هرگـز دقیقا متوجـه معنی آن نشـدم بـه غیـر از آنکـه بدانـم او در دنیـای خـودش زندگـی میکنـد.

مـن چندیـن مـاه بـا او کار کـردم و ایـن کار را سـاختارمندتر از قبـل و همـراه بـا ابـداع ابـزاری بـرای کار بـا او انجـام دادم. او در ابتـدا بسـیار کـم حـرف میـزد، امـا همـان بـرای راه انداختـن چـرخ هایـش کافـی بـود. دختـری در کالـج علاقـه زیـادی بـه او داشـت. او بـه آن دختـر اطـلاع داده بـود کـه علاقـه

عاشقانه اش، متقابل نیست. آن دختر کینه بسیاری به دل گرفت و تصمیم گرفت زندگی او را جهنم کند. او شایعات زیادی درباره عادات جنسی مراجع من پخش کرد. او برخی از دوستان پسرش را در مدرسه ترغیب کرد که مراجع مرا به طور فیزیکی تهدید کنند. او افرادی داشت که دائما مراجعم را در راه رفتن به مدرسه و بازگشت بیرحمانه تحقیر میکردند. والدینش با توجه به ناراحتی او به مدرسه هشدار داده بودند اما هیچ کاری برای متوقف کردن این عذاب انجام نشد. دوستانی که مراجع من به تازگی پیدا کرده بود تحت این فشار فزاینده از او دوری و بعد کاملا رهایش کردند. او شروع به فروپاشی کرد و با بروز رفتارهای عجیب، وضعیت مطرودش تثبیت شد. و او خرد شد.

از او خواستم که به من بگوید دقیقا چه اتفاقی افتاده است - و آماده کردن جوابش بسیار طول کشید. من میخواستم بفهمم که چه چیزی، اگر وجود داشته باشد، باعث شده او در موقعیت فعلی اش آسیب پذیر شود و عذاب بکشد. بنابراین جلسات مان را طوری تنظیم کردم که او در عین اینکه حرف میزند، بنویسد (دقیق‌تر به این خاطر که بتواند درباره آنچه مینویسد حرف بزند). من و همکارانم یک تمرین نویسندگی آنلاین برای کسانی طراحی کرده ایم که می‌خواهند در گذشته شان شیرجه بزنند و آن را بهتر بفهمند. از مراجع جوانم خواستم آن را امتحان کند. چون او به خاطر انگیزه‌ها و افکار بیش از اندازه تضعیف شده بود، او را مجاب کردم که آن تمرینات نوشتاری را در دفترم انجام دهد. او را مقابل کامپیوترم نشاندم و از او خواستم که در سوال را بلند بخواند و پاسخش را نیز صدای بلند بنویسد. اگر نمی توانستم چیزی را که نوشته بود درک کنم، یا احساس میکردم که جزئیات بیشتری لازم است، از او میخواستم که بیشتر بنویسد و توضیحات اضافی را نیز با صدای بلند بخواند.

این تمرین با سوال شروع میشد که از پاسخ دهنده می‌خواست زندگی اش را به دوره‌های کلیدی تقسیم کند - بخشهایی از زندگینامه از که در هر برهه به موضوعی تمایل داشته یا دست و پنجه نرم می‌کرده است. مثلا ممکن است بعضی افراد زندگی شان را از سن دو

سالگی به صورت مهد کودک، دبستان، راهنمایی، دبیرستان و غیره طبقه بندی کنند - اگرچه افراد بیشتر دوره‌های مختلف زندگی شان را بر اساس روابطشان تقسیم بندی میکنند. بعد از اینکه او گذشته اش را به شیوه خودش تقسیم بندی کرد، تمرین از او خواست که تجربه‌های ویژه خود را در هر یک از آن دوره‌ها بنویسد - رویدادهایی که معتقد بود او را به عنوان فردی خوب یا بد شکل داده اند. بدیهی بود که رویدادهای اخیر به احتمال زیاد با احساسات منفی مثل اضطراب، خشم و تمایل به انتقام مشخص شوند - و شاید حتی با تمایل به فراموشی و خودداری از به یاد آوردن.

مراجع من زندگی اش را به دوره‌هایی که به نظرش مناسب به نظر می‌رسید، تقسیم کرد و سپس به عنوان مشخصه هر دوران، رویدادهای مثبت و منفی هر یک را شناسایی کرد. در مرحله بعد، آنها را به طور علّی تجزیه و تحلیل کرد و متوجه شد که چرا بعضی چیزها خوب جلو رفتند در حالی که برخی مسائل به طرز فجیعی اشتباه. او بیشترین تمرکزش را بر مسائلی گذاشت که باعث ایجاد نگران کننده ترین رویدادهای گذشته شده بود - مثل ارزیابی جزئیات رفتار خودش، انگیزه‌های افراد دیگر و اقتضای زمان و مکان. او تاثیرات خوب و بدشان را در نظر گرفت (چون ما می‌توانیم از از تجربه‌های سختی چیزهایی یاد بگیریم) و به آنچه اتفاق افتاده یا انجام داده از منظر متفاوتی فکر کرد. نتیجه همه اینها کندوکاو در تجربیات گذشته برای فهمیدن اهمیت ادراکی یا رفتاری آنها و به روز رسانی آن نقشه زندگی است.

همانطور که ماجرا پیش میرفت - او دوره‌های زندگی اش را از جنبه تحصیلی تقسیم بندی کرده بود - بیشتر حرف میزد. به یاد آوردن زندگی اش او را بیشتر خودش می‌آورد. همانطور که می‌نوشت و نوشته هایش را می‌خواند و به سوالاتی که من از او می‌پرسیدم جواب میداد شرح جزئیات گذشته بیشتر و درک او عمیق‌تر میشد. ما درباره کارهای نامطلوبی که کودکان با هم میکنند صحبت کردیم و همین موضوع گفتگویمان را به شرارت و پلیدی در دنیای بزرگسالان نیز سوق داد. او در این مورد بسیار ساده لوح بود. او معتقد بود که مردم عموما خوب اند (حتی

بـه رغـم تجربـه ای کـه داشـت). او هیـچ نگرشـی دربـاره انگیـزه نابـودی، بیرحمـی و تمایـل بـه ضـرب و شـتم نداشـت.

مـا زندگـی او را مـرور کردیـم و شـرح مفصلـی از همـه چیزهایـی کـه او را بـه دسـت شـکنجه گـرش عـذاب داده بـود تهیـه کردیـم. او آنقـدر ماهـر شـد کـه توانسـت درکی ابتدایـی از انگیـزه آن دختـر را بیان کنـد. دسـت رد بـه سـینه اش زده بـود و در نتیجـه آسـیب دیـده، شـرمگین و عصبانی بـود. او هنـوز درک نکـرده بـود کـه درک کـردن همکلاسـی اش می‌توانسـت چـه تاثیـری روی رفتـار آن دختـر و به طـور کلی روی مـردم بگـذارد. بعـلاوه او درک نمـی کـرد کـه حـق دارد از خـودش دفـاع کنـد. مـا دربـاره کارهایـی کـه او می‌توانسـت بـه روش دیگـری انجـام دهـد، یـا بهتـر اسـت در آینـده انجـام دهـد تـا بتوانـد از خـودش مراقبـت کنـد صحبـت کردیـم. او متوجـه شـد کـه در مدرسـه، بـدون درخواسـت کمـک، بسـیار بیـش از انـدازه توهیـن شـنیده اسـت. او میتوانسـت بـه مسـئولان اداری مرتبـط اطـلاع دهـد کـه چـه اتفاقـی می‌افتـد. او می‌توانسـت در آن بدرفتـاری هـا، مسـتقیما و علنـا را شـکنجه گـرش روبـرو شـود و از او بخواهـد کـه دسـت بـردارد. او می‌توانسـت بـه همکلاسـی هایـش بفهمانـد کـه تنهـا دلیلـی کـه او را عـذاب میدهنـد ایـن اسـت کـه از قـرار ملاقـات خـودداری کـرده و اینکـه آن دختـر بـه حـدی شـکننده اسـت کـه نمـی توانـد رد شـدن را بپذیـرد و شـروع بـه شـایعه پراکنـی کـرده اسـت. هیـچ یـک از ایـن اسـتراتژی‌ها مطمئنـا کارسـاز نبـود امـا ارزش داشـت کـه برایشـان تـلاش کنـد و یقینـا در شـرایط او توجیـه پذیـر و ضـروری بـود.

همانطـور کـه او در خاطـرات یـک مـاه اخیـرش کنـکاش میکـرد علائـم روان پریشـی اش بـه طـرز چشـمگیری کاهـش می‌یافـت. هـر جلسـه ای کـه می‌آمـد، فهیم‌تـر شـده بـود. او از بـروز رفتارهـای عجیبـش دسـت کشـید. او در دوره ای تابسـتانی شـرکت کـرد تـا باقـی درسـهایش را بـه پایـان برسـاند. بهبـودی معجـزه آسـا بـود.

از بالقوه به فعلیت

موضوع دور از ذهنی نیست که بسیاری از مردم، گاهی به طور غیر قابل تحملی، نگران آنچه در انتظارشان است، باشند. این نگرانی هم نتیجه و هم حاصل از کاوش در مسیرهای متعددی است که از اکنون تا آینده گسترده شده است. نگرانی‌ها اغلب بی اختیار آماده بررسی میشوند: مثل مسائل دردسر ساز محل کار، مشکلات با دوستان و عزیزان و مسائل واقعی اقتصادی و مادی برای بقا. هر نگرانی نیاز به تصمیمات متعددی دارد: چه مشکلاتی باید رفع شوند؟ بر اساس چه ترتیبی اقدامات باید انجام شوند؟ چه استراتژی باید به کار گرفته شود؟ همه اینها به چیزی مثل انتخاب نیاز دارد - انتخاب آزاد، اراده آزاد. انتخاب عمل به نظر اختیاری می‌رسد اما از پای درآمدن به خاطر فلج اراده امری ساده است (اگرچه از لحاظ روانشناختی بسیار ناخوشایند است).

برعکس، تصمیم گیری آزادانه و داوطلبانه، سخت و پرمسئولیت است. هیچ شباهتی به حرکت بدون فکر، بر طبق فرایندهای خودکار واکنشی یا مبتنی بر عادت ندارد. به نظر نمی رسد که ما به طور قطعی تحت تاثیر گذشته، مثل یک ساعت مکانیکی که در آن فنر، دنده‌هایی را که عقربه‌ها را می‌چرخاند و زمان را می‌گوید، حرکت کنیم. در عوض، وقتی تصمیمی می‌گیریم، فعالانه با آینده مواجه می‌شویم. به نظر میرسد برایمان مقدر است که با چیزی از جنس پتانسیلی شکل نیافته روبرو شویم و ماهیت آنچه را که در حال حاضر - و بعد در گذشته بوده - تعیین کنیم.

به معنای واقعی کلمه، ما جهان را آنگونه که هست از بسیاری چیزهایی که تصور میکنیم می‌تواند باشد، میسازیم. انجام چنین کاری شاید واقعیت اصلی وجود ما و شاید خودِ هستی ما باشد. ما با انبوهی از چشم اندازها روبرو ایم - از واقعیت‌های متعدد، که هر یک تقریبا ملموس اند - و با انتخاب یک مسیر به جای مسیر دیگر، این تعدد را به فعلیت یک واقعیت تقلیل می‌دهیم. ما با این کار، جهان را از شدن به بودن تبدیل میکنیم. این ژرف

ترین راز است. این چه پتانسیلی است که ما با آن روبرو میشویم؟ و چه چیزی این توانایی عجیب ما را در شکل دادن واقعیت و از ساختن آنچه واقعی و ملموس است از آنچه به نوعی صرفا خیالی است، تشکیل میدهد؟

با توجه به عدم احتمال نقشی که به نظر می‌رسد ما در شکل دادن به واقعیت ایفا می‌کنیم، ممکن است چیز دیگری نیز به همان اندازه مهم با این موضوع مرتبط باشد هر چند که شاید به نظر غیر ممکن برسد. انتخاب‌های ما نه تنها نقش تعیین کننده ای در تبدیل کثرت آینده به فعلیت اکنون دارند، بلکه - به طور خاص - اخلاق انتخابهای ماست که این نقش را ایفا میکند. اقدامات مبتنی بر مسئولیت پذیر؛ برای بهتر شدن اوضاع؛ اجتناب از فریبکاری و مواجهه با آنچه ترجیح میدهیم با آن روبرو نشویم؛ داوطلبانه، شجاعانه و صادقانه عمل کردن - همه اینها آنچه برای ما و دیگران به وجود می‌آورد بسیار بهتر است از آنچه که در نتیجه اجتناب، کینه، انتقام جویی و تمایل به ضرب و شتم ایجاد میشود. این بدان معناست که اگر ما در عمیق ترین و فراگیرترین معنا، اخلاقی عمل کنیم، آن وقت آن واقعیت ملموسی که از رویارویی با آن پتانسیل پدیدار میشود، به جای واقعیتی مخوف، خوب خواهد بود - یا همان اندازه ای که از دستمان برمی آمد خوب خواهد بود.

به نظر میرسد همه این موضوع را میدانند. ما به طور عمومی از وجدان مان عذاب میکشیم چون میدانیم که کارهایی هست که باید انجام دهیم ولی هنوز انجام نداده ایم. ما به همان اندازه از کارهایی عذاب میکشیم که نباید انجام میدادیم ولی انجام دادیم. آیا این تجربه ای جهانی نیست؟ آیا کسی می‌تواند از عذاب وجدان در ساعت چهار صبح، بعد از اقدامی غیر اخلاقی یا مخرب یا عدم واکنش در موقعیت ضروری فرار کند؟ و منشا این وجدان گریزناپذیر چیست؟ اگر ما منشا ارزشهای خودمان و ارباب خانه هایمان بودیم میتوانستیم هرطور که دوست داریم رفتار کنیم و رنج پشیمانی، اندوه و شرم را متحمل نشویم. اما من هرگز کسی را ندیده‌ام که بتواند وجدانش را مهار کند. به نظر می‌رسد که حتی روان پریش ترین افراد

نیـز انگیـزه دارنـد کـه کارهـای پلیدشـان را بـا لایه‌هایـی از دروغ بپوشـانند (لایه‌هایـی کـه عمـق شـان متناسـب بـا هیبـت شـرارتی کـه انجـام داده انـد عمیـق اسـت). بـه نظـر میرسـد کـه حتـی بدخـواه تریـن افـراد نیـز بایـد بـرای شـرارت شـان توجیهـی بیابنـد.

اگـر نتوانیـم خودمـان را بـه آن اسـتاندارد مسـئولیت پذیـری مقیـد کنیـم، دیگـران مـا را فاقـد اخـلاق و صداقـت میداننـد. و ماجـرا بـه همیـن جـا ختـم نمـی شـود. همانطـور کـه مـا افـراد را (از جملـه خودمـان) بـه خاطـر اشـتباهاتی کـه مرتکـب شـده انـد، یـا کارهـای خوبـی کـه نکـرده انـد مسـئول می‌دانیـم، بـر ایـن باوریـم (یـا حداقـل عمـل مـان نشـان میدهد چنیـن بـاوری داریـم) کـه آنکـه آزادانه تصمیـم خوبـی گرفتـه، مسـتحق تمـام منافـع احتمالـی آن تصمیـم اسـت. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه معتقدیـم هـر فـرد بایـد عادلانـه از میـوه زحمـات صادقانـه و داوطلبانـه اش برخـوردار شـود. در مـورد چنیـن قضـاوت هایـی، چیـزی طبیعـی و اجتنـاب ناپذیـر بـه نظـر میرسـد؛ چیـزی فعـال درون ایـن قضـاوت هاسـت کـه بـه لحـاظ روانشـناختی و اجتماعـی فراگیـر و گریزناپذیـر اسـت. معنـای همـه اینها ایـن اسـت کـه همـه - کـودک، بزرگسـال، خـود و دیگـران - در مقابـل اینکـه بـه مثابـه چـرخ دنـده ای در یـک یـک گردونـه باشـیم، بـدون انتخـاب و فاقـد آزادی، طغیـان میکنیـم و اینکـه (بـه طـور مشـابه) بـدون اختیـار شـخصی، آزادی و مسـئولیت پذیـری، عمـلا ایجـاد رابطـه ای مثبـت بـا دیگـران (و حتـی بـا خـودِ خصوصـی مـان) غیرممکـن اسـت.

کلمه به عنوان ناجی

ایده‌هـای دوگانـه ای کـه همـه مـا بـه عنـوان افـراد مسـتقل، اول در عمـل آنهـا را می‌آفرینیـم و بعـد کیفیـت شـان را بـا اخـلاق انتخـاب هایمـان تعییـن میکنیـم، بـه شـیوه‌های بیشـماری در روابـط مـان، خصوصـی و عمومـی، بازتـاب می‌یابنـد. همینطـور ایـن ایده‌هـا در داسـتان هایمـان، داسـتانهایی کـه بنیـان فرهنـگ مـان را پایـه گـذاری کـرده انـد، محصـور و نمایـان انـد. ایـن داسـتانها - بـا هـر میـزان اهمیـت متافیزیکـی کـه دارنـد - حداقـل تـا حـدی در نتیجـه مشـاهده اعمـال مـان در طـول

هـزاران سـال تاریـخ بشـر و چکیـده ای از الگوهـای عمـده رفتارمـان هسـتند. مـا نقشـه نگاریـم، نقشـه میسـازیم؛ یـا جغرافیدانیـم کـه دغدغـه چیدمـان زمیـن را داریـم. امـا خیلـی خیلـی دقیق‌تـر ایـن اسـت کـه مـا تاریـخ نـگار دوره هـا، دریانـورد و کاوشـگریم. مـا مکان‌هایـی را کـه از آنهـا شـروع کردیـم و موقعیت‌هایـی را کـه در ابتـدای ماجـرا داشـتیم بـه یـاد می‌آوریـم. مـا مشـکلات و موفقیت‌هـای گذشـته را بـه یـاد می‌آوریـم تـا بتوانیـم از اولـی اجتنـاب، و دومـی را تکـرار کنیـم. بـرای ایـن کار بایـد بدانیـم کجـا بـوده ایـم، در حـال حاضـر کجـا هسـتیم و در چـه مسـیری حرکـت میکنیـم. مـا ایـن داسـتان را بـه سـاختارهای علّـی اش تقلیـل میدهیـم: مـا بایـد بـه سـاده تریـن و کاربـردی ترین شـیوه بدانیـم چـه اتفاقـی افتـاده و چـرا رخ داده اسـت.

بـه همیـن دلیـل اسـت کـه مـا مجـذوب کسـانی می‌شـویم کـه داسـتان تعریـف میکننـد - کسـانی کـه تجربیـات شـان را مختصـر و مفیـد بـه اشـتراک میگذارنـد و بـه اصـل مطلـب می‌رسـند. آن نکتـه اصلـی - نتیجـه اخلاقـی داسـتان - در اینبـاره اسـت کـه آنهـا چـه کسـی و کجا بـوده و هسـتند و به کجا و چـرا می‌رونـد. چنیـن اطلاعاتـی بـرای همـه مـا وسوسـه انگیـز اسـت. اینگونـه از داسـتان چگونگـی و چرایـی خطراتـی کـه دیگـران، قبـل از مـا، متحمـل شـده انـد، درایـت کسـب میکنیـم: «زندگـی در آن زمـان اینگونـه بـود. ایـن همـان چیـزی بـود کـه مـا می‌خواسـتیم و بـه ایـن دلیـل آن را می‌خواسـتیم. مـا چنیـن تصـور می‌کردیـم و ایـن اسـتراتژی، برنامـه و اقـدام مـان بـود. گاهـی موفـق شـدیم و اهـداف مـان بـه واقعیـت پیوسـت. امـا خیلـی اوقـات (و ایـن بخشـی اساسـی از یـک داسـتان فـوق العـاده اسـت): ایـن بـود کـه چطـور آنچـه انتظـارش را نداشـتیم رخ داد، اینگونـه بـود کـه از مسـیرمان خـارج شـدیم، اینهـا فجایعـی بودنـد کـه بـا آنهـا روبـرو شـدیم و اینهـا اشـتباهات مـان بودنـد - و اینگونـه بـود کـه دوبـاره جهـان را از نـو سـاختیم (یـا نـاکام ماندیـم).» مـا چنیـن داسـتانهایی را ارج می‌نهیـم بـه خصـوص اگـر قابلیـت تعمیـم پذیـری بالایـی داشـته باشـند، نبردهـای قهرمانانـه بـا ناشـناخته‌ها را بیـان کننـد، یـا نشـان دهنـده فروپاشـی نظـم اسـتبدادی، احیـای مجـدد آشـوب و اسـتقرار دوبـاره خیـر در جامعـه باشـد. همـه جـا می‌تـوان مشـاهده کـرد کـه مـردم مشـتاقانه داسـتانها میگوینـد و بـه آنهـا

گـوش میدهنـد: بـه معنـای واقعـی کلمـه ایـن پدیـده در همـه جـا وجـود دارد.

بهتریـن داسـتانهای غـرب را، خـوب یـا بـد، در انجیل می‌تـوان یافـت. آن مجموعه داسـتانهای باسـتانی و تاثیرگـذار بـا داسـتان خـودِ خـدا، از همـان منظـر پدرانـه اش، آغـاز میشـود کـه بـه عنـوان موجـودی شـرح داده شـده کـه بـا آشـوب روبـرو شـده و نظمـی زیسـت پذیـر ایجـاد کـرده اسـت:

و زمیـن بـی شـکل و خالـی بـود؛ و تـا ژرفـای دوردسـتی تاریکـی بـود. و روح خـدا بـر روی آبها حرکـت میکرد. (پیدایـش ۱: ۲)

بـی شـکلی، عـدم، تاریکـی و آب (مجموعـه ای گیـج کننـده از ویژگـی هـا) حاصـل از ترجمـه عبـارت عبـری انجیـل بـه نـام توهـو و بوهـو[1] اسـت کـه از دو کلمـه سـاخته شـده اسـت. توهـو کلمـه ای پیچیده‌تـر از بـی شـکلی اسـت. معنـای دیگـر ایـن کلمـه «ویرانـه» و «بطالـت» اسـت (کـه از منظـر روانشـناختی ممکـن اسـت بـه معنـای چیـزی باشـد کـه هـدر میـرود) و «بیابـان» (جایـی غیـر قابـل سـکونت) اسـت. ایـن عبـارت شـامل کلمـه عبـری دیگـری بـه نـام بوهـو اسـت کـه بـه «عمیـق و ژرف» ترجمـه شـده. بوهـو بـه نوبـه خـود بـه معنـای «ورطـه بـی پایـان» اسـت و بـا تیامـات، الهـه مادر/اژدها (و سـاکن آبهـای شـور)، در یـک داسـتان سـومری قدیمـی مرتبط اسـت کـه جهان را با همسـرش آپسـو در بیـن النهریـن خلـق میکنـد (داسـتان اینومـا اِلیـش).

بـر اسـاس داسـتان پیدایـش، چیـزی وجـود دارد - بگذاریـد بگوییـم یـک پتانسـیل، کـه بـه ورطـه ای بـی پایـان و اعمـاق اقیانوسـها مرتبـط اسـت - و بـا بیابـان، اژدهـا، مادر/مادرسـالاری، بیهودگـی، بـی شـکلی و تاریکـی همـراه اسـت. ایـن تمـام تـلاش شـعر و اسـتعاره بـرای تجسـم بخشـیدن اولیـه و مفهومـی بـه آن مفهـوم بـی شـکل اسـت. آن ورطـه بـی انتهـا چیـزی ترسـناک اسـت، آخـر دنیاسـت، همـان اسـت کـه وقتـی بـه فانـی بـودن و شـکنندگی مـان فکـر میکنیـم بـه آن خیـره می‌شـویم و امید را در کام خـود فـرو می‌بـرد. آب، ژرفـا و منشـا خـودِ زندگـی اسـت. بیابـان محـل رهاسـازی، انـزوا، تنهایی

[1] Tohu wa-bohu

و همینطـور بـرزخ میـان اسـتبداد و سـرزمین موعـود اسـت. اژدهـا - همـان پرنـده گربه/مـار مانـنـدی که بـازدم آتشـین دارد - و همـواره در جنگلهـای مـاورای قبیلـه و روسـتا در کمین نشسـته اسـت. او همینطور یـک هیـولای آبـزی اسـت کـه در اعمـاق آبهـای شـور پنهـان شـده و در بسـیاری از روایـات عهـد عتیـق بـه آن اشـاره شـده اسـت.

خداونـد دارای یـک ویژگـی، یـک جسـم جایگزیـن، یـک اسـتعداد یـا یـک ابـزار اسـت کـه در مواجهه با امـکان و عـدم بـه آن تکیـه میکنـد. از دیـدگاه مسـیحیان ایـن ابـزار یا اسـتعداد، کلمه اسـت - یـا همان ظرفیـت گرفتـار، صـرف نظـر از چارچـوب مذهبـی، یهـودی یـا مسـیحی. در کتـاب پیدایـش، پیوسـته بـر اهمیـت گفتـار تاکیـد شـده اسـت. فعـل خلقـت بـا ایـن سـخن آغـاز شـده کـه «و خـدا گفـت» (و یـا بـا تاکیـد بـر نامگـذاری: «و خـدا نامیـد») آغـاز میشـود. هفـت روز آفرینـش اینگونه شـروع میشـود:

و خدا گفت: بگذار نور باشد، و نور موجود شد.

و خدا نور را دید و آن را نیکو یافت: و خدا نور را از تاریکی جدا کرد.

و خدا نور را روز، و تاریکی را شب نامید.

و عصر و صبح، آغاز و پایان روز بودند. (پیدایش ۱: ۳-۵)

تقریبـا بلافاصلـه بعـد از اینکـه خـدا ابتـدا خـود، اعمـال خلاقـش و خلقـت اولیـه اش را آشـکار کـرد (و بنابرایـن بلافاصلـه بعـد از معرفـی مـا بـه او) بشـر را آفریـد. سـه ویژگـی آن خلقـت، عـلاوه بـر فوریـت آن، خودنمایـی میکنـد: اصـرار بـر اینکـه بشـر بایـد بـر بقیـه خلایـق حکومت کنـد؛ اصـرار غافلگیـر کننده، مـدرن و برابـری طلبانـه بـر اینکـه خـدا مـرد و زن را از نـگاه خـودش یکسـان آفریـد (کـه در کتـاب پیدایـش ۱: ۲۷ دوبـار تکـرار شـده)؛ و اصـراری بـه همـان حـد بعیـد و معجـزه آسـا بـر اینکـه آفرینـش بشـر، مثـل باقـی خلقـت، عمـل خوبی بـود. اگـر خداونـد همانطـور کـه در ابتـدا توصیـف کـرده، والاتر از همـه چیـز اسـت، تلویحـا مـردان و زنانـی کـه آفریـده در چیـز مهمـی بـا او مشـترک انـد - یـا دقیق‌تـر آنکـه آنهـا سرنوشـت، الـزام یـا مسـئولیتی مشـابه دارنـد.

کلمه - همان ابزاری که خدا برای تغییر اعماق پتانسیل از آن بهره گرفت - همان گفتار صادقانه است. با این حال، گفتار صادقانه ظاهرا در کنار شجاعت، با آن امکانِ تحقق نیافته روبه را میشود تا خودِ واقعیت آشکار شود. شاید سرانجام هم حقیقت و هم شجاعت، هر دو، تحت اصول گسترده‌تر عشق - عشق به هستی، به بودن - قرار بگیرند، به رغم همه شکنندگی ها، استبدادها و خیانت ها: عشق است که بهترین‌ها را در همه چیز هدف قرار می‌دهد. ترکیب حقیقت، شجاعت و عشق است که آن ایده آل را دربرمیگیرد - همان ایده آلی که تجسم فعالش در هر فرد، پتانسیل آینده را میگیرد و بهترین را از آن میسازد. چه کسی این موضوع را انکار میکند؟ هیچکس به پسر محبوبش نمی آموزد که در رویارویی با ترس و وحشت، بزدل باشد. و هیچکس به دختر دلبندش نمی آموزد که فریبکاری، دنیا را به جای بهتری تبدیل میکند و هر کاری که به نحو احسن انجام شود، مورد تمرین، تکریم و تقلید قرار خواهد گرفت. و هیچکس به دیگری اینطور نمی گوید که پاسخ مناسب به هستی، نفرت، تمایل به ایجاد درد، رنج، ضرب و شتم و فاجعه است. بنابراین از تجزیه و تحلیل رفتارمان میتوان فرض کرد که تفاوت بین مسیر خیر و مسیر شر را می‌دانیم و بالاتر از همه اینکه (به رغم مقاومت آگاهانه و استدلالهای مغرورانه) از وجود هر دو آگاهیم. اما موضوع دیگری نیز وجود دارد: اصرار خدا بر حسن خلقت این واقعیت را منعکس میکند که در عل خلاقانه او، حقیقت، شجاعت و عشق یکی شده اند. بنابراین یک ادعای اخلاقی، عمیقا در روایت کتاب پیدایش از خلقت وجود دارد: هر آنچه در قلمرو امکان و در نتیجه عمل آفرینش نمایان میشود (چه الهی و چه انسانی) تا جایی خوب است که نیت آفرینش آن خوب باشد. من معتقدم که در تمام فلسفه و در تمام الهیات، چیزی بیش از این جسورانه وجود ندارد و اعتقاد و عمل به آن، همان اسان ایمان است:

بحثی وجود دارد که بعدها در روایت کتاب مقدس، در عهد جدید، آمده است. مسیح سخن زیر را به پیروانش میگوید. این تفسیری است درباره پتانسیلِ کامل زیستن شما و بازیابی آنچه از دست داده اید - و یا آگاهی از آنچه نمی دانستید که دارید:

و مـن بـه شـما میگویـم کـه اگـر بخواهیـد، بـه شـما داده می‌شـود، و اگـر بجوییـد، می‌یابیـد، و اگـر در بزنیـد، بـه روی شـما باز میشـود.

و مقـدر اسـت بـرای هرکـس کـه اگـر بخواهـد، دریافـت میکنـد، و اگـر میجویـد، پیـدا میکنـد، و اگـر دری را بزنـد، بـه رویـش بـاز شـود.

و پسـر محبـوب هـر یـک از شـما اگـر از شـما نانـی بخواهـد، کـدام پـدر اسـت کـه بـه او سـنگ دهـد؟ و اگـر ماهـی بخواهـد، کـدام پـدر اسـت کـه بـه او مـار دهـد؟

و اگر تخم مرغ بخواهد، به او عقرب دهد؟

اگـر کسـی از میـان شـما بـدکار هسـتید، میدانیـد کـه چطـور بـه فرزندانتـان هدایـای خوبـی بدهیـد: پـس چگونـه اسـت کـه اگـر از خداونـد روح القـدس را طلـب کنیـد، آن پـدر آسـمانی آن را بـه شـما ندهـد؟ (لوقـا ۱۱: ۹-۱۳)

ایـن گفتـه، جملـه ای اتفاقـی نیسـت. از روی سـاده لوحـی نیسـت. موضـوع دربـاره تحقق خواسـته ای فراتـر از اسـتحقاق نیسـت. خداونـد، آرزوهـای تصادفـی را بـرآورده نمیکنـد. اولیـن موضـوع، درخواسـت کـردن اسـت. بـه ایـن معناسـت کـه بایـد حاضـر باشـید از هـر آنچـه بـا خواسـته‌تان غیـر مرتبط اسـت، دسـت بشـویید. در غیـر اینصـورت، خواسـته وجـود نـدارد. فقـط هـوی و هوسـی نابالغانـه و اغلـب از روی کینـه اسـت: «کاش می‌توانسـتم آنچـه می‌خواهـم را بـدون زحمـت بـه دسـت آورم.» ایـن کافـی نیسـت. بنابرایـن، درخواسـت کـردن، جسـتجو کـردن و در زدن، بـه معنـای انجـام دادن تمـام آن کارهای ناتمامـی اسـت کـه بـرای بـه دسـت آوردن، بایـد اکنـون انجـام دهیـد و همینطـور تعییـن کننـده ایـن موضـوع اسـت کـه چـه چیـزی بایـد مطالبـه شـود. و ایـن مطالبـه بایـد شایسـته خـدا باشـد. چـرا جـز ایـن اعطـا شـود؟ چطـور جـز ایـن را می‌تـوان اعطـا کـرد؟

بـرای لحظـه ای تصـور کنیـد تمـام آنچـه نیـاز داریـد بـه شـما داده شـده اسـت. امکانـی درون شـما وجـود دارد کـه منتظـر تقاضـای مناسـب اسـت تـا خـودش را آزاد کنـد. و تمـام آن چیزهایی که خـارج از

شماست و منتظر اند تا شما را آگاهی ببخشند و به شما بیاموزند. چه خوب، چه بد و چه غیر قابل تحمل، همه شان ضروری اند. می‌دانید که وقتی کاری خوب جلو نمی رود باید مشکل را تحلیل کنید، حل کنید، عذرخواهی و توبه کنید و تغییرش دهید. مشکلات غیر قابل حل به ندرت در حالت سکون همانجا که هستند می‌مانند. آنها بزرگ می‌شوند و مثل آن اژدهای چند سر، مشکلات عدیده ای ایجاد میکنند. هر دروغ - هر عمل اجتناب - ضرورت بعدی را ایجاد میکند. هر اقدامِ خود فریبی باعث میشود که این باور با هذیان‌های جدید تقویت شود. یک رابطه ویران شده، اگر رسیدگی نکنید، به شهر شما - و به همان اندازه به اعتماد شما نسبت به خودتان - آسیب میزند و احتمال یک رابطه جدید و بهتر را کاهش میدهد. بنابراین خودداری یا ناتوانی شما در کنار آمدن با خطاهای گذشته، منشا چنین خطایی را گسترش میدهد و آن ناشناخته ای را که شما را احاطه کرده به ناشناخته ای درنده‌تر تبدیل میکند.

مادامی که این اتفاق می‌افتد، شما ضعیف‌تر میشوید. شما کمتر از آنی هستید که می‌توانید، چون تغییر نکرده اید. شما آن کسی نشدید که در نتیجه این تغییر می‌توانستید باشید - و بدتر از آن: حالا دیگر با عملتان به خود آموخته اید که چنین امتناعی قابل قبول است و بنابراین به احتمال بیشتری در آینده به همان خطا دچار میشوید. و آنچه نتوانسته بودید با آن روبرو شوید، اکنون بزرگتر است. این نوعی از فرایند علّی، یا حلقه بازخور مثبتی، نیست که می‌خواستید خودتان را در آن گرفتار ببینید. بنابراین شما باید حداقل به خودتان اعتراف کنید و حداقل درون خودتان توبه کنید، و باید تغییر کنید چون اشتباه کرده اید. و شما باید فروتنانه بخواهید، در بزنید و جستجو کنید. و این بزرگترین مانع در مسیر آن روشنگری است که در اصل همه مان میدانیم. این ادعا بدان معنا نیست که شجاعت لازم برای مقابله با وحشت‌های زندگی به راحتی به دست می‌آید. اما جایگزین آن بدتر است.

این سرنوشت ماست که آشوب را به نظم تبدیل کنیم. اگر گذشته به نظم در نیامده باشد، آشوبی که هنوز وجود دارد ما را درگیر میکند. اطلاعاتی حیاتی در خاطراتی که تاثیر منفی بر

مـا میگـذارد، وجـود دارد. بـه نظـر میرسـد کـه هنـوز بخشـی از شـخصیت مـان در جهـان پنهان شـده و فقـط خـود را در اختـلال احساسـی بـه مـا نشـان میدهـد. آنچـه دردنـاک اسـت امـا همچنان غیـر قابل توضیـح باقـی می‌مانـد، نشـان میدهـد کـه نقشـه جهـان، همـان کـه مـا را هدایـت میکنـد، از جهـات خطیـری ناکافـی اسـت. لازم اسـت کـه جنبه‌هـای منفـی را بـه انـدازه کافـی درک کنیـم تـا در صـورت عـدم تمایـل بـه تکـرار عـذاب گذشـته، بتوانیـم در حیـن حرکـت به سـوی آینـده آنهـا را دور بزنیـم. و این آگاهـی فقـط در رابطـه بـا ابـراز احساسـات منفـی ناشـی از رویدادهـای ناخوشـایند نیسـت کـه قـدرت شـفابخش دارد، بلکـه توسـعه یـک نظریـه علّـی پیچیـده اسـت: چـرا در معـرض خطـر بـودم؟ چـه بـود کـه آن را خطرنـاک میکـرد؟ چـه کاری کـردم یـا نکـردم کـه مـرا آسـیب پذیرتـر میکـرد؟ چطـور میتوانـم سلسـله مراتـب ارزشـی کـه بـا آن زندگـی میکنـم را تغییر دهـم تا جنبـه منفـی اش را ببینـم و درک کنم؟ قبـل از آنکـه بتوانـم تغییـر کنـم و طیـف وسـیعی از تجربـه هایـم را در نظـر بگیرم، چقـدر از آن نقشـه ای را کـه دارم بایـد بسـوزانم و از بیـن ببـرم - بـا تمـام دردهایـی کـه آن بافـت در حـال مـرگ ایجـاد میکند؟ آیـا ایمـان دارم کـه گامـی فراتـر بگـذارم و آنچـه را کـه بایـد بمیـرد از دسـت بدهـم تـا شـخصیت جدید و داناتـرم پدیـدار شـود؟ مـا تـا حـد زیـادی، مفروضـات خودمـان هسـتیم. مفروضـات مـان، دنیـای مـا را شـکل میدهنـد. وقتـی اصـول بدیهـی ایمانمـان بـه چالـش کشـیده می‌شـوند (مثـل «مـردم اسـاس خوبنـد»)، پایه‌هـای ایمانمـان می‌لرزنـد و دیوارهایـش فـرو می‌ریزنـد. مـا همـه دلایـل را بـرای روبـرو نشـدن بـا آن حقیقـت تلـخ داریـم. امـا فقـط روشـن شـدن و درک کامـل آنچـه هسـت - و آنچـه بـود - می‌توانـد از مـا محافظـت کنـد. اگـر خاطراتـی داریـد کـه هنـوز عذابتـان میدهنـد امکانـی وجـود دارد - تنهـا امکانـی کـه میتوانـد نجاتتـان دهـد - کـه بایـد آن را کشـف کنیـد.

اگر هنوز خاطرات قدیمی ناراحتتان میکند، آنها را دقیق و کامل بنویسید.

قانون دهم

پیوسته برنامه بریز و تلاش کن تا عشق در رابطه‌تان حفظ شود

قرار ملاقات غیر قابل تحمل

من متخصص زوج درمانی نیستم. اما گاهی اوقات وقتی مراجعی را می‌بینم لازم است که در جلساتمان، شریک صمیمی او نیز حضور پیدا کند. من فقط در صورتی از من درخواست شود چنین کاری را انجام میدهم. همینطور این نکته را روشن میکنم اگر به هدف مشاوره زناشویی مراجعه کرده اند، باید نزد متخصص این زمینه بروند. با این حال اگر یکی از اصلی ترین مشکلات مراجع من نارضایتی از ازدواج باشد، صرفا صحبت کردن با یک نفر از این زوج نتیجه معکوس دارد. سرانجام اغلب اینطور است (و واقعا جای تعجبی ندارد) که شریک مراجع من، به درمانگر زوج خود - من - اعتماد نکند و بنابراین جلسه ای که از ما سه نفر تشکیل میشود میتواند در اصلاح آن رابطه بسیار موفق عمل کند.

من قبل از ملاقات با یک زوج، در مورد بعضی از قواعد اساسی برای بهبود یک رابطه با مراجعم صحبت کرده ام. بگذارید بگوییم که او زمانی را برای رابطه عاشقانه اش در نظر گرفته: مثلا چهار ساعت در هفته یا زمانی در آن حدود (در اینجا صرفا از منظر یک فرد بزرگسال با تمام سهم او از مسئولیتها صحبت میکنم). پیدا کردن چنین زمانی، یا حتی بیشتر از آن امکان پذیر است. اما زیادی در هر یک از هفت روز هفته وجود ندارد، بنابراین باید شرایط را به درستی و با دقت تنظیم کرد. و وقتی همه اینها - همه این مذاکرات و تاییدات آگاهانه - برای اولین بار اجرا میشود، بد، احمقانه و با احساس درد، کینه و انتقام جویی صورت میگیرد. و وقتی این احساسات منفی پرورانده میشوند، باعث تخریب یک رابطه - گاهی برای همیشه - میشوند. شاید مراجع من و همراه اش، بعد از سالها وقتی برای اولین بار درباره وضعیت شان با هم صحبت میکنیم، با یکدیگر بیگانه شده باشند. آنها خوشحال نیستند و از من متنفرند - شاید حسی فراتر از تنفر نسبت بهم دارند. آنها غیر صمیمانه روی صندلی می‌نشیند، دست به سینه و چشم غره میروند (که امیدوارم سومین حرکت در کار نباشد چون نشانه بدی است). هیچ یک ذره ای باور یا

دیـدگاه شـان را عـوض نمیکننـد. مـن از آنهـا می‌پرسـم آخریـن بـاری کـه کاری عاشـقانه بـا هـم انجـام داده انـد کـی بـوده؛ آخریـن بـاری کـه بـا هـم بیـرون قـرار گذاشـته انـد. اگـر اوضـاع خـوب جلـو نرفتـه باشـد، آنهـا سـوگوارانه یـا بـا تمسـخر مسـتقیم می‌خندنـد. بـا ایـن حـال مـن بـه آنهـا پیشـنهاد میکنم سـعی کننـد بـا هـم بیـرون برونـد، یـا بیشـتر، بـه طـور منظـم بـا هـم قـرار ملاقـات گذاشـتن را تمریـن کننـد. اولیـن پیشـنهاد برایشـان بـه انـدازه کافـی بـد اسـت؛ و دومـی غیـر قابـل تحمـل. آنهـا می‌گویند: «مـا هیـچ قـرار لعنتـی بـا هـم نمیگذاریـم. مـا قبـل از ازدواج، وقتـی زمانـش بـود بـا هـم قـرار ملاقـات گذاشـته ایـم. بعـلاوه، تنهـا کاری کـه میکنیـم دعـوا کردن اسـت.»

و ایـن برداشـت مـن از پاسـخ خشـمگین، تلـخ و سـطحی آنهاسـت: «ایـن نگرانـی اسـت کـه شـما مطـرح میکنیـد: شـما دیگـر هرگـز قـرار نیسـت در رابطـه زناشـویی‌تان بـه یـک قـرار ملاقـات بـا هـم برویـد. (اصـل مطلـب ایـن اسـت.) در عـوض فقـط می‌خواهیـد ولـش کنیـد. امـا چـرا بـه جـای آن، مدتـی را ریسـک نمیکنیـد؟ همدیگـر را بـه جـای زیبایـی ببریـد. جـرات داشـته باشـید و دسـتان را دور شـریکتان حلقـه کنیـد یـا روی زانویـش بگذاریـد. میدانیـم کـه هـم عصبانـی هسـتید و احتمـالا دلایلی خوبـی هـم برایـش داریـد. مـن هـر دوتـان را دیـده ام: میفهمـم چـرا هـر دو چنیـن احساسـی داریـد :-). امـا فقـط امتحانـش کنیـد. لازم نیسـت دوسـتش داشـته باشـید. نیـازی نیسـت کـه انتظـار داشـته باشـید در ایـن کار خـوب عمـل کنیـد، یـا عصبانیت‌تـان را کنـار بگذاریـد، یـا اوقـات خوشـی را سـپری کنیـد. فقـط لازم اسـت تحملـش کنیـد.»

هـر دوی آنهـا مـرا بـه خاطـر پیشـنهاد چنیـن ایـده آزاردهنـده عصبانـی کردنـد. آنهـا بـا دنـدان قروچـه، موافقـت کردنـد و در جلسـه آینـده بـه مـن اطـلاع دادنـد کـه: «آن کار اتفـاق افتـاد و همانطـور کـه بـه شـما گفتـه بودیـم، زمـان بسـیار بـا هـم داشـتیم. قبـل از بیـرون رفتـن بـا هـم دعـوا کردیـم، زمانـی که بـا هـم بیـرون بودیـم و زمانـی کـه بـه خانـه برمـی گشـتیم هـم بـه همین شـکل بـا هـم دعـوا کردیم. قطعـا ریسـک یـک قـرار ملاقـات دیگـر را نمیکنیـم.» آنها اغلـب از رسـیدن به چنیـن نتیجه ای احسـاس غـرور و افتخـار پیـدا میکننـد، چـون فکـر میکننـد زودتـر از اینکـه زمانـش برسـد بـه چنـان نتیجـه ای

رسیده و زمان شان را به خاطر یک موضوع بی معنی هدر نمی دهند. بنابراین من از آنها می‌پرسم: «پس برنامه‌تان همین است، درسته؟ شما قرار است برای شصت سال ازدواج کنید. شما فقط کمی تلاش زورکی برای یک قرار ملاقات گذاشتن کرده اید. شما قبلا با هم کنار نیامده اید، بنابراین احتمال ناچیزی هست که بتوانید از آن لذت ببرید. بعلاوه، همانطور که شما از پیشنهاد بچگانه من آزرده شدید، هر دوتان علاقه دارید که به طرز وحشتناکی رابطه‌تان بد جلو برود، همانطور که تا به حال جلو رفته. کارتان را کرده اید. بنابراین آیا تصمیم گرفته اید در دهه‌های پیش رویتان اینطور با هم رفتار کنید: با بغض و تلخی، به جای توجه متقابل؟»

«بیایید در عوض سعی کنیم ماجرا را اینطور ببینیم: هیچ کدام‌تان در قرار ملاقات رفتن مهارتی ندارید. بنابراین یکبار تلاش کافی نخواهد بود. شاید پانزده بار - یا شاید چهل بار - لازم باشد با هم قرار بگذارید، چون هم مهارت قرار گذاشتن را از یاد برده اید، هم به تمرین نیاز دارید و باید با حسن نیت آن را برای خودتان به یک عادت تبدیل کنید. شاید هیچ کدامتان برای شروعی عاشقانه آماده نبوده اید؛ یا شاید زمانی آماده بوده اید اما آن روزگار مدتهای مدیدی است که رفته. این یک موهبت خدا دادی نیست، بلکه مهارتی است که باید یاد بگیرید.»

فرض کنید که متاهل اید - یا هر معادلی مثل آن. همچنین فرض کنید که دو بار در هفته می‌توانید (یا می‌توانستید) که آنتراکت عاشقانه ای داشته باشید. ممکن است دفعات آن کمتر یا بیشتر باشد، اما ما با حساب دو بار در هفته انجامش میدهیم. همین یعنی صد بار در سال. بگذارید تصور کنیم که شما برای سی سال دیگر نیز متاهل باشید. سی تا صد مرتبه میشود سی هزار مرتبه قرار ملاقات. آیا امکان ندارد که کسری از آن زمان را به تکمیل کردن مهارت‌تان در ارتباطات و عشق ورزی اختصاص دهید؟ بنابراین چه اهمیتی دارد که قبل از آن یک باری که حدودا قابل قبول است، پانزده مرتبه قرار ملاقات رقت بار داشته باشید؟ این یعنی پانزده بار شکست در سه هزار مرتبه قرار. این احتمالا نیم درصد آن زمان عاشقانه ای است که می‌توانید با هم بگذرانید. شاید حتی بتوانید بیشتر جسارت به خرج دهید و مسائل را بین

خودتـان درسـت کنیـد. چـرا احتمـالا تصـور میکنیـد کـه مسـئله ای بـه پیچیدگـی ازدواج ممکـن اسـت بـدون نیـاز بـه تعهـد، تمریـن و زحمـت از پیـش بـرود؟

«بنابرایـن شـاید اولیـن قـرار ملاقات‌تـان تاسـف آور و وحشـتناک باشـد. هرگـز دوسـت ندارید چنـان تجربـه ای را تکـرار کنیـد، امـا بـه دردتـان می‌خـورد، چـون ترجیـح میدهیـد ازدواجتـان را نگـه داریـد تـا آن را ول کنیـد. شـاید قـرار ملاقـات بعـدی، پنـج درصـد بهتـر باشـد. و بعـد از تلاش‌هـای متعـدد حداقـل بـرای چنـد لحظـه بـه یـاد آوردیـد کـه چـرا روزگاری ایـن فـردی را کـه بـا او ازدواج کـرده ایـد دوسـت داشـتید. شـاید بتوانیـد کاری انجـام دهیـد کـه کمی مهیج‌تـر از دسـت انداختـن دور او باشـد و شـید کمـی پاسـخ از جانـب آن کسـی بگیریـد کـه در قلـب سـرد و جهـان خشـکش هنـوز واقعا از شـما مراقبـت میکنـد. و اگـر مدتـی طولانـی در آن رابطـه هسـتید، همانطور کـه موقـع ازدواج عهـده می‌بندید، برایـش زمـان بگذاریـد تـا آن را درسـت کنیـد.»

و شـاید آن زوج از هـوش کافـی بـرای انجـام آن حسـاب و کتابهـا و تامـل دربـاره تمـام آن زمـان تلـف شـده، در کنـار همـه تلخـی هـا، کینـه و زندگـی مـرده و بـی عشـق، برخـوردار باشـند. و آنهـا قبـول کردند کـه یـک بـار دیگـر - دوبـار، سـه یـا ده بـار دیگـر نیـز - بـا هـم قـرار بگذارنـد و بعـد از ده بـار قـرار ملاقـات، لبخنـد زنـان بـه دیـدن مـن آمدنـد و بمـن گفتنـد کـه اوقـات خیلـی خوبـی بـا هـم گذرانـده انـد. و بعـد دربـاره مسـائل مهـم دیگـری مثـل آنچـه بـرای حفاظـت از عشـق و احتـرام نیـاز اسـت و تمایـل و اشـتیاق داشـتن و پاسـخ دادن بـه آن بحـث کردیـم. چگونـه در درازمـدت همچنـان رمـز و راز را در رابطه‌تـان حفـظ می‌کنیـد؟ آیـا می‌توانیـد اراده، تخیـل عاشـقانه و سـرگرمی را طـوری در کنـار هـم مدیریـت کنیـد کـه بـرای هـر سـه هـزار بـار بعـدی، صمیمانـه در کنـار هـم باشـید؟ چنیـن انتظـاری نیاز بـه تـلاش متفکرانـه دارد.

ایـن مسـئله بـرای هـر کسـی در حقیقـت یـک معمـای ژرف اسـت. بـا مراقبـت کـردن میتوانیـد دوباره آن فـردی کـه روزگاری انتخـاب شـما بـوده کشـف کنیـد و بـه انـدازه کافـی رمـز و راز برایتـان وجـود

داشته باشد که بتواند از آن روحیه ای که شما دو نفر را کنار هم قرار داده بود، محافظت کنید. با احتیاط می‌توانید از محبوس شدن در یک جعبه راحت، مجازات شدن بابت خارج شدن از آن جعبه، و نفرت قابل پیش‌بینی بودن که هر دو شما در معرض آن هستید، اجتناب کنید. اگر خوش شانس باشید می‌توانید آن نگاه اولیه ای را که وقتی اولین از یکدیگر خوشتان آمد رد و بدل کردید، به دست آورید، یا درک کنید که اگر فردی بهتر از الان‌تان بودید، زندگی‌تان می‌توانست چقدر بهتر باشد؟ این اتفاقی است که وقتی دو نفر تحت تاثیر طلسم عشق قرار میگیرند، می‌افتد. برای مدتی هر دوشان از آنچه بوده اند بهتر می‌شوند و بهبودشان را می‌بینند اما آن طلسم از بین می‌رود. هر دو برای مدتی از آن موهبت برخوردار میشوند. برای مدتی هر دو با چشمانی باز آنچه را که دیگران نمیتوانند می‌بینند. چنین عشقی، یک نگاه اجمالی است به رابطه ای که اگر سالم باقی بماند، میتواند باشد. این همان رابطه ایست که در آغاز هدیه از سوی سرنوشت است اما برای تحقق و ماندگاری و نیاز به تلاشهای زیادی دارد. و وقتی این موضوع درک شود، هدف روشن است.

بستر خواب

جنبه جنسی یک رابطه اغلب می‌تواند اطلاعات زیادی به ما بدهد (ولی نه همیشه). من زوج‌هایی را می‌شناسم که مثل به قول معروف سگ و گربه با هم میجنگند اما زندگی جنسی موفقی دارند (حداقل در کوتاه مدت) و زوج‌های دیگری که در بلند مدت بسیار خلق و خوی سازگاری با هم داشته اند اما یکی نتوانسته آن جرقه را پیدا کند. افراد و روابط آنها بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان آن را به یک جنبه خلاصه کرد - اما هنوز این نکته منطقی است که یک ازدواج خوب، همراه با تمایل متقابل و پاسخ متقابل است. متاسفانه تمایل داشتن کاری نیست که بتوان آن را به صورت جداگانه جلو برد. بنابراین «بهتر کردن رابطه جنسی» خواسته ای بیش از حد محدود برای تحقق آن هدف است.

برای حفظ رابطه عاشقانه با شریکتان در بلندمدت باید یک استراتژی گسترده‌تر و مناسب تری وجود داشته باشد. صرف نظر از اینکه آن استراتژی چیست، موفقیت یا عدم موفقیت آن به توانایی شما در مذاکره وابسته است. برای مذاکره، باید اول شما و شخصی که با او مذاکره می‌کنید، بدانید که هر کدام به چه چیزی نیاز دارید (و چه میخواهید) و دوم اینکه هر دو مایل باشید روراست در مورد آن صحبت کنید. موانع جدی زیادی برای شناختن نیازها و خواسته‌های شما و بحث در مورد آن وجود دارد. اگر به خودتان اجازه دهید بدانید که چه میخواهید، دقیقا خواهید فهمید که کی در رسیدن به آن خواسته شکست می‌خورید. البته که از آن نیز خواهید برد، چون هر بار که موفق شوید از آن آگاهید. اما ممکن است شکست هم بخورید و نگرانی از شکست در دستیابی به آنچه نیاز دارید (و میخواهید) ممکن است در حدی باشد که باعث شود عمدا بخواهید خواسته‌تان را مبهم و نامشخص نگه دارید. اما شانس موفقیت در صورتی که نتوانید هدف را نشانه بگیرید، بسیار ناچیز است.

هدف احتمالا برای شما مشکل ساز است. اگر شریکی برای زندگی‌تان داشته باشید، ممکن است این مشکل تشدید شود. بعید است شخصی که انتخاب کرده اید درباره شما از خودتان باهوش‌تر باشد، مگر در موارد جزئی (و در واقع با توجه به درونی ترین امیال شما احتمال بیشتری هست که شریکتان بیشتر از شما در تاریکی به سر ببرد). نامشخص بودن خواسته هایتان به این معناست که معشوق نگون بخت شما باید آنچه را که شما را خوشحال یا ناراحت میکند، حدس بزند، و احتمال زیادی هست که به خاطر حدس اشتباه مجازات شود. بعلاوه، با توجه به همه چیزهایی که می‌توانستید بخواهید یا نخواهید، تقریبا قطعی است که آن معشوق اشتباه حدس میزند. در نتیجه شما همیشه انگیزه خواهید داشت که آنها را تلویحا، به طور غیر شفاهی، یا ناآگاهانه سرزنش کنید چرا که آنقدر اهمیت نداده اند که آنچه شما خودتان راغب نبوده اید متوجه شوید، درک کنند. شما فکر میکنید - یا بدون فکر، صرفا احساس میکنید - که: «اگر واقعا مرا دوست داشتی، لازم نبود که من به تو بگویم که چه

چیـزی را دوسـت دارم.» ایـن روش در یـک ازدواج موفـق کاربـردی نیسـت.

همـه اینهـا بـه انـدازه کافـی بـد انـد، امـا مشـکل دیگـر و بـه همـان وخامـت در ایـن مسـیر در کمین اسـت. اگـر مشـکل آگاهـی از خواسـته هایتـان را حـل کـرده و آن را شـفاها به خـود اعتراف کرده باشـید، و اجـازه دهیـد کـس دیگـری از آرزوهایتـان مطلـع شـود، آن وقـت بـه آنهـا منبـع قـدرت و خطرناکـی داده ایـد. شـخصی کـه او را محـرم راز خـود قـرار داده ایـد حـالا میتوانـد خواسـته‌های شـما را بـرآورده کنـد، امـا بـه همـان انـدازه می‌توانـد شـما را از رسـیدن بـه آنهـا محـروم کنـد، شـما را بـه خاطـر چنـان خواسـته‌هایی شـرمنده کنـد یـا بـه روش دیگـری بـه شـما صدمـه بزنـد، چـون حـالا شـما خودتـان را آسـیب پذیـر کـرده ایـد. افـراد سـاده لـوح دچـار ایـن توهـم هسـتند کـه همـه خوبنـد و هیچکـس - خصوصـا کسـی کـه دوسـتش دارنـد - چـه از روی کینـه، چـه بـی بصیرتـی و چـه از روی لـذت صـرف، انگیـزه ای بـرای ایجـاد درد و بدبختـی آنهـا ندارنـد. امـا کسـانی کـه بـه حـدی بالغ شـده اند که از سـاده لوحـی شـان فراتـر برونـد، ایـن موضـوع را یـاد گرفتـه انـد کـه آدمهـا هـم به دسـت خودشـان و توسـط دیگـران ممکـن اسـت آسـیب ببیننـد و بهشـان خیانـت شـود. بنابرایـن چـرا بـا وجـود احتمـال آسـیب دیـدن بـه کسـی اجـازه ورود بـه حریـم شـان را بدهنـد؟ بـرای دفـاع از خـود اسـت در برابـر چنیـن خیانتـی اسـت کـه سـاده لوحـی اغلـب بـا بدبینـی جایگزیـن میشـود. بـا تمـام ایـن اوصـاف، جایگزین شـدن بدبینـی از سـاده لوحـی یـک پیشـرفت اسـت. و خـدا را شـکر کـه ایـن جایگزیـن، ختـم کلام در بـاب خـرد نیسـت. اعتمـاد بـه نوبـه خـود بـر بدبینـی غلبـه میکنـد و اعتمـاد واقعـی، سـاده لوحانـه نیسـت. اعتمـاد بیـن افـرادی کـه سـاده لـوح نیسـتند نوعـی شـجاعت اسـت، چـون خیانـت همیشـه در کمیـن اسـت و چـون خیانـت بـه طـور آگاهانـه قابـل درک اسـت. اعتمـاد بـا نیـروی خاصـی در یـک رابطـه صمیمانـه بـه کار گرفتـه میشـود. اعتمـاد کـردن یعنـی دعـوت از ظهـور بهتریـن نسـخه شـریک زندگی‌تـان بـه کمـک شـما و اعتمـاد خودخواسـته تـان. ایـن یـک بـده بسـتان خطرنـاک اسـت امـا پـاداش آن تحقـق صمیمیتـی غیرممکـن اسـت و قربانـی کـردن آنچـه گفتگـوی دو ذهن مختلف اسـت ایـن اسـت کـه بـه جـای آنکـه یـک ذهـن بـه تنهایـی از پـس مشـکلات دشـوار برآیـد، در کنـار هـم از

موهبت دو ذهن برای رفع موانع بهره میگیرید.

عشق نیازمند اعتماد است - و هر چه عمیق‌تر باشد، امکان رابطه عاشقانه بیشتر است. اما فارغ از اینکه افراد باید به اندازه کافی عاقل باشند که اعتماد نکنند، اما چون شجاع اند، خطر میکنند و به شریک زندگی شان اعتماد میکنند، اعتماد نیز الزامات خودش را دارد. اولین الزام، حقیقت است. اگر دروغ میگویید، نمی توانید اعتماد را به خودتان حفظ کنید. به همین ترتیب اگر به شیوه ای عمل میکنید که اگر کسی بفهمد نیاز به دروغ گفتن داشته باشید، نمی توانید به خودتان اعتماد کنید. به طور مشابه اگر شریک زندگی‌تان دروغ میگوید، در عمل یا باسکوت به شما خیانت میکند، نمیتوانید به او اعتماد کنید. بنابراین آن مولفه ای که در عهد ازدواج کمک به حفاظت از عشق میکند قبل از هر تصمیمی، عهد بستن بر سر این ارزش است که به شریکتان دروغ نگویید.

چنین کاری اگر به درستی تمرین شود، مزایای عملی زیادی دارد. بالاخره در زندگی‌تان زمانی فرا میرسد که آن کاری که باید انجام میدادید، نکرده اید، و آن کاری را که نباید می‌کردید، انجام داده اید. شاید به مشاوره نیاز داشته باشید. شاید به پشتیبانی احتیاج پیدا کنید. شما ممکن است به چیزی نیاز داشته باشید که شریک زندگی‌تان بتواند آن را به شما ارائه کند، اگر فقط جرات داشته باشید به او اجازه دهید که به شما کمک کند. و برخی اوقات آنها دقیقا در همان موقعیت قرار میگیرند. زندگی برای مذاکره به تنهایی بیش از حد دشوار است. اگر حقیقت را به شریک خود بگویید و تمام تلاشتان را بکنید به همان گونه ای رفتار کنید که بتوانید درباره نحوه عملتان حقیقت را بگویید، آن وقت زمانی که دریاها طوفانی شدند و کشتی هایتان در معرض غرق شدن قرار گرفتند کسی هست که میتوانید به او تکیه کنید. این موضوع به معنای واقعی موضوع مرگ و زندگی است. در رابطه ای که عشق صدمه نبیند، حقیقت باید پادشاه باشد.

مسیح در نور شمع

مـن دوسـتی از تبـار اسـکاندیناوی دارم، اگرچـه کانادایـی اسـت. او بـا زنی کانادایـی از تبار اسـکاندیناوی ازدواج کـرد. آنهـا در مقـام ادای احتـرام بـه اصل و نسـب مشـترک شـان تصمیم گرفتنـد در سـوئد ازدواج کننـد. هـر دو آنهـا حداقـل اسـما مسـیحی بودنـد، بنابرایـن در مراسـمی که چنیـن بـاوری را منعکس کند ازدواج کنـد. آنهـا در زمـان بیـان عهـد ازدواج، شـمعی روشـن بیـن شـان نگـه داشـته بودنـد. مـن مـدت زیـادی دربـاره اهمیـت آن آییـن فکـر کردم.

در کتـاب پیدایـش (۲: ۲۱-۲۲) اسـتعاره ای وجـود دارد کـه حـوا را از آدم بیـرون آوردنـد - حـوا از دنـده او ایجـاد شـده اسـت. اسـتعاره ایجـاد زن از مـرد موضـوع رمزگونـه ایسـت: توالـیِ بیولوژیکیِ معیـار عکس ایـن اسـت - یعنـی مـرد در زمـان تولـد طبیعـی اسـت کـه از زن زاده شـود. چنیـن موضوعـی باعـث ایجـاد یکسـری حـدس و گمان‌هـای اسـاطیری شـده و در راسـتای تـلاش بـرای فهـم ایـن نکتـه عجیب و عمـل خلاقانـه، برخـی فـرض میکننـد کـه آدم، انسـان اولیه که توسـط خـدا خلـق شـد، هِرمافرودیت[1] - نیمـی مـرد و نیمـی زن - و بعـدا بـه دو جنسـیت مجـزا، تفکیـک شـد. ایـن موضوع نـه تنها بـر تفکیکِ آن وحـدت الهـی دلالـت دارد بلکـه ناقـص بـودن زن و مـرد را نشـان میدهـد، مادامـی کـه هنـوز بـا هـم یکـی نشـده انـد. ایـن واقعیـت کـه هـر دو یـک شـمع را نگـه میدارنـد نشـان دهنـده بهـم پیوسـتن و وصلـت طرفیـن اسـت. ایـن واقعیـت کـه آن شـمع در بـالا نگه داشـته می‌شـود و روشـن اسـت، تلویحا بـه چیـزی مـاورا اشـاره میکنـد کـه بیانگـر یـا اجـرا کننـده آن وحـدت اسـت. نـور؛ نـور آسـمان هـا، نـور در تاریکـی، روشـنایی و روشـن شـدن. قبـل از اختـراع چراغ‌هـای برقـی مـدرن، اغلـب از شـمع بـرای ایـن منظـور اسـتفاده میشـد. درختـان همیشـه سـبز بـه همیـن دلیـل بـرای کریسـمس انتخـاب شـده انـد، تـا زندگـی بـی پایـان را نشـان دهنـد، چـون آنهـا مثـل هـم نوعـان خـزان پذیرشـان هـر سـال «نمـی میرنـد». بنابرایـن چنیـن درختانـی بـه عنـوان نمـاد درخـت زندگـی هسـتند کـه بـر پایـه اسـاس بنیـان

[1] Hermaphroditic

کیهـان عمـل میکننـد. بنابرایـن مـا هـر سـاله در حـدود ۲۱ام دسـامبر، تاریـک تریـن زمـان سـال حداقـل در نیمکـره شـمالی، درخـت زندگـی را روشـن میکنیـم. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه کریسـمس در همین تاریـخ در تقویـم ثبـت شـده و ظهـور نـور بـا تولـد آن نجـات دهنـده جهانـی همـراه اسـت - این نشـان دهنـده ظهـور ابـدی نـور در دل تاریکـی دوزخ اسـت.

مدتهـای مدیـدی اسـت کـه مسـیح، بعـد از آدم، دومیـن انسـان کامـل در نظـر گرفتـه شـده و همانطور کـه گمانـه زنی‌هایـی دربـاره ماهیـت هرمافرودیتـی آدم اولیـه، قبـل خلقـت متمایـز جنسـیت هـا، وجود دارد، دربـاره مسـیح نیـز گمانـه زنی‌هایـی هسـت کـه میگویـد کمـال معنـوی او در نتیجـه تعـادل ایـده آل مولفه‌هـای مردانگـی و زنانگـی در اوسـت. بـرای افـرادی کـه بـا هـم وصلـت میکننـد بسـیار سـخت اسـت کـه بـه حـد کفایـت درمانـده شـوند تـا از پنهـان کاری و خـودداری دسـت بردارنـد، در حقیقـت زندگـی کننـد و خـود را در پرتـو وجـود مشـترک شـان اصـلاح کننـد. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه هـر دو بـه ایـن عهـد ترسـناک قسـم میخورنـد (مبـادا کـه آنچـه خـدا بهـم پیوسـته، انسـان از هـم جـدا کنـد [متـی ۶: ۱۹]). یکـی در توافـق میگویـد: «مـن بـه تـو می‌پیونـدم» و دیگـری جـواب میدهـد: «مـن هـم بـه تـو می‌پیونـدم» و اگـر هـر دو عاقـل باشـند فکـر میکننـد کـه هـر کـدام بایـد خـود و دیگـری را بـه گونـه ای تغییـر دهـد تـا از هـر گونـه رنـج غیـر ضـروری جلوگیـری کننـد. بنابرایـن آن اصـل مافـوق کـه هـر دو شـریک زندگـی بایـد بـه آن تعظیـم کننـد چیسـت؟ ایـن روشـنگری صرفـا یـک انتـزاع کلامـی نیسـت. بـه ایـن معنـا نیسـت کـه آن دو نفـر فقـط بایـد صادقانـه فکـر کننـد و حـرف بزننـد. بلکـه بـه ایـن معناسـت کـه آنهـا بایـد بـر اسـاس آن صداقـت عمـل کننـد. و ایـن همـان ایده ای باسـتانی اسـت کـه میگویـد: «بـه عمـل کار برآیـد بـه سـخندانی نیسـت».

ممکـن اسـت افـرادی کـه حـالا یـک زوج را تشـکیل داده انـد یـک عمـر درگیـر ایـن سـوال مفهومـی نادرسـت شـوند کـه: «در ازدواج چـه کسـی تابـع دیگـری اسـت؟» بهرحـال کسـی ممکـن اسـت دلیـل بیـاورد کـه چنیـن مقرراتـی یـک بـازی بـا جمـع صفـر اسـت و برنـده و بازنـده ای دارد. امـا در یـک رابطـه، موضـوع دربـاره یـک نفـر و یـک برنـده، یـا حتی تغییـر موقعیت هایشـان بـرای رعایـت حدودی

انصاف نیست و نباید باشد (فارغ از اینکه درباره کدام یک از طرفین رابطه مطرح شود). در عوض هر دو می‌توانند تصمیم بگیرند که تابع یک اصل باشند، یک اصل بالاتر، که اتحاد آنها را در روح روشنایی و حقیقت تشکیل میدهد. آن پیکره شبح مانند که حاصلِ اتحاد بهترین‌های هر دو شخصیت است، باید دائما محک ازدواج تلقی شود - به راستی این پیکره نزدیکترین دسترسی ما انسان‌های فناپذیر به الهیات است. این همان موضوعی است که در مراسم شمع نشان داده میشود: هیچ کدام از طرفین بر دیگری حاکم نیست. در عوض هر دو سر تعظیم در مقابل اصل روشنایی فرود می‌آورند. در این شرایط دیگر لازم نیست یکی پایبند به خواسته‌های دیگری باشد (یا برعکس). در عوض هر دو به سمت مثبت ترین آینده ممکن جهت می‌یابند و توافق میکنند که بیان حقیقت بهترین مسیر پیش روست. در این صورت اگر شرکای این توافق به پیامدهای گفتگویشان پایبند باشند، چنین جهت گیری و راستگویی، یک گفتگوی شفاهی یا غیرشفاهیِ دگرگون کننده ایجاد میکند. تبعیت داوطلبانه از این اصل روشنگرِ مافوق هم وحدت می‌بخشد و هم زنده میکند.

تصور کنید که به تازگی در چنین مراسمی شرکت کرده اید. مشارکت شما نشان دهنده چیست؟ آیا به ایده‌هایی که اخیرا اجرا کرده اید باور دارید؟ آیا باور دارید که زن و مرد، زمانی یکی بوده اند، سپس جدا شده اند و باید در یک پیوند اتحاد دوباره احیا شوند؟ به جای اتکای صرف بر منطق و از روی قاعده، میتوانید آن را از منظر استعاری و شاعرانه باور کنید تا به حقایق ژرف تری برسید. آیا می‌خواهید معشوق‌تان را پیدا کنید؟ بدیهی است که این داستانی عاشقانه است، اما دلایل عمیقی برای داستان‌های عاشقانه وجود دارد. شاید فردی را برای قرار ملاقات به یک فیلم عاشقانه دعوت کنید. شما قهرمان داستان را و معشوقش را می‌بینید که همدیگر را پیدا میکنند. اگر خوش اقبال باشید، در حین تماشای فیلم با خودتان فکر میکنید: «خب شاید این فردی که در کنار من نشسته نیز نیمه گمشده من باشد.» در بهترین شرایط، هدف از این قرار ملاقات نیز همین بوده است. شاید چنین خواسته ای بیش

از انـدازه خوشـبینانه باشـد کـه بخواهیـد بـه آن دل ببندیـد. امـا بخـش رمانتیـک وجودتـان علـی رغـم همـه اینهـا بسـیار آرزومنـد اسـت.

اشـتیاق اجتنـاب ناپذیـری در طبیعـت مـا بـرای تکمیـل وجودمـان توسـط فـردی کـه بتوانـد، وجـود دارد. درونتـان حسـی از گمشـده ای هسـت کـه فقـط یـک پیوند عاشـقانه مناسـب جـای خالـی آن را پر میکنـد. ایـن هـم درسـت اسـت - شـما در واقـع چیـزی را گـم کـرده ایـد. اگـر اینطـور نبـود، جنسـیت هرگـز تکامـل نمـی یافـت. تمـام مسـیر بیولوژیکـی سرنوشـت مـا، از آنجایـی کـه تولیـد مثـل فقـط از طریـق تقسـیم سـلولها پیـش رفتـه اسـت، بـه نظـر از ایـن امـر نشـات گرفتـه کـه موجوداتی ناهمسـان گـرد یکدیگـر بیاینـد و نسـخه ای نسـبتا جدیـد از خودشـان ایجـاد کننـد، تـا اینکـه صرفـا تجسـم فعلی شـان را شـبیه سـازی کننـد. شـما ویژگی‌هـای خـاص خـود، نقـاط کـور و تعصبـات خودتـان را داریـد. برخـی از ایـن مـوارد ضمنـی انـد. بعضـی شـان اغلـب بـه طـور جدایـی ناپذیـری بـا اسـتعدادهای منحصـر بفردتـان جفـت میشـوند: شـما بـه نـدرت مزیتـی را عـاری از معاییـش کسـب میکنیـد و اینکه شـما فـردی خـاص بـا ویژگی‌هـای خـاص هسـتید. اگـر فقـط بـه خودتـان متکـی باشـید، بـی قرینـه و تـک بعـدی میشـوید کـه اغلـب منجـر بـه اتفـاق خوبـی نمـی شـود.

مـا فایـده نهـاد ازدواج را درک نکـرده و - در نتیجـه ناپختگـی و سـاده لوحـی مـان - دربـاره آن بدبیـن شـده ایـم. ازدواج یـک پیمـان اسـت و دلیلـی بـرای آن وجـود دارد. شـما بـه طور مشـترک و علنـی اعلام میکنیـد: «مـن تـو را در بیمـاری یـا سـلامت، فقـر یـا ثـروت رهـا نخواهـم کـرد - و تـو نیـز مـرا تـرک نخواهـی کـرد.» ایـن در واقـع یـک تهدیـد اسـت: «بـا هیـچ قیمتـی از شـر هـم خـلاص نمـی شـویم.» شـما بـه هـم زنجیـر شـده ایـد و در اصـل راه فـراری وجـود نـدارد. اگـر باهـوش باشـید (علاوه بـر خوش بینـی بـه یـک عشـق تـازه) بـا خودتـان فکـر میکنیـد: «خـدای من، ایـن یـک احتمـال هولناک اسـت.» آن بخشـی از وجودتـان کـه مدعـی آزادی اسـت (امـا در واقـع میخواهـد از هـر مسـئولیت و نتیجـه ترسـناکی فـرار کنـد) بـه دنبـال دریچـه ای میگـردد کـه در شـرایط ضـروری، فـرار را امـکان پذیـر کنـد. بـه نظـر درسـت میرسـد - ازدواج‌هایـی وجـود دارنـد کـه غیـر قابـل تحملنـد - امـا پیامدهـای چنیـن

راهکاری خطرات بزرگی ایجاد میکند. آیا واقعا می‌خواهید بقیه عمرتان را از خود بپرسید که انتخاب درستی داشته اید؟ (چون همیشه برای خارج شدن از پیمان ازدواج حق انتخاب دارید.) به احتمال زیاد انتخاب‌تان درست نبوده. هفت میلیارد نفر در دنیا زندگی میکنند. بگذارید بگوییم که حداقل صد میلیون نفر ممکن است شرکای زندگی خوبی برایتان باشند. مطمئنا وقت نداشته اید که همه آنها را امتحان کنید و احتمال اینکه از نظر تئوری، شخص مورد نظرتان را پیدا کنید به صفر میل میکند. اما بیشتر از اینکه شما عشق را پیدا کنید، آن را میسازید و اگر این را ندانید دچار مشکل جدی ای خواهید شد. بعلاوه اگر راه فراری باشد، فشار و حرارت کافی درون آن محفظه ای جمع نمی شود که شما به طور مشترک در آن گرفتار شده اید تا شما را به تغییراتی ضروری - بلوغ و رشد خرد - در خودتان و شریک زندگی‌تان وادار به عجله کند، چون بالغ شدن و پرورش خرد نیاز به مقداری رنج دارد و تا وقتی راهی برای فرار وجود داشته باشد، از رنج کشیدن میتوان فرار کرد.

قرار نیست به آسانی با شریک زندگی‌تان کنار بیایید - مگر اینکه رضایت دهید که سکوت کنید و مورد ظلم قرار بگیرید (که حتی در آن صورت هم بعدا انتقام خواهید گرفت) - چون با هم فرق میکنید. دقیقا به همین خاطر، هیچکس با دیگری به سادگی کنار نمی آید. و نه تنها با شریک زندگی‌تان متفاوتید بلکه - مثل او - پر از نواقصید. ولی آنقدرها هم بد نیست. این حقیقت نیز وجود دارد که حتی افراد با حسن نیت و با شخصیت نیز وقتی ازدواج شان با روزمرگی، کسالت، تراژدی و وحشت روبرو شود، بهم پیوند خورده اند زیرا زندگی میتواند - و مطمئنا در مقاطعی - تا حد غیر قابل تحملی دشوار خواهد بود. شرایط سخت خواهد شد. دوره‌هایی خواهد آمد که حتی اگر تمام تلاشتان را برای جمع و جور کردنتان بکنید، باز هم بیرحمانه سخت است و لزوما کوتاه نخواهد بود. شاید اگر با هم بمانید، زندگی بهتر شود - اما تا آنجا که من میتوانم بگویم این یک امید و یک احتمال است - اما دوران‌های بیرحمانه همچنان وجود خواهند داشت. چه چیزی باعث میشود که شما داوطلبانه با اختلافات‌تان کنار

بیایید و به یک توافق و اجماع واقعی برسید؟ شما باید پیوسته با حسن نیت مذاکره کنید تا به یک سازگاری آرام و سازنده برسید. و اگر نرسید چه؟ آن وقت باید برای شصت سال دستتان را روی گلوی یکدیگر بفشارید.

در جلسات بالینی، من خانواده‌هایی را در چنان وضعیتی دیده ام. پنج نفر را تصور کنید که در دایره ای مقابل شما نشسته اند. بیشتر تصور کنید که هر کدام دستش را روی گلوی فرد مقابلش فشار میدهد. هر کدام با نیورس فشار میدهند که در طول چند دهه فرد مقابل را بکشند. این تصمیمی است که در نتیجه سالها مسکوت کردنِ حرفهای ناگفته و خودداری از گفتگو گرفته شده است: «میخواهم بکشمت. اما مرگت یک عمر طول میکشد.» بسیار محتمل است که شما نیز فردی را در خانواده داشته باشید که بخواهید آرام آرام خفه اش کنید، یا کسی در خانواده است که با شما چنین کاری میکند. شاید هم اینطور نباشد، که امیدوارم نباشد (چون شاید حتی با اینکه میدانید که این حرف واقعیت دارد، به آن اعتراف نکنید) اما چنین موضوعی رایج است. اگر با شریک زندگی‌تان درباره صلح گفتگو نکنید، سه حالت پیش می‌آید: استبداد (آنچه من می‌گوید انجام میدهی)، برده داری (من هر چه تو بگویی انجام میدهم)، یا گفتگو. بدیهی است که استبداد برای برده چندان خوب نیست، اما برای ستمگر هم خوب نیست - زیرا او نیز به یک مستبد تبدیل میشود و جای افتخاری ندارد. چیزی جز بدبینی، بی رحمی و جهنمی از خشم و رفتارهای تکانه ای وجود ندارد. بردگی نیز، نه برای برده و نه برای مستبد، خوب نیست. برده‌ها تیره روز، تاسف آور، خشمگین و کینه توزند. آنها از هر فرصتی که به دست آورند برای انتقام گرفتن از ارباب شان استفاده میکنند و همینطور اربابان نیز توسط برده هایشان در معرض لعنت و آسیبند. با چماق نمی توان باعث شد که فردی بهترینِ خودش باشد، مخصوصا وقتی که بخواهند کار خوبی انجام بدهند (و این تضعیف روحیه یکی از ظالمانه ترین ترفندهای ستمگران است). اما اگر مستبد هستید، مطمئن باشید که بردگان‌تان تا آنجا که بتوانند انتقام خواهند گرفت، حتی اگر به این معنا باشد که باید بسیار کمتر از آنچه میتوانند باشند.

همسرم یکبار داستان وحشتناکی درباره زوجی برایم تعریف کرد که هنگام داوطلب شدن به طور موقت در بخش مراقبت‌های تسکینی دیده بود. شوهر در حال مرگ بود و همسر ناخنهایش را کوتاه میکرد - اما خیلی از ته. با هر صدا، از ناخن همسرش خون بیرون میزد. اگر چنین چیزی ببینید، خردتان حقیقت هولناک خود را بیان میکند: «دقیقا می‌دانم بین شان چخبر است.» این مرحله پایانی یک رابطه فریبکارانه و به طرز باور نکردنی بیرحمانه است. این مرحله ظریف است. خونین بودنِ پایانش را آشکارانه فریاد نمیزند. هیچکس نمیداند، مگر خود آن زوج (با اینکه شاید آن دو تمام تلاششان را بکنند تا ندانند) و آن مشاهده کننده دقیقی که شوهر در حال مرگ و زنی که بهر دلیل عزمش را جزم کرده تا مرگش را کمی بدتر کند. این نتیجه مطلوبی نیست. هیچکس نمی خواهد در چنان موقعیتی یا چیزی شبیه آن قرار بگیرد. شما میخواهید گفتگو کنید. سوال فقط این است که: «چه چیزی قرار است شما را به حد کافی ناامید کند که بخواهید گفتگو کنید؟» و این یکی از همان رمز و رازهایی است که اگر میخواهید عشق را در رابطه‌تان زنده نگه دارید باید در نظر بگیرید.

گفتگو، استبداد یا برده داری

گفتگو کردن فوق العاده دشوار است. ما قبلا در درباره مشکلاتِ مربوط به تعیین آن خواسته و بعدا جسارت گفتنِ دقیق آن خواسته به کسی صحبت کردیم. و ترفندهایی نیز وجود دارد که آدمها برای فرار از گفتگو دست به دامن شان میشوند. شاید - در دورانی سخت - از شریک زندگی‌تان بپرسید که چه میخواهد. «نمیدانم» جواب رایجی است (شما از کودکان و حتی بیشتر در بین نوجوانان نیز این جواب را می‌شنوید). اما چنین جوابی در گفتگویی که نمیتوان از آن با حسن نیت گریخت، قابل قبول نیست. گاهی اوقات «نمیدانم» به همان معنایی است که واقعا انتظار داریم باشد - و گوینده چنین حرفی به معنای واقعی در حال از دست رفتن است - اما اغلب یعنی: «نمیخواهم راجع بهش حرف بزنم. پس برو و مرا به حال خودم بگذار.» رنجش و عصبانیت آنی با این پاسخ همراه است و برای بازداشتن فرد پرسشگر کافیست. چنین

واکنشی این گفتگو را متوقف میکند و ممکن است گفتگویی را تا ابد مسکوت بگذارد. شاید این اتفاق یکبار، دو بار، چندین بار، یا حتی اغلب برای شما نیز اتفاق افتاده باشد، تا اینکه شما - شما به عنوان آن پرسشگر در یک آن - از خودداریِ شریک زندگیتان به تنگ می‌آیید یا تصمیم گرفته اید که دیگر قربانیِ بزدلی و دلسوزی بیجای خود نشوید و دیگر قصد ندارید که «نمیدانم» را به عنوان یک جواب بپذیرید. در نتیجه شما پیگیرِ هدفتان می‌شوید. شما میگویید: «خب، حدسی بزن. به خاطر خدا، چیزی بگو. اهمیتی ندارد چه باشد. حتی اگر اشتباه باشد، حداقل یک شروع است.» «نمیدانم» فقط به این معنی است که «ولم کن و بگذار به حال خودم باشم.» غالبا به این معناست که «چرا ول نمیکنی به جاش بری ببینی مشکل از کجاست و براش یک راهکار پیدا کنی - اگه خیلی باهوشی» یا «خیلی گستاخانه است که مرا به حال جهل عمدی یا خطرناک خودم رها نمیکنی با توجه به اینکه بدیهی است فکر کردن درباره مشکلاتم برایم بسیار سخت است.» هر چند که بی ادبی نیست - ولی حتی اگر گستاخانه باشد، شما باید بدانید که شریک زندگی‌تان چه میخواهد، همانطور که او باید بداند و از کجا می‌خواهید - یکی یا هر دویتان - آن را حل کنید اگر حتی نمی توانید گفتگویی را شروع کنید؟ بی ادبانه نیست، بلکه رفتار بیرحمانه عشق است.

پایداری در چنین شرایطی یک ضرورت است؛ ضرورتی وحشتناک، شبیه به جراحی. چنین پایداری دشوار و دردناک است چون وقتی به بیان‌های مختلفی بارها تا به حال به شما گفته شده «برو به درک» (یا بدتر از آن) پایداری در ادامه گفتگو، شجاعت و حتی کمی حماقت می‌طلبد. ولی با این حال باز هم پایداری کار خوبی است - یک عمل تحسین برانگیز است - زیرا کسی که نمی خواهد درباره اش صحبت کند، به احتمال زیاد، درونا با خودش به توافق نرسیده است. آن بخشی که نمی خواهد درباره اش حرفی بزند همان است که عصبانی میشود. اما بخشی وجود دارد که میخواهد صحبت کند و آن مسئله را حل کند. اما انجام چنین کاری از لحاظ شناختی پرزحمت، از نظر اخلاقی پرچالش و از لحاظ احساس استرس آور

است. بعلاوه، بیان چنین خواسته ای نیاز به اعتماد دارد و گاهی مردم این اعتماد را با ابراز عصبانیت نسبت به موضوعی که حساس است می‌سنجند تا معلوم شود که آیا کسی که تصمیم گرفته به این چنین موضوعی نزدیک شود جسارت عبور از یک مانع، دو مانع، یا ده مانع را برای رسیدن به آن اعماق را دارد یا خیر. و استفاده از خشم تنها ترفندی نیست که به کمکش می‌توان از گفتگو طفره رفت.

مانع جدی بعدی اشک است. اشکها به راحتی با اندوه و پریشانی اشتباه گرفته میشوند و بسیار تاثیر گذارند و می‌توانند در نتیجه دلسوزی نابجای افراد دل نازک باعث توقف کامل گفتگو شود. (چرا نابجا؟ چون اگر کسی را به خاطر اشکهایی که میریزد به حال خودش رها کنید، آنها را موقتا از رنج بردن فارغ می‌کنید اما آنها با مشکل حل نشده خود ادامه میدهند تا زمانی که آن را حل کنند. و چنین اتفاقی ممکن است هیچ وقت نیفتد.) با این حال، گریه اغلب به اندازه و یا بیشتر از اینکه غم باشد، خشم است. مثلا اگر فردی پیگیرش هستید، علاوه بر اشک ریختن، قرمز هم شده احتمالا عصبانی است تا ناراحت (لزوما اینطور نیست ولی در اغلب مواقع نشانه ای معمول است). گریه کردن یک مکانیزم دفاعی تاثیرگذار است چون قلبی از سنگ میخواهد که در برابر آن تاب بیاورد اما خان هفتم در طفره رفتن است. اگر بتوانید از این خان هم که بگذرید می‌توانید گفتگویی واقعی داشته باشید. عبور از این موانع، عزمی جزم می‌طلبد چون باید از باید از توهین و رنجشی که به خاطر خشم ایجاد میشود (دفاع اول) و ترحم و دلسوزی ناشی از اشکها (دفاع دوم) عبور کرد. چنین کاری به کسی نیاز دارد که سایه شخصیتش را (همان سرسختی، خشونت و ظرفیتش را برای رفتارهای ضروریِ عاری از احساسات و رام نشدنی) یکپارچه کرده باشد و از آن به نفع بلند مدت استفاده میکند. به اشتباه «دلپذیر بودن» را با «خوب بودن» یکی در نظر نگیرید.

گزینه‌هایی را که قبلا درباره شان صحبت کردیم به خاطر بیاورید: گفتگو، استبداد یا بردگی. از بین این سه، گفتگو کمتر از بقیه ترسناک است، اگرچه حداقل در کوتاه مدت سخت ترینشان

است، اصلا شوخی بردار نیست و فقط خدا میداند چقدر باید عمیق شوید و بافت‌های بیمار را بردارید تا به آن برسید. تمام آنچه می‌دانید این است که روح مادربزرگ همسرتان، توسط شوهر معتاد به الکلش مورد بدرفتاری بسیاری قرار گرفته و به خاطر آن سواستفاده‌های حل نشده، بی اعتمادی بین جنسیت‌ها در نسلهای بعدی طنین انداخته است. بچه‌ها تقلید کنندگان شگفت انگیزی هستند. آنچه بسیاری از آنچه را میدانند تلویحی، بسیار قبل‌تر از آنکه بتوانند حرف بزنند، آموخته اند و آموخته‌های بد را نیز مثل آموخته‌های خوب تکرار میکنند. به همین دلیل است که گفته شده گناه پدران را کودکان نسلهای سوم و چهارم خواهند دید (کتاب اعداد[1] ۱۴: ۱۸).

البته امید می‌تواند ما از مراحل درد گفتگو عبور دهد، اما امید به تنهایی کافی نیست. شما همینطور به ناامیدی نیاز دارید و این بخشی از سودمندی «تا مرگ ما را از هم جدا کند» است. اگر در این مورد جدی باشید، یعنی بهم گره خورده اید - و اگر به اندازه کافی جدی نیستید، یعنی هنوز بچه اید. نکته چنین عهدی این است: امکان رستگاری دو طرفه یا نزدیک ترین تجربه ای که روی همین زمین از رستگاری و نجات می‌توان تصور کرد. در یک ازدواج بالغ، اگر سلامتی‌تان تاب بیاورد، برای شصت سال زندگی مشترک در انتظارتان است و مثل موسی که در بیابان به جستجوی سرزمین موعود بود، قبل از آن که صلح برقرار شود، مشکلاتی زیادی هست که باید همه شان حل شوند. بنابراین وقتی ازدواج میکنید بزرگ میشوید و طوری به دنبال صلح و آرامش میگردید که انگار روح‌تان به آن وابسته است (و شاید این از وابستگی زندگی‌تان به صلح و آرامش مهمتر باشد) و یا به دستش می‌آورید یا شوربختانه از آن رنج میکشید. شما با وسوسه اجتناب، عصبانیت، گریستن یا استفاده از راه فرارِ طلاق اغوا میشوید تا مجبور نباشید با آنچه باید مواجه شوید، روبرو شوید. اما زمانی که عصبانی هستید، گریه میکنید یا در فرایند طلاق افتاده اید، شکست‌تان شما را تسخیر میکند، همانطور که اگر پایتان به رابطه دیگری باز شود، آن شکست و تمام آن مشکلات دست نخورده و حل نشده گریبان‌تان میگیرد، چون

مهارت‌های مذاکره کردن‌تان پیشیزی بهتر نشده.

می توانید امکان فرار را در پسِ ذهنتان نگه دارید. می‌توانید از تعهد پذیرفتن خودداری کنید. اما در این صورت نمی توانید به تحولی دست پیدا کنید، و این ممکن است هر آنچه تا به حال اندوخته اید را از شما بگیرد. با این حال رنجی که یک گفتگو به طور ضمنی در بر دارد با خودش یک وعده فوق العاده به همراه دارد: همان ازدواجی که موفق و بخشی از یک زندگی کامیاب است. میتوانستید هر آنچه در توان دارید برای موفقیتش انجام دهید. این یک دستاورد است: دستاوردی ملموس، چالش برانگیز، استثنایی و بعید. تعدادی دستاوردهایی به این بزرگی در زندگی زیاد نیست: عدد چهار تخمین معقولی است. شاید اگر برای آن به سختی تلاش کنید، ازدواج استواری پایه گذاری کنید. این دستاورد اول است. به همین دلیل حالا خانه ای مستحکم، قابل اعتماد، صادقانه و سرزنده دارید که جرات میکنید در آن بچه ای به دنیا بیاورید. و این دستاورد دوم است. آن وقت مسئولیت‌های بیشتری به عهده میگیرید که همگی نیازمند بهترینِ شما هستند. و بعد از خوش شانس و بادقت باشید، روابط جدیدی با بالاترین سطح کیفیت خواهید داشت. سپس نوه‌هایی دور و برتان را میگیرند که وقتی زندگی خودتان را به افول گذاشت با زندگی‌های جدیدی احاطه شوید. ما در فرهنگ مان طوری زندگی میکنیم که گویی قرار است در سی سالگی بمیریم. اما اینطور نیست. ما مدت زیادی زندگی میکنیم و همه چیز در یک لحظه به پایان میرسد. و زندگی مان باید اینطور باشد که آنچه انسانها در یک عمر به دست می‌آورند از بچه‌ها و نوه‌ها با تمام مشقت و اندوهی که دارد بدست آوریم که خطر از دست دادن این فرصت به پای خودتان است.

شما افراد نادان و معمولا جوانی را دیده اید که به ناحق پر از احساس بدبینی اند که جایگزین خرد جوانی شده است و خیلی صریح - و حتی با افتخار - به شما میگویند که «بچه نمی خواهم.» بسیاری از نوزده ساله‌ها چنین حرفی میزنند، و به نوعی قابل قبول است. آنها فرصت دارند و بهرحال مگر یک نوزده ساله هنوز چه میداند؟ برخی از جوانان بیست و هفت

ساله نیز چنین حرفی را میگویند، اما نه زیاد، خصوصا اگر زن باشند و حداقلی از صداقت را با خودشان داشته باشند. برخی در چهل و پنج سالگی نیز همین حرف را، با فعل ماضی، میگویند، و برخی شان شاید راست بگویند؛ اما بیشترشان کار از کار گذشتن شان را جشن میگیرد. هیچکس در این باره حقیقت را نمیگوید. ما باید کاملا به این نکته توجه کنیم که خصوصا به زنان جوان در مورد آنچه بیش از هر چیزی در زندگی میخواهند و در فرهنگ مان ممنوع است، با اصرار عجیبی دروغ میگوییم که رضایت اولیه در زندگی یک فرد معمولی در مسیر شغلی او یافت میشود (تحفه ای کمیاب؛ چرا که بیشتر افراد شاغلند به جای اینکه مسیر شغلی خاصی را در پیش گرفته باشند). اما طبق تجربه بالینی و حرفه ای من، زنی غیر معمول است که به رغم استعداد، تربیت، انضباط، خواسته والدین، فریب جوانی یا شست و شوی مغزیِ فرهنگی، تا سن سن بیست و نه یا سی و پنج سالگی، و یا بدتر تا سن چهل سالگی، زیر بار فداکاری لازم برای به دنیا آوردن یک بچه نمی رود.

مسیری به سوی بدبختی هست که اکیدا توصیه میکنم از آن پرهیز کنید و در درجه اول، مخاطبان آن زنانی هستند که این کتاب را میخوانند (که البته دوست پسران و شوهران عاقل نیز باید به همان اندازه به آن توجه کنند). ممکن است در بیست و نه سالگی یا سی سالگی تصمیم بگیرید باردار شوید و آن وقت ببینید که نمی توانید: من اکیدا چنین توصیه ای نمیکنم. از چنین دانسته ای هرگز بهبود نمی یابید. ما شکننده‌تر از آنیم که بتوانیم با چیزهایی که زندگی ما داده بازی کنیم. همه وقتی جوان و چیز بیشتری نمی دانند، با خود فکر میکنند ک: «بارداری دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد.» این حرف فقط در صورتی درست است که که نوجوانی پانزده سال در حال سکس در صندلی عقب ماشین هستید و کاملا مطمئنید که بچه نمی خواهید و نباید هم بخواهید. در غیر آن صورت مسلما به دردسر می‌افتید. اما یک بارداری موفق به هیچ وجه نتیجه ای قطعی نیست. می‌توانید در سنین بالای طیف بارداری برای آن اقدام کنید - و بسیاری از مردم تشویق میشوند یا خود را تشویق به انجام چنین کاری

میکنند - اما تا ۳۰ درصد زوج‌ها برای باردار شدن به مشکل بر میخورند.

مشابها وقتی با افرادی روبرو میشوید که زندگی مشترکشان با رکود مواجه شده، دچار این توهم میشوند - که یعنی بازی با آنچه زندگی به شما داده یا نداده - که یک رابطه عاشقانه میتواند نیازهای برآورده نشده آنها را برطرف کند. وقتی مراجعانی داشتم که چنین هدفی داشتند - یا شاید هم تا آن موقع درگیر رابطه ای شده بودند - سعی میکردم آنها را واقع بینانه به خودشان بیاورم. «بیا درباره اش فکر کنیم. نه فقط این یک هفته یا این یک ماه، بلکه کل این مسیر را در نظر بگیر. تو پنجاه ساله ای و آن دختر بیست و چهار ساله ای که مایل است زندگی مشترک ات را خراب کند. او چه فکری کرده است؟ چطور آدمی می‌تواند باشد؟ چه میداند؟» «خب من واقعا شیفته او شده ام.» «درست است. ولی او اختلال شخصیت دارد. جدی میگویم، وگرنه او چرا باید چنین کاری را انجام دهد و چرا مایل ازدواجت را بهم بزند؟» «راستش او اهمیتی نمی دهد که من متاهلم.» «آها، مشخص است که او به دنبال رابطه ای جدی و بلندمدت با کسی نیست. این به نحوی برای تو هم خوب است، نیست؟ کمی درباره اش فکر کن. همه اینها برای همسرت کمی سخت خواهد بود. دروغ‌های زیادی با آن همراه میشود. تو فرزندانی داری - وقتی همه چیز بر ملا شود، چون مطمئنا میشود، آنها چه واکنشی نشان میدهند؟ و ده سال کشمکش در راهروهای دادگاه را ببین که از الان به تو چشمک میزند و یک سوم میلیون دلار برایت آب میخورد. تو را در نبردی طولانی گرفتار میکند و تمام وقت و تمرکزت را از تو میگیرد.»

من افرادی را دیده‌ام که ابتلا به سرطان را به گرفتاری در این کشمکش‌های طولانی ترجیح می‌دادند. گیر افتادن در چنگ تشکیلات قضایی شوخی نیست. بیشتر وقت خود را به معنای واقعی صرف آرزوی مرگ کردن برای خودتان می‌کنید. بنابراین منظور شما از آن «رابطه عاشقانه» مورد نظرتان این است. و حتی موضوعی توهم آمیزتر از این است، چون البته که وقتی شما با کسی ازدواج می‌کنید، او را اغلب در بدترین وضعیتش می‌بینید، زیرا باید مشکلات واقعی زندگی

را بـا او در میـان بگذاریـد. شـما قسـمت‌های آسـان را بـرای شـریک نامشـروع‌تان کنـار گذاشـته ایـد: بـدون مسـئولیت، فقـط رسـتوران‌های گـران قیمـت، شـب‌های هیجـان انگیـز قانـون شـکنی، آمادگـی بادقـت بـرای عشـق ورزی، فقـدان حضـور واقعیـت چـون یـک نفـر پذیرفتـه کـه تمـام هزینه مشـکلات واقعـیِ بـودن را بپـردازد در حالـی کـه تمـام عوایـد غیـر واقعـی ناشـی از فقـدان حضـور واقعیـت از آنِ دیگـری اسـت. وقتـی بـا کسـی رابطـه نامشـروع داریـد بـا او زندگـی نمیکنیـد: بلکـه (حداقـل در ابتـدا) بـا مجموعـه ای بـی انتهـا از دسـرهایی روبـرو هسـتید کـه بایـد بـرای خـوردن شـان اول بایـد آن خامـه رویـش را کنـار بگذاریـد و باقـی اش را بخوریـد. همیـن. شـما یکدیگـر را در بهتریـن شـرایط ممکـن می‌بینیـد، در حالـی کـه هیـچ چیـز جـز رابطـه جنسـی در ذهن‌تـان نیسـت و هیـچ چیـز مُخـلّ ایـن رابطـه نیسـت. بـه مجـرد اینکـه بـه نوعـی از رابطـه بلنـد مـدت تبدیـل شـود، بخـش اعظـم ایـن رابطه بـه همـان چیـزی تبدیـل میشـود کـه در مـورد ازدواج‌تـان آزارتـان میـداد. رابطـه نامشـروع، رابطـه مفیـدی نیسـت و در نهایـت آسـیب وحشـتناکی بـه مـردم میزنـد. خصوصـا بـه بچه‌هـا - و شـما بـه آنهاسـت کـه یـک پایبنـدی ابتدایـی بدهکاریـد.

مـن بـی جهـت تـلاش نمیکنـم کـه در مـورد ازدواج و خانـواده قاطـع باشـم. شـما نمـی توانیـد انتظـار داشـته باشـید کـه یـک نهـاد اجتماعـی بـرای همـه بـا موفقیـت ادامـه پیـدا کنـد. گاهـی اوقـات ممکن اسـت بـا کسـی ازدواج کـرده باشـید کـه یـک جانـور روان پریـش اسـت؛ یـک دروغگـوی ذاتـی و اصلاح نشـدنی؛ یـک جنایتـکار؛ یـک معتـاد الکلـی؛ یـک دِگـر آزار (یـا کسـی بـا همه ایـن پنـج ویژگـی). در این صـورت بایـد فـرار کنیـد. چـون ایـن یـک فاجعـه اسـت. مثـل این اسـت کـه در مسـیر یـک گردبـاد قرار بگیریـد و تنهـا کاری کـه می‌توانیـد بکنیـد ایـن اسـت کـه از مسـیر حرکـت آن خـارج شـوید. ممکـن اسـت وسوسـه شـوید و بـه ایـن نتیجـه برسـید کـه: «خـب، چطـور اسـت کـه بـه جـای ازدواج بـا هـم زندگـی کنیـم؟ و همدیگـر را محـک بزنیـم. عاقلانـه اسـت.» امـا اینکـه از کسـی دعـوت میکنیـد کـه بـا شـما زندگـی کنـد بـه جـای اینکـه خـود را بـه هـم متعهـد کنیـد، چـه معنایـی دارد؟ بگذاریـد بـه جـای وانمـود بـه اینکـه گویـی یـک خـودروی کارکـرده را بـه آزمایـش می‌بریـم در ارزیابـی ناملایـم و واقـع بین

باشیم. معنی چنین حرفی این است: «فعلا همین کار را بکن و من فکر میکنم که تو هم با من هم نظری. وگرنه ازدواج میکردیم. اما به نام آن عقل سلیمی که هیچ کداممان نداریم، فعلا با همیم، ولی این حق را برای خودمان محفوظ نگه میداریم که هر لحظه یکدیگر را با گزینه بهتری جایگزین کنیم.» و اگر فکر نمیکنید که منظور از زندگی مشترک چنین چیزی باشد - به عنوان یک بیانیه اخلاقی کاملا به بیان درآمده - ببینید آیا می‌توانید توضیح قابل قبول تری مطرح کنید.

ممکن است فکر کنید: «ببین دکتر، این حرف خیلی بدبینانه است.» به جای اینکه درباره دیدگاه قابل بحث اما نه چندان قدیمی من، چرا آمارها در نظر نگیریم؟ نرخ جدایی بین افرادی که بدون ازدواج با هم زندگی میکنند - بنابراین در همه چیز با هم مشترکند به جز در معنای رسمی آن - به طور قابل توجهی بین بالاتر از افرادی است که با هم ازدواج کرده اند. و حتی اگر آن زن زندگی را به اصطلاح شناختید و بعد از زندگی با او ازدواج کردید هم به احتمال خیلی خیلی کمتری از او جدا می‌شدید، نسبت به زمانی که هیچ وقت با او زندگی نکرده بودید. بنابراین ایده محک زدن همدیگر؟ جذاب به نظر میرسد اما بی فایده است.

البته این امکان وجود دارد که افرادی که احتمالا اغلب به دلایل مربوط به خلق و خو از هم طلاق میگیرند، همان کسانی هستند که به احتمال بیشتری قبل یا بدون ازدواج با هم زندگی می‌کنند، برخلاف اینکه باهم زندگی کردن ممکن است شکست بخورد. جدا کردن دو عامل علّی ساده نیست. اما در عمل مهم هم نیست. زندگی مشترک بدون تعهد دائمی که از منظر اجتماعی به اعلام عمومی نرسیده، بر پایه یک جشن تشریفاتی بنا نهاده نشده و با جدیت مد نظر قرار نگرفته باشد، نمی تواند ازدواج محکمی ایجاد کند. و هیچ چیز خوبی در مورد آن وجود ندارد - خصوصا برای بچه‌هایی که در خانواده‌های تک سرپرست (که اغلب جای مرد در آنها خالیست) بسیار بدتر عمل میکنند. بنابراین من آن را به عنوان یک جایگزین اجتماعی موجه نمی بینم. و من این را به نقل از کسی میگویم که خودم قبل از آن که با همسرم ازدواج کنم

با او مدتی زندگی کرده ام. من از این منظر بی گناه نیستم. اما به این معنا نیست که حق داشتم. و مطلب دیگری هست که از نکته ای پیش پا افتاده بسیار فاصله دارد. موضوع فقط این است که شما در زندگی‌تان آنقدر فرصت ندارید تا بالاخره یک رابطه صمیمانه موفق پیدا کنید. شاید دو یا سه سال طول بکشد تا با آن فرد مناسب آشنا شوید و دو یا سه سال دیگر زمان می‌برد تا در مورد اینکه آیا به درستی او همان کسی که شما خیال میکردید، اطمینان پیدا کنید. یعنی پنج سال طول میکشد. شما خیلی سریع‌تر از آنچه فکر میکنید پیر میشوید، مهم نیست الان چند سال دارید، و بیشتر کارهایی که با خانواده‌تان می‌توانید انجام دهید - از ازدواج تا بچه آوردن و غیره - چیزی در حدود سنین بیست و چند سالگی تا سی و پنج سال است. بنابراین فکر میکنید چند فرصت پنج ساله پیش رویتان است؟ سه تا؟ اگر خوش اقبال باشید، چهار تا؟

این بدان معناست که گزینه‌هایتان با صبر کردن کم میشود تا زیاد. اگر زن یا مردی بیوه هستید که در سنین چهل یا پنجاه سالگی می‌خواهید به عرصه دوستیابی برگردید، خب این کار را بکنید. فاجعه‌ای ربایتان رخ داده و زندگی همین است. اما من دوستانی را که چنین کاری انجام داده‌اند دیده‌ام و چنین چیزی آن سرنوشتی نیست که به دلخواه برای عزیزانم آرزو کنم. بگذارید در این مورد منطقی باشیم: همه نوجوانان ۱۶تا ۱۸ ساله با هم وجود اشتراک زیادی دارند. آنها شکل نگرفته و انعطاف پذیرند. این توهین نیست، فقط یک واقعیت است. مثلا به همین دلیل است که آنها به کالج می‌روند و با فرضا هم اتاقی شان در طول یک ترم، دوستی برای تمام زندگی شان پیدا میکنند. اگر تا به حال زندگی کرده باشید، وقتی به اواسط دهه چهل سالگی میرسید تا حدودی به یک فرد واحد و منحصر بفرد تبدیل شده اید. من افرادی را می‌شناسم که به مدت یک دهه یا بیشتر است که با آنها ملاقات می‌کنم اما هنوز آنها را آشنایان جدید در نظر میگیرم. چنین عملکردی ناشی از پیچیدگیِ افزایش سن است. و تازه این موضوع صرفا درباره دوستی است، نه عشق - و نه زندگی مشترک، یا گرد هم آمدنِ دو خانواده مختلف.

بنابرایـن شـما ازدواج و فرزنـدان خودتـان را داریـد و همـه چیـز بـه خوبـی جلـو مـی‌رود چـون آدم سرسـختی هسـتید و بـه انـدازه کافـی از جهنمـی کـه دورنمـای آن فـردی اسـت که تـن به گفتگـوی برای صلـح نمـی دهـد و فداکاری‌هـای لازم بـرای ایجـاد چنیـن زندگـی نمیکنـد، وحشـت داریـد. بـدون شـک حـالا آمادگـی بیشـتر در شـغلتان داریـد. و ایـن سـومین دسـتاورد از میـان چهـار دسـتاوردی اسـت که اگر خـوش شـانس باشـید و روحیـه ای رام نشـدنی داشـته باشـید، در بـازه کوتـاه مـدتِ بودنتـان بـه دسـت آوریـد. حـالا آموختـه ایـد کـه در محـدوده صمیمـی تریـن و خصوصـی تریـن روابطتـان یـک هماهنگـی مولـد ایجـاد کنیـد و خـرد آن بـه محـل کارتـان نیـز سـرایت میکنـد. حـالا شـما بـرای افـراد جـوان یـک مربـی الهـام بخشـی، بـرای همکاران‌تـان یـک همـکار مفیـد، بـرای مدیرتـان فـردی قابـل اعتمادیـد و به جـای بـر هـم زدن محیطـی در آن سـاکنید، آن را بهبـود می‌بخشـید. و اگـر همـه چنیـن کاری میکردنـد، دنیـا بـه جایـی تبدیـل میشـد کـه کمتـر غـم انگیـز و ناراحـت کننـده اسـت. شـاید حتـی بـه طـور مشـهودی بهتـر میشـد. و شـاید یـاد می‌گرفتیـد کـه چطـور اوقـات فراغت‌تـان را بـه دور از خانـواده و کار، معنادارتـر و موثرتـر بگذرانیـد. و ایـن چهارمیـن و آخریـن دسـتاورد اسـت و مثـل بقیـه میتوانـد بهبود یابـد و رشـد کنـد. شـاید در چنیـن مـواردی آنقـدر بهتـر و بهتـر شـوید که بتوانید مسـائل سـخت تـری را حـل کنیـد و بـه نوعـی خودتـان تبدیـل بـه اعتبـاری بـرای روح بشـر شـوید. و ایـن همـان زندگی اسـت.

برگردیـم بـه موضـوع ازدواج. چطـور بـه طـور جـدی بـرای حفاظـت از عشـق در رابطه‌تـان برنامـه ریزی کنیـد؟ خـب شـما بایـد تصمیـم بگیریـد: «آیـا عشـق را در زندگی‌تـان می‌خواهیـد؟» اگـر واقعـا بـدون کینـه بـه آن فکـر کنیـد - بـدون لـذت از محـروم کـردن شـریک زندگیتـان، کـه اکنـون بـا او بیگانه ایـد، از لذتـی کـه ممکـن اسـت بـا چنیـن تلاشـی همـراه باشـد - عمومـا جـواب ایـن سـوال بلـه اسـت. رابطه جنسـی عاشـقانه همـان ماجراجویـی، لـذت، صمیمیـت و هیجانـی اسـت کـه مـردم وقتی نیـاز به حس کـردن آن تعالـی دارنـد، دربـاره چنین تجربـه ای خیالپـردازی میکننـد. آن را میخواهید. شـادی‌های زندگی، نـادر و گرانبهـا هسـتند و نمیخواهیـد بـدون دلایـل محکـم از آنهـا بگذریـد. چطـور میخواهید ایـن کار را بکنیـد؟ بـا اتـکا بـه شـانس، چنیـن اتفاقـی بیـن شـما و کسـی کـه خوشـتان می‌آیـد رخ میدهـد؛ اما با

کمی شانس بیشتر و تعهد کافی، چنین تجربه ای بین شما و آنکه عاشقش هستید رخ خواهد داد. چندان کار آسانی نیست. برای اینکه بتوانید با کسی خانه ای بسازید، مجبورید گفتگوهای بسیاری کنید تا هم «دوست داشتن» و هم «عشق» در رابطه‌تان زنده بماند.

اقتصاد داخلی خانوار

چند ملاحظه کاربردی در اینجا ارائه شده که ممکن است به نظر ربطی به موضوع عشق ورزی نداشته باشد. با این حال گفتگو کردن امری ضروری است چون ما از نقش‌های مرسوم مان فراتر رفته - و یا آنها را از دست داده ایم - بدون اینکه جایگزینی برایشان داشته باشیم. تا قبل از اینکه - شاید تا قبل از تولید قرص‌های ضدبارداری، که یک انقلاب بیولوژیکی ایجاد کرد - مردان کارهای مردانه میکردند، هر چه که بود، و زنان هم کارهای زنانه میکردند، هر آنچه بود. نقشهای سنتی بسیار مفیدتر از تصوراتی هستند که مردمان مدرن، همان کسانی که آزادی و انتخاب شان را بیش از حد دست بالا میگیرند، در موردشان دارند. در جامعه ای که سرعت تغییر و تحولات در آن پایین‌تر است، هر کس حس شفاف تری از وظایف مربوط به خودش را دارد. چنین چیزی تنش را از بین نمی برد (هیچ چیز تنش را از بین نمی برد) اما حداقل یک الگو وجود دارد. اگر الگویی برای اینها وجود نداشته باشد، وقتی می‌خواهید با کسی یک زندگی مشترک را شروع کنید باید درباره همه شان بحث کنید - البته اگر در چنین کاری مهارت داشته باشید، که احتمالا ندارید. تعداد کمی از مردم چنین مهارتی دارند.

اگر قرار است با فردی که عاشقش هستید یک زندگی مشترک بسازید و علاقه داشته باشید که این عشق بین‌تان ادامه پیدا کند، نیاز دارید در این باره گفتگو کنید که چه کسی قرار است چه کاری را انجام دهد. گفتگو جایگزینی برای نقش هاست. چه کسی قرار است تخت را مرتب کند؟ چه زمانی قرار است مرتب شود؟ چقدر باید مرتب شود تا مورد پذیرش دو طرف باشد؟ اگر این موضوع به درستی مدیریت نشود، مکالمه به شدت غیر سازنده میشود: «تخت

را مرتب کردم.» «باشه ولی چندان خوب مرتب نکردی.» «هیچ چیزی هیچوقت از نظر تو به اندازه کافی خوب نیست. اگر فکر میکنی من به اندازه کافی خوب انجام نمی دهم، از این به بعد می‌توانی خودت انجامش بدهی!» «خب شاید تو باید استاندارد هایت را کمی بالاتر ببری، و البته نه فقط در مورد تخت!» روزها طول میکشد تا چنین مشکلی را - اگر بتوانید - حل کنید و تازه این فقط موضوعی مربوط به تخت و در مورد ده دقیقه اول صبح بود. بنابراین این تخت شاید در شصت سال آینده هم (باز هم همان بازه زمانی) به همین منوال نامرتب و شلخته باقی بماند و همینطور موضوعات داخلیِ ریز و درشت بسیاری هست که باید درباره شان صحبت کرد. اما اگر این مشکل حل نشود، هر روز صبح در هر هفته، هر ماه و هر سال، تکرار میشود و هر زمان که از خواب بیدار می‌شوید یا به محض اینکه به اتاق خوابتان برمیگردید و بهم ریختگی ایجاد میشود، عصبانی و کلافه میشوید. این تجربه هیچ چیز خوبی ندارد.

حرفه کدامتان قرار است اولویت داشته باشد؟ چه زمانی و چرا؟ بچه چطور قرار است تربیت شوند و آموزش ببینند و توسط چه کسی؟ چه کسی میز غذا را می‌چند؟ چه کسی زباله‌ها را بیرون می‌برد؟ نظافت خانه چطور؟ نحوه تنظیم و مدیریت حساب‌های بانکی چگونه است؟ چه مواد غذایی خانه را خریداری میکند؟ در مورد لباسها و مبلمان خانه چطور؟ چه کسی برای چه چیزهایی خرج میکند؟ چه کسی مسئولیت مالیات را بر عهده میگیرد؟ و غیره. شاید دویست مورد را باید مد نظر قرار داد تا خانه ای به طور مناسب اداره شود - درست به پیچیدگی اداره یک کسب و کار و حتی سخت تر، چون باید وظایف را با اعضای خانواده هماهنگ و روزانه تکرار کرد. بهر حال زندگی شما متشکل از مواردی است که به طور معمول تکرار میشوند. شما یا در مورد تمام این موارد گفتگو میکنید یا باید همیشه در حالی که به طور غیر کلامی، با سرسختی، در سکوت و با تلاش‌های نیمه کاره در این وظایف «مشارکت» میکنید، با تمام شان در کشمکش باشید. چنین چیزی فایده ای برای وضعیت عشق در رابطه شما ندارد. در نتیجه ضروری است که خیالتان اول از بابت اقتصاد داخلی خانواده راحت باشد.

حل کردن این مجموعه از مشکلات، کاری فوق العاده دشوار است، چون به این معناست که باید سلسله مراتبی از مسئولیت‌ها را بین اعضای خانواده تقسیم کرد. وقتی من به کسی کمک میکنم که ازدواجش را بهبود بدهد، در واقع کارهایی خیلی معمولی و پیش و پا افتاده انجام میدهیم. به نظر میرسد که باید در مورد هر جزئیات لعنتی و بی اهمیتی گفتگو کنید (اما توصیفِ لعنتی و بی اهمیت یک توهم است): چه کسی غذا را آماده میکند؟ چه زمانی غذا آماده میشود؟ ارزش این وظیفه در در این بده-بستان نسبت به سایر وظایف چقدر است؟ چطور میتوان از کسی که رفتار مناسبی در قبایل وظایف آشپزخانه داشته تشکر کرد؟ چه کسی ظرفها را در ماشین ظرفشویی میریزد؟ چه کسی باقی ظرفها را میشوید؟ میز غذاخوری چه وقت بعد از غذا خوردن باید مرتب شود؟ از کدام ظرفها برای غذا خوردن استفاده میشود؟ چه غذایی قرار است خورده شود؟ بچه‌ها قرار است چه نقشی بازی کنند؟ قرار است همه با هم غذا بخورند؟ قرار است زمان‌های منظمی برای صرف وعده‌های غذایی صرف شود؟ ممکن است هر یک از این سوالات به جنگی تمام عیار تبدیل شود. یک نفر به چیزی فکر میکند و فرد دیگری به چیز دیگری، و چه کسی میداند حق با کیست؟ بنابراین باید برایش مبارزه کنید و در موردشان به یک اجماع برسید. انجام چنین کاری سخت است. قطعا به معنی دهها دعوا است و شاید به معنی صدها دعوا باشد. اما این دعواهایی هستند که هدفی دارند، بنابراین آنقدر تکرار میشوند و ادامه می‌یابند تا برایشان راهکاری پیدا شود و دیگر دعوا کردن ضرورتی نداشته باشد. این امر صلح را به یک هدف تبدیل میکند که هیچ راهی برای برقراری اش جز از طریق گفتگو و مذاکره وجود ندارد و نیازمند تعهدی است که بتواند تمام کشمکش‌های عمیق و جدی را تحمل کند. کار بعدی که باید انجام دهید - من این را به خاطر تجربه بالینی و ازدواج خودم (هر یک به مدت سی سال) میدانم - هفته ای نود دقیقه باید با شریک زندگیتان فقط در مورد مسائل کاری و شخصی صحبت کنید. «از محل کارت چخبر؟» «اوضاع و احوال بچه‌ها چطور است؟» «چه کارهایی در خانه باید انجام شود؟» «اوضاع و احوال خودت چطور

است؟ آیا روبراهی؟ آیا موضوعی آزارت میدهد؟» «برای اینکه زندگی مان بگذرد چه داریم و چه چیزهایی لازم داریم؟» فقط تعامل محض و موثر: تا حدی به این خاطر که شما داستانی در ذهنتان دارید و شریک زندگیتان داستان دیگری، و به هر دو به یک داستان مشترک نیازمندید. شما باید داستان‌تان را تعریف کنید تا شریکتان از آن اطلاع پیدا کند، بنابراین او باید بشنود. لازم است که چنین تعاملی مدام اتفاق بیفتد. لازم نیست که یکباره نود دقیقه باشد. شاید روزانه یک ربع کافی باشد. اما شما این راههای ارتباطی عملگرایانه را باز نگه میدارید، بنابراین به خوبی میدانید که طرف مقابل شما در کجای ماجرا است و متقابلا او نیز میداند. اگر این گفتگو کمتر از نود دقیقه در هفته باشد، داستانها را هم تلنبار میشوند و داستانی که از کل ماجرا در ذهن شماست باطل میشود. این داستانها تا جایی که روی هم انباشته میشوند که دیگر شما نمی دانید خودتان چه کسی هستید و مسلما دیگر نمی دانید شریک زندگی‌تان به چجور آدمی تبدیل شده و بنابراین با هم بیگانه میشوید. در نهایت رابطه‌تان انسجام قبلی اش را از دست میدهد و این اتفاق بدی است.

وقتی من به کسی کمک میکنم که ازدواجش را بهبود بدهد، واقعا کارهای پیش و پا افتاده ای انجام میدهیم. من به تعطیلات، مناسبت‌های خاص و هر اتفاقی که خارج از عرف باشد علاقه ای ندارم. چنین چیزی به این معنا نیست که آنها بی اهمیت اند، اما ضرورت شان به اندازه ضرورت انجام کارهای روتین روزمره حیاتی نیست. این دومین مورد است که باید به درستی حل و فصل شود. من میخواهم بدانم بیشتر یک روز معمولی شما با چه نوع روابط متقابلی پر شده است. شاید با هم از خواب بیدار شوید و با هم غذا بخورید. چنین کارهایی را هر روز انجام میدهید. شاید از خواب بیدار شدن، آماده شدن و غذا خوردن پنج ساعت از روز شما را در بر بگیرد. این مدت، یک سوم از زمان بیداری‌تان و بنابراین یک سوم زندگی‌تان است. سی و پنج ساعت در هر هفته - معادل تقریبا یک هفته کاری است؛ مثل یک شغل کامل. آن را درست انجام دهید. از خودتان و از یکدیگر بپرسید: می‌خواهیم این زمان را چطور این زمان را هدفمند و

مرتب کنیم؟ چطور میخواهیم بیدار شدن از خواب صبح مان را دلپذیر کنیم؟ آیا میتوانیم موقع غذا خوردن با هم مودبانه و علاقه مند، شاید بدون حواس پرتی‌های الکترونیکی، رفتار کنیم؟ آیا میتوانیم غذاهایمان را خوشمزه و فضایمان را دلپذیر کنیم؟ فرض کنید عصر است و به خانه برگشته اید. بگذارید بگوییم که ده دقیقه طول میکشد تا کارهای معمول بعد از رسیدن به خانه را انجام دهید. بنابراین همین امر، یک ساعتِ دیگر در هفته به مجموع زمانی که در کنار خانواده هستید اضافه میکند - یعنی پنجاه ساعت در سال؛ معادل یک و نیم هفته کاری. شما یک و نیم هفته کاری را در سال صرف این کار میکنید که با ورود به منزل از شما استقبال شود. زمان قابل توجهی از بودنِ شماست. آیا کسی درب منزل به ملاقاتتان می‌آید و میزان خاصی از خوشحالی به خاطر دیدن‌تان ابراز میکند یا همه با گوشی هایشان مشغولند و با شکایت‌های مختلف روبرو میشوید؟ چطور میخواهید این زمان را سر و سامان بدهید تا دیگر از موقع رسیدن به خانه وحشت نداشته باشید؟ کارهایی که معمولا هر روز با هم انجام میدهید، کارهای پیش و پا افتاده ای هستند. اما آن کارها تمام زندگیتان هستند. آنها را سامان دهید و ببینید که چقدر بیشتر از آنچه تصور می‌کردید خودتان را به طرز موثری جا انداخته اید. اگر بتوانید در جنگی که در اقتصاد داخلی خانوار هماهنگی ایجاد میکند پیروز شوید، هر دویتان از ثمره اش کامیاب میشوید. سپس میتوانید بر تمام کارهایی که میخواهید در یک تعطیلات آخر هفته انجام دهید و اقامت‌تان در یک هتل کوچک، خانه ای در خارج از شهر یا آن قرار ملاقات‌های یک هفته در میانی که گفتیم هر دوی‌تان راغب نیستید انجام دهید تمرکز کنید.

با سر و سامان دادن به این موارد شروع کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. آن وقت مثلا اوقات غذا خوردن آرام بخشی خواهید داشت، بدون اینکه از شدت درماندگی و ناکامی، یا فشار خون بالا از بین بروید. باید برای چنین دستاوردی بجنگید. اما آنچه اهمیت دارد این نیست که آیا میجنگید (چون باید بجنگید)، بلکه این است که آیا به دنباله آن صلح به دست می‌آید؟ برقرار کردن صلح به معنی این است که یک راه حل مورد مذاکره قرار گرفته با موفقیت

مدیریت شده است. و شما باید با هم برای هر مسئولیت و فرصت مشترکی که به عنوان یک زوج دارید - و هر مانعی که با آن روبرو میشوید - به چنین راه حلِ مورد مذاکره قرار گرفته‌ی مدیریت شده ای برسید. در این صورت حداقل یک نفر را دارید که وقتی اوضاع زندگی‌تان بهم ریخت - که امری اجتناب ناپذیر است - بتوانید با او صحبت کنید. و از مزیت به کار گرفتنِ دو عقل برخوردار میشوید، حتی اگر آنها کاملا هم موافق نباشند. همه این حرفها به این معنی است که قبل از آنکه بتوانید مشکل حفظ کردن عشق را در رابطه‌تان حل کنید، اول باید بدانید چه میخواهید و بعد در موردشان با شریک زندگیتان گفتگو کنید.

افراد دیگر باعث جلوگیری از نگرانی و بروز بیماری روانی در شما میشوند. به همین دلیل است که ازدواج خوب است. چرا؟ خب شما نیمی عاقلید، به این معنا که نیمی دیوانه اید و همینطور هم همسرتان (البته نه نیمی بلکه بسیاری). با این حال خوشبختانه به طور کلی ضعف آنها در مقابل ضعف همسرشان است. اما گاه و بیگاه زوج‌هایی را می‌بینید که ضعف‌های یکسانی دارند و به همین دلیل شکست‌های یکدیگر را تشدید می‌کنند. مثلا شاید هر دویشان بیش از حد به شراب علاقه داشته باشند، در آن صورت با هم به سمت اعتیاد به الکل پیش می‌روند. آن زوجی که برای جلوگیری از چنین سرنوشتی لازم است شاید زوجی است که یکی از آنها عاشق الکل است، اما نه هر دو نفر. چنین امری باعث ایجاد درگیری‌هایی در کوتاه مدت میشود، زمانی که اعتیاد به الکل ایجاد شده و یا در شُرف وقوع است، اما احتمالا عواقب طولانی مدت آن مفید است (چون باعث میشود هر دوی شما از اعتیاد به الکل محافظت شوید). آن کس که مشروب نمیخورد در مناسبات اجتماعی، یکی دو پیک میخورد برای اینکه خیلی هم انعطاف ناپذیر و ناگوار به نظر نرسد، و آن کس که دوست دارد مشروب بنوشد، در صورت عدم کنترل مناسب، خوشبختانه یک تذکر نتیجه بخش دریافت میکند.

به طور کلی این یک رخداد مبارک است که ویژگی‌های خاص شما، به طور تصادفی بینتان توزیع شده است و اگر با شخص دیگری پیوند بخورید، به احتمال قوی در نقاط ضعفتان

تقویت می‌شوید و برعکس. زمانی که شما دو نفر برای بازآفرینیِ آن هستیِ اصلی با هم یکی میشوید - همان ایده نمادین - در این صورت شانس ایجاد یک موجود معقول و سالم را خواهید داشت. این برای هر دوی شما خوب است، حتی برای فرزندانتان نیز (که حالا در نبرد با فرصت سازگاری با آنچه به طور کلی یک رفتار معقول را تشکیل میدهد، هستند) خوب است. چنین امری برای روابط دوستانی‌تان و برای این جهان پهناور نیز خوب است.

بسیاری از این حرکت در راستای وحدت عملکرد، در نتیجه گفتگو و ارتباط به دست می‌آید. اگر به اندازه کافی سن و سالی داشته باشید، میدانید که مردم به شدت شکسته شده اند. وقتی جوانید و تجربه چندانی ندارید، احتمالا پیشفرضِ احتمالا تلویحی و بی چون و چرا مطرح میکنید که به سادگی فقط درست نیستند. اولی این است که آن بیرون کسی وجود دارد که کامل است. و به احتمال قوی شما با آن فردِ فرضا کامل در خیالتان روبرو میشوید، و از روی ناچاری و ابلهانه عاشقش میشوید (ابلهانه، چون شما عاشقِ فرافکنیِ خودتان از آن کمال شده اید، نه آن فرد - که با در نظر گرفتن میزان علاقه‌تان هدفی بسیار گیج کننده است). فرض دوم این است که شخصی آن بیرون وجود دارد که برای شما بی عیب و نقص است. در این دو مفروض، حداقل سه خطا وجود دارد که دستاورد قابل توجهی است چون کلا فقط دو مفروض بود.

برای شروع، هیچکس آن بیرون وجود ندارد که کامل باشد. آن بیرون فقط پر از افرادی است که آسیب دیده اند - آن هم خیلی شدید، هرچند که نه لزوما جبران ناپذیر، ولی با تنوع زیادی از ویژگی‌های منحصر بفرد. جدا از این، اگر واقعا آن بیرون کسی وجود داشت که کامل باشد، آن وقت با یک نگاه به شما، فریاد زنان فرار میکرد. مگر اینکه او را فریب دهید، وگرنه چرا میخواهید با کسی باشید که از شما بهتر است؟ اگر واقعا به قرار ملاقاتی با چنین فردی دعوت شدید، باید واقعا بترسید. یک فرد عاقل با دیدنِ چنین معشوق جدیدی باید با خودش فکر کند که : «خدای من! او یا نمی بیند، یا درمانده است، یا مثل من آسیب دیده است!» ایده بسیار هولناکی است که خود را متعهد به کسی کنید که حداقل به اندازه شما مشکل

دارد. به هیچ وجه به بدی این نیست که با خودتان تنها بمانید، بلکه شبیه این است که از چاه درآیید و خودتان را در چاله بیاندازید. بنابراین اگر شجاعت دارید ازدواج میکنید - اگر هیچ دورنمای بلند مدتی برای خودتان متصورید؛ اگر میتوانید عهد ببندید و مسئولیتش را به عهده بگیرید؛ و اگر بالغ شده باشید - و تلاش میکنید که دو نفرتان را به یک فرد معقول تغییر دهید. و حتی ممکن است با مشارکت در چنین فرایند نامطمئنی هر دو شما به یک فرد معقول بدل شوید که امکانی برای رشد پیدا میکند. بنابراین صحبت کنید. در مورد همه چیز صحبت کنید. مهم نیست چقدر دردناک باشد. و صلح میکنید. و اگر بتوانید چنین رفتاری را مدیریت کنید، سپاسگزار مشیت الهی خواهید بود، چون فرض اولیه بر کشمکش و ستیز است.

سرانجام: عشق

در این فصل خیلی به موضوع عشق به طور مستقیم پرداخته نشد - حداقل نه در مورد نگه داشتن آن. عشق مثل بازی کردن و آن بازی قبل از آن که مشکلات شروع به حل شدن نکنند، اتفاق نمی افتد. بازی کردن نیاز به صلح دارد و صلح نیازمند گفتگو است. و بعد حتی آن موقع اگر توانستید چنین بازی کنید، خوش شانس بوده اید.

موضوع عاشقانه زناشویی - همان صمیمیت و رابطه جنسی - یک موضوع پیچیده است و قبل از پیدا کردن جواب هر سوالی، یک اژدها در کمین نشسته است. به عنوان مثال: وقتی ازدواج کردید از نظر جنسی چقدر بهم بدهکارید؟ جواب این سوال «در هیچ حدی» نیست. چنین جوابی قابل قبول نیست چون بخشی از تنظیم چنین قراردادی این است که باید زندگی عاشقانه‌تان را به نحوی رضایت بخش تنظیم کنید. رابطه جنسی یک پیشفرض ضمنی برای ثبات ازدواج است. احتمالا نه اندازه پانزده بار در روز، و از آن طرف هم نه به اندازه یک بار در سال، آن هم با بی میلی. بلکه تعداد دفعات آن جایی بین این دو کرانه است و باید برای فهمیدنش گفتگو کنید.

مشاهده من از دیدن زوج‌های جوان - در شرایطی که شغل و فرزندانی دارند و تمام موارد مربوط به اقتصاد داخلی خانوار مورد بحث قرار گرفته - این بوده که هفته ای یک یا دو بار، یا حتی ،با احتمال کمتر) هفته ای سه بار رابطه جنسی، به عنوان تنفس‌هایی عاشقانه معقول است. به نظر میرسد که این تعداد دفعات، اگر به خوبی صورت بگیرد، برای هر دو طرف مورد قبول است. مشاهده من نشان میدهد که دوبار از یک بار بهتر است، ولیکن یک بار بسیار بهتر از هیچ است. هیچ بد است. اگر تعداد دفعات رابطه جنسی‌تان به صفر بار در هفته برسد به این معنی است که یک نفر ستم میکند و دیگری سر فرود آورده و تسلیم شده است. اگر تعداد دفعات رابطه جنسی‌تان به صفر بار در هفته برسد به این معنی است که یک نفر از شما سر از رابطه ای نامشروع - چه صورت فیزیکی، و چه احساسی، خیالی، یا ترکیبی از هر سه - درمی آورد. این حرف را با لطافت و نرمی نمی گویم. اگر باید چیزی بدهید یا جایی پاسخی منفی وجود دارد، وقتی عشق ناپدید میشود و دفعات رابطه جنسی به حداقل خود میرسد، جایی باید نشانه ای قوی از این وجود داشته باشد که «اوضاع به اندازه کافی خوب نیست». من رابطه نامشروع را توصیه نمیکنم، اما اگر رابطه جنسی از زندگیتان حذف شود، خودتان را برای همان آماده میکنید. شاید پیگیر این هستید که چنین مسیری را طی کنید و رابطه نامشروع را تسهیل کنید که نقش بتوانید مظلوم نمایی کنید: «همسرم مرا رها کرد و پی رابطه نامشروع خودش رفت. منِ بیچاره.» و چرا همسرتان چنین کاری کرد؟ «خب، شاید زندگی جنسی ما تمام آن چیزی نبود که می‌توانست باشد» (و این پاسخی است که ممکن است نیاز به کمی بررسی داشته باشد). «منظورتان دقیقا از «همان چیزی نبود که می‌توانست باشد» چیست؟» «خب ما دو سال بود که رابطه جنسی نداشتیم و او هم رفت پی رابطه نامشروع خودش.»

چنین اتفاقی تعجب آور نیست. شما باید با این فرض شروع کنید که طرف مقابل‌تان یک انسان نسبتا معمولی است، و تا اندازه مشخصی رابطه جنسی برای رضایتمندی معقول است - بگذارید فرض این مقدار یعنی دوبار رابطه جنسی در هفته، یا یک بار در شرایط مشغولیت

زیاد. در روزهای اول ازدواجتان ابراز تمایل جنسی به شریک زندگیتان شاید دردسری ایجاد نکند، اما موارد زیادی هست که باید برای زندگی انجام داد. قرار ملاقات دردناک است، حتی اگر مجرد باشید. کاملا میدانم که ماجراجویی هم دارد، اما بیشتر این داستان‌ها در فیلم‌ها اتفاق می‌افتند، نه در سایت‌های اینترنتی دوستیابی، روابط مبتنی بر چت، کافی شاپ ها، رستورانها و بارها، که اولین برخوردهای غیر ماهرانه اتفاق می‌افتند. شما باید برای چنین رابطه واقعا تلاش کنید، و اگر مجرد باشید میکنید، چون تنهایید، تشنه توجه و درمانده رابطه صمیمانه فیزیکی هستید. (افراد مجرد نسبت به افراد متاهل، به طور متوسط رابطه جنسی بسیار کمتری دارند. میدانم که عده ای در این میان مثل راهزن‌ها ظاهر میشوند. اما نمی توانم ببینم که حتی کسانی که از این طریق موفق میشوند، چندان لطفی به خودشان کرده باشند).

بنابراین به عنوان یک فرد مجرد، برای دوستیابی تلاش میکنید چون تنها و ناکامید، اما این موضوع ساده ای نیست. باید برایش در زندگی‌تان جایی خالی کنید. باید برنامه ریزی کنید. باید از تخیل‌تان استفاده کنید، پول خرج کنید، یک شریک مناسب برای دوستی پیدا کنید، و همانطور که همه میگویند، باید قورباغه‌های بسیاری را ببوسید تا یک شاهزاده یا شاهدخت پیدا کنید. مردم معمولا وقتی ازدواج میکنند آرامش می‌یابند، چون دیگر لازم نیست آن تلاش‌های بی فایده را انجام دهند. اما چنین نیست که از دردسر رهیده باشید؛ اینطور نیست که با لباس زیر مندرس و جوراب در خانه‌تان راه بروید و فکر کنید تمام لذت‌های فرضیِ هیو هفنر[1] قرار است به طور اتوماتیک در خانه شما اتفاق بیفتد. هنوز باید تلاشهای زیادی کرد، مگر اینکه بخواهید عشق از رابطه‌تان حذف شود. باید در موردش صحبت کنید. شما باید حرفهای سخت و شرم آور بزنید: «عزیزم سه شنبه‌ها و پنجشنبه‌ها خوبه؟ چهارشنبه‌ها و جمعه ها؟ یا شنبه - دوشنبه ها؟» شما با خودتون فکر میکنید: «خدایا! این خیلی مشخص و حل و فصل شده است. خیلی برنامه ریزی شده و روزمره است. خیلی تعیین شده، قابل پیش‌بینی، ضد رمانتیک و ربات گونه

۱ Hugh Hefner؛ ناشر مجله playboy (یک مجله آمریکایی درباره سبک زندگی و سرگرمی مردان) است - م.

است. خیلی تحقیر آمیز و خشک است و رابطه جنسی را فقط به یک وظیفه تبدیل میکند. پس تفریحش کجا رفته؟ آن ناگهانی بودن، کوکتلها، آن هیجان، و جذابیتِ آتشینِ آنی کجا رفته؟ آن لباسهای خاص و رسمی مردانه یا آن پیراهن‌های کوتاهِ مشکی کجا رفته اند؟» آیا این همان چیزی است که در تخیلات ابلهانه تان، ولو ناخودآگاه، انتظار دارید؟ آن زمان که با هم قرار میگذاشتید چند وقت یک بار این کار را میکردید؟ همیشه؟ و (یادتان باشد که ما به عنوان بزرگسالانی در اینجا گفتگو میکنیم) که شما خواستار دو شغل (دو کار و دو درآمد) هستید در کنار دو بچه و استاندارد معقولی از سطح زندگی - و آن وقت خودانگیختگیِ بدون برنامه ریزی قبلی؟ و قرار هم نیست که چیزی کمتر از آن «قانع شوید»؟

موفق باشید. چنین اتفاقی بدون تلاشِ زیاد نمی افتد - حداقل نه بر اساس تجربیات بالینی (و شخصی) من. آنچه اتفاق می‌افتد این است که ضروریات مطلق زندگی به طرز غیر قابل انکاری از اولویت‌های مطلوب و ضروری سبقت میگیرند. شاید لیستی از ده مورد از کارهایی که باید هر روز انجام شان دهید تهیه میکنید و می‌بینید که رابطه جنسی مورد یازدهم شد. نه به این دلیل که فکر میکنید رابطه جنسی مهم نیست، چون در عمل هیچ وقت از کار شماره پنجم فراتر نمی روید که حتی به کار شماره دهم برسید، چه برسد به بیشتر از آن. بنابراین باید برایش فضا و زمانی فراهم کنید و تا آنجایی که من میتوانم بگویم، این کار را آگاهانه انجام دهید. شاید فکر کنید: «چطور میشود اگر من مدت زمانی را با این فرد بگذرانم که روزگاری شیفته اش شده بودم؟» شما باید از تمامی جنبه‌ها به این مدت زمانی که در اختیار دارید فکر کنید. شاید زمان آزاد شما فقط به اندازه نیم ساعت تماشای تلویزیون باشد، قبل از آنکه خواب آلود به سمت تخت خواب بروید. شاید یک ساعت یا یک ساعت و نیم قبل از خواب فرصت داشته باشید، چون زندگی بیش از حد پرمشغله است. شاید دوش گرفتن ایده بدی نباشد. کمی رژ لب و عطر خوشبو و لباسهای جذاب و شهوانی هم خوب است. اگر مرد هستید برای همسرتان یک لباس زیر زنانه بخرید و اگر زن هستید و شجاعتش را دارید آن لباس را بپوشید.

شاید اگر مرد هستید بتوانید در مغازه‌های مردانه فروشی، لباسی سکسی، ولی نه بیش از حد که سلیقه نامناسب را جار بزنند و خودآگاهی شدید و خلاف انتظار ایجاد کند، پیدا کنید که تا حد معقولی برای مردان شهوانی تلقی شود. و شاید یکی دو تعریف و تمجید از بابت شجاعتی که بروز یافته چندان ایده بدی نباشد. شما در حال تلاش برای ایجاد اعتماد به نفس اید. از نورهای ملایم و خوبی استفاده کنید - شاید چند شمع (و البته کسی که باید شمع‌ها را بخرد و باید به چنین کاری تشویق شود؛ سعی کنید بدبینی را برای چیزی که هنوز تا این حد شکننده است به حداقل ممکن برسانید). در اینجا قانونی وجود دارد: هیچ وقت شریک زندگی‌تان را به خاطر کاری که می‌خواهید ادامه پیدا کند، تنبیه نکنید. خصوصا اگر کاری که به میزان مشخصی شجاعت برای انجام دادنش نیاز است - و گاهی واقعا فراتر از وظایف است.

چطور است که تمام آن موقعیت رمانتیکی را که برای یک رابطه نامشروع می‌توانستید تصور کنید، تهیه کنید، چون اغلب اینجور تدارکات زمانی که افراد به یک رابطه نامشروع فکر میکنند به ذهنشان خطور میکند (البته اگر تخیل داشته باشید). سعی کنید با همسرتان یک رابطه نامشروع داشته باشید. نظرتان در مورد کمی موسیقی چیست؟ چطور است که از تمیز بودن اتاق خواب - و به امید خدا - جذابیتِ زیبایی اتاق خواب اطمینان پیدا کنید؟ شاید این یک شروع باشد. و شاید به این شیوه هر دویتان از پیر شدن، چاقیِ ناسالم و خودبیمارانگارانه برای دور انداختنِ یکدیگر در اسرع وقت مصون ماندید - همچنان که بسیاری از زوج‌ها چنین کاری را میکنند. و شاید آن وقت بتوانید هر دو به آنچه نیاز دارید، و فراتر از آن، آنچه می‌خواهید برسید. اما باید به خواسته هایتان اعتراف، و با شریک‌تان گفتگو کنید. چه دوست دارید؟ او چه چیزی دوست دارد؟ و آیا به همدیگر اجازه میدهید که آن دیگری هم بداند؟ آیا می‌خواهید با ریسکِ خطا کردن در تمرین عملی، تجربه بدی داشته باشید؟ آیا قصد دارید ترفندهای جدیدی بیاموزید، حتی اگر در تجربه عملی آن احساس حماقت پیدا کنید؟

هیچ یک از این موارد آسان نیستند. مردم کارهایی را در کنار هم یا برای هم انجام میدهند

کـه هیـچ وقـت در موردشـان بـا هـم صحبـت نمی کننـد و اگـر بـا هـم ازدواج کـرده باشـند، کار مفیدی نخواهـد بـود. شـاید اگـر اهـل روحیـه ای مبتنـی بـر بده-بسـتان بودیـد، می‌توانسـتید بـا حسـن نیـت بـه چنیـن موضوعـی نزدیـک شـوید، می‌توانسـتید تصمیـم بگیریـد کـه بـه چـه چیـزی نیـاز داریـد و چـه چیـزی را می‌خواهیـد، آن وقـت می‌توانسـتید دقیقـا داد و سـتدی مناسـب را انجـام دهیـد. ممکـن اسـت از خودتـان بپرسـید: «چطـور بایـد چنیـن کاری را انجـام دهـم کـه حداقـل تـا بیسـت سـال آینده بـه زن یـا شـوهرم عاشـقانه علاقـه داشـته باشـم، بـه طـوری کـه مثـل بسـیاری از مردم سـرگردان نشـوم و کارهـا احمقانـه انجـام ندهـم؟ حـداق پیـش شـرط مـن بـرای رضایـت شـهوانی چیسـت؟» ممکـن اسـت خودتـان را قانـع کنیـد کـه لازم نیسـت چنیـن کارهایـی را انجـام دهیـد و خودتـان می‌توانیـد خودتـان را جمـع و جـور کنیـد، حتـی اگـر آنچـه در وضعیـت فعلـی گیرتـان می‌آیـد هیـچ اسـت. امـا نمـی توانیـد. اگـر حرمـت نفـس یا هوشـمندی داشـته باشـید، نمـی توانیـد. چیزهایـی وجـود دارند که شـما می‌خواهیـد و نیـاز داریـد. چنیـن امکانـی هسـت کـه اگـر علنـا در مـورد آن بـا همسـرتان صحبت کنیـد و بـا آغـوش بـاز آنچـه از جانـب او می‌شـنوید را بپذیریـد، هـر دویتـان می‌توانیـد نـه فقـط بـه آنچـه از هـم می‌خواهیـد برسـید، بلکـه بـه چیزهایـی برسـید کـه حتـی فکـرش را هـم نمـی کردیـد.

چنـد قـرار ملاقـات ترتیـب دهیـد و سـعی کنیـد بـه طـور منظـم آنهـا را تکـرار کنیـد تـا احسـاس کنید کـه در ایـن کار خبـره شـده ایـد. گفتگـو کنیـد و آن را تکـرار کنیـد. بـه خودتـان اجـازه دهیـد کـه از آنچـه می‌خواهیـد و نیـاز داریـد آگاه شـوید، و بـا نجابـت بگذاریـد کـه شـریک زندگیتـان نیـز از ایـن راز مطلـع شـود. بالاخـره در نهایـت قـرار اسـت بـه چـه کسـی اینهـا را بگوییـد؟ خودتـان را وقـف آن آرمـانِ متعالی کنیـد کـه یـک رابطـه صادقانـه و شـجاعانه بـه آن وابسـته اسـت و ایـن کار را جدیـت انجـام دهیـد تـا روح شـما را سـالم نگـه دارد. عهـد زناشـویی‌تان را حفـظ کنیـد تـا آنقـدر درمانـده شـوید کـه صادقانـه گفتگـو کنیـد. اجـازه ندهیـد کـه شـریک زندگی‌تـان شـما را بـا اعتـراض بـه نادانـی و روگردانـی، رابطـه جنسـی را کنـار بگـذارد. سـاده لـوح نباشـید و انتظـار نداشـته باشـید که زیباییِ عشـق بـه خودیِ خـود در رابطه‌تـان باقـی بمانـد، بـدون اینکـه نیـاز بـه تلاشـتان داشـته باشـد. پیـش نیازهـا و الزامـات خانه‌تـان

را بـه گونـه ای تنظیـم و بیـن هـم تقسـیم کنیـد کـه مـورد قبـول هـر دوی‌تـان باشـد؛ نـه در معـرض اسـتبداد قـرار بگیریـد و نـه بـرده باشـید. در مـورد اینکـه بـه چیـزی نیـاز داریـد تا هـم در تخـت خوابتان و هـم خـارج از آن راضـی باشـید، تصمیـم بگیریـد. و شـاید - فقـط شـاید - عشـق را در زندگی‌تـان حفظ کنیـد و یـک دوسـت و محـرم بـه دسـت آوریـد و ایـن صخـره سـردی کـه مـا در انتهـای کیهـان در آن زندگـی میکنیـم، کمـی گرمتـر و آرامبخش‌تـر از آنچـه غیـر از ایـن خواهـد بـود، بشـود. و شـما بـه چنین چیـزی نیـاز پیـدا خواهیـد کـرد، چـون روزهـای سـخت همیشـه در راهنـد، و بهتـر بـرای مقابلـه بـا آنهـا چیـزی داشـت باشـید وگرنـه ناامیـدی سـر میرسـد و هرگـز از بیـن نمـی رود.

برنامه ریزی کنید و آگاهانه برای حفاظت از عشق در رابطه‌تان تلاش کنید.

قانون یازدهم

به خودتان اجازه ندهید که متنفر، فریبکار یا خودبزرگ بین شوید

موضوع درباره داستان است

شما برای کینه توزی، فریبکاری و خود بزرگ بینی دلایل خودتان را دارید. شما با نیروهای آشوبناک و وحشتناکی مواجه هستید یا خواهید شد و گاهی برنده میشوید. اضطراب، تردید، شرم، درد و بیماری، عذاب وجدان، قرار گرفتن در دوزخِ خرد کننده‌ی غم، آرزوهای برباد رفته و ناامیدی، تبعیت از استبدادِ ناشی از هستیِ اجتماعی، و تجربه خفت دوران پیری تا زمان مرگ - با وجود همچین تجربه هایی، در واقع چطور فاسد، خشمگین، گناهکار و بیزار، حتی بیزار از خودِ امید، نشد؟ میخوام بدونید که چطور در مقابل این سقوط به پلیدی و تباهی مقاومت کنید. برای چنین کاری - برای درک شخصیت‌تان و وسوسه هایش وقتی در مقابل تاریکی قرار میگیره - لازمه اول بدانید که در برابر چه چیزی قرار گرفته اید. شما باید انگیزه هایتان برای شرارت را بفهمید - و سه گانه کینه، فریب و خودبزرگ بینی دقیق ترین و واضح ترین ترکیبی است که من می‌توانم برای پلیدی بیان کنم.

آیا میتوان جهان را طوری درک کرد که بتوان پناهی در عبور از پست ترین جاده‌ها ایجاد کرد؟ این یک قاعده کلی از خرد بشر است که میگوید فرمول بندیِ شفاف‌تر و درک عمیق‌تر یک مشکل، نجات بخش است. مام دقیقا همین تلاش را با یک تغییر مفهومی شروع میکنیم - تغییری که خصوصا برای ما ماده گرایان متعهد و مدرن بسیار سخت و پیچیده است. ابتدا یک سوال: جهان از چه ساخته شده؟ برای پاسخ به این سوال لازم است که واقعیت - یا جهان - را همانطور که یک فرد زنده و هوشیار به تمامی تجربه کرده، با تمام غنای ذهنی سالمش - چون رویاها، تجربیات حسی، احساسات، انگیزه‌ها و تخیلات - در نظر بگیریم. این همان دنیایی است که خودش را به آگاهیِ منحصر بفرد شما نشان میدهد - یا بهتر اینست که بگوییم این همان جهانی است که با آن روبرو میشوید.

عملِ بیدار شدن‌تان از خواب صبح را در نظر بگیرید. اگر در آن لحظه از شما بپرسند که چه

چیـزی درک میکنیـد، ممکـن اسـت شـما از همـان اشـیایی نـام ببریـد کـه اگـر هر کـس دیگـری در کنار شـما از خـواب بیـدار شـود درک میکنـد. ممکـن اسـت دربـاره تمـام آن چیزهایـی کـه در اتـاق خوابتـان، دور و بـر خـود جمـع کـرده ایـد - میـز، صندلـی، لباسـها (کـه بسـته بـه ترجیحـات و طبیعـت شـما و وضعیـت دیشـب‌تان نامرتـب یـا آراسـته اسـت) - صحبـت کنیـد. بـه احتمـال زیـاد پاسـخ شـما بـه ایـن سـوال کامـلا عینـی و بسـیار واقـع بینانـه اسـت. حتـی ممکـن اسـت بگوییـد کـه مبلمـانِ هـال را هـم می‌بینیـد. امـا بـه رغـم اینکـه شـاید توجـه، کمتـری از آنچـه خودتـان فکـر میکنیـد، بـه اشـیا اطرافتـان نشـان میدهیـد، حقیقـت دیگـری نیـز وجـود دارد. چـرا وقـت و انرژی‌تـان را صـرف درک کردن چیزهایـی کنیـد کـه بـه راحتـی بـه یادشـان می‌آوریـد؟

بهرحـال مبلمـان یـا باقـی محتویـات اتـاق خـواب آن چیـزی نیسـت کـه موقـع بیـدار شـدن از خـواب درک میکنیـد. شـما تـا بـه حـال بـا جایـی کـه در آن میخوابیـد و محتویـات آن آشـنایی پیـدا کـرده ایـد. هیـچ دلیلـی بـرای ادامـه تـلاش آگاهانـه، بـرای فهمیـدن آنچـه قبـلا درک کـرده ایـد وجـود نـدارد. بلکـه بیشـتر تمایـل بـه درک روانـیِ محیـط اطرافتـان داریـد. شـما شـروع به بررسـی ایـن موضـوع میکنید که چطـور میخواهیـد خودتـان را بـرای پـر کـردنِ جایگاهـی کـه لاجـرم پر خواهیـد کـرد و نتیجه ای کـه این کار خواهـد داشـت، هدایـت کنیـد. وقتـی بیـدار می‌شـوید آنچـه میبینیـد مجموعـه ای از امکان هاسـت کـه بسـیاری شـان مربـوط بـه همـان روز و بعضـی شـان مربـوط بـه هفتـه هـا، ماه‌هـا یـا سـالهای آینـده اسـت. آنچـه موقـع بیـداری دغدغـه اش را داریـد، جـواب بـه یـک سـوال اسـت: «از فرصت‌هـای پیـش رویـی کـه مقابلـم می‌بینـم، بـا تمـام پیچیدگـی هـا، نگرانـی هـا، هیجـان هـا، کسـالت بـاری ها، محدودیـت هـا، نامحدودیت‌هـا و بـا تمـام خـوش اقبالی‌هـا و فجایـع آن، میخواهـم چـه کنـم؟» در این پتانسـیل، تمـام چیزهایـی کـه می‌توانیـد داشـته باشـید وجـود دارد. ایـن پتانسـیل، قلمـرو فرصت‌هـای محقـق نشـده اسـت و هیـچ کـس وسـعت کامـل آن را نمیدانـد. در اصـل بـه نظـر میرسـد هیـچ محدودیتـی در بهـره بـرداری از آنچـه هنـوز مشـخص نشـده، وجـود نـدارد. هـر چیـزی کـه هنـوز ممکـن اسـت، جایـی در ایـن پتانسـیل دارد. بـه درسـتی میتـوان آنچـه را باقـی مانده به عنـوان یک مخـزن ابدیِ

گنـج - مقـدار زیـادی از چیزهـای خـوب - در نظـر گرفـت (کـه هـر دو در واقـع نمودهـای ایـن پتانسـیل انـد.) امـا ایـن فقـط نیمـی از داسـتان اسـت (و بخـش دیگـر آن اصطـکاک اسـت). اگـر پتانسـیلی که با آن مواجـه میشـوید خـودش را بـه طـور نامناسـبی نمایـش دهـد (بـه خاطر اشـتباهی از سـمت شـما؛ به خاطـر خودکامگـیِ مطلـق جهـان) آن وقت گرفتار مشـکل وحشـتناکی میشـوید. آن بیرون - همـان آینده ای کـه هـر بـار بیـدار میشـوید بـا آن دسـت و پنجـه نـرم میکنیـد - ناشـناخته ای هسـت کـه نـه فقـط در انتظـار خیـر و نیکـی، بلکـه در انتظـار وحشـت، درد، جهنـم و مـرگ اسـت. امـا هر پتانسـیلی که باشـد، از قواعـد سـاده منطـقِ مـادی پیـروی نمیکنـد. اشـیایی کـه از قواعـد ایـن بـازی پیـروی میکننـد - کـه ما (وقتـی فـرض میکنیـم آنچـه واقعـی اسـت، منطقـی نیـز هسـت) آن را واقعـی در نظـر میگیریـم - در آنِ واحـد میتواننـد فقـط یـک چیـز باشـند. ایـن واقعیـت مسـلما بـدان معناسـت کـه اشـیایی کـه از قواعد ایـن بـازی پیـروی می‌کننـد، نمـی تواننـد همزمـان خودشـان و نقیـض خودشـان باشـند. پتانسـیل امـا اینطـور نیسـت. نمـی تـوان آن را چنیـن طبقـه بنـدی کرد. پتانسـیل همزمـان مصیبـت، طنز، خیر، شـر و هـر آنچـه در ایـن میـان آنهاسـت، میتوانـد باشـد. حتـی به معنـای آنچـه ملمـوس می‌انگاریم، مشـخص هـم نیسـت. حتـی آنطـور کـه ممکـن اسـت وجـود داشـته باشـد، وجـود هـم نـدارد. شـاید بهتـر اسـت پتانسـیل را بـه عنـوان سـاختار واقعیـت در نظـر گرفـت، قبـل از آنکـه واقعیـت خـودش را مشـخصا و بـه طـور مشـهود و بدیهـی در حـال حاضـر نمایـان کنـد. امـا موجوداتـی مثـل مـا بـا زمـان حـال دسـت و پنجـه نـرم نمـی کننـد. بنابرایـن حداقـل تـا آنجا کـه آگاهـی مـا از آن اطـلاع دارد، اینطـور به نظر میرسـد کـه زمـان حـال بـرای مـا واقعـی تریـن چیـز نیسـت. بـه گفتـه بـزرگان، مـا بایـد بجنگیـم تـا «در اکنـون باشـیم». در عـوض مـا بـه اختیـار خودمـان، ذهنمـان را معطـوف بـه بررسـی آینـده میکنیم: چـه میتواند پیـش بیایـد؟ تـلاش بـه پاسـخ دادن بـه ایـن سـوال همـان زندگـی اسـت. ایـن نحـوه برخـورد صحیـح بـا واقعیـت اسـت. اینکـه الان «چـه هسـت؟» یـک سـوال مـرده، مربـوط بـه گذشـته اسـت کـه قبـلا به نتیجـه رسـیده. اینکـه «چـه میتوانـد باشـد؟» ظهـور یـک هسـتیِ جدید اسـت کـه در نتیجـه پیوند بین خودآگاهـی موجـود و گسـترده وسـیعی از امکانـات متناقـض ایجاد میشـود.

و اگـر امکانـی وجـود داشـته باشـد کـه واقعی‌تـر از فعلیـتِ اکنـون باشـد (همانطـور که واقعیت نشـان میدهـد کـه مـا محکـوم کـه دسـت و پنجـه نـرم کـردن بـا آنیـم) آن وقـت بررسـی ایـن امکان‌هـا از هـر تحقیـق و تفحـص دیگـری مهم‌تـر اسـت. امـا چطـور میتوانیـم چیـزی را بررسـی کـه کنیـم کـه نـه اینجـا، نـه آنجـا و نـه هیـچ کجـای دیگـری وجـود نـدارد؟ چطـور میتوانیـم آنچـه را کـه هنـوز خـودش را نشـان نـداده بررسـی کنیـم؛ و آنچـه را کـه میتوانـد باشـد امـا هنـوز نیسـت، کشـف کنیـم؟ و چطـور میتوانیـم در مـورد ایـن تـلاش، بـه طـوری قابـل فهـم با یکدیگـر ارتبـاط برقـرار کنیـم و اطلاعـات مربوط بـه موثرتریـن مفاهیـم، رویکردهـا و اسـتراتژی‌ها را بیـن هـم رد و بـدل کنیـم؟ پاسـخ بـه ایـن سـوال، تا جایـی کـه مـن میتوانـم بگویـم، تعامـل از طریـق داسـتان دربـاره آنچـه هسـت و به همـان انـدازه آنچه میتوانـد باشـد، اسـت. چنیـن جوابـی حاکـی از آن اسـت کـه اگـر امـکان، عنصـر نهایـیِ واقعیتـی باشـد کـه مـا بـا آن دسـت و پنجـه نـرم میکنیـم، پـس ایـن داسـتان‌ها هسـتند کـه نگهدارنـده آن خـردی اند کـه بیـش از هـر چیـزی لازم اسـت بدانیـم.

مـا بـه طـور طبیعـی، دربـاره زندگـی مـان مثـل یـک داسـتان فکـر میکنیـم و تجربیـات مـان را بـه همیـن شـیوه بیـان میکنیـم. مـا بـه طـور خـودکار بـه دیگـران میگوییـم کـه کجـا هسـتیم (بـرای آماده سـازی صحنـه) و کجـا میخواهیـم برویـم، تـا بتوانیـم اکنـون را از دلِ امکانـی کـه در حرکـت بـه سـوی مقصدمـان پدیـدار میشـود، خلـق کنیـم. هیچکـس چنیـن داسـتانی را غیرعـادی نمـی دانـد. امـا کاری بیـش از نمایـش دادنِ زندگـی خودمـان و دیگـران بـه صـورت مجموعـه ای از اتفاقـات اسـت. بسـیار عمیق‌تـر از آن اسـت. وقتـی اقدامـات یـک فـرد را در جهـان بـه تصویـر میکشـید، نحـوه درک، ارزیابـی، تفکـر و عمـل او را توصیـف میکنیـد - و وقتـی چنیـن کاری انجـام میدهیـد داسـتان شـروع میشـود (و هرچـه در چنیـن توصیفاتـی بهتـر باشـید، روایـت هایتان بیشـتر داسـتانی میشـود). بعـلاوه ما جهـان را پـر از انگاره‌هایـی تجربـه میکنیـم کـه دقیقـا بایـد بـا آن مقابله کنیـم. آن ناشـناخته‌ی غیرمنتظـره و بدیع - دنیایـی از امکان‌هـا - در قالـب نمایشـی دراماتیـک بیـان میشـود، درسـت مثـل جهانـی کـه انتظـار داریـم و میکوشـیم ایجـاد کنیـم؛ و درسـت مثـل خودمـان بـه عنـوان بازیگرانـی که بـا آن ناشـناخته‌ها و

شناخته‌ها مواجه میشویم. ما برای نشان دادن تمام این موارد از داستان استفاده میکنیم.

آیا میتوان گفت ما در قالب داستان‌ها تعامل میکنیم (و همه آن را درک میکنند) چون هر آنچه همه در جهان انجام میدهند اساسا یک داستان است؟ آیا میتواند به این معنا باشد که دنیای تجربه از یک داستان غیر قابل تمایز است - و نمیتوان آن را در قالبی دقیق‌تر از داستان نشان داد؟ در اصل با ما جهان - و با واقعیت‌های آن - سازگار شده ایم. بنابراین اگر ما جهان را به صورت یک داستان تعبیر میکنیم، آن وقت شاید به طور دقیق تری، یا حداقل در عمل، واقعیت جهان یک داستان است (و تشخیص دقت از عملی بودن چندان آسان نیست). در عوض ممکن است شما اینطور استدلال کنید که دیدگاه علمی درباره جهان از جهاتی دقیق‌تر است و دیدگاه علمی اساسا یک داستان نیست. اما تا آنجا که من میتوانم بگویم، دیدگاه علمی هنوز در دل یک داستان جا خوش کرده است: داستانی که اینگونه است «جستجوی دقیق و بیطرفانه حقیقت، جهان را به جای بهتری برای زیستن تبدیل میکند و باعث کم شدن رنج، افزایش عمر و ثروت میشود.» چرا به طور دیگری علم را به کار بگیریم؟ چرا کسی بدون چنین انگیزه ای بخواهد سختی‌ها و دقت بی نهایتِ ممارست‌های علمی را به جان بخرد؟ مثلا اگر از هوش و انضباط کافی برای تبدیل شدن به یک محقق واقعی برخوردار باشید، راه‌های موثر دیگری برای کسب درآمد هست. و از منظر انگیزه‌های درونی، عشق ورزی به علم با یادگیری از روی بی علاقگی دقیقا یکی نیست. آزمایشگران و نویسندگان علمی بزرگی که من شناخته ام، مشتاق پیگیری شان هستند. چیزی احساسی آنها را برانگیخته. آنها امیدوارند که نتیجه بادگیری شان (هرچند شاید از روی بی علاقگی، چون فعلا هدفی علمی جز یادگیری ندارد) واقعا نتیجه مثبتی ایجاد کند: دنیا را به جای بهتری تبدیل کند. چنین چیزی برای کل این پیگیری یک عنصر روایی ایجاد میکند، انگیزه ای که با هر طرح خوب و تغییر شخصیت همراه است، و بهترین داستان‌ها را میسازد.

ما آنچه را که به عنوان یک داستان تجربه میکنیم، مفهوم سازی میکنیم. این داستان به طور خلاصه توصیفی از جایی است که اکنون در آنیم و همینطور شامل جایی است که می‌خواهیم

برویم، استراتژی‌ها و ماجراجویی‌هایی که در طول این مسیر پیاده سازی و تجربه میکنیم و نیز شامل شکست‌ها و سازماندهی‌های مجدد ما در طول این سفر است. شما دائما درون چنین ساختاری میفهمید و عمل میکنید، چون همیشه در یک جایی هستید و میخواهید به جای دیگری بروید، و همیشه در حال ارزیابی موقعیت‌تان و هر چیزی که با هدفتان در ارتباط است، هستید. بخشی از تفکر در قالب داستانی، به خاطر تمایل ما به دیدن جهان در قالب مجموعه ای از شخصیت هاست که هر کدام از شخصیتها نشان دهنده موقعیت فعلی و مقصد، وقایع غیر منتظره ای که ممکن است با آنها روبرو شویم و خودمان به عنوان بازیگران این داستان است. ما در همه جا نیت‌های جاندار[1] می‌بینیم - و مطمئنا به همین شیوه جهان را به فرزندانمان نشان میدهیم. به همین خاطر است که یک ماشین یا مثلا خورشید دارای یک صورت همراه با لبخند است. به همین دلیل است که - حتی در میان بزرگسالان - در ماه چهره ای دیده میشود و خدایان در میان ستارگان اند. همه چیز جان دارد. همه به این خاطر که ما تمایل داریم با چیزهای دیگر طوری رفتار کنیم که انگار صرف نظر از اینکه چه هستند، جان دارند یا بی جان اند، و شخصیت‌هایی دارای نیت اند. به همین دلیل است که به نظرتان اشکالی ندارد که ماشین‌تان چهره داشته باشد (خصوصا در جلوی آن، جایی که چهره به آنجا متعلق است). ما به این شکل عمل میکنیم (به این معنا که درک میکنیم، فکر میکنیم و واکنش نشان میدهیم) چون هر عضو گونه انسان در هر لحظه، هر عملی که انجام میدهد برای خیر یا در جهت شر نسبت به دیگران است. و این موضوعی است که همیشه بوده و هست. تقریبا هر آنچه در مسیر دور و دراز بیولوژیکی تا شکلی فعلی مان با آن روبرو شده ایم، اجتماعی بوده است. اگر این مواجهه درباره تعامل با آدمهای دیگر نبود، در مورد ارتباط با دیگر حیوانات بود. شاید آنها را شکار میکردیم یا آنها را در گله‌هایی پرورش میدادیم، یا وقتی اهلی شان کردیم با آنها بازی میکردیم - شاید هم آنها ما را شکار می‌کردند و باید آنها را یاد میگرفتیم تا از چنگ شان

[1] Animated Intent

بگریزیم و از خودمان محافظت کنیم. تمام این تعاملات قبیله ای، درون قبیله ای، بین گونه ای[1] مغز ما را شکل داده اند، طبقه بندی‌ها و چارچوب‌های اساسی ما را فرم داده اند، آنها به شکل اجتماعی - نه عینی و بیرونی، مثل موضوعات علمی - پردازش کرده اند. اینطور نیست که ما با غریزه و شمّی درونی نسبت به وجود جدول تناوبی عنصرها متولد شده باشیم. چنین چیزی نیست. فقط چند صد سال است که ما موفق شده ایم این کار مستقیما انجام دهیم و برای فرموله کردن آن، وقت و انرژی خودآگاهانه زیادی صرف کرده ایم. علاوه بر این به رغم اینکه برای تنظیم یک نظام طبقه بندی شیمیایی قابل توجه، نیازمند کار بسیار دشواری بوده، یادگیری آن نیز سخت است. چنین کاری به طور ذاتی (حداقل برای اکثر مردم) چندان جالب نیست، چون هیچ داستانی مربوط به آن وجود ندارد. بدون شک این نمایش دقیق و مفیدی از آن واقعیت عینی است، اما ماهر شدن در درکِ یک موضوع انتزاعی، نیاز به دست و پنجه نرم کردن دارد.

برعکس، اگر کسی برایتان داستانی بگوید بلافاصله توجه‌تان را جلب میکند. این داستان میتواند یک داستان پیچیده باشد - چیزی که نیاز به ساعتها تمرکز دارد. این داستان ممکن است حتی داستان نحوه کشف جدول تناوبی عنصرها و تمام پیروزی‌ها و مشکلات این روند باشد. مهم نیست داستان درباره چه چیزی باشد. اگر به خوبی بیان شود، گیراست و احتمالا به خاطر سپرده میشود. اگر میخواهید به یک کودک چیزی بیاموزید و توجهش را جلب کنید، برایش یک قصه تعریف کنید. آنها دائما از میخواهند این کار را انجام دهید. آن به پیژامه شما نمی جسبند و التماس نمی کنند که: «بابا، تو را خدا یک خط دیگر از جدول تناوبی عنصرها را بگو قبل از خوابیدن!» اما آنها انگیزه زیادی برای شنیدن یک داستان دارند - گاهی حتی بیشتر از یکی در شب. چنین چیزی نشان از عمق و اهمیت داستانها دارد. ممکن است فکر کنید که داستان ساده است، اما فرزند شما با دقت گوش میدهد و سطوح مختلفی را که از معنای نشان داده شده را پردازش میکند - معانی که اگر داستانی که تعریف میکنید سنتی و عمیق باشد، بسیار

نامحتمل است که شما از آن آگاه باشید.

ما همه انسانیم. این بدان معناست که چیزی در تجربه ما وجود دارد که به هم شبیه است. وگرنه همه ما انسان نمی شدیم. حتی نمی توانستیم ارتباطی برقرار کنیم. به طور متناقضی، برای ارتباط برقرار کردن باید چیزهایی در مورد شما و دیگران باشد که بی آنکه بیان شوند، پیش میروند. تصور کنید که به کسی میگویید: «من امروز صبح واقعا عصبانی شدم.» اگر نشانه ای دال بر این وجود داشته باشد که شما میخواهید این مکالمه پیش برود و آنها هم موافق باشند، ممکن است دلیلش را از شما بپرسند؛ اما احتمالا از شما نمی پرسند که: «منظورت از عصبانی شدن چیست؟» آنها چنین سوالی نمی پرسند چون طبق تجربه از پیش میدانند که منظور از عصبانی شدن چیست. این تجربه ایست که بیشتر می‌توان آن را فرض کرد تا بیان. در واقع تنها دلیلی که می‌توانید در مورد هر چیزی صحبت کنید این است که مواردی وجود دارد که هرگز نیازی نیست در موردشان حرف بزنید. فقط میتوانید آنها را بدیهی فرض کنید. مثلا ما میدانیم که مجموعه ای ابتدایی از عواطف وجود دارد که میان ما انسانها در سراسر دنیا - و حتی در بین بسیاری از حیوانات - مشترک است. وقتی خرس مادر با دندان‌هایی که برای همه نمایان شده در مقابل توله هایش می‌ایستد و می‌غرد، همه معنایش را میفهمند. دقیقا همان چیزهایی که نیازی به صحبت در مورد شان نیست، ما را انسان میکند و جوهره انسانیت را میسازد اگرچه این جوهره وابسته به رفتار جامعه و محیط قابل تغییر باقی میماند.

بنابراین برگردیم به موضوع داستان - یا به بیان بهتر داستانِ داستانها. ما با داستان شخصیت‌های آغاز میکنیم که وجودشان جهانی است و ساختار درک را ما از پتانسیل جهان میسازند. و، به کمک شانس، وقتی با آن شخصیت‌ها روبرو میشوید، رابطه شان را با نفرت، خود بزرگ بینی و فریب به اندازه ای کافی درک میکنید که آنجا که این درک برای شما ایمنی فراهم کند.

شخصیت‌های جاودانه درام بشر

اولی: اژدهای آشوب

وقتی پسرم جولیان حدودا چهار ساله بود، با وسواس زیادی فیلم پینوکیو را نگاه میکرد - به ویژه قسمتی که آن وال، مونسترو، به اژدهایی با دم آتشین تبدیل میشد. باید آن سکانس را پنجاه بار دیده باشد. و معلوم نبود که دیدنش لذت ببرد. به وضوح از صحنه اوج آن می‌ترسید. از چهره اش می‌فهمیدم. او برای ترسش دلیل خوبی داشت. شخصیت‌هایی که با آنها همذات پنداری کرده بود، در خطر قرار گرفته بودند. درون مایه اصلیش این بود که انگیزه ای قوی برای خطر و قربانی کردن وجود دارد. این صحنه ای بود که از همه بیشتر او را به خود مجذوب میکرد.

او با تماشای مکرر آن فیلم، واقعا چه میکرد؟ خصوصا اگر احساسی که برمی انگیخت ترس بود؟ چرا یک بچه باید داوطلبانه خود را در معرض آن قرار دهد؟ جولیان از همه توانایی‌های ذهن تازه شکل گرفته اش، از منطق مثل ناخودآگاه، برای پردازش روابط در چنین داستانی استفاده میکرد. پینوکیو و داستان‌هایی مشابه آن، به گونه ای سنگین، لایه لایه و پیچیده اند که تخیل را می‌رباید و دیگر رها نمیکند. این تصادفی نیست. بچه‌ها کوچک و جوان اند و از برخی جنبه‌ها هیچ چیز نمی دانند، چون تجربه شخصی بسیار کمی دارند. اما آنها همچنین از جنبه هایی، موجوداتی بسیار باستانی اند و به هیچ وجه احمق یا بی توجه نیستند. این واقعیت که آنها شیفته افسانه‌ها و داستان‌هایی مثل پینوکیو نشان میدهد که چقدر بچه‌ها عمق این داستانها را درک میکنند، اگرچه شما به عنوان یک مشاهده کننده بزرگسال دیگر متوجه چنین عمقی نشوید.

آن نهنگ، اژدهای آشوب است. این نمادی از بالقوه، یا امکانی است، برای بهتر یا بدتر شدن. نمایش این پیکره در همه جا ظاهر میشود و بچه‌ها آن را می‌بینند، حتی با اینکه نمی دانند منظور از این پیکره‌ها چیست. مثلا در داستان کلاسیک والت دیزنی، زیبای خفته، آن ملکه

شیطانی و بدخواه، شاهزاده فیلیپ را به دام می‌اندازد. او شاهزاده فیلیپ را در سیاه چال قصرش زندانی میکند و برایش داستانی فریبنده از همین قسم تعریف میکند. او از توصیف آن مرد ویران شده کهنسال در شش یا هفت دهه آینده، لذت می‌برد و به همین خاطر از روی دست و دلبازی به شاهزاده فیلیپ اجازه میدهد که از سلول زندانش خارج شود. او شاهزاده فیلیپ را چیزی بهتر از مترسک یک قهرمان نشان نمی دهد، و آن وقت در حالیکه در سلولِ زندانی اش را قفل میکند، با خنده‌هایی شیطانی، پله‌ها را بالا می‌رود تا به قصر خودش بازگردد. او نمونه کلاسیک یک مادر وابسته به احساسات و علائق فرزندِ معمولا ذکور خود است که با جلوگیری از خروج فرزندش از خانه نمی گذارد فرزند، سرنوشت خود را نمایان کند.

آن شاهزاده با کمک سه عنصر مثبتِ زنانه از سیاه چال فرار میکند: همان سه پریِ دادرس که به وضوح همتایان مثبتِ آن شرارت اند. ملکه پلید او را می‌بیند که بر اسبش سوار میشود و راه خطرناک خود را از میان ارتش او، و پلی که بعد از دربهای قصر در حال لرزیدن و بسته شدن است، باز میکند و به پایین آن جاده ای که به سوی تله مرگبار قصر اوست، پیش میرود. او با وحشتی بیش از پیش از این برج به آن برج میرود تا آنجا که خود را به بالاترین نقطه میرساند. او عصبانی آنجا می‌ایستد و شعله‌های آتش دوزخ خود را فرا میخواند و خودش را به اژدهایی غول پیکر با دم آتشین تبدیل میکند. هر کسی که این فیلم را تماشا میکند به طور کلی این واقعیت را پذیرفته: «البته که یک ملکه شیطانی به اژدها تبدیل شد، اما اشکالی ندارد.» دقیقا چرا چنین موضوعی در سراسر جهان پذیرفته شده است؟ در ظاهر که چنین دگرگونی اصلا منطقی نیست. در یک لحظه، او یک ملکه شیطانی قابل درک است که اگرچه بسیار عصبانی است اما در جای خودش ایستاده. و در لحظه ای بعد، چند بار به دور خودش می‌چرخد - و بوم! - او به یک خزنده غول پیکر با دم آتشین تبدیل میشود. شاید همه شما موقع خواندن این مطلب به چنین فکری افتاده باشید که: «چرا باید چنین موضوعی را مطرح کرد؟ حتی بچه چهار ساله من هم آن را میفهمد!» من با تبدیل شدن یک ملکه شیطانی به

یـک اژدهـا مشـکلی نـدارم. آنقـدر بدیهـی اسـت کـه حتـی میتوانـد وسـط یـک فیلـم محبـوب اتفـاق بیفتـد و پذیرفتـه شـود - آنقـدر بدیهـی کـه جلـب کـردن توجـه مـردم بـه اینکـه اتفـاق عجیبـی افتـاده، بسـیار سـخت اسـت.

بهـر حـال گویـی اگـر ملکـه الیزابـت دوم در میـان یکـی از جشـن‌های بـی پایانـش بـه خزنـده ای بزرگ و آتشـین تبدیـل شـود، تـا حـدی حیـرت و دلهـره بـه جـا و قابـل انتظـار اسـت. موضـوع ایـن اسـت که آدمهـا - حتـی پادشـاهان سلسـله‌های بـزرگ - ناگهـان بـه خزنـده تبدیـل نشـده و بـه مهمانـان شـان حملـه نمـی کننـد (خـب نـه در بیشـترِ مهمانـی هـا). امـا اگـر چنیـن اتفاقـی در یـک داسـتان رخ دهد، مـا آن را می‌پذیریـم. بـه هـر روی ایـن نکتـه، رمـز راز از موضوعـی برنمیـدارد. البتـه هـر تحـول باسـتانی در یـک داسـتان اتفـاق نمـی افتـد. اگـر آن ملکـه پلیـد ناگهـان لبـاس صورتـی درخشـانی بـه تـن میکرد و آن مسـیری را کـه شـاهزاده فیلیـپ در حـال فـرار بـود گلبـاران میکـرد، اصـلا بـا عقـل جـور نمـی آمـد. چنیـن چیـزی نـه در نهـاد آن پلیـدی، و نـه در مجموعـه انتظاراتـی کـه هـر مخاطبـی بـه طـور ضمنـی از تماشـای فیلم‌هـا بـه دسـت آورده، وجـود نـدارد (و بعیـد اسـت بعـد از چنیـن تغییراتـی از فیلـم تعریف کنیـد، مگـر اینکـه ایـن تغییـرات بـا ظرافتـی اسـتثنایی و بـا هدفـی بالاتـر همـراه شـود). تبدیـل شـدن آن ملکـه بـه اژدهـا اشـکالی نـدارد. چـرا؟ بخشـی بـه ایـن خاطـر اسـت کـه طبیعـت پیوسـته میتوانـد و در حـال تبدیـل کـردنِ ماسـک خطرنـاک امـا همچنـان قابـل درک او بـه یـک آشـوب کامـل اسـت. بـه عنـوان مثـال ایـن اتفـاق وقتـی می‌افتـد کـه تـازه آتشـی بـرای پیـک نیـک افروختـه و می‌خواهیـد کباب‌تـان را درسـت کنیـد و دور آتـش آواز هایتـان را بخوانیـد امـا ناگهـان هـوا چنـان گـرم و خشـک میشـود کـه آن جنـگل خنکـی کـه چادرمـان را پنـاه داده بـود و آن گرمـا میسـوزد و آن فضـا را بـه دوزخی خشـمگین تبدیـل میکنـد. خطراتـی کـه میتوانیـم آنهـا را مدیریـت کنیـم ناگهـان تبدیـل بـه خطراتـی میشـوند کـه نمـی توانیـم کنتـرل شـان کنیـم. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه وقتـی ملکـه پلید تبدیـل به اژدهـای آشـوب میشـود، بـرای کسـی تعجـب آور نیسـت.

لحظـه ای تصـور کنیـد کـه یکـی از انسـانهای نخسـتین، مربـوط بـه ماقبـل تاریـخ هسـتید. شـما بـرای

یـک شـب جایـی اردو زده ایـد، و آن جـا قلمرویـی مشـخص اسـت - بـه ایـن معنـا کـه بـرای آن زمـان، ایمـن و قابـل پیش‌بینـی اسـت. دوسـتان، اقـوام قبیلـه تـان، نیـز آنجـا هسـتند. شـما نیزه‌هـا و آتـش خودتـان را داریـد. شـرایط ایمـن و بـی خطـر اسـت. امـا اگـر با بـی دقتی فقـط شـصت متـر از اردوگاه‌تان دور شـوید، آن وقـت جانـوری وحشـتناک بـا دنـدان و جثـه ای بزرگتـر شـما را میخـورد. این همـان چیزی اسـت کـه در آن ناشـناخته هولنـاک وجـود دارد. چنیـن ایـده ای عمیقـا درون مـا نهفتـه اسـت. مثـلا مـا میدانیـم کـه انسـانها ذاتـا از خزنـدگان شـکارچی میترسـند - و دلیل خوبـی هم برایـش وجـود دارد. وجود چنیـن ترسـی صرفـا بـه یادگیـری مـا بـرای تـرس از آنهـا مربـوط نیسـت (اگرچه کـه مطمئنا بـرای چنین ترسـی آمـاده میشـویم): چنیـن ترسـی غریـزی اسـت. در مـورد تمـام نیت‌هـا و اهدافمـان، تصویـری درون مـا از آن شـکارچی هولناکـی هسـت کـه شـب هنـگام بـه کمیـن نشسـته. بـه همیـن دلیل اسـت کـه کـودکان، وقتـی آنقـدر بـزرگ میشـوند کـه بتواننـد بـه تنهایـی حرکـت کننـد، از تاریکـی می‌ترسـند. آنهـا شـبها بـه ایـن اصـرار میکننـد کـه «بابـا تـو اون تاریکـی یـک هیـولا هسـت!» و پـدر بـه بچـه اش اطمینـان میـده کـه چیـزی بـه اسـم هیـولا وجـود نـدارد. خـب پـدر اشـتباه میکنـد و دقیقا کودک اسـت کـه درسـت میگویـد. ممکـن اسـت در حـال حاضـر، در آن بخـش بـه خصـوص از تاریکی هیولایـی وجود نداشـته باشـد، بخشـی بـه ایـن خاطـر کـه شـما فـردی بـا حداقـل یـک متـر قـد و تشـنه هسـتید، و بخشـی بـه ایـن خاطـر کـه در آینـده میتوانـد هیولایـی در آنجـا باشـد - یـا خواهد بـود. به همیـن دلیل اسـت کـه ممکـن اسـت مفیدتـر ایـن باشـد کـه بـه فرزندتـان بـه طـور مسـتقیم و بـا رفتارتـان بگوییـد کـه همیشـه در تاریکـی چیـزی شـوم و خطرنـاک وجـود دارد و ایـن وظیفـه فـرد اسـت کـه بـا آمادگی با آن روبـرو شـود و طبـق کهـن الگـو، آن گنجـی را تاریکـی از آن محافظـت میکنـد، بـه چنـگ بیـاورد. ایـن کاری اسـت کـه یـک بزرگسـال و یـک کـودک می‌تواننـد بـا نتایجـی عالـی انجـام دهنـد.

مـن جولیـان را حـدود یـک سـال و نیـم پیـش از دیـدن پینوکیـو بـه مـوزه علـوم بوسـتون[1] بـردم. در

[1] Boston Science Museum

آنجا یک اسکلت دایناسور[1] نگهداری میشد. تا آنجا که من یادم می‌آید، اسکلت بسیار بزرگی بود و قطعا از زاویه نگاه جولیان بسیار بزرگتر هم می‌نمود. او از پنجاه متر مانده به پیکره استخوانی دایناسور جلوتر نمی آمد. تا فاصله ۷۵ متری در حد کنجکاوی داشت که بخواهد جلوتر برود. اما اندکی جلوتر متوقف میشد. آن تجربه یک پدیده عصبی هم هست. کنجکاوی اش او را به سوی آن هیولا هل میداد تا بتواند مقداری اطلاعات مفید از آن به دست آورد - تا جایی که ترس او را فلج میکرد. من دقیقا میدیدم که آن مرز کجاست. شاید به این معناست که او باید از آن هیولا تا آن اندازه فاصله داشته باشد تا اگر بر فرض آن جانور ناگهان سرش را از میان درختان بیرون آورد تا او جولیان را بگیرد، او همچنان بتواند احساس امنیت کند.

ایده ای در اعماق روان انسان نهفته که میگوید آن پتانسیل میتواند مکانی برای حداکثر وحشت و محل زندگی آن شکارچیِ ابدی - یا انواع بی نهایتی از شکارچیان - باشد. از نظر عملی درست است، چون انسانها از ابتدا تاکنون طعمه بوده اند، اگرچه که ما نیز شکار را برای شکارچیان با مسلح کردن خود و گروهی زندگی کردن مان بسیار سخت کرده ایم. (شخصا از این بابت خوشحالم. من تا به حال در جایی که محل اقامت خرس‌های گریزلی است اردو زده ام. خیلی خوب است که آنها روی کره زمین هستند. همه اینها درست. اما من شخصا ترجیح میدهم گریزلی هایم خجالتی باشند و نه چندان گرسنه. و به اندازه کافی دور باشند که فقط از دور زیبا به نظر برسند.) اما نیروهای روحی و روانی نیز درون‌تان وجود دارند که به همین شیوه غارتگرانه با شما رفتار میکنند - و میتوانند خطرات بزرگتری ایجاد کنند. بدخواهی که در قلب مردم وجود دارد و میتواند آن را مرتکب جرم کند در این دسته بندی قرار میگیرد - به همراه پلیدی که انگیزه ای برای جنگ‌های تمامیت خواهانه برای انتقام، تجاوز، طمع و علاقه خالص به خونریزی و ویرانی. و این بدخواهی در قلب شما نیز وجود دارد؛ اژدهایی که از همه بزرگتر است - و همینطور یادگیری مهارت تسلط بر این بدخواهی از بزرگترین و بعید ترین دستاوردهای فردی است.

۱ Tyrannosaurus rex

شما از نظر عصبی طوری ساخته شده اید که جهان را به طور چشمگیری در سطحی عمیق تفسیر میکنید. بخشی قدیمی در مغز شما هست معروف به هیپوتالاموس - منطقه کوچک که بالای نخاع‌تان قرار دارد - و مسئولیت تنظیم کردنِ واکنش‌های اصلی نسبت به آن چیزهایی را دارد که مصداقی برای مفهوم سازی از خطر و پتانسیل اند. یکی از دو مسئولیت اصلی هیپوتالاموس، حفاظت از خود (در برابر گرسنگی، تشنگی و مهمتر از آن، تهاجمِ دفاعی در صورت روبرو شدن با تهدید) است و دیگری تولید (مثل برانگیختگی جنسی و رفتارهای جنسی اولیه). دومی مسئولیت جستجو و کاوش را به عهده دارد. نیمی از هیپوتالاموس را تحریک میکند که از آنچه در کاوش‌های گذشته آموخته ایم به نفع آرام کردن و اغنای نیازهای اساسی زندگی - از جمله توانایی محافظت از خود در صورت بروز حمله - استفاده کنیم. نیمه دیگر همیشه می‌پرسد، آن بیرون چه خبر است؟ چه کاربردی میتواند داشته باشد؟ بنابراین حالا داستان چیست؟ بخورید، بنوشید و شاد باشید تا وقتی آذوقه تمام شود - اما همیشه باید حواستان به هیولاها باشد. بعد پا به دنیای ناشناخته اما امیدوار کننده بگذارید و ببینید آنجا چه خبر است. چرا؟ خب شما در حال حاضر بسیاری از چیزهایی را که باید بدانید میدانید، اگرچه تقریبا میتوان گفت که به اندازه کافی نمی دانید. شما چنین چیزی از این را میفهمید که زندگی به اندازه ای که میتوانست خوب نیست و چون مرگ وجود دارد و شما نیز خواهید مرد. بدیهی است که در چنین شرایطی باید بیشتر بیاموزید. بنابراین شما انگیزه کافی برای کاوش دارید. بازنمایی اولیه طبیعت، به عنوان خانه ای برای محافظت آن گنجینه ابدی توسط یک شکارچی ابدی، در واقع بازنمایی کاملی از شیوه واکنش شما نسبت به جهان در بنیادی ترین اعماق وجودتان.

شخصیت دوم - طبیعت: زایش و نابودی

همه ما تصویری از طبیعت در ذهنمان داریم. ممکن است تصویری باشد که از یک منظره طبیعی زیبا در ذهنمان نگه داشته ایم - طبیعت به عنوان عنصری سخاوتمند و زاینده. چنین تصویری است که دیدگاهی احساساتی در مورد محیط زیست ایجاد میکند. منی که اهل آلبرتای

شمالی هستم، دقیقا دیدگاه یکسانی درباره طبیعت ندارم، چون در زادگاه من، در شهر فرویو[1]، طبیعت دائما در شش ماه از سال با سرمای کشنده، علیه جان ساکنان توطئه میکرد و دو ماه دیگر را هم با انواع حشرات آزار می‌داد. بنابراین آنجا قسمتی کمتر دوست داشتنی و بیرحمانه از طبیعت بود. این بخشی از طبیعت است که همراه با آسیب، بیماری، مرگ، جنون و هر آن چیزی است که برای شما به عنوان یک موجود بیولوژیکی در انتهای منفیِ طیف رخ دهد.

پتانسیلی در آینده هست که هنوز به واقعیت تبدیل نشده (و همانطور که دیده ایم به کمک اژدهای آشوب نشان داده شده است). اما بعد طبیعتی وجود دارد که شما در زندگیتان با آن روبرو می‌شوید و نمی توانید آن را کاملا ناشناخته تلقی کنید. طبیعت سخاوتمند است: نشان به آن نشان که شما هنوز اینجا حی و حاضرید - و گاهی خوشحالید؛ نشان به آن نشان که غذاهای خوشمزه ای برای خوردن هست، آدمهای جالبی برای تعامل هستند و کمبودی از نظر دیدن و انجام دادنُ چیزها و کارهای جالب و فریبنده وجود ندارد. چشم اندازهای طبیعی بینظیری وجود دارند. زیبایی، جاودانگی و بیکرانی اقیانوسها هست. عناصرِ فراوان و شگفت انگیز بسیار هست. اما همچنین وحشتی مطلق با آن همراه است: ویرانی، بیماری، رنج و مرگ. هر دو عنصر تجربه، در کنار هم وجود دارند. حتی ممکن است وجود عنصر اول بدون دومی غیرممکن باشد: حتی در بدن تان، هر قدر هم که سالم باشد، تعادلی میان سلول‌هایی وجود دارد که به اندازه فایده شان کار کرده اند و حالا می‌میرند تا با جایگزین شدن شان با سلولهای جدید، هستیِ شما را تداوم ببخشند.

هر دوی این عناصر وجودی، در تخیلات ما به شکلی دارای شخصیت نمایان میشوند. یکی همان ملکه شیطانی است؛ الهه نابودی و مرگ. دیگری همتای مثبت اوست؛ همان پری‌های خیرخواه، شهریاران خیرخواه و مادران جوان و دوست داشتنی که با دقتی بی نهایت مراقب

مسئولیت ناگزیر خود اند. برای یک زندگی مناسب باید با هر دویشان آشنا باشید. اگر شما کودکی هستید که مورد سوء رفتار مادرتان قرار گرفته اید، فقط ملکه پلید را میشناسید و این یعنی به خاطر فقدان عشق و توجه آسیب دیده اید و در معرض ترس، درد و پرخاش اید. این راه زندگی نیست و بسیار سخت است که مسئولیت پذیر و توانمند بار بیایید، تهی از اعتماد و پر از نفرت و انتقام جویی هستید. شما باید کسی را پیدا کنید که نقش ملکه خیرخواه را ایفا کند: یک دوست، یکی از اعضای خانواده، یک شخصیت تخیلی - یا بخشی از روان خودتان که میداند این سوء رفتار اشتباه است و قسم خورده تا در هر موقعیتی که پیش آمد از شرایط سوء رفتار فرار کند، آن را پشت سر بگذارد و تعادل مناسبی در زندگی ایجاد کند. شاید اولین قدم در این جهت این باشد که به رغم آن سوء رفتارها اعتراف کنید که سزاوار مراقبت هستید؛ و گام دوم این است که در هر فرصتی که می‌توانید به دیگران این حس را بدهید، اگرچه خودتان مقدار تراژدیک کمی حس خوب دریافت می‌کنید.

اگر دوگانگی طبیعت، همان وحشت و سخاوتش را، درک کنید، دو عنصر اساسیِ تجربه را برای همیشه و به طور غیر قابل اجتنابی خواهید شناخت و میتوانید، به عنوان مثال، به درک عمیقی از مفهوم قربانی کردن برسید. قربانی کردن یک استعاره مذهبی است و گفته شده این عملی است که خدایان را شاد نگه میدارد. اینکه بتوان فهمید آن خدایان به اصطلاح ناراضی چه کسانی هستند و اینکه وقتی ناراضی اند تا چه اندازه وحشتناکند، گامی واقعی به سوی خرد است - گامی واقعی و فروتنانه. انسانهای مدرن به سختی میتوانند بفهمند که منظور از قربانی کردن چیست، چون مثلا آنها گمان میکنند که یعنی در پیشگاه خدا یک قربانی ذبح شده یا سوزانده تقدیم کرد، که ایده ای منسوخ است. اما وقتی قربانی کردن را از منظر روانی تصور میکنیم، هیچ مشکلی نداریم، چون همه میدانیم که باید از لذتِ اکنون چشم پوشی کنید تا بتوانید پول کافی برای جلوگیری از گرسنگی در آینده داشته باشید. بنابراین شما به الهه منفی چیزی تقدیم میکنید، تا الهه مثبت نمایان شود. شما ساعات طولانی و سختی را برای تبدیل

شدن به یک پرستار، پزشک یا مددکار اجتماعی تعلیم می‌بینید. این نگرش فداکارانه در واقع بزرگترین دستاورد آینده است که با مذاکره و چانه زنی و کنار آمدن با آن آینده - از جمله رها کردن لذت‌های آنی، رها کردن آنچه میخواهید و نیاز دارید، و در نتیجه کسب ارزشی که به دنبالش بودید در بلند مدت (و توقف وحشت) - همراه است. از مهمانی‌ها و ساعات خوش گذرانی صرف نظر میکنید و در عوض خودتان را غرق در سختی‌های زندگی میکنید. شما چنین کاری را انجام میدهید تا مشکلات کمتری از این نوع خودشان را به شما نشان دهند، چون قرار است که از سودمندی کاری که میکنید بهره مند شوید و همینطور به کمک قدرتی که از طریق قربانی‌های مناسب به دست آورده اید از دیگران نیز محافظت کنید. ما همیشه در این مورد چانه میزنیم. ما بر این باور عمل میکنیم که میتوانیم با ساختار واقعیت چانه بزنیم. به طرز عجیبی در اغلب مواقع هم می‌توانیم. اگر عاقل باشید، همیشه در حال چنین کاری هستید. شما خودتان را برای بدترین سناریو آماده میکنید. خودتان را برای ورود آن ملکه شیطانی آماده میکنید. شما با آگاهی از وجود آن ملکه پلید، آنچه را که باید انجام میدهید تا او را - متناسب با میزان خردتان و شانس - دور نگه دارید. و اگر موفق شوید، آن طبیعت سخاوتمند به شما لبخند میزند - تا اینکه دیگر لبخند نزند. اما حداقل تا اندازه میتوانید شرایط را کنترل کنید. شما کودک نیستید، یا پرنده و جانوری که در باغ وحش نگهداری میشود - حداقل نه بیشتر از آنچه باید.

طبیعت نیز آشوبناک است چون همیشه می‌تواند به همراه فرهنگ - مخالفِ وجودی آن، و دومین موضوع بررسی ما - آسیب بزرگی ایجاد کند. بهرحال همانطور که رابرت برنز میگوید: «آنگاه همه رشته‌ها پنبه میشود». و این اغلب طبیعت است که با چهره مثبت یا منفی اش چنان کاری میکند. حفظ تعادل بین شکنندگی زندگی و ضرورت باروری (با تمام بلاتکلیفی در باروری، زایمان و پرورش فرزندان) به همراه تمایل به قطعیت، پیش‌بینی پذیری و ساختارمندی آسان نیست. و تازه هنوز از مرگ چیزی نگفته ایم (و حتی سرطان، که بهرحال شکل دیگری از زندگی است). اما آنچه هرگز نباید گفت این است که یکی از دیگری مهمتر است. بدون غیرقابل

پیش‌بینی بودن، همه چیز عقیم می‌شود. با اینکه گاهی اوقات گمان می‌کنیم پیش‌بینی پذیر بودن بیشتر را نیاز داریم.

نمایش ترکیب طبیعت/آشوب اغلب در فرهنگ عامه پسند دیده میشود. مثلا همانطور که اشاره کردیم در زیبای خفته، کارتون والت دیزنی، یک ملکه پلید وجود دارد، یا در پری دریایی کوچولو (اورسولا)، در زیبای خفته (ملکه گریمهیلد)، صد و یک سگ خالدار (کرولا)، سیندرلا (لیدی ترمایین)، گیسوکمند (مادر گوتل)، و آلیس در سرزمین عجایب (ملکه سرخ). آن زن نشان دهنده عنصر خشن دنیای طبیعی است. به خصوص مثال زیبای خفته بسیار مناسب است. به خاطر بیاورید که در آغاز فیلم چه اتفاقی می‌افتد. پادشاه و ملکه مدت زیادی منتظر بچه بوده و حالا ناامید شده اند. تا اینکه آن برکت از راه می‌رسد و آرورا - به معنای سپیده دم - متولد میشود. همه آنها کل پادشاهی شان هیجان زده اند - و درست است چون زندگی تازه ای شروع شده است. آنها برای یک جشن بزرگ برای غسل تعمید آماده میشوند. ایده خوبی به نظر میرسد اما آنها فراموش کردند که ملکه پلید و بدخواه را به جشن شان دعوت کنند. و این جهل نیست که مانع آنها برای دعوت شده. آنها از وجودش آگاهند و به خوبی با قدرتش آشنایی دارند. این کار به معنای کوری عمدی و حرکتی نادرست است. آنها به جای اینکه به او قدرت و خرد لازم برای غلبه بر المان‌های منفی جهان و به رغم وجود آن عنصر منفی در واقعیت، میخواهند دختر نوزاد و گرانبهایشان را حفاظت کنند. تمام اینها کارهایی هستند که آرورا را ساده لوح و آسیب پذیر نگه میدارد. بدخواهی در هر حال نمایان شد و پیامی با خود دارد: ملکه پلیدی را به زندگی فرزندتان دعوت کنید. اگر این کار را نکنید، فارغ از اینکه چه کارهایی کرده باشید که جلوی پلیدی را بگیرید، فرزندتان ضعیف و نیازمند مراقبت بار می‌آید. بنابراین ملکه پلید در مراسم غسل تعمید ظاهر میشود و بدون دعوت اما با رفتار خوبی هدیه اش را (به صورت نفرین) تقدیم میکند: مرگ آرورا در شانزده سالگی در حین کار کردن با سوزن چرخ خیاطی. و همه اینها به خاطر این است که به مراسم دعوت نشده است. فقط به همین دلیل است که یکی از

مهمان‌هـای دلسـوز و قدرتمنـد - یکـی از آن سـه پـری، نماینـده عنصـر مثبـت زنانگـی - آن نفریـن را از مـرگ بـه ناهوشـیاری عمیـق تبدیـل میکنـد، وضعیتـی کـه بـه وضـوح کمتـر از مـرگ، کشـنده اسـت.

ایـن اتفاقـی اسـت کـه بـرای آن بـه اصطـلاح زیبارویـان خفتـه می‌افتـد. آنهـا وقتـی بـه سـن شـانزده سـالگی میرسـند هنـوز بسـیار ناهوشـیارند: نمی خواهند هوشـیار باشـند، چون هنـوز شـجاعت و توانایی مقابلـه بـا عناصـر منفـی جهـان طبیعـی را در خودشـان ایجـاد نکـرده انـد. آنهـا بـه جـای اینکـه بـه چنیـن کاری تشـویق شـوند، پنـاه داده شـده انـد. و اگـر جوانـان را پنـاه دهیـد، آنهـا را نابود میکنید. شـما ملکـه پلیـد را حتـی بـرای ملاقات‌هایـی کوتـاه هـم دعـوت نکـرده ایـد. اگـر او بـا تمـام قدرتـش ظاهـر شـد و فرزندان‌تـان کامـلا خـام بودنـد، چـه؟ آنهـا دیگـر نمـی خواهنـد زندگـی کننـد. آرزوی بـی خبـری و ناهوشـیاری میکننـد. و ماجـرا بدتـر هـم میشـود. اگـر بیـش از انـدازه از فرزندتـان مراقبـت کنیـد، بـه همانـی تبدیـل میشـوید کـه بیـش از هـر چیـز سـعی میکنیـد فرزندتـان را از او مواظبـت کنیـد. شـما بـا محـروم کـردن شـان از پیگیـری ماجراجویـی زندگـی شـان، شـخصیت شـان را تضعیـف میکنیـد. و حـالا خودتـان بـه یـک عامـل ویرانگـر تبدیل شـده ایـد - همـان سـاحره ای که آگاهـیِ مختـار آنهـا را می‌بلعد.

مـن سـالها پیـش مراجعـی داشـتم کـه زندگـی اش نسـخه ای واقعـی از داسـتان زیبـای خفتـه بـود. او قـد بلنـد، بـا موهـای بلونـد، کمـر باریـک (بـه قـول معـروف) و عمیقـا غمگیـن بـود. او در یـک کالـج کوچـک محلـی ثبـت نـام کـرد و سـعی تحصیلاتـش را تـا حـدی ارتقـا دهـد کـه بتوانـد وارد دانشـگاه شـود. او آمـاده بـود مـرا ببینـد چـون دیگـر نمـی خواسـت زندگـی کنـد. امـا واقعـا هـم نمـی خواسـت بمیـرد - حداقـل نـه بـه طـور خودخواسـته. در عـوض او سـعی میکـرد بـا قرص‌هـای والیـوم و انـواع دیگـر قرص‌هـای خـواب آور، خـود را ناهوشـیار نگـه دارد. او ایـن کار را بـه کمـک تجویـز قـرص خـواب آور بـه مقـدار کافـی از طریـق چندیـن پزشـک انجـام میـداد تـا هیـچ یـک متوجـه نشـوند کـه او دقیقـا دارد چـه کاری انجـام میدهـد. او موفـق شـد خـودش را پانـزده تـا شـانزده سـاعت در روز در حالـت خـواب نگـه دارد. او باهـوش و باسـواد بـود و مقالـه ای فلسـفی را نشـانم داد کـه میگفـت چقـدر زندگی اش و در کل خـودِ زندگـی بیهـوده اسـت. از ظواهـر ماجـرا پیـدا بـود کـه او قـادر بـه تحمـل مسـئولیت

نیست و همینطور نمی توانست با ظلم و ستمی که همه جا در اطرافش وجود داشت، مقابله کند. مثلا گیاهخوار بود و رژیم اش در ارتباط مستقیم با وحشت حاد او از زندگی بود. او حتی نمی توانست در میان راهروهای گوشت یک سوپر مارکت حرکت کند. همانجا که دیگر تکه گوشت‌هایی برای غذا درست کردن می‌دیدند، او اجزای بدن مردگان را میدید. صرفا همین دیدگاه به تایید این باور او منجر میشد که زندگی اساسا غیر قابل تحمل است.

مادر بیولوژیکی او هنگام زایمان فوت کرده بود و او با پدر و نامادری اش بزرگ شد. نامادری اش یک وحشت تمام عیار بود. من فقط یکبار او را در یک جلسه معمولی بالینی با مراجعم دیدم. او یک ساعت تمام با عصبانیت با من حرف میزد: اول در مورد عدم صلاحیت من به عنوان یک درمانگر، و دوم «بدیهی بودن» مشکلات مراجعم در مورد نامادریِ او به خاطر داشتن پزشکی چون من. فکر میکنم من فرصتی برای حرف زدن نداشتم. باور دارم که وقتی به اصرار به او گفتم که باید تعداد آن دو یا سه بار تماس تلفنی به مراجعم را، وقتی بچه دیگر مدرسه است، به یک دهم کاهش دهد، واکنشی دیدنی از خود نشان داد. منظورم این نبود و نیست که تمام آن مسائل تقصیر نامادری اوست. مطمئنم که او دلایل خودش را برای ناامیدی داشت. دختر ناتنی اش به هیچ شکلی دل به زندگی نمیداد، و یک برنامه آموزشی دو ساله و پرهزینه را چهار سال به درازا کشانده بود. اما مشخص بود که آن سه تماس تلفنی در روز که پر از خشم و توهین بود تمایلی برای ادامه زندگی به مراجع من نمیداد. من پیشنهاد کردم که تماسهای تلفنی هفتگی باید به یک قاعده تبدیل شود و او را تشویق کردم که اگر مکالمه به طرز بدی پیش رفت، تلفن را قطع کند. او شروع کرد به عملی کردن این پیشنهاد و تصور میکردم که تقاضای نامادری برای ملاقات با من به همین دلیل بود.

آن زیبای خفته داستان دلپذیری از کودکی اش برایم تعریف کرد. او تعریف کرد که زندگی مثل یک شاهزاده افسانه ای تجربه کرده است: تنها فرزند دلبند والدینش. اما وقتی به نوجوانی رسید همه چیز عوض شد. نگرش نامادری اش از اعتماد به بی اعتمادی عمیق تغییر کرد و آنها

دعواهایی را شروع کردند که از آن به بعد پیوسته مشخصه رابطه شان شد (نامادری مراجعم در اوایل دهه سی سالگی بود). مشکل رابطه جنسی، آن روی دیگرش را بالا آورده بود. او با دختر ناتنی اش طوری رفتار میکرد که گویی فرد دغل باز جایگزینش شده؛ و دختر (که حالا آن بی گناهی شاهزاده وار را از دست داده) با مجموعه ای از قرار ملاقات با افرادی که سرشان به تنشان نمی ارزید و احتمالا فکر میکرد که لیاقتش را دارند به نامادری واکنش نشان میداد که تا اندازه ای به عنوان یک مجازات تمام عیار برای نامادری محسوب میشد.

ما با هم یک برنامه آموزشی تنظیم کردیم تا به او کمک کنیم بر ترس خود از زندگی غلبه کند. ما اول قرار گذاشتیم که با هم از یک قصابی محلی دیدن کنیم. صاحب آن قصابی و من طی این سالها با هم آشنایی دوستانه ای داشتیم. بعد از آن که وضعیت مراجعم را برایش توضیح دادم (با اجازه از مراجعم)، پرسیدم که آیا می‌توانم او را به مغازه اش ببرم، پیشخوان و ردیف‌های گوشت را نشانش بدهم و بعد - وقتی مراجعم آمادگی اش را داشت - او را پشت پیشخوان ببرم تا تیم قصابی را ببیند که چطور لاشه‌هایی را که تحویل میگیرند، برش می‌زنند. صاحب قصابی سریع قبول کرد. هدف اولیه ما صرفا رسیدن به قصابی بود. من به مراجعم اطمینان داده بودم که هر زمان بخواهد متوقف میشویم و اینکه من تحت هیچ شرایطی به دنبال فریب دادن او، به دام انداختن یا تمسخر او بیش از آنچه تحملش را دارد، نیستم. در اولین جلسه او موفق شد که وارد مغازه شود و حتی به ویترین دست بزند (با اینکه کنترل چنین کاری در ملا عام آسان نیست) اما او این کار را کرد. در چهارمین جلسه، میتوانست قصاب‌ها را در حین بریدن قسمت‌های مختلف لاشه‌هایی که هنوز تا حدی در هیبت حیوان بودند، و به چاقوها و اره هایشان نگاه کند. شکی نبود که این کار برای او خوب است. مثلا او دیگر تمایل کمتری به ناهوشیار نگه داشتن خودش داشت و بیشتر در کلاسها حاضر میشد. او سختگیرتر، سخت‌تر و خشن‌تر شد - صفاتی که همیشه به معنای تمجید و تعریف نیستند اما گاهی

دقیقا پادزهر گرایش به احساسات[1] است که از ویژگی‌های خطرناک رفتارهای کودکانه محسوب میشود. همچنین ترتیبی دادیم که او تعطیلات آخر هفته ای را در یک مزرعه محلی بگذراند که تعدادی حیوان معمولی (مثل خوک، اسب، مرغ و بز) نیز آنجا نگهداری میشد. من از آن کشاورز که روزی مراجعم بود، در خواست کردم که اجازه دهم آن دختر او را در زمان‌هایی که به احشام رسیدگی میکرد، همراهی کند. مراجع من کلا یک دختر شهری بود، هیچ چیز در مورد حیوانات نمی دانست و در نتیجه تمایل داشت که آنها را دقیقا به شیوه داستانها و افسانه‌های دوران کودکی اش عاشقانه دوست داشته باشد. اقامت دو روزه او در این مزرعه باعث شد تا حد زیادی تصورات خیالی بسیار کمتری نسبت به طبیعت واقعیِ حیواناتی که ما پرورش میدهیم و از آنها تغذیه میکنیم داشته باشد. آن حیوانات تا حدی دارای احساسات اند و ما وظیفه داریم رنجی بیش از حد لازم به آنها وارد نکنیم، اما آنها انسان و مسلما بچه نیستند. احساساتی بودن بیش از حد، یک بیماری است؛ نشان دهنده شکست در فرایند رشد است؛ و نفرینی است برای کودکان و کسانی که ما باید مراقبشان باشیم (اما نه بیش از حد).

زیبای خفته یک خیالباف قابل توجه بود. من تا به حال مراجعانی داشته‌ام که دو یا سه خواب را از شب گذشته به یاد می‌آورند، اما نه با جزئیات زیاد. اما او نه تنها خواب‌های زیادی را به خاطر داشت، بلکه کامل جزئیات شان را میدانست؛ و اغلب نیز خواب‌های شفاف[2] میدید - یعنی در خواب، از خواب دیدن آگاه میشد. او تنها کسی بود که تا به حال دیده‌ام که از شخصیت‌های خوابهایش، منظورشان را - از لحاظ نمادین - یا پیامی که برای او داشتند میپرسید، و آنها نیز بطور واضح جوابش را میدادند. یک روز او با یکی از رویاهای فراوانش نزد من آمد: او در دل جنگلی حرکت کرد تا در اعماق آن به کوتوله ای رسید. کوتوله به او گفت که اگر مراجع من سوالی دارد، میتواند به یک سوال پاسخ دهد. مراجع من از آن شخص عجیب و غریب

۱ Sentimentality

۲ Lucid dreaming

پرسید که برای تمام کردن مدرک کالج باید چه کار کند، مدرکی که تا آن زمان چهار سال به طول انجامیده بود و پیش نیازی برای ورود به دانشگاه و ادامه تحصیلش حساب میشد. جوابی که دریافت کرد چه بود؟ «تو باید کار در کشتارگاه را بیاموزی.»

تا آنجایی که من میدانم، رویاها اظهاراتی از جانب طبیعت اند. اینطور نیست که ما آنها را خلق کنیم. آنها خودشان را به ما نشان میدهند. من هرگز رویایی ندیده‌ام که چیزی را که من فکر میکنم نادرست است نشان دهد. همینطور - برخلاف فروید - باور ندارم که رویاها سعی میکنند منظورشان را پنهان کنند. در عوض آنها بخش اولیه ای از فرایند ایجاد افکار کاملا توسعه یافته اند، چون چنین افکاری به صورت جادویی از هیچ ظاهر نمیشوند. ما باید با ناشناخته ای روبرو شویم - آن اژدهای بزرگ آشوب یا آن ملکه پلید - و نمیدانیم که در ابتدا چطور باید این کار را انجام دهیم. رویا - در پی واکنشهای عاطفی، انگیزشی و جسمانی مثل ترس - در نقش اولین گام در مرحله شناخت است و آن ناشناخته را به دانشی کاربردی و قابل بیان در می‌آورد. رویا زادگاه اندیشه است؛ و غالبا آن اندیشه ای که به راحتی به ذهن خودآگاه خطور نمیکند. رویا چیزی را پنهان نمی کند، بلکه فقط چندان روشن و واضح نیست (اگرچه اصلا به این معنا نیست که نمی تواند عمیق باشد).

در هر صورت، تعبیر خواب مراجعم چندان سخت نبود؛ خصوصا وقتی آن شخصیت - همان کوتوله - به وضوح حرفش را گفته بود. بنابراین من با دقت به داستان مراجعم گوش کردم (و به یاد دارم که این ماجرا مربوط به بعد از تجربه قصابی و مزرعه بود) و از او پرسیدم که در این مورد چه کاری میتوانیم بکنیم. من نمیدانستم که چطور میتوانم از یک کشتارگاه واقعی بازدید کنم. حتی نمی دانستم که آیا در شهری که ما زندگی میکنیم کشتارگاهی وجود دارد یا نه، و اگر بود، هیچ تصوری از این موضوع نداشتم که آیا از تماشاگری با هر انگیزه ای که داشتند، استقبال میکنند یا خیر. بهرحال او قانع شده بود که حقیقت به او گفته شده و باید کاری از این قسم انجام داد. ما در مورد عواقب قوی شدن او و این واقعیت که موضوع نامادری

فـوق بحرانـی اش اولویـت کمتـری پیـدا کـرده صحبـت کردیـم و باقـی جلسـه را بـه رغـم وظیفـه ای که بـرای او (و بـرای مـن) تعییـن شـده بـود، بـه صحبـت دربـاره جایگزیـن کـردن گزینـه مناسـب دیگـری بـا کشـتارگاه حـرف زدیـم.

یـک هفتـه بعـد او بـرای جلسـه تنظیـم شـده بعـدی آمـد. یکـی از آخریـن جملاتـی کـه از او بـه یـاد مـی‌آوردم ایـن اسـت کـه بـه مـن گفـت: «فکـر میکنم کـه بایـد یـک مراسـم مومیایـی کـردن را ببینم.» مـن نمـی دانسـتم چـه بگویـم. مـن شـخصا بـه هیـچ وجـه نمـی خواسـتم مومیایـی کـردن را ببینـم. مـن بخش‌هایـی از بـدن را در موزه‌هـای علـم دیـده بـودم امـا چیـزی در موردشـان وجـود داشـت کـه خاطـره مـرا رهـا نمیکـرد. حتـی حـدود یـک دهـه پیـش از آن بـه دیـدن یکـی از اجسـاد محبـوب مومیایـی شـده رفتـه بـودم و از دیدنـش وحشـت کـردم. مـن بـه دلایلـی روانشـناس شـدم، نـه یـک جـراح یـا یـک پزشـک قانونـی. بـا ایـن حـال، موضـوع مـن نبـودم، بلکـه موضـوع مراجـع مـن، زیبـای خفتـه، بـود کـه میخواسـت بیـدار شـود. بـه هیـچ وجـه نمـی توانسـتم اجـازه دهـم کـه خواسـته‌ها یـا کمبودهـای مـن بـا هـر حکمتـی کـه آن کوتولـه در اعمـاق جنگل‌هـای ذهـن ناخـودآگاه مراجعـم بیـان کـرده بـود، تداخـل داشـته باشـد. بـه او گفتـم کـه بگـذارد تـا ببینـم چـه کار میتوانـم بکنـم. بـه نظـر می‌رسـید کـه همـه چیـز خیلـی سـاده‌تر از آن چیـزی اسـت کـه انتظـار داشـتم. مـن تلفـن را برداشـتم و بـه یـک مرکـز پزشـکی قانونـی زنـگ زدم. در کمـال تعجـب، متصـدی آن بـی درنـگ پذیرفـت. تصـور میکنـم کـه آن فـرد بـه حـدی کافـی افـرادی را کـه اذیـت شـده و وحشـت میکنند دیـده و عادت داشـت کـه بـا آنهـا آرام و معقـول برخـورد کنـد. بنابرایـن ایـن کل ماجـرا بـود. مـن مسـئولیت تنظیـم یـک قـرار ملاقـات را بـه عهـده گرفتـم و مراجعـم آن کار را بـه رغـم سـختی هایـش انجـام داد.

دو هفتـه بعـد بـه یـک تشـییع جنـازه رفتیـم. مراجعم از من پرسـید کـه آیا میتوانـد یکی از دوسـتانش بـه آنهـا ملحـق شـود، و مـن پذیرفتـم. متصـدی آنجـا هـر سـه نفـر را اول بـه بازدیـد از مرکـز دعـوت کـرد. او یـک کلیسـای کوچـک و بعـد اتاقـی را کـه تابوت‌هـا را آنجـا نگـه میداشـتند، نشـانمان داد. از او پرسـیدیم کـه بـا توجـه بـه تمرکـز بـی نهایـت شـغلش بـر مـرگ، رنـج و انـدوه، چطـور میتواند ایـن کار

را مدیریت دهد. او جواب داد که این مسئولیت قلبی اوست که تا حد ممکن از دردناک بودن وحشت تجربه مراجعانش در این دوران بکاهد و از این کار روحیه میگیرد. این حرف برای هر دویمان با عقل جور درمی آمد و به ما کمک کرد تا بفهمیم که او چطور با شغل هر روزه اش کنار می‌آید. بعد از یک ساعت گشت و گذار، به اتاق مومیایی کردن رفتیم. فضای کوچکی بود شاید به اندازه ۳۰ متر مربع. بدن برهنه مردی مسن، با موهای خاکستری و پر از لکه بر روی یک میز فولادی ضدزنگ قرار داشت. از آنجایی که فضای کافی برای ما وجود نداشت که بتوانیم با کمی فاصله در آن اتاق بایستیم، بلافاصله خودمان را به طور پیش پا افتاده ای از عملیات مومیایی سازی دور کردیم، در راهرو ایستادیم و از دم در اتفاقات را بی مانع دیدیم. او خون و مایعات دیگر را از جسد خارج کرد. مایعات به طور غیر معمولی از بدنش خارج می‌شوند و فکر میکنم بیشتر به خاطر کسل کننده بودن خروج مایعات بود که آنقدر وحشتناک می‌نمود. به نظر میرسید که چیزی با آن ارزش و حیات، سزاوار بهتر از این بود. او تغییرات لازم برای جراحی اش را انجام داد، سپس پلکها را به هم دوخت و مایع مومیایی را تزریق کرد. من تماشا کردم. همینطور مراجعم را تماشا میکردم. در ابتدا او پیوسته به انتهای راهرو نگاه میکرد و از صحنه ای که پیش رویش اتفاق می‌افتاد اجتناب میکرد. اما همانطور که دقیقه‌ها میگذشت، شروع کرد که تماشای فرایند، و بعد از یک ربع ساعت، بیشتر فرایند مومیایی را تماشا میکرد تا راهرو. با این حال می‌توانستم ببینم که او دست دوستش را محکم گرفته است.

او به طور مستقیم میدید که آنچه روزگاری باور داشت او را به وحشت می‌اندازد (و منطقی هم بود) در واقعیت آنقدر وحشتناک نیست. او می‌توانست از پس این تجربه برآید. حمله وحشت به او دست نداد، بیمار نشد، فرار و حتی گریه نیز نکرد. او از فرد متصدی پرسید که آیا اجازه دارد به جسد دست بزند. متصدی مومیایی نیز به اون دستکشی لاستیکی داد. بنابراین مراجع من دستکش‌ها را پوشید و مستقیما وارد اتاق عمل شد و با حالتی آرام دستکش اش را روی دنده‌های جسد گذاشت، طوری که گویی این کار هم او را و هم آن بدن متروک را آرام

می‌بخشید. این برنامه خیلی زود بعد از این کار تمام شد و ما بعد از تشکر صمیمانه از آن فرد، بی سر و صدا آنجا را ترک کردیم.

هر سه نفرمان حیرت خود را از تنظیم کردن چنین قراری ابراز کردیم. مراجع من درباره تحملش در برابر وحشت‌های زندگی درس مهمی آموخته بود. به همان اندازه مهم اینکه او متوجه حدود تعیین کننده ای شده بود: از آن حد به بعد (و من به هیچ وجه ادعایی در مورد درمان کامل او ندارم) حالا دیگر چیزی بود که بسیار وحشتناک تر، جدی تر، واضح‌تر و واقعی‌تر از دیگر وحشت‌های کوچکتر زندگی داشت. آیا دیدن بدبختی‌های کسالت بارِ هستی که به زحمت خودش را برای تجربه شان آماده کرد، داوطلبانه بود؟ آیا مغازه قصابی از دیدن مرگ واقعی انسان از آن فاصله نزدیک، ترسناک‌تر است؟ آیا تا به حال بدترین چیزی را که آن طبیعت وحشتناک می‌تواند پیش رویش قرار دهد، ندیده و با شجاعت با آن روبرو نشده بود؟ به طور متناقضی، چنین تجربه ای علنا برای او منبع آرامش بود.

درست مثل داستان زیبای خفته، خانواده مراجع من نیز ملکه پلید، جنبه‌های خوفناک طبیعت را به زندگی فرزندشان دعوت نکرده بودند. این کار او را برای روبرو شدن با سختی‌های اساسی زندگی کاملا بدون آمادگی بار آورده بود. پیچیدگی‌ها جنسی و نیاز به وجود موجوداتی که زندگی موجودات دیگر را می‌بلعد (و در نهایت خودش هم محکوم به همان سرنوشت است). ملکه پلید بر او در سن بلوغ ظاهر شد: در شمایل نامادری مراجعم که ظاهرا شخصیتش ۱۸۰ درجه فرق کرده بود؛ در کنار ناتوانی شخصی خودش در پذیرش مسئولیت‌های سن بلوغ و الزامات خشنِ بقا. و درست مثل زیبای خفته - همانطور که داستانی چند لایه ای و عمیق است و در زمره افسانه‌هایی است که ممکن است چند هزار سال قدمت داشته باشد - او نیز باید به کمک نیروهای کاوش، شجاعت و شکیبایی (که در آزادی شاهزاده نمایش یافت، اما او درون خودش آن را پیدا کرد) بیدار میشد.

فرهنگ: امنیت و استبداد

اگـر اژدهـای آشـوب و همتـای بدخواهـش، ملکـه شـیطانی، نمـاد پتانسـیل و آن ناشـناخته بودنـد، پادشـاه خردمنـد و اقتدارگـرای مسـتبد نیـز نمـاد سـاختارهایی، اجتماعـی یـا روانـی، هسـتند کـه مـا را قـادر میسـازد بـر آن پتانسـیل، سـاختاری بنـا کنیـم. مـا اکنـون را از لنز فرهنگ تفسـیر میکنیـم. ما تلاش میکنیـم آنچـه را بـدان فکـر کـرده ایـم و آنچـه شـخصا ارزش میدانیـم محقـق کنیـم و از ایـن طریـق بـرای آینـده برنامـه ریـزی کنیـم. اینهـا همـه بـه نظـر خـوب میرسـند، امـا اتخـاذ یـک رویکـرد بیـش از حـد سـختگیرانه بـرای درک آنچـه فعـلا پیـش روی ماسـت و بایـد دنبـال کنیـم، میتوانـد ما را نسـبت به ارزش تجربیـات نـو، خلاقیـت و تغییـر کـور کنـد. وقتـی سـاختارهایی کـه مـا را هدایـت میکننـد، ایمـن باشـند و نـه انعطـاف ناپذیـر، بـه تدریـج تمایـل پیـدا می‌کنیـم تـا روتیـن و پیش‌بینـی پذیـر بـودن را بـا کنجـکاوی جایگزیـن کنیـم، کنجـکاوی ای کـه مـا را بـه مفاهیـم خـارج از چارچـوب جـذب می‌کنـد. وقتـی همـان سـاختارها ایسـتا میشـوند، از آنهـا فـرار میکنیـم و وجـود آنچـه را کـه هنـوز نمیدانیـم و با آن مواجـه نشـده ایـم انـکار میکنیـم، و ایـن یعنـی وقتی ضـروری اسـت، خودمـان را از تغییر عاجـز کرده ایـم. درک اینکـه هـر دو امـکان وجـود دارد، بـرای برقـراری تعـادل در زندگـی مـان اهمیـت اساسـی دارد.

بـرای نشـان دادن عناصـر تجربـه ای کـه گفتیـم، میتوانیـم از یـک اسـتعاره شـاعرانه اسـتفاده کنیـم (در واقـع دنیایـی کـه توصیـف میکنـم همینطـور در نظـر گرفتـه میشـود). قلمـرو اژدهـای آشـوب را تصـور کنیـد کـه بـا فـرا رسـیدن شـب و نمایـش آن بـی نهایتی کـه در یک آسـمان صـاف شـبانه بالای سـرتان پدیـدار میشـود، آنچـه را کـه تـا ابـد خـارج از گسـتره درک شماسـت، بـه شـما نشـان میدهـد. شـاید در سـاحلی ایسـتاده باشـید، بـه بـالا نـگاه کنید و غـرق در تفکـر و تخیل شـوید. سـپس توجهتان را بـه دریا معطـوف میکنیـد - کـه در نـوع خـود بـه بزرگـی کیهـان پرسـتاره، امـا بـه نسـبت ملموس تـر، آشـکارتر و قابـل فهم‌تـر اسـت. ایـن همـان طبیعـت اسـت. پتانسـیل محـض نیسـت. بـا تمـام ناشـناختگی اش آنجاسـت، نـه اینکـه کامـلا فراتـر از درک باشـد. امـا هنـوز رام نشـده و بـه قلمـرو نظـم در نیامـده اسـت.

طبیعت با تمام راز و رمزش زیباست. ماه نور را از سطح خود باز می‌تاباند؛ موجها همیشه در هم میشکنند؛ صدای دریا شما را به خواب می‌برد؛ و می‌توانید در آب پذیرای آن شنا کنید. اما آن زیبایی هزینه ای دارد. بهتر است مراقب کوسه ها، عروسهای دریایی سمی؛ جریانهای آبی که شما و فرزندانتان را به زیر آب می‌کشند؛ و طوفان‌هایی که خانه ساحلی‌تان را بهم میریزد باشید.

بیشتر تصور کنید که آن ساحلی که رویش ایستاده اید، ساحل یک جزیره است. آن جزیره، فرهنگ است. آنجا مردمانی زندگی میکنند - شاید در هماهنگی و صلح، تحت فرمان یک فرمانروای خیرخواه؛ یا شاید در جهنم جنگ و ستیز، گرسنگی و محرومیت. فرهنگ، همان فرمانروای خردمند یا آن اقتدارگرای مستبد است. درست مثل ملکه شیطانی و الهه خیرخواه، آشنایی با این دو شخصیت هم یک ضرورت حیاتی است، تا بتوان تعادل را در نگرش لازم برای سازگاری با نوسانات زندگی حفظ کرد. تاکید بیش از اندازه بر پادشاه دانا، کسانی را که چنین نگرشی نسبت به بی عدالتی و رنج غیر ضروری دارند - که نتیجه نقص‌های اجتناب ناپذیر ما در ساختارهای اجتماعی است - کور میکند. اصرار بیش از حد بر اقتدارگرایی ستمگرانه هم به این معنای ناسپاسی نسبت به همان ساختارهای شکننده ایست که ما را بهم پیوند میدهد و از هرج و مرجی که در غیر اینصورت پدیدار میشود، حفاظت میکند. نظام‌های ایدئولوژیکی را که مستعد پذیرش شان هستیم - همان نظام‌هایی که ما را از نظر سیاسی و شخصی دوقطبی میکنند - با توجه به مفهوم سازی کنونی میتوان به طور مفیدی درک کرد. آنها روایت‌هایی فرهنگی اند که بر روی زیرساخت‌های مذهبی، اساطیری و نمایشی بنا میشوند و دارای ماهیتی باستانی، تکامل یافته و عمیقا بیولوژیکی اند. ایدئولوژی‌ها ساختار داستانی را میگیرند که اساسا مذهبی است، اما این کار را ناقص انجام میدهند، از جمله اینکه تعدادی از عناصر تجربه را در نظر میگیرند در حالیکه باقی را نادیده گرفته اند. با این وجود قدرت در تجسم ایده است چون آنچه باقی مانده به صورت بنیادین همچنان قسمتی از ماهیت اساطیری/بیولوژیکی یا غریزی خود را دارد، اما عناصر از دست رفته نشان می‌دهند که آنچه باقی مانده است، هر چقدر هم که در

تجسم سازی قدرتمند باشند، به نحوی کاربرد خود را متعصبانه محدود کرده اند. این تعصب از منظر ذهنی مطلوب است، چون درک آنچه در غیر اینصورت بیش از حد پیچیده است، ساده میکند، اما به خاطر یک جانبه نگری اش خطرناک است. اگر نقشه ای که از آن استفاده میکنید، بخش‌هایی از جهان را از نداشته باشد، وقتی با المان‌ها جغرافیایی از قلم افتاده روبرو میشوید، برایش آمادگی نخواهید داشت. چطور ممکن است که از مزیت ساده سازی بهره مند شویم، بدون اینکه قربانیِ کوریِ همراه آن شویم؟ در اصل جواب این سوال را باید در گفتگوی مداوم بین انواع مختلف افراد یافت.

بسیاری از آنچه مردم از نظر سیاسی - یا بگذارید بگوییم از نظر ایدئولوژیکی - باور دارند، بر اساس خلق و خوی ذاتی شان است. اگر احساسات و انگیزه‌های آن به یک سمت مایل شود (و بیشتر آن به خاطر بیولوژی است) به یکی از گرایش‌های محافظه کار یا لیبرال متمایل میشوند. این مسئله به نظرشان ربطی ندارد. به جای آن تصور کنید که حیوانات جاویژه ای دارند که برایشان مناسب است. بیولوژی آنها با آن مکان مطابقت دارد. شیرها در اقیانوسها آزاد یافت نمی شوند، همانطور که نهنگ‌های قاتل در علفزارهای آفریقا پرسه نمی زنند. جانور و محیط زیستش با هم سازگارند.

انسانها هم حداقل در قلمرو مفاهیم انتزاعی به آنها شبیه اند. با این وجود ما می‌توانیم تقریبا در همه جا، از منظر جغرافیایی، زندگی کنیم، چون ما جغرافیا را در صورت لزوم تغییر میدهیم، در کنار اینکه رفتار خودمان را اصلاح میکنیم. اما ما شکاف‌های ادراکی یا شناختی داریم. مثلا لیبرال‌ها شیفته ایده‌های جدیدند. مزیت جذب شدن به ایده‌های جدید واضح است. گاهی مشکلات نیاز به راه حلهای جدید دارند و افرادی که از ایده‌های نو لذت می‌برند آنها را می‌یابند. همینطور چنین افرادی تمایلی ندارند نظم و ترتیب خاصی داشته باشند. شاید به این دلیل است که اگر تحت تاثیر ایده‌های جدیدی قرار گرفته اید و همینطور مایلید که آن را آزمایش و اجرا کنید، کمی زمان می‌برد تا بر آشوب ناشی از بهم ریختن نظم قدیمی و

اجـرای نظـم جدیـد غلبـه کنیـد. اگـر محافظـه کار باشـید، مزیت‌هـا و مشـکلات متضـادی داریـد. شـما نسـبت بـه ایده‌هـای جدیـد احتیـاط میکنیـد و علاقـه خاصـی بـه آنهـا ندارید، تـا حـدی بـه ایـن خاطر کـه نسـبت بـه امـکان تحقـق شـان کمتـر مشـتاقید و دغدغه‌تـان بیشـتر دربـاره پیامدهـای ناخواسـته شـان اسـت. صـرف اینکـه یـک ایـده جدیـد، مشـکلی را حـل میکنـد بـه ایـن معنـا نیسـت که مشـکل یـا مشـکلات دیگـری ایجـاد نمـی کنـد. اگـر محافظـه کار باشـید، دوسـت داریـد همـه چیـز در همـان جایـی کـه بایـد قـرار بگیـرد. شـما می‌خواهیـد همـان جایـی باشـید کـه افـراد وقتـی بـه طـور متعـارف، مسـئولانه و قابـل پیش‌بینـی رفتـار میکننـد، قـرار میگیرنـد.

وقتـی همـه چیـز بـه طـور کارآمـدی پیـش میـرود و تغییـر ممکـن اسـت خطرنـاک باشـد، محافظـه کاران بـرای حفاظـت از تـداوم ایـن کارکـرد مناسـب انـد. برعکـس، لیبرال‌هـا بـرای تغییـر روندهـای ناکارآمـد مناسـب انـد. بـا ایـن حـال تعییـن اینکـه چـه وقـت روندهـا بایـد حفـظ شـوند یا تغییـر کنند کار آسـانی نیسـت. بـه همیـن دلیـل اسـت کـه اگـر خـوش اقبـال باشـیم، بـه جـای جنـگ، اسـتبداد یـا اطاعـت، سیاسـت داریـم و گفتگـو میکنیـم. بـرای مـا ضـروری اسـت کـه در مـورد ارزش نسـبی ثبـات در مقابـل تغییـر، بـا صـدای بلنـد و بـا شـور و حـرارت بحـث کنیـم تـا مشـخص شـود کـه کـدام یـک مناسـب‌تر اسـت و تـا چـه انـدازه ای مطلـوب اسـت.

بسـیار مهـم اسـت کـه عنـوان کنیـم تفـاوت بنیادیـنِ در ایـن دو باور سیاسـی، تعییـن کننـده واقعیت اساسـی و انتخـاب بیـن ایـن دو بـاور اسـت. لیبرال‌هـا بـه شـدت تمایـل دارنـد جهـان را بـه صـورت سـتمگر اقتدارگرایـی کـه الهـه خیرخـواه را سـرکوب میکنـد، ببیننـد - مثـل وقتـی کـه مواضع خودسـرانه و خصمانـه، شـهروند و خارجـی را مثـل هـم سـرکوب میکنـد؛ یـا وقتـی سـاختارهای نظامی-صنعتـی، گایـا[1] - کـره زمیـن - را بـا آلودگـی، انقـراض دسـته جمعـی یـا تغییـرات اقلیمـی تهدیـد میکنـد. چنیـن دیدگاهـی وقتـی فرهنـگ واقعـا مسـتبد شـده باشـد، مفیـد اسـت - و بـه هیـچ وجـه غیرمعمـول

نیست. برعکس، محافظه کاران تمایل دارند که جهان را از منظر پادشاه خردمند - نشانه امنیت، نظم و قابلیت پیش‌بینی - ببینند که ملکه پلیدی را - نشانه طبیعت به عنوان بی نظمی و هرج و مرج - مهار کرده و به انضباط میکشد. بدیهی است که این هم ضروری باشد. مهم نیست که جهان طبیعی چقدر زیبا باشد، باید به خاطر داشته باشیم که طبیعت همواره در حال توطئه برای ایجاد گرسنگی، بیماری و آماده نابودی ماست و اگر سپر فرهنگ، مثل امنیت، از ما محافظت نکند، توسط حیوانات خورده میشدیم؛ توسط کولاک‌ها سرما یخ میزدیم؛ یا از گرمای شدید هلاک میشدیم؛ یا به خاطر این واقعیت که غذا فراهم نبود از گرسنگی می‌مردیم. بنابراین دو ایدئولوژی مختلف وجود دارد - که هر دو «درست اند» و هر یک به تنهایی، نیمی از داستان را میگوید.

برای ایجاد یک دیدگاه متعادل درباره تجربه جهان، باید واقعیت هر دو عنصر فرهنگ را پذیرفت. کسانی که تمایلات محافظه کارانه دارند و از منظر خلق و خو به دنبال حفظ وضع موجودند، باید بفهمند که نظم صرف کافی نیست. چون آینده و حال با گذشته متفاوت اند و آنچه قبلا کارآمد بوده لزوما اکنون جواب نمیدهد، و همچنین لازم است مرز بین ثباتی را که اجدادمان برایمان به ارث گذاشته اند و استبداد را درک کنند. به همان اندازه، افراد لیبرال‌تر که مایلند مستبدان اقتدارگرا را در همه جا ببینند، باید در جهت قدردانی از ساختارهای اجتماعی و روانی تفسیرها تلاش کنند که پیوسته ما را از وحشت‌های طبیعت و ناشناخته‌های مطلق در امان میدارند. با توجه به ماهیت شخصیت هایمان، برای هر یک از ما بسیار سخت است که آنچه را نسبت به آن کور مانده ایم، ببینیم. به همین دلیل است که ما باید دائما به دیدگاه‌های متفاوت دیگران گوش دهیم که به خاطر تفاوت شان توانایی دیدن و واکنش مناسب نسبت به آنچه را که ما نمی توانیم ببینیم، دارند.

فرد: قهرمان و دشمن

اگـر آسـمان شـب، آشـوب باشـد؛ اقیانـوس، طبیعـت؛ و آن جزیـره، فرهنـگ، آن وقـت فـرد - قهرمـان و دشـمن - کسـی اسـت کـه بـا بـرادر دوقلـوی خـود در ایـن جزیـره در حـال جنـگ اسـت. آشـوب عناصـر مثبـت و منفـی خـودش را دارد - گنـج و اژدهـا - مثـل طبیعـت - ملکـه شـیطانی و مـادر خیرخـواه - و فرهنـگ - اقتدارگـرای مسـتبد و پادشـاه خردمنـد. عنصـر مثبـت فرد همـان جنبـه قهرمانانه اسـت: فردی کـه میتوانـد بـه درسـتی بـرای طبیعـت فـداکاری کنـد و بـا سرنوشـت چانـه بزنـد تـا خیرخواهـی حاکم شـود؛ همـان فـردی کـه بیـدار، هوشـیار، مراقـب، اهـل تعامـل و مسـئولیت پذیـر اسـت تـا اسـتبداد و آن فـردی کـه بـا آگاهـی از خطاهایـش بـه بدخواهـی و فریبـکاری گرایـش دارد، منـزوی شـود و بنابرایـن جهـت گیـری مناسـب حفـظ شـود. عنصـر منفـی، همـه آن چیزهایـی اسـت کـه پسـت و حقیرنـد - از جملـه درون خودتـان، اگـر آن را درک کنیـد، در دیگـران و بـه وضـوح بیشـتر در داسـتانها. اینهـا بـرادران متخاصـم انـد، ایـده ای اسـاطیری و بسـیار قدیمـی: قهرمـان و دشـمن. بازنمایـیِ کهـن الگـوی ایـن دو نیـرو - آن دو شـخصیت مجسـم - همـان هابیـل و قابیـل انـد. ایـن یـک سـطح از نمایـش چنیـن ایده ایسـت. مسـیح و شـیطان نیـز جفـت دیگری هسـتند کـه در سـطحی بنیادی‌تر ایـن دوگانگـی را نمایش میدهنـد. بهرحـال هابیـل و قابیـل بشـرند (اولیـن انسـانهایی کـه بـه شـیوه ای انسـانی متولـد شـدند؛ چـون آدم و حـوا مسـتقیما توسـط خـدا خلـق شـدند). امـا مسـیح و شـیطان، تجسـمی ابدی‌انـد.

بنابرایـن یـک قهرمـان و یـک دشـمن وجـود دارد؛ بـه همـراه پادشـاهی خردمنـد و یک سـتمگر؛ مادری پلیـد و خیرخـواه؛ و خـودِ آشـوب. ایـن سـاختار جهـان در قالـب شـش شـخصیت اسـت (و هفتمـی آشـوب اسـت کـه از برخـی جهـات، زادگاه همـه المان‌هـای دیگـر اسـت). لازم اسـت کـه هـر هفـت وجـود و اینکـه هـر کدامشـان وجـودی جاودانـه انـد درک شـوند - عناصـر تجربـه کـه هـر روح، غنـی یـا فقیـر، خوشـبخت یـا نفریـن شـده، مسـتعد یـا کنـد ذهن، مـرد یـا زن، اجتنـاب ناپذیـر باید با آن دسـت و پنجـه نـرم کننـد. ایـن زندگـی اسـت و تمـام آنهـا عناصـر تجربـه زندگـی انـد. دانـش ناقـص از هر یک

از ایـن بازیگـران، آگاهانـه یـا ناآگاهانـه، شـما را بـی دفـاع، خـام، سـاده لـوح و مسـتعد فریـب، کینـه و خودبـزرگ بینـی میکنـد. اگـر ندانیـد کـه گنـج توسـط اژدهـا محافظت میشـود، یـا طبیعـت، آن طبیعت زیبـا، در یـک آن میتوانـد پنجـه هایـش را بـه سـمت شـما نشـانه بگیـرد، و آن جامعـه مسـالمت آمیزی کـه مسـلم می‌دانیـد پیوسـته در تهدیـد اسـتبداد اسـت یـا اینکـه درون خودتـان دشـمنی هسـت کـه ممکـن اسـت آرزوی رخ دادن تمـام آن عناصـر منفی را داشـته باشـد، در آن صورت، اولا، شـما همدسـت با آن ایدئولـوژی هسـتید کـه اطلاعـات ناقصـی از واقعیـت را بـه شـما نشـان میدهـد؛ و ثانیا، چنین کسـی کـه نسـبت بـه واقعیـت کـور مانـده بـرای خـودش و دیگـران بـه یـک میـزان خطرناک اسـت. اگـر عاقل باشـید، فلسـفه سیاسـی‌تان در برگیرنـده هـر هفـت عنصـر اسـت، حتـی اگـر آن را بـا چنـان عباراتـی بـه وضـوح بیـان نکـرده باشـید. مـا همیشـه بایـد از عقلانیـت کافـی برخـوردار باشـیم تـا بـه خاطر داشـته باشـیم کـه مثـلا یـک شـکارچی بـزرگ در زیـر پوسـته نازکـی کـه از واقعیـت سـاخته ایـم کمیـن کـرده اسـت. مـن خوابـی بـه یـاد مـی‌آوردم کـه دربـاره دختـر کوچکـم، در آن دوران، بـود و دقیقـا واقعیـت را بـه تصویـر میکشـید. در زمسـتان، در آلبرتـای شـمالی - همانجـا کـه مـن بـزرگ شـدم - سـالها بـرف نمـی باریـد و دریاچه‌هـا یـخ زده، بـا سـطحی صیقلـی، شـفاف و عیـن سـنگ مسـتحکم و بایـر بـود. البتـه ایـن منظـره خالـی از زیبایـی و رمـز و راز نبـود (اگـر سـنگی را روی سـطح صـاف و صیقلـی شـان می‌انداختـی، پـژواک موزونـی ایجـاد میکـرد). در آن رویـا مـن دختـر کوچکـم مایـکلا را دیـدم - نوپایـی کـه فقـط پوشـک بـه پـا داشـت - و بـا فاصلـه از مـن، مسـتقیما روی سـطح یخـی نشسـته بـود. زیـر سـطح یـخ، درسـت آنجـا کـه مایـکلا نشسـته بـود، یـک ماهـی غـول پیکـرِ گوشـتخوار، شـبیه کوسـه ای بـا ابعـاد وال، بـی حرکـت بـا دهانـی بـاز منتظـر بـود. آن وال همـان زندگـی، مـرگ و آشـوب مطلقـی اسـت کـه یقیـن مـا را از بیـن می‌بـرد؛ و هـم آن والـی کـه پیامبـر را بلعیـد، امـا نکشـت، و برایـش خـرد و تولـدی دوبـاره بـه ارمغـان آورد.

بگذاریـد ببینیـم نگـرش مناسـب قهرمـان در رابطـه بـا آن آن شـش شـخصیت باقـی مانـده چیسـت (بـا فـرض اینکـه طبـق آخریـن حکایـت، بـه انـدازه کافـی بـا آشـوب برخـورد کـرده ایـم)؟ بدیهـی کـه

مـا بایـد بـرای حفاظـت از طبیعـت تـلاش کنیـم، چـون بـه سـخاوت آن در زندگـی هایمـان نیـاز داریـم. امـا ایـن نکتـه نیـز بـرای مـا بسـیار ارزشـمند اسـت کـه توجـه داشـته باشـیم و ایـن واقعیـت را جـدی بگیریـم کـه طبیعـت تمـام تلاشـش را میکنـد کـه مـا را بکشـد، و مـا بـه رغـم تمـام هزینه‌های زیسـت محیطـی اغلـب ناخوشـایندش، تمـام دلایـل را بـرای بنـا کردن سـاختارها و سـازه هایمـان داریـم. چیزی مشـابه همیـن مـورد دربـاره فرهنـگ نیـز صـادق اسـت. همـه مـا دلایلـی داریـم کـه عمدتـا از بابـت خـرد و سـاختارهایی کـه نیـاکان مـان بـا تمـام هزینـه هایـش برایمـان بـه ارث گذاشـته اند، سپاسـگزار باشـیم. نـه بـه ایـن معنـا کـه چنیـن مزایایـی به طور مسـاوی تقسـیم میشـوند، چـون اینطور نیسـت و نخواهـد بـود، همانطـور کـه مزایـای طبیعـت نیـز به طـور یکسـان توزیع نشـده انـد. چنین سپاسـگزاری هیـچ خوشـبینی عمـدی و کورکورانـه دربـاره ماهیـت جامعـه را توجیـه نمـی کنـد. مـا بـه عنـوان افـراد بایـد نسـبت بـه ایـن موضـوع بیـدار و هوشـیار باشـیم کـه سـاختارهای سلسـله مراتبـیِ کاربـردی مـان می‌توانـد در یـک چشـم بهـم زدن ناکارآمـد و مسـتبد شـوند. مـا وظیفـه داریـم که سـاختار هایمـان را از بـی انصافـی بنیادیـن و فسـاد حفاظـت کنیـم و از توزیـع مزایـای آن بـر اسـاس رقابـت - و نه بر اسـاس قـدرت و برتری‌هـای ناشایسـته - اطمینـان حاصـل کنیـم. مـا پیوسـته بایـد بـه آنهـا توجـه کنیـم و آنهـا را بـا دقـت بـه گونـه ای تنظیـم کنیـم کـه بـه انـدازه کافـی هـم پایـدار و هـم پویـا باشـند. این بخشـی اساسـی از مسـئولیت‌ها و وظایـف مـا بـه عنـوان افـرادی اسـت کـه شـجاعانه در راسـتای خیـر عمـل میکننـد. مـا در سیسـتم‌های دموکراتیـک ایـن کار بـا جایگزیـن کـردن مرتـب افـراد صاحـب مسـئولیت بـا ایدئولوگ‌هـای مخالـف شـان مدیریـت میکنیـم. ایـن قابلیـت و ایـن فرصـت یکـی از دسـتاوردهای اساسـی جامعـه دموکراتیـک اسـت. در نبـودِ توانایـی بـرای انتخـاب افـراد دانـا و شایسـته، آن هـم بـه صـورت مسـتمر، مفیـد اسـت کـه از افـراد کور نسـبت بـه نیمـی از واقعیـت، و در دوره بعـد از افـرادی کور نسـبت بـه نیـم دیگـری از واقعیـت اسـتفاده کـرد. در ایـن صـورت، حداقـل بیشـترِ خواسـته‌های جامعه در حـدود یـک دهـه بـه میـزان معقولـی مـورد توجـه قـرار خواهـد گرفـت.

مـن فکـر میکنـم اسـتراتژی تاحـدودی بدبینانـه، امـا در حقیقـت واقـع بینانـه، مطابـق بـا ایـده افـرادی

است که نظام آمریکایی را بنیان نهادند (و اقدامات و نگرش‌های انگلیسی‌ها و دیگر دموکرات‌ها و نمایندگان پارلمانی اولیه ای که سیستم‌های به تدریج در حال تکامل شان زمینه ای مناسب برای طرح صریح ادعاهایی ایجاد کرد که بنیانگذاران اولیه شان به دنبالش بودند). ایده اولیه آنها ایجاد یک آرمانشهر نبود. آنها بر این باور بودند که فرزندان شان، مثل خود و پدرانشان عاری از اشتباه نخواهند بود. وقتی ایدئولوژی شما را کور نکرده باشد و بتوانید جهان را با تمام شخصیت هایش ببینید، چه میکنید؟ خب، به کمال بی نهایتِ بشریت امید نمی بندید و هدفتان را در راستای رسیدن به آن آرمانشهر دست نیافتنی قرار نمی دهید. بلکه سعی میکنید نظامی طراحی کنید که گناهکارانی مثل خودتان، حتی با اینکه نسبت به نیمی از واقعیت کوره مانده اند و کینه توزند، نتوانند بیش از اندازه - و برای همیشه - آسیب برسانند. تا آنجا که من گرایش محافظه کار دارم، به واقعیت آن رویا باور دارم. من باور دارم که چنین شیوه ای، نگرش مناسب تری به مسائل است. بیایید بیش از حد خود بزرگ بین نباشیم. ما می‌توانیم نظام‌هایی طراحی کنیم که تا حدی صلح، امنیت، آزادی و شاید امکان پیشرفت‌های کوچکی برایمان فراهم کند. این خود یک معجزه است. ما باید به چنین خردی برسیم که در مورد پیشرفت‌های همزمان فردی، اجتماعی و زیست محیطی، خصوصا اگر وابسته به نیات خیرخواهانه افراد باشد، تردید کنیم، چون چنین احتمالاتی، علی رغم اعتراضات و مخالفت هایمان بسیار اندک است.

کینه توزی

چرا شما و دیگران طعمه کینه ای میشوید که آمیخته ای از عواطف وحشتناکی چون عصبانیت، ترحم به خود، تا حدی غم، خودشیفتگی و میل به انتقام جویی است؟ وقتی به دنیا به چشم یک تالار نمایش نگاه کردید و بازیگران اصلی را شناختید، دلایلش روشن میشود. شما به خاطر وجود آن ناشناخته مطلق و وحشت هایش، به خاطر طبیعتی که علیه‌تان توطئه میکند، به خاطر اینکه طعمه عنصر استبداد فرهنگ اید، و به خاطر پلیدی درون خودتان و دیگران، پر از کینه میشوید. همین دلیل کافیست. چنین دلیلی کینه شما را پسندیده نمی کند اما مطمئنا

احساس‌تان را قابل درک میکند. هیچ یک از این مشکلات وجودی، پیش وپا افتاده نیستند. در واقع این مشکلات به حدی جدی اند که سوال واقعی «چرا کینه داری؟» را باید به «چرا همه در تمام اوقات کینه ندارند؟» تغییر داد. ما کانون نیروهای فرا فردی هستیم که به اندازه غیر قابل باوری قدرتمند و اغلب بدخواه اند. از جنبه استعاری، یک شکارچی خزنده خوفناک وجود دارد که همواره شما را تعقیب میکند، درست مثل آن تمساحی که ساعتی روی شکم داشت و با تیک تاک هر ثانیه، منتظر بود تا طعمه ستمگر و بزدلش، کاپیتان هوک، را ببلعد. و بعد خود طبیعت وجود دارد، همان که به میلیون‌ها روشِ هولناک کمر همت را بسته تا بر شما پیروز شود. بعد عنصر استبدادیِ ساختار اجتماعی هست که شما را شکل میدهد - به اصطلاح به شما یاد داده - و شما را به موجودی شبه متمدن و نیمه مفید تبدیل کرده، اما همزمان شما را با وارد کردن فشارهای عظیم خرد کرده تا به قول ضرب المثلی چون میخ بر سوراخی بکوبد. می‌توانستید خیلی کارها بکنید که شاید بعض شان از آنکه اکنون هستید، بهتر بودند، اما در پاسخ به یک تقاضا برای تبدیل شدن به یک موجود اجتماعی از آنکه می‌توانستید باشید کمتر شدید و تقلیل یافتید.

بعلاوه شما گرفتار خودتان نیز هستید، و میدانید کار آسانی نیست. کارها را عقب می‌اندازید، تنبل اید، دروغ میگویید و کارهای بدخواهانه ای با خودتان و دیگران میکنید. با توجه به آنچه بر شما میگذرد - از آشوب، از نیروهای بی رحم طبیعت، از ستم فرهنگ و بدخواهی سرشت خودتان - جای تعجبی نیست که احساس قربانی بودن داشته باشید. جای تعجبی نیست که ممکن است احساس کینه داشته باشید. و مطمئنا اینطور است که این نیروها علیه بعضی از شما به گونه ای صف آراسته اند که بسیار جدی تر، ناعادلانه تر، مستبدانه، ماندگار و غیر قابل پیش‌بینی‌تر است از آنچه بر دیگران میگذرد. چطور میتوانید در چنان شرایطی احساس قربانی بودن و کینه نداشته باشید؟ زندگی در بیرحمی‌های بنیادین هیچ کم ندارد.

در این منطق مشکلی وجود دارد، هرچند که تغییر کردنی به نظر نرسد. اولین مورد این است

کـه در واقعیـت همـه خـود را قربانـی نمـی داننـد و در نتیجـه بـه دام کینـه سـقوط نمـی کننـد - و ایـن تعـداد شـامل بخـش بزرگـی از انسـانهایی اسـت کـه دوره‌های بسـیار سـختی را در طول زندگی هایشـان گذرانـده انـد. در واقـع مـن فکـر میکنـم کـه چنیـن فرضـی منطقـی اسـت کـه آنهایـی کـه نقـش قربانی و ژسـت کینـه تـوزی میگیرنـد، اغلـب آنهایـی هسـتند کـه اوقـات بسـیار آسـانی را گذرانـده انـد - همان نازپرورده‌هایـی کـه بـه اشـتباه عـزت نفـس شـان بـالا رفتـه اسـت. برعکـس، می‌توانیـد افـرادی را ببینید کـه عمـلا بـه سـختی و بـه طـور جبـران ناپذیـری آسـیب دیـده انـد امـا کینـه ای ندارنـد و هرگـز بـه پذیـرش قربانـی بـودن شـان تمکیـن نمـی کننـد. آنهـا نـه چنـدان زیادنـد و نـه چنـدان نـادر. بنابراین به نظـر نمـی رسـد کـه کینـه، پیامـد ناگزیـر رنـج باشـد. عوامـل دیگـری، عـلاوه بـر تـراژدی غیـر قابـل انکار زندگـی، نقـش دارند.

شـاید بـه طـرز غـم انگیـزی شـما - یـا یکـی از نزدیکان‌تـان - بـه یـک بیمـاری جـدی مبتـلا شـوید. معمـولا در چنیـن شـرایطی چنیـن سـوال را می‌پرسـیم (از چـه کسـی؟ خـدا؟) «چـرا ایـن اتفـاق بـرای مـن افتـاده؟» خـب منظورتـان چیسـت؟ آیـا آرزو داشـتید بـه جایـش بـرای دوسـتی، همسـایه ای یـا یـک غریبـه تصادفـی رخ میـداد؟ ممکـن اسـت وسوسـه شـوید بدبختـی هایتـان را بیشـتر کنیـد، امـا چنیـن واکنشـی نـه منطقـی بـه نظـر میرسـد و نـه انتخـاب خوبـی اسـت کـه فـردی بـا طـرز فکـری شـفاف بخواهـد هرگـز انتخابـش کنـد و مطمئنـا انتخابـی نیـز نیسـت کـه شـرایط را عادلانه‌تـر کنـد. منصفانـه بگوییـم، سـوال «چـرا مـن؟» بخشـی از یـک جـواب روانـی مناسـب را میسـازد. اغلـب اینطـور اسـت کـه اگـر اتفـاق بـدی برایتـان بیفتد بایـد با خودتـان فکر کنیـد که آیـا در گذشـته کاری انجـام داده ایـد کـه احتمـال آن رخـداد ناگـوار را بیشـتر کـرده باشـد، چـون ایـن امـکان وجـود دارد کـه لازم باشـد نکتـه ای را یـاد بگیریـد تـا بتوانیـد احتمـال وقـوع مجـدد آن را کـم کنیـد. امـا اغلـب ایـن کاری نیسـت کـه مـا میکنیـم. سـوال «چـرا ایـن اتفـاق بـرای مـن افتـاد؟» بـه نوعـی دارای یـک المـان طعنـه آمیـز بـر اسـاس احسـاس بـی عدالتـی اسـت: «ایـن همـه آدم بـد در دنیاسـت، و بـه نظـر میرسـد هر یـک از ایـن رفتـار نادرسـت قِصِـر در رفتـه انـد.» یـا «ایـن هـم آدم در دنیاسـت کـه سـلامتی خوبـی دارنـد، و به

نظر میرسد همه خوشبخت اند به جز من.» این بدان معناست که سوال «چرا من؟» به طور کلی به نوعی از حس قربانی بودن آلوده است که حاکی از بی عدالتی است. این سوءتفاهم که چنین تجربه وحشتناکی بخشی از آن چیزی است که مواجهه با تراژدی را به همان کینه ای که در موردش حرف میزنیم، تبدیل میکند.

این واقعیت که اتفاقات ناگوار برایتان می‌افتد و خواهد افتاد در ساختار خودِ واقعیت تعبیه شده است. شکی نیست که اتفاقات هولناکی رخ میدهد، اما یک عنصری حقیقتا تصادفی در آن وجود دارد. ممکن است فکر کنید که «این یک تاوان ناچیز است و کمک زیادی نمی کند.» اما قدردانی به خاطر تصادفی بودن این المان، به کمک شخصی نکردن آن، میتواند مفید باشد و به شما کمک کند تا برای توسعه چنان کینه خودخواهانه ای، موانعی ایجاد کنید. بعلاوه، درک این نکته که هر یک از ویژگی‌های منفی انسان در اصل، با همتای مثبت اش در تعادل است، میتواند مفید واقع شود.

در اینجا نکته ای را میگویم که در طول سالها تجربه روانشناسی بالینی یاد گرفته ام. من دائما کسانی را دیده‌ام که از زندگی آسیب دیده اند. آنها برای کینه توزی دلایل خودشان را داشتند، و این دلایل پیش و پا افتاده نبودند. پیشنهاد من این است: «بیایید مشکلات را از هم تفکیک کنیم، اگرچه بسیاری شان واقعی اند. تلاش ما این است که بفهمیم کدام هایشان به خاطر خطای شماست، چون علت بعضی شان همین است. اما بعضی شان فقط فاجعه‌های زندگی اند. ما این موارد را با دقت مشخص میکنیم. بعد شروع به تمرین میکنیم تا آنهایی را که صرفا به خاطر خطاهای شما رخ داده اند و شرایط را بدتر کرده اند، غلبه کنیم. ما با هم شروع به برنامه ریزی استراتژیک در مورد بخش‌هایی از زندگی‌تان میکنیم که واقعا غم انگیزند. و شما را وادار میکنیم که به شیوه ای صادقانه، صریح و شجاعانه این کار را انجام دهید. بعد تماشا میکنیم که چه اتفاقی می‌افتد.»

آدمها بهتر میشوند. البته نه همیشه. حتی برخی از مراجعان من فوت کردند. آنها در نیمه راه، که بخشی از مسائل بالینی شان را پشت سر گذاشته ایم، به طور ناگهانی در اثر سرطان یا تصادف از بین رفتند. حتی با شرافتمندانه ترین رفتارها نیز هیچ مسیر قطعی وجود ندارد. خودکامگی جهان همیشه وجود دارد و آماده است تا خود را نشان دهد. هیچ دلیل و بهانه ای برای ساده لوحی یا خوش بینی وجود ندارد. اما به طور قطع آدمها اکثرا بهتر شدند. شجاعت آنها را آماده رویارویی مستقیم با مشکلات کرده و این مواجهه مستقیم تا حدی ترس شان را برطرف کرده است. چنین دستاوردی به این خاطر نبود که مشکلات کمتر خطرناک شده اند، بلکه به این علت بود که آنها شجاع‌تر شده بودند. باورنکردنی است که افراد تا چه حد میتوانند قوی و شجاع شوند. میزان باری که افراد میتوانند تحمل کنند، اگر داوطلبانه آن را بردارند، معجزه آساست. میدانم که ما نمی توانیم ظرفیت نامحدودی در چنین کاری داشته باشیم، اما از جهاتی نیز معتقدم ظرفیت مان نامحدود است. من فکر میکنم هرچه رویارویی داوطلبانه بیشتر انجام شود، میزان تحمل بیشتر میشود. و نمیدانم حد بالای این تحمل کجاست.

کسانی که دلگرم شده اند، نه تنها از منظر روانشناختی میتوانند از وحشت و کینه جلوگیری کنند، بلکه توانایی شان بیشتر میشود. اینطور بگوییم، آنها نه فقط با پذیرفتن مسئولیت وجود زندگی به طور موثرتری دست و پنجه نرم میکنند، بلکه به مردمان بهتری در جهان تبدیل میشوند. آنها شروع به محدود کردن بدخواهی و کینه در قلبشان میکنند؛ همان که وحشت‌های جهان را بیش از آنچه باید، غم انگیز میکند. آنها صادق‌تر میشوند. دوستان بهتری پیدا میکنند. مسیرهای شغلی سازنده‌تر و معنادار تری انتخاب میکنند. حالا رسیدن به اهداف بالاتری را شروع میکنند. بنابراین از منظر روانی، بیشتر از پس مسائل برمی آیند، همینطور هم از حجم آنچه خود و اطرافیان شان باید آنها کنار بیایند، می‌کاهند. بنابراین آنها و خانواده هایشان کمتر به طور غیر ضروری رنج میکشند. بعدا شاید همین اتفاق نیز در اجتماعات شان رخ دهد. و اما نیمه دیگر داستان: همان گنجی که اژدها از آن نگهداری میکند؛ همان عنصر خیرخواهانه

طبیعت؛ همان امنیت و سرپناهی که توسط جامعه و فرهنگ مهیا شده؛ و همان قدرت فردی. اینها سلاح‌های شما در زمان حل مشکلات اند. و این سلاح‌های به همان اندازه ای واقعی اند و شاید از قدرت کافی برخوردار باشند که استفاده کامل از آنها برایتان به مثابه ابزار مورد نیاز برای مقابله با زندگی باشد، آن هم وقتی تار و پود زندگی‌تان از هم گسیخته شده. مسئله اینست: آیا میتوانید ساختار واقعیت را طوری سازندهی کنید که آن گنج را بیابید، عنصر مثبت طبیعت به شما لبخند بزند، تحت سلطه پادشاه خردمند قرار بگیرید، و نقش آن قهرمان را ایفا کنید؟ جای امیدواری است که شما میتوانید رفتار خود را به گونه ای هدایت کنید که همه چیز را در جهت چنان هدفی سوق دهد. این تنها چیزی است که داریم - و بسیار بهتر از هیچ است. اگر با رنج و بدخواهی مقابله کنید، و اگر این کار را صادقانه و شجاعانه انجام دهید، هم شما فرد قوی‌تر هستید، هم خانواده تان، و هم دنیا جای بهتری است. انتخاب جایگزین، کینه است و همه چیز را قطعا بدتر میکند.

فریبکاری و خودبزرگ بینی

به نظر میرسد فریبکاری، دو شکل عمده دارد: گناهان ناشی از ارتکاب به خطا: کارهایی که انجام میدهید به خوبی میدانید که اشتباهند؛ و گناهان ناشی از غفلت: لغزش‌هایی که میگذارید صورت بگیرند - کارهایی که میدانید باید به آنها توجه کنید، انجامشان دهید، یا حرفی که باید بگویید، اما خودداری میکنید. اگر همکارتان رفتار صادقانه ای درباره موضوعی ندارد، و شما نیز تصمیم ندارید که حساب این کج روی را دقیقا بررسی کنید؛ در آن صورت عمدا چشمتان را به روی سوءرفتار خودتان، بچه، نوجوان یا شریک زندگی‌تان بسته اید و در بررسی آنچه واقعا اتفاق افتاده شکست میخورید. در عوض واکنش شما فقط اینست که آن را رها کنید.

انگیزه چنین فریبکاری‌هایی چیست؟ ما به صراحت دروغ میگوییم - گناه ناشی از ارتکاب به خطا - در حالیکه به به خوبی میدانیم دروغ میگوییم تا فارغ از تاثیری که بر دیگران میگذارد،

فرضـا، همـه چیـز را بـرای خودمـان راحت‌تـر کنیـم. مـا تـلاش میکنیـم دنیـا را در جهـت طبـع و سـلیقه شـخصی مـان هـل دهیـم. سـعی میکنیـم برتـری کسـب کنیـم. بـا تقـلای زیـادی سـعی میکنیـم از مجـازات عادلانـه ای در پیـش اسـت، اجتنـاب کنیـم - و اغلـب ایـن کار را بـا پـاس دادن بـه بقیـه انجـام میدهیـم. مـا بـه کـرّات (و شـاید ظریفتـر) مرتکـب گناهـان ناشـی از غفلـت میشـویم بـه ایـن امیـد که آنچـه نادیـده میگیریـم، خـودش از بیـن خواهـد رفـت، امـا بـه نـدرت اینگونـه از بیـن خواهـد رفـت. مـا آینـده را فـدای اکنـون میکنیـم و بـا اینکـه دائمـا از گزندهـای تهاجـم وجـدان خشـمگین مـان رنـج میکشـیم، سرسـختانه و متعصبانـه بـه همیـن ترتیـب ادامـه میدهیم.

بنابرایـن مـردم از چـه چیـزی بـرای توجیـه کـردن انحـراف و پیچانـدن سـاختار واقعیـت، بـه قیمـت ضـرر رسـاندن بـه دیگـران یـا حتـی بـه خـود آینـده شـان، و صرفـا به نفـع خـودِ اکنون شـان اسـتفاده می‌کننـد؟ ایـن انگیـزه ایسـت کـه بـه وضـوح در کینـه نهفتـه اسـت. دروغهـا بـا بـاوری توجیـه میشـوند کـه در اعمـاق روحـی کینـه تـوز ریشـه دارنـد. رعـب و وحشـت‌های زندگـی در ایـن جهـان، بـه طـور خـاص متوجـه فـردی اسـت کـه سـعی میکنـد دروغ خـود را توجیـه کنـد. امـا لازم اسـت از نقـش خودبـزرگ بینـی سـخن بگوییـم تـا واقعـا بفهمیـم چـرا فریبـکاری مـان را تکـرار میکنیـم. ایـن بدیهـی نیسـت کـه چنیـن حـالات ذهنـی در غیـاب یکدیگـر بـه هـر حـال وجـود داشـته باشـد. ایـن دو بـه اصطـلاح همدسـت انـد.

ارتکاب به گناه

اولیـن تبانـی بیـن فریبـکاری و خودبـزرگ بینـی را میتـوان در انکار یـا رد وجـود رابطه ای میـان الوهیت، حقیقـت و خیـر دانسـت. در فصلهـای آغازیـن کتـاب پیدایـش، خـدا بـه واسـه سـخن، و صفاتـی چـون شـجاعت، عشـق و حقیقـت، از آشـوب، نظمـی زیسـت پذیـر ایجـاد میکند. شـاید بتوان گفت شـجاعت، همـان تمایـل خداونـد بـه رویارویـی بـا نیسـتی پیـش از هسـتی اسـت که شـاید مثـل آن باشـد که ما از عهـده فقـر برآمـده، از هیـچ، رشـد میکنیـم و کامیاب میشـویم یا زندگـی هایمـان را از نو بسـازیم؛ آنهم

وقتی زندگی هایمان به خاطر آشوب، به بدبختی و فاجعه تقلیل یافته است. عشق - تمایل به آفرینش بهترین چیزی که میتوان خلق کرد - هدف نهایی است. عشق، از همان جنس روبنای هستی را میسازد که شاید به داشتنِ خانه ای پر از صلح و سازگاری می‌آفریند؛ آنهم وقتی چنین با تمایلاتی همراه میشود که به حقیقت اجازه صحبت دهد. سخنی که خدا برای مقابله با هیچ به کار برد، همان حقیقت است، و حقیقت می‌آفریند. اما فقط آفریننده نیست: به نظر میرسد که حقیقت، خیر می‌آفریند، بهترین چیزی که عشق میتواند طلب میکند. بیهوده نیست که خدا انقدر اصرار دارد که آنچه خلق شده خیر است. خودبزرگ بینی و فریبکاری در جهت مخالف این ایده با هم یکی میشوند که صداقت شجاعانه با هدف عشق، خیر می‌آفریند؛ و آن را با ایده جایگزین میکند که هر خیال و هوسی، بزرگ یا کوچک، با هر هدف تنگ نظرانه یا خودخواهانه ای، حق و فرصتی برای بروز دارد.

دومین شکل خود بزرگ بینی که منجر به فریبکاری میشود، مربوط به پیش فرضی درباره قدرت خود الوهیت است. کسی از طریق عمل یا انفعال، سخن یا سکوت، دروغ میگوید انتخاب کرده که کدام عنصر تغییر (کدام عنصر آن آشوب شکل نیافته اما بالقوه) آشکار شود (یا نشود). این بدان معناست که فرد فریبکار، مسئولیت تغییر ساختار واقعیت را به عهده گرفته. چرا؟ چون چنین کاری مبتنی بر آرزویی است که هرگونه دروغ خودخواهانه ای که منجر به فریبکاری میشود، بهتر از فاش شدن واقعیت است. دروغگو بر این باور عمل میکند که دنیای کاذبی که به وجود آورده هر چند موقت، منافعش را بهتر از جایگزین آن تامین میکند. این خودبزرگ بینی کسی است که باور دارد میتواند ساختار واقعیت را از طریق تظاهر تغییر دهد و میتواند از آن قِصِر در برود. مشخص نیست که هر یک از این ایده ها، اگر به دقت مورد بررسی قرار بگیرند، تا چقدر میتوانند پایدار بمانند (البته تلویحا یعنی به طور کلی اینطور نیست). اولا خطاکار، خودش خواهد دانست که در گفتار و عمل قابل اعتماد نیست، و بعد تا آنجا که حرمت نفس واقعی که بر چنین حقیقتی مبتنی است، به خاطر گفتار و رفتار صادقانه،

ناگزیـر شـخصیت دروغگـو را تضعیـف میکنـد. حداقـل او در دنیـای واقعـی، یـا جهانـی که دیگر انسـانها در آن زندگـی میکننـد، زندگـی نمـی کنـد و بنابرایـن ضعیف‌تـر از آن کسـی کـه اگـر واقعیـت را بـه جـای دروغـی کـه جایگزینـش کـرده یـاد میگرفـت، میتوانسـت باشـد. ثانیـا صـرف ایـن بـاور بـرای دروغگـو کـه میتوانـد واقعـا «از شـرش خـلاص شـود»، بـه نوعـی حـاوی بـاوری اسـت کـه او از بقیـه باهوش‌تـر اسـت - و منظـور از بقیـه، کسـانی انـد کـه هنـوز متوجـه آن دروغ نشـده انـد. شـاید او بـا، دو یـا ده دروغ دیگـر، بـا شـدت‌های مختلـف، کنـار بیایـد چـون بـه خاطـر موفقیتـی کـه بـه دسـت آورده جسـور شـده اسـت. هـر بـار کـه موفـق میشـود، خودبـزرگ بینـی اش افـزون میشـود، چـون موفقیـت در نقش پاداشـی اسـت کـه او را حتـی بـه بیشـتر کـردن ایـن قبیـل تلاشـها بـرای بیشـتر شـدن پاداش تشـویق میکنـد. چنیـن رونـدی انگیـزه ای بـرای دروغ‌هـای بزرگتـر و خطرناکتـر اسـت، کـه هـر کـدام بـا ریسـک پـرت شـدن از ارتفاعـات بلندتـری از غـرور را بـه همـراه دارد. ایـن اسـتراتژی بـه نظـر غیـر قابل اجراسـت - یـک حلقـه بازخـور مثبـت اسـت کـه طراحـی شـده تـا کسـانی کـه خـود را بـه دام آن انداختـه انـد، سـری و سـریعتر، پاییـن و پایین‌تـر بکشـد.

سـومین شـکل خودبـزرگ بینـی کـه زیربنـای فریبـکاری را میسـازد، بـه ایـن باور مربـوط میشـود که عمل فریبکارانـه (همانطـور کـه گفتیـم، سـاختار واقعیـت را بهـم میریـزد) بـه خـودی خـود بـدون آنکـه فـاش شـود یـا از بیـن بـرود و ناگزیـر مثـل واقعیـت، تقویـت شـده و اصـلاح میگـردد. همیـن خودبـزرگ بینـی در پـسِ بـاور دروغگوسـت کـه بـه نوعـی جهـان را بـرای همیشـه تغییـر داده، و حـالا میتـوان زندگـی را بـه گونـه‌ای هدایـت کـرد کـه گویـی آن دروغ یـک واقعیـت بـوده. امـا واقعیـت بسـیار پیچیـده اسـت به طـوری کـه هـر چیـزی بـر چیـز دیگـر تاثیـر میگـذارد. مثـلا بسـیار سـخت اسـت کـه عواقـب یـک رابطه نامشـروع را مسـکوت نگـه داشـت. مـردم دیـده میشـوند. زبان‌هـای پچ پـچ میکننـد. باید برای محاسـبه زمـان صـرف شـده در آن رابطـه، دروغ‌هـای بیشـتر و موثـق تـری گفـت. عطرهـا ماندگارند. نفـرت و تحقیر جایگزیـن محبـت در رابطـه میشـود (بـه ویـژه اگـر فـردی کـه بـه او خیانـت شـده واقعـاً شـخص خوبـی باشـد کـه هیـچ بهانـه ای بـرای انجـام چنیـن اقدامـات گناهکارانـه‌ای علیه او بـه فرد مقابـل نداده باشـد).

چهارمین شکل خودبزرگ بینی که فریب را توجیه میکند به نوعی با حسی از عدالت در هم تنیده شده که اغلب کینه ایجاد میکند. مردم در این چهارمین مجموعه شرایط، از فریب استفاده میکنند، زیرا به خاطر موقعیت قربانیِ خود در این جهنم و فجایع جهان، پر از کینه و خشم اند. این پاسخ کاملا قابل درک است، اگرچه به همین خاطر چندان کم خطر نیست. منطق چنین کاری، ساده و حتی قانع کننده است، به خصوص برای افرادی که حقیقتا آسیب دیده اند: «من میتونم هر کاری بخوام بکنم، چون باهام ناعادلانه رفتار شده.» این استدلال را میتوان به مثابه عدالتی ساده در نظر گرفت، اگرچه به ندرت میشود که کسانی که به آنها دروغ گفته شده یا فریب داده شده اند، دقیقا همان‌هایی باشند که از رفتار ناعادلانه برای توجیه آن دروغ استفاده کردند. خودبزرگ بینی در چنین باوری است که آن رفتار ناعادلانه، موضوعی شخصی است، تا اینکه آن رفتار ناعادلانه، خودش بخشی قبل انتظاری از بودن باشد - به خاطر تمام خطرات ناشناخته طبیعی، اجتماعی و فردی اش. اگر قربانی یک شوخی بدخواهانه فراگیر شوید، چرا نباید هر آنچه در توان‌تان است انجام دهید تا کمی اوضاع را برای خودتان بهتر کنید؟ با این وجود تمام آن استدلالها در این راستا است که زندگیتان را بدتر کند. اگر توجیه‌تان برای چنین بدرفتاری این باشد که زندگی بد است، آن وقت دلیل منطقی‌تان برای ادامه آن بدرفتاری نمی تواند این باشد که باید همان الگویی را در پیش بگیرید که کاری نمیکند جز اینکه همان را انجام می‌دهد.

غفلت‌ها

دلایل مختلفی هست که چرا وقتی می‌بینید که کار اشتباه و وحشتناکی در قابل وقوع است، بی تفاوت می‌مانید (مثل آنچه میدانستید باید انجام میدادید اما ندادید). اولین دلیل پوچ گرایی است. ممکن است فورا به نظر نرسد که پوچ گرایی و خودبزرگ بینی چه ارتباطی با هم دارند (و بسیار نامشخص‌تر اینکه با گناهان ناشی از غفلت چه ارتباطی دارند). اما نگرش پوچ گرایانه قطعیت دارد: همه چیز بی معناست، یا حتی منفی است. این حرف یک قضاوت

است - یک نتیجه است و به نظر گناهی ناشی از خودبزرگ بینی و تکبر است. من فکر میکنم ما به خاطر داشتن نوعی از خردی هوشمندانه در مورد جهل مان، ریسک خطرناک نابود کردن ساختار هستی را به جان نمیخریم و بنابراین به درستی مقید به حسی از فروتنی هستیم.

انگیزه دیگر برای گناهان ناشی از غفلت؟ این ادعاست که پیمودن راه آسان توجیه پذیر است. این یعنی طوری زندگی کنید که مسئولیت هیچ چیز واقعی هیچ وقت بر دوشتان نباشد. و ممکن است شما نیز فکر کنید چنین چیزی کاملا قابل قبول است: «چرا من خودم را به زحمت بیاندازم و ریسک کنم وقتی دیگری برای انجام دادنش فعالانه تلاش میکند؛ یا آنقدری پیچیده نیست که دیگران نتوانند انجام دهند و بنابراین بتوان از انجام دادنش طفره رفت.» اما هر کس باید نوبتی داشته باشد - هم آن کس که گیرنده مزایای تعاملات اجتماعی است و هم آن کس که بار این مسئولیت را بر عهده گرفته که تضمین کند چنین تعاملاتی امکان پذیر باقی بماند. کودکانی که تا سه سالگی این نکته را نیاموخته باشند، دوستی پیدا نمی کنند و دلایلی درستی هم برایش وجود دارد. آنها نمیدانند چطور یک بازی را که در طول زمان خودش را حفظ کند - که دقیقا همان است که به آن دوستی میگوییم (و همینطور به ساختن رابطه ای پایدار بین مافوقان، همکاران و زیردستان در یک سازمان تجاری نیز مربوط است).

همینطور این فرض را در نظر بگیرید که تا حدی قابل قبول و حتی عاقلانه است که از کنار پرداخت کامل قبض هایتان سُر بخورید. این یکی دیگر از انواع داوری‌ها درباره بودن است. «چه فرقی میکند اگر من راه آسان را انتخاب کنم» و تمام عباراتی که با «چه فرقی میکند» شروع میشوند. و این بودن است که به خاطر چنین قضاوتها و داوری هایی، منحوس به حال خود رها میشود. باقی جمله یعنی «اگر من راه آسان را انتخاب کنم» یک بلای خودخواسته است. اگر در انجام کارهای سخت، برای خودتان نوبتی در نظر بگیرید، دیگران یاد میگیرند که به شما اعتماد کنند، خودتان یاد میگیرید که به خودتان اعتماد کنید، و شما با هم از پس انجام دادن کارهای سخت بر خواهید آمد. تمام این نتایج خوب اند. اگر تمام آن کارها را انجام

نشـده رهـا کنیـد، خودتـان را در موقعیـت کودکـی خواهیـد یافـت کـه پـدر و مـادرش اصـرار دارنـد کـه همـه کارهـا را برایـش انجـام دهنـد: ناتـوان از کامیابـی در مقابـل سـختی و دشـواریها. «مهـم نیسـت کـه مـن راه آسـان را طـی کنـم» فقـط در صورتـی درسـت اسـت کـه هیـچ عنصـر شـخصی از گوینـده در یـک ماجراجویـی فراخوانـده نشـود. و کسـانی کـه بـا پـس کشـیدن از انجـام کاری از تحقـق سرنوشـت شـان خـودداری میکننـد، همـه کسـانی را کـه ممکـن بـود از مزایـای پتانسـیل کامـل آن افـراد بهـره مند شـوند، محـروم میکنند.

آخریـن شـکل گناهـان ناشـی از غفلـت مربـوط بـه بـاور نداشـتن به خـود - و شـاید بـه بشـر در حالت کلـی - اسـت، چـون ماهیـت اساسـی بشـر، آسـیب پذیـری اسـت. صحنـه ای در کتـاب پیدایـش بـه تصویـر کشـیده شـده کـه میگویـد وقتـی وسـعت دیـد آدم و حـوا تغییـر کـرد، متوجه شـدند که آسـیب پذیـر و برهنـه انـد - ویژگی‌هایـی کـه هـر دو بخش‌هایـی از خودآگاهـی انـد. و در همـان زمـان از خوبـی و پلیـدی شـناخت بیشـتری پیـدا میکننـد. ایـن دو پیشـرفت، همزمـان انـد، چـون امـکان نـدارد قبـل از آنکـه بدانیـد خودتـان چطـور آسـیب می‌بینیـد بتوانیـد بـه کسـی واقعـا آسـیب برسـانید. و تـا وقتـی کامـلا خـودآگاه نباشـید؛ ندانیـد کـه ممکـن اسـت از رنـج طاقـت فرسـایی درد بکشـید؛ ندانید که ممکـن اسـت کشـته شـوید؛ و ندانیـد کـه هسـتی شـما محدودیت‌هایـی دارد؛ نمیدانیـد چطـور ممکن اسـت کـه آسـیب ببینیـد. و بـه محـض اینکـه تمـام آنهـا را دانسـتید، از عریـان بودن‌تـان آگاه میشـوید و اینکـه میتوانیـد از دانـش آسـیب پذیری‌تـان اسـتفاده کنیـد تـا بـا نیت‌هـای بدخواهانـه آن را بـر دیگـران اعمـال کنیـد. و آن وقـت اسـت خوبـی و پلیـدی را درک میکنیـد و متوجـه میشـوید کـه توانایی انجـام شـان را داریـد.

وقتـی بعـدا آدم را فراخواندنـد تـا دربـاره رفتـارش - خـوردن میـوه ممنوعـه - توضیـح دهـد، او حـوا را مسـئول بیشـتر شـدن خودشناسـی دردنـاک اش معرفـی میکنـد، و خـدا را مقصر میدانـد کـه او را آفریده، و بنابرایـن میگویـد: «زنـی کـه او را اینجـا کنـار مـن قـرار داده ای - او بـود کـه میـوه آن درخـت را بـه مـن داد و مـن آن را خـوردم» (پیدایـش ۳: ۱۲). خـودداری آن مـرد از پذیرفتـن مسـئولیت اعمالش مربوط

به کینه توزی (به خاطر کسب خودآگاهی دردناکش)، فریبکاری (همانطور که میداند فارغ از رفتار همسرش، انتخابی آزاد داشته) و خودبزرگ بینی است (چون جرات کرد که خدا و مخلوق مقدسش، آن زن، را سرزنش کند). آدم راه آسان را در پیش گرفت - درست مثل شما، وقتی به خودتان میگویید: «لازم نیست در این مورد با همسرم دعوا کنم. مجبور نیستم در مقابل رئیس ظالمم بایستم. لازم نیست که طبق آنچه فکر میکنم درست است، زندگی کنم. میتونم مسئولیت هامو بپیچونم.» بعضی از دلایلش به خاطر تنبلی و بزدلی است اما بعضی از دلایلش نیز ریشه در حس عمیقی از ناباوری به توانایی شخصی شماست. درست مثل آدم، شما نیز میدانید که عریان اید. شما درونا از معایب و آسیب پذیری هایتان آگاهید و ایمان‌تان به خودتان از بین میرود. این موضوع قابل درک است، اما نه مفید است و در آخرین تحلیل، قابل توجیه است.

خطر اگزیستانسیال خودبزرگ بینی و فریبکاری

همانطور که در آیه‌های ۹:۱۰ آمده: «ترس خداوند، سرآغاز حکمت است.» ارتباط بین فریبکاری و دیگر غرایز جهت دهنده به آن را میتوان در با توجه کردن به آن درک کرد. اگر این موضوع را درک کنید که فریبکاری، بنیادی ترین غریزه هدایت کننده شما را وقتی با سختی‌های زندگی روبرو میشوید فاسد و منحرف میکند، قاعدتا چنان چشم اندازی باید آن قدر شما را بترساند که بخواهید مراقب آنچه میگویید یا انجام میدهید باشید. یک فرد راستگو می‌تواند به شهود و غریزه اش به عنوان راهنمایی قابل اعتماد برای انتخاب‌هایی که باید در طول یک روز، هفته، ماه یا سال کند، در راستای معنا و حقیقت، تکیه کند. اما قانونی هست که به بیان‌های مختلفی گفته شده: «از کوزه همان تراود که در اوست[1]». اگر شما (به خصوص خودتان را) فریب دهید، اگر دروغ بگویید، مکانیزم‌هایی را که غریزه‌تان را هدایت میکنند، دفرمه میکنید. غریزه یک راهنمای ناخودآگاه است، و بنابراین زیربنای ابزارهای شناختی شماست. اگر مکانیزم‌های

[1] Garbage in, garbage out

ناخودآگاه‌تان را با مفروضاتی تثبیت کنید که میدانید واقعی نیستند، آن وقت غریزه معنای تان، متناسب با میزانی که فاسد شده، شما را به مسیرهایی رهنمون میکند که نباید بروید. کمی ترسناک‌تر اینست که این امکان را در نظر بگیرید که ممکن است در زندگی‌تان به مقطعی برسید که واقعا نیاز دارید تمام قوایی که در آن لحظه در اختیارتان است به کار بگیرید تا بتوانید درست تصمیم گیری کنید، اما خودتان را در موقعیتی می‌یابید که فهمیده اید خودتان را با فریب بیمار کرده اید و دیگر نمی توانید به قضاوت خودتان اعتماد کنید. برایتان آرزوی موفقیت دارم، چون در چنین حالتی هیچ چیزی جز شانس نگهدارتان نمی تواند باشد.

گناهی وجود دارد که مسیح آن را به طرز اسرارآمیزی غیرقابل بخشش تعریف می‌کند: «هر کس سخنی علیه پسر انسان بگوید بخشید میشود، اما کسی که علیه روح القدس سخن میگوید بخشید نمی شود، نه در زمان حال و نه در آینده» (متی، ۱۲: ۳۲). سنت پاول، یکی از پایه گذاران مسیحیت، این گزاره را توضیح میدهد و وجود شخص سوم در باور به تثلیث را به وجود وجدان مربوط میداند: «قسم به مسیح که حقیقت را میگویم. دروغ نمی گویم و وجدانم صداقتم را از طریق روح القدس تایید میکند» (رومیان، ۱: ۹). وجدان چیزی کمتر از به اشتراک گذاشتن دانش اخلاق با خود نیست. لازمه فریبکاری، خودداری از پیروی از دستورات وجدان است و خطر بیمار شدن آن عملکرد بسیار حیاتی را به همراه دارد. هیچ راه بدون آسیبی برای در امان ماندن از چنان فسادی وجود ندارد. چنین ادعایی حتی از نظر عصب شناسی نیز درست است. داروهای اعتیاد آور از روی تاثیر شان بر پیام رسان عصبی دوپامین مشخص میشوند و به نوعی تاثیر دوپامین را بیشتر میکنند. دوپامین ماده ایست که اساسا به لذتی مربوط است که احساس امید و فرصت ایجاد میکند. بعلاوه، مغز شما طوری سیم کشی شده که اگر کاری انجام دهید که احساس خوبی ایجاد کند (و در نتیجه باعث ایجاد اثر دوپامین شود)، قسمت‌هایی از وجودتان که در انجام عمل مورد نظر نقش داشته اند، قوی‌تر و مسلطتر میشود و میتوانند عملکرد سایر بخش‌های وجودتان را مهار کنند. بنابراین استفاده مداوم از یک داروی اعتیاد آور، آنچه را

که به طور دقیق به صورت هیولایی زنده در روان مفهوم سازی شده، تغذیه میکند - که توجه و مقصودش فقط مربوط به اثر داروست. آن هیولا فقط یک چیز را میخواهد و تمام فلسفه اش اینطور چیده شده که چرا آن دارو در درجه اول اهمیت است.

تصور کنید که چه شکننده در حال بهبودی از یک اعتیادید. در زندگیتان مشکلی پیش می‌آید و کینه پدیدار میشود. با خودتان فکر میکنید «اه به درک!» و این اتفاق باعث استفاده مجدد از دارو و تجربه دوباره اثر دوپامین میشود. در نتیجه مدارهای کوچکی که چنین تفکری را منجر میشود، قوی‌تر از بخش‌هایی از روان فرد معتاد میشود که میخواهد از مصرف دارو خودداری کند. «به درک» یک فلسفه چند وجهی است. به این معناست که «ارزش دارد که هر چیزی را برایش فدا کنید». یعنی «چه کسی به زندگی من اهمیت میدهد، چون بهرحال ارزشی ندارد.» به این معناست که «مهم نیست که مجبورم به عزیزان - همسر و بچه‌هایم - درباره‌اش دروغ بگویم، چون به هر حال چه فرقی میکند؟ آنچه من میخواهم مواد است.» و بازگشت آسانی از این راه وجود ندارد.

وقتی از روی عادت دست به دامن فریب میشوید، ساختاری میسازید که اعتیاد را تداوم ببخشد؛ خصوصا وقتی که قصر در می‌روید، هر چند کوتاه. موفقیت یک دروغ با پاداش همراه است - خصوصا اگر چنان دروغی خطر زیادی داشته باشد که از آن قِصِر در رفته باشید، چنین پاداشی میتواند بسیار بزرگ باشد. این امر موجب تقویت آن مکانیزم دفاعی در مغز میشود که کل ساختار فریبکاری را در بر میگیرد. با موفقیت مداوم، حداقل در کوتاه مدت، این مکانیزم به صورت خودکار شروع به کار میکند و با شیوه متکبرانه اش میداند که چطور میتواند از شر آن خلاص شود. این مورد درباره گناهان ناشی از ارتکاب واضح‌تر است؛ اما به همان اندازه و در ظرافت کامل در مورد آنچه میتوانید بدانید اما از دانستن اش امتناع میکنید درباره گناهان ناشی از غفلت صدق میکند. این خودبزرگ بینی است که گمان کنید آنچه میدانید کافی است (صرف نظر از تمام شواهدی که مثل رنج دور و برتان را پر میکند و شما به راحتی طبق آن کهن الگو، ساختار واقعیت و بی کفایتی خدا را سرزنش میکنید).

جایی که باید باشید

روبـروی شـدن بـا پتانسـیل‌های آینـده و تبدیـل آن بـه فعلیـت اکنـون، در ظرفیـت فـردی مـا نهادینـه شـده اسـت. روشـی کـه مـا تعییـن میکنیـم جهـان بـه چـه چیـزی تبدیـل شـود، نتیجـه انتخاب‌هـای آگاهانـه و اخلاقـی ماسـت. مـا صبـح از خـواب بیـدار میشـویم و بـا یـک روز، بـا تمـام فرصت‌هـا و وحشـت هایـش، روبـرو میشـویم. مـا مسـیری ترسـیم میکنیـم و در آن جهـت، تصمیمـات خـوب یـا بـدی میگیریـم. مـا بـه خوبـی میدانیـم کـه می‌توانیـم کارهـای پلیـدی انجـام دهیـم و چیزهـای هولناکـی بـه وجـود بیاوریـم. و همینطـور هـم بـه خوبـی میدانیـم کـه میتوانیـم کارهایی خـوب - گرچه نـه عالـی - انجـام دهیـم. اگـر بـه درسـتی عمـل کنیـم، در نتیجـه صداقـت، مسـئولیت پذیـری، قدردانی و فروتنـی مـان، خـوب عمـل کـرده ایـم.

نگـرش درسـت نسـبت بـه وحشـت اگزیستانسـیال (وحشـت وجـود داشـتن مـان) - همـان جایگزین بـرای کینـه، فریـب و خودبـزرگ بینـی - ایـن اسـت کـه بـه میـزان کافـی از شـما، جامعـه و جهـان وجـود دارد تـا بـودن را تصدیـق کنـد. شـاید بتوانیـد بـه گونـه ای زندگـی کنیـد کـه آن اصالـت، بزرگـی و معنـای درونـی از اهمیـت کافـی برایتـان برخـوردار باشـد کـه بتوانیـد عناصر منفـی وجود داشـتن را تحمـل کنید، بـدون آنکـه آنقـدر تلـخ شـوید کـه همـه چیـز را در اطـراف خـود بـه چیـزی شـبیه جهنـم تبدیـل کنید.

البتـه کـه مـا بـه خاطـر عـدم قطعیـت بنیادینـی کـه در هسـتی هسـت، تحـت فشـار قـرار میگیریـم. البتـه کـه طبیعـت مـا را بـه شـیوه‌هایی دردنـاک و ناعادلانـه مـی‌آزارد. البتـه کـه جوامـع مان به اسـتبداد و سرشـت مـا بـه پلیـدی متمایـل اسـت. امـا ایـن بـدان معنـی نیسـت کـه مـا نمـی توانیـم خـوب باشـیم، یـا جوامـع مـان نمـی توانـد منصـف باشـد، یـا جهـان طبیعـی نمـی توانـد خـودش را مطابـق منفعـت مـا تنظیـم کنـد. اگـر بتوانیـم کمـی بیشـتر بدخواهـی مـان را محـدود کنیـم چـه؟ اگـر بتوانیم کمـی نهادهایمـان را مسـئولیت پذیرتـر کنیـم یـا کمـی کمتـر کینـه تـوز باشـیم چـه؟ فقـط خـدا میداند کـه نهایـت آن چـه میتوانـد باشـد. اگـر همـه مـا از وسوسـه فعالانـه یـا منفعلانه تغییـر سـاختار واقعیت

خـودداری کنیـم؛ اگـر خشـم را بـا فـراز و نشـیب بـودن توام بـا سپاسـگزاری و حقیقـت، جایگزیـن کنیم، اوضـاع چقـدر میتوانـد بهتـر شـود؟ و اگـر همـه مـا ایـن کار را بـا پشـتکار پیوسـته انجـام دادیـم، آیـا ایـن بهتریـن شـانس مـان بـرای دور نگهداشـتن عناصـر ویرانگـر و سـتمگر خـود، جامعـه و طبیعـت و خیـز برداشـتن علیـه آن نیسـت؟

به خودتان اجازه ندهید که کینه توز، فریبکار یا خودبزرگ بین شوید.



قانون دوازدهم

شکرگزار باشید، به رغم رنجی که میکشید

پایین میتواند بالا را تعریف کند

من دهه‌ها به دنبال قطعیت بوده ام. نه به صورت تفکر خلاقانه صرف، بلکه اول در قالب فکر کردن و بعد در قالب تضعیف و نابود کردن آن فکر تلاش کرده‌ام و به دنبال توجه و حفاظت از آن افکاری بوده‌ام که جان سالم به در می‌بردند. مثل شناساییِ یک گذرگاه میان باتلاق می‌ماند که به دنبال سنگ‌هایی هستید که با خیال راحت بتوانید روی آن قدم بگذارید. اگرچه من رنج را اجتناب ناپذیر و بزرگنمایی آن توسط پلیدی را از حقایق تزلزل ناپذیر بودن میدانم، باور عمیق تری نسبت به این موضوع دارم که مردم از منظر روانی و عملی، توانایی عبور از رنج شان و محدود کردنِ بدخواهی شان و همینطور محدود کردن آن پلیدی که از ویژگی‌های جهان اجتماعی و طبیعی است، دارند.

بشر توانایی مقابله با رنج خود را دارد تا بتواند از جنبه روانی از آن عبور کند و از جنبه عملی شرایط را بهبود ببخشد. این دو اصلِ دوقلو، صرف نظر از مکتب فکری، از اساسی ترین اصول روان درمانی و همینطور کلیدی مرموز پیشرفت و موفقیت بشر در طول تاریخ است. اگر با محدودیت‌های زندگی شجاعانه روبرو شوید، یک هدف روانیِ مشخص برایتان تعریف میشود که در نقش پادزهر آن رنج عمل میکند. توجه داوطلبانه شما به آن پرتگاه، در عمیق ترین سطوح به شما نشان میدهد که شما قادرید که بدون اجتناب از مشکلات موجود، مسئولیت آن را به عهده بگیرید. این حرکت شجاعانه خالص است که در بنیادی ترین سطوح وجود روانشناختی شما عمیقا مایه دلگرمی است. این نشان دهنده توانایی شایستگی شما در برابر آن نظام‌های اخطار روانشناختی و بیولوژیکیِ عمیق، باستانی و تا حدی مستقل است که وجود خطر در جهان را در خود ثبت میکند.

اما منفعت چنین مواجهه ای به هیچ وجه صرفا روانشناختی نیست، بلکه رویکرد عملیِ مناسبی هم هست: اگر در مواجهه با رنج، شرافتمندانه رفتار کنید - واژه ای که اکنون متاسفانه بسیار به

نـدرت بـه کار میـرود - میتوانیـد بـه طـور عملـی و موثـری تیـره روزی خودتـان و دیگران را تسـکین دهید و برطـرف کنیـد. شـما میتوانیـد دنیـای مـادی - همیـن دنیـای واقعـی را - بهتـر کنیـد (یا حداقـل جلوی بدتـر شـدنش را بگیریـد). در مـورد بدخواهـی نیـز ایـن مـورد صـدق میکنـد: شـما میتوانیـد بدخواهـی درونتـان را محـدود کنیـد. وقتـی میخواهیـد حرفـی بزنیـد، وجدان‌تـان ممکـن اسـت (و اغلـب اینـکار میکنـد کـه) بـه شـما اطـلاع دهـد «ایـن حـرف واقعـی نیسـت.» ابـراز چنیـن هشـداری ممکـن اسـت در قالـب یـک صـدای مشـخص (البتـه درونتـان) یـا احسـاس شـرم، گناه، ضعـف یـا هرگونـه ناهمگونیِ درونـی نشـان دهـد - کـه پیامـد فیزیولوژیکـی روان شماسـت کـه خـودش را نشـان میدهـد. بعـد ایـن فرصـت را خواهیـد داشـت کـه بیـان آن حرف‌هـا دسـت بردارید. اگـر نمـی توانیـد حقیقـت را بگوییـد، حداقـل میتوانیـد آگاهانـه دروغ نگوییـد. ایـن بخشـی از محـدود کـردن بدخواهـی اسـت. ایـن چیـزی اسـت کـه در کنتـرل ماسـت. شـروع بـه تـرک دروغِ آگاهانـه، یـک گام مهـم در جهـت درسـت اسـت.

مـا میتوانیـم رنـج خـود را محـدود کنیـم و میتوانیـم از نظـر روانـی بـا آن روبـرو شـویم. چنیـن کاری بـه مـا شـجاعت میدهـد. بعـد میتوانیـم آن را از نظـر عملـی التیـام بدهیـم، چـون ایـن کاری اسـت کـه وقتـی میخواهیـم از خودمـان و دیگـران مراقبـت کنیـم انجـام میدهیـم. بـه نظـر میرسـد کـه منفعـت چنیـن کاری هیـچ محدودیتـی نـدارد. شـما واقعـا بـه شایسـتگی میتوانیـد از خـود و خانوادتـان مراقبت کنیـد. بعـد میتوانیـد آن را بـه جامعـه بزرگتـری گسـترش دهیـد. بعضـی آدمهـا در ایـن زمینـه بـه طـرز بـاور نکردنـی توانمنـد میشـوند. مثـلا کسـانی کـه در زمینـه مراقبت‌هـای تسـکینی[1] کار میکننـد، نمونـه بـارزی هسـتند. آن مـدام کار میکننـد و از افـرادی کـه رنـج میکشـند و در حـال مـرگ هسـتند، و هـر روز تعـدادی از آنهـا را از دسـت میدهنـد، مراقبـت میکننـد. امـا میتواننـد هـر روز صبـح از خواب بیدار شـوند، سـر کارشـان برونـد و بـا تمـام آن درد، مصیبـت و مـرگ روبـرو شـوند. آنهـا در شـرایط تقریبا غیـر ممکن، تمایـز ایجـاد میکننـد. بـه همیـن دلایـل و مثـال هاسـت - مثـل مشـاهده مردمی کـه به طور مسـتقیم

۱ مراقبت‌هـای تسـکینی (palliative cares) بنـا بـه تعریـف سـازمان بهداشـت جهانـی، دربرگیرنـده همـه اقدامـات فعـال و کامـل بـرای کاسـتن از رنـج و درد و بهبـود کیفیـت زندگـی در بیمـار اسـت - م.

و موثری با فجایع اگزیستانسیال زندگی روبرو میشوند - که من بیشتر از آنکه بدبین باشم، خوش بینم و معتقدم که خوشبین بودن اساسا قابل اعتمادتر از بدبینی است. رسیدن به چنین نتیجه ای و اثبات تزلزل ناپذیری آن مثال خوبی است از این واقعیت است که قبل از دیدنِ نور، چرا و چطور لازم است که با تاریکی روبرو شوید. خوشبینی و ساده لوحی آسان است. اگر این خوش بینی ساده لوحانه باشد، تضعیف و تخریب آن ساده است و منجر به جایگزین شدنش با بدبینی میشود. اما عمل نگاه کردن عمیق تا حد ممکن به تاریکی، نوری آشکار میکند که ظاهرا خاموش نشدنی است. و یک شگفتی عمیق و یک تسکین بزرگ است.

درباره سپاسگزاری نیز همین امر صادق است. باور ندارم که بتوان بدون درکی عمیق و حتی مخوف از وزن بودن، به طور واقعی سپاسگزار و قدردان خوبی‌هایی باشید که برایتان محقق شده و پلیدی‌های اتفاق نیفتاده اند. شما نمی توانید به درستی قدردان داشته هایتان باشید مگر آنکه از درک درستی از این واقعیت به دست آورده باشید که چطور برخی چیزها میتوانند به طرز هولناکی جلو بروند، و اینکه با توجه به سهولت آن، چقدر چنین اتفاقی محتمل است. این دانشی است که ارزش بسیاری دارد. در غیر اینصورت ممکن است چنین وسوسه شوید که «چرا باید بخواهم که نگاهی به آن تاریکی بیاندازم؟» به نظر میرسد که ما از جنبه مثبتی به دنبال نگاه کردن ایم. ما شیفته شیطان هستیم. ما نمایش‌های دراماتیکی را از قاتلان زنجیره ای، بیماران روانی، رئیس مافیای جنایت‌های سازمان یافته، اعضای باندهای مخوف، متجاوزان، قاتلان قراردادی و جاسوسان تماشا میکنیم. ما با تماشای فیلم‌های جنایی و ترسناک، داوطلبانه خودمان را در معرض ترس و نفرت قرار میدهیم - و این کاری بیش از گرایش به یک کنجکاویِ شهوانی است. این کار پیشرفت نوعی از ساختاری اساسا اخلاقیِ بودن انسان و معلق بودن مان بین قطب‌های خیر و شر است. توسعه چنین درکی ضروری است؛ چنین درکی حدودی از پایین و بالا را برایمان تعیین میکند و ادراک، انگیزه و عمل مان را جهت میدهد. توسعه چنین ادراکی همینطور از ما محافظت میکند. اگر نتوانید شر را درک کنید، خودتان را در مقابلش عریان

کـرده ایـد؛ و در مقابـل اثـرات و یـا حتـی اراده آن آسـیب پذیـر شـده ایـد. اگـر تـا بـه حـال بـا فـردی بدخـواه برخـورد کـرده باشـید میدانیـد کـه آنهـا درسـت بـه انـدازه ای که شـما نخواهید یـا قادر بـه درک شـان نباشـید، کنترل‌تـان میکننـد. بنابرایـن شـما بـه درون تاریکـی نـگاه میکنیـد تـا در صورت ظهـور آن تاریکـی از خودتـان محافظـت کنیـد، و همچنیـن نـور را بیابیـد. چنیـن کاری منفعتـی واقعـی دارد.

روح مفیستوفلس

گوتـه، نویسـنده بـزرگ آلمانـی، کـه تاثیـر آن بـر فرهنـگ آلمانـی بـه مثابـه تاثیـر شکسـپیر بـر فرهنـگ انگلیسـی اسـت، نمایشـنامه معروفـی بـه نـام فاوسـت[1] دارد؛ داسـتان مـردی کـه در ازای دانـش، روحش را بـه شـیطان میفروشـد. مفیسـتوفلس[2]، شـیطان داسـتان گوتـه اسـت - همـان دشـمن. دشـمن یـک شـخصیت افسـانه ایسـت؛ همـان روح جاودانـه ایسـت کـه علیـه نیت‌هـای خـوب شـما (یـا بـه طـور کلـی علیـه نیت‌هـای خـوب) فعالیـت میکنـد. شـما چنیـن چیـزی را از جنبه‌هـای روانـی، متافیزیکـی و مذهبـی درک میکنیـد. همـه درون مـان ظهـور نیت‌هـای خـوب و عمـل بـر اسـاس آن را می‌بینیـم، بـا ایـن حـال اغلـب بـه طـور ناراحـت کننـده ای متوجـه ایـن موضـوع میشـویم کـه آنچـه نبایـد انجـام میـداده ایـم، انجـام داده ایـم یـا برعکـس. چیـزی درون مـا هسـت کـه بـر خـلاف خواسـته‌هایی اسـت کـه داوطلبانـه ابـراز میکنیـم. در واقـع بسـیاری از ایـن قبیـل چیزهـا - یا به اصطـلاح گروهی از شـیاطین - هسـتند کـه حتـی بـا یکدیگـر نیـز در تعـارض انـد؛ بسـیاری از نظام‌هـای اعتقـادی و انگیزه‌هـای بیـان نشـده و تاریکـی کـه خودشـان را بـه عنـوان پـاره ای از شـخصیت‌ها (بـا تمـام ویژگی‌هـای اصلـی یـک شـخصیت امـا بـا ماهیتـی ناقـص) بـه شـما نشـان میدهند.

درک ایـن موضـوع جـدی اسـت. ایـن درک ناشـی از مشـارکت بـزرگ روان درمانگـران اسـت، کسـانی که شـاید بیـش از همـه بـر ایـن ایـده پافشـاری میکنند کـه درون مـا ارواحی سـاکن اند کـه خـارج از کنترل

۱ Faust
۲ Mephistopheles

مـا و گاهـی خـارج از محـدود دانـش خـودآگاه مـان انـد. چنیـن درکـی سـوالات بـزرگ و فلـج کننـده ای مطـرح میکنـد کـه: اگـر شـما در کنتـرل خودتـان نیسـتید، آن وقـت در کنتـرل چـه کسـی یـا چـه چیزی هسـتید؟ اگـر در کنتـرل خودتـان نیسـتید، آن وقـت بـر سـر ایـده مرکزیـت، یکپارچگـی و حتـی واقعیت «خـود» شـما، کـه وجـودش فـورا قطعـی بـه نظـر میرسـد، بـه چالـش کشـیده میشـود. آن وقـت آن چیـز یـا آن کسـی کـه شـما نیسـتید، بـه دنبـال چیسـت؟ و بـه دنبـال چـه هدفـی عمـل میکنـد؟ همه مـا موجوداتـی هسـتیم کـه امیدواریـم بتوانیـم بـه خودمـان بگوییم کـه چـه کاری بایـد انجـام دهیم، و دقیقـا چـه کسـی قـرار اسـت آن را مطابـق اراده مـان انجـام دهـد. بهرحـال شـما، شـمایید و - کمابیـش طبـق تعریـف - بایـد در کنتـرل خودتـان باشـید. امـا اغلـب همـه چیـز اینطـور پیـش نمـی رود، و دلیـل یـا دلایلـی کـه چـرا اینگونـه نیسـت، عمیقـا مبهم اسـت.

البتـه گاهـی بسـیار آسـانتر ایـن اسـت کـه کارهایـی را کـه بایـد انجـام دهیـم، انجـام ندهیـم. انجـام دادن کارهـای خـوب میتوانـد سـخت باشـد؛ چنـان کـه در اغلـب اوقـات دشـوار اسـت و در سـختی‌ها - حداقـل در فرسـودگی ناشـی از آن - چنیـن خطـری وجـود دارد. تمایـل بـه سـکون یـک دلیـل قـوی برای ایسـتایی اسـت و میتوانـد ایمنـی فـوری و قطعـی ایجـاد کنـد. امـا مشـکل، بزرگتر از این اسـت. مشـکل فقـط بـه خاطـر تنبلـی شـما نیسـت: بلکـه بـه ایـن دلیـل اسـت کـه شـما بـد هـم هسـتید - و ایـن را از قـول قضـاوت خودتـان ابـراز کـرده ایـد. چنیـن ادراکـی بسـیار ناخوشـایند اسـت، امـا بـدون آن هیـچ امیـدی بـه بهبـود وجـود نـدارد. شـما (یـا وجـدان تـان) خودتـان را بـه خاطـر کاسـتی هایتان سـرزنش میکنیـد. شـما بـا خودتـان طـوری رفتـار میکنیـد کـه گویـی بخشـی از یـک نهـاد غیراخلاقـی هسـتید. ایـن هـم عمیقـا بسـیار ناخوشـایند اسـت و بایـد بـه گونـه ای انگیـزه پیدا کنیـد کـه از قضـاوت خودتان دوری کنیـد. امـا هیـچ دلیـل منطقـی بـه سـادگی بـه شـما اجـازه فـرار نمـی دهـد.

اگـر مایـل باشـید، می‌بینیـد کـه درون‌تـان نیـروی خصمانه ای هسـت کـه در راسـتای تضعیـف بهترین نیت‌هـای شـما تـلاش میکنـد. ماهیـت آن نیـرو، از نظـر فلسـفی، ادبـی، روانشـناختی، و بالاتـر از همـه، از نظـر دینـی و مذهبـی، موضـوع حـدس و گمان‌هـای بـی انتهایـی اسـت. مثـلا تصـور مسـیحیان از

شخصیت بزرگ شر - مفیستوفلس، شیطان، ابلیس و دیو - تجسم خیالی عمیقی از وجود چنین روحی است. اما دشمن، شخصیتی نیست که فقط در تخیل مان وجود داشته باشد، بلکه همینطور چیزی است که به اختصار از آن به «تسخیر شدگی» در انگیزه برای رفتارهای بدخواهانه و همینطور در خودِ اعمال تعریف میشود. کسی که تا به حال بعد از یک عمل به شیوه ای غیرمعمول، مشابه چنین فکری را کرده یا چنین حرفی زد باشد که «نمیدانم چه بر سرم آمد» وجود چنین تسخیر شدگی‌هایی را یادآوری میکند، حتی اگر نتوانند آن را به بیان درآورند. در نتیجه ممکن است با وحشت از خودمان بپرسیم «چرا چنین روحی وجود دارد؟ و چرا باید بخشی از هر یک از ما باشد؟»

بنظر میرسد که جواب تا حدی با شعور قدرتمندی همراه است که ما از محدودیت‌های فناپذیر درونی مان با هم شریک میشویم، و در برابر رنجی که از جانب خود هایمان، جامعه و طبیعت به ما تحمیل میشود، تسلیم میشویم. این امر باعث تلخی مان و ایجاد حسی از حقارت نسبت به خود و نفرتی میشود که از ضعف‌ها و نارسایی هایمان و همینطور شکست‌های ظاهرا ناعادلانه، غیر قابل پیش‌بینی و گهگاه مان نشات میگیرد (و تازه هنوز هیچ اشاره ای به فناپذیری مان با توجه به شکنندگی شدید درونی مان نکردیم). با توجه به تمام این ادراکات ناامید کننده، هیچ دلیلی وجود ندارد که فرض کنید قرار است با خودتان، یا از بودن، خوشحال و راضی باشید. چنین نارضایتی - یا ناراحتی - به راحتی میتواند خودش را در یک دور باطل، بزرگ و تقویت کند. با هر قدمی که از سر ناراحتی و نفرت، علیه خودتان یا دیگران برمیدارید، دلایل بیشتری برای شرمندگی و دشمنی با خودتان می‌یابید. بیهوده نیست که از هر پنج نفر، یک نفر در طول زندگی اش علیه خود دست به آسیب زننده جدی میزند. و تازه این آمار شامل جدی ترین عمل - یعنی اقدام به خودکشی (یا تمایلات بسیار رایج‌تر درباره فکر خودکشی) - نمیشود. وقتی از خودتان ناراحتید، چرا به نفع خودتان کاری انجام دهید؟ شاید در عوض کاری انتقام جویانه از شما سر بزند؛ کاری که شاید خودش را توجیه کند و تاوانی فرضی برای آن درد و

رنـج اسـت، امـا بـرای تداخـل در حرکـت را بـه جلـوی شـما برنامـه ریـزی شـده اسـت. از نظـر مفهومـی اگـر هـر آنچـه درونتـان بـا شـما، بـا دوسـتی هایتـان، بـا زن یـا شـوهرتان مخالـف اسـت، تجمیع شـده و بـه یـک شـخصیت واحـد تبدیـل شـود، دشـمن ظاهـر میشـود. ایـن دقیقـا همـان مفیسـتوفلس در نمایشـنامه گوتـه اسـت - خـود شـیطان. ایـن همـان روحـی کـه در خـلاف جهـت عمـل میکنـد - و این دقیقـا توصیفـی اسـت کـه از خـود ارائـه میدهـد: «مـن روحـی هسـتم کـه انـکار میکنـد.» چـرا؟ چـون همـه چیـز در جهـان بـه حـدی محـدود و ناقـص اسـت - و درسـت بـه همیـن بـه حـدی بـرای خودش دردسـر و وحشـت می‌آفرینـد - کـه نابـودی اش نـه تنهـا توجیـه پذیـر، بلکـه از نظـر اخلاقـی الـزام آور اسـت. و چنیـن منطقـی سـازی کمابیـش اینگونـه جلو میـرود.

ایـن صرفـا برداشـتی تـو خالـی نیسـت. مـردم بـه سـختی بـا چنیـن ایده‌هایـی دسـت و پنجـه نـرم میکننـد. زنـان وقتـی بـه فکـر بچـه دار شـدن می‌افتنـد، بـا چنیـن ایده‌هایـی کلنجـار میرونـد: «آیـا واقعـا بایـد بچـه ای را چنیـن جهانـی بیـاورم؟ آیـا اخلاقـا این کار دسـت اسـت؟» پیروان مکتب فلسـفی تولدسـتیزی[1]، کـه فیلسـوف اهـل آفریقـای جنوبـی، دیویـد بناتـار، شـاید مدافع برجسـته آن باشـد، جواب شـان بـه هـر دو ایـن سـوالات منفـی باشـد. مـن چنـد سـال قبـل بـا او دربـاره نظراتـش بحـث کـردم. اینطـور نبـود کـه مـن موقعیتـش را درک نکنـم. شـکی نیسـت کـه جهـان غـرق در رنـج اسـت. چنـد سـال بعـد، بـا فیلسـوف دیگـری بـه نـام اسـلاوی ژیـژک[2] بحـث کـردم - کـه بیشـتر بـه خاطر گرایشـات مارکسیسـتی اش مشـهور بـود تـا اعتقـادات مذهبـی اش. او در طـول آن بحـث موضوعـی را عنـوان کـرد کـه شـاید از نظـر دینـی قابـل بحـث باشـد، امـا مـن بسـیار بـه آن علاقـه منـدم. در سـنت مسـیحی، حتـی خـود خـدا در قالـب مسـیح، از معنـای زندگـی و خـوب بـودن پـدرش بـه خاطـر رنـج مصلـوب شـدنش ناامیـد میشـود. او قبـل از مـرگ، در اوج رنجـش، ایـن کلمـات را میگویـد: «خدایـا، خـدای مـن، چـرا مـرا فرامـوش کـرده ای؟» (متـی ۲۷: ۴۹). بـه نظـر میرسـد کـه ایـن امـر بـه شـیوه داسـتانی اش

۱ Antinatalism

۲ Slavoj Žižek

قویا نشان میدهد که بار زندگی آنقدر میتواند سنگین باشد که حتی خود خدا نیز در مواجهه با واقعیت غیر قابل تحمل بی عدالتی، خیانت، رنج و مرگ میتواند ایمانش را از دست بدهد.

به سختی میتوان داستانی سرشارتر از همدردی مثل این مورد، برای موجودات فانی تصور کرد. اگر خود خدا در بحبوحه عذاب خودخواسته اش دچار تردید میشود، چطور ما انسانهای ساده دچار همان شکست نشویم؟ امکان دارد که دلسوزی، محرک موقعیتِ ضدزایشِ دیوید بناتار بود. من هیچ مدرکی مبنی بر بدخواهی بناتار به طور آشکار ندیدم. به نظر میرسید، او واقعا معتقد است - به شیوه ای که برای من یادآور مفیستوفلس گوته بود - که ترکیب خودآگاهی، آسیب پذیری و فناپذیری آنقدر وحشتناک است که به سادگی هیچ بهانه اخلاقی برای ادامه آن وجود ندارد. اکنون این امکان وجود دارد که باور مفیستوفلس قابل اعتماد باشد. از آنجایی که او خود شیطان است، هیچ دلیلی ندارد که فرض کنیم استدلالی که او برای توجیه موضع خصمانه اش درباره هستی ارائه میکند معتبر است، یا اینکه حتی خودش به آن واقعا باور دارد. و شاید همین امر درباره بناتار هم صادق بود، کسی که بدون شک طعمه ضعف‌هایی بوده و هست که مشخصه هر یک از ماست (و این قطعا شامل من نیز میشود، علیرغم موضع مخالف من با او). اما من در آن زمان و معتقد بودم و هنوز هم معتقدم که عواقب موقعیت نفی کننده نفس او، به سادگی بیش از حد هولناک است. این امر مستقیماً منجر به نگرشی ضد زندگی یا پوچ گرایی عمیقی می‌شود که تجلی آن کمکی نمیکند جز اینکه عواقب ویرانگر بودن را بزرگنمایی و تقویت کند.

فرضیه بناتار این بود که زندگی آنقدر مملو از رنج است که به وجود آوردن یک موجود خودآگاه - با هر هدف و نیتی - یک گناه است و مناسب ترین رفتاری که انسان اخلاقا باید انجام دهند این است که از چنین کاری دست بردارند: اینکه خود را به طور داوطلبانه منقرض کنند. به نظر من چنین دیدگاهی از آنچه شما تصور می‌کنید بسیار رایج‌تر است، اگرچه شاید به ندرت به مدت طولانی حفظ شود. هرگاه یکی از فجایع زندگی شما را به زانو درآورد، هرگاه

رویایی میمیرد، یا یکی از نزدیکان‌تان - خصوصا فرزندتان یا کسی که دوستش دارید - به طرز مهلکی آسیب ببیند، به سادگی به این فکر می‌افتید که: «شاید بهتر بود تمام این آشفتگی‌ها فقط تمام میشد.»

این مطمئنا همان فکری است که افراد در حین خودکشی به آن فکر میکنند. در شدیدترین حالت، این همان افکاری است که قاتلان زنجیره ای دارند، یا کسانی که در دبیرستانها تیراندازی میکنند و به طور کلی فکری است که آدمکشان و نسل کشان دارند. آنها نگرش خصمانه شان را تا آنجا که ممکن است عملی میکنند. آنها به طور واقعی تسخیر شده اند، به طوری که از یک استعاره صرف فراتر میرود. آنها تصمیم گرفته اند که زندگی نه تنها غیر قابل تحمل و شرارتِ بودن غیر قابل توجیه است، که هر چیزی صرفا به گناه بودنش باید مجازات شود. اگر میخواهیم امیدی به مقابله با وجود شر داشته باشیم، و در راستای به حداقل رساندن اش تلاش کنیم، باید این نوع انگیزه‌ها را درک کنیم. تا حد زیادی، آگاهی از رنج و بدخواهی است که مردم را پر از تلخی میکند. و من معتقدم همین موضع تلخ تولد ستیزی است که اگر به طور گسترده ای اتخاذ شود لاجرم به آن سو سوق می‌یابد. در نگاه اول ممکن است صرفا خودداری از زایش باشد. اما من باور دارم که زیاد طولی نمیکشد تا آن انگیزه برای توقف زندگی به انگیزه مشابهی تبدیل شود که بخواهد همین زندگی فعلی را نابود کند که در نتیجه قضاوتی «دلسوزانه» است که میگوید بعضی از زندگی‌ها آنقدر وحشتناک اند که پایان دادن به آنها نوعی مهربانی است. مثلا این فلسفه به طور نسبی در اوایل عصر نازی‌ها ظهور کرد، وقتی افرادی که توسط زندگی به سختی آسیب دیده بودند، با اهدافی «اخلاقا دلسوزانه» نابود میشدند. سوالی که چنین خط فکری به آن منجر میشود اینست که این «دلسوزی» کجا متوقف میشود؟ تا چه حد باید بیمار، پیر، کم بهره از هوش، فلج، ناراحت، غیرمولد، یا از لحاظ سیاسی نامناسب باشید که اخلاقا لازم باشد از دستتان خلاص شد؟ و چرا باور میکنید که وقتی نابود کردن یا صرفا محدودیت‌های زندگی ستاره راهنمایتان شد، این مسیر را پایان جهنمی اش ادامه نمی دهید؟

بـه نظـرم نوشـته‌های قاتـلان دبیرسـتان کالمبیـن[1] در این زمینه بسـیار آموزنده اسـت. نوشـته هایشـان کثیف، ناخوانا، بی دقت و نامنسـجم و از روی خودشـیفتگی اسـت، اما قطعا فلسـفه ای پشـت آن اسـت: اینکـه هـر چیـزی بـه خاطـر گنـاه بودنـش، مسـتحق رنج اسـت. پیامـد چنیـن بـاوری، گسـترش خلاقانه آن رنـج اسـت. یکـی از آن قاتـلان نوشـته کـه خـود را قاضـی همـه موجـودات میدانـد - قاضـی ای کـه از نظـرش، بـودن در شـکل انسـانی آن از روی حماقـت اسـت - و بهتـر اینسـت کـه تمـام نسـل بشـر از بین بـرود. ایـن گفتـه، دامنـه دیـدگاه مخـوف او را مشـخص میکند. او و شـریکش به همکلاسـی هایشـان در یـک دبیرسـتان محلـی تیرانـدازی کردنـد، امـا آن تیرانـدازی بخـش کوچکـی از برنامه‌شـان بود. آنهـا مواد آتـش‌زا در مکانهـای عمومـی جاسـازی کـرده بودنـد و دربـاره نابـود کـردن کل شـهر خیالپـردازی میکردنـد. چنیـن برنامه‌هایـی تنهـا یـک گام در راه رسـیدن بـه دورنمـای نسل‌کشـی نهایـی اسـت.

شـما چنیـن دیدگاه‌هایـی نداریـد مگـر اینکـه عمیقـا در تسـخیر چیزی باشـید که بسـیار شـبیه بـه روح دشـمن اسـت. ایـن روح، همـان مفیسـتوفلس اسـت کـه میتـوان دیـدگاه اصلـی اش را بـه ایـن نحـو بیـان کـرد: «زندگـی بـه خاطـر محدودیت‌هـا و بدخواهـی هایـش آنقـدر وحشـتناک اسـت که بهتـر بود اصـلا وجـود نداشـت.» ایـن بـاور اصلـی چنیـن روحـی اسـت کـه برخـلاف چنیـن اهدافـی کار میکنـد. ایـن یـک موضـوع قابـل بحـث اسـت و جـای تعجبـی نـدارد کـه بایـد سـربرآورد، و در بحبوحـه یـک بحـران وحشـتناک قانـع کننـده بـه نظـر میرسـد، اگرچـه مـن بـاور دارم کـه عمیقـا اشـتباه اسـت. فکـر میکنـم دلیـل اشـتباه بودنـش تـا حـدی بـه ایـن خاطـر اسـت کـه وقتـی آن را درکـی میکنیـد می‌بینیـد کـه تنهـا کاری کـه کـرده ایـن اسـت کـه شـرایط بـدِ قبلـی را تشـدید کـرده اسـت. اگـر تصمیـم بگیریـد کـه چیـزی را بدتـر کنیـد، احتمـالا میتوانیـد. اگـر انگیـزه اولیـه تـان، اعتـراض بـه وحشـتِ بنیادیـنِ هسـتی اسـت، مـن نمـی توانـم ببینـم کـه چطـور چنیـن واکنشـی بهبـود ایجـاد میکنـد. بـه نظـر نمی رسـد کـه ایـن راهـی باشـد کـه موجـودی آگاه بـا کمـی احسـاس قدردانـی در آن گام بـردارد. در ایـن اسـتدلال یـک ناهماهنگـی وجـود دارد کـه غیـر قابـل دفـاع اسـت و همین اسـت کـه اساسـا این بحث

[1] Columbine

را بـا تردیـد مواجـه میکنـد، چـرا کـه شـنونده نمـی توانـد چنیـن فکـر نکند کـه: «با وجـود ظاهـر منطق ظاهـری اش، پشـت صحنـه چیزهایـی در جریـان اسـت کـه هـم ناگفتـه و هـم غیـر قابل گفتن اسـت.»

شکسـت منطـقِ دشـمن بـه ایـن معنـا نیسـت کـه سـاختن دیدگاهـی تزلـزل ناپذیـر بـرای مقابلـه بـا آن امـری سـاده اسـت. در صریـح تریـن حالـت ممکـن، چنیـن میتـوان گفـت که تشـخیص یـک دیدگاه معتـرض و انتقـام جویانـه کاری مفیـد اسـت، درسـت مثـل فضـای منفـی در یـک نقاشـی، چـون فضای مثبـت را تعریـف میکنـد. خیـر را میتـوان در مقابـل هرآنچـه پلیـدی را میسـازد مفهـوم سـازی کـرد - هرچنـد کـه در فرمـول بنـدی اولیـه آن بسـیار مبهـم باشـد - چـون معمـولا پلیـدی در جهـان بـه آسـانی از خیـر قابـل تشـخیص اسـت. مـن سـعی کـرده‌ام در مسـیر تقابـل بـا شـر، سـنگ محک‌هایـی پیـدا کنـم تـا شـاید مـردم بتواننـد بـه کمـک شـان خیـر را تعریـف کننـد. بعضـی شـان اگرچه سـخت انـد، اما بسـیار کاربـردی انـد. بـه عنـوان مثـال مـن بـه مخاطبانـم - خصوصـا کسـانی کـه بـه خاطر یـک بیماری مهلـک یکـی از والدیـن شـان را از دسـت داده انـد - پیشـنهاد میکنـم مفیـد اسـت کـه در دوران سـوگ بعـد از مـرگ، ایـن وظیفـه را بـه عهـده بگیرنـد کـه قابـل اعتمـاد تریـن فـرد در زمـان آمـاده سـازی، حین و بعـد از مراسـم خاکسـپاری باشـند و از اعضـای خانـواده شـان در طـول و بعـد از رخـداد فاجعـه مراقبـت کننـد. از سـمت پتانسـیل شـما، دعوتـی بـه ایـن امـر وجـود دارد. ندایـی بـه قـدرت خـودِ هسـتی وجـود دارد - همـان موجـودی کـه میتوانـد در شـما تجلـی پیـدا کنـد. نسـل بشـر همـواره بـا از دسـت دادن و مـرگ روبـرو بـوده اسـت. مـا بازمانـدگان کسـانی هسـتیم کـه توانسـتند ایـن موضـوع را مدیریـت کنند. ایـن توانایـی درونمـان هسـت، هـر چنـد کار سـختی بـه نظـر میرسـد. اگر واقعا کسـی را دوسـت داشـته ایـد، ممکـن اسـت در اصـل، شـکل عمیقـی از خیانـت بـه نظـر برسـد کـه در غیـاب شـان و وقتـی حضور فعلـی شـان شـروع بـه کمرنـگ شـدن میکنـد، یکپارچگـی و انسـجام‌تان را حفظ کنیـد. بالاخـره آیا چنین توانایـی نشـان دهنـده عمـق واقعـیِ عشـق شـما نسـیت؟ اگـر میتوانید شـاهد مرگشـان باشـید و از غم رفتـن شـان جـان سـالم بـه بـه در ببریـد، آیـا بـه ایـن معنـی نیسـت کـه ایـن پیونـد سـطحی بـوده و موقتـی و حتـی قابـل جایگزیـن شـدن اسـت؟ اگـر واقعـا به هـم پیونـد خـورده بودیـد، آیا (مثـل بعضی

وقتها) شما را نابود نمیکند؟ اما نمی توان آرزویی بهتر از این کرد که هر فقدان اجتناب ناپذیری منجر به نابودی همه آسیب دیدگان نمیشود، چون در این صورت همه ما، خیلی سریعتر از آنکه تاکنون زنده بمانیم، محکوم به فنا بودیم. و مطمئنا اینطور نیست که آخرین آرزوی آن فرد در حال مرگ، آرزوی رنج بی پایان برای کسانی باشد که دوستشان دارد. در عوض تصور من اینست که آدمها در بستر مرگ بیشتر احساس گناه میکنند (به خاطر احساس بی فایدگی طبیعی که بهشان دست میدهد، اما بیشتر خاطر نگرانی از اندوه و مشکلاتی که برای بازماندگان ایجاد خواهند کرد). بنابراین من معتقدم که بیشترین آرزوی آنها این است که کسانی که دوستشان دارند، بتوانند پیش بروند و بعد از مدت مناسبی سوگواری، با خوشحالی زندگی کنند.

بنابراین به طور دقیق تر، فروپاشی به دنبال یک فقدان غم انگیز، به جای ادای احترام، در واقع خیانتی است که به شخص درگذشته روا شده، چون تاثیر آن فاجعه مرگبار را چندین برابر میکند. یک فرد در حال مرگ باید خودشیفته باشد تا برای کسانی که دوستشان دارد، آرزوی رنجی بی پایان کند. قدرت رویارویی با مرگ، هم برای کسی که آن را تجربه و میکند و هم برای آنان که به زندگیشان ادامه میدهند یکسان است. بعضی از اعضای خانوادهها هستند که به دلیل غم فقدان شان رنج می‌برند، کسانی که نیاز به مراقبت دارند، کسانی که پیر و ناتوان اند یا به شیوه دیگری در کنار آمدن با شرایط شان دچار مشکل اند. بنابراین باید فردی قوی وارد عمل شود و آن اقتدار وحشتناکی را به عمل بگیرد که بتواند با چیزی مثل مواجه شده و بر آن غلبه کند. درکِ روشن اینکه در چنین شرایطی از نظر اخلاقی موظفید در برابر سختی‌ها از خودتان قدرت نشان دهید، یعنی به خودتان - و شاید به دیگران - نشان دهید که چیزی بزرگ و قدرتمند درونتان هست که به طور مستقیم با بدترین‌ها روبرو میشود، ولی باز هم بر آن چیره میشود. مسلما این همان چیزی که مردم نیاز دارند در یک مراسم خاکسپاری با آن روبرو شوند. در مواجهه با مرگ به صراحت نمی توان چیزی گفت. همه در مواجهه با گستره بی نهایتی از آن خلا ای که هستیِ بیش از حد زودگذر مان را احاطه کرده، زبان شان قاصر است.

امـا راسـتگویی و شـجاعت در چنیـن شـرایطی، حقیقتـا دلگـرم کننـده و ماندنـی اسـت.

مـن در یـک سـخنرانی (کـه آدمهـا ممکـن اسـت آن را بـه صـورت زنـده، یـا از طریـق یوتیـوب و پادکسـت دیـده و شـنیده باشـند) بیـش از یکبـار پیشـنهاد کـرده‌ام کـه در خاکسـپاری کـه یـک عزیـز یا فـردی از نزدیـکان، چنیـن قدرتـی یـک هـدف ارزشـمند اسـت. بنابرایـن تعـداد نـه چنـدان کمـی از مردم بـه مـن نشـان داده انـد کـه در مواقـع ناامیـدی در نتیجـه آن قـوت قلـب گرفتند. آنهـا در بحـران، قابلیت اعتمـاد و قـدرت را بـه عنـوان هدفـی خـودآگاه انتخـاب کردنـد و توانسـتند آن را طـوری بـه درسـتی مدیریـت کننـد کـه آدم‌هـای اطرافشـان کـه از لحـاظ روحـی بهـم ریختـه بودنـد توانسـتند بـه آنهـا تکیه کننـد. حداقـل نتیجـه اش ایـن اسـت کـه شـرایط را بسـیار کمتـر از آنچـه می‌توانسـت وحشـتناک باشـد، تغییـر میدهـد. و ایـن یـک واقعیـت خـوب اسـت. اگـر فـردی را ببینیـد کـه از فاجعـه، از دسـت دادن، تلخـی و ناامیـدی آسـیب نمـی بینـد، آن وقـت شـاهدی را دیـده ایـد کـه نشـان میدهـد چنیـن واکنشـی ممکـن اسـت. در نتیجـه شـما نیـز ممکـن اسـت حتـی در وخیـم تریـن شـرایط از او تقلیـد کنیـد. شـجاعت و نجابـت در مواجهـه بـا تـراژدی، بـر عکـسِ آن بدبینـیِ یرانگـر و پـوچ گرایانه کـه ظاهرا در چنیـن شـرایطی قابـل توجیـه اسـت.

بـاز هـم لازم میدانـم بگویـم کـه نگـرش بدبینانـه را درک میکنـم. مـن هـزاران سـاعت تجربـه بالینـی داشـته‌ام. مـن همـراه بـا کسـانی کـه بهشـان گـوش میکـردم و بـا هـم برنامـه ریـزی میکردیـم، و همینطـور در محـدوده زندگـی شـخصی‌ام عمیقـا در موقعیت‌هـای دشـواری قـرار گرفتـه ام. مـردم زندگی‌هـای کمرشـکنی دارنـد. شـما فکـر میکنیـد زندگـی خودتـان سـخت اسـت (و حداقـل در بعضـی مـوارد درسـت فکـر میکنیـد) بعـد بـا کسـی ملاقـات میکنیـد و می‌بینیـد زندگـی شـما خیلـی بهتـر از زندگـی آنهاسـت، بـه طـوری کـه حتـی نمـی توانیـد درک کنیـد کـه آنهـا چطـور بـا وجـود بیچارگـی کنونـی شـان بـه زندگـی ادامـه میدهنـد. و نـه چنـدان بـه نـدرت، در می‌یابیـد کـه آنهـا نیـز کسـانی را می‌شناسـند کـه زندگـی هایشـان بسـیار سـخت‌تر اسـت و آنهـا هـم احسـاس شـما را پیـدا میکننـد. و آنهـا نیـز گاهـی احسـاس گنـاه از ایـن پیـدا میکننـد کـه آنچـه دارنـد بسـیار بد اسـت، چـون میدانند

چقـدر میتوانـد بدتـر باشـد.

اینطـور نیسـت کـه رنـج و خیانـت، و فجایـع زندگـی آن انـدازه ای نیسـت کـه تلخـی را بـه یـک گزینـه واقعـی تبدیـل نکنـد. موضـوع اینسـت کـه در چنیـن چیـزی هیـچ خیـری وجـود نـدارد و میتوانـد آسـیب‌های آشـکار زیـادی وارد کنـد. بنابرایـن چـه جایگزینـی هسـت؟ مـن درسـت قبـل از روز شـکرگزاری[1] سـال ۲۰۱۸، وقتـی در حـال سـفر بـه آمریـکا بـودم بـه طـور جـدی در مـورد موضـوع ایـن قانـون فکـر کـردم. بـدون شـک ایـن تعطیـلات بـه بزرگتریـن جشـن مشـترک در آمریـکا تبدیـل شـده (و تقریبـاً بـه فاصلـه یـک مـاه در کانـادا اسـت). و تنهـا رقیبـش، از آنجـا کـه عیـد پـاک تقریبـا از بیـن رفتـه، کریسـمس اسـت کـه بـه نوعـی روزی مقـدس بـرای شـکرگزاری بـه خاطـر ظهـور آن نجـات دهنـده غایـی در دل تاریکـی و سـرمای زمسـتان اسـت کـه بازتابـی از زایـش مجـدد و مـداوم امیـد اسـت. سپاسـگزاری یکـی از جایگزین‌هـای تلخـی اسـت - شـاید تنهـا جایگزیـن آن. مشـاهده مـن از تعطیـلات آمریکایـی - نظـر بـه اینکـه هفـت سـال در آمریـکا زندگـی کـرده‌ام و هنـوز هـم موقعیت‌های بیشـمار زیـادی بـه آنجـا سـفر میکنـم - ایـن بـوده کـه جشـن شـکرگزاری بـه لحـاظ عملـی و نمادیـن، نمونـه ای مشـهور اسـت. وجـود حقیقـت جشـنی بـا عنـوان صریـح «سپاسـگزاری» در اصـل، تفسـیر مثبتـی از اخـلاق بنیادیـن دولـت را نشـان میدهـد. ایـن بـدان معناسـت کـه اگـر فـردی تمام تلاشـش را بـرای خـوب بـودن انجـام دهـد، گروهـی مایـه دلگرمـی وجـود دارد کـه از تـلاش هایـش حمایـت میکنـد. چـرا بـا توجـه بـه مشـکلاتی کـه زندگـی را میسـازد، اینگونـه اسـت؟ بـه ایـن دلیـل اسـت کـه شـما میتوانیـد شـجاع باشـید. شـما میتوانیـد هوشـیار، بیـدار و مراقـب باشـید. شـما میتوانیـد بـه وضـوح ببینیـد کـه زندگـی تـا حـد مشـکل آفریـن اسـت و ممکـن اسـت باشـد. امـا بـه رغـم تمـام اینهـا شـما میتوانیـد قـدردان باشـید، چـون قدردانـی نگـرش شـجاعانه ای بـه زندگـی و سـختی‌های آن اسـت. شـما از روی سـاده لوحـی سپاسـگزار نیسـتید، بلکـه تصمیمـی شـجاعانه اسـت تـا بهترین‌ها در خودتـان، کشـورتان و در جهـان فـرا بخوانیـد. بـه همیـن ترتیـب شـما نیـز سپاسـگزارید، نـه بـه

[1] Thanksgiving

ایـن خاطـر کـه رنجـی وجـود نـدارد، بلکـه بـه ایـن خاطـر کـه بـه یـاد آوردن آنچـه داریـد و شـاید بـه شـما عطـا شـود، کاری شـجاعانه اسـت- و بـه ایـن خاطـر کـه نگـرش مناسـب از روی سپاسـگزاری، شـما را نسـبت بـه آن وجـود و امـکان در موقعیـت بهتـری از هـر نگـرش دیگـری نسـبت بـه فـراز و نشـیب‌های بـودن قـرار میدهـد.

قدردانـی از خانـواده خـود بـه ایـن معناسـت کـه بـه یـاد داشـته باشـید کـه بـا آنها بهتـر برخـورد کنید. هـر لحظـه ممکـن اسـت دیگـر وجـود نداشـته باشـند. قـدردان بـودن از دوسـتان، بـا توجـه بـه بعیـد بـودن نسـبیِ خـودِ دوسـتی، بـه ایـن معناسـت کـه خودتـان را از ضـرورت رفتـار مناسـب بـا آنهـا آگاه کنیـد. سپاسـگزار بـودن از جامعـه بـه ایـن معناسـت کـه شـما از تلاشـهای فـوق العـاده کسـانی بهـره مندیـد کـه اگـر نبـود تاکنـون از بیـن رفتـه بودیـد و همینطـور بـه معنـای یـادآوری چنیـن سـاختارهای شـگفت انگیـز اجتماعـی، مذهبـی، فرهنگـی، هنـری، فنـاوری، بـرق، آب و بهداشـت اسـت کـه زندگـی هایمـان را از آنچـه میتوانسـت باشـد، بسـیار بهتـر کـرده اسـت.

وسوسـه تلـخ شـدن، بسـیار بـزرگ و واقعـی اسـت. بـه تلاشـهای اخلاقـیِ واقعـی نیـاز اسـت تـا بـه آن مسـیر نیفتـاد، تـازه بـا فـرض اینکـه شـما فـرد خـام و سـاده لوحـی نیسـتید. قدردانـی از روی خامـی و سـاده لوحـی، خبـر از جهـل و بـی تجربگـی میدهـد. ایـن فضیلـت نیسـت. بنابرایـن اگـر مراقـب و هوشـیار باشـید و سـاختارهای جهـان را دیـده باشـید، تلخـی و کینه پاسـخی دم دسـتی به نظر میرسـد. آن وقـت ممکـن اسـت از خودتـان بپرسـید: «چـرا آن مسـیر تاریـک را نـروی؟» بـه نظـرم میرسـد کـه جـواب بـه همچیـن سـوالی، و بیـان مجـدد آن، همـان شـجاعت اسـت: شـجاعت بـه چنیـن تصمیمی: «نـه، بـا وجـود تمـام دلایلـی کـه ظاهـرا رفتـن بـه آن مسـیر را وسوسـه انگیـز میکنـد، آن مسـیرِ مـن نیسـت.» و در عـوض تصمیـم بـه ایـن کـه: «بـا وجـود سـنگینیِ بـار میرایـیِ هوشـیارم، میخواهـم در جهـت خیـر جهـان کار کنـم.»

شجاعت - اما والاتر از آن، عشق

به نظرم میرسد که چنین تصمیمی، همان شجاعتی است که دربرگیرنده عشق است. اگر این کینه و تلخی و نفرت ناشی از آن است که ما را عذاب میدهد و به سمت نابودیِ هر چیزی که زنده است و رنج میکشد، سوق میدهد، شاید این عشقِ فعالانه باشد که به دنبال بهتر شدن شرایط است. و اراده داوطلبانه برای چنین عملی است که یک تصمیم اساسی در زندگی است. دلایل مختلف و زیادی برای رنجش، عصبانیت، کینه و بدخواهی وجود دارد. بنابراین، نوعی از ایمان است که هستی باید توسط اهداف و اعمال شما تقویت و پشتیبانی شود - تصمیم در مورد شیوه ای از زندگی، که به روشنی، خصوصا در روزهای سخت، قابل توجیه نیست. منظور کاری است که به رغم احساس عمیق «خدای من، خدای من، چرا مرا فراموش کرده ای» - همان که میگوید «علی رغم همه بالا و پایین ها، با وجود همه چیز» - انجام داده اید، و منظور دقیقا همان تعهد اخلاقی ناممکنی است که از هر کدام از ما برای عملکرد صحیح جهان (یا حتی جلوگیری از سقوط آن به جهنم) انتظار میرود.

در چارچوب تعهد به چنین غیرممکنی - تصمیم به عشق ورزیدن - است که شجاعت خودش را نشان میدهد و در پرتو چنین شجاعتی است که کسانی که چنین مسیری را انتخاب کرده اند میتوانند حتی در بدترین شرایط، کارهایی سخت اما ضروری انجام دهند. اگر تصمیم بگیرید که -همزمان و آگاهانه- هر دو فضیلت عشق و شجاعت را نشان دهید، به این معناست که تصمیم گرفته اید همه چیز را برای خودتان بهتر کنید، نه بدتر، حتی با اینکه میدانید که بخشی از این شرایط به خاطر خطاها و غفلت‌های خودتان است. قرار است طوری کار کنید تا شرایط را برای خودتان بهتر کنید، که انگار شما فردی هستید که مسئولیت کمک به او را به عهده دارید. بعد قرار است همین کار را برای خانواده و جامعه بزرگتر انجام بدهید. به رغم تمام مشکلات و نواقصی که در زیرساخت‌ها می‌بینید و در نتیجه به رویایتان آسیب رسانده، باید برای

آن هماهنگی که میتواند خودش را در سطوح مختلف نشان دهد، تلاش کنید. این یک مسیر مناسب و شجاعانه است. شاید این همان تعریف قدردانی و سپاسگزاری باشد و من نمی توانم آن را از شجاعت و عشق تفکیک کنم.

ممکن است به درستی بپرسید که: «آیا مردم واقعا اینگونه درک و رفتار میکنند؟» یا حتی «میتوانند چنین رفتار کنند؟» یکی از قانع کننده ترین شواهدی که من به آن برخورده ام، غم از دست دادن عزیزان است. حتی اگر درباره خود زندگی نیز مردد باشید - و حتی اگر نسبت به خود آن شخصی که از دست داده اید نیز تا حدی مردد باشید، که در اکثر اوقات همینطور است - پاسخ شما به مرگ، اندوه است. این پاسخ دقیقا آگاهانه نیست. اندوه، تجربه عجیبی است. شما را به طور غیر منتظره ای درگیر میکند. احساس شوک و سردرگمی پیدا میکنید. کاملا مطمئن نیستید که باید به آن چطور پاسخ بدهید. این چه کاری است که باید انجام دهید؟ اگر اندوه و سوگواری، آگاهانه باشد - عمل داوطلبانه، بر اساس یک پاسخ ظاهرا مناسب - دیگر واقعی نیست؛ حداقل نه به آن شکلی که یک اندوه واقعی شما را درگیر خود میکند. و اگر خودتان را غرق در احساس غم و اندوه نیابید، شاید با خودتان فکر کنید «من آنطور که باید احساس نمیکنم. گریه نمی کنم. غرق در غم و اندوه نیستم. و در مورد کارهای روزمره‌ام خیلی عادی کار میکنم.» (اتفاقی که احتمالا اگر خبر مرگی از دوردست به گوشتان برسد، برایتان می‌افتد.) اما بعد، از آنجا که گرفتار چیز پیش و پا افتاده ای هستید، اندوه مثل موجی سرکش به شما ضربه میزند. خدا میداند تا چه مدتی این اتفاق پیوسته تکرار میشود. این چیزی است که از اعماق سرچشمه میگیرد و شما را در خود فرو میبرد.

اندوه باید یک بازتاب از عشق باشد. شاید آخرین گواه عشق باشد. اندوه، تجلی غیر قابل کنترل این باور شماست که زندگی از دست رفته آن فرد، با تمام معایب و محدودیت‌هایی که داشت، و وجود معایب و محدودیت‌های خودِ زندگی دارد، ارزشمند بود. در غیر این صورت چرا احساس میکنید چیزی را از دست داده اید؟ در غیر این صورت چرا ناخواسته احساس غم و

محرومیت پیدا میکنید؟ شما احساس سوگواری دارید، چون چیزی که برایش ارزش قائل بودید، دیگر وجود ندارد. بنابراین در اعماق وجودتان، تصمیم گرفته اید که زندگی آن فرد، به رغم تمام دردسرهایی که برای شما و خودش ایجاد کرده، ارزشمند بود. بر اساس تجربه من، این اتفاق حتی زمانی که آن افراد هیولا صفت بوده باشند نیز رخ میدهد. بسیار نادر است که بر باد رفتن زندگی یک فرد، هیچ اندوهی به بار نیاورد.

وقتی ما برای کسی که از دست داده ایم ناراحتیم، بخشی عمیق از وجودمان تصمیم گرفته که زندگی او، علیرغم همه چیز، ارزشمند است. شاید این هم بازتابی از یک تصمیم بنیادی‌تر باشد: زندگی، علیرغم همه چیز، ارزشش را دارد. بنابراین قدردانی، همان تلاش آگاهانه و شجاعانه برای سپاسگزاری در مواجهه با آن فاجعه در زندگی است. شاید این همان چیزی است که سعی میکنیم در هنگام دیدار با خانواده، در تعطیلات، عروسی و خاکسپاری انجام دهیم. اینها اغلب امور بحث برانگیز و دشواری هستند. ما باید تنشی مشکل آفرین و متناقض روبرو میشویم. ما نزدیکانی را می‌شناسیم و دوستشان داریم؛ ما از بودن و نزدیکی شان لذت می‌بریم؛ و آرزوی میکنیم کاش بیش از اینها بودند. ما ناگزیر از دیگران و از خودمان ناامید میشویم.

در هر دورهمی خانوادگی، تنشی میان آن تجربه مشترک و خاطراتش با غمی احساس میکنید که به طور اجتناب ناپذیر همراه با آن احساس گرمی و پیوند وجود دارد. بعضی از اقوام را می‌بینید که در وضعیتی غیر مولد در معرض لغزیدن به آن مسیری هستند که چندان برایشان مناسب نیست. می‌بینید که دیگران در حال پیر شدن اند و نشاط و سلامتی شان را از دست میدهند (و آنچه می‌بینید حتی با خاطرات شما از نسخه جوانتر و قوی ترِ آنها یکسان نیست: فقدانی مضاعف از اکنون و گذشته). درک همه اینها وحشتناک است. اما به رغم تمام اینها، نتیجه گیری اساسی این است «این خوب است که ما همه با همیم. و میتوانیم یکدیگر در یک وعده غذایی مشترک، ببینیم و با هم صحبت کنیم. و یادمان هست که در جشن‌ها و عزاداری هایمان باهمیم.» و همه امیدوارند که «اگر باهم بمانیم، میتوانیم از پس آن برآییم.» و

وقتی مردم به طور مشترک با آشنایان شان پیوند میخورند، همان تصمیم اساسی را میگیرند که هنگام ناراحتی میگیرند: «به رغم همه چیز، این خوب است که ما باهمیم و یکدیگر را داریم.» این واقعا اتفاق مثبتی است.

همین مورد درباره رابطه شما با بچه‌ها نیز صادق است. غم و اندوه من در دهه‌های اخیر درباره دخترم بسیار بزرگ بوده است، چون او در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی بسیار بیمار بود. یک بچه، موجودی است با پتانسیلی فوق العاده، که میتواند استقلال و توانایی تحسین برانگیز، سازنده و روزافزونش را توسعه دهد. اما یک نگرانی واقعی درباره شکنندگی آنها در سه، چهار یا پنج سالگی (یا حتی در پانزده یا بیست پنج سالگی شان) وجود دارد (زیرا این شکنندگی، وقتی عمیقا در دوران بسیار جوانیِ کودک، تجربه شد، هرگز از تصور پدر و مادر حذف نمی شود). اینها همه بخشی از لذت داشتنِ آنها و بخشی از درد آن است. درد، به خاطر این قطعیت است که آن شکنندگی مورد سوءاستفاده قرار میگیرد. و با این حال من فکر میکردم که هر اقدامی که برای از بین بردن این شکنندگی در فرزندانم میتوانم انجام دهم، آن چیزی را نیز که باید از بابتش سپاسگزار باشم از بین خواهد برد. یادم می‌آید که در این مورد، موقعی که پسرم سه ساله بود، کاملا متفاوت فکر میکردم، زیرا او فوق العاده زیبا و سرگرم کننده بود. اما او فقط سه ساله و بنابراین کوچک بود. می‌افتاد، سرش به میزها میخورد، از پله‌ها سُر میخورد یا با بچه‌های دیگر دعوا میکرد. شاید در پارکینگ یک سوپر مارکت بازی میکرد، و با حواس پرتی کمی آن طرف‌تر میدوید. این کار در جایی که پر از ماشین است، حرکت عاقلانه ای نیست. آسیب پذیریِ غیر قابل انکاری کودکان را احاطه کرده که شما را مجاب میکند هوشیار و بیدار باشید و بخواهید که مراقبشان باشید، در کنار اینکه تمایل دارید آنها را به سمت بیرون هل دهید تا استقلال شان پرورش بیابد، چون اینگونه آنها را تقویت میکنید. همینطور، این آسیب پذیری است که می‌تواند به خاطر شکنندگی اش، شما را از زندگی عصبانی کند و به سوی نفرین آن سرنوشتی سوق دهد که این دو را به هم پیوند داده.

وقتی به پدر و مادرم فکر میکنم، موضوع مشابهی به ذهنم میرسد. آنها در حال پیر شدن اند. پدر و مادر من هر دارای شخصیتی با اراده اند. آنها محدودیت‌ها و مزیت‌های خودشان را دارند (و اغلب اینگونه است که آن مزیت‌ها در مواجهه با محدودیت‌ها ضروری اند). آنها در حال حاضر در دهه هشتاد زندگی شان هستند و ویژگی‌های منحصر بفردی پیدا کرده اند. گاهی برخورد با ویژگی‌های خاص شان طاقت فرساست. با خودتان فکر میکنید «بهتر نبود که آنها طور دیگری بودند؟» نمی خواهم بگویم که من بیشتر از آنچه که هر کسی در مورد دیگری ممکن است به این موضوع بیندیشد، به آن فکر میکنم. این فکر به هیچ وجه انتقاد آمیز نیست. بعلاوه، شکی نیست که آنها هم درباره من (و درباره خیلی‌های دیگر) احساس مشابهی دارند. اما لازم است بدانید که درست همان ویژگی ها، شکنندگی‌ها و محدودیت‌ها هستند که جزئی از همانی را میسازند که به آن عشق می‌ورزید.

بنابراین ممکن است شما مردم را هم به رغم محدودیت هایشان دوست داشته باشید، هم به خاطر محدودیت هایشان. درک چنین موضوعی، ارزش بسیار زیادی دارد. چنین درکی ممکن است به شما کمک کند تا ببینید که چه فرصت‌هایی برای قدردانی وجود دارد. فارغ از اینکه جهان جای بسیار تاریکی است، و هر یک از ما عناصر سیاهی در روح مان داریم، در یکدیگر ترکیب منحصر بفردی از واقعیت و فرصت را میبینیم که به نوعی معجزه میماند: معجزه ای که به طور واقعی میتواند در جهان، و در روابطی که بر پایه عشق و اعتماد میسازیم، نمایان شود. این چیزی است که میتوانید شجاعانه به خاطرش سپاسگزار باشید. این همان چیزی است که در آن میتوانید پادزهری برای آن جهنم و تاریکی اش پیدا کنید.

سپاسگزار باشید، به رغم رنجی میکشید.

INTERNATIONALLY BESTSELLING AUTHOR OF
12 RULES FOR LIFE: AN ANTIDOTE TO CHAOS

JORDAN B. PETERSON

BEYOND ORDER

12 MORE RULES FOR LIFE

"The most influential public intellectual
in the Western world right now."

NEW YORK TIMES