

دانلود کتاب



هنر ظریف بی خیالی

نویسنده : مارک منسون

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

نویسنده: مارک منسن

مترجم: میلاد بشیری

برای برادرم کاوان

- مترجم

فصل اول

سعی نکن

چارلز بوکفسکی^۱ مردی الکلی، زن باره، قمارباز، بی‌دست‌وپا، خسیس، بی‌اعتبار، و در بدترین اوقات زندگی، شاعر بود. بعید است کسی روزی برای یافتن اصول زندگی بهتر به سراغ او برود، یا منتظر باشد نامش را در یک کتاب خودیاری ببیند.

و دقیقاً به همین دلیل او بهترین نقطه آغاز است.

بوکفسکی می‌خواست نویسنده شود، اما ده‌ها سال طول کشید و تقریباً هیچ کدام از مجله‌ها، روزنامه‌ها، مجله‌های تخصصی، بنگاه‌های ادبی و ناشران حاضر نشدند اثری از او منتشر کنند. می‌گفتند که آثارش افتضاح است. خام، زشت و فاسد است. درحالی‌که توده‌ی جوابیه‌های رد آثار و سنگینی شکست‌هایش بیشتر و بیشتر می‌شد، به افسردگی و الکل گرفتار شد؛ دردی که در بیشتر اوقات عمر گریبان‌ش را رها نکرد.

بوکفسکی شغل ثابتی داشت و متصدی بایگانی در اداره پست بود. حقوق ناچیزی می‌گرفت و بیشترش را خرج مشروب می‌کرد. باقی‌مانده حقوقش را هم با قمار و شرط‌بندی در میدان اسب‌دوانی به باد می‌داد. شب‌ها، در تنهایی مشروب می‌خورد و گاهی اوقات با ماشین تحریر زهوار درفته‌اش شعرهایش را چکش کاری می‌کرد. اغلب، کف زمین از خواب بیدار می‌شد، چون شب قبل همان‌جا از هوش رفته بود.

سی سال از عمرش را در تاریکی و پوچی با الکل، مواد، قمار و زنان بدکاره گذراند. وقتی که پنجاه‌ساله شد، بعد از یک عمر شکست و بیزاری از خود، ویراستار انتشارات کوچکی علاقه خاصی به او پیدا کرد. برای ویراستار ممکن نبود که پیشنهاد پول زیاد یا قول فروش بالا به بوکفسکی بدهد، اما مهر عجیبی به این بازنده مست پیدا کرده بود. تصمیم گرفت بختش را با او ببازماید. این اولین فرصت واقعی بود که بوکفسکی پیدا می‌کرد. خودش هم متوجه اهمیت موضوع شده بود. در جواب به ویراستار نوشت: «من یکی از این دو گزینه را باید انتخاب کنم: در اداره پست بمانم و دیوانه شوم، یا اینکه از اینجا بیرون بزنم و

سرگرم نویسندگی بشوم و از گرسنگی بمیرم. من تصمیم گرفته‌ام که از گرسنگی بمیرم.»

بوکفسکی، پس از امضای قرارداد، اولین رمانش را ظرف سه هفته نوشت. نام رمانش ادارهٔ پست بود. در تقدیم‌نامهٔ کتابش نوشت: تقدیم به هیچ‌کس.

بوکفسکی شاعر و رمان‌نویس موفقی شد. شش رمان و صدها شعر منتشر کرد و بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌هایش فروخته شد. بر خلاف انتظار همه، به‌ویژه خودش، به شهرت رسیده بود.

داستان‌هایی مثل داستان زندگی بوکفسکی، سرچشمهٔ روایت‌های فرهنگی ما هستند. زندگی بوکفسکی، تجسمی از رؤیای آمریکایی است: یک نفر برای آنچه می‌خواهد می‌جنگد، هرگز تسلیم نمی‌شود و بالاخره به بزرگ‌ترین رؤیاهایش دست می‌یابد. عملاً فیلمی آماده است تا کسی بیاید و آن را روی پردهٔ سینما ببرد. ما همگی به داستان‌هایی مثل داستان بوکفسکی نگاه می‌کنیم و می‌گوییم: «دیدی! اون هیچ‌وقت تسلیم نشد. هیچ‌وقت از تلاش دست برنداشت. همیشه به خودش ایمان داشت. در برابر همهٔ دشواری‌ها استقامت کرد و به چیزی که می‌خواست، رسید.»

پس عجیب است که روی سنگ قبر بوکفسکی این جمله حک شده است: «سعی نکن.» با وجود فروش کتاب‌ها و کسب شهرت، بوکفسکی هنوز بازنده بود. او می‌دانست که موفقیتش حاصل عزمی راسخ نیست. کامیابی او از این حقیقت ریشه گرفته بود که **می‌دانست** بازنده است، بازندگی را پذیرفته بود و بعد صادقانه درباره‌اش نوشته بود. او هرگز سعی نکرد چیزی غیر از خودش باشد. نبوغ بوکفسکی در گشودن گره‌های دشوار یا تبدیل شدن به غول ادبی نبود. کاملاً عکس این بود. نبوغ او صداقتش بود، به‌ویژه هنگامی که از جنبه‌های ناخوشایند وجود خود می‌نوشت و شکست‌ها و ناکامی‌هایش را هم‌رسان می‌کرد.

این داستان واقعی موفقیت بوکفسکی است: کنار آمدن او با خودش به عنوان یک شکست‌خورده.

بوکفسکی هیچ انگیزه‌ای برای موفقیت نداشت. حتی پس از به شهرت رسیدن، وقتی به نشست‌های شعرخوانی می‌رفت، بیش از اندازه مست بود و به حاضران ناسزا می‌گفت. هنوز هم در ملاء عام بی‌شرمی می‌کرد و سعی می‌کرد با هر زنی باشد. شهرت و موفقیت او را به انسانی بهتر تبدیل نکرد. همین‌طور هم به خاطر تبدیل شدن به انسانی بهتر نبود که به شهرت و موفقیت رسید.

پرورش نفس و موفقیت اغلب همراه با هم رخ می‌دهند. اما این لزوماً به این معنا نیست که این‌ها هر دو یکی هستند.

فرهنگ امروز ما خلاصه شده است در انتظارات مثبت اما غیرواقعی: خوشحال‌تر باشید. سالم‌تر باشید. بهترین باشید، بهتر از دیگران، باهوش‌تر، فرزتر، ثروتمندتر، جذاب‌تر، معروف‌تر، سازنده‌تر، رشک‌برانگیزتر، و تحسین‌شده‌تر. بی‌نقص و شگفت‌انگیز باشید، هر روز طلا بخورید و طلا برینید و درحالی که همسر سلفی‌انداز و دو کودک و نصفتان را برای خداحافظی می‌بوسید، در بالگردتان بنشینید و به سوی دفتر کارتان بروید. شما شغل فوق‌العاده لذت‌بخشی دارید و روزهایتان را صرف انجام کارهای بسیار ارزشمندی می‌کنید که احتمالاً روزی کره زمین را نجات خواهد داد.

اما اگر یک لحظه دست نگه دارید و واقعاً به این‌ها فکر کنید، متوجه می‌شوید که توصیه‌های مرسوم زندگی، تمام توصیه‌های مثبت و خودیارانه‌ای که هر روز می‌شنوید، در واقع بر نداشته‌هایتان تمرکز دارند. آن‌ها آنچه را اکنون به عنوان کمبودهای شخصی و شکست‌هایتان قلمداد می‌کنید، نشانه می‌گیرند، و همان‌ها را برایتان برجسته می‌کنند. شما بهترین راه‌های کسب پول را یاد می‌گیرید چون حس می‌کنید که در این لحظه پول کافی ندارید. جلوی آینه می‌ایستید و جملات تصدیق‌کننده‌ای را تکرار می‌کنید که مثلاً زیبا هستید، چون حس می‌کنید که زیبا نیستید. به توصیه‌هایی که درباره معاشرت و رابطه و دوستی است، عمل می‌کنید چون حس می‌کنید که اکنون دوست‌داشتنی نیستید. تمرین‌های تجسم فکری مسخره‌ای را برای موفق‌تر شدن انجام می‌دهید چون حس می‌کنید که اکنون به اندازه

کافی موفق نیستید.

از قضا، این پافشاری بر چیزهای مثبت، پافشاری بر آنچه بهتر و برتر است، تنها دستاوردش این است که دائماً به ما یادآوری می‌کند چه چیزی نیستیم، یا چه چیزی کم داریم، یا باید چه می‌شدیم ولی نتوانستیم بشویم. به هر حال، هیچ شخص واقعاً خوشحالی نیاز ندارد جلوی آینه بایستد و تکرار کند که خوشحال است. او به طور معمول خوشحال است.

ضرب‌المثلی تگزاسی می‌گوید: **هرچه سگ کوچک‌تر باشد، صدای پارسش بلندتر است.** یک مرد با اعتمادبه‌نفس نیازی ندارد که ثابت کند با اعتمادبه‌نفس است. یک زن ثروتمند نیازی ندارد که ثابت کند ثروتمند است. بالاخره یا آنطور هستی یا نیستی. اگر دائماً آرزوی چیزی را داشته باشی، ناخودآگاه این حقیقت را تقویت می‌کنی که **آن را نداری.**

همه آدم‌ها و تبلیغات تلویزیونی‌شان می‌گویند رمز زندگی خوب در داشتن شغل بهتر، یا ماشین قوی‌تر، یا نامزد قشنگ‌تر، یا وان آب گرم با استخر بادی برای بچه‌ها و... است. شما هم باید باور کنید. دنیا پیوسته به شما می‌گوید که راه رسیدن به زندگی بهتر، بیشتر، بیشتر و بیشتر است: بیشتر بخرید، بیشتر داشته باشید، بیشتر بسازید، بیشتر باشید. شما پیوسته با پیام‌هایی بمباران می‌شوید که همیشه دغدغه همه چیز را داشته باشید؛ دغدغه خرید تلویزیون جدید، دغدغه مسافرتی بهتر از مسافرت بقیه همکاران، دغدغه خرید محوطه چمن تزیینی جلوی خانه، دغدغه خرید یک مونوپاد خوب و....

چرا؟ حدس من این است: دغدغه داشتن چیزهای بیشتر، برای رونق اقتصاد خوب است.

و اگرچه داشتن اقتصاد پررونق هیچ اشکالی ندارد، داشتن دغدغه‌های بیش از اندازه، به سلامت روحی و روانی آدم آسیب می‌زند. باعث می‌شود که بیش از حد به چیزهای ظاهری و ساختگی وابسته شوید و زندگی‌تان را وقف دنبال کردن سراب خوشحالی و رضایت کنید. کلید زندگی خوب، داشتن دغدغه‌های

بیشتر نیست، بلکه داشتن دغدغه‌های کمتر، واقعی‌تر، ضروری‌تر و مهم‌تر است.

حلقه بازخورد جهنمی

در مغز هر انسانی موجودی موذی و دمدمی مزاج هست که اگر فرصت یابد، کار را به جنون خواهد کشاند. به من بگوئید آیا این برایتان آشناست یا نه:

گاهی برای رودررو شدن با کسی دچار اضطراب می‌شوید. این اضطراب از توانایی‌تان می‌کاهد و شما کم‌کم با خودتان فکر می‌کنید که چرا این‌قدر مضطرب هستم. حالا شما به خاطر مضطرب شدنتان مضطرب هستید. درست است؛ اضطراب مضاعف! حالا شما به خاطر مضطرب شدنتان مضطرب شده‌اید و این باعث می‌شود بیشتر مضطرب شوید. یکی بگوئید مشروب کجاست! زود!

یا فرض کنیم مشکل عصبانیت دارید. به خاطر احمقانه‌ترین و پوچ‌ترین مسائل از کوره درمی‌روید و هیچ هم نمی‌دانید چرا. این واقعیت که این‌قدر زود از کوره درمی‌روید شما را عصبانی‌تر می‌کند. بعد، در میان خشم بی‌اهمیتان متوجه می‌شوید که این عصبانیت دائمی، شما را به فردی سطحی‌نگر و بدجنس تبدیل کرده است، و از این وضعیت نفرت دارید؛ آن‌قدر نفرت دارید که از خودتان عصبانی می‌شوید. حالا نگاهی به خودتان بیندازید: شما به خاطر عصبانیت از عصبانی شدنتان، از خودتان عصبانی هستید. لعنت به تو دیوار! بیا، این هم یک مشت.

یا این‌قدر نگران این هستید که همیشه کار درست را انجام بدهید، که نگران می‌شوید چرا همیشه این‌قدر نگران می‌شوید. یا اینکه به خاطر هر اشتباهی که می‌کنید، این‌قدر احساس گناه می‌کنید که باعث می‌شود کم‌کم از اینکه این‌قدر احساس گناه می‌کنید، خودگناه‌کارین شوید. یا اینکه آن‌قدر زیاد احساس تنهایی می‌کنید و غصه می‌خورید که فکر کردن به آن، باعث می‌شود بیشتر احساس تنهایی کنید و غصه بیشتری بخورید.

به حلقه بازخورد جهنمی خوش آمدید! به احتمال زیاد، بیش از یکی دو بار با آن مواجه شده‌اید. شاید

همین حالا درگیرش هستید: «خدایا، من همیشه توی این حلقه بازخورد گیر کرده‌ام؛ من بازنده‌ام. باید دست نگه دارم. وای خدایا! از اینکه به خودم گفتم آدم بازنده، چقدر احساس بازندگی می‌کنم. باید از این خودبازنده‌بینی دست بردارم. آه، گندت بزنند! باز هم توی حلقه افتادم. می‌بینی؟ من بازنده‌ام! آه!»

آرام باش رفیق. باور کنی یا نه، این حالت بخشی از زیبایی انسانی است. حیوانات خیلی کمی روی زمین توانایی تفکر منطقی دارند، اما ما انسان‌ها از این نعمت بهره‌مندیم که درباره اندیشه‌هایمان بیندیشیم. پس من می‌توانم به تماشا کردن ویدیوهای مایلی سائرس^۲ روی یوتیوب فکر کنم و بعد بلافاصله به این فکر کنم که چه آدم مریضی هستم که به تماشا کردن ویدیوهای مایلی سائرس روی یوتیوب فکر می‌کنم. آه، معجزه هوشیاری!

مشکل واقعی این است: جامعه امروز ما از طریق عجایب فرهنگ مصرف‌گرا و شبکه‌های اجتماعی و خودنمایی و هی بین زندگی من خیلی از زندگی تو جذاب‌تر است و... نسلی را پرورش داده که عقیده دارد داشتن تجربیات منفی‌ای مانند اضطراب، ترس، گناه و... اصلاً خوب نیست. منظورم این است که اگر به خبرمایه (فید) فیس‌بوکتان نگاه کنید، می‌بینید همه کسانی که آنجا هستند اوقات فوق‌العاده خوبی دارند. هشت نفر این هفته ازدواج کرده‌اند، شانزده‌ساله‌ای در تلویزیون ماشین فراری برای تولدش هدیه گرفت، یک بچه دیگر با ابداع برنامه‌ای برای دستمال توالت و تجدید خودکار آن در صورت تمام شدن، دو میلیارد دلار پول به جیب زده است.

حالا این طرف شما در خانه خودتان مشغول تمیز کردن لای دندان گربه‌تان هستید و به این فکر می‌کنید که زندگی‌تان حتی بیشتر از آنچه فکر می‌کردید، ناراحت‌کننده است.

حلقه بازخورد جهنمی در مرز همه‌گیر شدن قرار دارد و بسیاری از ما را بیش از حد مضطرب، عصبی و از خود بیزار کرده است.

در ایام قدیم، بابابزرگ هم احساس مزخرف بودن پیدا می کرد ولی به خودش می گفت: «عجب! امروز واقعاً احساس می کنم پهن گام. ولی خب، فکر کنم زندگی همینه. برگردم سراغ بیل زدن کاه ها.»

اما حالا؟ حالا اگر حتی برای پنج دقیقه احساس مزخرف بودن داشته باشید، با سیصد و پنجاه تا عکس از افراد کاملاً خوشحال با زندگی های کوفتی شگفت انگیز بمباران می شوید و غیرممکن است احساس نکنید یک جای کارتان می لنگد.

این قسمت آخر است که ما را به دردسر می اندازد. ما به خاطر احساس بدمان احساس بدی پیدا می کنیم. به خاطر احساس گناهمان احساس گناه می کنیم. از عصبانی شدنمان عصبانی می شویم. از احساس اضطرابمان مضطرب می شویم. **من چه مرگم شده؟**

به این دلیل است که رهایی از دغدغه تا این اندازه کلیدی است. به این دلیل است که رهایی از دغدغه موجب نجات دنیا می شود. چطور؟ با پذیرش این حقیقت که دنیا کاملاً به فنا رفته است و این هیچ اشکالی هم ندارد، چون همیشه به همین صورت بوده است و همیشه به همین صورت خواهد بود.

با رهایی از دغدغه اینکه احساس بدی دارید، حلقه بازخورد جهنمی را اتصال کوتاه کرده اید؛ به خودتان می گوید، «من احساس مزخرفی دارم، ولی چه اهمیتی دارد؟» و بعد، انگار که دسته ای پری گردهای جادویی دغدغه روی سرتان پاشیده باشند، دیگر به خاطر احساس بدتان، از خودتان متنفر نخواهید شد.

جورج اورول گفت که دیدن چیزی که درست جلوی دماغمان است، تقلای زیادی می خواهد. خب، راه حل استرس و اضطراب ما هم درست جلوی دماغمان است، اما آن قدر سرگرم تماشای فیلم های مبتذل و تبلیغات دستگاه های پرورش اندام هستیم و آن قدر به یک همسر بلوند جذاب با ماهیچه های شش تکه شکم فکر می کنیم که متوجه راه حل نمی شویم.

ما در فضای آنلاین درباره مشکلات جهان اول شوخی می کنیم، ولی واقعاً قربانی موفقیت خودمان

شده‌ایم. با وجود این واقعیت که حالا همه مردم تلویزیون صفحه‌تخت دارند و می‌توانند خواربارشان را دم در تحویل بگیرند، مشکلات سلامتی ناشی از استرس، اختلالات اضطراب و انواع افسردگی در سی سال گذشته سر به فلک کشیده است. بحران ما دیگر مادی نیست؛ وجودی است، روحی است. ما آن قدر اجناس کوفتی و آن قدر فرصت‌های فراوان داریم که دیگر حتی نمی‌دانیم دغدغه کدامشان را داشته باشیم.

از آنجا که اکنون بی‌نهایت چیزهای مختلف وجود دارند که می‌توانیم ببینیم یا بدانیم، راه‌های بی‌نهایتی هم وجود دارند که دریابیم عقیم، یا اینکه به اندازه کافی خوب نیستیم، یا اینکه کاستی‌ها و نواقصی وجود دارد، و این ما را از درون می‌شکافد.

چون اشکال تمام آن مزخرفات چطور خوشحال باشیم که هشت میلیون بار در فیس‌بوک در این چند سال به اشتراک گذاشته شده‌اند - همان چیزی که هیچ‌کس درباره تمام این مزخرفات متوجه نمی‌شود - اینجاست که: میل به تجربه‌ای مثبت‌تر خود تجربه‌ای منفی است، و به شکلی متناقض، پذیرفتن تجربه‌ای منفی خودش تجربه‌ای مثبت است.

این، ذهنیات آدم را کاملاً به هم می‌ریزد. پس یک دقیقه به شما فرصت می‌دهم تا گریه‌ی را که در سرتان درست کرده‌اید باز کنید و شاید دوباره آن را بخوانید: **خواستن تجربه‌ای مثبت، تجربه‌ای منفی است. پذیرفتن تجربه‌ای منفی، تجربه‌ای مثبت است.** این همان چیزی است که آلن واتس از آن به نام **قانون وارونه** یاد می‌کرد؛ هرچه بیشتر به دنبال احساس بهتری باشید، احساس رضایت کمتری خواهید یافت. جست‌وجوی یک چیز، تنها این حقیقت را تقویت می‌کند که شما اکنون فاقد آن چیز هستید. صرف‌نظر از اینکه واقعاً چقدر پول درمی‌آورید، هرچه بیشتر بخواهید پولدار شوید بیشتر احساس فقر و بی‌ارزشی خواهید کرد. صرف‌نظر از اینکه ظاهر واقعی‌تان چطور است، هرچه بیشتر بخواهید جذاب و خواستنی باشید خودتان را زشت‌تر تصور خواهید کرد. صرف‌نظر از اینکه چه کسانی اطرافتان هستند، هرچه

سخت‌تر بخواهید خوشحال باشید و به شما محبت شود، تنهاتر و ترسوتر خواهید شد. هرچه بیشتر بخواهید که به تعالی معنوی برسید، در راه رسیدن به آن، خودمحورتر و سطحی‌تر خواهید شد.

مثل آن دفعه‌ای است که روان‌گردان مصرف کرده بودم و حس می‌کردم هرچه به سمت خانه قدم برمی‌دارم، خانه از من فاصله بیشتری می‌گیرد. بله، درست است، من الان از توهمات مصرف روان‌گردان خودم برای بیان نکته‌ای فلسفی درباره خوشحال بودن استفاده کردم. اصلاً اهمیتی نمی‌دهم چه فکری می‌کنید.

همان‌طور که فیلسوف وجودی، آلبر کامو، یک‌بار گفت (مطمئن هستم که در آن موقع تحت تأثیر مواد روان‌گردان نبود): «شما هرگز شاد نخواهید بود اگر همیشه در جست‌وجوی منشاء شادی باشید. هرگز زندگی نخواهید کرد، اگر در جست‌وجوی معنای زندگی باشید.»

یا به عبارت ساده‌تر:

سعی نکنید.

می‌دانم حالا می‌خواهید چه بگویید: «مارک، این حرفت من رو بدجوری تحت تأثیر قرار داد، ولی اون ماشین کامارو که کلی براش پس‌انداز کردم چی؟ اون بدن خوش‌اندami که این‌همه به خاطرش گرسنگی کشیدم چی؟ هرچی باشه، کلی پول بابت اون دستگاه پرورش‌اندام دادم! اون خونه بزرگ لب دریاچه که آرزوش رو دارم چی؟ اگه دیگه دغدغه این چیزا رو نداشته باشم، خب، دیگه به هیچ چیزی نمی‌رسم. من که نمی‌خوام همچین اتفاقی بیفته، می‌خوام؟»

خوشحالم از اینکه این سؤال را پرسیدید.

تا حالا دقت کرده‌اید که گاهی اوقات هرچه کمتر به چیزی اهمیت بدهید، عملکرد بهتری در آن خواهید داشت؟ دقت کرده‌اید که آدم‌های بی‌خیال اغلب به هدفشان می‌رسند؟ دقت کرده‌اید که گاهی اوقات،

هنگامی که بی خیال چیزی می شوید، همه چیز خودش جفت و جور می شود؟

دلیلش چیست؟

وارونه نامیدن قانون وارونه بی دلیل نیست: رهایی از دغدغه‌ها تأثیر وارونه‌ای دارد. اگر دنبال کردن مثبت، به منفی می‌انجامد، پس دنبال کردن منفی هم به مثبت خواهد انجامید. رنجی که در باشگاه ورزشی تحمل می‌کنید، بر سلامتی و انرژی‌تان خواهد افزود. روراست بودن درباره نگرانی‌های درونی‌تان شما را در نظر دیگران با اعتماد به نفس‌تر و جذاب‌تر می‌کند. رنج رویارویی صادقانه چیزی است که بیشترین اعتماد و احترام را به روابط شما می‌آورد. تحمل رنج دردها و نگرانی‌هایتان، چیزی است که اجازه می‌دهد شجاعت و استقامت را در درونتان پیورید.

جدا می‌توانم همین‌طور مثال‌هایی را ردیف کنم، اما منظورم را فهمیدید. همه چیزهای باارزش در زندگی از طریق فائق آمدن به تجربه منفی مرتبط با آن به دست می‌آید. هر تلاشی برای فرار از چیزهای منفی، اجتناب، سرکوب یا ساکت کردن آن‌ها فقط نتیجه معکوس می‌دهد. اجتناب از رنج، خود یک نوع رنج است. اجتناب از درگیری، خود یک نوع درگیری است. انکار شکست خود یک نوع شکست است. پنهان کردن چیزهای شرم‌آور، خود مایه شرم است.

درد نخی جدانشدنی از بافته زندگی است و تلاش برای بیرون کشیدنش نه تنها غیرممکن، بلکه مخرب است: تلاش برای بیرون کشیدن آن، باعث می‌شود همه بافته از هم بگسلد. تلاش برای اجتناب از درد، یعنی داشتن دغدغه بیش از اندازه برای درد. در مقابل، اگر بتوانید دغدغه‌ای برای درد نداشته باشید، مهارناپذیر خواهید شد.

من در زندگی خودم دغدغه چیزهای زیادی را داشته‌ام. دغدغه خیلی چیزها را هم نداشته‌ام. این دغدغه‌های نداشته‌ام بودند که همچون مسیرهای نرفته، بیشترین تأثیر را بر من گذاشتند.

به احتمال زیاد کسی را می‌شناسید که در برهه‌ای از زندگی‌اش هیچ دغدغه‌ای نداشته است ولی توانسته به موفقیت‌های بزرگی دست پیدا کند. شاید زمانی هم در زندگی خودتان اتفاق افتاده باشد که هیچ دغدغه‌ای نداشته‌اید ولی به قله‌های بزرگی صعود کرده‌اید. برای من، ترک شغل ثابتم در امور مالی، تنها پس از شش هفته کار، برای شروع کسب‌وکاری اینترنتی، رتبه‌ی خیلی بالایی بین برترین‌های دغدغه نبودن خودم دارد. همین‌طور تصمیم برای فروش بیشتر اموال و نقل مکانم به آمریکای جنوبی. هیچ دغدغه‌ای داشتم؟ اصلاً. فقط رفتم و این کار را کردم.

این لحظات بی‌دغدگي هستند که بیش از هر چیز زندگی ما را تعریف می‌کنند: تغییری اساسی در شغل، تصمیم ناگهانی برای ترک دانشگاه و پیوستن به یک گروه موسیقی راک، تصمیم برای جدا شدن از آن دوست سست‌عنصری که بیش از اندازه مچش را گرفته‌اید.

رهایی از دغدغه، یعنی با ترسناک‌ترین و دشوارترین چالش‌های زندگی روبه‌رو شوید و با وجود این به کارتان ادامه دهید.

گرچه رهایی از دغدغه‌ها ممکن است به ظاهر ساده به نظر برسد، اما در باطن، این قضیه یک بوریتوی^۳ کاملاً ویژه است. نمی‌دانم واژه‌ای که گفتم چه معنایی دارد، ولی اصلاً برایم اهمیتی ندارد. بوریتو به نظر فوق‌العاده می‌آید، پس بگذارید با همین جلو برویم.

بیشتر ما در طول زندگی‌مان به خاطر دغدغه بیش از اندازه به تقلا می‌افزیم. آن هم برای چیزهایی که سزاوار نیست به دغدغه تبدیل شوند. ما زیادی دغدغه آن مأمور بداخلاق پمپ بنزین را داریم که باقی پولمان را با سکه داد. زیادی دغدغه آن را داریم که سریال مورد علاقه‌مان به آخر رسیده است. زیادی دغدغه پیدا می‌کنیم وقتی که همکارانمان به خودشان زحمت نمی‌دهند درباره آخر هفته فوق‌العاده‌مان از ما سؤال کنند.

در همین حال، بدهی‌هایمان از حد و اندازه گذشته، سگمان از ما متنفر است و پسر جوانمان در دستشویی شیشه می‌کشد. با وجود این ما داریم به خاطر چند تا سکه و سریال همه ریمون را دوست دارند عصبانی می‌شویم.

ببینید، قضیه از این قرار است. شما یک روز خواهید مرد. می‌دانم یک جورهایی این حرفم بدیهی است، اما فقط خواستم به شما یادآوری کنم. شما و تمام کسانی که می‌شناسید به زودی خواهید مرد. در این مدت کوتاه میان اینجا و آنجا، دغدغه‌های محدودی می‌توانید داشته باشید؛ در واقع خیلی کم. اگر بخواهید دغدغه هر کس و هر چیز را بدون تفکر آگاهانه و تصمیم‌گیری داشته باشید، خب، در این صورت به فنا رفته‌اید.

هنر ظریفی در رهایی از دغدغه‌ها وجود دارد. هرچند این مفهوم ممکن است مسخره به نظر برسد و من هم عوضی به نظر برسم. آنچه اینجا راجع به آن صحبت می‌کنم، اساساً یاد گرفتن روشی برای تمرکز و اولویت‌بندی مؤثر افکارتان است؛ اینکه چگونه با توجه به ارزش‌های شخصی و برگزیده خودتان انتخاب کنید چه چیزی برایتان مهم است و چه چیزی مهم نیست. این کار بسیار دشواری است. دستیابی به آن، یک عمر تمرین و انضباط می‌خواهد. مرتب در آن شکست خواهید خورد. اما این شاید باارزش‌ترین کوشش زندگی هر انسانی است.

چون وقتی دغدغه‌های زیادی داشته باشید، وقتی که دغدغه هر کس و هر چیز را داشته باشید، می‌پندارید که همیشه باید خوشحال و آسوده باشید و همه‌چیز باید دقیقاً همان‌طور باشد که شما می‌خواهید، و این حق شماست. اما این بیماری است و شما را زنده‌زنده خواهد خورد. در این صورت، هر مشقتی را به عنوان بی‌عدالتی خواهید دید، هر چالشی را به عنوان شکست، هر ناخوشایندی‌ای را به عنوان تحقیر و هر مخالفتی را به عنوان خیانت. در جهنم کوچکی به اندازه جمجمه‌تان محبوس خواهید

شد و در آتش حق به جانی و یاوه سرایی خواهید سوخت و دور حلقه بازخورد جهنمی بسیار شخصی خودتان خواهید چرخید؛ پیوسته در حرکت، اما بدون رسیدن به هیچ مقصدی.

هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها

وقتی که بیشتر مردم رهایی از دغدغه‌ها را تجسم می‌کنند، نوعی بی‌اعتنایی و بی‌توجهی آرامش‌بخش نسبت به همه چیز در ذهنشان شکل می‌گیرد. آرامشی که در برابر تمام طوفان‌ها پایدار است. آن‌ها فردی را تصور و آرزو می‌کنند که در برابر هیچ چیز متزلزل نمی‌شود و در برابر هیچ کس سر خم نمی‌کند.

نام خاصی وجود دارد برای کسی که هیچ احساس یا معنایی در هیچ چیزی نمی‌یابد: بیمار روانی. حالا چرا باید بخواهید که از یک روانی تقلید کنید، هیچ نظری ندارم.

پس رهایی از دغدغه‌ها واقعاً به چه معناست؟ اجازه بدهید به سه ویژگی ظریف اشاره کنم که به روشن شدن این موضوع کمک خواهد کرد.

ظرافت ۱: رها کردن دغدغه به معنی بی‌اعتنایی نیست؛ بلکه به معنی پذیرش تمایزهاست.

بگذارید روشن کنم که در لاقیدی و بی‌اعتنایی هیچ چیز ستودنی یا دلگرم‌کننده‌ای وجود ندارد. کسانی که بی‌اعتنا هستند، چلاق و ترسو هستند. آن‌ها سیب‌زمینی‌های چسبیده به مبل و ترول‌های اینترنتی هستند. در واقع، افراد بی‌اعتنا اغلب سعی می‌کنند بی‌اعتنا و بی‌توجه باشند، چون در حقیقت زیادی دغدغه دارند. آن‌ها دغدغه این را دارند که دیگران درباره موهایشان چه فکری می‌کنند، پس زحمت شستن یا شانه کردن موهایشان را به خودشان نمی‌دهند. دغدغه این را دارند که دیگران راجع به ایده‌های آن‌ها چه فکری می‌کنند، پس پشت طعنه‌ها و اسنارک^۴ حق به جانب پنهان می‌شوند. می‌ترسند که کسی به آن‌ها نزدیک شود، خودشان را همچون یک بلور برف خاص و منحصر به فرد می‌بینند که مشکلاتشان را هیچ کس دیگری هیچ وقت درک نخواهد کرد.

افراد بی‌اعتنا، از دنیا و عواقب تصمیم‌های خودشان می‌ترسند. به همین خاطر است که تصمیم‌های معنی‌داری نمی‌گیرند. آن‌ها درحالی‌که مجذوب خودند و نسبت به خود حس ترحم دارند، در یک

گودال خاکستری و بی‌احساس خودساخته پنهان می‌شوند، و همواره در تلاش‌اند حواسشان را از این چیز تأسف‌برانگیز، که زندگی نام دارد و وقت و انرژی‌شان را طلب می‌کند، منحرف کنند.

چون حقیقت پنهان زندگی این است. چیزی به نام رهایی از دغدغه‌ها واقعاً وجود ندارد. بالأخره باید دغدغه چیزی را داشته باشید. بخشی از زیست‌شناسی ماست که همیشه به چیزی اهمیت بدهیم و در نتیجه دغدغه‌ای داشته باشیم.

پس سؤال این است که دغدغه چه چیز را داشته باشیم؟ چه چیزی را برای دغدغه داشتن انتخاب کنیم؟ و چگونه می‌توانیم دغدغه چیزی را که در نهایت اهمیتی ندارد، نداشته باشیم؟

اخيراً، یکی از دوستان نزدیک مادرم، کلاه سنگینی سرش گذاشته بود و پول نسبتاً زیادی از مادرم گرفته بود. من اگر بی‌اعتنا بودم، شانه‌هایم را بالا می‌انداختم، جرعه‌ای از موکایم^۵ را می‌نوشیدم و فصل دیگری از سریال شنود^۶ را بارگیری می‌کردم و می‌گفتم متأسفم مامان!

اما در عوض خشمگین بودم. عصبی بودم. گفتم، «نه، گور باباش، مامان مایه وکیل لعنتی می‌گیریم و می‌ریم دنبال اون بی‌شرف. چرا؟ چون اصلاً برام مهم نیست چطور می‌شه. اگه مجبور بشم، خودم زندگی اون مردک رو به گند می‌کشم.»

این، اولین ظرافت رهایی از دغدغه‌ها را نشان می‌دهد. وقتی می‌گوییم «مواظب باشین، مارک مانسون هیچ دغدغه‌ای نداره»، منظورمان این نیست که دغدغه هیچ چیزی را ندارد؛ برعکس، منظورمان این است که او به سختی‌ها و موانعی که در برابر اهدافش وجود دارند، اهمیتی نمی‌دهد، به عصبانی کردن چند نفر برای انجام آنچه حس می‌کند درست و مهم و باشکوه است، اهمیتی نمی‌دهد. منظورمان این است مارک مانسون از آن نوع آدم‌هایی است که درباره خودش به صورت سوم شخص می‌نویسد، فقط چون حس می‌کند که این کار درستی است. او دغدغه این چیزها را هم ندارد.

این چیزی است که بسیار ستودنی است. نه، خودم را نمی‌گویم بی‌مغز؛ فائق آمدن بر مشقت‌ها، پذیرش خاص بودن، جدا افتادن و رانده شدن و... تمام این‌ها به خاطر ارزش‌های خود شخص ستودنی است. تمایل به خیره شدن در چشم شکست و فراتر رفتن از آن. کسانی ستودنی‌اند که اهمیتی به مشقت یا شکست یا شرمنده کردن خودشان نمی‌دهند. کسانی که فقط می‌خندند و بعد در هر صورت، همان کاری را می‌کنند که به آن ایمان دارند. چون می‌دانند که کار درستی است. آن‌ها می‌دانند که این‌ها مهم‌تر از خودشان است، مهم‌تر از احساسات و غرور و نفس‌شان است. آن‌ها می‌گویند **بی‌خیالش** نه برای همه چیز در زندگی، بلکه برای چیزهای **بی‌اهمیت**. آن‌ها دغدغه‌هایشان را برای چیزهایی نگه می‌دارند که واقعاً اهمیت دارند؛ دوستان، خانواده، اهداف، بوریتو و گهگاهی یکی دوتا شکایت قضایی. چون دغدغه‌هایشان تنها برای چیزهای مهم است، دیگران هم به دغدغه‌های آن‌ها پاسخ می‌دهند.

حقیقت پنهان و کوچک دیگری درباره زندگی وجود دارد؛ اینکه شما نمی‌توانید در زندگی عده‌ای حضور پررنگ و تأثیرگذار داشته باشید، بدون اینکه برای عده‌ای دیگر جوک و مایه خجالت نباشید. این شدنی نیست. چون چیزی به نام عدم مشقت نداریم. چنین چیزی وجود ندارد. مثلی قدیمی می‌گوید: هرکجا بروید، باز هم خودتان آنجاییید. خب، همین برای مشقت و شکست هم صدق می‌کند. هرکجا بروید باز هم یک مانع پانصد کیلویی از مشکلات در انتظارتان است. هیچ اشکالی ندارد. هدف این نیست که از مانع فرار کنید، بلکه هدف این است مانعی را بیابید که از پشت سر گذاشتن آن لذت ببرید.

ظرافت ۲: برای اینکه از دغدغه مشقت‌رهای یابید، باید ابتدا دغدغه چیزی مهم‌تر از مشقت را داشته باشید.

تصور کنید که در فروشگاه خواربار هستید و پیرزنی را تماشا می‌کنید که سر صندوق دار فریاد می‌زند و او را سرزنش می‌کند که چرا کوپن سی سنتی‌اش را قبول نمی‌کند. چرا این زن چنین دغدغه‌ای دارد؟ آن هم فقط برای سی سنت.

من به شما می‌گویم چرا: آن زن احتمالاً جز نشستن در خانه و بریدن کوپن‌هایش راه دیگری برای وقت‌گذرانی ندارد. او پیر و تنه‌است. بچه‌هایش انسان‌های مزخرفی هستند و هیچ‌وقت به او سر نمی‌زنند. سی سال است که هیچ ابراز عشقی نکرده است. نمی‌تواند قدمی بردارد و کمر درد شدیدی بگیرد. مستمری‌اش رو به پایان است و احتمالاً پوشک بسته است و درحالی‌که فکر می‌کند در سرزمین آرزوها است، از دنیا می‌رود.

پس او کوپن قیچی می‌کند. فقط همین یک چیز را دارد. فقط اوست و کوپن‌های لعنتی‌اش. این تنها چیزی است که دغدغه‌ای برایش دارد، چون هیچ چیز دیگری وجود ندارد که دغدغه‌اش را داشته باشد. در نتیجه وقتی که صندوق‌دار هفده‌ساله با صورت پرجوشش از قبول کردن یکی از آن‌ها خودداری می‌کند، وقتی همچون شوالیه‌هایی که از پاکدامنی دوشیزه‌هایشان مراقبت می‌کنند، از خلوص صندوق پولش مراقبت می‌کند، می‌توانید شرط ببندید که مامان‌بزرگ از کوره در خواهد رفت. هشتاد سال دغدغه یک‌جا فرو خواهد ریخت؛ همچون طوفان تگرگی از داستان‌های زمان ما و مردم قدیم احترام بیشتری می‌داشتن.

مشکل کسانی که مثل نقل‌ونبات توی جیب‌هایشان، سرشان را از دغدغه پر می‌کنند، این است که چیز بالارزش‌تری ندارند که دغدغه‌هایشان را به آن اختصاص دهند.

اگر خودتان را در وضعیتی می‌بینید که برای مسائل ابتدایی، پیوسته دغدغه بیش از اندازه‌ای دارید، مثلاً عکس فیس‌بوک جدید دوست‌پسر سابقتان، خالی شدن باتری‌های کنترل تلویزیون، از دست دادن یک فروش ویژه دیگر یکی بخر دو تا ببر برای ضدعفونی‌کننده دست و... به احتمال زیاد خبر چندانی در زندگی‌تان نیست که دغدغه‌ای واقعی برایش داشته باشید. مشکل واقعی شما این است، نه آن ضدعفونی‌کننده دست، نه آن کنترل تلویزیون.

یک بار از هنرمندی شنیدم که گفت وقتی یک نفر هیچ مشکلی نداشته باشد، ذهنش به طور خودکار راهی برای ابداع مشکلات می یابد. فکر می کنم آنچه را بیشتر مردم، خصوصاً قشر سفید متوسط نازپرورده تحصیل کرده، مشکلات زندگی می نامند، فقط اثرات نداشتن چیز مهم تر و نگرانی مهم تر در زندگی است.

پس می توان نتیجه گرفت که یافتن چیزی مهم و معنی دار در زندگی، شاید بهترین روش برای استفاده از زمان و انرژی باشد. چون اگر آن چیز معنی دار را نیابید، دغدغه هایتان به سمت اهداف بی معنی و پوچ منحرف می شوند.

ظرافت ۳: چه خودتان خبر داشته باشید چه نداشته باشید، همیشه در حال انتخاب دغدغه اید.

انسان همین طور رها از دغدغه ها به دنیا نمی آید. در واقع، ما با دغدغه های زیادی به دنیا می آییم. تا به حال بچه ای را دیده اید که به خاطر رنگ کلاهش زار بزند؟ دقیقاً.

وقتی که جوان تر هستیم همه چیز جالب و جدید است و همه چیز مهم به نظر می رسد. از این رو هزاران دغدغه داریم. دغدغه هرکس و هر چیزی؛ اینکه مردم چه چیزی راجع به ما می گویند، اینکه آن پسر یا دختر جذاب جواب تلفن ما را می دهد یا نه، اینکه آیا لنگه جوراب هایم یکی است یا نه، و اینکه بادکنک تولد ما چه رنگی است.

همین طور که پیرتر می شویم، به لطف تجربه (و پشت سر گذاشتن آن همه زمان)، کم کم متوجه می شویم که بیشتر آن چیزها تأثیر ماندگار بسیار ناچیزی در زندگی ما داشته اند. آن کسانی که قبلاً آن قدر به نظراتشان اهمیت می دادیم، دیگر در زندگی ما حضور ندارند. دست های ردی که به سینه ما زده شد، گرچه در آن لحظه بسیار دردناک بودند، اما در نهایت به صلاح ما بودند. متوجه می شویم مردم به جزئیات ظاهری ما خیلی توجه نمی کنند. تصمیم می گیریم که آن قدر وسواس آن ها را نداشته باشیم.

اساساً، ما در مورد دغدغه‌هایی که حاضریم داشته باشیم، بسیار گزینشی‌تر عمل می‌کنیم. این چیزی است که پختگی می‌نامیم. چیز خوبی است؛ شما هم بهتر است گاهی امتحانش کنید. پختگی وقتی رخ می‌دهد که یک نفر یاد می‌گیرد که تنها دغدغه چیزهایی را داشته باشد که ارزشمندند. به قول بانک مورلند^۷ که به همکارش، بازرس مک‌نالتی^۸، در سریال شنود گفت: «این چیزیه که به سرت میاد وقتی دغدغه‌ای پیدا می‌کنی ولی نوبت دغدغه داشتن تو نیست.»

بعد، همین‌طور که بزرگ‌تر می‌شویم و وارد میان‌سالی می‌شویم، چیز دیگری شروع به تغییر می‌کند. سطح انرژی‌مان افت می‌کند. هویت‌مان مستحکم می‌شود. ما می‌فهمیم که چه کسی هستیم و خودمان را به همان شکل می‌پذیریم. حتی آن ویژگی‌های خودمان را هم می‌پذیریم که چندان برایمان جذاب نبوده‌اند.

و این آزادی به طرز عجیبی سازنده است. دیگر مجبور نیستیم که دغدغه همه چیز را داشته باشیم. زندگی همین‌طور است که هست. آن را می‌پذیریم با تمام زگیل‌هایش. متوجه می‌شویم که هرگز نخواهیم توانست درمان سرطان را بیابیم یا به کره ماه سفر کنیم یا به جنیفر آنیستون^۹ دست بزنیم، و این اشکالی ندارد. زندگی می‌گذرد. اکنون دیگر دغدغه‌های هرچه کمترمان را فقط برای بخش‌های واقعاً مستحق دغدغه حفظ می‌کنیم: خانواده‌هایمان، بهترین دوستانمان، ضربات گلفمان. در کمال شگفتی همین کافی است. این ساده‌سازی در واقع ما را به طور پیوسته واقعاً خوشحال می‌سازد. بعد با خودمان شروع به فکر کردن می‌کنیم، شاید حق با آن بوکفسکی الکلی دیوانه بود که گفت: سعی نکنید.

مارک، پس اصلاً هدف کوفتی این کتاب چیه؟

این کتاب به شما کمک می‌کند به چیزهایی که تصمیم می‌گیرید در زندگی‌تان مهم باشند و چیزهایی که تصمیم می‌گیرید مهم نباشند، کمی آگاهانه‌تر فکر کنید.

من معتقدم چیزی که امروز با آن روبه‌رو هستیم، یک بیماری روان‌شناختی همه‌گیر است، بیماری‌ای که در آن مردم دیگر متوجه نمی‌شوند که اشکالی ندارد گاهی اوقات اوضاع بر وفق مراد نباشد. می‌دانم که به ظاهر چیز مهمی به نظر نمی‌رسد، اما به شما قول می‌دهم، به نوعی مسئله‌مرگ و زندگی است.

چون وقتی می‌پذیریم که بر وفق مراد نبودن اوضاع اشکال دارد، آنگاه به طور ناخودآگاه شروع به سرزنش خودمان می‌کنیم. کم‌کم حس می‌کنیم که انگار ذاتاً مشکلی داریم، و این مسئله ما را به انواع روش‌های افراطی جبران کردن هدایت می‌کند؛ مثل خرید چهل جفت کفش، خوردن قرص زنکس^۱ همراه با ودکا در یک شب سه‌شنبه، یا تیراندازی به سوی اتوبوس حامل دانش‌آموزان.

این اعتقادی که می‌گوید همه‌چیز همیشه باید مساعد و بجا باشد وگرنه اشکال دارد، منشاء حلقه‌ بازخورد جهنمی گسترنده‌ای است که دارد فرهنگ ما را محاصره می‌کند.

ایده‌رهایی از دغدغه‌ها، راه ساده‌ای برای جهت‌دهی دوباره به توقعاتمان است؛ توقعات از زندگی و انتخاب چیزهای بااهمیت و چیزهای بی‌اهمیت. پرورش این توانایی، منجر به چیزی خواهد شد که دوست دارم آن را نوعی روشنگری عملی بنامم.

نه، منظورم آن نوع روشنگری‌ای نیست که با خواب‌وخیال، سعادت ابدی، پایان تمام رنج‌ها و فریب همراه است. کاملاً برعکس، من روشنگری عملی را در پذیرش این ایده می‌بینم که برخی رنج‌ها همیشه اجتناب‌ناپذیرند؛ هر کاری بکنید باز هم زندگی پر است از شکست‌ها، فقدان‌ها، پشیمانی‌ها و حتی مرگ. چون وقتی تمام مزخرفاتی را که زندگی به سمتتان خواهد انداخت، بپذیرید (از من بشنوید، مزخرفات

زیادی به سمتان خواهد انداخت)، از لحاظ روحی و روانی نسبت به آن آسیب‌ناپذیر خواهید شد. هر چه باشد، تنها راه غلبه بر درد این است که اول یاد بگیرید چطور آن را تحمل کنید.

این کتاب هیچ اهمیتی به حل مشکلات یا تسکین دردهای شما نمی‌دهد، و دقیقاً به همین دلیل متوجه خواهید شد که با شما صادق است. این کتاب راهنمایی به سمت تعالی نیست. نمی‌تواند باشد، چون تعالی فقط توهمی در ذهن‌های شماست. مقصدی است خیالی که خودمان را وادار به یافتن آن می‌کنیم. آتلانتیس ذهنی خودمان است.

در عوض، این کتاب رنج‌های شما را به ابزار، زخم‌هایتان را به قدرت، و مشکلاتتان را به مشکلاتی معمولی‌تر تبدیل می‌کند. این پیشرفتی واقعی است. این کتاب را به چشم راهنمایی برای رنج‌هایتان بنگرید؛ راهنمایی برای چگونگی رنج کشیدن آسان‌تر و معنی‌دارتر. با شفقت و فروتنی بیشتر نگاهش کنید. این کتابی است درباره برداشتن قدم‌های سبک‌تر با وجود بارهای سنگین روی دوشتان، درباره آرامش بیشتر در برابر بزرگ‌ترین ترس‌هایتان و خندیدن به اشک‌هایتان در همان حالی که از چشمتان سرازیر است.

این کتاب به شما یاد نمی‌دهد چطور به دست بیاورید یا ببندوزید، بلکه یاد می‌دهد چطور ببازید و رها کنید. به شما یاد می‌دهد چطور سیاهه‌ای از زندگی‌تان بسازید و همه چیز جز مهم‌ترین‌ها را خط بزنید. به شما یاد می‌دهد چشمانتان را ببندید و مطمئن باشید که می‌توانید خودتان را به پشت رها کنید، و اگر زمین خوردید اشکالی ندارد، به شما می‌آموزد که دغدغه‌های کمتری داشته باشید. به شما می‌آموزد که سعی نکنید.

فصل دوم

خوشحالی یک مشکل است

حدود دو هزار و پانصد سال پیش در دامنه‌های رشته‌کوه هیمالایا در نپال کنونی، پادشاهی در قصری بزرگ زندگی می‌کرد که قرار بود صاحب پسری شود. پادشاه برای این پسر نقشه بزرگی در سر داشت: می‌خواست زندگی پسرش بی‌عیب و نقص باشد. می‌خواست پسرش هرگز حتی برای لحظه‌ای رنج را تجربه نکند. قرار بود به هر نیاز و هر خواستش در لحظه پاسخ داده شود.

پادشاه دیوارهای بلندی دور قصرش ساخت که امکان دیدن دنیای بیرون را به شاهزاده نمی‌داد. پسر را نازپرورده کرد و او را غرق در غذا و هدایا کرد، اطرافش را با خدمتکارانی احاطه کرد که به خواست او عمل می‌کردند. طبق نقشه، پسر از ستم‌های معمول زندگی انسان بی‌اطلاع ماند.

تمام کودکی پسر به همین صورت گذشت. اما با وجود تمام تجملات و ثروت‌های بی‌پایان، پسر به مردی جوان و ناراضی تبدیل شد. خیلی زود، تمام تجربه‌هایش برایش پوچ و بی‌ارزش جلوه کرد. مشکل این بود که پدرش هرچه به او می‌داد، باز هم به نظر کافی نمی‌آمد، و هیچ‌وقت به نیازهایش پاسخی نمی‌داد.

پس نیمه‌های یک شب، شاهزاده پنهانی از قصر بیرون رفت تا ببیند که پشت دیوارها چه خبر است. از خدمتکاری خواست او را در دهکده بگرداند، و آنچه دید او را وحشت‌زده کرد.

شاهزاده برای اولین بار در زندگی‌اش رنج انسان‌ها را مشاهده کرد. مردم بیمار، مردم پیر، مردم بی‌خانمان، مردم دردمند و حتی مردم در حال مرگ را دید.

به قصر برگشت و دچار بحران وجودی شد. از آنجایی که نمی‌دانست چطور چیزهایی را که دیده بود، تحلیل کند، از همه چیز شاکی شد و همیشه گلایه می‌کرد. همان‌طور که از هر مرد جوانی می‌توان انتظار داشت، شاهزاده در نهایت پدرش را به خاطر دقیقاً همان چیزهایی که سعی کرده بود برایش انجام دهد، سرزنش کرد. شاهزاده با خود فکر کرد که این ثروت بوده که او را این‌قدر آزرده کرده و زندگی‌اش را

این قدر بی معنی ساخته است. تصمیم گرفت فرار کند.

اما شاهزاده بیشتر از آنچه فکر می کرد مثل پدرش بود. او هم ایده های بزرگی داشت. صرفاً قصد فرار نداشت؛ می خواست تمام امتیازات سلطنتی، خانواده و تمام متعلقاتش را رها کند تا در خیابان ها زندگی کند و مثل حیوان روی خاک بخوابد. می خواست برای مابقی زندگی اش به خودش گرسنگی بدهد، خودش را شکنجه دهد و برای ته مانده های غذا از غریبه ها التماس کند.

شب بعد، شاهزاده دوباره پنهانی از قصر بیرون رفت، ولی این بار قصد بازگشت نداشت. او سال ها مثل یک ولگرد، مثل یک عضو طردشده و فراموش شده جامعه زندگی کرد. شاهزاده درست طبق نقشه اش رنج های فراوانی کشید. رنج بیماری، گرسنگی، درد، تنهایی و زوال. با پرتگاه مرگ مواجه شد. خوراکش اغلب یک بادام در روز بود.

سال در پی سال آمد و رفت و هیچ اتفاقی نیفتاد. شاهزاده کم کم متوجه شد که این زندگی همراه با رنج و مشقت، آن طور که او تصور می کرد نبود. این زندگی او را به بینشی که در نظر داشت، نمی رساند. هیچ راز و رمز عمیق تری از دنیا یا هدف غایی آن را برای او نمایان نمی کرد.

در واقع، شاهزاده هم به همان چیزی رسید که همه ما همیشه به نوعی آن را می دانسته ایم: اینکه رنج کشیدن هیچ لطفی ندارد و لزوماً چیز خیلی بامعنایی هم نیست. رنج کشیدن هم همچون ثروتمند بودن هیچ ارزشی ندارد اگر هدف خاصی پشتش نباشد. کمی بعد شاهزاده به این نتیجه رسید که ایده بزرگش همچون ایده بزرگ پدرش، واقعاً مزخرف بوده است و او احتمالاً باید برود و مشغول کار دیگری شود.

شاهزاده که اکنون بسیار سردرگم بود خودش را تمیز کرد و رفت و درخت بزرگی نزدیک رودخانه ای پیدا کرد. تصمیم گرفت که زیر آن درخت بنشیند و بلند نشود تا اینکه به ایده بزرگ دیگری برسد.

آن طور که در افسانه آمده است شاهزاده سردرگم چهل و نه روز زیر درخت نشست. ما زیاد وارد این بحث

نمی‌شویم که نشستن در نقطه‌ای ثابت برای چهل‌ونه روز چقدر از نظر زیست‌شناسی امکان‌پذیر است، اما فقط به این بسنده می‌کنیم که در این مدت شاهزاده به چندین حقیقت ژرف پی برد.

یکی از این حقایق این بود: زندگی نوعی رنج است. ثروتمندان به خاطر ثروتشان رنج می‌کشند. فقیران به خاطر فقرشان رنج می‌کشند. کسانی که خانواده‌ای ندارند، به خاطر نداشتن خانواده رنج می‌کشند. کسانی که خانواده دارند، به خاطر خانواده‌شان رنج می‌کشند. کسانی که به دنبال لذت‌های دنیایی می‌روند، به خاطر لذت‌های دنیایی رنج می‌کشند. کسانی که از لذت‌های دنیایی پرهیز می‌کنند، به خاطر پرهیزشان رنج می‌کشند.

البته منظور این نیست که همه رنج‌ها یکسان‌اند. برخی رنج‌ها قطعاً دردناک‌تر از سایر رنج‌هایند. با این حال، همگی باید رنج بکشیم.

سال‌ها بعد شاهزاده فلسفه‌ای از آن برای خودش ساخت و با دنیا در میان گذاشت، و این اولین و مهم‌ترین اصل آن شد: رنج و فقدان اجتناب‌ناپذیرند، ما باید از مقاومت در برابر آن‌ها دست بکشیم و خودمان را رها کنیم. شاهزاده بعدها با نام بودا شناخته شد. اگر نامش را نشنیده‌اید، بدانید که کم‌کسی نبود.

فرضیه‌ای وجود دارد که اساس بسیاری از تصورات و اعتقادات ما را شکل می‌دهد. بر طبق این فرضیه خوشحالی روال خاصی دارد. می‌توان کار کرد و آن را به دست آورد و کسب کرد؛ مثل قبول شدن در دانشکده، حقوق یا ساختن یک طرح لگوی بسیار پیچیده. انگار که اگر به فلان چیز دست یابم آن وقت خوشحال خواهم بود. اگر ظاهرم مثل فلانی باشد آن وقت خوشحال خواهم بود. اگر بتوانم با فلانی باشم آن وقت خوشحال خواهم بود.

اما مشکل همین فرضیه است. خوشحالی یک معادله قابل حل نیست. نارضایتی و ناخشنودی، اجزای

ذاتی طبیعت انسان‌اند و همان‌طور که خواهیم دید، عناصری ضروری برای ایجاد خوشحالی پدیدارند. بودا از منظری الهیاتی و فلسفی به این بحث پرداخت. من هم در این فصل به همین بحث می‌پردازم، اما از منظر زیست‌شناختی، و به همراه خرس‌های پاندا.

بدیاری‌های پاندای مایوس‌کننده

من اگر می‌توانستم ابرقهرمانی ابداع کنم، یکی به اسم پاندای مایوس‌کننده ابداع می‌کردم. او چشم‌بندی مسخره می‌داشت و پیراهنی (با حرف T بزرگ روی آن) می‌پوشید که برای شکم پاندایی بزرگش زیادی کوچک می‌بود و قدرتش هم این می‌بود که به مردم حقایق تلخی را درباره خودشان بگوید. حقایقی که نیاز دارند بشنوند، ولی حاضر به پذیرش نیستند.

این ابرقهرمان من همچون فروشنده انجیل، خانه به خانه می‌رفت و زنگ درها را می‌زد و چیزهایی می‌گفت، مثل «البته درآمد زیاد باعث خوشحالی می‌شه، ولی باعث نمی‌شه که بچه‌ها دوست داشته باشن» یا «اگه از خودت پرسیدی که به زنت اعتماد داری یا نه، در این صورت احتمالاً اعتماد نداری» یا «چیزی که به عنوان دوستی تصور می‌کنی، فقط تلاش‌های بی‌وقفه برای تحت تأثیر قرار دادن مردمه.» بعد به صاحب‌خانه روزخوش می‌گفت و به سمت خانه بعدی به راه می‌افتاد.

فوق‌العاده می‌شد و آزاردهنده و غم‌انگیز و روحیه‌بخش و ضروری. هرچه باشد مهم‌ترین واقعیت‌ها در زندگی، اغلب آن‌هایی هستند که شنیدنشان ناخوشایندتر از همه است.

پاندای مایوس‌کننده قهرمانی می‌بود که هیچ‌یک از ما نمی‌خواست اما همگی نیازمندش بودیم. مثل سبزیجات بود، وسط غذاهای ناسالم و پر از هله‌هوله ذهنی ما. با وجود اینکه احساس بدتری به ما می‌داد، باعث بهتر شدن زندگی‌مان می‌شد. با ویران کردنمان ما را قوی‌تر می‌ساخت، با نشان دادن تاریکی، آینده‌مان را روشن‌تر می‌کرد. گوش دادن به او همچون تماشا کردن فیلمی بود که در پایان آن،

قهرمان فیلم می‌میرد: دوستش خواهید داشت با وجود اینکه احساس افتضاحی به شما می‌دهد، چون از واقعیت سخن می‌گوید.

پس حالا که اینجا هستید اجازه دهید که نقاب پاندای مأیوس‌کننده را بر صورتم بگذارم و حقیقت ناخوشایند دیگری را به اطلاعاتان برسانم:

ما صرفاً به این دلیل ساده رنج می‌بریم که رنج بردن از لحاظ زیست‌شناختی مفید است. این انتخاب طبیعت برای تشویق به تغییر است. ما طوری تکامل یافته‌ایم تا همیشه در درجه‌ای از نارضایتی و تردید نفس زندگی کنیم، چون این موجود با نارضایتی و تردید نفس خفیف است که بیشترین تلاش را برای نوآوری و بقا انجام خواهد داد. ما طوری تنظیم شده‌ایم که از داشته‌هایمان ناراضی باشیم و تنها به آنچه نداریم، راضی شویم. این نارضایتی مداوم، گونه‌مان را در حال جنگ و تلاش و ساخت و فتح نگه داشته است. پس درد و رنج ما ایراد تکاملی نیست؛ یک ویژگی انسانی است.

رنج، در تمام اشکال آن، مؤثرترین روش بدن برای تحریک واکنش است. مثلاً خوردن شست پایتان به چیزی محکم را در نظر بگیرید. اگر شما هم مثل من باشید، وقتی که شست پایتان به چیز محکمی کوبیده می‌شود، آن قدر فریاد سر خواهید داد و ناسزا خواهید گفت که اشک پاپ فرانسیس دربیاید. احتمالاً یک جسم بی‌جان بیچاره را هم به خاطر رنج خودتان سرزنش خواهید کرد. خواهید گفت «میز لعنتی!» و شاید حتی کار به آنجا بکشد که کل فلسفه طراحی داخلی خانه‌تان را بر مبنای شست کوفته پایتان زیر سؤال ببرید: «کدوم احمقی می‌زو اینجا می‌ذاره آخه؟ خدایا!»

اما من عقیده دیگری دارم. آن درد وحشتناک برخاسته از شست کوفته‌تان، همان که من و شما و پاپ آن قدر ازش منتفر هستیم، برای وظیفه مهمی وجود دارد. درد فیزیکی محصول سیستم عصبی ماست. سازوکار بازخوردی است که به ما شناختی از محدوده فیزیکی‌مان می‌دهد؛ اینکه کجا می‌توانیم برویم و

کجا نمی‌توانیم، و چه چیزی را می‌توانیم لمس کنیم و چه چیزی را نمی‌توانیم. وقتی که از این محدودیت‌ها تجاوز کنیم سیستم عصبی‌مان بر حسب وظیفه مجازاتمان می‌کند تا مطمئن شود که توجه خواهیم کرد و دیگر آن کار را تکرار نمی‌کنیم.

و این درد، هرچقدر که ازش متنفر باشیم، واقعاً مفید است. درد چیزی است که وقتی جوان و بی‌تجربه هستیم به ما یاد می‌دهد که به چه چیزهایی توجه کنیم. به ما کمک می‌کند ببینیم چه چیزی برایمان خوب است و چه چیزی برایمان بد است. به ما کمک می‌کند که محدودیت‌هایمان را بشناسیم و به آن‌ها پایبند باشیم. به ما یاد می‌دهد که نزدیک اجاق‌های داغ بازیگوشی نکنیم یا اشیای فلزی را داخل پرز برق فرو نکنیم. از این رو همیشه برایمان سودمند نیست که از درد دوری کنیم و در تعقیب لذت باشیم، چون درد می‌تواند گاهی اوقات در حد مرگ و زندگی برای سلامت ما مهم باشد.

اما درد صرفاً فیزیکی نیست. همان‌طور که هرکس که مجبور به تماشای فیلم اول پیش‌درآمد جنگ ستارگان^{۱۱} شده باشد می‌تواند به شما بگوید که ما انسان‌ها قادر به تجربه دردهای روحی شدید هم هستیم. در واقع، تحقیقات نشان داده است که مغز ما تفاوت چندانی میان درد جسمی و درد روحی قائل نمی‌شود. پس وقتی به شما می‌گویم که خیانت و جدایی اولین همدم، چیزی شبیه فرو رفتن آرام یک یخ‌شکن به درون قلبم بود، یعنی آن قدر برایم دردناک بود که فرقی نمی‌کرد اگر یخ‌شکن هم به آرامی درون قلبم فرو رفته بود.

درد روحی هم مانند درد جسمی نشانه‌ای است و نشان می‌دهد چیزی از تعادل خارج شده است و از برخی از محدودیت‌ها تجاوز کرده‌ایم. درد روحی هم مانند درد جسمی لزوماً همیشه چیز بد یا حتی نامطلوبی نیست. گاهی تجربه درد عاطفی یا روحی می‌تواند مفید یا ضروری باشد. همان‌طور که کوبیدن شست پایمان به ما یاد می‌دهد که از پایه میزهای بیشتری دوری کنیم، درد عاطفی شکست یا عدم پذیرش هم به ما یاد می‌دهد که چگونه از تکرار همان اشتباهات در آینده اجتناب کنیم.

این چیزی است که برای جامعه‌ای که خودش را هرچه بیشتر از سختی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی دور نگه می‌دارد، بسیار خطرناک است: ما از مزایای تجربهٔ مقادیر کم خطری از درد بی‌نصیب می‌مانیم، و نبود این تجربه ما را از واقعیت دنیای اطرافمان جدا می‌کند.

شاید تصور زندگی عاری از مشکل و پر از خوشی‌های پایان‌ناپذیر و محبت ابدی، دهانتان را آب بیندازد، اما در عالم واقعیت مشکلات هرگز دچار وقفه نمی‌شوند. مشکلات واقعاً پایان ندارند. پاندای مایوس‌کننده همین الان به من سر زد. ما با هم مارگاریتا نوشیدیم. او همه چیز را دربارهٔ این موضوع به من گفت. گفت که مشکلات لعنتی جایی نمی‌روند. آن‌ها فقط بهتر می‌شوند. وارن بافت^{۱۲} مشکلات مالی دارد. ولگرد مست جلوی فروشگاه کیوک‌ای‌مارت^{۱۳} هم مشکلات مالی دارد. فقط وارن بافت مشکلات مالی بهتری دارد تا آن ولگرد. تمام زندگی همین‌طور است.

پاندا به من گفت: «زندگی اساساً به رشته مشکلات بی‌پایانه مارک.» جرعه‌ای از نوشیدنی‌اش را خورد و چتر صورتی کوچک روی آن را کمی جابه‌جا کرد. «راه حل به مشکل، صرفاً درست کردن به مشکل دیگه‌س.»

لحظه‌ای گذشت و با خودم فکر کردم که این پاندای سخنگو از کدام گوری آمد. و حالا که بحثش پیش آمد، اصلاً کی این مارگاریتاها را درست کرد؟

پاندا گفت «برای به دنیای بدون مشکل آرزو نکن. چنین چیزی وجود ندارد. عوضش برای دنیایی پر از مشکلات خوب آرزو کن.»

و این را که گفت، لیوانش را زمین گذاشت، کلاه لبه‌پهنش را تنظیم کرد و به درون آفتاب در حال غروب قدم گذاشت.

خوشحالی از حل کردن مشکلات به دست می‌آید

مشکلات بخش ثابتی از زندگی‌اند. وقتی که مشکل سلامتی خود را با ثبت‌نام در باشگاه بدن‌سازی جدید حل می‌کنید، مشکلات تازه‌ای برای خودتان درست می‌کنید، مثلاً مجبور می‌شوید صبح زود بیدار شوید تا به موقع به باشگاه برسید. سی دقیقه روی دستگاه پله‌نوردی مثل معتاد شیشه عرق می‌کنید، و بعد باید دوش بگیرید و لباس‌هایتان را عوض کنید تا بوی‌تان کل اداره را پر نکند. وقتی که مشکل سپری نکردن وقت کافی با شریک زندگی‌تان را با تخصیص شب‌های چهارشنبه به عنوان شب باهم بودن حل می‌کنید، مشکلات جدیدی درست می‌کنید، مثل فهمیدن اینکه هر چهارشنبه چه کاری انجام دهید که هردوتان از آن متنفر نباشید، اطمینان از اینکه پول کافی برای شام مناسب دارید و کشف دوباره آن پیوند و بارقه‌ای که حس می‌کنید از دست داده‌اید.

مشکلات هیچ وقت متوقف نمی‌شوند. صرفاً تغییر می‌کنند یا به روز می‌شوند.

خوشحالی به دنبال حل کردن مشکلات به دست می‌آید. کلمه کلیدی در اینجا حل کردن است. اگر از مشکلاتتان فرار می‌کنید یا احساس می‌کنید که هیچ مشکلی ندارید، در این صورت فقط خودتان را می‌آزارید. اگر حس می‌کنید مشکلاتی دارید که نمی‌توانید حل کنید، به همین ترتیب باعث می‌شود احساس بدبختی کنید. نکته سَرّی، حل کردن مشکلات است، نه اینکه اصلاً مشکلی نداشته باشیم.

برای اینکه خوشحال باشیم نیاز به چیزی داریم که بتوانیم حل کنیم. به همین خاطر خوشحالی نوعی عمل است؛ فعالیت است، نه چیزی که همین‌طوری به شما عطا شود، نه چیزی که به طور جادویی در مقاله ده مورد برتر در هافینگتن پست^{۱۴} کشف کنید یا از هر مرشد و معلمی بیاموزید. خوشحالی ناگهان سبز نمی‌شود. وقتی پول کافی به دست آوردید که اتاق جدیدی به خانه‌تان اضافه کنید، خوشحالید. خوشحالی در هیچ مکان، ایده، شغل یا کتابی چشم به راه شما ننشسته است.

خوشحالی تلاش مداوم است، چون حل مشکلات یک کار مداوم است؛ راه حل مشکلات امروز، بنیان

مشکلات فردا را خواهد ساخت، و به همین ترتیب ادامه خواهد داشت. خوشحالی واقعی فقط هنگامی رخ می‌دهد که مشکلاتی را بیابید که از داشتن آن‌ها و از حل کردنشان لذت ببرید.

گاهی اوقات این مشکلات آسان هستند: خوردن غذای خوب، سفر کردن به جایی جدید، برنده شدن در بازی ویدیویی جدیدی که تازه خریده‌اید. سایر اوقات این مشکلات انتزاعی و پیچیده هستند: اصلاح رابطه‌تان با مادرتان، یافتن شغل دلخواه، ایجاد دوستی‌های بهتر.

مشکلات شما هرچه باشند جواب یکی است: مشکلات را حل کنید، خوشحال شوید. متأسفانه برای خیلی از مردم زندگی آن قدر ساده به نظر نمی‌رسد. دلیلش این است که آن‌ها حداقل به یکی از دو شکل زیر به همه چیز گند می‌زدند:

۱. انکار. برخی افراد وجود مشکلات را در درجه اول انکار می‌کنند. چون واقعیت را انکار می‌کنند، مجبورند پیوسته خودشان را گمراه کنند تا واقعیت را نبینند. این کار ممکن است در کوتاه‌مدت باعث خوشی آن‌ها شود، اما به یک زندگی پراز ناامنی، روان‌رنجوری و سرکوب احساسی ختم می‌شود.

۲. تصور قربانی بودن. عده‌ای تصمیم می‌گیرند متقاعد شوند که هیچ کاری نمی‌توانند برای حل مشکلاتشان بکنند، حتی وقتی که می‌توانند. قربانی‌ها سعی می‌کنند برای مشکلات خودشان دیگران را مقصر بدانند یا تقصیر را گردن عوامل خارجی بیندازند. این هم ممکن است در کوتاه‌مدت احساس خوبی به آن‌ها بدهد اما به یک زندگی پراز خشم، درماندگی و یأس ختم می‌شود.

مردم مشکلاتشان را انکار می‌کنند و تقصیر دیگران می‌اندازند، فقط به این دلیل که این کار راحت است و احساس خوبی به آن‌ها می‌دهد، درحالی‌که حل کردن مشکلات سخت است و اغلب احساس بدی به انسان می‌دهد. روش‌های انکار و مقصریابی، سرخوشی سریعی به ما می‌دهند. آن‌ها راهی برای فرار موقت از مشکلاتمان هستند. این فرار می‌تواند ما را به سرعت برانگیزد و موجب خوشحالی گردد.

سرخوشی‌ها شکل‌های مختلفی دارند. چه از طریق ماده‌ای همچون الکل باشد، یا برتری اخلاقی که از مقصر دانستن دیگران به دست می‌آید، یا از لذت یک ماجراجویی پرخطر جدید. سرخوشی‌ها روش‌های سطحی و غیرسازنده‌ای برای گذراندن زندگی انسان هستند. بخش عمده‌ای از دنیای خودیاری مبتنی بر ترویج سرخوشی‌ها به مردم است نه حل کردن واقعی مشکلات. بسیاری از مرشدان خودیاری، سبک‌های جدیدی از انکار را به شما می‌آموزند و شما را با تمرین‌هایی آشنا می‌کنند که احساس خوبی در کوتاه مدت به شما خواهند داد. درحالی که مشکل بنیادی را نادیده می‌گیرند. یادتان باشد، کسی که واقعاً خوشحال است مجبور نیست که جلوی آینه بایستد و به خودش بگوید که خوشحال است.

سرخوشی‌ها نوعی وابستگی هم ایجاد می‌کنند. هرچه بیشتر برای احساس خوشحالی در برابر مشکلات بنیادی‌تان به سرخوشی‌ها تکیه کنید، بیشتر آن‌ها را خواهید جُست. از این دیدگاه تقریباً هر چیزی می‌تواند، بسته به انگیزه استفاده از آن، اعتیادآور باشد. ما همگی روش‌های برگزیده خودمان را برای ساکت کردن درد مشکلاتمان داریم. اگر این روش‌ها در اندازه‌های متعادل باشد هیچ اشکالی ندارد، اما هرچه بیشتر اجتناب کنیم و هرچه بیشتر ساکتشان کنیم، وقتی که بالاخره با مشکلاتمان روبه‌رو می‌شویم، دردناک‌تر خواهند بود.

احساسات، زیادی بزرگ‌نمایی شده‌اند

احساسات برای هدف مشخصی تکامل یافتند: به ما کمک کنند تا کمی بهتر زندگی و تولید مثل کنیم. فقط همین. آن‌ها سازوکارهای بازخوردی هستند که به ما می‌گویند چیزی برایمان احتمالاً یا خوب است یا بد. نه کمتر نه بیشتر.

همان‌طور که درد ناشی از تماس اجاق داغ به شما یاد می‌دهد که دیگر به آن دست نزنید، ناراحتی ناشی از تنهایی هم به شما یاد می‌دهد که دوباره آن کارهایی را نکنید که باعث احساس تنهایی شما شدند. احساسات صرفاً سیگنال‌هایی زیست‌شناختی هستند که طراحی شده‌اند تا شما را به سمت تغییر مثبت

هدایت کنند.

ببینید، نمی‌خواهم بحران میان‌سالی شما را بی‌اهمیت جلوه دهم یا این حقیقت را که پدر مست شما، دوچرخه‌تان را وقتی که هشت سالتان بود از شما دزدید و هنوز آن را فراموش نکرده‌اید، اما وقتی خوب به آن فکر کنید، می‌بینید اگر احساس افتضاحی دارید، به این خاطر است که مغزتان به شما می‌گوید که مشکلی وجود دارد که به آن رسیدگی نشده یا حل نشده است. به عبارت دیگر، احساسات منفی محرکی برای عملاند. وقتی آن‌ها را احساس می‌کنید، نشانه این است که باید کاری بکنید. در مقابل، احساسات مثبت پاداشی برای اتخاذ عمل درست هستند. وقتی که آن‌ها را احساس می‌کنید، زندگی ساده به نظر می‌آید و هیچ کار دیگری وجود ندارد جز اینکه از آن لذت ببرید. سپس، همچون هر چیز دیگری، احساسات مثبت از میان می‌روند. چون مشکلات بیشتری ناگزیر ظاهر می‌شوند.

احساسات بخشی از معادله زندگی ما هستند، اما نه کل معادله. فقط چون چیزی احساس خوبی دارد، به این معنی نیست که واقعاً خوب است. فقط چون چیزی احساس بدی دارد، به این معنی نیست که واقعاً چیز بدی است. احساسات صرفاً تابلوهای راهنما هستند؛ توصیه‌هایی از سیستم عصبی به ما. فرمان نیستند. از این رو نباید همیشه به احساسات خودمان اعتماد کنیم. در واقع من اعتقاد دارم که باید زیر سؤال بردن آن‌ها را به عادت تبدیل کنیم.

افراد زیادی آموخته‌اند که احساساتشان را به دلایل متعدد شخصی، اجتماعی، یا فرهنگی سرکوب کنند؛ خصوصاً احساسات منفی‌شان را. متأسفانه انکار احساسات منفی یعنی انکار بسیاری از سازوکارهای بازخوردی که به انسان در حل مشکلاتش کمک می‌کنند. در نتیجه بسیاری از این افراد سرکوب شده، در تمام عمرشان نمی‌توانند با مشکلاتشان روبه‌رو شوند. اگر نتوانند مشکلاتشان را حل کنند، پس نمی‌توانند به خوشحالی دست یابند. به خاطر داشته باشید که درد هدف مشخصی دارد.

کسانی هم هستند که خودشان را بیش از حد با احساساتشان می‌شناسانند. هر چیزی تنها با این دلیل که آن‌ها این‌طور حس می‌کنند توجیه‌پذیر است. «وای، شیشه جلوی ماشینت رو شکستم، خیلی عصبانی بودم؛ نتونستم جلوی خودم رو بگیرم.» یا «من ترک تحصیل کردم و رفتم آلاسکا، فقط چون مایل بودم این کار رو بکنم.» تصمیم‌گیری بر اساس شهود احساسی، بدون کمک منطق برای کنترل آن، تقریباً همیشه نامطلوب است. آیا می‌دانید چه کسانی همیشه بر پایه احساساتشان زندگی می‌کنند؟ بچه‌های سه ساله و سگ‌ها. آیا می‌دانید بچه‌های سه ساله و سگ‌ها چه کار دیگری هم می‌کنند؟ روی قالی می‌رینند.

وسواس و اهمیت دادن بیش از اندازه به احساسات باعث ناامیدی ما می‌شود، به این دلیل که احساسات هرگز ماندگار نیستند. چیزی که امروز ما را خوشحال می‌کند، فردا دیگر خوشحالمان نمی‌کند، چون نیاز زیستی‌مان تغییر کرده و بیشتر شده است. تمرکز بسیار بر خوشحالی، ناگزیر به تسلسل و تعقیمی پایان‌ناپذیر برای یک چیز دیگر می‌انجامد؛ یک خانه جدید، یک دلدادگی تازه، یک بچه دیگر، یک افزایش حقوق دیگر. با وجود تمام عرق‌ریزی و سختی‌مان در نهایت به جایی می‌رسیم که به طور ترسناکی مشابه همان جاست که از آن آغاز کردیم: با احساس کمبود.

روان‌شناس‌ها گاهی اوقات به این حالت **تردمیل لذت** می‌گویند: اینکه ما همیشه سخت تلاش می‌کنیم تا وضعیت زندگی‌مان را تغییر دهیم، اما در واقع هیچ‌وقت احساس بهتری نخواهیم داشت.

به این خاطر است که مشکلات ما چرخشی و اجتناب‌ناپذیر هستند. کسی که با او ازدواج می‌کنید، کسی است که با او مشاجره می‌کنید. خانه‌ای که می‌خرید، خانه‌ای است که تعمیر می‌کنید. شغل رؤیایی که انتخاب می‌کنید، شغلی است که بر سر آن دچار اضطراب می‌شوید. هر چیزی با فداکاری ذاتی همراه است. هر چیزی که احساس خوبی به ما می‌دهد، ناگزیر احساس بدی به ما خواهد داد. آنچه به دست آوریم، همان چیزی است که از دست خواهیم داد. آنچه تجربه‌های مثبت ما را می‌سازد، تجربه‌های منفی

ما را هم تعریف می کند.

درک این موضوع آسان نیست. ما این ایده را که نوعی خوشحالی غایی و دست یافتنی وجود دارد، دوست داریم. این ایده را که می توانیم تمام رنج هایمان را به طور دائمی بر طرف کنیم، دوست داریم. این ایده را هم که می توانیم برای همیشه از زندگی مان احساس رضایت و کمال داشته باشیم، دوست داریم. اما نمی توانیم.

کشمکشتان را انتخاب کنید

اگر از شما بپرسم «از زندگی چی می‌خوای؟» و شما این‌طور جواب دهید که «می‌خوام خوشحال باشم و یه خانواده خوب و یه کار دلخواه داشته باشم»، پاسخ شما آن‌قدر متداول و حدس‌زدنی است که در واقع هیچ معنایی ندارد.

هر کسی از چیزی که احساس خوبی داشته باشد لذت خواهد برد. هر کسی دوست دارد زندگی بی‌دغدغه، شاد و آسانی داشته باشد، عاشق شود و روابط فوق‌العاده‌ای داشته باشد، زیبا و پولدار و نامدار و محترم و ستوده باشد، و به چنان مقامی برسد که وقتی وارد اتاقی می‌شود، مردم همچون رود نیل از هم شکافته شوند.

هر کسی این را می‌خواهد. خواستن این کار راحتی است.

سؤال جالب‌توجه‌تر، سؤالی که بیشتر مردم هیچ‌گاه به آن فکر نمی‌کنند، این است که «چه رنجی تو زندگی می‌خوای؟ حاضری به خاطر چه چیزی تو زندگی اذیت بشی؟» چون به نظر می‌آید که پاسخ این سؤال نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کند.

برای مثال، بیشتر مردم می‌خواهند که پست‌های مهم بگیرند و پول‌های آن‌چنانی دربیابند، اما افراد کمی هستند که بخواهند رنج کار شصت ساعته در هفته، رفت‌وآمدهای طولانی، کاغذبازی‌های نفرت‌انگیز و سلسله‌مراتب‌های سازمانی بی‌قاعده را تحمل کنند تا بتوانند از اسارت جهنم اتاقک‌های بی‌پایان نجات یابند.

بیشتر مردم می‌خواهند که عشق و روابط فوق‌العاده داشته باشند، اما هر کسی حاضر نیست که بحث‌های سخت، سکوت‌های ناخوشایند، احساسات صدمه‌دیده و ماجراهای احساسی آن را تجربه کند. در نتیجه با اکراه می‌پذیرند و با خود فکر می‌کنند که «اگر بشود چه؟»، سال‌های سال،

تا اینکه سؤالشان از «اگر بشود چه؟» تبدیل شود به «دیگر چه؟» و وقتی که وکیل‌ها به خانه‌هایشان برگردند و چک‌های نفقه در صندوق پست ظاهر شوند، می‌گویند، «اصلاً برای چه؟» اگر به خاطر توقعات و انتظارات پایین‌تر بیست سال پیششان نبود، پس برای چه؟

چون خوشحالی نیازمند کشمکش است. از مشکلات برمی‌خیزد. شادی همچون گل کاسنی یا رنگین‌کمان از زمین در نمی‌آید. کمال و معنای واقعی، جدی و مادام‌العمر، باید از طریق انتخاب و اداره کشمکش‌هایمان به دست بیاید. از چه چیزی رنجورید؟ از اضطراب؟ تنهایی؟ اختلال و سواس فکری؟ یا رئیس بی‌شعوری که نصف ساعت‌های روزتان را خراب می‌کند؟ راه‌حل در پذیرفتن و رویارویی فعال با این تجربه منفی است. نه در اجتناب از آن، یا نجات پیدا کردن از آن.

همه می‌خواهند اندام فوق‌العاده‌ای داشته باشند، اما هرگز موفق نمی‌شوند مگر اینکه واقعاً درد و فشار فیزیکی‌ای را که در باشگاه ورزشی مرسوم است، بچشند. مگر اینکه عاشق محاسبه و تنظیم غذایی که می‌خورند، باشند و برای زندگی با ظرف‌های کوچک غذا برنامه‌ریزی کنند.

همه می‌خواهند کسب‌وکار خودشان را شروع کنند. اما هرگز کارآفرین موفق نخواهید شد مگر اینکه راهی بیابید تا خطر کردن‌ها، ابهام‌ها و شکست‌های متعدد را تا مغز استخوان بفهمید. مگر اینکه ساعت‌های طولانی‌ای را به چیزی اختصاص دهید که ممکن است هیچ حاصلی نداشته باشد.

همه همسر و شریک زندگی می‌خواهند، اما هرگز شخص فوق‌العاده‌ای را جذب نخواهید کرد، مگر اینکه تلاطم احساسی را که با تحمل جواب‌های رد همراه است، تجمع تنش‌های عاطفی‌ای را که هیچ‌وقت تخلیه نمی‌شوند، و خیره شدن به تلفنی که هیچ‌گاه زنگ نمی‌خورد، درک کنید. این بخشی از بازی عشق است. اگر بازی نکنید برنده نمی‌شوید.

آنچه موفقیت را مشخص می‌کند این نیست که «می‌خواهید از چه چیزی لذت ببرید؟» سؤال درست

این است که «چه رنجی را می‌خواهید بر دوش بکشید؟» راه رسیدن به خوشحالی، راهی پر از خفت و شرم است.

باید چیزی را انتخاب کنید. نمی‌توانید زندگی بی‌دردی داشته باشید. زندگی همیشه نمی‌تواند پر از گل‌های رز و اسب‌های تک‌شاخ باشد. لذت سؤال آسانی است و تقریباً همه ما جواب مشابهی برای آن داریم.

سؤال جالب‌تر درد است. رنجی که می‌خواهید بر دوش بکشید چیست؟ این سؤال سختی است که اهمیت دارد، سؤالی است که در واقع شما را به جایی خواهد رساند. سؤالی است که می‌تواند دیدگاه و زندگی را تغییر دهد. چیزی است که من را من کرده و شما را شما. این چیزی است که ما را تعریف می‌کند و تفکیک می‌کند و در نهایت به هم می‌پیوندد.

من بیشتر دوران نوجوانی و اوایل جوانی‌ام رؤیای نوازنده شدن، مشخصاً یک ستاره راک، داشتم. هر آهنگ گیتار بی‌نظیری که می‌شنیدم چشمانم را می‌بستم و خودم را روی صحنه تجسم می‌کردم، در حال نواختن آن آهنگ در میان فریادهای جمعیتی که در برابر شکوه انگشت‌نوازی من مدهوش می‌شدند. این رؤیا من را ساعت‌های متوالی سرگرم نگه می‌داشت. برای من هیچ‌وقت سؤال این نبود که آیا هرگز در برابر جمعیتی پرهیاهو خواهم نواخت یا نه، بلکه سؤال این بود که چه موقع؟ همه چیز را برنامه‌ریزی کرده بودم. منتظر زمان مناسب بودم که بتوانم انرژی و تلاش مناسبی را صرف رفتن روی صحنه و بر جا گذاشتن اثری ماندگار کنم. اول باید مدرسه را تمام می‌کردم. بعد باید کمی پول بیشتر درمی‌آوردم تا وسایلم را بخرم. بعد باید وقت کافی پیدا می‌کردم تا تمرین کنم. بعد باید شبکه‌سازی می‌کردم و طرح اولین پروژه‌ام را می‌ریختم. بعد... و بعد هیچ.

با وجود سال‌ها رؤیاپردازی این اتفاق هرگز رخ نداد. زمانی طولانی و کشمکشی بسیار لازم بود تا اینکه

بالآخره فهمیدم چرا: من در واقع نمی خواستم آن اتفاق بیفتد.

من عاشق نتیجه بودم؛ تصویرم بر صحنه، تشویق مردم، اجرای راک خودم، ریختن احساسات قلبی‌ام به درون آنچه می‌نواختم و... اما عاشق فرایند نبودم. به همین دلیل شکست خوردم. من حتی آن قدر سخت تلاش نکردم که بشود گفت شکست خوردم. اصلاً به ندرت تلاشی می‌کردم. دشواری تمرین روزانه، هماهنگی‌ها برای یافتن یک گروه و تمرین با آن‌ها، رنج یافتن موقعیتی برای اجرا، متقاعد کردن مردم برای حضور و تماشای اجرا، تارهای پاره شده، تقویت‌کننده لامپی ترکیده، کشاندن بیست کیلو لوازم به محل تمرین و بازگرداندنش بدون داشتن ماشین و... کوهی از رؤیاست و صعودی یک مایلی برای رسیدن به قله. چیزی که خیلی طول کشید تا دریابم این بود که من به کوهنوردی علاقه چندانی نداشتم، فقط دوست داشتم قله را تجسم کنم.

روایت فرهنگی مرسوم به من خواهد گفت که به گونه‌ای خودم باعث شکست خودم شدم؛ من آدمی زودتسلیم‌شو یا بازنده هستم و **توانش را نداشتم** و از رؤیایم دست کشیدم و به خودم اجازه دادم مغلوب فشار جامعه شوم.

اما حقیقت در مقایسه با این توجیه‌ها جذابیت بسیار کمتری دارد. حقیقت این است که من فکر می‌کردم چیزی را می‌خواهم، اما معلوم شد که نمی‌خواستم. پایان داستان.

من پاداش را می‌خواستم نه کشمکش را. نتیجه را می‌خواستم نه فرایند را. عاشق جنگ نبودم، بلکه فقط عاشق پیروزی بودم.

و زندگی این‌طور پیش نمی‌رود.

هر چیزی که حاضرید برایش تقلا کنید، هویت شما را تعریف می‌کند. کسانی که از کشمکش‌های باشگاه ورزشی لذت می‌برند آنانی هستند که در ورزش‌های سه‌گانه شرکت می‌کنند و شکم‌های عضلانی دارند

و می‌توانند به مساحت خانه‌ای کوچک پرس سینه بزنند. کسانی که از هفته‌های کاری طولانی و سیاست‌بازی‌های نردبان سازمانی لذت می‌برند، آن‌هایی هستند که در ارتفاع بالا پرواز می‌کنند. کسانی که از استرس‌ها و نامعلومی‌های سبک زندگی هنرمند گرسنه لذت می‌برند، در نهایت کسانی هستند که همان‌طور زندگی می‌کنند و به آنجا می‌رسند.

اینجا بحث قدرت اراده یا شجاعت نیست. این موعظه دیگری مانند نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود نیست. این ساده‌ترین و اساسی‌ترین اصل زندگی است: کوشش‌ها و کشمکش‌هایمان موفقیت‌هایمان را مشخص می‌کنند. مشکلاتمان زاینده خوشحالی‌هایمان هستند، همراه با مشکلاتی کم‌آزارتر و فروکاسته‌تر.

ببینید: این یک مارییچ بالارونده بی‌پایان است. اگر در هر لحظه‌ای از راه فکر کنید که اجازه دارید از بالا رفتن دست بکشید، متأسفانه متوجه هدف نشده‌اید، چون لذت در خود بالا رفتن است.

فصل سوم

شما خاص نیستید

می‌خواهم درباره کسی بنویسم که زمانی می‌شناختمش؛ اسمش را می‌گذاریم جیمی. جیمی همیشه سرگرم کسب و کارهای پرخطر بود. در هر روزی از سال اگر از او می‌پرسیدید که مشغول چه کاری است، اسم شرکت جدیدی را به زبان می‌آورد که مشغول مشاوره دادن به آن‌ها بود، یا اپلیکیشن پزشکی امیدبخشی را شرح می‌داد که به دنبال سرمایه‌گذاران فرشته‌خو برای تأمین هزینه‌هایش بود، یا اینکه درباره رویداد خیریه‌ای صحبت می‌کرد که قرار بود او سخنران کلیدی‌اش باشد، یا اینکه چطور ایده‌ای برای یک نوع پمپ گاز بهینه‌تر داشت که او را میلیاردر می‌کرد. همیشه در جنب و جوش بود، همیشه چشمانش برق می‌زد و اگر فقط سر صحبت با او را باز می‌کردید با صحبت درباره اینکه کارهایش چقدر دنیا را متحول می‌کرد و ایده‌هایش چقدر فوق‌العاده بودند، مغزتان را می‌خورد. آن قدر اسامی اشخاص مشهور را پشت سر هم ردیف می‌کرد که انگار با خبرنگار روزنامه‌ای زرد صحبت می‌کردید.

جیمی تمام اوقات روحیه کاملاً مثبتی داشت. همیشه خودش را به چالش می‌کشید، همیشه از زوایای جدیدی به مشکلات می‌نگریست. یک بیش فعال واقعی که البته خدا می‌داند یعنی چه!

مشکل اینجا بود که جیمی آدم از زیر کار دررویی بود. همه‌اش حرف، و عمل هیچ. اکثر اوقات نشسته بود و به همان اندازه که خرج ایده‌های تجاریاش می‌کرد، در رستوران‌های مجلل و بارها پول خرج می‌کرد. جیمی یک زالوی حرفه‌ای بود و با پول سخت به دست آمده خانواده‌اش گذران زندگی می‌کرد، چون آن‌ها را همچون تمام کسان دیگر در آن شهر، با ایده‌های ساختگی از عظمت فناوری‌های آینده فریب می‌داد. البته که او گاهی اقداماتی صوری انجام می‌داد، یا تلفن را برمی‌داشت و با شخص کله‌گنده‌ای تماس می‌گرفت و آن قدر اسامی مختلف را پشت سر هم ردیف می‌کرد تا دیگر اسمی برایش باقی نمی‌ماند، اما در عمل هیچ اتفاقی نمی‌افتاد. هیچ‌یک از این کسب و کارهای پرخطر هیچ وقت به بار نمی‌نشست.

با این حال جیمی این روش را سال‌ها ادامه داد و تا نزدیک به سی‌سالگی، زندگی‌اش را با وابستگی به کمک‌های مالی دوست‌دخترها و اقوام دورتر و دورترش گذراند. نفرت‌انگیزترین بخش ماجرا این بود که جیمی از این روش زندگی احساس خوبی داشت. او سطح اعتمادبه‌نفس توهم‌انگیزی داشت. کسانی که به او می‌خندیدند یا تماس‌هایش را قطع می‌کردند، از نظر او بهترین فرصت زندگی‌شان را از دست می‌دادند. کسانی که از ایده‌های کسب‌وکار قلایی او انتقاد می‌کردند، بی‌اطلاع یا بی‌تجربه‌تر از آن بودند که نبوغ او را درک کنند. کسانی که سبک زندگی از زیرکار در روی او را گوشزد می‌کردند، حسود بودند؛ بدخواهانی بودند که به موفقیت او حسادت می‌کردند.

جیمی کمی هم پول درمی‌آورد اما معمولاً از نادرست‌ترین روش‌ها، همچون فروش ایده تجاری یک نفر دیگر به نام خودش، یا وام گرفتن از کسی با حيله‌گری، یا بدتر، متقاعد کردن دیگران برای دادن سهمی از استارت‌آپشان به او. جیمی واقعاً گهگاه مردم را راضی می‌کرد که به او پولی بدهند تا برایشان سخنرانی کند (حالا فقط خدا می‌داند راجع به چه).

بدترین بخش ماجرا این بود که جیمی، مزخرفات خودش را باور داشت. توهم او چنان خدشه‌ناپذیر بود که انصافاً سخت می‌شد از دستش عصبانی شد. واقعاً موجود شگفت‌انگیزی بود.

زمانی در دهه ۱۹۶۰ پرورش اعتمادبه‌نفس بالا و داشتن تفکرات و احساسات مثبت نسبت به خود، داغ‌ترین بحث در روان‌شناسی بود. تحقیقات نشان داده بود کسانی که نگاه مثبتی به خودشان دارند، معمولاً عملکرد بهتری دارند و مشکلات کمتری ایجاد می‌کنند. پژوهشگران و سیاست‌گذاران بسیاری در آن زمان باور کردند که افزایش اعتمادبه‌نفس یک جمعیت می‌تواند فواید اجتماعی بسیاری در پی داشته باشد: جرائم کمتر، نتایج آکادمیک بهتر، اشتغال بیشتر و کسری بودجه پایین‌تر. در نتیجه با آغاز دهه بعد، یعنی دهه ۱۹۷۰ تمرین‌های اعتمادبه‌نفس به والدین آموزش داده شد، روان‌شناس‌ها، سیاست‌مدارها، و معلم‌ها بر آن تأکید کردند و در سیاست‌های آموزشی وارد شد. برای مثال، سیاست

افزایش نمرات اجرا شد تا باعث شود کودکانی که موفقیت پایینی دارند، از کمبود موفقیت‌هایشان سرخورده نشوند. جوایز قلابی و پاداش برای شرکت در هرگونه فعالیت عادی و معمولی ابداع شد. مشق‌های بی‌معنی‌ای مثل نوشتن تمام دلایلی که فکر می‌کردند خاص هستند، یا پنج چیزی که بیشتر از همه راجع به خودشان دوست داشتند، به بچه‌ها داده می‌شد. کشیش‌ها و اعضای کلیسا به پیروانشان می‌گفتند که آن‌ها هر کدام در نگاه خداوند به شکل یکتایی خاص هستند و سرنوشتشان این است که در زندگی بدرخشند، نه اینکه معمولی باشند. سمینارهای کسب‌وکار و انگیزشی از اینجا و آنجا سر درآوردند که شعار متناقض‌نمای یکسانی را تکرار می‌کردند: اینکه هریک از ما می‌تواند استثنایی و فوق‌العاده موفق باشد.

اما اکنون یک نسل گذشته است و نتایج معلوم شده است: ما همگی استثنایی نیستیم. این طور که معلوم شده، داشتن احساس خوب به خود، هیچ معنایی ندارد مگر اینکه دلیل خوبی برای داشتن احساس خوب به خودتان داشته باشید. این طور که معلوم شده است، آموزش این عقیده به مردم که استثنایی هستند و اینکه در هر صورتی احساس خوبی به خودشان داشته باشند، منجر به پدید آمدن جمعیتی از بیل گیتس‌ها و مارتین لوتر کینگ‌ها نخواهد شد. بلکه منجر به پدید آمدن جمعیتی از جیمی‌ها خواهد شد.

جیمی، آن بنیان‌گذار استارت‌آپی توهمزده. جیمی که هر روز ماری‌جوانا می‌کشید و هیچ تخصص بازاریابندی جز تعریف و تمجید از خودش نداشت. جیمی، کسی که بر سر شریک تجاری‌اش فریاد زد که هنوز بزرگ نشده، و بعد کارت اعتباری شرکت را در لی‌برناردین به سقف بدهی‌اش رساند چون داشت سعی می‌کرد یک بانوی مدل روسی را تحت تأثیر قرار دهد. جیمی، که از عمه‌ها و عموها کسی برایش باقی نمی‌ماند که بتواند به او پول بیشتری قرض دهد.

بله، آن جیمی پراعتما دبه‌نفس. آن جیمی‌ای که آن همه وقت صرف صحبت درباره‌ی خوب بودن خودش

کرد و فراموش کرد کاری انجام دهد.

مشکل جنبش اعتمادبه نفس این بود که اعتمادبه نفس را بر اساس مقدار احساس مثبت مردم به خودشان اندازه می گرفت، اما معیار واقعی و دقیق از ارزش نفس یک شخص، این است که وی چه احساسی نسبت به جنبه های منفی خودش دارد. اگر کسی مثل جیمی با وجود از هم پاشیدن زندگی اش ۹.۹۹ درصد اوقات، احساس فوق العاده خوبی داشته باشد، چطور چنین چیزی می تواند معیار خوبی برای زندگی موفق و شاد باشد؟

جیمی آدمی حق به جانب است. یعنی حس می کند که استحقاق چیزهای خوبی را دارد بدون اینکه در واقع آن ها را کسب کند. اعتقاد دارد که باید ثروتمند باشد بدون اینکه برایش کاری کند. اعتقاد دارد که سزاوار محبت است و باید روابط خوبی داشته باشد بدون اینکه در واقع به کسی کمک کند. اعتقاد دارد که باید زندگی شگفت انگیزی داشته باشد بدون اینکه در واقع هیچ چیزی را فدا کند.

کسانی مثل جیمی چنان در خودباوری غرق می شوند که توانایی خودفریبی می یابند و فکر می کنند واقعاً در حال دستیابی به چیزهای بزرگ هستند، درحالی که این طور نیست. آن ها عقیده دارند سخنران های توانایی بر روی صحنه هستند، درحالی که دارند خودشان را دست می اندازند. آن ها عقیده دارند که بنیان گذاران موفق استارت آپی هستند، درحالی که هرگز یک کسب و کار پرخطر موفق نداشته اند. آن ها خودشان را مربیان زندگی معرفی می کنند و برای کمک به دیگران پول می گیرند، درحالی که فقط بیست و پنج سال دارند و در واقع به هیچ چیز ارزنده ای در زندگی شان دست نیافته اند.

افراد حق به جانب اعتمادبه نفسی متوهمانه از خود می تراوند. این اعتمادبه نفس ممکن است برای دیگران جالب باشد، حداقل برای مدتی کوتاه. در برخی موارد سطح اعتمادبه نفس شخص حق به جانب می تواند مسری شود و به اطرافیان شخص حق به جانب هم کمک کند که اعتمادبه نفس بیشتری پیدا

کنند. با وجود تمام کارهای غیرصادقانه جیمی، باید اعتراف کنم که گاهی وقت گذراندن با او تفریح خوبی بود. آدم کنار او احساس شکست‌ناپذیری می‌کرد.

اما مشکل حق‌به‌جانبی این است که باعث می‌شود افراد به داشتن احساس خوب نسبت به خودشان در تمام اوقات نیاز پیدا کنند، حتی به قیمت بدنامی نزد اطرافیان‌شان. چون افراد حق‌به‌جانب همیشه باید نسبت به خودشان احساس خوبی داشته باشند، در نهایت بیشتر اوقاتشان را صرف تفکر درباره خودشان می‌کنند. به هر حال انرژی و کار زیادی لازم است تا کسی خودش را قانع کند که مدفوعش بوی بدی نمی‌دهد، خصوصاً اگر تمام عمرش را در توالت زندگی کرده باشد.

هنگامی که مردم به این الگوی فکری برسند که پیوسته تمام اتفاقاتی را که اطرافشان می‌افتد به صورت خودبزرگانگاری تفسیر کنند، شکستشان از این تفکر شدیداً سنگین خواهد بود. هر تلاشی برای بحث و استدلال با آن‌ها صرفاً تهدید از جانب دشمنی تلقی خواهد شد که طاقت دیدنشان را ندارد و نمی‌خواهد ببیند چقدر باهوش، بااستعداد، خوش‌تیپ و موفق هستند.

حباب حق‌به‌جانبی هر چیزی را تحریف خواهد کرد تا خودش را تقویت کند. کسانی که احساس حق‌به‌جانبی می‌کنند، هر رویدادی در زندگی‌شان را تأیید یا تهدید عظمت خودشان می‌بینند. اگر اتفاق خوبی برایشان بیفتد به خاطر حرکت برجسته‌ای است که انجام داده‌اند. اگر اتفاق بدی برایشان بیفتد به این خاطر است که کسی به آن‌ها حسادت می‌کند و سعی می‌کند برتری‌شان را خدشه‌دار کند. حق‌به‌جانبی خلل‌ناپذیر است. کسانی که حق‌به‌جانب‌اند خودشان را با چیزی فریب می‌دهند که حس برتری‌شان را تغذیه کند. آن‌ها نمای ذهنی‌شان را به هر قیمتی پابرجا نگه می‌دارند، حتی اگر لازم باشد گاهی اوقات به خشونت فیزیکی یا روانی علیه اطرافیان‌شان دست یازند.

اما حق‌به‌جانبی یک راهبرد شکست‌خورده است. فقط یک سرخوشی است. خوشحالی نیست.

معیار واقعی برای ارزش نفس، این نیست که یک فرد چه احساسی نسبت به تجربیات مثبتش دارد، بلکه این است که چه احساسی نسبت به تجربیات منفی‌اش دارد. کسی همچون جیمی با ساختن موفقیت‌های خیالی برای خودش در هر کنج زندگی، از مشکلاتش مخفی می‌شود. چون نمی‌تواند با مشکلاتش روبه‌رو شود، هرچقدر هم احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد، باز هم فرد ضعیفی است.

کسی که واقعاً ارزش نفس بالایی دارد، می‌تواند به بخش‌های منفی شخصیتش روراست نگاه کند: «آره، من گاهی اوقات درباره پول بی‌مسئولیتیم،» یا «آره، گاهی اوقات راجع به موفقیت‌هام اغراق می‌کنم،» یا «آره، من بیش از حد به دیگران برای پشتیبانی خودم تکیه می‌کنم و باید بیشتر مستقل باشم.» و... بعد اقداماتی برای اصلاح آن‌ها انجام دهد. اما افراد حق‌به‌جانب چون قادر به تصدیق روراست و صادقانه مشکلاتشان نیستند، نمی‌توانند زندگی‌شان را به شکل ماندگار یا معنی‌داری ارتقا دهند. آن‌ها برای همیشه در تسلسل سرخوشی پشت سرخوشی خواهند ماند و مقادیر هرچه بیشتری از انکار را انباشته خواهند کرد.

اما بالاخره حقیقت در برابرشان ظاهر خواهد شد و مشکلات اساسی بار دیگر رخ خواهد نمود. مسئله فقط اینجاست که این اتفاق چه موقع رخ می‌دهد و چقدر دردناک می‌شود.

همه چیز از هم می‌پاشد

ساعت نه صبح بود و در کلاس زیست‌شناسی نشسته بودم. بازوهایم روی میز سرم را راست نگه داشته بودند و به گردش عقربه‌ی ثانیه‌شمار ساعت خیره شده بودم که هر تیک‌تاکش بیشتر از سخنان یکنواخت و بی‌وقفه‌ی معلم درباره‌ی کروموزوم و میتوز، شنیده می‌شد. نور مهتابی در کلاس ساکت پخش شده بود و من همچون هر نوجوان سیزده‌ساله‌ای حوصله‌ام سر رفته بود.

صدای در زدن آمد. آقای پرایس، معاون مدرسه، سرش را داخل کلاس کرد. «ببخشید که مزاحم می‌شم. مارک، می‌شه یه دقیقه با من بیای بیرون؟ وسایلت رو هم با خودت بیار.»

با خودم فکر کردم که این عجیب است. بچه‌ها به دفتر مدیر فرستاده می‌شدند اما به‌ندرت خود معاون را می‌فرستادند پی بچه‌ها. وسایلم را جمع کردم و از کلاس بیرون رفتم.

راهرو خالی بود. صداها قفسه‌ی قفل‌دار بژرنگ در افق به هم می‌رسیدند. «مارک، می‌شه لطفاً من رو ببری پیش قفسه‌ی خودت؟»

من می‌گویم: «البته»، و خیلی یواش در راهرو به راه می‌افتم، با شلوار جین گشاد و موهای پرپشت و تی‌شرت گل و گشاد پنترا^{۱۵}.

به قفسه‌ی من می‌رسیم. آقای پرایس می‌گوید: «لطفاً بازش کن.» من هم بازش می‌کنم. جلو می‌آید و کت، ساک ورزشی و کوله‌پشتی‌ام را جمع می‌کند؛ یعنی تمام محتویات قفسه را به جز تعدادی دفتر و مداد. شروع به قدم زدن می‌کند و بدون آنکه برگردد، می‌گوید «لطفاً دنبال من بیا.» کم‌کم حس ناخوشایندی به من دست می‌دهد.

به دفترش می‌رسیم. از من می‌خواهد که بنشینم. در را می‌بندد و قفل می‌کند. به سمت پنجره می‌رود و کرکره‌ها را پایین می‌کشد تا از بیرون امکان دیدن وجود نداشته باشد. کف دست‌هایم شروع به عرق

کردن می‌کند. این ملاقاتی معمولی با مدیر نیست.

آقای پرایس می‌نشیند و در سکوت شروع می‌کند به گشتن وسایلم. جیب‌ها را می‌گردد، زیپ‌ها را باز می‌کند، لباس‌های ورزشی‌ام را می‌تکاند و همه آن‌ها را کف زمین می‌چیند.

آقای پرایس بدون نگاه کردن می‌پرسد «می‌دونی دنبال چی می‌گردم مارک؟»

من می‌گویم «نه.»

«مواد.»

این کلمه شوکه‌ام می‌کند و مضطرب می‌شوم.

با لکنت می‌گویم «م م مواد؟ چه جور موادی؟»

نگاهی جدی به من می‌اندازد. «نمی‌دونم چه جور موادی داری؟» یکی از کلاسورهایم را باز می‌کند و توی جیب‌های کوچکی که مخصوص خودکار است، می‌گردد.

عرق از سرو صورت‌م روان است. از کف دستانم به بازوها و گردن می‌رسد. شقیقه‌هایم می‌تپد. خون به سوی مغز و صورت‌م در حرکت است. می‌خواهم فرار کنم و مخفی شوم؛ مانند هر سیزده‌ساله دیگری که به داشتن مواد مخدر و آوردن آن به مدرسه متهم می‌شود.

با اعتراض می‌گویم: «من نمی‌دونم درباره چی حرف می‌زنین!» کلماتم بسیار ضعیف‌تر از آنچه می‌خواهم بر زبان می‌آیند. احساس می‌کنم که اکنون باید با اعتماد به نفس به نظر بیایم. یا شاید هم نه، باید بترسم. آیا دروغگوها بیشتر ترسیده به نظر می‌آیند یا با اعتماد به نفس؟ هرطور که به نظر بیایند، من می‌خواهم برعکسشان باشم. در عوض، اعتماد به نفسم را بیشتر از دست می‌دهم. چون بدون اعتماد به نفس به نظر می‌آمدم، عدم اعتماد به نفسم تشدید شد. همان حلقه بازخورد جهنمی لعنتی.

او می‌گوید «خواهیم دید» و توجهش را به کوله‌پشتی‌ام جلب می‌کند که ظاهراً صد تا جیب دارد.

هرکدام از جیب‌ها پر است از یک‌جور خواستنی احمقانه دوران نوجوانی؛ خودکارهای رنگارنگ، یادداشت‌های کهنه ردوبدل شده در کلاس، سی‌دی‌های اوایل دهه نود با قاب‌های شکسته، مژیک‌های خشک شده، دفتر نقاشی‌ای که نیمی از صفحاتش کنده شده، خاک و گُرک و آشغال‌هایی که در طول دوره پرپیچ‌وخم و دیوانه‌کننده متوسطه انباشته شده‌اند.

عرق با سرعت نور از پوستم بیرون می‌زند. زمان خودش را منبسط می‌کند و چنان آهسته می‌شود که آن اتفاق چند ثانیه‌ای کلاس زیست‌شناسی انگار دارد در دوران پارینه‌سنگی می‌گذرد. من هر دقیقه می‌میرم و زنده می‌شوم. فقط من و آقای پرایس و کوله‌پشتی بی‌انتهایم آنجاییم.

جایی حوالی دوران میانه‌سنگی، آقای پرایس جست‌وجوی کوله‌پشتی را تمام می‌کند. او که چیزی پیدا نکرده است، به نظر آشفته می‌رسد. کوله‌پشتی را وارونه می‌کند و اجازه می‌دهد که تمام آت‌وآشغال‌هایم کف اتاقش بریزد. اکنون او هم به شدت در حال عرق کردن است، فرقدمان این است که من وحشت‌زده بودم و او عصبانی است.

سعی می‌کند خود را خونسرد جلوه دهد. «امروز خبری از مواد نیست نه؟»

من هم سعی می‌کنم خونسرد باشم. «نخیر.»

او وسایلم را پخش می‌کند و یکی یکی آن‌ها را جدا می‌کند و در توده‌های کوچکی کنار وسایل ورزشی‌ام تل‌انبار می‌کند. کت و کوله‌پشتی‌ام اکنون خالی و بی‌جان در بغل او افتاده‌اند. آهی می‌کشد و به دیوار خیره می‌شود. همچون هر سیزده‌ساله دیگری که در دفتر مدرسه با مردی عصبانی محبوس شده باشد و تمام وسایلش کف زمین ریخته شده باشد، می‌خواهم گریه کنم.

آقای پرایس اشیای مرتب‌شده کف زمین را نگاه می‌کند. هیچ چیز ممنوع یا غیرقانونی وجود ندارد؛ هیچ مواد مخدري، حتی چیزی که خلاف اصول مدرسه باشد.

آهی می‌کشد و بعد کت و کوله‌پشتی را هم روی زمین می‌اندازد. خم می‌شود و آرنج‌هایش را روی زانوهایش می‌گذارد و صورتش را هم سطح صورتم می‌کند.

«مارک، من آخرین فرصت رو بهت می‌دم که باهام صادق باشی. اگه صادق باشی برات خیلی بهتر می‌شه. اگه معلوم بشه که دروغ می‌گی اون وقت برات خیلی بدتر می‌شه.»

انگار که منتظر علامت بوده باشم، آب دهانم را قورت می‌دهم.

آقای پرایس درخواست می‌کند «حالا راستش رو بهم بگو. تو امروز با خودت مواد آوردی مدرسه؟»

درحالی‌که جلوی سرازیر شدن اشک‌هایم را می‌گیرم و فریاد بر گلویم چنگ می‌زند، در صورت شکنجه گرم خیره می‌شوم و با صدایی ملتسمانه و رو به موت می‌گویم «نه، من هیچ موادی ندارم. اصلاً نمی‌دونم درباره چی صحبت می‌کنین.» اینها را می‌گویم تا از وحشت نجات یابم.

تسلیم می‌شود و می‌گوید «باشه. پس می‌تونی وسایلت رو جمع کنی و بری.»

برای آخرین بار آرزومندانه به کوله‌پشتی خالی شده‌ام خیره می‌شود. کوله‌پشتی‌ای که همچون عهدی شکسته بر کف اتاق افتاده است. بی‌هدف یک پایش را روی کوله‌پشتی می‌گذارد، و به عنوان تلاش آخر، به آرامی روی آن فشار می‌آورد. مضطربانه منتظر هستم تا بلند شود و برود تا من هم بتوانم به زندگی‌ام برگردم و کل این کابوس را فراموش کنم.

اما پایش روی چیزی متوقف می‌شود. درحالی‌که با پایش آرام ضربه می‌زند، می‌پرسد «این چیه؟»

می‌گویم «چی چیه؟»

«یه چیزی هنوز این تو هست.»

کوله‌پشتی را برمی‌دارد و شروع به لمس کردن کف آن می‌کند. اتاق جلوی چشمانم تار می‌شود؛ همه چیز این سو و آن سو می‌رود.

وقتی کوچک بودم، باهوش و مهربان و کمی شیطان بودم. منظورم از شیطان، دوست‌داشتنی شکل ممکن این کلمه است. سرکش و دروغگو و شیطان بودم. عصبانی و پراز نارضایتی بودم. وقتی که دوازده سالم بود، سیستم امنیتی خانه‌مان را با آهنرباهای یخچال هک کردم تا بتوانم نیمه‌شب دزدکی از خانه بیرون بروم. من و دوستم ماشین مادرش را خلاص می‌کردیم و به داخل خیابان هل می‌دادیم تا بتوانیم بدون بیدار کردن مادرش با ماشین بگردیم. انشاهایی دربارهٔ سقط جنین می‌نوشتیم چون می‌دانستیم معلم انگلیسی‌مان یک مذهبی محافظه‌کار سرسخت است. با دوست دیگرم هم شیطننت می‌کردیم؛ از مادرش سیگار می‌دزدیدیم و پشت مدرسه به بچه‌ها می‌فروختیم.

یک جیب مخفی دیگر هم در انتهای کوله‌پشتی‌ام برای مخفی کردن ماری‌جوانا تعبیه کرده بودم. این همان جیب مخفی‌ای بود که آقای پرایس پس از پا گذاشتن روی موادهایی که مخفی کرده بودم، متوجه آن شد. من دروغ گفته بودم و آقای پرایس، همان‌طور که قول داده بود، به من آسان نگرفت. چند ساعت بعد، مانند بیشتر سیزده‌ساله‌های دست‌بند به دست و نشسته در خودروی پلیس، فکر می‌کردم که زندگی‌ام به آخر رسیده است.

و تا حدی هم درست فکر می‌کردم. پدر و مادرم مرا در خانه قرنطینه کردند. قرار بود دور دوستانم را برای مدتی خط بکشم. پس از اخراج از مدرسه، قرار شد که در مابقی سال آموزش خانگی ببینم. مادرم موهایم را کوتاه کرد و تمام پیراهن‌های مرلین منسون و متالیکایی را که داشتم، دور انداخت (این مجازات برای نوجوانی در سال ۱۹۹۸ در حکم مرگ بود). پدرم من را صبح‌ها با خودش به اداره‌اش می‌کشاند و وادارم می‌کرد ساعت‌های متمادی، برگه‌ها را بایگانی کنم. بعد از اینکه آموزش خانگی تمام شد من را در یک مدرسه مذهبی خصوصی کوچک ثبت‌نام کردند، جای تعجب ندارد که نتوانستم خودم را با آنجا تطبیق دهم.

و وقتی که بالاخره خودم را اصلاح کردم و تکالیفم را تحویل دادم و ارزش مسئولیت‌داری را فهمیدم،

پدر و مادرم تصمیم گرفتند از هم طلاق بگیرند.

تمام این‌ها را به شما گفتم تا بدانید دوران نوجوانی من دوران خیلی مزخرفی بود. تمام دوستانم، محله‌ام، حقوق قانونی و خانواده‌ام را در مدت نه ماه از دست دادم. روان‌شناس اواسط بیست‌سالگی‌ام این اتفاقات را **یک‌مشت آسیب روانی جدی** دانست و من ده سال و اندی بعد از آن را صرف درمان این آسیب‌ها و تبدیل شدن به آدمی کمتر خودشیفته و کمتر حق‌به‌جانب کردم.

مشکل زندگی من در آن زمان، فقط این چیزهای وحشتناکی که گفته شد، نبود؛ مشکل واقعی تمام چیزهای وحشتناکی بود که باید گفته می‌شد و انجام می‌شد، ولی نشد. طفره رفتن از تعامل و ارتباط برای خانواده ما همچون پول درآوردن برای وارن بافت بود؛ ما در این کار قهرمان بودیم. اگر خانه در اطرافمان شعله‌ور می‌شد، واکنش ما این‌طور بود که «نه، همه‌چی خوبه. شاید یه خرده گرم باشه ولی همه‌چی خوبه واقعاً».

وقتی که پدر و مادرم طلاق گرفتند هیچ ظرفی شکسته نشد، هیچ دری کوبیده نشد، هیچ جروب‌بحث یا داد و فریادی که کی با کی رابطه پنهانی داشته و... وجود نداشت. پس از اینکه آن‌ها به من و برادرم اطمینان دادند که طلاقشان تقصیر ما نبوده است، جلسه پرسش و پاسخ گذاشتیم. بله، درست خواندید. جلسه‌ای برای برنامه‌ریزی زندگی جدیدمان. قطره‌ای اشک ریخته نشد، صدایی بلند نشد. تنها چیزی که از زندگی پدر و مادرم فهمیدیم و از زبانشان شنیدیم این بود که «هیچ‌کس به دیگری خیانت نکرد.» آه، بسیار هم خوب. اتاق کمی گرم بود ولی همه‌چیز خوب بود واقعاً!

پدر و مادر من آدم‌های خوبی هستند. آن‌ها را به خاطر هیچ‌یک از این اتفاقات سرزنش نمی‌کنم (حداقل الان دیگر سرزنش نمی‌کنم). خیلی دوستشان دارم. آن‌ها داستان‌های خودشان را دارند و ماجراها و مشکلات خودشان را. همان‌طور که تمام پدر و مادرها دارند. همان‌طور که تمام پدرها و مادرهای آن‌ها

هم داشتند، و به همین ترتیب. همچون تمام پدر و مادرها پدر و مادر من هم بدون داشتن هیچ نیت بدی برخی از مشکلاتشان را به من منتقل کردند، همان طور که من هم احتمالاً این کار را برای بچه های خودم خواهم کرد.

وقتی که **یک مشت آسیب روانی جدی** در زندگی مان رخ می دهد، کم کم ناخودآگاه حس می کنیم مشکلاتی داریم که هرگز قادر به حلشان نیستیم. تصور ناتوانی در حل مشکلات، باعث می شود که احساس رنجوری و درماندگی بکنیم.

اما باعث می شود اتفاق دیگری هم بیفتد. اگر مشکلاتی داشته باشیم که حل ناشدنی به نظر آیند، ضمیر ناخودآگاهمان این طور برداشت می کند که ما یا بسیار خاص هستیم یا بسیار معیوب. یعنی ما به گونه ای با تمام مردم دیگر فرق داریم و قوانین باید برای ما فرق کند.

به عبارت ساده تر: حق به جانب می شویم.

رنج دوران نوجوانی ام من را وارد یک مسیر حق به جانی کرد که در بیشتر دوران اولیه جوانی ام ادامه یافت. در حالی که حق به جانی جیمی در دنیای کسب و کار خود را نمایاند و او سعی کرد تظاهر کند که موفقیت بزرگی یافته است، حق به جانی من در روابطم، بخصوص با زنان، خود را نشان داد. آسیب روانی من دور محور صمیمیت و پذیرش می چرخید. از این رو مدام می خواستم جبران کنم. می خواستم به خودم ثابت کنم همیشه در نظر دیگران جذابم و عاشقم می شوند. در نتیجه خیلی زود به سمت زنان رفتم. همان طور که یک معتاد به کوکائین، به سوی آدمک ساخته شده از کوکائین می رود: به عاشق پیشگی ام عشق می ورزیدم و سپس خودم را در آن خفه کردم.

عاشق پیشه شدم. عاشق پیشه ای با رفتار بچگانه و خودخواهانه، گرچه برخی اوقات هم جذاب. نزدیک به یک دهه زنجیره ای طولانی از روابط ساختگی و ناسالم را شکل دادم.

چیزی که مشتاقش بودم روابط جنسی نبود. گرچه آن هم لذت بخش بود. آنچه می خواستم، تأیید شدن بود؛ اینکه کسی مرا می خواهد، کسی عاشقم است. برای اولین بار، از وقتی که به یاد داشتم، باارزش شده بودم. اشتیاقم برای تأیید شدن به سرعت به خودبزرگانگاری افراطی رسید. حس می کردم حق دارم هر حرفی که می خواهم بزنم یا هر کاری که می خواهم بکنم. اعتماد دیگران را بشکنم، احساسات دیگران را نادیده بگیرم و بعد آن را با عذرخواهی های مسخره و نصفه نیمه توجیه کنم.

گرچه این دوره قطعاً لحظات شیرین و پرهیجان خودش را داشت و با تعدادی از زنان فوق العاده هم آشنا شدم، زندگی ام در تمام آن مدت کم و بیش داغان بود. اغلب بیکار بودم. منزل روی مبل های دوستانم بود و گاهی هم پیش مادرم زندگی می کردم. بیش از اندازه می نوشیدم. تعدادی از دوستانم را از خودم راندم. وقت هایی هم که با زنی آشنا می شدم که واقعاً دوستش داشتم، خودشیفتگی ام به سرعت همه چیز را ویران می کرد.

هرچه درد عمیق تر باشد، احساس ناتوانی بیشتری نسبت به مشکلاتمان پیدا می کنیم، و در تلاقی مشکلاتمان، حق به جانبی بیشتری در پیش می گیریم. این حق به جانبی به یکی از این دو شکل روی می دهد:

۱. من فوق العاده ام و شما همگی گند می زنید. پس من لایق برخورد ویژه ای هستم.

۲. من گند می زنم و شما همگی فوق العاده اید. پس من لایق برخورد ویژه ای هستم.

حق به جانب ها در ظاهر خاص اند و ذهنیت هایی ناهمسانی دارند، اما در باطن تفاوتی ندارند و خودخواهی یکسانی دارند. در واقع اغلب افراد حق به جانب میان این دو شکل پرش می کنند. یا آن ها بر فراز دنیا هستند یا دنیا بر دوش آن ها است. بسته به اینکه کدام روز هفته است و وضع اعتیادشان در آن لحظه چگونه است.

بیشتر مردم، خودشیفته‌ای مثل جیمی را به درستی احمق می‌دانند. این نگاه به این خاطر است که خودبزرگ‌بینی متوهمانه او بسیار آشکار است. اما نوع دیگری از حق‌به‌جانبی وجود دارد که به آسانی تشخیص‌دادنی نیست: کسانی که دائماً احساس می‌کنند که در این دنیا ضعیف و بی‌ارزش هستند.

وقتی همه‌چیز را طوری تفسیر می‌کنید که خودتان را پیوسته قربانی جلوه دهید، به همان اندازه خودخواهی کرده‌اید که برعکس آن. چون پافشاری بر این عقیده که مشکلات حل‌ناشدنی‌ای دارید، به همان اندازه انرژی و خودبزرگ‌بینی متوهمانه می‌خواهد که اعتقاد داشته باشید هیچ مشکلی ندارید.

حقیقت این است که چیزی به نام مشکل شخصی وجود ندارد. اگر شما مشکلی داشته باشید، به احتمال زیاد میلیون‌ها فرد دیگر همان مشکل را در گذشته داشته‌اند یا اکنون دارند و یا در آینده خواهند داشت. به احتمال زیاد حتی در میان آشنایان کسی را می‌شناسید که مشکل شما را دارد. البته این حرف‌ها به معنای انکار مشکل شما نیست. به این معنی نیست که نباید احساس درد کنید، و یا قربانی نیستید.

فقط به این معنی است که شما خاص نیستید.

اولین و مهم‌ترین قدم در مسیر حل این معضل، درک این موضوع است که درد شما و شدت مشکلاتتان بر درد و مشکلات دیگران برتری ندارد.

به نظر می‌رسد که افراد بسیاری خصوصاً جوانان، به دلایلی این را فراموش می‌کنند. استادان بسیاری، این نوع ایستایی احساسی و خودخواهی افراطی را در جوانان امروز مشاهده کرده‌اند. اکنون بسیار پیش می‌آید که دروسی از کتاب‌های درسی حذف شود، تنها به این دلیل که باعث شده است کسی احساس بدی داشته باشد. سخنران‌ها و پروفیسورهای بسیاری از سخنرانی و از ورود به دانشگاه‌ها منع شده‌اند تنها به خاطر تخلف‌هایی ساده مانند این توصیه که شاید برخی لباس‌های هالووین آن‌قدر هم توهین‌آمیز

نباشند. مشاوران آموزشی می‌گویند دانشجویان بیش از پیش علایم شدید پریشانی احساسی را نشان می‌دهند. آن‌ها به خاطر مسائلی که به ظاهر تجربه‌های معمول روزانه دانشگاهی هستند، همچون جروب‌بحث با هم‌اتاقی یا گرفتن نمره پایین در یک کلاس.

عجیب است؛ در دورانی که بیشتر از همیشه به هم متصلیم، حق‌به‌جانبی در بالاترین حد خود در تاریخ قرار دارد. به نظر می‌رسد در فناوری‌های اخیر چیزی هست که به تردیدهای نفسمان اجازه داده است تا به طور بی‌سابقه‌ای از کنترل خارج شود. هرچه آزادی بیشتری برای بروز خودمان می‌یابیم، تحمل نظر مخالف برایمان سخت‌تر می‌شود. هرچه بیشتر با دیدگاه‌های مخالف روبه‌رو می‌شویم، آزرده‌تر می‌شویم. هرچه زندگی‌هایمان راحت‌تر و بی‌مشکل‌تر می‌شود، حق‌به‌جانب‌تر می‌شویم و انتظار داریم باز هم راحت‌تر شود.

مزایای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بی‌شک عالی است. به دلایل بسیار این زمان بهترین زمان برای زندگی در تاریخ است. اما شاید این فناوری‌ها اثرات جانبی اجتماعی ناخواسته‌ای هم دارند. شاید همین فناوری‌هایی که بسیاری از مردم را آزاد و اندیشمند کردند، هم‌زمان حس حق‌به‌جانبی خیلی‌ها را هم برانگیخته باشند.

استبداد استثنائگرایی

بیشتر ما در بسیاری از کارهایی که می‌کنیم، خیلی عادی و متوسط هستیم. حتی اگر در یک چیز استثنایی باشید، به احتمال زیاد در بیشتر چیزهای دیگر متوسط یا پایین‌تر از متوسط هستید. این طبیعت زندگی است. برای اینکه در چیزی واقعاً ماهر شوید، باید وقت و انرژی بسیاری صرف کنید. از آنجا که همه ما وقت و انرژی محدودی داریم، فقط تعداد اندکی در بیش از یک رشته، آن هم اگر بتوانیم، استثنائی خواهیم شد.

پس می‌توان گفت محال آماری است که یک فرد خاص در تمام حوزه‌های زندگی‌اش، یا حتی در بسیاری از حوزه‌های زندگی‌اش، عملکرد استثنائی داشته باشد. کسانی که در کسب و کار باهوش‌اند اغلب در زندگی‌های شخصی‌شان افتضاح هستند. اغلب ورزشکاران توانا سطحی‌نگر و به اندازه یک سنگ لوبوتومی شده احمق‌اند. بسیاری از افراد مشهور به همان اندازه مقلدان و هواداران حیرت‌زده‌شان درباره زندگی بی‌اطلاع هستند.

ما همگی، در اکثر موارد، آدم‌های کاملاً متوسطی هستیم. این استثناها هستند که تمام توجه‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. تا حدودی این قضیه را از قبل می‌دانستیم، اما به ندرت به آن فکر یا عمل می‌کنیم. قطعاً هیچ‌وقت بحث نمی‌کنیم که چرا این وضع می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

داشتن اینترنت، گوگل، فیسبوک، یوتیوب و دسترسی به بیش از پانصد کانال تلویزیون شگفت‌انگیز است. اما توجه ما محدود است. راهی وجود ندارد که بتوانیم امواج بزرگ اطلاعاتی را که پیوسته از کنارمان می‌گذرند، پردازش کنیم. از این رو تنها صفر و یک‌هایی که می‌توانند نفوذ کنند و توجه ما را جلب کنند، بسته‌های اطلاعاتی واقعاً استثنائی ۹۹۹.۹۹ از صد درصد هستند.

در تمام شبان‌روز، در هفت روز هفته بی‌قفه با سیلی از اطلاعات واقعی و شگفت‌انگیز مواجه می‌شویم؛

بهترین بهترین‌ها. بدترین بدترین‌ها. فوق‌العاده‌ترین حرکات جسمی. خنده‌دارترین جوک‌ها. نگران‌کننده‌ترین اخبار. ترسناک‌ترین تهدیدها.

امروز، زندگی‌های ما پر از اطلاعاتی از تجربه‌های انسانی است که گوش‌هایمان را می‌خراشد. چون در بازار رسانه، این رسانه‌داران هستند که چشم‌ها را به سمت خود می‌کشند، و چشم‌ها با خود دلار می‌آورند. این از همه مهم‌تر است. با این حال بیشتر زندگی در سطحی متوسط و یکنواخت می‌گذرد. بیشتر زندگی غیراستثنائی و در واقع بسیار متوسط است.

این سیل اطلاعات بی‌نهایت، ما را به این عقیده سوق داده است که استثناگرایی، هنجار جدید است. چون همه ما بیشتر اوقات خیلی معمولی هستیم، سیل اطلاعات استثنائی ما را به تردید نفس و درماندگی شدید هدایت می‌کند، چون واضح است که ما کامل نیستیم. پس از طریق حق‌به‌جانبی و اعتیاد جبران می‌کنیم. ما از تنها راهی که می‌شناسیم، مقابله می‌کنیم: از طریق خودبزرگ‌بینی‌گرایی یا دگر بزرگ‌بینی‌گرایی.

برخی از ما این کار را با کشیدن نقشه‌های کسب سریع ثروت انجام می‌دهیم. برخی دیگر این کار را با سفر به آن سوی دنیا برای نجات بچه‌های گرسنه در آفریقا انجام می‌دهند. یکی این کار را با درخشیدن در مدرسه و کسب تمام جوایز انجام می‌دهد. دیگری این کار را با تیراندازی در یک مدرسه انجام می‌دهد. برخی این کار را با داشتن رابطه جنسی با هر موجود گویا و زنده انجام می‌دهند.

این ویژگی با فرهنگ در حال گسترش حق‌به‌جانبی، که پیش از این درباره‌اش صحبت کردم، گره می‌خورد. نسل هزاره اغلب به خاطر این تغییر فرهنگی سرزنش می‌شوند، اما احتمالاً علتش این است که نسل هزاره مطلع‌ترین و آشکارترین نسل هستند. در واقع گرایش به سمت حق‌به‌جانبی در سرتاسر جامعه دیده می‌شود. من معتقدم که این به استثناگرایی یا همان قهرمان‌پروری رسانه‌های جمعی ارتباط

دارد.

مشکل این است که فراگیری فناوری و بازاریابی گسترده، توقعات خیلی‌ها را از خودشان به هم ریخته است. کثرت استثنایان باعث می‌شود که مردم احساس بدتری نسبت به خودشان داشته باشند، باعث می‌شود احساس کنند که باید پررنگ‌تر، رادیکال‌تر و خودرأی‌تر باشند تا دیده شوند یا حتی ارزشی داشته باشند.

وقتی جوان بودم، در فرهنگ عامه معیارهایی خاص برای مردانگی وجود داشت. این معیارهای کلیشه‌ای که هنوز هم رایج است، تردیدهای نفسم را حول صمیمیت و عاشق‌پیشگی تشدید کردند. معیارهایی که می‌گویند: برای اینکه مرد جذابی باشید، باید مثل ستاره‌های راک رقص و شادی کنید؛ برای اینکه مورد احترام باشید، باید زن‌ها تحسینتان کنند.

جریان رسانه‌های تخیل‌ساز با عَرَضْ مداوم استانداردهای غیرواقعی و دور از دسترس، بر توده‌احساسات ناامنی کنونی مان می‌افزاید. نه تنها حس می‌کنیم که گرفتار مشکلات حل‌ناشدنی هستیم، بلکه احساس شکست‌خوردگی خواهیم کرد. چون یک جست‌وجوی ساده گوگل هزاران نفر را به ما نشان خواهد داد که فارغ از آن مشکلات‌اند.

فناوری، مشکلات اقتصادی قدیمی‌مان را با دادن مشکلات روحی جدید حل کرده است. اینترنت فقط اطلاعات منبع‌آزاد^{۱۶} نیست؛ ناامنی، تردید و شرم منبع‌آزاد هم هست.

ولی اگر قرار نیست خاص یا استثنائی باشم، پس چه هدفی داشته باشم؟

بخشی از فرهنگ امروز به ما می‌گوید مقدر شده همگی کاری واقعاً خارق‌العاده انجام دهیم. افراد مشهور این را می‌گویند. بزرگان تجارت این را می‌گویند. سیاست‌مداران این را می‌گویند. حتی اپرا^{۱۷} هم این را می‌گوید (پس حتماً باید درست باشد). همه ما می‌توانیم استثنائی باشیم. ما همگی لایق تعالی هستیم.

ناسازواری و تناقض موجود در این عبارت را بیشتر مردم نمی‌بینند. اگر همه استثنائی باشند، قاعدتاً هیچ‌کس استثنائی نیست. به جای بررسی این واقعیت که لایق چه هستیم و لایق چه نیستیم، و نقاط ضعف و قوتمان چیست، پیام رسانه‌ها را قورت می‌دهیم و سیری ناپذیر می‌شویم.

متوسط بودن معیاری جدید برای شکست است. وسط دسته بدترین جاست؛ وسط منحنی زنگوله‌ای. وقتی که استاندارد موفقیت فرهنگی این است که **خاص باشید**، در آن صورت بهتر است که در انتهای منفی منحنی زنگوله‌ای باشید تا در وسط آن، چون در انتهای منفی حداقل هنوز خاص هستید و لیاقت توجه را دارید. مردم بسیاری این راهبرد را انتخاب می‌کنند: اینکه به همه ثابت کنند که رنجیده‌ترین، مظلوم‌ترین یا قربانی‌ترین فرد هستند.

مردم بسیاری از پذیرش متوسط بودن می‌ترسند، چون اعتقاد دارند در این صورت هرگز به چیزی دست نخواهند یافت، هرگز پیشرفت نخواهند کرد و زندگی‌شان ارزشی نخواهد داشت.

این نوع تفکر خطرناک است. هنگامی که بپذیرید زندگی تنها در صورتی ارزش دارد که ویژه و عالی باشد، این حقیقت را پذیرفته‌اید که بیشتر انسان‌ها (از جمله خودتان) گند و بی‌ارزش هستند. این طرز فکر ممکن است به سرعت خطرناک شود، هم برای خودتان و هم برای دیگران.

هیچ‌کس به خاطر اعتقاد به استثنایی بودن، خاص و استثنایی نشده است. کاملاً برعکس، آن‌ها شگفت‌انگیز می‌شوند چون شیفته ارتقا یافتن هستند. این شیفتگی ارتقا، از اینجا ریشه می‌گیرد که آن‌ها

می‌دانند آن قدر هم عالی نیستند؛ ضد حق به جانی. علت پیشرفت خیلی‌ها این است که به عالی نبودن خود معترف‌اند. متوسط هستند، معمولی هستند، اما می‌توانند بسیار بهتر باشند.

تمام این حکایت هر کسی می‌تواند استثنائی باشد و به تعالی برسد، اصولاً فقط برای ارضای نفس‌توان است. پیامی است که هنگام قورت دادن مزه خوبی دارد، اما در واقع چیزی جز کالری خالی نیست و شما را از لحاظ احساسی چاق و گنده‌بک می‌کند، به قولی همبرگر بیگ مک^{۱۸} برای قلب و مغزتان است.

بلیت سلامت احساسی هم مانند بلیت سلامت جسمانی، از خوردن سبزیجات‌تان به دست می‌آید؛ یعنی پذیرفتن حقایق بی‌مزه و خسته‌کننده زندگی. حقایقی همچون اعمال شما در نظام کلی جهان تأثیر چندانی ندارد و بیشتر زندگی شما خسته‌کننده و بدون ارزش یادآوری است، و این اشکالی ندارد. سبزیجات در ابتدا مزه بدی خواهد داشت. خیلی بد. از پذیرفتنش سر باز خواهید زد.

اما وقتی نوش جان کنید، بدنتان نیرومندتر و شاداب‌تر می‌شود. هرچه باشد، فشار ستاره شدن و خاص شدن از دوشتان برداشته شده است. فشار و اضطراب‌تان از بین می‌رود و نیازی نخواهید داشت که پیوسته خود را اثبات کنید یا فکر کنید که نالایق هستید. شناختن و پذیرفتن وجود معمولی خودتان در واقع شما را آزاد می‌کند تا بدون قضاوت یا توقعات بالا به آرزوهایتان برسید. تجربیات پایه‌ای زندگی را بهتر خواهید شناخت و به آن احترام خواهید گذاشت: لذت داشتن دوستی یکرنگ، ساختن چیزی، کمک کردن به نیازمندی، خواندن کتابی خوب یا خندیدن با کسی که برایتان مهم است.

خسته‌کننده به نظر می‌رسد، نه؟ دلیلش این است که این چیزها معمولی هستند. شاید معمولی بودنشان دلیلی دارد: چون آن‌ها در واقعیت به کار می‌آیند.

فصل چهارم

ارزش رنج بردن

در ماه‌های پایانی ۱۹۴۴ بعد از حدود یک دهه جنگ، ورق داشت به ضرر ژاپن برمی‌گشت. اقتصادشان دست و پا می‌زد، ارتششان در نیمی از آسیا پراکنده شده بود، و قلمروهایی که در سراسر اقیانوس آرام تصاحب کرده بودند حالا در برابر نیروهای آمریکایی همچون قطعه‌های دومینو سقوط می‌کردند. شکست ناگزیر به نظر می‌رسید.

در تاریخ ۲۶ دسامبر ۱۹۴۴، ستوان دوم هیرو اوندا^{۱۹} از ارتش امپراتوری ژاپن به جزیره کوچک لوبانگ^{۲۰} در فیلیپین اعزام شد. دستوری که گرفته بود این بود که از سرعت پیشروی آمریکا تا حد ممکن بکاهد، به هر قیمتی بایستاد و بجنگد و هرگز تسلیم نشود. هم او و هم فرمانده‌اش می‌دانستند که این مأموریت اساساً خودکشی است.

در ماه فوریه ۱۹۴۵ آمریکایی‌ها به لوبانگ رسیدند و جزیره را با نیروی بسیار زیاد از آن خود کردند. ظرف چند روز، بیشتر سربازان ژاپنی تسلیم یا کشته شده بودند، اما اوندا و سه نفر از افرادش موفق شدند در جنگل مخفی شوند. آن‌ها جنگی چریکی را علیه نیروهای آمریکایی و مردم محلی آغاز کردند؛ به خطوط تدارکات حمله می‌کردند، به سربازان جدا افتاده تیراندازی می‌کردند و با نیروهای آمریکایی به هر شکل ممکن درگیر می‌شدند.

بعد از شش ماه، در آگوست، آمریکا بمب‌های اتمی را بر روی شهرهای هیروشیما و ناگازاکی انداخت. ژاپن تسلیم شد و مرگ‌بارترین جنگ در تاریخ بشر به پایان دراماتیکش رسید.

با وجود این، هزاران سرباز ژاپنی هنوز در میان جزایر اقیانوس آرام پراکنده بودند و اکثرشان همچون اوندا در جنگل مخفی و از پایان جنگ بی‌اطلاع بودند. این نیروهای مقاومت، همچون گذشته به جنگ و غارت ادامه دادند. این مسئله برای بازسازی آسیای شرقی پس از جنگ مشکلی جدی محسوب می‌شد.

دولت‌ها موافقت کردند اقدامی کنند.

ارتش آمریکا با همکاری دولت ژاپن هزاران اعلامیه بر فراز اقیانوس آرام پخش کرد که در آن‌ها نوشته شده بود جنگ پایان یافته است و وقتش رسیده همه به خانه بروند. اوندا و افرادش همچون بسیاری دیگر، این اعلامیه‌ها را یافتند و خواندند. اوندا برخلاف بیشتر چریک‌ها معتقد بود که این اعلامیه‌ها ساختگی است و تله نیروهای آمریکایی برای به دام انداختن چریک‌ها است. اوندا اعلامیه‌ها را سوزاند و خودش و افرادش مخفی ماندند و به جنگ ادامه دادند.

پنج سال گذشت. اعلامیه‌ها متوقف شده بود و بیشتر نیروهای آمریکایی مدت‌ها بود که به خانه برگشته بودند. مردم محلی لوبانگ سعی کردند به زندگی عادی کشاورزی و ماهیگیری‌شان بازگردند. اما هیرو اوندا و همراهانش آنجا بودند و هنوز به کشاورزان تیراندازی می‌کردند، محصولاتشان را آتش می‌زدند، دام و طیورشان را می‌دزدیدند و هرکس از اهالی را که به عمق جنگل قدم می‌گذاشت به قتل می‌رساندند. دولت فیلیپین در سراسر جنگل اعلامیه‌های جدید پخش کرد. در این اعلامیه‌ها آمده بود: بیرون بیاوید. جنگ تمام شده است. شما باختید.

اما این‌ها هم نادیده گرفته شدند.

در سال ۱۹۵۲ دولت ژاپن برنامه‌ای ریخت تا سربازان باقی‌مانده در جزایر اقیانوس آرام را بازگرداند. این بار نامه‌ها و عکس‌هایی از خانواده‌های سربازان، همراه با یادداشتی از طرف خود امپراتور با هواپیما پخش شد. یک‌بار دیگر اوندا این اطلاعات را دروغین دانست. این بار هم عقیده داشت که اعلامیه‌های هوایی حيله‌ای از طرف آمریکایی‌هاست. یک‌بار دیگر او و مردانش ایستادند و به جنگ ادامه دادند.

چند سال دیگر گذشت و مردم محلی فیلیپین که از ترور و وحشت خسته شده بودند، بالاخره خودشان را مسلح کردند و شروع به تیراندازی متقابل کردند. تا سال ۱۹۵۹ یکی از یاران اوندا تسلیم، و یکی دیگر

کشته شده بود. پس از یک دهه، کوزوکا که آخرین یار اوندا بود، درحالی که مزارع برنج را آتش می‌زد، با شلیک پلیس محلی کشته شد، درحالی که پس از یک ربع قرن از پایان جنگ هنوز علیه مردم محلی می‌جنگید.

اوندا که بیش از نیمی از عمرش را در جنگل‌های لوبانگ گذرانده بود، اکنون تنها شده بود. در سال ۱۹۷۲ خبر مرگ کوزوکا به ژاپن رسید و جنجالی به پا کرد. مردم ژاپن فکر می‌کردند آخرین سربازان جنگ، سال‌ها پیش به خانه بازگشته‌اند. رسانه‌های ژاپن نوشتند: اگر کوزوکا تا سال ۱۹۷۲ در لوبانگ بوده، پس شاید خود اوندا، آخرین نیروی مقاومت ژاپنی از جنگ جهانی دوم، هم هنوز زنده باشد. آن سال هر دو دولت ژاپن و فیلیپین تیم‌های جست‌وجویی برای گشتن به دنبال ستوان دوم مرموز، افسانه‌ای، قهرمان و شب‌گون فرستادند.

آن‌ها هیچ چیزی پیدا نکردند.

همان‌طور که ماه‌ها می‌گذشت، داستان ستوان اوندا به چیزی همچون افسانه محلی در ژاپن تبدیل شده بود. قهرمان جنگی‌ای که دیوانه‌تر از آن به نظر می‌رسید که واقعاً وجود داشته باشد. بسیاری او را تحسین می‌کردند. برخی دیگر از او انتقاد می‌کردند. برخی هم فکر می‌کردند فقط قصه‌ای خیالی است و کسانی ابداعش کرده‌اند که هنوز دلشان پیش ژاپن محوشده سال‌ها پیش است.

حوالی این زمان بود که مرد جوانی به نام نوریو سوزوکی^{۲۱} برای اولین بار داستان اوندا را شنید. سوزوکی ماجراجو، کاشف و کمی هم هیپی بود. پس از پایان جنگ به دنیا آمده بود. ترک تحصیل کرده بود و چهار سال را با رایگان‌سواری^{۲۲} در نواحی مختلف آسیا، خاورمیانه و آفریقا، با خوابیدن روی نیمکت‌های پارک، توی ماشین غریبه‌ها، توی سلول زندان و زیر ستاره‌ها سر کرده بود. داوطلب کار در مزارع می‌شد تا غذایی گیر بیاورد، و خورش را اهدا می‌کرد تا پول اقامتش را بدهد. روحی آزاد داشت و شاید کمی هم دیوانه بود.

در سال ۱۹۷۲ سوزوکی نیاز به ماجراجویی دیگری داشت. او پس از سفرهایش به ژاپن برگشته بود و هنجارهای فرهنگی سخت‌گیرانه و سلسله‌مراتب اجتماعی آنجا را دست‌وپاگیر یافته بود. از درس و مدرسه نفرت داشت. نمی‌توانست سر شغلی بماند. می‌خواست دوباره به جاده برگردد، به آزادی خودش برگردد. افسانه‌ی هیرو اوندا پاسخی به مشکلات سوزوکی بود. یک ماجراجویی تازه و باارزش بود. سوزوکی اعتقاد داشت کسی است که اوندا را خواهد یافت. البته تیم‌های جست‌وجوی دولت‌های ژاپن، فیلیپین و آمریکا موفق به یافتن اوندا نشده بودند؛ نیروهای پلیس محلی حدود سی سال جنگل را بدون هیچ حاصلی کاویده بودند. هزاران اعلامیه پخش شده بود. هیچ پاسخی نیافته بودند. اما به درک، این هیپی ترک تحصیل کرده‌ی بیکار کسی بود که قرار بود او را بیابد.

سوزوکی بدون تجهیزات یا بی‌هیچ‌گونه آموزشی برای عملیات شناسایی یا جنگ تاکتیکی، به لوبانگ سفر کرد و به تنهایی شروع به پرسه زدن در جنگل کرد. راهبرد او: نام اوندا را با صدای بسیار بلند فریاد بزند و به او بگوید که امپراتور نگرانش است.

او اوندا را ظرف چهار روز یافت.

سوزوکی مدتی در جنگل پیش اوندا ماند. اوندا آن موقع بیش از یک سال بود که تنها شده بود و وقتی که سوزوکی پیدایش کرد، از مصاحبت با او استقبال کرد و بسیار مشتاق بود از یک منبع معتبر ژاپنی بشنود که در دنیای بیرون چه گذشته است. این دو مرد یک جورهایی با هم دوست شدند.

سوزوکی از اوندا پرسید چرا مانده است و به جنگیدن ادامه داده. اوندا گفت که علتش ساده است: به او فرمان داده بودند که هرگز تسلیم نشود، پس او هم همان‌جا مانده بود. برای حدود سی سال او صرفاً از دستور پیروی کرده بود. اوندا از سوزوکی پرسید که چرا یک بچه هیپی مثل او به جست‌وجویش آمده است. سوزوکی گفت که او ژاپن را در جست‌وجوی سه چیز ترک کرد: ستوان اوندا، یک خرس پاندا، و مرد برفی منفور^{۲۲}، به همین ترتیب و اولویت.

این دو مرد در عجیب‌ترین اوضاع به یکدیگر رسیده بودند: دو ماجراجوی خوش‌نیت در تعقیب تصورات غلطی از سربلندی، همچون دن‌کیشوت^{۲۴} و سانچو پانزا^{۲۵} در دنیای واقعی به هم رسیده بودند و در گوشه کنار مرطوب یک جنگل فیلیپینی خود را قهرمانی تصور می‌کردند، با وجود اینکه هردو تنها بودند و هیچ نداشتند و هیچ کاری نمی‌کردند. اونها تا آن موقع بیشتر عمرش را صرف جنگی خیالی کرده بود. سوزوکی هم زندگی‌اش را بعداً به فنا می‌دهد. او، پس از اینکه هیرو اونها و خرس پاندا را یافت، چند سال بعد در حالی که هنوز در جست‌وجوی مرد برفی منفور بود، در کوه‌های هیمالایا جان سپرد.

انسان‌ها اغلب تصمیم می‌گیرند بخش‌های بزرگی از زندگی‌شان را به اهداف به ظاهر بی‌فایده یا مخرب اختصاص دهند. از بیرون، این اهداف اصلاً منطقی نیستند. تصورش سخت است که اونها در طی آن سی سال خوشحال بوده باشد؛ زنده ماندن از راه خوردن حشرات و جوندگان، خوابیدن درون گل و لای، قتل مردم غیرنظامی، دهه پس از دهه. یا اینکه چرا سوزوکی با سفرهایش خودش را به کشتن داد، بدون هیچ پولی، هیچ همراهی و هیچ هدفی جز تعقیب یک مرد برفی خیالی.

با این حال، اونها بعداً گفت که اصلاً پشیمان نیست. او ادعا کرد به تصمیماتش و مدت حضورش در لوبانگ افتخار می‌کند. او گفت که اختصاص بخش قابل‌توجهی از زندگی‌اش به خدمت به یک امپراتوری ناموجود، برایش افتخار است. سوزوکی هم اگر زنده مانده بود احتمالاً چیز مشابهی می‌گفت: اینکه او دقیقاً همان کاری را انجام داده است که باید انجام می‌داد و از هیچ چیزی پشیمان نیست.

هردو خودشان انتخاب کرده بودند که می‌خواهند چطور رنج بکشند. هیرو اونها انتخاب کرد برای وفاداری به یک امپراتوری مرده رنج بکشد. سوزوکی انتخاب کرد برای ماجراجویی، هرچقدر هم ناعاقلانه باشد، رنج بکشد. رنج کشیدن برای هر دو مرد معنا داشت؛ هدف بزرگ‌تری را تأمین می‌کرد. چون معنا داشت، قادر بودند آن را تحمل کنند یا حتی از آن لذت ببرند.

اگر از رنج کشیدن ناگزیریم، اگر مشکلاتمان در زندگی اجتناب‌ناپذیرند، پس سؤالی که باید بپرسیم این نیست که **چطور به رنج کشیدن خاتمه بدهم**، بلکه این است که **چرا رنج می‌کشم؟ برای چه هدفی؟**

هیرو اوندا در سال ۱۹۷۴ به ژاپن برگشت و شخصیت مشهوری در کشورش شد. او را از این شبکه تلویزیونی به آن ایستگاه رادیویی می‌بردند؛ سیاست‌مداران اصرار می‌کردند تا با او دست بدهند؛ کتابی منتشر کرد و حتی دولت مبلغ زیادی پول به او اهدا کرد.

اما آنچه او موقع بازگشت به ژاپن یافت، وحشت‌زده‌اش کرد: فرهنگ سرمایه‌داری مصرف‌گرای ساختگی تمام رسوم شرافت و فداکاری را، که ارزش‌های نسل او بود، از بین برده بود.

اوندا سعی کرد از شهرت ناگهانی‌اش برای حمایت از ارزش‌های ژاپن قدیم استفاده کند، اما حرف‌هایش برای این جامعه جدید قابل‌درک نبود. او بیشتر به عنوان یک شیء نمایشی دیده می‌شد تا یک متفکر فرهنگی جدی. مردی ژاپنی که از یک کپسول زمان خارج شده بود تا همه از او حیرت‌زده شوند. همچون عتیقه‌ای در یک موزه.

و طنز تلخ این است که اوندا مدتی پس از رسیدن به ژاپن بسیار افسرده‌تر از تمام مدت اقامتش در جنگل شد. حداقل در جنگل، زندگی او نشانه چیزی بود؛ معنایی داشت. این معنا رنج کشیدن را برایش تحمل‌پذیر و چه‌بسا مطلوب می‌کرد. اما در ژاپن به این نتیجه رسید که با ملتی پوچ، پراز هیپی و زن‌های غربگرا روبه‌رو است. او با حقیقت اجتناب‌ناپذیری روبه‌رو شده بود: اینکه جنگیدنش هیچ معنا و ارزشی نداشت. ژاپنی که او در آن زندگی کرده بود و برایش جنگیده بود، دیگر وجود نداشت. سنگینی این حقیقت، به گونه‌ای او را سوراخ کرد که هیچ گلوله‌ای هرگز نتوانسته بود. از آنجا که رنج کشیدنش هیچ معنایی نداشت، چیزی ناگهان برایش روشن شد و واقعیت یافت: سی سال عمر به هدر رفته.

در نتیجه، در سال ۱۹۸۰ اوندا وسایلش را جمع کرد و به برزیل نقل مکان کرد و تا زمان مرگش همان‌جا

پیاز خودآگاهی

خودآگاهی مثل پیاز است. چندین لایه دارد و هرچه لایه‌های بیشتری را کنار بزنید، احتمال بیشتری دارد که در مواقع نامناسب شروع به گریه کنید.

می‌توانیم بگوییم اولین لایه از پیاز خودآگاهی، درک ساده‌ای از احساسات خود است: این موقعی است که خوشحالم. این ناراحتم می‌کند. این به من امید می‌دهد.

متأسفانه، افراد بسیاری هستند که حتی در همین پایه‌ای‌ترین سطح خودآگاهی مشکل دارند. من این را می‌دانم، چون خودم هم یکی از آن افراد هستم. من و همسرم گاهی اوقات گفت‌وگوهای جالبی داریم که به این صورت پیش می‌رود:

او: چی شده؟

من: هیچی نشده. هیچ اتفاقی نیفتاده.

او: نه، یه چیزی شده. بهم بگو.

من: خوبم. واقعاً.

او: مطمئنی؟ به نظر ناراحت می‌ای.

من با خنده‌ای عصبی: واقعاً؟ نه، من خوبم.

[سی دقیقه بعد...]

من: خب واسه همین که این قدر اعصابم بهم ریخته! اون یارو، نصف اوقات طوری رفتار می‌کنه که انگار من اصلاً وجود ندارم.

همه ما نقاط کور احساسی داریم. اغلب این نقاط کور مربوط به احساساتی است که به ما گفته شده است نامناسب هستند. سال‌ها تمرین و تلاش می‌خواهد تا در تشخیص نقاط کور خودمان و بعد در بیان

احساسات تأثیر یافته مهارت یابیم. اما این کار بسیار مهم است و ارزش تلاش دارد.

لایه دوم نیاز خودآگاهی، توانایی پرسیدن این است که چرا احساسات بخصوصی پیدا می کنیم.

سؤالات چرایی دشوار هستند و اغلب ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می کشد تا به طور یکپارچه و دقیق به آن‌ها پاسخ داد. بیشتر مردم لازم است پیش نوعی روان شناس بروند صرفاً برای اینکه این سؤالات را برای اولین بار بشنوند. چنین سؤالاتی مهم هستند، چون آنچه را به عنوان موفقیت یا شکست می بینیم روشن می سازند. چرا احساس عصبانیت می کنید؟ آیا به این خاطر است که در دستیابی به هدف شکست خورده اید؟ چرا احساس سستی و بی انگیزگی می کنید؟ آیا به این خاطر است که حس می کنید به اندازه کافی خوب نیستید؟

این لایه از پرسش گری به ما کمک می کند تا عامل ریشه‌ای احساساتی را که بر ما چیره می شوند، درک کنیم. وقتی که آن عامل ریشه‌ای را بشناسیم، می توانیم به بهترین نحو تغییرش دهیم.

اما لایه عمیق‌تر دیگری در نیاز خودآگاهی وجود دارد. این لایه خیلی اشک‌درآر است. این لایه همان ارزش‌های شخصی ماست: چرا فلان چیز را موفقیت تلقی می کنم؟ چرا فلان چیز را شکست تلقی می کنم؟ چگونه تصمیم می گیرم خودم را بسنجم؟ طبق چه استانداردی درباره خودم و اطرافیانم قضاوت می کنم؟

این لایه که نیاز به پرسش گری و تلاش پیوسته دارد، به دشواری دست‌یافتنی است، ولی مهم‌ترین لایه است. چون ارزش‌هایمان ماهیت مشکلاتمان را تعیین می کنند و ماهیت مشکلاتمان کیفیت زندگی‌هایمان را مشخص می کند.

این ارزش‌ها هستند که پشت تمام کارهایی که می کنیم و تمام آنچه هستیم قرار دارند. اگر آنچه بر آن ارزش می نهیم سودمند نباشد، اگر آنچه موفقیت یا شکست تلقی می کنیم به درستی انتخاب نشده

باشد، آن موقع تمام چیزهای بناشده بر آن ارزش‌ها، افکار، احساسات و احوال روزمره از کار می‌افتند. تمام احساسات و افکاری را که درباره یک وضعیت داریم، در نهایت به این برمی‌گردد که آن وضعیت را چقدر بالارزش تصور می‌کنیم.

بیشتر مردم در دادن پاسخ درست به این پرسش‌های چرایی، افتضاح هستند. این مسئله آن‌ها را از رسیدن به درک عمیق‌تر از ارزش‌های خودشان باز می‌دارد. البته آن‌ها ممکن است بگویند که صداقت و دوست واقعی برایشان ارزشمند است، اما بعد پشت سر شما دروغ می‌گویند تا خودشان احساس بهتری بیابند. مردم ممکن است احساس تنهایی کنند، اما وقتی که دلیل تنهایی را از خودشان می‌پرسند، معمولاً راهی می‌یابند تا تقصیر را گردن دیگران بیندازند؛ دیگران همگی بدجنس هستند، هیچ‌کس آن‌قدر باحال یا باهوش نیست که من را درک کند. در نتیجه به جای تلاش برای حل مشکلاتشان، از آن‌ها دور می‌شوند.

بسیاری از مردم، این را به عنوان خودآگاهی می‌پذیرند. با وجود این اگر می‌توانستند عمیق‌تر بشوند و به ارزش‌های بنیادی‌شان بنگرند، می‌دیدند که تحلیل اولیه‌شان به جای تلاش برای تشخیص دقیق مشکل، بر اجتناب از پذیرفتن مسئولیت مشکلشان استوار است. می‌دیدند که تصمیم‌هایشان بر مبنای تعقیب سرخوشی‌هاست، نه ایجاد خوشحالی واقعی.

بیشتر مربیان خودیاری هم این سطح عمیق‌تر خودآگاهی را نادیده می‌گیرند. آن‌ها کسانی را که می‌خواهند ثروتمند شوند و آزرده هستند، می‌آورند و توصیه‌های مختلف برای پول درآوردن می‌کنند. درحالی که سؤالات ارزش‌محور مهم‌تری را نادیده می‌گیرند: چرا اصلاً احساس می‌کنند که باید ثروتمند شوند؟ معیار موفقیت یا شکست خودشان را چگونه انتخاب می‌کنند؟ آیا احتمالاً ریشه ناراحتی‌شان در ارزشی معین نیست؟ ارزشی که ربطی به داشتن یا نداشتن ماشین بنتلی ندارد و ریشه‌دارتر از این حرف‌هاست.

بسیاری از توصیه‌های موجود سطحی‌اند و صرفاً تلاش می‌کنند تا در کوتاه‌مدت احساس خوشحالی ایجاد کنند، درحالی‌که مشکلات درازمدت واقعی هرگز رفع نمی‌شوند. ذهنیت‌ها و احساسات مردم ممکن است تغییر کند، اما ارزش‌های پشت آن‌ها و معیارهایی که آن ارزش‌ها را می‌سنجند، دست‌نخورده باقی می‌مانند. این پیشرفت واقعی نیست. این فقط روش دیگری برای رسیدن به سرخوشی‌های بیشتر است.

خودپرسش‌گری کار دشواری است. باید از خودتان سؤالات ساده‌ای بپرسید که پاسخ دادن به آن‌ها خوشایند نیست. در واقع طبق تجربه من، هرچه جواب ناخوشایندتر باشد، احتمال اینکه واقعی باشد بیشتر است.

لحظه‌ای درنگ کنید و به چیزی فکر کنید که شما را بسیار اذیت می‌کند. حال از خودتان بپرسید که چرا شما را اذیت می‌کند. احتمالاً جوابش مرتبط با نوعی شکست باشد. بعد، آن شکست را بیاورید و از خودتان بپرسید که چرا به نظرتان این شکست **واقعی** است. اگر این شکست واقعاً شکست نباشد چه؟ اگر شما اشتباه نگاهش کرده باشید چه؟

یک نمونه اخیر از زندگی خودم:

«از اینکه برادرم جواب پیامک‌ها یا ایمیل‌هام رو نمی‌ده، اذیت می‌شم.»
چرا؟

«چون حس می‌کنم برایش مهم نیستم.»

اشتباه نمی‌کنی؟

«اگه می‌خواست با من رابطه‌ای داشته باشه، ده ثانیه وقت می‌داشت.»

چرا نبود این رابطه برایت نوعی شکست به نظر می‌رسد؟

«چون ما برادریم؛ ما قراره با هم رابطه خوبی داشته باشیم!»

دو چیز در اینجا مهم است: ارزشی که اهمیت بسیاری برای من دارد، و معیاری که از آن برای ارزیابی پیشرفت به سمت آن ارزش استفاده می‌کنم. ارزش من: برادرها قرار است با یکدیگر رابطه خوبی داشته باشند. معیار من: در ارتباط بودن به واسطه تلفن یا ایمیل. من از این طریق موفقیتم را می‌سنجم. با چسبیدن به این معیار، باعث می‌شوم که احساس شکست کنم و گهگاه صبح‌های تعطیل خراب شود.

می‌توانیم با تکرار فرایند، حتی عمیق‌تر هم بشویم:

چرا برادرها قرار است رابطه خوبی با هم داشته باشند؟

«چون یه خانواده‌ن، و اعضای خانواده باید با هم صمیمی باشن.»

چرا فکر می‌کنی این حرفت درست و منطقی است؟

«چون خانواده آدم باید مهم‌تر از غریبه‌ها باشه!»

چرا باید این‌طور باشد؟

«چون صمیمی بودن توی خانواده یه چیز عادی و طبیعی‌ست. من این رو ندارم.»

در قضیه من و برادرم، تکلیفم با ارزش بنیادی‌ام که داشتن رابطه خوب با برادرم است، روشن است. اما هنوز با معیارم درگیرم. من نام دیگری برایش انتخاب کرده‌ام؛ نزدیک بودن، اما معیار واقعاً تغییری نکرده است: هنوز هم خودم را به عنوان یک برادر بر مبنای فراوانی ارتباط‌ها می‌سنجم. خودم را با این معیار با دیگران مقایسه می‌کنم. تمام افراد دیگر رابطه نزدیکی با اعضای خانواده‌شان دارند و من ندارم؛ دست کم این‌طور به نظر من می‌رسد. پس حتماً من مشکلی دارم.

اما اگر من معیار بدی برای خودم و زندگی‌ام انتخاب کرده باشم چه؟ چه چیز دیگری ممکن است مهم بوده باشد و در نظرم نیامده باشد؟ خب شاید لازم نیست که به برادرم نزدیک باشم تا آن رابطه خوب و ارزشمند را به دست بیاورم. شاید اصلاً لازم نیست که احترام متقابلی وجود داشته باشد؛ که البته وجود دارد. یا شاید باید دنبال اعتماد متقابل باشیم؛ که داریم. شاید این معیارها برای ارزیابی برادری بهتر

باشند، تا اینکه چند پیامک بینمان رد و بدل شود.

کاملاً منطقی است؛ حقیقی به نظر می‌رسد. اما هنوز برایم بدجور دردناک است که من و بردارم به هم نزدیک نیستیم. به هیچ طریقی نمی‌توان جلوه‌ مثبتی به آن داد. بابت این مسئله هیچ روش مخفی‌ای برای ستودن خودم ندارم. گاهی اوقات برادرها، حتی برادرهایی که عاشق یکدیگر هستند، رابطه‌ نزدیکی با هم ندارند و این هیچ اشکالی ندارد. پذیرشش در ابتدا دشوار است، اما اشکالی ندارد. مهم این است که شما چطور وضعیت را می‌بینید، نه آنچه حقیقتاً درباره‌ وضعیت شما صادق است. تصمیم می‌گیرید چگونه آن را بسنجید و چطور ارزش‌گذاری کنید؟ مشکلات شاید اجتناب‌ناپذیر باشند، اما مفهومان نه. ما قادر هستیم که معنای مشکلاتمان را کنترل کنیم، براساس آنکه چطور درباره‌ آن‌ها فکر کنیم و چه استانداردی برای سنجیدن آن‌ها انتخاب کنیم.

مشکلات ستاره راک

در سال ۱۹۸۳ یک گیتارنواز با استعداد جوان به بدترین نحو ممکن از گروهش بیرون انداخته شد. گروه تازه قراردادی را با یک ناشر موسیقی به امضا رسانده بود و قرار بود که اولین آلبومشان را ضبط کنند. اما چند روز پیش از آغاز کار ضبط، گروه در خروج را به گیتارنواز نشان داد. بدون هیچ هشدار، هیچ بحثی، هیچ داد و بیداد دراماتیکی. آن‌ها یک روز صبح بیدارش کردند و به معنای واقعی کلمه بلیت برگشت به خانه را تحویلش دادند.

گیتارنواز در حالی که در اتوبوس نیویورک به لس‌آنجلس نشسته بود، مدام از خودش می‌پرسید: چطور این اتفاق افتاد؟ من چه اشتباهی کردم؟ حالا چه کار کنم؟ قرارداد با ناشران موسیقی همین‌طوری از آسمان نمی‌افتاد. خصوصاً برای گروه‌های متال نوپای ناهنجار. آیا او اولین و آخرین شانسش را از دست داده بود؟

اما پیش از آنکه اتوبوس به لس‌آنجلس برسد، گیتارنواز از افسوس خوردن به حال خودش دست برداشته بود و با خود عهد کرد گروه موسیقی جدیدی راه بیندازد. تصمیم گرفته بود کاری کند گروه جدیدش آن‌قدر موفق شود که گروه قدیمی‌اش تا ابد پشیمان باشد. می‌خواست آن‌قدر مشهور شود که اعضای گروه مجبور باشند ده‌ها سال در رادیو و تلویزیون و مجله‌ها و پوسترها ببینندش. آن‌ها در جایی مشغول درست کردن همبرگر برای گذران زندگی و پر کردن ون برای اجراهای زنده در باشگاه‌های آشغال بودند، چاق و مست بودند و همسرانشان زشت بودند، اما او در ورزشگاه‌هایی پرجمعیت مشغول اجرا بود و تلویزیون نشانش می‌داد. با اشک‌های خیانتکاران حمام می‌کرد و هر قطره اشک را با یک اسکناس صد دلاری تمیز و تان شده پاک می‌کرد.

در نتیجه گیتارنواز طوری دست به کار شد، که انگار دیو موسیقی تسخیرش کرده است. ماه‌ها وقت صرف به خدمت گرفتن بهترین موسیقی‌دان‌ها کرد. موسیقی‌دان‌هایی بسیار بهتر از هم‌گروهی‌های

قبلی‌اش. ده‌ها ترانه نوشت و با تمام وجود تمرین کرد. خشم جوشان او جاه‌طلبی‌اش را تغذیه می‌کرد؛ انتقام به منبع الهامش تبدیل شد. ظرف چند سال گروه جدیدش با ناشر قرارداد بست و یک سال بعد اولین اثرشان فروش خیلی خوبی داشت.

نام گیتارزن، دیو ماستین^{۲۶} بود و گروه جدیدی که او تشکیل داد، گروه هوی‌متال افسانه‌ای مگادث^{۲۷} بود. مگادث موفق شد بیش از بیست‌وپنج میلیون نسخه از آلبوم‌هایش را به فروش برساند و بارها و بارها دور دنیا برنامه اجرا کند. ماستین یکی از درخشان‌ترین و مؤثرترین موسیقی‌دان‌های تاریخ موسیقی هوی متال شناخته می‌شود.

متأسفانه نام گروهی که او از آن اخراج شد متالیکا بود. گروهی که بیش از صدو هشتاد میلیون آلبوم در سراسر دنیا فروخته است. بسیاری متالیکا را یکی از بزرگ‌ترین گروه‌های راک کل تاریخ به شمار می‌آورند.

ماستین در یک مصاحبه خودمانی و عجیب در سال ۲۰۰۳ با چشمانی پراشک اعتراف کرد که هنوز هم خودش را فقط بازنده می‌داند. با وجود تمام آنچه به آن دست یافته بود، در ذهن خودش همیشه همان کسی بود که از متالیکا بیرون انداخته شده بود.

ما بوزینه هستیم. فکر می‌کنیم با این اجاق‌های برشته‌کن و کفش‌های طرح‌دارمان خیلی پیچیده هستیم، اما در واقع فقط یک‌مشت بوزینه پرزرق‌وبرق هستیم. چون بوزینه هستیم به طور غریزی خودمان را با دیگران می‌سنجیم و برای کسب جایگاه به رقابت می‌پردازیم. سؤال این نیست که آیا خودمان را با دیگران می‌سنجیم یا نه؛ سؤال این است که طبق چه استاندارد خودمان را می‌سنجیم؟

دیو ماستین، دانسته یا ندانسته، تصمیم گرفته که خودش را بر این اساس بسنجد که آیا موفق‌تر و معروف‌تر از متالیکا است یا نه. تجربه بیرون انداخته شدن از گروه قبل‌اش چنان برایش دردناک بود که

موفقیت در مقایسه با متالیکا را به عنوان معیاری برای سنجیدن خود و حرفه موسیقی‌اش برگزیده بود. با وجود آنکه ماستین واقعه‌ای ناگوار را به چیزی مثبت تبدیل کرده بود، از انتخاب معیارش که موفقیت متالیکا بود، سال‌ها آزار دید. با وجود آن‌همه ثروت و طرفدار و تقدیر و تشکر، او هنوز خودش را یک شکست خورده می‌دید.

حالا ممکن است من و تو به وضعیت دیو ماستین نگاه کنیم و بخندیم. بگوییم طرف میلیون‌ها دلار ثروت، صدها هزار طرفدار عاشق، و حرفه‌ای دلخواه دارد و با وجود این بغض کرده است که رفقای ستاره راک بیست سال پیشش از او خیلی مشهورتر هستند.

علتش این است که ارزش‌های من و تو با ارزش‌های ماستین فرق دارد. ما خودمان را با معیارهایی دیگر می‌سنجیم. معیارهای ما بیشتر این‌طورهاست که نمی‌خواهم برای رئیسی کار کنم که ارزش متنفرم، و دوست دارم آن قدر پول در بیاورم که بچه‌هایم را به مدرسه خوبی بفرستم، یا خوشحال می‌شوم اگر توی جوی کنار خیابان از خواب بیدار نشوم. طبق این معیارها ماستین به شکل تصورناپذیری موفق است، اما طبق معیار خودش، یعنی معروف‌تر و موفق‌تر از متالیکا بودن، شکست خورده است.

ارزش‌های ما، معیارهایی تعیین می‌کنند که خودمان و دیگران را با آن‌ها می‌سنجیم. ارزش وفاداری او ندا به امپراتوری ژاپن چیزی بود که او را طی حدود سی سال در لوبانگ حفظ کرد. اما همین ارزش هم بود که او را هنگام بازگشتش به ژاپن آزرده کرد. معیار ماستین برای بهتر بودن از متالیکا، احتمالاً به او در به راه انداختن یک حرفه موسیقی فوق‌العاده موفق کمک کرد، اما همان معیار او را با وجود موفقیتش شکنجه داد.

اگر می‌خواهید که طرز نگاهتان به مشکلات را تغییر دهید، باید آنچه را ارزش می‌نهید، و نیز نحوه سنجش موفقیت و شکستتان را تغییر دهید.

برای نمونه بیایید به موسیقی‌دان دیگری نگاه کنیم که از گروه دیگری بیرون انداخته شد. داستان او به طرز غریبی مشابه داستان دیو ماستین است، گرچه این داستان دو دهه پیش‌تر اتفاق افتاده است.

سال ۱۹۶۲ بود و یک گروه موسیقی نوظهور از لیورپول انگلستان داشت بر سر زبان‌ها می‌افتاد. این گروه مدل‌های موی مسخره و حتی نام مسخره‌تری داشتند، اما موسیقی‌شان بدون شک خوب بود و صنعت نشر داشت بالاخره کشفشان می‌کرد.

گروه آن‌ها شامل جان، خواننده اصلی و ترانه‌نویس؛ پاول، باس‌نواز رمانتیک و کودک‌رخ، و جورج، گیتارزن اصلی و سرکش، بود. و بعد، یک طبل‌زن هم داشتند.

طبل‌زن خوش‌قیافه‌ترین آن‌ها محسوب می‌شد؛ تمام دخترها برای او دیوانه می‌شدند و چهره او بود که اول از همه بر روی مجله‌ها ظاهر شد. او حرفه‌ای‌ترین عضو گروه هم بود. مواد مصرف نمی‌کرد. حتی تعدادی کت‌وشلوارپوش هم معتقد بودند که او باید شخص اول گروه باشد، نه جان یا پاول.

نامش پیت بست^{۲۸} بود. در سال ۱۹۶۲ بعد از تور کردن اولین قرارداد نشرشان، سه عضو دیگر بیتلز بی‌سروصدا دور هم جمع شدند و از مدیرشان، برایان اپشتاین^{۲۹}، خواستند او را اخراج کند. این تصمیم برای اپشتاین خیلی سخت بود. پیت را دوست داشت و به همین خاطر آن را به تعویق انداخت، به امید اینکه سه نفر دیگر نظرشان عوض شود.

ماه‌ها بعد، تنها سه روز مانده به آغاز اولین ضبطشان، اپشتاین بالاخره بست را به دفترش فراخواند. بدون هیچ تشریفاتی به او گفت که گم شود و گروه دیگری برای خودش پیدا کند. هیچ دلیلی نیاورد و توضیحی نداد و اظهار تأسفی نکرد. فقط گفت که اعضای دیگر او را نمی‌خواهند، پس به سلامت.

نخاله‌ای به نام رینگو استار^{۳۰} به گروه اضافه شد. رینگو بزرگ‌تر بود و دماغی بزرگ و مسخره داشت. او موافقت کرد موهایش را به همان مدل زشت جان، پاول و جورج کوتاه کند و ترانه‌هایی درباره

اختاپوس‌ها و زیردریایی‌ها بنویسد. بقیه اعضا گفتند، البته، به درک، چرا که نه!

شش ماه پس از اخراج بست، جنون بیتلز فوران کرد و می‌شد گفت جان، پاول، جورج و رینگو به مشهورترین چهره‌های کل جهان تبدیل شده بودند.

در همین حال بست در افسردگی عمیقی فرو رفت و به باده‌گساری روی آورد؛ کاری که هر مرد انگلیسی‌ای، اگر بهانه داشته باشد، می‌کند.

دهه شصت با پیت بست مهربان نبود. او تا سال ۱۹۶۵ از دو نفر از اعضای بیتلز به جرم تهمت شکایت کرده بود و تمام پروژه‌های موسیقی دیگرش به شدت شکست‌خورده بود. در سال ۱۹۶۸ اقدام به خودکشی کرد و فقط مادرش توانست او را منصرف کند. زندگی‌اش درب و داغان بود.

بست داستان رستگاری دیو ماستین را نداشت. او هرگز به یک ابرستاره جهانی تبدیل نشد یا میلیون‌ها دلار به دست نیاورد. اما، از جنبه‌های بسیاری، عاقبت بهتری از ماستین یافت. در مصاحبه‌ای در سال ۱۹۹۴ بست گفت «حالا خوشحال‌تر از آنم که اگر با بیتلز می‌ماندم بودم.»

چطور شد؟

بست توضیح داد که چگونگی بیرون انداخته شدنش از بیتلز در نهایت منجر به آشنایی او با همسرش شد. بعد بچه‌دار شد. ارزش‌هایش تغییر کرد. کم‌کم زندگی‌اش را به طرز دیگری می‌سنجید. شهرت و افتخار هم البته خوب می‌بود، اما او تصمیم گرفت آنچه اکنون داشت، مهم‌تر باشد: یک خانواده بزرگ و پر عشق، ازدواجی پایدار و یک زندگی ساده. او باز هم طبل نواخت و تا اواسط دهه ۲۰۰۰ در اروپا تور برگزار می‌کرد و آلبوم ضبط کرد. پس چه چیزی را از دست داده بود؟ فقط مقدار زیادی توجه و پرستش را. در حالی که آنچه به دست آورده بود، برایش بسیار باارزش‌تر بود.

این داستان‌ها نشان می‌دهند که برخی ارزش‌ها و معیارها بهتر از برخی دیگر است. برخی از آن‌ها به

مشکلات خوبی منجر می شوند که به آسانی و به طور منظم حل می شوند. برخی دیگر به مشکلات بدی منجر می شوند که به آسانی و به طور منظم حل نمی شوند.

ارزش‌های مزخرف

ارزش‌های رایجی وجود دارند که مشکلات خیلی سنگینی برای مردم ایجاد می‌کنند؛ مشکلاتی که به دشواری ممکن است حل شوند. پس بیایید برخی از آن‌ها را به سرعت مرور کنیم:

۱. لذت. لذت خیلی هم عالی است، اما اگر زندگی‌تان را حول آن به عنوان یک ارزش اولویت‌بندی کنید چیز وحشتناکی است. از هر معتادی که می‌خواهید، بپرسید که پیگیری لذت چه عاقبتی برایش داشته است. از زناکاری که خانواده‌اش را متلاشی کرده و فرزندانش را از دست داده است، بپرسید که آیا لذت در نهایت او را به خوشحالی رسانده است یا نه. از کسی که تا حد مرگ پرخوری کرده است بپرسید که آیا لذت به حل مشکلاتش کمکی کرده است یا نه.

لذت خدایی دروغین است. تحقیقات نشان داده است کسانی که انرژی‌شان را بر لذت‌های ظاهری متمرکز می‌کنند، در نهایت مضطرب‌تر، و از لحاظ احساسی نامتعادل‌تر و افسرده‌تر می‌شوند. لذت سطحی‌ترین شکل رضایت در زندگی است و از این رو دسترسی به آن آسان است و از دست دادن آن هم از همه راحت‌تر.

با وجود این، لذت چیزی است که بیست و چهار ساعته و در هفت روز هفته تبلیغ می‌شود. چیزی است که برایمان مهم است. چیزی است که از آن برای کرخت کردن و منحرف کردن افکارمان استفاده می‌کنیم. اما لذت، گرچه تا اندازه‌ای معین در زندگی لازم است، به تنهایی کافی نیست.

لذت دلیل خوشحالی نیست، بلکه اثر آن است. اگر سایر ارزش‌ها و معیارها را درست انتخاب کنید، لذت به طور طبیعی و به عنوان یک محصول جانبی ظاهر خواهد شد.

۲. موفقیت مادی. افراد بسیاری ارزش نفسشان را بر مبنای میزان درآمدشان یا نوع ماشینشان یا سبزی و زیبایی چمن جلوی خانه‌شان نسبت به مال همسایه می‌سنجند.

تحقیقات نشان داده است هنگامی که یک نفر قادر به تأمین نیازهای فیزیکی اولیه مانند غذا، سرپناه و... شود، پیوند میان خوشحالی و موفقیت دنیوی به سرعت به سمت صفر میل می‌کند. پس اگر غذا برای خوردن ندارید و خیابان‌نشینی در مرکز هند هستید، ده هزار دلار در سال خوشحالی بسیار زیادی برایتان خواهد آورد. اما اگر در قشر متوسط کشوری توسعه‌یافته زندگی می‌کنید، ده هزار دلار بیشتر در سال تأثیر چندانی نخواهد داشت. یعنی اینکه با اضافه کاری و کار در روز تعطیل خودتان را می‌کشید اما برای هیچ.

توجه بیش از حد به موفقیت مادی خطر دیگری هم دارد؛ خطر اولویت دادن آن بر سایر ارزش‌ها از جمله صداقت، خشونت‌پرهیزی و دلسوزی. وقتی مردم خودشان را نه با رفتارشان، بلکه با نمادها و نشانه‌های دنیای آرمانی و جایگاه مد نظرشان بسنجند، نه تنها سطحی‌نگر خواهند شد، بلکه احتمالاً آدم‌های بیخودی هم خواهند شد.

۳. همیشه برحق بودن. مغز ما ماشین ناکارآمدی است؛ همواره اشتباه حدس می‌زنیم، پیش‌بینی‌هایمان درست از آب در نمی‌آید، حقایق را اشتباه به خاطر می‌آوریم، تسلیم سوگیری‌های شناختی می‌شویم و بر پایه هوس‌های احساسی و لحظه‌ای تصمیم می‌گیریم. ما انسانیم و تقریباً پیوسته در اشتباهیم، پس اگر معیارتان برای موفقیت این است که حق با شما باشد، خب، برای توجیه تمام مزخرفاتتان برای خودتان، اوقات دشواری خواهید داشت.

کسانی که ارزش نفسشان را به حق به‌جانبی‌شان گره می‌زنند، هیچ‌گاه از اشتباهات عبرت نخواهند گرفت. آن‌ها نمی‌توانند از نظرگاهی تازه به زندگی بنگرند و با دیگران همدردی کنند. ذهنشان را به روی اطلاعات جدید و مهم می‌بندند.

بهتر است ناآگاهی خود را بپذیرید تا از وابستگی به عقاید خرافی برهید و مدام در پی یادگیری و رشد باشید.

۴. خوش بین ماندن. عده‌ای هم هستند که خوش بینی معیار همه چیز زندگی‌شان است. شغلشان را از دست دادید؟ چه خوب! حالا فرصت دارید به کارهای دلخواهتان بپردازید. شوهرتان با خواهرتان رابطه داشته و به شما خیانت کرده است؟ خب، حداقل اکنون می‌دانید که برای اطرافیانتان چقدر اهمیت دارید. فرزندان دارد از سرطان حنجره می‌میرد؟ حداقل مجبور نیستید پول دانشگاهش را جور کنید! گرچه دیدن نیمه پر لیوان خوبی‌هایی دارد، حقیقت این است که بعضی اوقات زندگی مزخرف است و سالم‌ترین کار این است که به آن اقرار کنیم.

انکار احساسات منفی به احساسات منفی عمیق‌تر و طولانی‌تر و اختلالات احساسی می‌انجامد. خوش بینی مداوم نوعی اجتناب است، راه‌حلی صحیح برای مشکلات زندگی نیست؛ مشکلاتی که، اگر ارزش‌ها و معیارهای درستی انتخاب کرده باشید، باید برایتان روحیه‌بخش و انگیزه‌بخش باشند.

واقعاً ساده است: کارها درست پیش نمی‌رود، مردم عصبانی‌مان می‌کنند، حادثه‌ها پیش می‌آید. این چیزها باعث می‌شود که احساس افتضاحی داشته باشیم، و این اشکالی ندارد. احساسات منفی جزء ضروری سلامت روحی هستند. انکار این احساسات به معنی بقا و استمرار مشکلات است نه حلشان.

چند روش خوب برای رویارویی با احساسات منفی وجود دارد: (۱) آن‌ها را به شیوه‌ای بیان کنید که درست و از لحاظ اجتماعی پذیرفتنی باشند. (۲) آن‌ها را طوری بیان کنید که با ارزش‌هایتان منطبق باشند. مثال ساده: یکی از ارزش‌های من خشونت‌پرهیزی است. از این رو وقتی از دست کسی عصبانی می‌شوم، آن عصبانیت را بیان می‌کنم. البته تلاش خاصی می‌کنم تا با مشورتش نکوبم. می‌دانم، تندروانه است، اما مشکل از عصبانیت نیست. عصبانیت چیزی طبیعی است. عصبانیت بخشی از زندگی است. بی‌شک در مواقع بسیاری عصبانیت نشانه سلامتی است؛ به خاطر داشته باشید که احساسات صرفاً بازخوردند.

مشت زدن به صورت دیگران است که مشکل محسوب می‌شود، نه عصبانیت. عصبانیت صرفاً پیام‌رسانی برای احتمال خوردن مشت من به صورت شماست. تقصیر پیام‌رسان نیست. تقصیر مشت من است یا صورت شما.

ما وقتی خودمان را مجبور می‌کنیم که همیشه خوش‌بین بمانیم، وجود مشکلات زندگی‌مان را انکار کرده‌ایم. وقتی مشکلاتمان را انکار کنیم فرصت حل آن‌ها و آفرینش شادی را از خود گرفته‌ایم. مشکلات، معنا و اهمیت به زندگی‌مان می‌دهند. پنهان کردن خودمان از مشکلات، یعنی پیش بردن یک زندگی بی‌معنا؛ حتی اگر به ظاهر لذت‌بخش باشد.

به پایان رساندن ماراتن، در درازمدت ما را خوشحال‌تر خواهد کرد تا خوردن یک کیک شکلاتی. بزرگ کردن بچه ما را خوشحال‌تر خواهد کرد تا برنده شدن در یک بازی ویدیویی. راه‌اندازی کسب‌وکاری کوچک با دوستانمان، درحالی‌که برای تأمین مخارجمان به مشکل خورده‌ایم، ما را خوشحال‌تر خواهد کرد تا خرید یک رایانه جدید. این فعالیت‌ها پرفشار، پرزحمت و اغلب ناخوشایندند. همچنین نیازمند تحمل مشکلات پی‌درپی هستند. با این حال از معنادارترین و شادترین لحظاتی هستند که در عمرمان تجربه می‌کنیم. آن فعالیت‌ها درد، رنج و حتی عصبانیت و ناامیدی همراه خود دارند. اما وقتی تمامشان می‌کنیم و بعداً به پشت سر نگاه می‌کنیم و برای نوه‌هایمان تعریفشان می‌کنیم، چشمانمان پر از اشک می‌شود.

فروید جایی گفته است: «روزی هنگام مرور گذشته، سال‌های تلاش و سختی در نگاهتان به صورت زیباترین سال‌ها جلوه خواهند کرد.»

به این خاطر است که ارزش‌هایی مانند لذت، موفقیت مادی، همیشه برحق بودن، خوش‌بین ماندن و... ایده‌آل‌های ضعیفی برای زندگی آدم هستند. برخی از بهترین لحظات زندگی نه لذت‌بخش هستند و نه

موفقیت‌آمیز، نه آگاهانه و نه مثبت.

منظور این است که ارزش‌ها و معیارهای خوبی برگزینید. به دنبال آن‌ها لذت و موفقیت به طور طبیعی ظهور خواهند کرد. لذت و موفقیت، اثرات جانبی ارزش‌های خوب‌اند؛ به تنهایی سرخوشی‌هایی پوچ‌اند.

تعریف ارزش‌های خوب و بد

ارزش‌های خوب: (۱) بر پایه حقیقت (۲) سودمند برای جامعه (۳) بی‌واسطه و مهارپذیرند.

ارزش‌های بد: (۱) بر پایه خرافات (۲) مخرب برای جامعه (۳) باواسطه و مهارناپذیرند.

صداقت یک ارزش خوب است، چون چیزی است که اختیارش دست خودتان است و برای دیگران هم، حتی اگر گاهی ناخوشایند باشد، سودمند است. در مقابل شهرت یک ارزش بد است. اگر این ارزش شما باشد، و اگر معیارتان این باشد که معروف‌ترین شخص در یک مهمانی باشید، بیشتر آنچه رخ خواهد داد عملاً خارج از اختیارتان خواهد بود. شما نمی‌دانید که چه کس دیگری در آن مراسم حضور خواهد داشت، و احتمالاً نصف افراد آنجا را نخواهید شناخت. دوم اینکه، این ارزش‌ها و معیارها بر اساس واقعیت نیستند: ممکن است حس کنید که معروف هستید یا نیستید، درحالی‌که واقعاً نمی‌دانید دیگران چه فکری درباره شما می‌کنند.

یک نکته: آن‌هایی که وحشت دارند دیگران چه فکری درباره‌شان می‌کنند، افرادی‌اند که نگاه منفی به خود دارند و می‌ترسند این واقعیت را در چهره دیگران ببینند.

چند نمونه از ارزش‌های خوب و سالم: صداقت، ابتکار، آسیب‌پذیری، دفاع از حق خود، دفاع از حق دیگران، عزت نفس، کنجکاوی، بخشش، تواضع، خلاقیت.

چند نمونه از ارزش‌های بد و ناسالم: تسلط از طریق سوءاستفاده یا خشونت، روابط جنسی بدون محدودیت، دائماً احساس خوب داشتن، همیشه در مرکز توجه بودن، تنها نبودن، محبوب همه بودن، داشتن ثروت فقط محض داشتن ثروت، قربانی کردن حیوانات کوچک برای بت و خدایان دروغین.

همان‌طور که می‌بینید، ارزش‌های خوب و سالم در درون انسان وجود دارند. طعم چیزی مثل خلاقیت یا تواضع می‌تواند بلافاصله چشیده شود. فقط باید ذهنتان را در جهت معینی قرار دهید تا آن را تجربه

کنید. این ارزش‌ها بی‌واسطه و مهارپذیرند و شما را با دنیا به همان‌گونه که هست درگیر می‌کنند، نه آن‌گونه که آرزو می‌کنید.

ارزش‌های بد معمولاً به وقایع خارجی وابسته‌اند: پرواز با هواپیمای خصوصی، اعتراف دیگران به برحق بودن شما، داشتن خانه در باهاما، خوردن شیرینی کانولی^{۲۱} درحالی‌که سه رقص برهنه روبه‌رویتان هستند و... ارزش‌های بد، درحالی‌که گاهی اوقات مفرح یا لذت‌بخش‌اند، خارج از اختیار شما هستند و اغلب از راه‌های نادرست یا خرافی می‌شود به آن‌ها رسید.

مسئله ارزش‌ها مسئله اولویت‌بندی است. همه عاشق یک کانولی خوشمزه یا یک خانه در باهاما هستند. مسئله اولویت‌های شماست. ارزش‌های برتری که بیش از هرچیز بر تصمیم‌گیری‌تان تأثیرگذارند، کدام‌ها هستند؟

مهم‌ترین ارزش هیرو اونها وفاداری کامل و خدمت به امپراتوری ژاپن بود. باید بگویم که این ارزش، اگر خودتان از خواندن داستان زندگی‌اش متوجه نشده‌اید، از یک حلقه سوشی^{۲۲} فاسد گندیده‌تر بود. این ارزش، مشکلات واقعاً افتضاحی برای هیرو ایجاد کرد؛ مشخصاً او در یک جزیره دورافتاده گیر کرد و سی سال با خوردن حشرات و کرم‌ها زنده ماند. آه، او احساس می‌کرد مجبور است غیرنظامیان بی‌گناه را هم به قتل برساند. پس با وجود اینکه هیرو خودش را شخصی موفق می‌دانست و با وجود اینکه معیارهایش را انتخاب کرده بود، فکر می‌کنم همه موافق باشیم که زندگی او واقعاً مزخرف بود. هیچ‌یک از ما حاضر نیست جایش را با او عوض کند. اعمالش را هم نمی‌ستاییم.

دیو ماستین به شهرت و افتخار بسیاری دست یافت، اما باز هم احساس شکست می‌کرد. علتش این بود که او ارزش مزخرفی را بر پایه مقایسه بیهوده با موفقیت دیگران برگزیده بود. این ارزش مشکلات خیلی بدی برای او ایجاد کرد. مثلاً باید رکورد فروش بیش از صدوپنجاه میلیون باشد. بعد همه‌چیز عالی

خواهد بود، و برنامه بعدی‌ام نباید جایی جز ورزشگاه باشد. این مشکلاتی بود که او فکر می‌کرد باید حل کند تا بتواند خوشحال باشد. جای تعجب ندارد که خوشحال نبود.

برعکس، پیت بست چرخشی صدوهشتاد درجه‌ای انجام داد. او با وجود افسردگی و ناامیدی به خاطر بیرون انداخته شدن از بیتلز، درحالی که سنش بیشتر می‌شد، فرهنگ اولویت‌بندی را آموخت و توانست زندگی‌اش را با نگاه جدیدی ببیند و با معیارهای تازه‌ای بسنجد. به این دلیل بست به مردی مسن و خوشحال و سالم تبدیل شد که زندگی‌ای آسان و خانواده‌ای عالی داشت؛ چیزهایی که چهار عضو بیتلز دهه‌ها برای دستیابی یا حفظ آن به تقلا افتادند.

وقتی که ارزش‌های ضعیفی برمی‌گزینیم و استانداردهای ضعیفی برای خودمان و دیگران تعیین می‌کنیم، اساساً به سویی می‌رویم که دغدغه چیزهای بی‌اهمیتی داشته باشیم. چیزهایی که در واقع زندگی ما را بدتر می‌کنند. وقتی ارزش‌های بهتری انتخاب می‌کنیم، قادر می‌شویم دغدغه‌هایمان را به سمت چیزی بهتر هدایت کنیم. به سمت چیزهایی که اهمیت دارند، چیزهایی که بر رفاهمان می‌افزایند و خوشحالی، لذت و موفقیت می‌آفرینند.

به طور خلاصه پرورش نفس یعنی: اولویت دادن به ارزش‌های بهتر و انتخاب چیزهایی پسندیده‌تر برای دغدغه داشتن. چون اگر دغدغه‌های بهتری داشته باشید مشکلات بهتری خواهید داشت. اگر مشکلات بهتری داشته باشید زندگی بهتری خواهید داشت.

مابقی این کتاب به پنج ارزش غیرمتعارف اختصاص دارد که شاید خلاف فرهنگ غالب باشد. اعتقاد دارم سودمندترین ارزش‌هایی است که هر انسانی می‌تواند برگزیند. تمام این ارزش‌ها از این نظر که همگی منفی هستند از قانون وارونه، که پیش‌تر درباره‌اش صحبت کردیم، پیروی می‌کنند. به جای اجتناب از مشکلات و رفتن به سوی سرخوشی‌ها، نیازمند روبه‌رو شدن با مشکلات عمیق‌تری هستیم.

این پنج ارزش غیرمتعارف و ناخوشایند هستند، اما از نظر من متحول‌کننده زندگی‌اند.

اولی، که در فصل بعد به آن خواهیم پرداخت، حد اعلای مسئولیت‌پذیری است: پذیرش مسئولیت برای تمام اتفاقاتی که در زندگی‌تان رخ می‌دهد؛ فارغ از این چه کسی مقصر آن است. دومی قطعیت‌پرهیزی است: تأیید ناآگاهی خودتان و شک مدام به عقایدتان. سومی شکست است: تمایل برای کشف کاستی‌ها و اشتباهات خودتان تا بتوانید آن‌ها را بهبود ببخشید. چهارمی نپذیرفتن است: توانایی نه گفتن و نه شنیدن، و به این طریق تعریف آنچه در زندگی‌تان می‌پذیرید و آنچه نمی‌پذیرید. ارزش‌نهایی تأمل در میرایی خودتان است. این ارزش بسیار اساسی است. چون توجه هوشیارانه به مرگ خود شاید تنها چیزی است که می‌تواند به ما کمک کند تا سایر ارزش‌هایمان را در چشم‌انداز مناسبی ببینیم.

فصل پنجم

شما همیشه در حال انتخاب هستید

تصور کنید یک نفر اسلحه‌ای روی سرتان بگذارد و بگوید که باید در کمتر از پنج ساعت چهل‌ودو کیلومتر بدوید و گرنه شما و تمام خانواده‌تان را به قتل خواهد رساند.

وضعیت گندی می‌شود.

حال تصور کنید کفش‌های قشنگ و تجهیزات دویدن خریده‌اید، ماه‌ها به طور جدی تمرین کرده‌اید و اولین ماراتنتان را با تشویق خانواده و دوستان نزدیکتان به پایان رسانده‌اید.

این احتمالاً یکی از پرافتخارترین لحظات زندگی‌تان است.

دقیقاً همان چهل‌ودو کیلومتر. دقیقاً همان شخص. دقیقاً همان درد در همان پاها. اما وقتی که آزادانه انتخابش کردید و برایش آمادگی داشتید، لحظه‌ی مهم و غرورآمیزی در زندگی‌تان شد. وقتی که برخلاف میل‌تان به شما تحمیل شد، یکی از وحشتناک‌ترین و دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی‌تان بود.

در بیشتر اوقات تنها تفاوت میان دردناک بودن یا لذت‌بخش بودن کارها، داشتن یا نداشتن حق انتخاب است.

اگر از وضعیت فعلی‌تان آزاده‌اید، به احتمال زیاد علتش این است که بخشی از آن خارج از اختیار شماست؛ مشکلی وجود دارد که قدرت حلش را ندارید، مشکلی که بدون انتخاب شما به گونه‌ای بر شما تحمیل شده است.

وقتی احساس می‌کنیم خودمان مشکلاتمان را انتخاب می‌کنیم، احساس توانمندی می‌کنیم. وقتی حس می‌کنیم مشکلاتمان برخلاف میل‌مان بر ما تحمیل شده، احساس قربانی بودن و آزرده‌گی می‌کنیم.

انتخاب

ویلیام جیمز^{۳۳} مشکلاتی داشت؛ مشکلاتی خیلی بد.

جیمز گرچه در خانواده‌ای ثروتمند و شاخص به دنیا آمد، از بدو تولد مشکلات بسیاری داشت: یکی مشکل نابینایی، دومی ناراحتی شدید معده که موجب استفراغ بیش از اندازه می‌شد. این ناراحتی او را وادار کرد رژیم غذایی عجیب و بسیار حساسی برگزیند. سومی مشکل شنوایی، چهارمی اسپاسم‌های پشت؛ به حدی که چند روز پشت سر هم نمی‌توانست بنشیند یا بایستد.

جیمز به علت مشکلات جسمی بیشتر وقتش را در خانه می‌گذراند. او دوستان زیادی نداشت و وضعیت درسی‌اش هم ضعیف بود. در عوض، روزهایش را صرف کشیدن نقاشی می‌کرد. این تنها چیزی بود که به آن علاقه داشت و تنها چیزی هم بود که حس می‌کرد در آن نسبتاً استعداد دارد.

متأسفانه هیچ‌کس ندید که او در نقاشی خوب است. وقتی که به بزرگ‌سالی رسید، هیچ‌کس آثارش را نخرید. پدرش که تاجر ثروتمندی بود، او را تنبل و بی‌استعداد خطاب کرد.

در همین حال، برادر جوان‌ترش هنری جیمز^{۳۴}، رمان‌نویسی نامدار شد. خواهرش آلیس جیمز^{۳۵} هم از طریق نویسندگی زندگی خوبی برای خودش ساخت. ویلیام فرزند غیرعادی یا گوسفند سیاه خانواده بود.

برای نجات آینده این مرد جوان در اقدامی از سر ناچاری پدر از روابط تجاری‌اش استفاده کرد تا او را وارد دانشکده پزشکی هاروارد کند. آن‌طور که پدرش به او گفته بود این آخرین شانسش بود. اگر این فرصت را هم خراب می‌کرد، دیگر هیچ‌امیدی برایش وجود نداشت.

اما جیمز در هاروارد هرگز احساس آرامش نکرد. پزشکی هیچ‌وقت برایش جذاب نبود. همیشه احساس جعلی بودن و شیادی می‌کرد. به هر حال وقتی نمی‌توانست بر مشکلات خودش غلبه کند، چطور

می‌توانست برای کمک به حل مشکل دیگران انرژی داشته باشد؟ یک روز، پس از بازدید از یک مرکز روان‌شناسی، در دفتر خاطراتش نوشت که احساس می‌کند نقاط مشترک بیشتری با بیماران دارد تا با پزشکان.

چند سال گذشت و جیمز باز هم برخلاف میل پدرش دانشکده پزشکی را ترک کرد. این بار به جای روبه‌رو شدن با خشم پدر تصمیم گرفت فرار کند. او برای شرکت در یک سفر اکتشافی انسان‌شناسی به جنگل‌های بارانی آمازون ثبت‌نام کرد.

این داستان مربوط به دهه ۱۸۶۰ است. آن زمان سفر بین‌قاره‌ای دشوار و خطرناک بود. اگر بازی رایانه‌ای مسیر اورگن^{۲۶} را در کودکی بازی کرده باشید، باید گفت این سفر هم تقریباً مثل آن بود. با اسهال خونی و غرق شدن گاو و چیزهای دیگر.

به هر حال، جیمز موفق شد تمام مسیر را تا آمازون طی کند. جایی که قرار بود ماجراجویی واقعی آغاز شود. به طرز شگفت‌انگیزی سلامت آسیب‌پذیر او در تمام مسیر روبه‌راه بود. اما همین که به آنجا رسید، در روز اول اکتشاف به آبله مبتلا شد و چیزی نمانده بود در جنگل بمیرد.

اسپاسم‌های کمرش بازگشت و تا حدی درد کشید که دیگر قادر به راه رفتن نبود. تا این موقع بر اثر آبله نحیف و لاغر شده بود. به خاطر درد پشتش از حرکت بازمانده بود و وسط آمریکای جنوبی رها شده بود؛ مابقی تیم اکتشاف، راهشان را بدون او ادامه داده بودند. راه مشخصی برای بازگشت به خانه نداشت. به هر حال این سفر ماه‌ها طول می‌کشید و احتمالاً او را از پا درمی‌آورد.

اما به هر زحمتی که بود موفق شد به نیوانگلند بازگردد؛ جایی که پدر مایوسش هم به استقبالش آمد. در این موقع مرد جوان، دیگر آن قدرها هم جوان نبود؛ حدود سی سال عمر داشت. هنوز بیکار بود. در همه تلاش‌هایش ناموفق بود. بدنی داشت که به طور منظم به او خیانت می‌کرد و به نظر نمی‌رسید هیچ‌وقت

بهتر شود. با وجود تمام برتری‌ها و فرصت‌هایی که در زندگی به او داده شده بود، همه چیز به نظرش فروپاشیده آمد. به نظر می‌رسید تنها چیز ثابت در زندگی‌اش رنج و یأس بود. جیمز دچار افسردگی عمیقی شد و شروع به نقشه کشیدن برای خودکشی کرد.

اما یک شب، در حال خواندن نطق‌هایی از چارلز پیرس^{۲۷} فیلسوف، تصمیم گرفت آزمایش کوچکی انجام دهد. در دفتر خاطراتش نوشت که یک سال از زندگی‌اش را با این اعتقاد خواهد گذراند که خودش صد درصد مسئول تمام چیزهایی است که در زندگی‌اش رخ می‌دهد، هرچه باشد. در طی این مدت او هرچه در توانش بود، صرف‌نظر از میزان احتمال شکست، انجام داد تا شرایطش را تغییر بدهد. اگر هیچ چیزی در آن سال در زندگی‌اش بهبود نمی‌یافت، در آن صورت مشخص می‌شد که واقعاً در برابر شرایط پیرامونش ناتوان است، و بعد خودکشی می‌کرد.

آخر داستان؟ ویلیام جیمز در پایان موفق شد به پدر علم روان‌شناسی آمریکا تبدیل شود. آثارش به بسیاری از زبان‌ها ترجمه شد. او به عنوان یکی از تأثیرگذارترین اندیشمندان و فیلسوفان و روان‌شناسان نسل خودش شناخته می‌شود. در دانشگاه هاروارد تدریس کرد. به بیشتر نقاط آمریکا و اروپا مسافرت کرد و به سخنرانی پرداخت. ازدواج کرد و صاحب پنج فرزند شد. یکی از بچه‌هایش به نام هنری بعدها زندگی‌نامه‌نویس بزرگی شد و جایزه پولیتزر را هم برد. جیمز بعدها این تجربه‌اش را تولد دوباره نامید و تمام چیزهایی را که بعداً در زندگی به دست آورد به آن آزمایش نسبت می‌داد.

بهبود و رشد شخصی از درکی ساده ریشه می‌گیرد؛ درک این نکته که ما شخصاً مسئول همه چیز در زندگی‌مان هستیم، صرف‌نظر از شرایط خارجی.

ما همیشه اداره‌کننده چیزهایی که برایمان رخ می‌دهد نیستیم. اما همیشه دست خودمان است که چگونه چیزهایی را که برایمان رخ می‌دهند، تفسیر کنیم و به آن‌ها پاسخ دهیم.

چه آگاهانه تشخیص دهیم چه ناآگاهانه، ما همیشه مسئول تجربیات خودمان هستیم. غیرممکن است که نباشیم. تصمیم آگاهانه برای تفسیر نکردن وقایع زندگی، خودش تفسیری از وقایع زندگی است. تصمیم برای واکنش نشان ندادن به وقایع زندگی هم خود واکنشی به وقایع زندگی است. حتی اگر ماشین دلقک‌ها از رویتان رد شود و یا یک اتوبوس بچه مدرسه‌ای رویتان بشاشند، باز هم مسئولیت شماست که مفهوم این واقعه را تفسیر و واکنشی برایش انتخاب کنید.

چه بخواهیم چه نخواهیم ما همیشه نقش فعالی در آنچه بیرون و درونمان رخ می‌دهد ایفا می‌کنیم. ما همیشه در حال تفسیر مفهوم لحظه‌ها و رویدادهایم. همیشه در حال انتخاب ارزش‌هایی هستیم که بر پایه‌شان زندگی کنیم، و در حال انتخاب معیارهایی هستیم که بر پایه‌شان رویدادهای اطرافمان را اندازه‌گیری کنیم. واقعه‌ای یکسان ممکن است به نظرمان خوب باشد یا بد؛ به معیارمان بستگی دارد.

نکته این است که، ما همیشه در حال انتخاب هستیم، چه خودمان بدانیم چه ندانیم. همیشه. همه چیز به این برمی‌گردد که در واقعیت چیزی به اسم بی‌دغدگی وجود ندارد؛ غیرممکن است. ما قطعاً همگی دغدغه‌ چیزی داریم. اگر تصمیم بگیرید که دغدغه هیچ چیزی نداشته باشید، یعنی هنوز دغدغه یک چیز را دارید.

سؤال اصلی این است که تصمیم گرفته‌ایم دغدغه چه چیزی را داشته باشیم؟ تصمیم گرفته‌ایم که اعمالمان را بر پایه چه ارزش‌هایی بگذاریم؟ تصمیم گرفته‌ایم زندگی‌مان را طبق چه معیارهایی بسنجیم؟ آیا این تصمیم‌ها همان ارزش‌های خوب و معیارهای خوب هستند؟

سفسطه مسئولیت و تقصیر

سال‌ها پیش، وقتی جوان‌تر و احمق‌تر بودم، یک پست وبلاگی گذاشتم و در انتهای آن چیزی نوشتم در این مایه‌ها که فیلسوف بزرگی گفته است: «قدرت زیاد مسئولیت زیاد به همراه می‌آورد.» این جمله به نظر قشنگ و معتبر می‌آمد. به خاطر نداشتم چه کسی آن را گفته بود. جست‌وجویم در گوگل هم نتیجه‌ای نداشت. به هر حال آن را نگه داشتم. با متن پست تطابق خوبی داشت.

حدود ده دقیقه بعد، اولین دیدگاه ثبت شد: «فکر می‌کنم اون فیلسوف بزرگ که بهش اشاره کردی، عمو بن توی فیلم اسپایدرمن باشه.»

و همان‌طور که فیلسوف بزرگ دیگری می‌گوید: «ای وای بر من!»

«قدرت زیاد مسئولیت زیاد به همراه می‌آورد.» آخرین کلمات عمو بن، آن فیلسوف بزرگ، پیش از اینکه در پیاده‌روی شلوغ بی‌هیچ دلیل معینی به دست دزدی به قتل برسد که پیتز پارکر^{۲۸} اجازه داد فرار کند.

با وجود این، همه ما این جمله را شنیده‌ایم. جمله‌ای است که بسیار تکرار می‌شود؛ اغلب به طور طعنه‌آمیز و بعد از سر کشیدن هفتمین آبجو. یکی از آن جمله‌های عالی‌ای است که واقعاً هوشمندانه به نظر می‌آید. با وجود این فقط چیزی به شما می‌گوید که خودتان از قبل می‌دانسته‌اید. حتی اگر پیش از این چندان به آن فکر نکرده باشید.

«قدرت زیاد مسئولیت زیاد به همراه می‌آورد.»

این جمله حقیقت دارد. اما نسخه بهتری از آن وجود دارد؛ نسخه‌ای که حقیقتاً عمیق است و تنها کاری که لازم است بکنید این است که اسم‌ها را جابه‌جا کنید: «مسئولیت زیاد قدرت زیاد به همراه می‌آورد.»

هرچه بیشتر تصمیم بگیریم که در زندگی‌مان مسئولیت‌پذیرتر باشیم، تسلطمان بر زندگی بیشتر می‌شود. پس پذیرش مسئولیت اولین قدم برای حل مشکلاتمان است.

زمانی مردی را می‌شناختم که متقاعد شده بود به خاطر قد کوتاهش هیچ زنی با او ملاقات نخواهد کرد. او تحصیل کرده، خوش تیپ و در کل شکار خوبی بود، اما کاملاً متقاعد شده بود که زن‌ها او را کوتاه‌قدتر از آن می‌دانند که قرار بگذارند.

و چون احساس می‌کرد قدش زیادی کوتاه است، اغلب جایی نمی‌رفت و سعی نمی‌کرد زن‌ها را ملاقات کند. دفعات معدودی هم که می‌رفت، بر کوچک‌ترین رفتارهایی از طرف هم‌صحبتش تمرکز می‌کرد که ممکن بود نشان‌دهنده برایش به اندازه کافی جذاب نیست، بعد هم خودش را متقاعد می‌کرد که آن زن از او خوشش نمی‌آید. حتی اگر در واقع خوشش می‌آمد، همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، در شریک‌یابی اوضاع خوبی نداشت.

آنچه او متوجهش نبود این بود که خودش معیاری را انتخاب کرده بود که داشت به او آسیب می‌زد: قد و اندازه. او فرض کرده بود زن‌ها تنها به قد علاقه‌مند هستند. مهم نبود چه کار می‌کرد، به هر حال بازنده بود.

این انتخاب ارزش، بسیار فلج‌کننده بود. مشکل واقعاً ناجوری برای این مرد ساخته بود: قد کوتاهی در دنیایی که به نظرش برای قدبلندها ساخته شده بود. ارزش‌های بسیار بهتری وجود داشت که او می‌توانست برای شریک‌یابی برگزیند. «من می‌خوام فقط با زن‌هایی ملاقات کنم که من رو همون‌طور که هستم، دوست داشته باشن.» آغاز خوبی بود؛ معیاری که ارزش‌های صداقت و پذیرش را می‌سنجد. اما او این ارزش‌ها را انتخاب نکرد. احتمالاً حتی آگاهی نداشت که دارد معیاری را برمی‌گزیند، یا حتی از اینکه می‌تواند چنین کاری کند. او گرچه نمی‌دانست، اما خودش مسئول مشکلاتش بود.

با وجود این مدام گلایه می‌کرد و به متصدی بار می‌گفت: «من هیچ چاره‌ای ندارم. هیچ کاری نمی‌تونم بکنم! زن‌ها همه‌شون ظاهربین و خودشیفته هستن و هیچ‌وقت من رو دوست نخواهند داشت!» بله، این

تقصیر تک تک زن ها بود که به مردی خود کم بین و دارای ارزش های مزخرف علاقه مند نبودند. بدون شک!

افراد بسیاری در پذیرفتن مسئولیت مشکلاتشان تردید می کنند. چون عقیده دارند که اگر مسئول مشکلاتشان باشند، مقصر مشکلاتشان هم هستند.

اما مشکلاتی هم وجود دارند که ما تقصیری در آن ها نداریم، با وجود این مسئول آن ها هستیم. برای مثال اگر یک روز صبح از خواب بیدار شوید و یک نوزاد جلوی در خانه تان گذاشته شده باشد، تقصیر شما نخواهد بود که بچه آنجا گذاشته شده است، اما نوزاد اکنون در حوزه مسئولیت شماست. شما باید تصمیم بگیرید که چه کار کنید. در نهایت هر تصمیمی که بگیرید؛ او را نگه دارید، از شرش خلاص شوید، نادیده بگیرید یا بدهید سگ بخوردش و... تصمیم شما مشکلاتی برایتان به همراه خواهد داشت و شما مسئول آن مشکلات هم خواهید بود.

قاضی ها پرونده هایشان را خودشان انتخاب نمی کنند. وقتی که پرونده ای به دادگاه می رود، قاضی ای که پرونده را می گیرد ارتباطی با جرم ندارد، شاهی برای جرم نبوده و قربانی جرم هم نشده است. با این حال در قبال جرم مسئولیتی دارد. قاضی سپس باید پیامدها را برگزیند؛ او باید معیاری را که جرم با آن سنجیده می شود انتخاب کند و از به اجرا درآمدن معیار انتخاب شده اطمینان حاصل کند.

ما مسئول تجربیاتی هستیم که همیشه تقصیر خودمان نیست. این جزئی از زندگی است. راهی برای فکر کردن به تمایز میان این دو مفهوم وجود دارد. تقصیر مربوط به گذشته است. مسئولیت مربوط به زمان حال است. تقصیر از انتخاب هایی حاصل می شود که قبلاً کرده اند. مسئولیت از انتخاب هایی حاصل می شود که اکنون، در هر ثانیه از هر روز، می کنید. شما دارید تصمیم می گیرید که این کتاب را بخوانید. تصمیم می گیرید که به این مفاهیم فکر کنید. تصمیم می گیرید که این مفاهیم را

پذیرید یا رد کنید. شاید تقصیر من باشد که فکر کنید ایده‌هایم چرت هستند، اما شما مسئول این هستید که نتیجه‌های خودتان را بگیرید. تقصیر شما نیست که من تصمیم گرفته‌ام این جمله را بنویسم، اما شما هنوز مسئول هستید که تصمیم بگیرید آن را بخوانید یا نخوانید.

تفاوتی وجود دارد میان اینکه یک نفر را به خاطر وضعیتتان مقصر بدانید و اینکه آن فرد واقعاً مسئول وضعیت شما باشد. هیچ‌کسی هیچ‌وقت مسئول وضعیت شما نیست، جز خودتان. افراد زیادی ممکن است برای ناراحتی شما مقصر باشند، اما هیچ‌کس هیچ‌وقت مسئول ناراحتی شما نیست، جز خودتان. دلیلش این است که همیشه شما هستید که تصمیم می‌گیرید هر چیزی را چگونه ببینید، چگونه نسبت به هر چیزی واکنش نشان دهید و چگونه بر هر چیزی ارزش بگذارید. همیشه شما هستید که معیاری را انتخاب می‌کنید که تجاربتان را با آن بسنجید.

اولین همدم به شکل حیرت‌انگیزی از من جدا شد. با معلمش رابطه‌ای پنهانی داشت. فوق‌العاده بود. منظورم از فوق‌العاده این است که انگار دوپست و پنجاه‌وسه بار مشت توی شکم کوبیدند. بدتر از آن اینکه وقتی درباره‌ی این موضوع با او رودررو شدم، بلافاصله من را به خاطر معلمش ترک کرد. سه سال زندگی مشترک به همین راحتی از میان رفت.

من تا ماه‌ها بعد احساس آزدگی و بدبختی می‌کردم. طبیعی بود. اما من او را مسئول آزدگی‌ام می‌دانستم. این تصور باطل هیچ‌کمکی به من نکرد. فقط آزدگی‌ام را بدتر می‌کرد.

نمی‌توانستم کنترلش کنم. مهم نبود چند بار زنگ می‌زد، یا سرش داد می‌زد، یا التماس می‌کرد که برگردد، یا اینکه بی‌خبر به محل سکونتش می‌رفتم، یا کارهای ناخوشایند و بی‌منطق رفیق‌قبلی انجام می‌دادم. به هر حال هرگز نمی‌توانستم احساسات و اعمالش را کنترل کنم. در نهایت گرچه او به سبب احساسی که من داشتم مقصر بود، هرگز مسئول احساسی که من داشتم نبود. من خودم مسئول بودم.

مدتی بعد، پس از اشک‌ها و مشروب‌های فراوان، تفکرم شروع به تغییر کرد و کم‌کم فهمیدم که گرچه او کار وحشتناکی در حقم کرده بود و می‌توانست برای آن مقصر شناخته شود، اکنون این مسئولیت من بود که خودم را دوباره شاد کنم. او قرار نبود هیچ‌وقت دوباره ظاهر شود و اوضاع من را درست کند. من باید خودم اوضاع را درست می‌کردم.

وقتی که این رویکرد را انتخاب کردم، چند اتفاق افتاد. اول اینکه شروع به پرورش خودم کردم. ورزش کردن را شروع کردم و وقت بیشتری را با دوستانم، که به آن‌ها بی‌توجهی کرده بودم، می‌گذراندم. برای آشنایی با افراد جدید دست‌به‌کار شدم. ادامه تحصیل دادم و مقداری کارهای داوطلبانه انجام دادم. آرام‌آرام احساس بهتری پیدا کردم.

هنوز هم از دوست سابقم به خاطر کاری که کرده بود، بیزار بودم. اما حالا حداقل مسئولیت احساسات خودم را پذیرفته بودم. ارزش‌های بهتری انتخاب کرده بودم؛ ارزش‌هایی که کمک می‌کردند از خودم مراقبت کنم و یاد بگیرم احساس بهتری درباره خودم داشته باشم. ارزش‌هایی انتخاب نکردم که مجبورم کنند دوستم را وادار کنم تا آنچه را شکسته بود، تعمیر کند.

در ضمن، کل این **مسئول دانستن او نسبت به احساسات خودم** احتمالاً تا اندازه‌ای به این دلیل بود که او جدایی را آغاز کرده بود. چند فصل دیگر درباره‌اش بیشتر صحبت می‌کنم.

پس از حدود یک سال اتفاق جالبی افتاد. درحالی‌که به روابطمان در گذشته می‌نگریستم، شروع کردم به دیدن مشکلاتی که پیش از آن، هرگز متوجه‌شان نشده بودم. مشکلاتی که من مقصرشان بودم و من می‌توانستم کاری برای رفعشان بکنم. متوجه شدم که من احتمالاً دوست‌پسر خیلی خوبی نبودم و اینکه افراد ناگهان به صورت جادویی به شریکشان خیانت نمی‌کنند، مگر اینکه به دلیلی ناراحت باشند.

من نمی‌گویم که این توضیح کاری را که دوست سابقم کرد توجیه می‌کند. اصلاً. اما تشخیص اشتباهاتم

به من کمک کرد که بفهمم شاید من آن قربانی بی‌گناهی که تصور می‌کردم باشم، نبوده‌ام. من هم نقشی در به بیراهه رفتن آن رابطه ایفا کرده‌ام. به هر حال کسانی که با همدیگر ملاقات می‌کنند، معمولاً ارزش‌های مشابهی دارند. اگر من آن‌همه مدت با کسی ملاقات کرده‌ام که ارزش‌های مزخرفی داشته است، دربارهٔ من و ارزش‌هایم چه می‌شود گفت؟ من بعد از آن همه سختی فهمیدم که اگر اشخاص درون روابط شما خودخواه هستند و کارهای آزاردهنده‌ای انجام می‌دهند، به احتمال زیاد شما هم همین‌طور هستید، فقط خودتان خبر ندارید.

اکنون، با علم کافی می‌توانستم به گذشته بنگرم و علایم هشداردهنده دربارهٔ شخصیت دوست‌دختر سابقم را ببینم. علایمی که، وقتی با او بودم، تصمیم گرفته بودم نادیده بگیرم یا بی‌اهمیت بشمرم. اینجا من مقصر بودم. می‌توانستم به گذشته بنگرم و ببینم که من هم خیلی دوست‌پسر برگزیدهٔ سال نبودم. در واقع، اغلب سرد و گستاخ بودم، ارزشش را نمی‌دانستم و به او بی‌احترامی می‌کردم و می‌آزردمش. این چیزها هم تقصیر من بود.

آیا اشتباه‌های من اشتباه او را توجیه می‌کرد؟ نه. اما به هر حال من این مسئولیت را پذیرفتم که هرگز آن اشتباه‌ها را تکرار نکنم و هرگز آن علایم را نادیده نگیرم، تا کمک کنم به اینکه هرگز دوباره آن پیامدها را تجربه نکنم. من این مسئولیت را پذیرفتم که بکوشم تا در آینده روابط بسیار بهتری با زنان داشته باشم و خوشحالم از اینکه بگویم همین‌طور هم شده است. از جدایی دوست‌دخترهای خیانتکار و دوستان پوینجاه‌وسه مشت به شکم دیگر خبری نیست. من مسئولیت مشکلاتم را پذیرفتم و آن‌ها را اصلاح کردم. مسئولیت نقشم در آن رابطهٔ ناسالم را پذیرفتم و آن را در رابطه‌های بعدی‌ام بهتر کردم.

اصلاً می‌دانید چه؟ جدا شدن دوست‌دختر سابقم از من، گرچه یکی از دردناک‌ترین تجربه‌هایی است که تاکنون داشته‌ام، یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین تجربه‌های زندگی‌ام هم بوده است. من آن را الهام‌بخش میزان قابل‌توجهی از رشد شخصی‌ام می‌دانم. از آن یک مشکل بیش از مجموع ده‌ها موفقیتیم

درس گرفتم.

ما همگی عاشق این هستیم که مسئولیت موفقیت و خوشحالی را بپذیریم. حتی اغلب بر سر اینکه چه کسی قرار است مسئول موفقیت و خوشحالی باشد با یکدیگر می‌جنگیم. اما پذیرفتن مسئولیت برای مشکلاتمان بسیار مهم‌تر است، چون آنجاست که درس‌های واقعی را می‌توان آموخت. آنجا خاستگاه بهبودها در زندگی واقعی است. سرزنش دیگران یعنی آسیب رساندن به خود.

واکنش به تراژدی

اما اتفاقات واقعاً ناخوشایند چطور؟ شاید بسیاری از مردم مسئولیت‌هایی در این حد و اندازه را بپذیرند که به جای بازی با فرزندشان یا هنگام مشکلات کاری به تماشای تلویزیون نشسته‌اند و وقت گذرانده‌اند، اما وقتی نوبت به تراژدی‌های وحشتناک می‌رسد، همگی ترمز اضطراری قطار مسئولیت را می‌کشند و وقتی از حرکت ایستاد، پیاده می‌شوند. برخی چیزها برایشان دردناک‌تر از این است که مسئولیتش را قبول کنند.

اما خوب به آن فکر کنید: شدت و اهمیت یک رویداد، حقیقت پشت آن را تغییر نمی‌دهد. اگر کسی از شما سرقت کند قطعاً شما مقصر نیستید. هیچ‌کس خودش تصمیم نمی‌گیرد که آن را تجربه کند. اما همچون مثال کودک رهاشده جلوی خانه‌تان، شما بلافاصله مسئول مرگ و زندگی دیگران می‌شوید. آیا وحشت‌زده می‌شوید؟ آیا خشکتان می‌زند؟ آیا به پلیس خبر می‌دهید؟ آیا سعی می‌کنید فراموش کنید و تظاهر می‌کنید که آن اتفاق هرگز نیفتاده است؟ این‌ها همگی تصمیم‌ها و واکنش‌هایی است که شما مسئول انتخاب یا رد آن‌ها هستید. شما سرقت را انتخاب نکردید، با این حال مسئولید که تبعات احساسی و روانی و قانونی آن تجربه را مدیریت کنید.

سال ۲۰۰۸ طالبان کنترل منطقه سوات، ناحیه‌ای دورافتاده در شمال شرقی پاکستان، را به دست گرفتند. آن‌ها سیاست اسلام افراطی خود را سریعاً اجرا کردند. تلویزیون ممنوع. فیلم ممنوع. حضور زنان در بیرون از خانه بدون همراهی مرد ممنوع. مدرسه برای دختران ممنوع.

سال ۲۰۰۹ یک دختر پاکستانی یازده ساله به نام ملاله یوسف‌زی آشکارا علیه ممنوعیت درس خواندن دختران فعالیتش را آغاز کرد. او درسش را در مدرسه محلی ادامه داد و با این کار زندگی خودش و پدرش را به خطر انداخت؛ در کنفرانس‌های شهرهای اطراف هم شرکت کرد. او در فضای مجازی نوشت: «طالبان چطور جرئت می‌کند که حق تحصیل را از من بگیرد؟»

در سال ۲۰۱۲، در سن چهارده سالگی، هنگامی که یک روز با اتوبوس در راه بازگشت به خانه بود، یک ستیزه‌جوی نقاب‌دار طالبان وارد اتوبوس شد و پرسید «ملاله کدوم‌تونه؟ بگید وگرنه به همه‌تون شلیک می‌کنم.» ملاله خودش را معرفی کرد؛ تصمیمی شگفت‌انگیز. آن مرد جلوی تمام مسافران به سر ملاله شلیک کرد.

ملاله به کما رفت. طالبان به طور علنی اعلام کرد که اگر او از این شلیک جان سالم به در ببرد، آن‌ها هم خودش و هم پدرش را به قتل خواهند رساند.

امروز ملاله هنوز زنده است. او هنوز علیه خشونت و علیه سرکوب زنان در کشورهای مسلمان سخن می‌گوید. اکنون نویسنده‌ای پرفروش است. او در سال ۲۰۱۴ جایزه صلح نوبل را برای اقداماتش دریافت کرد. به نظر می‌رسد شلیک گلوله شجاعتی بیش از پیش به او داد و مخاطبانش را بیشتر کرد. او می‌توانست دراز بکشد و بگوید: «نمی‌توانم کاری بکنم.» یا «دستم به جایی بند نیست.» در هر حال اگر این کار را هم می‌کرد، تصمیمی گرفته بود، اما عکس این را انتخاب کرد.

چند سال پیش درباره موضوعات این فصل مطلبی در وبلاگم نوشته بودم، و یک نفر دیدگاهی زیرش گذاشته بود. او گفته بود که من ظاهربین و سطحی هستم و هیچ درک واقعی‌ای از مشکلات زندگی یا مسئولیت انسانی ندارم. نوشته بود که پسرش اخیراً در تصادف فوت کرده است. من را به بی‌اطلاعی از دردهای واقعی متهم کرد و گفت که من آدم پرتی هستم چون می‌گویم او خودش مسئول دردی است که به خاطر مرگ پسرش حس می‌کند.

این مرد قطعاً دردی بسیار بزرگ‌تر از دردهای معمولی زندگی تجربه کرده بود. نه تصمیم او بود که پسرش فوت کند و نه تقصیر او بود که پسرش فوت کرده بود. مسئولیت ناخواسته روبه‌رو شدن با مرگ فرزند بر دوشش افتاده بود. با وجود تمام این‌ها او هنوز هم مسئول احساسات، عقاید و اعمال خودش

بود. طرز واکنش او نسبت به مرگ پسرش انتخاب خودش بود. درد، به این شکل یا هر شکل دیگر، برای همه ما اتفاق خواهد افتاد، اما ما بر سر معنای آن تصمیم می‌گیریم. آن مرد وقتی می‌گفت خودش در این درد دخیل نبوده است و الان پسرش را می‌خواهد، در حقیقت داشت یکی از راه‌های متعدد استفاده از درد را انتخاب می‌کرد و این تصمیم خودش بود.

البته، من هیچ‌یک از این‌ها را به او نگفتم. بیشتر یکه خورده بودم و فکر می‌کردم که شاید پایم را از مرز دانشم فراتر گذاشته‌ام و موضوع سخنم را نمی‌شناسم. این یکی از خطرانی است که با حوزه کاری من همراه است؛ مشکلی که من برگزیده بودم و مشکلی که من مسئول روبه‌رو شدن با آن بودم.

در ابتدا احساس افتضاحی داشتم اما پس از چند دقیقه کم‌کم عصبانی شدم. با خودم گفتم که اعتراض‌های او هیچ ارتباطی با آنچه من می‌گفتم، نداشت. اصلاً که چه؟ اینکه من داغ فرزند ندیده‌ام به این معنی نیست که هیچ درد و حشتناکی را تجربه نکرده‌ام.

اما بعد واقعاً به توصیه خودم عمل کردم. مشکلم را انتخاب کردم. می‌توانستم از این مرد عصبانی شوم و با او جروبحث کنم، سعی کنم با درد خودم بر درد او غلبه کنم، اما فقط باعث می‌شد هردویمان احمق و بی‌احساس جلوه کنیم. یا اینکه می‌توانستم مشکل بهتری را انتخاب کنم؛ بکوشم صبورتر باشم، خواننده‌هایم را بهتر بفهمم. از آن به بعد هر وقت درباره درد و فاجعه نوشتم، کوشیدم آن مرد را به خاطر داشته باشم. این کاری بود که سعی کرده‌ام انجام دهم.

به او پاسخ دادم که برای از دست دادن فرزندش متأسفم، و موضوع را رها کردم. چه چیز دیگری می‌شد گفت؟

ژنتیک و قرعهای که به ناممان درآمده است

در سال ۲۰۱۳ بی‌بی‌سی شش نوجوان دارای اختلال وسواس فکری عملی (OCD) را انتخاب کرد و آن‌ها را، درحالی‌که دوره‌های درمان جامعی برای کمک به غلبه بر افکار ناخواسته و رفتارهای تکراری‌شان می‌گذراندند، دنبال کرد.

یکی از آن‌ها ایموجن بود، دختری هفده ساله که نیاز مهارناپذیری داشت تا به هر سطح صافی که می‌رسد، ضربه‌ای بزند. اگر موفق به انجام این کار نمی‌شد، با سیلی از افکار وحشتناک دربارهٔ مرگ خانواده‌اش روبه‌رو می‌شد. نوجوان دیگر جان بود. نیاز داشت هر کاری را با دو طرف بدنش انجام دهد؛ دست دادن با هر دو دست، خوردن غذا با هر دو دست، گذشتن از در با هر دو پا و... اگر هر دو سمت بدنش را برابر نمی‌کرد، دچار حمله‌های وحشت شدید می‌شد. نوجوان دیگری هم بود به اسم جک. جک یک میکروپهراس کلاسیک بود که حاضر نبود بدون پوشیدن دستکش از خانه بیرون برود. آب را همیشه پیش از نوشیدن می‌جوشاند، و از خوردن غذایی که خودش نشسته و آماده نکرده بود، امتناع می‌کرد.

OCD اختلالی عصبی و ژنتیکی است که درمان ندارد. در بهترین حالت ممکن است کنترل شود. همان‌طور که خواهیم دید، کنترل اختلال در نهایت به مدیریت ارزش‌های شخص ختم می‌شود.

اولین کاری که روان‌شناسان در این پروژه انجام می‌دهند، این است که به بچه‌ها می‌گویند باید نواقص تمایل‌های وسواسی‌شان را بپذیرند. یعنی که وقتی ایموجن با سیل افکار وحشتناک دربارهٔ مرگ خانواده‌اش روبه‌رو می‌شود، باید بپذیرد که خانواده‌اش ممکن است واقعاً بمیرند و او هیچ کاری در این باره نمی‌تواند بکند. به عبارت ساده‌تر، به او گفته می‌شود که آنچه برای او اتفاق می‌افتد، تقصیر او نیست. جاش مجبور می‌شود بپذیرد که برابر و متقارن کردن تمام رفتارهایش، در درازمدت بیش از حمله‌های وحشت هر از گاهی به زندگی‌اش آسیب می‌زند. به جک یادآوری می‌شود که هرچقدر تلاش

بکند، باز هم میکروب‌ها همیشه حاضر هستند و همیشه او را آلوده می‌کنند.

هدف این است که به بچه‌ها بفهمانند ارزش‌هایشان منطقی نیست، و با پایه قرار دادن این ارزش‌های غیرمنطقی، در واقع در حال آسیب زدن به توانایی‌های خودشان در زندگی هستند.

قدم بعدی این است که بچه‌ها را تشویق کنند تا ارزشی را برگزینند که بسیار مهم‌تر از ارزش OCD شان باشد، و بر روی آن ارزش تمرکز کنند. ممکن است این ارزش برای جان، پنهان نکردن دائمی اختلالش از دوستان و خانواده‌اش باشد، و دورنمای یک زندگی عادی اجتماعی. برای ایموجن تسلط یافتن بر افکار و احساساتش باشد و خوشحال بودن دوباره. برای جک توانایی ترک خانه برای مدت طولانی باشد؛ بدون رنج بردن از مشکلات روانی.

نوجوان‌ها با قرار دادن این ارزش‌ها در مرکز افکارشان دست به تمرین‌های شدید کاهش حساسیت می‌زنند. تمرین‌هایی که آن‌ها را وادار می‌سازد تا با ارزش‌های جدیدشان زندگی کنند. حمله‌های روحی به راه می‌افتد، اشک‌ها ریخته می‌شود، جک به دسته‌ای از اشیای بی‌جان مشت می‌کوبد و بعد بلافاصله دست‌هایش را می‌شوید. اما در پایان آن مستند پیشرفت‌های مهمی حاصل می‌شود. ایموجن دیگر نیاز ضربه زدن به سطوح کنارش را حس نمی‌کند. او می‌گوید «دیوهای هنوز در اعماق ذهنم هستن و احتمالاً همیشه اونجا باشن، اما حالا دیگر سروصداشون کمتر شده.» جاش قادر است که بازه‌هایی به مدت بیست و پنج تا سی دقیقه را بدون **برابرسازی** رفتارهای میان دو سمت بدنش بگذراند. جک که شاید بیشتر از همه پیشرفت کرده است، می‌تواند به رستوران برود و از لیوان‌ها بنوشد بدون اینکه خودش اول آن‌ها را بشوید. جک آنچه را آموخته است، به خوبی جمع‌بندی می‌کند: «من این زندگی رو انتخاب نکردم؛ این وضعیت خیلی خیلی عذاب‌آور رو انتخاب نکردم. ولی می‌تونم انتخاب کنم که چطور باهاش زندگی کنم؛ باید انتخاب کنم که به چه نحوی باهاش زندگی کنم.»

بسیاری از مردم متولد شدن با نقص را، چه OCD باشد چه قد کوتاهی یا چیزی کاملاً متفاوت با آن‌ها، طوری جلوه می‌دهند که انگار چیز بسیار باارزشی را با فریب از چنگشان درآورده‌اند. احساس می‌کنند که هیچ کاری از دستشان ساخته نیست. پس از پذیرفتن مسئولیت وضعیت خودشان خودداری می‌کنند. با خود فکر می‌کنند، «من ژنتیک مزخرف خودم رو انتخاب نکردم، پس اگه چیزی درست پیش نمی‌ره، تقصیر من نیست.»

و این درست است، آن‌ها مقصر نیستند.

اما این هنوز مسئولیت آن‌هاست.

من، در دوران دانشگاه، رؤیایی متوهمانه داشتم. دوست داشتم یک پوکر باز حرفه‌ای باشم. بازی می‌کردم و برنده می‌شدم. سرگرم‌کننده هم بود، اما بعد از نزدیک به یک سال بازی جدی کنار کشیدم. سبک زندگی بیدار ماندن در تمام طول شب و خیره شدن به صفحه رایانه و برنده شدن هزاران دلار در یک روز و باختن تقریباً تمام آن در روز بعد، مناسب من نبود، سالم‌ترین یا از لحاظ احساسی پایدارترین راه برای گذران زندگی نبود. به هر حال، آن مدتی که بازی می‌کردم، تأثیر عمیقی بر بینشم گذاشت.

زیبایی پوکر این است که گرچه شانس همیشه در آن دخیل است، نتایج درازمدت بازی را تعیین نمی‌کند. یک نفر ممکن است کارت‌های بدی بگیرد و کسی را که کارت‌هایی عالی گرفته است شکست دهد. البته کسی که کارت‌های عالی نصیبش شده است با احتمال بیشتری آن دست را می‌برد، اما در نهایت تصمیم‌هایی که هر بازیگر در حین بازی می‌گیرد، برنده را مشخص می‌کند.

من زندگی را هم بر همین مبنا می‌بینم. ما همگی کارت‌هایی می‌گیریم. برخی از ما کارت‌های بهتر از دیگران می‌گیرند. گرچه راحت می‌توانیم غصه کارت‌هایمان را بخوریم و حس کنیم که فریب خورده‌ایم، اما بازی واقعی در تصمیم‌هایی است که با این کارت‌ها می‌گیریم، در خطرهایی است که انتخاب می‌کنیم و در تبعاتی است که می‌پذیریم. کسانی که پیوسته بهترین تصمیم‌ها را می‌گیرند، کسانی هستند که در

نهایت پیش می‌افتند. آن‌ها لزوماً کسانی نیستند که بهترین کارت‌ها را دارند.

کسانی نیز به طور روانی یا احساسی از نواقص عصبی یا ژنتیکی رنج می‌برند. اما این هیچ‌چیزی را تغییر نمی‌دهد. درست است که دست بدی به آن‌ها داده شده است و مقصر نیستند. همان‌طور که آن فرد قد کوتاه که می‌خواست با کسی ملاقات کند، به خاطر کوتاه بودن قدش مقصر نبود. یا فرد دزدزده تقصیری ندارد که ازش دزدی شده است. اما هنوز هم مسئولیت دارند. چه تصمیم بگیرند که پیش روان‌پزشک بروند و دارو مصرف کنند، چه هیچ کاری نکنند؛ این انتخابی خودشان است و در نهایت باید دست به گزینش بزنند. کسانی هستند که دوران کودکی بدی را گذرانده‌اند. کسانی هستند که مورد سوءاستفاده و فریب و آزار فیزیکی، احساسی، و مالی قرار گرفته‌اند. آن‌ها به خاطر مشکلات و موانعشان مقصر نیستند اما باز هم مسئول‌اند. همیشه مسئول‌اند که با وجود مشکلاتشان به حرکت ادامه دهند و بهترین تصمیم‌های ممکن را با توجه به اوضاعشان بگیرند.

بگذارید روراست باشیم. اگر قرار بود تمام کسانی که نوعی اختلال روانی را تجربه کرده‌اند، با افسردگی یا افکار خودکشی درگیر بوده‌اند، مورد بی‌توجهی یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، با تراژدی یا مرگ عزیزی روبه‌رو شده‌اند، از مشکلات جسمی، تصادفات، یا صدمات شدید نجات یافته‌اند در یک اتاق جمع کنید، خب احتمالاً مجبور می‌شدید که تمام انسان‌ها را جمع کنید. چون هیچ‌کس نیست که از مسیر زندگی گذشته باشد و زخمی بر روی بدنش به جا نمانده باشد.

قطعاً، برخی افراد مسئولیت‌های سخت‌تری از سایرین بر دوش دارند. برخی افراد حقیقتاً به روش‌های وحشتناکی قربانی می‌شوند. اما این هرچقدر که ما را ناراحت یا آشفته کند، در نهایت هیچ‌چیزی را در معادله مسئولیت شخصی‌مان تغییر نمی‌دهد.

مد قربانی بودن

مغلطه مسئولیت/تقصیر، به مردم اجازه می‌دهد که مسئولیت حل مشکلاتشان را به گردن دیگران بیندازند. این توانایی سلب مسئولیت از طریق مقصر دانستن، فرد را برای مدتی از سرخوشی لحظه‌ای و حسی برخوردار می‌کند.

متأسفانه، یکی از اثرات جانبی اینترنت و شبکه‌های اجتماعی این است که خیلی راحت‌تر می‌توان مسئولیت حتی کوچک‌ترین تخلف‌ها را به گردن گروه یا شخص دیگری انداخت. در واقع این نوع بازی تقصیر/شرم عمومی و پرترفدار شده است. در برخی جمع‌ها حتی نشان با کلاسی است. هم‌رسان کردن بی‌عدالتی‌ها توجه و همدردی بسیار بیشتری نسبت به سایر رویدادها در شبکه‌های اجتماعی به خود جلب می‌کنند. این خصلت به کسانی که قادر هستند دائماً احساس قربانی بودن بکنند، مقداری توجه و همدردی جایزه می‌دهد.

امروزه مد قربانی بودن در هر دو جناح چپ و راست، در میان ثروتمند و فقیر، رایج شده است. در واقع ممکن است اولین بار در تاریخ بشر باشد که همه گروه‌های جمعیتی به طور هم‌زمان احساس برخورد ناعادلانه می‌کنند و همگی بر سرخوشی‌های خشم اخلاقی حاصل از این احساس، سوار می‌شوند.

حالا هر کسی که به خاطر هر چیزی آزرده شده باشد، مثلاً کتابی درباره نژادپرستی در یک کلاس دانشگاهی به عنوان تکلیف داده شده است، یا اینکه درختان کریسمس از فروشگاه محلی برچیده شده‌اند، یا اینکه مالیات روی وجوه سرمایه‌گذاری به اندازه نیم درصد افزایش یافته است، و در کل به هر دلیلی که آزرده شده باشد، حس می‌کند که سرکوب شده است و از این رو حق دارد از کوره در برود و مقداری جلب توجه کند.

فضای رسانه‌ای فعلی این واکنش‌ها را هم تشویق می‌کند و هم تداوم می‌بخشد. به هر حال برای کسب و کارشان خوب است. نویسندگان و مفسر رسانه‌ای، رایان هالیدی^{۲۹}، این وضعیت را هرزه‌نگاری

خشم می‌نامد: برای رسانه بسیار راحت‌تر و پرسودتر است که به جای گزارش دربارهٔ داستان‌ها و مسائل واقعی، برود چیزی نسبتاً توهین‌آمیز را بیابد و آن را برای جمعیت زیادی پخش کند و خشمی تولید کند. بعد آن خشم را دوباره برای همگان پخش کند به گونه‌ای که بخش دیگری از جمعیت را خشمگین سازد. این کار، نوعی پژواک مزخرفات به راه می‌اندازد که میان دو جبههٔ خیالی پس و پیش می‌شود درحالی‌که مردم را از مشکلات اجتماعی واقعی منحرف می‌کند. پس عجیب نیست که ما بیش از هر زمانی از لحاظ سیاسی دوقطبی شده‌ایم.

بزرگ‌ترین مشکل رواج خودقربانی‌پنداری این است که توجه را از قربانیان واقعی منحرف می‌کند. مثل داستان چوپان دروغ‌گو است. هرچه تعداد افرادی که به خاطر کوچک‌ترین تخلف‌ها خودشان را قربانی اعلام می‌کنند بیشتر باشد، دیدن قربانیان واقعی سخت‌تر خواهد شد.

مردم به خودقربانی‌پنداری اعتیاد پیدا می‌کنند. چون سرخوشی‌ای موقت به آن‌ها می‌دهد؛ احساس حق‌به‌جانبی و برتری اخلاقی حس خوبی دارد. همان‌طور که کاریکاتوریست سیاسی، تیم کریدر^۴، در یادداشتی در روزنامهٔ نیویورک‌تایمز نوشت: «خشم مثل خیلی چیزهای دیگر احساس خوبی می‌بخشد اما به مرور زمان ما را از درون می‌بلعد. از خطاهای دیگر زبان‌آورتر است چون ما حتی آگاهانه هم اعتراف نمی‌کنیم که برایمان لذت‌بخش است.»

اما زندگی در جامعهٔ آزاد و مردم‌سالار به ما می‌گوید که باید با دیدگاه‌های مخالف کنار بیاییم. این هزینه‌ای است که باید پردازیم. شاید حتی بتوان گفت که هدف کل سیستم همین است. به نظر می‌رسد که افراد هرچه بیشتری در حال فراموش کردن این واقعیت هستند.

ما باید نبردهایمان را به دقت انتخاب کنیم، درحالی‌که همزمان سعی می‌کنیم کمی با به‌اصطلاح دشمن همدردی کنیم. باید با اخبار و رسانه با شک و تردید روبه‌رو شویم و از به کار گرفتن قلمی یکسان برای

ترسیم هر کسی که با ما مخالف است، پرهیز کنیم. باید ارزش‌های صداقت، پرورش شفافیت و پذیرش تردید را بر ارزش‌های حق‌به‌جانب بودن، احساس خوب داشتن و انتقام گرفتن برتری دهیم. حفظ این ارزش‌های دموکراتیک در میان سروصدای مداوم این دنیای شبکه‌ای سخت است. اما باید مسئولیت آن‌ها را بپذیریم و در هر صورت پرورششان دهیم. پایداری آینده سیستم‌های سیاسی ما ممکن است به این ارزش‌ها وابسته باشد.

هیچ «چطوری» وجود ندارد

افراد بسیاری ممکن است تمام این حرف‌ها را بشنوند و بعد چیزی مثل این بگویند که «باشه، ولی چطور؟ من می‌فهمم که ارزش‌ها مزخرفه و از زیر مسئولیت همه مشکلاتم درمی‌رم، و یه آشغال حق به جانب کوچیک هستم که فکر می‌کنه دنیا باید دور من و همه ناراحتی‌ها بچرخه. ولی چطور تغییر کنم؟»

و در جواب این افراد، سخن بودا را به بهترین نحو تقلید می‌کنم و می‌گویم «بکن یا نکن؛ هیچ چطوری وجود ندارد.»

شما همین حالا هم، در هر لحظه از هر روز، در حال تصمیم گرفتن هستید که دغدغه چه چیزی را داشته باشید. پس تغییر، به سادگی انتخاب دغدغه چیزی دیگر است.

به همین سادگی است. ولی آسان نیست.

آسان نیست، چون در ابتدا احساس بازنده، متقلب و احمق را خواهید داشت. مضطرب می‌شوید. وحشت‌زده خواهید شد. ممکن است در این حین از همسر یا دوستانتان برنجید. این‌ها همگی اثرات جانبی تغییر ارزش‌ها و دغدغه‌هایی است که دارید. طبیعی است.

ساده است، ولی خیلی خیلی سخت.

بگذارید به برخی از این اثرات جانبی نگاهی بیندازیم. تضمین می‌کنم که احساس تردید خواهید کرد. «واقعاً باید این رو کنار بذارم؟ آیا کار درستیست؟» رها کردن ارزشی که سال‌ها به آن تکیه کرده‌اید، سردرگم‌کننده خواهد بود. انگار که دیگر نمی‌توانید خوب و بد را تشخیص بدهید. این وضع سخت اما کاملاً عادی است.

در ادامه احساس یک شکست‌خورده را خواهید داشت. شما در نیمی از عمرتان خودتان را با آن

ارزش‌های قدیم سنجیده‌اید. پس وقتی که اولویت‌هایتان را تغییر دهید، معیارهایتان را تغییر دهید و مثل قدیم رفتار نکنید، از تأمین آن معیار قدیمی و مطمئن باز خواهید ماند. در نتیجه احساس متقلب بودن یا هیچ‌و‌بوچ بودن خواهید کرد. این هم عادی است و هم ناخوشایند.

و قطعاً برخی جدایی‌ها را هم باید پشت سر بگذارید. بسیاری از روابطتان حول ارزش‌هایی که حفظ کرده‌اید ساخته شده‌اند. لحظه‌ای که آن ارزش‌ها را تغییر دهید، لحظه‌ای که مطمئن شوید درس خواندن مهم‌تر از بزم شبانه است، ازدواج کردن و داشتن خانواده مهم‌تر از خوشگذرانی مداوم است، یافتن شغل دلخواه مهم‌تر از پول است و... دگرگونی و چرخش شما، در تمام روابطتان بازتاب خواهد یافت و بسیاری از آن‌ها را به نابودی خواهد کشاند. این هم عادی است و هم ناخوشایند.

این‌ها اثرات جانبی و ضروری و نسبتاً دردناک این تحول است؛ اثرات تغییر دغدغه‌هایتان. درحالی‌که ارزش‌هایتان را دوباره ارزیابی می‌کنید، در طول مسیر با مقاومت‌های داخلی و خارجی روبه‌رو خواهید شد. بیش از هرچیز احساس تردید خواهید کرد؛ با خود فکر خواهید کرد که کار اشتباهی می‌کنید.

اما همان‌طور که خواهید دید، اشتباه نیست.

فصل ششم

در هر قدم از راه اشتباه می‌کردم. درباره همه چیز اشتباه می‌کردم. در سراسر زندگی‌ام کاملاً در اشتباه بودم. درباره خودم، دیگران، جامعه، فرهنگ، دنیا، و هستی. درباره همه چیز.

و امیدوارم که مابقی زندگی‌ام هم به همین گونه باشد.

همان‌طور که من، مارک امروز، می‌تواند به نقص و خطای مارک دیروز بنگرد، روزی مارک فردا به تصورات مارک امروز (از جمله محتوای همین کتاب) خواهد نگریست و نقص‌های مشابهی خواهد یافت و این چیز خوبی است. چون به این معنی است که من بزرگ شده‌ام.

نقل قول معروفی از مایکل جردن^{۴۳} هست که می‌گوید: بارها و بارها زمین خورده است و به همین خاطر موفق شده است. خب، من هم همیشه درباره همه چیز اشتباه کرده‌ام؛ بارها و بارها و به همین خاطر است که زندگی‌ام بهتر شده است.

رشد، فرایندی تکرارشونده و بی‌پایان است. ما وقتی که چیز جدیدی یاد می‌گیریم، از اشتباه به درست نمی‌رویم، از اشتباه به اشتباه کمی کمتر می‌رویم. وقتی چیز جدید دیگری یاد می‌گیریم، از اشتباه کمی کمتر به اشتباه باز هم کمتر می‌رویم و به همین ترتیب. ما همیشه در فرایند نزدیک شدن به حقیقت و کمال هستیم. بدون اینکه در واقع هرگز به حقیقت و کامل برسیم.

نباید به دنبال یافتن پاسخ درست نهایی برای خودمان باشیم، بلکه باید به دنبال تیشه زدن به اشکال مختلف اشتباهات امروزمان باشیم تا بتوانیم فردا کمی کمتر اشتباه کنیم.

وقتی که از این منظر نگاه کنید، رشد فردی در واقع بسیار علمی است. ارزش‌های ما فرضیاتمان هستند؛ این رفتار خوب و مهم است، آن رفتار خوب نیست. اعمال ما آزمایش‌های تجربی هستند؛ احساسات و الگوهای رفتاری حاصل داده‌های ما هستند.

هیچ اصول یا مکتب کاملی وجود ندارد. تنها چیزی که وجود دارد تجربه‌هایتان است که نشان می‌دهد

چه چیزی برای شما درست است. حتی همان تجربه‌ها هم احتمالاً تا حدودی اشتباه است. چون من و شما و تک‌تک انسان‌ها هریک نیازها و گذشته‌ها و وضعیت زندگی خاصی داشته‌ایم و داریم. هریک ناگزیر به پاسخ‌های درست متفاوتی درباره مفهوم زندگی‌مان و نحوه گذراندن آن می‌رسیم. پاسخ صحیح من شامل سال‌ها مسافرت به تنهایی، زندگی در مکان‌های ناشناخته و خندیدن به بادهای شکم خودم است. یا حداقل تا چند وقت پیش این‌طور بود. این پاسخ تغییر و تحول می‌یابد چون من تغییر و تحول می‌یابم. درحالی‌که پیرتر و باتجربه‌تر می‌شوم، بر حجم اشتباهاتم تیشه می‌زنم و هر روز کمتر و کمتر اشتباه می‌کنم.

افراد بسیاری چنان برای درست بودن در زندگی‌شان وسواس دارند که هیچ‌وقت واقعاً زندگی نمی‌کنند. زنی مجرد و تنه‌است و می‌خواهد شریکی داشته باشد، اما هرگز از خانه بیرون نمی‌رود و هیچ کاری برای حل این مشکلش نمی‌کند. مردی در شغلش بیش از اندازه می‌کوشد و اعتقاد دارد که لایق ترفیع است، اما این را هیچ‌وقت صراحتاً به رئیسش نمی‌گوید.

به آن‌ها گفته می‌شود که از شکست، عدم پذیرش و شنیدن نه می‌ترسند.

اما علت این نیست. البته پذیرفته نشدن قطعاً دردناک است، شکست ناخوشایند است. اما یقین‌های خاصی وجود دارد که بر آن‌ها تکیه می‌کنیم. یقین‌هایی که از تردید درباره‌شان یا رها کردنشان می‌ترسیم؛ ارزش‌هایی که در طی سال‌ها به زندگی‌مان معنا بخشیده‌اند. آن زن از خانه بیرون نمی‌رود و با کسی آشنا نمی‌شود چون در آن صورت مجبور خواهد شد که با عقیده‌اش درباره میزان خواستنی بودنش روبه‌رو شود. آن مرد درخواست ترفیع نمی‌کند چون باید با عقایدش درباره میزان ارزش واقعی تخصصش روبه‌رو شود.

آسان است که در این یقین دردناک باقی بمانید و قبول کنید که هیچ‌کس شما را جذاب نمی‌داند و ارزش استعدادهایتان را نمی‌فهمد، تا اینکه واقعاً این عقاید را امتحان کنید و در عمل بفهمید.

اعتقاداتی از این دست که من به اندازه کافی جذاب نیستم پس چرا به خودم زحمت بدهم، رئیسم آدم مزخرفی است پس چرا به خودم زحمت بدهم و... طراحی شده‌اند تا راحتی متوسطی در لحظه به ما بدهند، اما خوشحالی و موفقیت بیشتر در آینده را از ما می‌گیرند. این‌ها راهبردهای طولانی‌مدت خیلی بدی هستند و با وجود این ما به آن‌ها متوسل می‌شویم چون فرض می‌کنیم که حق با ماست، چون فرض می‌کنیم از قبل می‌دانیم قرار است چه اتفاقی بیفتد. به عبارت دیگر، فرض می‌کنیم که می‌دانیم پایان قصه چیست.

یقین، دشمن رشد است. هیچ‌چیزی را نمی‌توان به یقین گفت مگر پس از آنکه رخ داده باشد. حتی آن‌موقع هم هنوز جای بحث دارد. به همین خاطر است که پذیرفتن نواقص ناگزیر ارزش‌هایمان، برای رخ دادن هرگونه رشدی ضروری است.

ما به جای تلاش برای دستیابی به یقین باید در جست‌وجوی مداوم تردید باشیم: تردید نسبت به عقایدمان، تردید نسبت به احساساتمان، تردید نسبت به آنچه در آینده در انتظارمان است. مگر اینکه خودمان دست‌به‌کار شویم و آینده را بسازیم. به جای تلاش برای همیشه درست بودن باید به دنبال این بگردیم که چگونه همیشه به شکلی در اشتباهیم. چون در اشتباهیم.

در اشتباه بودن، فرصتی برای تغییر در برابرمان می‌گذارد. در اشتباه بودن فرصتی برای رشد به ما می‌دهد. این یعنی که برای درمان سرماخوردگی بازویمان را نشکافیم یا برای جوان شدن، ادرار سگ را بر روی صورتمان نمالیم. یعنی فکر نکنیم که در حد متوسط، نوعی سبزیجات است.

در اینجا چیزی عجیب اما واقعی وجود دارد: ما واقعاً نمی‌دانیم چه تجربه‌ای مثبت یا منفی است. برخی از دشوارترین و پرفشارترین لحظات زندگی‌مان، در واقع اثرگذارترین و انگیزه‌بخش‌ترین لحظات هم هستند. برخی از بهترین و رضایت‌بخش‌ترین لحظات زندگی‌مان، در عین حال منحرف‌کننده‌ترین و

دلسردکننده‌ترین لحظاتمان‌اند. به تصور مثبت یا منفی خودتان از تجربه‌ها اعتماد نکنید. تنها چیزی که به یقین می‌دانیم این است که چه چیزی در لحظه برایمان دردناک است و چه چیزی نیست، و این ارزش چندانی ندارد.

همان‌طور که ما با وحشت به زندگی مردم پانصد سال پیش می‌نگریم، تصور می‌کنم که مردم پانصد سال دیگر هم به ما و یقین‌های امروزمان خواهند خندید. آن‌ها به اینکه ما چطور اجازه می‌دهیم که ثروت و شغل‌مان تعریف‌کننده زندگی‌مان باشند، خواهند خندید. آن‌ها به ما خواهند خندید چون از نشان دادن احترام‌مان به کسانی که برایمان از همه ارزشمندترند می‌ترسیم، اما برای ستاره‌های رسانه‌ای که مستحق چیزی نیستند، کوهی از ستایش‌ها ساخته‌ایم. آن‌ها به رسوم و خرافاتمان، نگرانی‌ها و جنگ‌هایمان خواهند خندید. چشمانشان از خشونت‌هایمان گرد خواهد شد. آن‌ها آثار هنری‌مان را مطالعه خواهند کرد و بر سر تاریخمان بحث خواهند کرد. حقایقی راجع به ما خواهند فهمید که هیچ‌یک از ما اکنون از آن‌ها مطلع نیستیم.

و آن‌ها هم در اشتباه خواهند بود. فقط کمی کمتر از ما.

معماران عقاید شخصی خودمان

این را امتحان کنید؛ کسی را به دلخواه بیاورید و او را در اتاقی قرار دهید که چند دکمه برای فشردن دارد. بگویید چیزی نامشخص هست که باید کشف کند و اگر عمل معینی انجام دهد و از مرحله‌ای بگذرد، چراغی چشمک خواهد زد که نشان می‌دهد یک امتیاز گرفته است. سپس به او بگویید که ببیند ظرف یک بازه سی دقیقه‌ای، چند امتیاز می‌تواند بگیرد.

وقتی روان‌شناسان چنین کاری کردند، آنچه رخ داد همان چیزی بود که می‌شد انتظار داشت. هر کسی می‌نشاند و شروع به فشار دادن تصادفی دکمه‌ها می‌کند تا اینکه بالاخره چراغ روشن می‌شود و به او نشان می‌دهد یک امتیاز گرفته است. طبیعتاً سعی می‌کند همان کاری را که می‌کرده است تکرار کند تا امتیاز بیشتری بگیرد، اما این بار چراغ روشن نمی‌شود. بعد کم‌کم سعی می‌کند راه‌های پیچیده‌تری امتحان کند؛ این دکمه را سه بار فشار بده، این یکی دکمه، پنج ثانیه صبر کن، دینگ! یک امتیاز دیگر. اما این هم دیگر جواب نخواهد داد. با خود فکر خواهد کرد که شاید اصلاً ربطی به دکمه‌ها نداشته باشد. شاید به نحوه نشستنم ربط داشته باشد. یا به آنچه لمس می‌کنم. شاید هم به پاهایم ربط داشته باشد. دینگ! یک امتیاز دیگر. شاید پاهایم باشد و بعد دکمه‌ای دیگر را فشار می‌دهد. دینگ!

عموماً، ظرف ده تا پانزده دقیقه، افراد سازوکار کسب امتیازات بیشتر را دریافته‌اند. به خاطر سپردن ترتیب دکمه‌های فشار داده شده در یک زمان معین، چیزی عجیب مثل ایستادن روی یک پاست.

اما قسمت خنده‌دار اینجاست: امتیازها در واقع تصادفی هستند. هیچ ترتیبی وجود ندارد؛ هیچ الگویی وجود ندارد. فقط یک چراغ است که با یک دینگ روشن می‌شود. آن‌ها می‌پندارند امتیازشان حاصل کارشان است، و با دکمه‌ها ورمی‌روند.

از سادیستی بودن این آزمایش که بگذریم، هدف آزمایش این بود که نشان دهد ذهن انسان چقدر

سریع قادر است مشتی مزخرفات غیرواقعی را بسازد و بپذیرد. این طور که معلوم شده است، ما همگی مهارت بسیاری هم در آن داریم. هرکس در حالی آن اتاق را ترک می کند که متقاعد شده در آزمایش موفق شده و بازی را برده است. آن ها همگی ایمان دارند ترتیب کامل دکمه هایی را کشف کرده اند که باعث کسب امتیازهایشان شده است. اما روش هایی که به آن رسیده اند به اندازه خود افراد متنوع است. یک نفر به روشی پیچیده برای فشردن دکمه ها رسیده بود که برای هیچ کس جز خودش قابل فهم نبود. یک نفر دیگر به این نتیجه رسیده بود که باید به دفعات خاصی به سقف بکوبد تا بتواند امتیاز بگیرد. وقتی که از اتاق خارج شد، به خاطر بالا و پایین پریدن هایش از پا در آمده بود.

مغز ما ماشینی مفهومی است. آنچه ما به عنوان **مفهوم** درک می کنیم، با روابطی که مغز ما میان دو یا چند تجربه برقرار ساخته است، تولید می شود. دکمه ای را فشار می دهیم و بعد می بینیم که نوری روشن می شود. فرض می کنیم دکمه باعث روشن شدن چراغ شده است. این فرض در ذات خود معنادار است؛ دکمه، چراغ؛ چراغ، دکمه. ما یک صندلی می بینیم. توجه می کنیم که رنگش خاکستری است. مغز ما بعد ارتباطی معنایی میان رنگ (خاکستری) و شیء (صندلی) برقرار می کند و این معنا را می سازد: **صندلی خاکستری است.**

چرخ های مغزمان همیشه در گردش است و ارتباطات معنایی هرچه بیشتری می سازد تا به ما در درک و کنترل محیط اطرافمان کمک کند. همه چیزهای مربوط به تجربه هایمان، چه داخلی و چه خارجی، ارتباطات معنایی و پیوندهای جدیدی درون مغزمان می سازند. همه چیز، از کلمات موجود در این صفحه تا قاعده های دستوری که برای رمزگشایی آن ها ازشان استفاده می کنید، تا افکار ناجوری که هنگام تکرار خستگی آور نوشته های من ذهنتان را دربرمی گیرند، هریک از هزاران هزار پیوند عصبی ساخته شده است که همزمان فعال می شوند و ذهن شما را با زبانه های دانش و فهم شعله ور می کند.

اما در اینجا دو مشکل وجود دارد. اول اینکه مغز ما ناقص است. ما در شنیده ها و دیده هایمان دچار

اشتباه می‌شویم. چیزهایی را به سادگی فراموش می‌کنیم یا اشتباه برداشت می‌کنیم. دوم اینکه، پس از اینکه مفهومی برای خودمان می‌سازیم، مغزمان طوری طراحی شده است که به این مفهوم محکم بچسبد. ما به مفاهیمی که مغزمان ساخته است، گرایش می‌یابیم و نمی‌خواهیم آن‌ها را رها کنیم. حتی اگر شواهدی را ببینیم که با مفاهیم ساخته‌شده‌مان تناقض دارند، اغلب آن‌ها را نادیده می‌گیریم و به عقیده‌مان پا می‌فشاریم.

کمدین امو فیلیپس^{۴۴} در جایی گفت «من فکر می‌کردم مغز شگفت‌انگیزترین عضو در بدن انسان است. بعد متوجه شدم که خود مغز دارد این را به من می‌گوید.» حقیقت ناخوشایند این است که بیشتر آنچه دانسته‌ایم و باور کرده‌ایم، حاصل اشتباهات و گرایش‌های ذاتی موجود در مغزهایمان است. بسیاری از ارزش‌های ما یا شاید اکثر آن‌ها حاصل رویدادهایی‌اند که معرف خوبی برای بیشتر مسائل جهان نیستند، و حاصل گذشته‌ای‌اند که کاملاً غلط است.

مقصودم از تمام این‌ها چیست؟ این است که بیشتر عقاید ما غلط‌اند. یا دقیق‌تر بگوییم، تمام عقیده‌های ما غلط‌اند. فقط برخی از آن‌ها کمتر از بقیه غلط‌اند. ذهن انسان توده‌آشفته‌ای از نادرستی‌هاست. گرچه این حقیقت ممکن است برای شما ناخوشایند باشد، همان‌طور که خواهید دید، پذیرفتن این واقعیت بسیار مهم است.

مراقب باشید چه چیزی را باور می‌کنید

در سال ۱۹۸۸ روزنامه‌نگار و نویسنده فمینیست، مردیت ماران^{۴۵}، هنگامی که دوره درمانی را پشت سر می‌گذاشت، به حقیقت تکان‌دهنده‌ای پی برد: پدرش در کودکی به او تجاوز کرده بود. این مسئله برای او شوک بزرگی بود. خاطره‌ای فراموش شده بود که بیشتر دوران بزرگسالی‌اش را بی‌اطلاع از آن گذرانده بود. اما در سن سی‌وهفت سالگی، پدرش را از بابت آن بازخواست و ماجرا را برای خانواده‌اش هم بازگو کرد.

این خبر مردیت تمام خانواده‌اش را وحشت‌زده کرد. پدرش بلافاصله همه‌چیز را انکار کرد. برخی از اعضای خانواده‌اش سمت او را گرفتند، برخی هم سمت پدرش را. خاندانش به دو قسمت تقسیم شد. رنجی که از مدت‌ها پیش از این اتهام، رابطه مردیت با پدرش را تعریف می‌کرد، اکنون همچون کپکی در میان شجره خانواده‌گی‌شان پخش شده بود. میان همه جدایی انداخت.

بعد در سال ۱۹۹۶ مردیت به حقیقت تکان‌دهنده دیگری پی برد: پدرش واقعاً به او تجاوز نکرده بود. او به کمک روان‌شناسی که هیچ نیت بدی نداشت، در واقع یک خاطره جدید برای خودش ساخته بود. مردیت درحالی‌که غرق در احساس گناه بود، در مابقی عمر پدرش سعی کرد با او و سایر اعضای خانواده، با عذرخواهی و توضیح پیوسته، آشتی کند. اما دیگر دیر شده بود. پدرش از دنیا رفت و خانواده‌اش هرگز مثل قبل نشد.

بعداً معلوم شد مردیت تنها نیست. همان‌طور که او در زندگی‌نامه خودش، دروغ من: داستان واقعی یک خاطره ساختگی^{۴۶} می‌نویسد، در طی دهه ۱۹۸۰ زن‌های بسیاری، مردان خانواده‌شان را به تجاوز متهم می‌ساختند، درحالی‌که سال‌ها بعد برمی‌گشتند و حرف خود را پس می‌گرفتند. در همان دهه اتفاق دیگری هم رخ داد که بی‌شباهت با داستان این زنان نیست: گروه‌هایی از مردم صف می‌کشیدند و ادعا می‌کردند فرقه‌های شیطانی کودک‌آزار در کشور وجود دارد. با وجود تحقیقات پلیس در ده‌ها شهر

مختلف، هیچ وقت مدرکی از اعمال جنون آمیز توصیف شده پیدا نشد.

چرا مردم ناگهان در حال ابداع خاطرات آزارهای وحشتناک در خانواده ها و فرقه ها بودند؟ چرا همه آنها در آن زمان، دهه ۱۹۸۰ رخ می داد؟

آیا بازی درگوشی دوران کودکی را به یاد می آورید؟ همان بازی ای که چیزی در گوش بغل دستی تان می گوید و او هم در گوش بغل دستی اش می گوید و به همین ترتیب مثلاً به ده نفر منتقل می شود. آنچه نفر آخر می شنود، کاملاً بی ارتباط با آن چیزی است که نفر اول گفته است. حافظه ما هم به همین صورت عمل می کند.

ما چیزی را تجربه می کنیم. بعد آن را چند روز بعد با کمی تغییر به خاطر می آوریم، انگار که درگوشی گفته شده و به درستی شنیده نشده است. سپس آن را برای یک نفر تعریف می کنیم و مجبور می شویم برخی از ناسازگاری های آن را با جزئیات اضافه ای از خودمان پر کنیم تا مطمئن شویم که همه چیز منطقی به نظر می آید و ما دیوانه نشده ایم. آنگاه خودمان هم شروع به باور کردن آن شکاف های ذهنی پر شده می کنیم. در نتیجه، دفعه بعد هم آن ها را تکرار می کنیم. از آنجا که آن ها واقعی نیستند، پس هنگام تکرارشان کمی اشتباه می کنیم. پس از گذشت یک سال، داستان را یک شب درحالی که مست هستیم بازگو می کنیم؛ بخشی از داستان را از خودمان درمی آوریم. بله، بگذارید با شما صادق باشم، داریم یک سوم آن را کاملاً از خودمان می سازیم. اما هفته بعد، وقتی که هوشیار هستیم، نمی خواهیم اعتراف کنیم که یک دروغگوی چاق گنده هستیم، پس نسخه بازبینی شده و تازه گسترش یافته موقع مستی مان را پیش می بریم. پنج سال بعد داستان به خدا قسم، به قبر مادرم قسم و واقعی تر از واقعی مان حداکثر پنجاه درصد واقعی است.

ما همگی این کار را می کنیم. شما این کار را می کنید. من این کار را می کنم. مهم نیست چقدر صادق

باشیم یا نیتمان خوب باشد، باز هم در وضعیت تغییرناپذیر فریب دادن خودمان و دیگران هستیم. فقط و فقط به این دلیل که مغزمان طوری طراحی شده است که بهینه باشد، نه دقیق.

نه تنها حافظه‌مان تعریفی ندارد، تا حدی که شهادت شاهدان عینی لزوماً در پرونده‌های قضایی جدی گرفته نمی‌شود، مغزمان هم به شکلی شدیداً جانب‌دارانه عمل می‌کند.

چطور؟ خب، مغز ما همیشه در حال تلاش است برای درک وضعیت فعلی‌مان بر اساس آنچه تاکنون معتقد بوده‌ایم و تاکنون تجربه کرده‌ایم. هر قطعه اطلاعات جدید، براساس ارزش‌ها و برداشت‌هایی که تاکنون داشته‌ایم، سنجیده می‌شود. در نتیجه، مغز ما همواره به جانب آنچه حس می‌کنیم در آن لحظه واقعیت دارد، متمایل می‌شود. در نتیجه، وقتی که رابطه‌ای عالی با خواهرمان داریم، بیشتر خاطره‌هایمان از او را از منظری مثبت تفسیر می‌کنیم. اما وقتی که رابطه‌مان به هم می‌خورد، اغلب همان خاطره‌ها را به شکلی خاص خواهیم دید؛ طوری که خشم امروزمان را نسبت به او توجیه کند. آن هدیه قشنگی که کریسمس پارسال به ما داد، اکنون فخر فروشانه دیده می‌شود. آن دفعه که او فراموش کرد ما را به خانه کنار دریاچه‌اش دعوت کند، اکنون نه به عنوان یک اشتباه بی‌غرض، بلکه به عنوان یک غفلت وحشتناک دیده می‌شود.

داستان تجاوز ساختگی مردیت وقتی درک‌پذیر می‌شود که ارزش‌ها و اعتقادات سازنده شخصیت او را بفهمیم. اول از همه، مردیت در تمام زندگی‌اش رابطه پرتنش و دشواری با پدرش داشت. دوم اینکه، مردیت یک سری روابط عاطفی شکست‌خورده با مردان، از جمله یک ازدواج ناموفق داشت.

پس، از ابتدا در **روابط نزدیک با مردان** وضعیت چندان خوبی نداشت.

در اوایل دهه ۱۹۸۰ مردیت به فمینیستی دواآشه تبدیل شد و شروع به تحقیقات درباره کودک‌آزاری کرد. او با داستان‌های وحشتناک بسیاری درباره کودک‌آزاری روبه‌رو شد و سال‌ها با قربانیان تجاوز

خانوادگی، معمولاً دختران کوچک، سروکار داشت. همچنین گزارش‌های مفصلی نوشت درباره تعدادی تحقیق نادقیق که در همان دوران منتشر شده بود؛ تحقیقاتی که بعدها معلوم شد گستردگی آزار کودکان را بسیار دست‌بالا گرفته بودند. در معروف‌ترین تحقیق آمده بود که یک‌سوم زنان بزرگ‌سال در دوران کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند. رقمی که اکنون معلوم شده غلط است.

و علاوه بر تمام این‌ها، مردیت عاشق یک زن دیگر شد؛ یک قربانی تجاوز خانوادگی. و رابطه‌ای را با او آغاز کرد. مردیت وابستگی و رابطه‌ای ناسالم با شریکش پیدا کرد. رابطه‌ای که در آن مردیت مدام سعی می‌کرد آن زن قربانی را از گذشته دردناکش نجات دهد. شریکش هم از گذشته دردناکش به عنوان سلاحی برای عذاب وجدان مردیت استفاده می‌کرد تا محبت او را به دست بیاورد (در فصل هشتم به این موضوع و موضوع مرزها بیشتر می‌پردازیم). در همین حال، رابطه مردیت با پدرش حتی بدتر هم شد. پدرش ناراحت بود از اینکه مردیت رابطه همجنس‌گرایانه داشت. در این حال، او به دفعات و به شکلی وسواسی به روان‌شناس مراجعه می‌کرد. روان‌شناس‌های او، که رفتارهایشان برخاسته از ارزش‌ها و عقاید خودشان بود، مدام اصرار می‌کردند که شغل پرفشار گزارش‌گری یا روابط نامطلوب مردیت، به تنهایی نمی‌تواند عامل ناراحتی‌های او باشد؛ بلکه حتماً چیز دیگری وجود داشت، چیزی عمیق‌تر.

در همین دوران شکل جدیدی از درمان به نام درمان حافظه سرکوب‌شده، داشت به شدت پرترفدار می‌شد. این روش درمان به این صورت است که روان‌شناس، بیمار را در یک حالت ناهشیاری قرار می‌دهد و او را تشویق می‌کند خاطرات فراموش‌شده دوران کودکی را بیابد و دوباره تجربه کند. این حافظه‌ها اغلب بی‌خطر بودند، اما عقیده این بود که حداقل برخی از آن‌ها دردناک هم خواهند بود.

پس اکنون مردیت بیچاره را داریم که هر روز آزرده‌خاطر و در حال تحقیق موارد تجاوز خانوادگی و آزار کودکان است، از پدرش عصبانی است، یک عمر روابط شکست‌خورده با مردان را از سر گذرانده است و تنها کسی که ظاهراً او را درک می‌کند و عاشقش است زنی دیگر است که قربانی تجاوز خانوادگی است.

یک روز در میان، روی مبل دراز می‌کشد و گریه می‌کند و روان‌شناسش دائماً اصرار می‌کند که او چیزی را به خاطر بیاورد که به یاد ندارد. و اجی مجی، حالا شما همه مواد لازم را برای پخت یک حافظه ساختگی درباره آزار جنسی دارید که هرگز رخ نداده است.

بزرگ‌ترین اولویت ذهن ما هنگام پردازش تجربه‌هایمان این است که آن‌ها را به گونه‌ای تفسیر کند که با تمام تجربیات، احساسات و عقاید گذشته‌مان سازگاری داشته باشد. اما اغلب به موقعیت‌هایی در زندگی برمی‌خوریم که گذشته و حال با یکدیگر سازگاری ندارند: در چنین مواقعی آنچه در لحظه فعلی تجربه می‌کنیم، خلاف تمام چیزهایی است که درباره گذشته‌مان به عنوان واقعی و منطقی پذیرفته‌ایم. ذهن ما گاهی اوقات در چنین مواقعی برای دستیابی به سازگاری دست به ابداع حافظه‌های ساختگی می‌زند. با پیوند زدن تجربه‌های کنونی‌مان با آن گذشته خیالی، ذهنمان به ما اجازه می‌دهد که تمام مفاهیمی را که برای خودمان بنا نهاده‌ایم، حفظ کنیم.

همان‌طور که قبلاً اشاره شد، داستان مردیت منحصر به فرد نیست. در واقع در دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰ صدها فرد بی‌گناه، به اشتباه متهم به خشونت جنسی شدند. بسیاری از آن‌ها به همین خاطر به زندان رفتند.

تلقین‌های روان‌شناسان و تبلیغ‌های رسانه‌های هیجان‌ساز باعث شد بسیاری خود را قربانی بپندارند. می‌گفتند شما هم ممکن است یک قربانی باشید. به ذهن ناخودآگاه مردم جهت می‌دادند تا خاطراتشان را دستکاری کنند و رنج فعلی‌شان را به گونه‌ای توجیه کنند که بتوانند قربانی جلوه کنند و از پذیرش مسئولیت فرار کنند. درمان حافظه سرکوب‌شده، همچون ابزاری آن تمایل‌های ناخودآگاه را بیرون می‌کشید و به شکل ظاهراً محسوسی از خاطرات تبدیل می‌کرد.

این فرایند و حالت ذهنی‌ای که از آن حاصل می‌شد، چنان متداول گشت که نامی برای آن انتخاب

گشت: سندروم حافظه ساختگی. این موضوع نحوه عملکرد دادگاه‌ها را تغییر داد. از هزاران روان‌شناس شکایت شد و مجوزهایشان را از دست دادند. درمان حافظه سرکوب‌شده از رونق افتاد و با روش‌های کاربردی‌تر جایگزین شد. تحقیقات اخیر، تنها توانسته است درس دردناک آن دوران را تحکیم کند: اینکه عقاید ما انعطاف‌پذیرند و حافظه‌هایمان به شدت نامطمئن.

اکنون سخنان خردمندانه بسیاری وجود دارد: به خودتان اعتماد کنید یا از حس غریزی‌تان پیروی کنید و کلیشه‌های به ظاهر قشنگ فراوان دیگر. اما شاید این درست باشد که کمتر به خودتان اعتماد کنید. به هر حال، اگر دل‌ها و ذهن‌هایمان واقعاً این قدر اتکاناپذیرند، شاید بهتر باشد که مقاصد و انگیزه‌هایمان را بیشتر زیر سؤال ببریم. اگر ما همیشه و در تمام موارد در اشتباه هستیم، در این صورت آیا تردید نفس و بازنگری جدی در عقاید و تصورات خودمان، تنها راه منطقی برای پیشرفت نیست؟

این راهکار شاید ترسناک و مخرب نفس به نظر آید، اما در واقع کاملاً برعکس است. نه تنها گزینه امن‌تری است، بلکه ما را آزادتر هم می‌کند.

خطرهای قطعیت کامل

ارین در رستوران روبه‌روی من نشسته است و سوشی می‌خورد و سعی می‌کند توضیح دهد که چرا به مرگ اعتقاد ندارد. الان حدود سه ساعت گذشته و او دقیقاً چهار قاچ خیار را خورده و یک شیشه کامل ساکی^{۴۷} را به تنهایی نوشیده است. در واقع، حالا تا نصف شیشه دوم هم رفته است. دارم درباره ساعت چهار بعد از ظهر یک روز سه‌شنبه حرف می‌زنم.

من دعوتش نکرده بودم. از طریق اینترنت فهمیده بود که کجا هستم و با پرواز به اینجا آمده بود تا من را بیابد.

دوباره.

این کار را قبلاً هم کرده بود. چون ارین متقاعد شده بود که می‌تواند مرگ را درمان کند و برای این کار به کمک نیاز دارد. اما کمک نه به شکل کسب‌وکاری آن. اگر فقط به کمی توصیه روابط عمومی نیاز داشت، قضیه فرق می‌کرد. اما نه، چیزی بیش از این می‌خواهد؛ او لازم دارد که من دوست‌پسرش باشم. چرا؟ پس از سه ساعت سؤال و جواب و یک شیشه و نیم ساکی، هنوز چندان مشخص نیست.

راستی، نامزد هم پیش ما در رستوران بود. ارین این‌طور فکر کرد که مهم است او هم در بحث شرکت داشته باشد؛ ارین نمی‌خواست نامزد **احساس خطر کند**. می‌خواست بگوید حاضر است او را هم در داشتن من **سهیم کند**.

من ارین را در سال ۲۰۰۸ در یک سیمینار خودیاری ملاقات کردم. فرد نسبتاً خوبی به نظر می‌آمد، کمی متمایل به خرافات و عقاید عصر جدید و این‌جور چیزها. وکیل بود و در یکی از دانشگاه‌های آیوی لیگ^{۴۸} درس خوانده بود، و معلوم بود که باهوش است. به جوک‌های من می‌خندید و به نظرش بامزه بودم. خب، من هم که تکلیفم مشخص است، با او خوابیدم.

یک ماه بعد، من را دعوت کرد که خانه و زندگی‌ام را بردارم و به آن سوی کشور بروم و با او همخانه شوم. این برایم مثل زنگ هشدار بود. به همین خاطر سعی کردم رابطه‌ام را با او قطع کنم. این طور جواب داد که اگر از بودن با او امتناع کنم، خودش را خواهد کشت. خب، حالا شد دوتا زنگ هشدار. بلافاصله او را در ایمیل و تمام حساب‌هایم مسدود کردم.

این کار کمی سرعتش را کم کرد اما نتوانست جلویش را بگیرد.

ارین، سال‌ها پیش از آنکه با او ملاقات کنم، دچار سانحه تصادف رانندگی شده بود و نزدیک بود بمیرد. در واقع، او از لحاظ پزشکی برای چند لحظه مرده بود. تمام فعالیت‌های مغزش متوقف شده بود، اما به طرز معجزه‌آسایی احیا شده بود. وقتی که برگشته بود ادعا کرد که همه چیز برایش تغییر کرده است. انسانی معنوی شده بود. ابتدا علاقمند و سپس معتقد به انرژی درمانی و فرشته‌ها و ذهن جهان‌شمول و کارت‌های تاروت شد. همچنین عقیده داشت که به یک شفا دهنده و احساس‌گر تبدیل شده است و اینکه می‌تواند آینده را ببیند. به دلایل نامعلومی عقیده داشت که مقدر شده تا دنیا را با هم نجات دهیم. یا به قول خودش مرگ را درمان کنیم.

پس از اینکه او را مسدود کردم، شروع به ساختن آدرس‌های ایمیل جدید کرد، و گاهی تا ده ایمیل عصبانی در روز برایم می‌فرستاد. حساب‌های کاربری ساختگی در فیسبوک و توییتر می‌ساخت و از آن‌ها برای آزار من و همچنین نزدیکانم استفاده می‌کرد. وب‌سایتی دقیقاً عین وب‌سایتم ساخت و ده‌ها مطلب در آن نوشت که ادعا می‌کرد من دوست‌پسر سابقش بودم و به او دروغ گفته و خیانت کرده‌ام، به او قول ازدواج داده بودم و اینکه من و او به یکدیگر تعلق داشتیم. وقتی که با او تماس گرفتم تا وب‌سایت را حذف کند، به من گفت فقط به شرطی آن را حذف می‌کند که به کالیفرنیا بروم تا با او زندگی کنم. تصور او از مصالحه چنین چیزی بود.

و در تمام این مدت، استدلال‌های او یکسان بود: مقدر شده است که من با او باشم، خدا از پیش آن را

مقرر کرده است، اینکه او نیمه‌های یک شب از صدای فرشته‌ها بیدار شده بود که دستور می‌دادند رابطه ویژه ما برقرار شود چون قرار است پیشگامان عصری پر از صلح ابدی در زمین باشیم. بله، او عیناً همین‌ها را گفت.

تا آن هنگام که در رستوران سوشی کنار هم نشسته بودیم، تعداد ایمیل‌ها به هزاران مورد رسیده بود. چه به آن‌ها پاسخ می‌دادم چه نمی‌دادم، چه با احترام پاسخ می‌دادم چه با عصبانیت، هیچ فرقی نمی‌کرد. ذهن او هیچ‌وقت تغییری نمی‌کرد؛ عقایدش هیچ‌وقت ذره‌ای تکان نمی‌خورد. تا آن موقع، حدود هفت سال از این موضوع می‌گذشت و همچنان ادامه داشت.

و این‌طور بود که در آن رستوران کوچک، درحالی‌که ارین ساعت‌ها مشغول سر کشیدن ساکی و یاوه‌گویی درباره مداوای سنگ کلیه گربه‌اش با ضربه‌درمانی بود، ناگهان چیزی به فکر آمد:

ارین معتاد به خودسازی است. او ده‌ها هزار دلار خرج کتاب و سمینار و دوره‌های مختلف می‌کند. دیوانه‌کننده‌ترین قسمت ماجرا این است که او تجسم تمام درس‌هایی است که آموخته، بدون اینکه حتی یک واو را جا بگذارد. او رؤیایی برای خودش دارد. به خاطرش محکم می‌ایستد. آن را تصور می‌کند و برایش اقدام می‌کند و ناملايمات و شکست‌ها را تحمل می‌کند و دوباره برمی‌خیزد و سعی می‌کند. او پیوسته مثبت‌بین است. به خودش خیلی افتخار می‌کند. یعنی، تا این حد که ادعا می‌کند گربه‌ها را درمان می‌کند، به همان شکلی که مسیح ایلعازر^{۴۹} را زنده کرد! بس کن لعنتی.

با وجود این، ارزش‌هایش چنان خراب‌اند که هیچ‌یک از این‌ها اهمیتی ندارد. این حقیقت که او همه کارها را درست انجام می‌دهد، معنایش این نیست که حق با اوست.

قطعیتی در وجود او هست که از رها کردن خودش امتناع می‌کند. حتی این را در کلمات بسیاری به من گفته است: اینکه می‌داند پایداری‌اش کاملاً غیرمنطقی و ناسالم است و هم من و هم خودش را ناراحت

می‌سازد. اما به دلیل نامعلومی، چنان احساس درست و دقیقی دارد که حاضر نیست آن را نادیده بگیرد و نمی‌تواند از آن دست بکشد.

اواسط دهه ۱۹۹۰ روان‌شناسی به نام روی باومیستر^{۵۰} شروع به تحقیق درباره مفهوم شر کرد. او به کسانی که کارهای بد می‌کنند و به علت آن کارها نگاه کرد.

در آن زمان فرض این بود که مردم کارهای بد می‌کردند چون حس خیلی بدی نسبت به خودشان داشتند؛ یعنی اعتماد به نفس پایینی داشتند. یکی از اولین یافته‌های شگفت‌آور باومیستر این بود که داستان فرق می‌کند و قضیه اغلب این‌طور نیست. در واقع، اغلب کاملاً برعکس بود. برخی از بدترین مجرمان، احساس بسیار خوبی نسبت به خودشان داشتند. این احساس خوب نسبت به خودشان تناقض داشت با احساسی که نسبت به دیگران داشتند؛ بی‌احترامی می‌کردند و به دیگران آسیب می‌زدند.

برای اینکه افراد کارهای وحشتناکشان درباره دیگران را توجیه کنند، باید یک قطعیت خلل‌ناپذیر نسبت به حق به جانب بودنشان، عقایدشان و سزاواری‌شان داشته باشند. نژادپرست‌ها کارهای نژادپرستانه می‌کنند چون نسبت به برتری ژنتیکی‌شان مطمئن هستند. متعصب‌های مذهبی خودشان را منفجر می‌کنند و ده‌ها نفر را می‌کشند چون از جایگاه‌شان در بهشت به عنوان شهید مطمئن هستند. مردها زنان را مورد آزار و تجاوز قرار می‌دهند، چون مطمئن هستند که اختیار بدن آن‌ها را دارند.

افراد شر هیچ‌وقت قبول نمی‌کنند که خودشان شر هستند. دیگران را شر می‌پندارند.

در آزمایش‌هایی بحث‌برانگیز که امروز به نام آزمایش‌های میلگرم، برگرفته از نام روان‌شناس استنلی میلگرم^{۵۱}، شناخته می‌شوند، محققان به تعدادی افراد عادی گفتند که باید تعدادی داوطلب دیگر را به خاطر شکستن قوانین متنوعی تنبیه کنند. آن‌ها هم البته این کار را کردند. در برخی موارد تنبیه‌شان تا

حد آزار جسمی هم بالا رفت. تقریباً هیچ‌یک از تنبیه‌گران اعتراضی نکردند و توضیحی نخواستند. برعکس، بسیاری از آن‌ها از قطعیت عدالت اخلاقی و قدرت اعطا شده، لذت می‌بردند.

مشکل در اینجا این است که نه تنها قطعیت دست‌نیافتنی است، بلکه دنبال کردن قطعیت اغلب تزلزل بیشتر و بدتری به همراه دارد.

افراد بسیاری، یک قطعیت خدشه‌ناپذیر درباره توانایی‌های خود دارند که در شغلشان یا میزان حقوقی که باید بگیرند، خود را نشان می‌دهد. اما این قطعیت احساسشان را بدتر خواهد کرد نه بهتر. آن‌ها دیگران را می‌بینند که در شغلشان ترقی می‌کنند. در نتیجه احساس تحقیر می‌کنند. احساس می‌کنند که کسی قدرشان را نمی‌داند و نادیده گرفته می‌شوند.

حتی رفتاری به سادگی یک نگاه سریع به پیامک‌های دوست‌پسرتان، یا پرسیدن از دوستان که دیگران چه چیزی درباره شما می‌گویند و چه نظری دارند، برگرفته از تزلزل و آن هم برگرفته از تمایلی سیری‌ناپذیر برای قطعیت است.

ممکن است پیامک‌های دوست‌پسرتان را چک کنید و چیزی نیابید، اما این به ندرت پایان ماجراست؛ بعد ممکن است به این فکر کنید که شاید او گوشی دوم دارد. ممکن است وقتی که با خودتان فکر می‌کنید چرا برای ترفیع انتخاب نشده‌اید، حس کنید که در شغلتان تحقیر یا نادیده گرفته شده‌اید. بعد این باعث می‌شود که به همکارانتان اعتماد نکنید و هر چیزی که به شما می‌گویند (و احساسی که فکر می‌کنید نسبت به شما دارند) زیر سؤال ببرید. این به نوبه خود باعث می‌شود احتمال ترقی‌تان کمتر هم بشود. می‌توانید همچنان به دنبال کردن آن شخص ویژه که قرار است با او باشید، ادامه بدهید. اما هر پیشروی ناموفق و هر شب تنهایی، فقط باعث می‌شود هرچه بیشتر از خودتان بپرسید که کجای کارتان اشتباه است.

در این لحظات عدم قطعیت و ناامیدی شدید است که ما به یک حق به جانبی موزیان دچار می شویم: این عقیده که ما حق داریم برای رسیدن به اهدافمان کمی تقلب کنیم، که دیگران حق دارند مجازات شوند و ما حق داریم که آنچه را می خواهیم بگیریم، حتی گاهی اوقات به زور.

اینجا هم دوباره قانون وارونه برقرار است: هرچه بیشتر سعی کنید که دوباره چیزی قطعیت داشته باشید، بیشتر دچار عدم قطعیت و تردید خواهید شد.

اما برعکس این هم هست: هرچه بیشتر عدم قطعیت و ندانستن را بپذیرید، بیشتر نسبت به دانستن آنچه نمی دانید احساس راحتی می کنید.

عدم قطعیت، قضاوت نادرست ما را دوباره دیگران از بین می برد؛ از برجسب گذاری ها و تعصب های بیهوده ای که به طور معمول هنگام دیدن کسی در تلویزیون، در اداره، یا در خیابان حس می کنیم، پیشگیری می کند. عدم قطعیت ما را از قضاوت دوباره خودمان هم آزاد می کند. نمی دانیم که دوست داشتنی هستیم یا نه؛ نمی دانیم چقدر جذاب هستیم؛ نمی دانیم که حداکثر می توانیم تا به چه حدی از موفقیت برسیم. تنها راه دست یافتن به این چیزها این است که دوباره شان قطعیت نداشته باشیم و از طریق تجربه به آنها برسیم.

عدم قطعیت ریشه تمام پیشرفت ها و تمام رشدها است؛ همان طور که یک ضرب المثل قدیمی می گوید، کسی که فکر می کند همه چیز را می داند، هیچ چیز نمی آموزد. ما نمی توانیم هیچ چیزی یاد بگیریم، اگر اول به ندانستن خود معترف نباشیم. هرچه بیشتر اعتراف کنیم که نمی دانیم، فرصت هایی بیشتری برای یاد گرفتن به دست می آوریم.

ارزش های ما ایرادها و کاستی هایی دارند. اگر فرض کنیم که بی ایراد و کامل هستند، در واقع خودمان را در یک چهارچوب ذهنی تعصب آمیز خطرناک قرار داده ایم که حق به جانبی را می پرورد و از

مسئولیت‌پذیری اجتناب می‌کند. تنها راه حل مشکلاتمان این است که اول اعتراف کنیم که اعمال و عقایدمان تا این لحظه اشتباه بوده است و جوابگو نیستند.

قدرت‌پذیرش اشتباه باید حتماً وجود داشته باشد تا هرگونه تغییر واقعی یا رشدی بتواند صورت گیرد. پیش از آنکه بتوانیم به ارزش‌ها و اولویت‌هایمان نگاه کنیم و آن‌ها را به چیزهای بهتر و سالم‌تری تبدیل کنیم، باید ابتدا قطعیت‌مان را نسبت به ارزش‌های فعلی‌مان از دست بدهیم. باید پوسته‌ی آن‌ها را کنار بزنیم، ایرادها و تعصب‌های درونشان را ببینیم و بفهمیم که از چه جنبه‌هایی با دنیا سازگار نیستند. در این صورت به جهل خودمان خیره می‌شویم و به وجودش اذعان می‌کنیم. چون جهل خودمان بسیار بزرگ‌تر از همه‌ی ماست.

قانون اجتناب مانسون

به احتمال زیاد قانون پارکینسون را شنیده‌اید: «انجام هر کاری آن قدر طول می‌کشد تا زمان اختصاص داده شده برای آن را پر کند.»

همچنین بی‌شک قانون مورفی را هم شنیده‌اید: «هر چیزی که بتواند دچار اشتباه شود، دچار اشتباه خواهد شد.»

خب، دفعه بعد که در یک مهمانی هستید و می‌خواهید کسی را تحت تأثیر قرار دهید، رو کردن به قانون اجتناب مانسون را امتحان کنید:

هرچه بیشتر چیزی هویت شما را تهدید کند، بیشتر از آن اجتناب خواهید کرد.

این یعنی هرچه بیشتر چیزی شما را تهدید کند که نحوه نگاهتان را به خودتان تغییر دهد، بیشتر از آن اجتناب خواهید کرد. هر چیزی که عقیده‌تان را درباره موفق یا ناموفق بودن دگرگون کند، بیشتر از آن اجتناب خواهید کرد و هر چیز که ارزیابی‌تان را از اینکه چقدر به ارزش‌هایتان دست یافته‌اید، تغییر دهد، ارزش دورتر خواهید شد.

دانستن نقشتان در دنیا آرامش خاصی به همراه دارد. هر چیزی که این آرامش را برهم زند، حتی اگر زندگی‌تان را بهتر سازد، ذاتاً ترسناک است.

قانون مانسون هم برای چیزهای خوب و هم برای چیزهای بد در زندگی صادق است. کسب یک میلیون دلار می‌تواند به همان اندازه از دست دادن تمام ثروتان، هویت شما را تهدید کند؛ تبدیل شدن به یک ستاره راک مشهور می‌تواند به همان اندازه از دست دادن شغل‌تان، هویتتان را تهدید کند. به این خاطر است که مردم اغلب از موفقیت بسیار می‌ترسند. به همان دلیل که از شکست می‌ترسند: چون تصویری را که درباره خودشان دارند، تهدید می‌کند.

شما از نوشتن آن نمایشنامه که همیشه آرزویش را داشته‌اید اجتناب می‌کنید، چون انجام این کار هویت شما را به عنوان یک ارزیاب بیمه تهدید می‌کند. از صحبت با همسرتان دربارهٔ ماجراجوتر بودن در تخت‌خواب اجتناب می‌کنید، چون این گفت‌وگو هویت شما را به عنوان یک همسر خوب و بااخلاق با تهدید مواجه می‌کند. از اینکه به دوستان بگویید که دیگر نمی‌خواهید او را ببینید، اجتناب می‌کنید، چون ختم یک رابطهٔ دوستی، با هویت شما به عنوان یک شخص خوب و بخشنده در تضاد خواهد بود.

فرصت‌های خوب و مهمی وجود دارند که ما پیوسته ازشان می‌گذریم، چون ما را به تغییر دادن نحوهٔ نگاه و احساسمان نسبت به خودمان، تهدید می‌کنند. ارزش‌های برگزیده و آشنای ما را تهدید می‌کنند.

من دوستی داشتم که برای مدتی بسیار طولانی، دربارهٔ فروش اینترنتی آثار هنری‌اش و ساختن کسب‌وکاری از آن به عنوان یک هنرمند حرفه‌ای (یا حداقل نیمه‌حرفه‌ای) صحبت می‌کرد. او سال‌ها صحبت کرد؛ پول پس‌انداز کرد؛ حتی چند سایت مختلف ساخت و نمونه کارهایش را روی آن‌ها قرار داد. اما هیچ‌وقت به صورت جدی شروع نکرد. همیشه دلیلی وجود داشت: کیفیت یکی از کارهایش به اندازهٔ کافی خوب نبود، یا تازه شروع به کشیدن یک اثر بهتر کرده بود یا اینکه زمان کافی نداشت.

سال‌ها گذشت و او هیچ‌گاه شغل واقعی‌اش را کنار نگذاشت. چرا؟ چون با وجود رؤیاپردازی دربارهٔ گذراندن زندگی‌اش از طریق هنر، ظرفیت واقعی تبدیل شدن به هنرمندی که هیچ‌کس دوست نداشت برایش بسیار ترسناک‌تر بود از ماندن به صورت هنرمندی که هیچ‌کس چیزی درباره‌اش نشنیده بود. حداقل او با هنرمندی که هیچ‌کس چیزی درباره‌اش نشنیده بود راحت بود و به آن عادت کرده بود.

دوست دیگری داشتم که اهل مهمانی بود. همیشه بیرون مشغول نوشیدن بود، همیشه پی دخترها بود. پس از سال‌ها **خوشگذرانی** خودش را شدیداً تنها، افسرده و ناسالم یافت. او می‌خواست سبک زندگی‌اش را کنار بگذارد. با حسادت زیاد راجع به برخی از ما که در روابط درازمدت بودیم و نسبت به او

بیشتر **سروسامان** گرفته بودیم، صحبت می‌کرد. با وجود این، هیچ‌وقت تغییر نکرد؛ سال‌ها شب‌های تنهایی پشت شب‌های تنهایی، بطری پشت بطری. هر بار به یک بهانه. هر بار یک دلیل برای خودش داشت.

کنار گذاشتن آن سبک زندگی، هویت او را بیش از اندازه تهدید می‌کرد. مرد مهمانی بودن تنها چیزی بود که او خوب بلد بود. کنار گذاشتنش همچون یک خودکشی روحی برای او بود.

ما همگی ارزش‌هایی برای خودمان داریم. از این ارزش‌ها مراقبت می‌کنیم. سعی می‌کنیم به آن‌ها دست یابیم و حفظشان کنیم. حتی اگر از قصد این کار را نکنیم، مغزمان این‌طور طراحی شده است که دستور می‌دهد. همان‌طور که قبلاً اشاره کردم ما تعصب نا‌عادلانه‌ای داریم به آنچه از قبل می‌دانیم و مطمئنیم که قطعی است. اگر تصورم این باشد که آدم مهربانی هستم، از موقعیت‌هایی که ممکن است این تصور را نقض کند، اجتناب خواهم کرد. اگر تصورم این باشد که یک آشپز عالی هستم، به دنبال فرصت‌هایی می‌گردم که این را به خودم بارها و بارها ثابت کنم. تصور و عقیده، همیشه اولویت‌های اصلی‌اند. تا هنگامی که نگاهمان را به خودمان، و عقیده‌مان را درباره آنچه هستیم و آنچه نیستیم تغییر ندهیم، نمی‌توانیم بر اجتناب و اضطرابمان غلبه کنیم. نمی‌توانیم تغییر کنیم.

از این زاویه **شناختن خودتان یا یافتن خودتان** ممکن است خطرناک باشد. می‌تواند شما را در یک نقش محدود گرفتار سازد و انتظارات غیرضروری بر شما تحمیل کند. می‌تواند شما را از ظرفیت درونی و فرصت‌های بیرونی‌تان محروم سازد.

می‌گویم خودتان را نیابید. می‌گویم هرگز خودتان را نشناسید، چون این چیزی است که شما را از کوشیدن و کشف کردن باز می‌دارد. شما را وادار می‌کند که در قضاوت‌هایتان فروتن باشید و تفاوت‌های دیگران را بپذیرید.

خودتان را بکشید

مذهب بودایی می‌گوید چیزی که شما به عنوان خود می‌شناسید، یک ساخته ذهنی من‌درآوردی است و باید این تصور را که خود اصلاً وجود دارد رها کنید؛ معیارهای دلخواهی که خودتان را با آن‌ها توصیف می‌کنید، در واقع شما را اسیر می‌کنند و در نتیجه برایتان بهتر است که همه آن‌ها را رها کنید. می‌توان گفت که مذهب بودایی شما را تشویق می‌کند که دغدغه‌هایتان را رها کنید.

شاید قبولش مشکل باشد، اما فواید روانی‌ای در این رویکرد به زندگی وجود دارد. وقتی که داستان‌های ساختگی خودمان را رها کنیم، آزاد شده‌ایم تا بتوانیم واقعاً عمل کنیم، شکست بخوریم و رشد کنیم.

وقتی کسی پیش خودش اعتراف می‌کند که «شاید من واقعاً در روابط عاشقانه ضعیف هستم» ناگهان آزاد می‌شود تا دست به عمل بزند و به ازدواج بدش خاتمه دهد. او دیگر مجبور نیست که برای مراقبت از هویتش، برای اینکه چیزی را به خودش ثابت کند، در یک ازدواج عذاب‌آور و مزخرف بماند.

وقتی که دانشجویی پیش خودش اعتراف می‌کند که «من یاغی نیستم؛ شاید فقط یه کم ترسیده‌م»، آن وقت آزاد است تا دوباره بلندپرواز شود. چه در رؤیاهای دانشگاهی‌اش موفق شود و چه شکست بخورد، احساس تهدید نخواهد کرد.

وقتی که یک ارزیاب بیمه پیش خودش اعتراف می‌کند که «شاید رؤیاهای من یا شغلم هیچ چیز خاص یا ویژه‌ای نباشن» آن وقت آزاد می‌شود که برای آن نمایشنامه تلاش صادقانه‌ای بکند و ببیند که چه می‌شود.

من هم خبرهای خوب و هم خبرهای بدی برای شما دارم: هیچ چیز منحصربه‌فرد یا ویژه‌ای در مشکلات شما وجود ندارد. به همین خاطر است که رها کردنشان چنان آزادی‌بخش است.

نوعی اندیشیدن خودخواهانه وجود دارد که با ترس ناشی از قطعیت غیرمنطقی می‌آید. وقتی فرض

می‌کنید که هواپیمای شماست که قرار است سقوط کند، یا ایده‌ی پروژه‌ی شماست که همه به احمقانه بودنش خواهند خندید، یا اینکه شما کسی هستید که همه تصمیم خواهند گرفت مسخره‌تان کنند یا نادیده‌تان بگیرند، در واقع دارید به طور ضمنی این را به خودتان می‌گویید که «من استثناء هستم؛ من مثل هیچ کس دیگه نیستم؛ من خاص و ویژه هستم.»

این خودشیفتگی است، روشن و ساده. حس می‌کنید که مشکلات شما مستحق برخورد ویژه‌ای هستند، یا مشکلات شما معادلات خاصی دارند که از قوانین دنیای فیزیکی تبعیت نمی‌کنند.

توصیه‌ی من: ویژه نباشید. منحصر به فرد نباشید. معیارهایتان را به اشکال عادی و کلی دوباره تعریف کنید. تصمیم بگیرید که خودتان را در جایگاه یک ستاره در حال ظهور یا یک نابغه کشف نشده نسنجید. تصمیم بگیرید که خودتان را در جایگاه یک قربانی وحشتناک یا شکست بزرگ نسنجید. بلکه، خودتان را با هویت‌های معمولی‌تر بسنجید: دانشجو، شریک، دوست، سازنده.

هرچه هویت محدودتر و نادرتری برای خودتان برگزینید، همه چیز برایتان تهدیدکننده‌تر به نظر خواهد رسید. به همین دلیل، خودتان را به ساده‌ترین و معمولی‌ترین شکل ممکن تعریف کنید.

این یعنی برخی تصورات چشمگیر درباره خودتان را رها کنید: اینکه به شکل بی‌نظیری باهوش هستید، فوق‌العاده بااستعداد هستید، به طرز نگران‌کننده‌ای جذاب هستید یا خصوصاً به اشکالی که دیگران هرگز نمی‌توانند تصور کنند قربانی گشته‌اید. این یعنی رها کردن حس حق به جانی و رها کردن این عقیده که دنیا به شما چیزی بدهکار است. این یعنی رها کردن منشأ سرخوشی‌های احساسی‌ای که سال‌ها خودتان را با تکیه بر آن‌ها سرپا نگه داشته‌اید. همچون معتادی که سوزنش را دور می‌اندازد، شما هم وقتی شروع به کنار گذاشتن این چیزها بکنید، مراحل ترک را طی خواهید کرد. در انتهای راه انسان بسیار بهتری خواهید بود.

چطور کمی کمتر نسبت به خودتان قطعیت داشته باشید

سؤال کردن از خودمان و تردید در افکار و عقایدمان یکی از سخت‌ترین مهارت‌ها برای پرورش است. اما امکان‌پذیر است. اینجا تعدادی سؤال آورده‌ام که به پرورش عدم قطعیت بیشتر در زندگی‌تان کمک خواهد کرد:

سؤال ۱: اگر اشتباه کرده باشم، چه؟

یکی از دوستانم اخیراً نامزد کرد. خواستگارش درست‌حسابی است. مشروب نمی‌خورد. او را نمی‌زند و بد رفتاری نمی‌کند. صمیمی است و شغل خوبی دارد.

اما از بعد از نامزدی، برادرش بی‌وقفه به او درباره تصمیمات بچگانه زندگی گوشزد می‌کند، هشدار می‌دهد که بودنش با این مرد به او صدمه می‌زند، که دارد مرتکب اشتباهی می‌شود، که کارش نامسئولانه است. هروقت که دوستم از برادرش می‌پرسد «مشکل تو چیه؟ چرا این قدر اذیت می‌کنه؟» طوری رفتار می‌کند که انگار مشکلی وجود ندارد، انگار هیچ چیزی درباره نامزدی خواهرش او را اذیت نمی‌کند، و اینکه فقط دارد سعی می‌کند که کمک کرده باشد و مراقب خواهر کوچکش باشد.

اما واضح است که چیزی او را اذیت می‌کند. شاید به خاطر تردیدهای خودش نسبت به ازدواج کردن باشد. شاید قضیه یک رقابت برادر و خواهرانه باشد. شاید حسادت باشد. شاید او آن قدر در حس قربانی بودن خودش گرفتار است که نمی‌داند چطور خوشحالی‌اش را به دیگران نشان دهد، بدون اینکه اول آن‌ها را آزرده نماید.

به عنوان یک اصل کلی، ما همگی بدترین ناظران بر خودمان هستیم. وقتی که عصبانی یا حسود یا ناراحت هستیم، اغلب خودمان آخری نفری هستیم که متوجه آن می‌شویم. تنها راه برای پی بردنمان این است که با پرسش مداوم درباره اینکه چقدر ممکن است در اشتباه باشیم، شکاف‌هایی در زره

قطعیت‌مان ایجاد کنیم.

«آیا دارم حسادت می‌کنم؟ اگر این‌طور، چرا؟ آیا عصبانی‌ام؟ آیا اون درست می‌گه و من فقط دارم از عقیده‌م مراقبت می‌کنم؟»

سؤالاتی از این دست باید به عادت ذهنی تبدیل شوند. در موارد بسیاری، صرف پرسیدن چنین سؤالاتی از خودمان، فروتنی و دلسوزی لازم برای حل بسیاری از مشکلاتمان را تولید می‌کند.

اما مهم است بدانید که وقتی از خود می‌پرسید، لزوماً به این معنی نیست که واقعاً این‌طور هستید. اگر همسرتان به خاطر سوختن خوراک گوشت به شما کتک مفصلی می‌زند، از خودتان بپرسید که آیا این بدرفتاری اشتباه است؟ خب، گاهی اوقات حق با خودتان است. هدف صرفاً این است که سؤال را بپرسید و برای لحظه‌ای آن را از نظر بگذرانید، نه اینکه از خودتان متنفر شوید.

شایان یادآوری است که برای اینکه هر تغییری در زندگی‌تان رخ دهد، حتماً باید درباره چیزی اشتباه کرده باشید. اگر همان‌طور نشسته‌اید و روزهای پشت سر هم آزرده‌خاطر هستید، پس یعنی با چیزی اساسی در زندگی‌تان، از قبل مشکل دارید و تا وقتی که نتوانید برای یافتن آن از خودتان سؤال کنید، هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد.

سؤال ۲: اگر اشتباه کرده باشم، معنایش چیست؟

افراد بسیاری می‌توانند از خودشان بپرسند که آیا اشتباه می‌کنند یا نه، اما عده‌اندکی قادرند قدم بعدی را بردارند و اعتراف کنند که اگر اشتباه کرده‌اند، معنایش چیست. علتش این است که معنای احتمالی پشت اشتباهمان اغلب دردناک است. این نه تنها ارزش‌های ما را زیر سؤال می‌برد، بلکه ما را وادار می‌کند که در نظر بگیریم که ارزش متفاوت و متناقض چه شکل و شمایلی خواهد داشت.

ارسطو نوشت که «یکی از نشانه‌های ذهن آگاه، این است که چیزی را از نظر بگذارند بدون اینکه آن را

بپذیرد.» توانایی نگاه کردن به ارزش‌های متفاوت و ارزیابی آن‌ها، بدون به کارگیری‌شان شاید مرکزی‌ترین مهارت لازم برای تغییر زندگی خود به شکلی معنادار باشد.

در مورد برادر دوستم، سؤال او از خودش باید این باشد که «اگر درباره ازدواج خواهرم اشتباه کرده باشم، معنایش چیست؟» اغلب پاسخ به چنین سؤالی بسیار سراسر است خواهد بود. پاسخ‌هایی شبیه به «من یک احمق خودخواه یا متزلزل و یا خودشیفته هستم». اگر او واقعاً در اشتباه باشد و نامزد خواهرش خوب و سالم و شاد باشد، واقعاً هیچ راهی برای توجیه رفتار خودش ندارد؛ به جز از طریق تردیدهای نفس خودش و ارزش‌های مزخرفش. او فرض می‌کند که می‌داند چه چیزی برای خواهرش از همه بهتر است و اینکه خواهرش نمی‌تواند تصمیمات اساسی زندگی‌اش را خودش بگیرد. فرض می‌کند که مسئولیت تصمیم‌گیری برای خواهرش با اوست. مطمئن است که حق با خودش است و دیگران همه حتماً اشتباه می‌کنند.

اعتراف به این نوع حق‌به‌جانی حتی پس از رو شدن و مشخص شدن موضوع کار دشواری است. دردناک است. به همین خاطر است که افراد اندکی، سؤالات دشوار بالا را می‌پرسند. اما سؤالات کاوش‌گرانه برای پی بردن به مشکلات بنیادی‌ای که رفتار نفرت‌انگیز ما را برمی‌انگیزد، ضروری است.

سؤال ۳: آیا در اشتباه بودنم، مشکلی بهتر از مشکل فعلی‌ام برای خودم و دیگران خواهد ساخت؟ یا مشکلی بدتر؟

این سؤال محک اصلی برای تعیین این است که آیا ارزش‌های واقعاً محکمی داریم، یا اینکه کودن‌های عصبی‌ای هستیم که عصبانیت‌مان را سر همه از جمله خودمان خالی می‌کنیم.

هدف در اینجا این است که ببینیم کدام مشکل بهتر است. چون به هر حال، همان‌طور که پاندای مایوس هم گفت، مشکلات زندگی بی‌پایان هستند.

برادر دوستم، چه گزینه‌هایی دارد؟

الف. به این جریان و ایجاد اصطکاک درون خانواده ادامه دهد و لحظه خوشحال کننده را پیچیده کند و به اعتماد و احترامی که پیش خواهرش دارد صدمه بزند. تمام این‌ها فقط به این خاطر است که حسی، برخی ممکن است آن را غریزه بنامند، دارد که می‌گوید این مرد برای خواهرش بد است.

ب. به توانایی خودش در تشخیص آنچه برای زندگی خواهرش درست یا اشتباه است، اعتماد نکند. فروتن بماند و به توانایی خواهرش در گرفتن تصمیم‌های خودش اعتماد کند. حتی اگر اعتماد نکرد، به خاطر عشق و احترامی که به خواهرش دارد، با عواقب آن زندگی کند.

بیشتر مردم گزینه الف را انتخاب می‌کنند. علتش این است که گزینه الف راه آسان‌تری است. تفکر و تحمل کم و یقین بسیار می‌خواهد. برای تصمیم‌هایی که دیگران می‌گیرند و شما خوششان نمی‌آید، همین‌ها لازم است. این گزینه بیشترین آزرده‌گی را برای تمام افراد به همراه دارد.

گزینه ب است که رابطه‌ای سالم و شاد و بر پایه اعتماد و احترام را حفظ خواهد کرد. گزینه ب است که مردم را وادار می‌کند فروتن بمانند و به ناآگاهی‌شان اعتراف کنند. گزینه ب است که به مردم اجازه می‌دهد از تردیدهای نفسشان فراتر بروند و وضعیت‌هایی را تشخیص دهند که در آن‌ها شتابزده یا بی‌انصاف یا خودخواه هستند.

اما گزینه ب سخت و دردناک است، پس اکثر مردم آن را انتخاب نمی‌کنند.

برادر دوستم، در اعتراض به نامزدی دوستم، وارد جنگی خیالی با خودش شد. البته او عقیده داشت که دارد سعی می‌کند از خواهرش محافظت کند، اما همان‌طور که دیده‌ایم، عقاید، من‌درآوردی هستند؛ بدتر از آن، عقاید اغلب بعد از خود ماجرا سرهم می‌شوند تا هر ارزش یا معیاری را که برای خودمان انتخاب کرده‌ایم توجیه کنند. واقعیت این است که او ترجیح می‌داد که رابطه‌اش با خواهرش را به هم

بریزد تا اینکه این را در نظر بگیرد که شاید خودش اشتباه کرده باشد. اعتراف به اشتباه می‌توانست به او کمک کند که از تردیدهایی که در درجه اول باعث اشتباه خودش شده بود، رها شود و رشد کند.

من سعی می‌کنم با قوانین اندکی زندگی کنم، اما یکی از آن‌ها که در طی سال‌ها برگزیده‌ام این است: اگر به جایی برسم که بپندارم یا من اشتباه می‌کنم، یا دیگران همه اشتباه می‌کنند، احتمال بسیار بیشتری می‌دهم که خودم اشتباه می‌کنم. این را به تجربه یاد گرفته‌ام. بارها بیشتر از آنچه بتوانم بشمارم حماقت کرده‌ام و صرفاً بر اساس تردیدهای شخصی و قطعیت‌های معیوب خودم عمل کرده‌ام. اصلاً چیز جالبی نیست.

البته نباید فکر کرد که هیچ مورد خاصی وجود ندارد که در آن اکثر مردم در اشتباه باشند. نباید فکر کرد هیچ وقت پیش نمی‌آید که شما از اکثر مردم بیشتر حق داشته باشید.

این صرفاً حقیقت است: اگر حس می‌کنید شما در مقابل دنیا قرار گرفته‌اید، احتمالاً شما فقط در مقابل خودتان قرار گرفته‌اید.

فصل هفتم

شکست راه پیشرفت است

واقعاً جدی می‌گویم: من خوش‌شانس بودم.

در سال ۲۰۰۷ از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم. دقیقاً موقع بحران اقتصادی و رکود بزرگ. سعی کردم وارد بدترین بازار کار هشتاد سال اخیر بشوم.

تقریباً همان زمان دریافتم که کسی که سهم اجاره‌ی یکی از اتاق‌ها در آپارتمانم را می‌داد، هیچ اجاره‌ای در سه ماه گذشته نداده است. وقتی که با او روبه‌رو شدم، گریه کرد و بعد ناپدید شد. من و هم‌اتاقی دیگرماندیم تا همه‌ی اجاره‌ها را بدهیم. بدرود ای پس‌اندازها. شش ماه بعد را روی مبل یکی از دوستانم سپری کردم. شغل‌های عجیبی را پشت سر هم ردیف کردم و سعی کردم تا حد امکان بدهی کمتری بالا بیاورم، و به دنبال شغل واقعی می‌گشتم.

می‌گویم من خوش‌شانس بودم چون وقتی وارد دنیای بزرگ‌سالی شدم، از اول یک شکست‌خورده بودم. من از پایین‌ترین کف شروع کردم. این اصولاً بزرگ‌ترین ترس هر کسی در مقاطع بعدی زندگی‌اش است: روبه‌رو شدن با فرصتی برای شروع کسب‌وکار جدید یا تغییر حرفه یا ترک شغل افتضاح. من توانستم آن ترس را از همان آغاز کار تجربه کنم. امیدوار بودم اوضاع بهتر شود.

وقتی که روی یک مبل فوتون بدبو بخوابید و مجبور باشید پول خردتان را بشمارید تا بفهمید که آیا این هفته می‌توانید در مک‌دونالد چیزی بخورید، وقتی که بیست‌تا رزومه فرستاده باشید بدون اینکه یک کلمه جواب بشنوید، آن وقت شروع کردن یک وبلاگ و کسب‌وکار اینترنتی احمقانه، چندان ایده‌ترسناکی به نظر نخواهد رسید. اگر هر پروژه‌ای که شروع می‌کردم شکست می‌خورد و اگر هر مطلبی که می‌نوشتم خواننده‌ای نمی‌داشت، نهایتش به همین جا می‌رسیدم که از آن شروع کرده بودم. پس امتحان کردنش چه ضرری داشت؟

شکست خود یک مفهوم نسبی است. اگر معیارم این می‌بود که به یک انقلابی آشوب طلب کمونیست تبدیل شوم، آن موقع ناتوانی کامل من در کسب هرگونه درآمدی بین سال ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ یک موفقیت فوق‌العاده و انگیزه‌آسای محسوب می‌شد. اما اگر همچون اکثر مردم معیارم این می‌بود که صرفاً اولین شغل جدی‌ای که می‌توانست هزینه‌هایم را پس از فارغ‌التحصیلی بپردازد، بیایم، این ناتوانی در کسب درآمد شکستی غم‌انگیز محسوب می‌شد.

من در خانواده‌ی ثروتمندی بزرگ شدم. هیچ‌وقت مشکل پول نداشتم. در خانواده‌ای ثروتمند بزرگ شدم که از پول اغلب برای اجتناب از مشکلات استفاده می‌شد تا به جای حل کردنشان. اینجا هم باز خوش‌شانس بودم، چون در سن پائینی آموختم که پول درآوردن به تنهایی معیار ضعیفی برای سنجیدن خودم است. ممکن است بتوان پول زیادی درآورد و در عذاب بود، همان‌طور که ممکن است بی‌پول بود و بسیار خوشحال. خب، چرا از پول در حکم وسیله‌ای برای اندازه‌گیری ارزش نفسم استفاده کنم؟

ارزش من چیز دیگری بود. ارزش من آزادی و استقلال بود. ایده‌ی کارآفرین بودن همیشه برایم جذاب بوده است، چون از پیروی کردن از دستورات متنفر هستم و ترجیح می‌دهم که به روش خودم کارها را انجام دهم. ایده‌ی کار کردن در اینترنت برایم جذاب بود چون می‌توانستم از هر جا که بخواهم و هر وقت که بخواهم کار کنم.

از خودم یک سؤال ساده پرسیدم: «آیا ترجیح می‌دهم که پول خوبی دریاورم و در شغلی کار کنم که از آن متنفرم، یا به عنوان یک کارآفرین اینترنتی کار کنم و برای مدتی بی‌پول باشم؟» جواب برای من بی‌درنگ و روشن بود: مورد دوم. بعد، از خودم پرسیدم «اگر این کار را امتحان کنم و بعد از چند سال شکست بخورم و در نهایت مجبور شوم به دنبال کار بگردم، آیا واقعاً چیزی از دست داده‌ام؟» جواب نه بود. به جای یک مرد بیست و دو ساله بی‌پول و بیکار و بی‌تجربه، یک مرد بیست و پنج ساله بی‌پول و بیکار و بی‌تجربه می‌شدم. چه اهمیتی داشت؟

با وجود این ارزش، دنبال نکردن پروژه‌های خودم شکست محسوب می‌شد. بی‌پولی و خوابیدن روی
مبل دوستان و خانواده‌ام، که برای حدود دو سال ادامه داشت، شکست محسوب نمی‌شد. یک رزومه
خالی شکست محسوب نمی‌شد.

پارادوکس شکست / موفقیت

وقتی پابلو پیکاسو پیر شده بود، در کافه‌ای در اسپانیا نشسته بود و بر روی دستمال کثیفی نقاشی تفننی می‌کشید. یک جوهرهایی مثل پسرهای نوجوانی که دیوار دستشویی‌ها را خط‌خطی می‌کنند. فقط اینکه این پیکاسو بود و خط‌خطی‌های دیوار دستشویی او، بیشتر مثل شاهکارهای کوبیستی و امپرسیونیستی، آمیخته با لکه‌های کم‌رنگ قهوه بود.

بگذریم، زنی که کنارش نشسته بود با حیرت به او خیره شده بود. بعد از چند لحظه پیکاسو قهوه‌اش را تمام کرد و در حال رفتن، دستمال را مجاله کرد تا دور بیندازد.

زن جلوی او را گرفت و گفت «وایسا. می‌شه اون دستمال رو که روش نقاشی کشیدی بدی به من؟ ازت می‌خرمش.»

پیکاسو جواب داد «البته. بیست هزار دلار می‌شه.»

کله زن به عقب پرید، انگار که پیکاسو آجری به سمتش پرت کرده باشد. «چی؟ همه‌ش دو دقیقه طول کشید تا اون رو بکشی.»

پیکاسو گفت «نه خانوم. بیشتر از شصت سال برام طول کشید تا این رو بکشم.» او دستمال را در جیبش فرو برد و از کافه بیرون رفت.

پیشرفت در هر چیزی، بر پایه هزاران شکست کوچک است. ابعاد موفقیت‌تان بر پایه تعداد دفعاتی است که در چیزی شکست خورده‌اید. اگر کسی در چیزی از شما بهتر است، احتمالاً به این خاطر است که او بیشتر از شما در آن شکست خورده است. اگر کسی از شما بدتر است احتمالاً به این خاطر است که تجربه‌های دردناک یادگیری‌ای را که شما داشته‌اید، نگذرانده است.

اگر به کودکی که در حال یادگیری راه رفتن است فکر کنید، می‌بینید که صدها بار می‌افتد و به خودش

آسیب می‌زند. اما در هیچ لحظه‌ای دست نگه نمی‌دارد تا با خود فکر کند «آه! راه رفتن کار من نیست. من توانایی‌ش رو ندارم.»

اجتناب از شکست، چیزی است که وقتی بزرگ‌تر شدیم یاد می‌گیریم. مطمئنم که قسمت بزرگی از آن از سیستم آموزشی‌مان نشئت می‌گیرد که بر اساس عملکرد قضاوت می‌کند و کسانی را که عملکرد خوبی نداشته باشند مجازات می‌کند. بخش بزرگ دیگری از آن، از والدین سرزنشگر یا انتقادگری می‌آید که اجازه نمی‌دهند بچه‌هایشان به اندازه کافی مرتکب خطا شوند، و آن‌ها را به خاطر امتحان کردن چیزی جدید یا برنامه‌ریزی نشده تنبیه می‌کنند. علاوه بر این‌ها، رسانه‌های جمعی را هم داریم که ما را پیوسته در معرض موفقیت درخشان پشت موفقیت درخشان قرار می‌دهند. درحالی‌که هزاران ساعت کار کسل‌کننده و طاقت‌فرسا را که برای دستیابی به آن موفقیت لازم بوده است، نشان نمی‌دهند.

بیشتر ما در لحظه‌ای از زندگی به جایی می‌رسیم که از شکست می‌ترسیم. به طور ناخودآگاه از شکست اجتناب می‌کنیم و تنها به آنچه روبه‌رویمان قرار می‌گیرد یا آنچه از قبل بلدیم، می‌چسبیم.

این ما را محدود و گرفتار می‌کند. ما تنها می‌توانیم در چیزی موفق باشیم که حاضر باشیم در آن شکست بخوریم. اگر حاضر به شکست نباشیم، حاضر به موفقیت هم نیستیم.

بخش زیادی از این ترس به داشتن ارزش‌های مزخرف برمی‌گردد. برای مثال اگر من خودم را با استاندارد کاری کنم که در هر جمعی افراد از من خوشش بیاید، بسنجم، مضطرب خواهم بود. چون شکستم به طور صددرصد از اختیار خودم خارج است و به اعمال دیگران وابسته است. هیچ کنترلی نخواهم داشت؛ در نتیجه ارزش نفس من در گرو قضاوت‌های دیگران است.

درحالی‌که اگر معیار زندگی اجتماعی‌ام را ارتقا دهم را برگزینم، می‌توانم ارزش ارتباط خوب با دیگران را برآورده کنم، صرف‌نظر از اینکه دیگران چگونه نسبت به من واکنش نشان دهند. ارزش نفس من بر

اساس رفتارها و خوشحالی خودم خواهد بود.

همان طور که در فصل چهارم دیدیم، ارزش های مزخرف شامل اهداف خارجی محسوسی خارج از کنترل ما هستند. دنبال کردن این اهداف موجب اضطراب بسیار می شود. حتی اگر موفق به دستیابی شویم، احساسی از پوچی و مردگی در ما به جا خواهند گذاشت، چون وقتی به آن ها دست یابیم، دیگر مشکلی برای حل کردن نخواهیم داشت.

همان طور که دیدیم، ارزش های بهتر فرایندمحور هستند. چیزی مثل ابراز صادقانه خودم پیش دیگران معیاری برای ارزش صداقت است که هیچ وقت کاملاً تمام نمی شود؛ تمام شدن مشکلی است که پیوسته باید درگیری مجدد با آن داشت. هر گفت و گوی جدید، هر رابطه جدید، چالش ها و فرصت های جدیدی برای بیان صادقانه با خود خواهد آورد. این ارزش، فرایندی مداوم و مادام العمر است که تمام نمی شود.

اگر معیار شما برای ارزش موفقیت طبق استانداردهای جهانی این باشد که یک خانه و یک ماشین خوب بخرم و بیست سال برایش جان بکنید، وقتی که به آن دست یافتید این معیار دیگر چیزی ندارد که به شما بدهد. پس به بحران میان سالی تان سلام کنید. چون مشکلی که تمام دوران بزرگ سالی تان محرک شما بوده است، اکنون از شما گرفته شده است. دیگر هیچ فرصتی برای ادامه رشد و پیشرفت وجود ندارد. این رشد است که خوشحالی به وجود می آورد، نه فهرستی بلندبالا از دستاوردهای دلخواهی.

اهداف متعارف، مانند فارغ التحصیلی از دانشگاه، خریدن خانه ای کنار دریا و کم کردن ده کیلو وزن و...، میزان خوشحالی کمی می توانند در زندگی ما تولید کنند. شاید برای دنبال کردن منافع سریع و کوتاه مدت مناسب باشند، اما به عنوان راهنمای مسیر کلی زندگی مان به درد نمی خورند.

پیکاسو در تمام عمرش خلاق باقی ماند. او بیش از نود سال عمر کرد و تا سال های آخر زندگی اش به خلق آثار هنری ادامه داد. اگر معیار او معروف شدن یا کسب پول زیاد در دنیای هنر یا رسم هزار نقاشی

می‌بود، در جایی از مسیر از حرکت می‌ایستاد. اضطراب و تردید نفس بر او غلبه می‌کرد و احتمالاً در هنرش پیشرفت و نوآوریِ دهه‌های متمادی‌اش را نداشت.

علت موفقیت پیکاسو دقیقاً همان علتی بود که او را در هنگام پیری چنان خوشحال نگاه داشته بود، که در تنهایی روی دستمالی در یک کافه خط‌خطی‌هایی بکشد. ارزش اساسی او سادگی و تواضع بی‌پایان بود. ارزش او **ابراز صادقانه** بود. همین بود که دستمالش را چنان با ارزش ساخته بود.

درد و رنج بخشی از فرایند است

در دهه ۱۹۵۰ روان‌شناسی لهستانی به نام کازیمیرز دابروفکسی^{۵۲}، دربارهٔ بازماندگان جنگ جهانی دوم و نحوهٔ کنار آمدن آن‌ها با تجربه‌های وحشتناک تحقیقی انجام داد. آنجا لهستان بود و همه چیز خیلی فجیع. مردم قحطی عمومی، بمباران‌ها شهرها، هولوکاست، شکنجهٔ زندانیان جنگی، تجاوز و قتل اعضای خانواده و... را، اگر به دست نازی‌ها تجربه نکردند، چند سال بعد به دست دولت شوروی تجربه کردند یا شاهد آن بودند.

دابروفکسی، درحالی که روی بازماندگان مطالعه می‌کرد، متوجه چیزی هم غیرمنتظره و هم شگفت‌انگیز شد. درصد قابل توجهی از آن‌ها اعتقاد داشتند که تجربه‌های دوران جنگی که تحمل کرده بودند، گرچه دردناک و به راستی ضربه‌های روحی جدی‌ای بودند، در واقع باعث شده بودند که آن‌ها مردمی بهتر، مسئولیت‌پذیرتر، و حتی خوشحال‌تر شوند. بسیاری از آن‌ها زندگی‌های پیش از جنگشان را طوری توصیف می‌کردند که انگار افراد دیگری بودند: قدرشناس و ناراضی از عزیزانشان، تنبل و غرق در مشکلات بی‌اهمیت، مستحق هرآنچه به آن‌ها داده شده بود. پس از جنگ آن‌ها بیشتر احساس اعتمادبه‌نفس می‌کردند، بیشتر به خودشان اطمینان داشتند، قدرشناس‌تر بودند و تحت تأثیر مسائل پیش‌پاافتاده و بی‌اهمیت زندگی قرار نمی‌گرفتند.

البته تجربه‌هایشان بسیار ناگوار بود. این بازماندگان از اینکه مجبور به تجربهٔ آن فجایع شده بودند، خوشحال نبودند. بسیاری از آن‌ها از زخم‌های روحی‌ای که تازیه‌های جنگ بر روی آن‌ها به جا گذاشته بودند، هنوز رنج می‌بردند. اما برخی از آن‌ها توانسته بودند که از این زخم‌ها برای تحول خودشان به اشکالی مثبت و قوی بهره بگیرند.

و آن‌ها در این بازگشت تنها نیستند. برای بسیاری از ما پرافتخارترین دستاوردهایمان هنگام رویارویی با بزرگ‌ترین سختی‌هایمان پیش آمده‌اند. رنج‌هایمان اغلب ما را قوی‌تر، انعطاف‌پذیرتر و عاقل‌تر می‌نماید.

برای نمونه، بسیاری از نجات‌یافتگان سرطان اعلام می‌کنند که پس از پیروزی در نبرد مرگ و زندگی، احساس می‌کنند قوی‌تر و قدرشناس‌تر شده‌اند. بسیاری از نظامیان اعلام می‌کنند که از تحمل محیط‌های خطرناک منطقه جنگی، انعطاف ذهنی به دست آورده‌اند.

دابروفکسی این بحث را مطرح می‌کند که ترس و اضطراب و ناراحتی، لزوماً همیشه وضعیت‌های ذهنی نامطلوب یا غیرمفید نیستند؛ آن‌ها اغلب نشانگر درد ضروری برای رشد روانی هستند. منع این درد یعنی منع پتانسیل خودمان. همان‌طور که انسان باید درد فیزیکی را تحمل کند تا استخوان و ماهیچه قوی‌تری بسازد، باید درد روانی را هم تحمل کند تا انعطاف روحی بیشتر، نفس قوی‌تر، دلسوزی بیشتر و در کل زندگی‌ای بهتر را پرورش دهد.

اساسی‌ترین تغییرات در دیدگاه‌هایمان اغلب در پایان بدترین لحظات زندگی‌مان رخ می‌دهند. تنها هنگام احساس دردی شدید است که حاضر می‌شویم به ارزش‌هایمان نگاه بیندازیم و از خود پرسیم که چرا این ارزش‌ها موجب شکستمان می‌شوند. ما نیاز به نوعی بحران وجودی داریم تا نگاهی بی‌طرف بیندازیم به اینکه چطور از زندگی‌مان مفهوم استخراج کرده‌ایم، و بعد تغییر مسیر دهیم.

شما ممکن است این را **زمین خوردن یا داشتن بحران وجودی** بنامید. من ترجیح می‌دهم که آن را **تحمل گردباد آشوب** بنامم. انتخاب با خودتان است.

شاید شما اکنون در چنین موقعیتی باشید. شاید دارید از بزرگ‌ترین چالش زندگی‌تان بیرون می‌آید و سردرگم هستید، چون تمام چیزهایی که پیش از این فکر می‌کردید درست و عادی و خوب باشند، کاملاً برعکس آن از آب درآمده‌اند.

خوب است، نقطه شروع است. هرچقدر تأکید کنم که درد و رنج بخشی از فرایند است، باز هم کم گفته‌ام. مهم است که این حرف را حس کنید. چون اگر فقط به دنبال سرخوشی پشت سرخوشی باشید

تا درد را پنهان کنید، اگر به افراط در حق به جانی و تفکر مثبت خیالی ادامه دهید، اگر به زیاده روی در برخی مواد یا فعالیت ها ادامه دهید هرگز انگیزه لازم برای تغییر واقعی را ایجاد نخواهید کرد.

وقتی که جوان بودم، هر بار که خانواده ام یک VCR یا استریو جدید می خریدند، همه دکمه ها را فشار می دادم، همه سیم ها و کابل ها را وصل می کردم و جدا می کردم. فقط برای اینکه ببینم هریک چه کاری می کنند. به مرور زمان یاد می گرفتم که کل سیستم چطور کار می کند. اغلب تنها کسی بودم در خانه که از وسایل استفاده می کرد، چون یاد گرفته بودم که هر چیزی چطور کار می کند.

همچون بسیاری از بچه های نسل هزاره، والدینم طوری به من نگاه می کردند که انگار یک نابغه بودم. از دید آن ها، این حقیقت که می توانستم VCR را بدون نگاه کردن به دفترچه راهنما تنظیم کنم، من را به تسلای دوم تبدیل کرده بود.

برایم آسان است که به نسل والدینم نگاه کنم و به فناوری هراسی آن ها پوزخند بزنم. اما هرچه بیشتر وارد بزرگ سالی می شوم، بیشتر می فهمم که همه ما حوزه هایی در زندگی مان داریم که در آنجا همان رفتاری را می کنیم که والدین من با VCR جدیدشان می کردند: می نشینیم و خیره می شویم و سرهایمان را تکان می دهیم و می گوییم «آخه چطوری؟» ولی وقتی که دست به کار می شویم، بسیار ساده انجام می شود.

من عموماً ایمیل های زیادی دریافت می کنم که سؤالاتی مثل همین می پرسند. سال ها اصلاً نمی دانستم که چه چیزی در جواب بگویم.

دختری هست که والدینش مهاجر هستند و تمام عمرشان پس انداز کرده اند تا او بتواند پزشکی بخواند. اما اکنون او در دانشگاه است و از پزشکی متنفر. نمی خواهد کل زندگی اش را در جایگاه دکتر بگذراند. بیش از هر چیز می خواهد که ترک تحصیل کند. اما حس می کند که گیر کرده است. در واقع تا این حد گیر کرده است که نهایتاً ایمیلی به یک غریبه (من) در اینترنت می فرستد و یک سؤال احمقانه و واضح

می پرسد: «چطور از رشته پزشکی انصراف بدهم و ترک تحصیل کنم؟»

یا دانشجویی که به استادش علاقه پیدا کرده است. با هر علامتی و هر لبخندی که از استاد می بیند و هر گریزی که به حرف های غیردرسی می زند، با خودش کلنجار می رود و یک حکایت بیست و هشت صفحه ای برای من ایمیل می کند که به این سؤال ختم می شود: «چطور باهاش قرار بذارم؟» یا مادر مجردی هست که بچه های جوانش درسشان را تمام کرده اند و روی مبل های او بیکار نشسته اند و از غذای او می خورند و از پولش خرج می کنند و به حق او برای داشتن یک زمان خصوصی احترام نمی گذارند. او می خواهد بچه ها بروند پی زندگی خودشان. او می خواهد خودش برود پی زندگی خودش. با وجود این در حد مرگ می ترسد از اینکه بچه ها را از خود دور کند. تا این حد می ترسد که می پرسد «چطور از آن ها بخواهم که از پیش من بروند؟»

این ها سؤالاتی از نوع VCR هستند. از نگاه بیرون جواب ساده است: فقط خفه شو و برو کار را انجام بده. اما از درون، از دیدگاه هریک از این افراد این سؤال ها به شدت پیچیده و مبهم هستند؛ رمز و رازهای اگزستانسیالی پنهان شده در بسته پر از مکعب های روبیک رستوران کی افسی است!

سؤالاتی از نوع VCR بامزه هستند، چون جواب هایشان برای هر کسی که درگیر آن ها است دشوار به نظر می رسد و برای کسی که درگیرشان نیست، آسان می نماید.

مشکل در اینجا درد است. پر کردن برگه های لازم برای ترک تحصیل از دانشگاه پزشکی، کار سراسر است و واضحی است؛ شکستن دل والدینتان نه. پرسیدن از استاد برای قرار شام به سادگی بیان کلمات است؛ شرم و جواب رد بسیار پیچیده تر به نظر می آید. بیرون کردن کسی از خانه، تصمیم واضحی است؛ احساس اینکه بچه هایتان را تنها گذاشته اید، نه.

من در قسمت اعظم نوجوانی و اوایل جوانی ام، با اضطراب اجتماعی درگیر بودم. در طول روز خودم را با

بازی‌های ویدیویی سرگرم می‌کردم و شب را با نوشیدن شراب یا کشیدن سیگار. فقط برای دور کردن احساس ناآرامی‌ام. سال‌ها فکر صحبت با یک غریبه، خصوصاً اگر آن غریبه فردی جذاب، جالب، معروف و باهوش بود، برای من تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسید. سال‌ها در گنجی قدم برمی‌داشتم و سؤال‌های VCR احمقانه‌ای از خودم می‌پرسیدم:

«چطور؟ چطور می‌شه همین‌طوری بری سمت یه نفر و باهاش صحبت کنی؟ بقیه چطور این کار رو می‌کنن؟»

من تصورات غلط همه‌جوره‌ای هم درباره‌ی این مسئله داشتم، مثلاً اینکه به خودم اجازه نمی‌دادم با کسی صحبت کنم مگر اینکه دلیل عملی خاصی برای آن می‌داشتم، یا اینکه کافی بود فقط بگویم «سلام» تا زن‌ها تصور کنند من یک تجاوزگر بدجنس هستم.

مشکل این بود که احساسات من، واقعیت اطرافم را تعریف می‌کردند. از آنجا که احساس می‌کردم که دیگران نمی‌خواهند با من صحبت کنند، به این نتیجه رسیده بودم که دیگران نمی‌خواهند با من صحبت کنند. سؤال VCR من این بود: «چطور می‌شه بری سمت یه نفر و باهاش صحبت کنی؟»

من چون نمی‌توانستم واقعیت و احساس را از هم تشخیص دهم، قادر نبودم که از درونم پا بیرون بگذارم و دنیا را به همان صورت که بود ببینیم: جایی ساده که دو نفر می‌توانند هر موقع خواستند پیش یکدیگر بروند و با هم صحبت کنند.

مردم بسیاری وقتی که درد، عصبانیت یا ناراحتی احساس می‌کنند، همه‌چیز را ول می‌کنند و سعی می‌کنند آن مشکل آنی را حل کنند. هدفشان این است که هرچه سریعتر به **احساس خوب** پیشین برگردند. حتی اگر معنایش مصرف مواد یا فریب دادن خودشان یا بازگشت به ارزش‌های مزخرفشان باشد.

یاد بگیرید رنجی را که برگزیده‌اید حفظ کنید. وقتی که یک ارزش جدید را انتخاب می‌کنید، دارید تصمیم می‌گیرید نوع جدیدی از رنج را به درون زندگی‌تان وارد کنید. آن را مزه‌مزه کنید، بچشید. با آغوش باز بپذیرید. بعد برخلاف آن عمل کنید.

دروغ نمی‌گوییم؛ در ابتدا بی‌اندازه دشوار به نظر خواهد رسید. اما می‌توانید ساده شروع کنید. احساس سردرگمی می‌کنید. قبلاً در این مورد بحث کرده‌ایم: شما هیچ‌چیزی نمی‌دانید. حتی وقتی که فکر می‌کنید می‌دانید، در واقع نمی‌دانید که چه غلطی دارید می‌کنید. پس به راستی ممکن است چه چیزی را از دست بدهید؟

زندگی ندانستن و، با وجود ندانستن، عمل کردن است. تمام زندگی این‌طور است. هیچ‌گاه فرقی نمی‌کند. حتی وقتی که خوشحال هستید. حتی وقتی که عرش اعلی را سیر می‌کنید. این را هیچ‌وقت فراموش نکنید. هیچ‌وقت ارزش نترسید.

اصل «کاری بکنید»

در سال ۲۰۰۸، پس از ننگه داشتن یک شغل روزانه، مدت شش هفته کل قضیه کاریابی را رها کردم تا یک کسب و کار آنلاین راه بیندازم. آن موقع هیچ ایده‌ای نداشتم، اما فهمیدم که اگر قرار است بی پول و آزرده باشم، بهتر است برای مدتی با شرایط خودم کار کنم. در آن زمان تنها چیزی که به نظر برایم مهم بود، دختربازی بود. پس گفتم به جهنم. یک وبلاگ با موضوع ماجرای قراردادهای باورنکردنی‌ام شروع کردم.

اولین صبحی که کار مستقلم را شروع کردم، ترس به سرعت سراغم آمد. خودم را دیدم که پشت لپ‌تاپ نشسته‌ام و متوجه شدم که برای اولین بار خودم مسئول تمام تصمیم‌گیری‌ها و عواقبشان هستم. مسئول آموزش طراحی وب، بازاریابی اینترنتی، بهینه‌سازی موتورهای جست‌وجو و مباحث تخصصی دیگر به خودم بودم. همه این‌ها اکنون روی دوش خودم بود. پس من همان کاری را کردم که هر بیست و چهارساله تازه استعفا داده بی‌ایده می‌کند: چند تا بازی کامپیوتری دانلود کردم و طوری از کار کردن اجتناب کردم که انگار وپروس ابولا بود.

همان طور که هفته‌ها می‌گذشت و حساب بانکی‌ام از سیاه به قرمز تبدیل می‌شد، برایم روشن گشت که لازم است نوعی راهبرد برای خودم بچینم و روزانه دوازده تا چهارده ساعت کار کنم. کاری که برای آغاز کسب و کار جدید لازم بود. این نقشه از جایی غیرمنتظره از راه رسید.

وقتی که در دبیرستان بودم، معلم ریاضی‌ام آقای پاک‌وود همیشه می‌گفت که «اگه به مشکلی برخوردین، همین‌طور نشینید بهش فکر کنید؛ شروع کنین روش کار کردن. حتی اگه نمی‌دونین دارین چیکار می‌کنین، صرف عمل کار کردن روش، در نهایت باعث می‌شه که ایده‌های درست توی ذهن‌تون ظاهر بشن.»

در طی این دوره هرگاه که کم می‌آوردم و ناامید و بی‌انگیزه می‌شدم، توصیه آقای پاک‌وود از اعماق ذهنم مرا صدا می‌زد. آن را مثل یک مانترا می‌شنیدم:

همان‌طور آنجا نشین. کاری بکن. پاسخ‌ها هم به دنبال کار می‌آیند.

در حین اعمال توصیه آقای پاک‌وود، درس مهمی درباره انگیزش آموختم. حدود ده سال طول کشید تا این درس در من نهادینه شود، اما آنچه کشف کردم، پس از آن ماه‌های طولانی و طاقت‌فرسای راه‌اندازی محصولات ناموفق، ستون‌های پرسش و پاسخ مسخره، شب‌های ناراحت بر روی مبل‌های دوستان، حساب‌های بانکی خالی شده و صدها هزار کلمه نوشته شده (بیشترشان خوانده نشده)، مهم‌ترین چیزی بود که در تمام عمرم آموخته‌ام:

عمل صرفاً حاصل انگیزه نیست؛ عامل آن هم هست.

بیشتر ما تنها موقعی دست به کار می‌شویم که سطح معینی از انگیزه را احساس کنیم. و تنها موقعی احساس انگیزه می‌کنیم که به اندازه کافی محرک احساسی داشته باشیم. ما تصور می‌کنیم که این مراحل به صورت واکنشی زنجیره‌ای رخ می‌دهند، مثل این:

محرک احساسی ← انگیزه ← عمل مطلوب

اگر بخواهید چیزی را به دست آورید اما احساس کنید که انگیزه یا محرک ندارید، در این صورت فرض می‌کنید که به بن‌بست خورده‌اید. هیچ کاری نمی‌توانید بکنید. تنها یک رویداد احساسی بزرگ در زندگی‌تان است که می‌توانید انگیزه کافی ایجاد کنید تا واقعاً از روی مبل بلند شوید و کاری بکنید.

اما مسئله این است که انگیزش فقط یک زنجیره سه بخشی نیست، بلکه یک چرخه بی‌پایان است:

محرک ← انگیزه ← عمل ← محرک ← انگیزه ← عمل ← الی آخر.

اعمال شما می‌تواند واکنش‌ها و محرک‌های احساسی بیشتری ایجاد کند و به شما انگیزه‌ای برای اعمال

بعدی‌تان بدهد. با بهره گرفتن از این بینش، در واقع می‌توانیم چهارچوب ذهنی‌مان را به شکل زیر تغییر دهیم:

عمل ← محرک ← انگیزه

اگر انگیزه لازم برای انجام تغییر مهم در زندگی‌تان ندارید، کاری نکنید؛ هر کاری. بعد واکنش‌های حاصل از آن عمل را به عنوان راهی برای انگیزه دادن به خودتان به خدمت بگیرید.

من این را اصل **کاری بکنید** نام گذاشته‌ام. پس از استفاده از آن برای راه‌اندازی کسب‌وکارم، شروع به آموختنش به خواننده‌هایم کردم که سردرگم از سؤالات VCR خودشان به سراغ من می‌آمدند: «چطور توی یه آزمون استخدامی شرکت کنم؟» یا «چطور به این آقا بگم که می‌خوام دوست‌دخترش بشم؟» و امثال این‌ها.

در چند سال اولی که برای خودم کار می‌کردم، هفته پشت هفته می‌گذشت بدون اینکه به چیز خاصی دست یافته باشم. تنها به این دلیل که اسیر اضطراب و استرس شده بودم. همه چیز را رها می‌کردم. کار راحتی بود. اما به سرعت یاد گرفتم که وادار کردن خودم به اینکه کاری بکنم، حتی اگر ابتدایی‌ترین کار ممکن هم باشد، خیلی سریع باعث می‌شد که کارهای بزرگ‌تر هم بسیار آسان‌تر به نظر برسند. اگر قرار بود که کل وب‌سایت را دوباره طراحی کنم، خودم را وادار می‌کردم که بنشینم. می‌گفتم «خب، فعلاً فقط هدر اون رو طراحی می‌کنم.» اما وقتی که طراحی هدر تمام می‌شد، خودم را در حال کار روی سایر بخش‌های سایت می‌یافتم. ناگهان می‌دیدم که انرژی زیادی یافته‌ام و کاملاً درگیر پروژه هستم.

تیم فریس^{۵۲}، نویسنده، داستانی را نقل می‌کند که یک‌بار دربارهٔ رمان‌نویسی شنیده بود. این نویسنده بیش از هفتاد رمان نوشته بود. یک نفر ازش پرسیده بود چطور توانسته دائماً در حال نوشتن باشد و همچنان پر اشتیاق و انگیزه بماند. او جواب داده بود که «دویست کلمهٔ مزخرف در روز، فقط همین.»

ایده این بود که اگر خودش را وادار می‌کرد روزی دویست کلمه مزخرف بنویسد، بیشتر اوقات عمل نوشتن، محرکی برای او می‌شد و پیش از آنکه بفهمد، هزاران کلمه نوشته بر روی کاغذ داشت.

اگر از اصل **کاری بکنید** پیروی کنیم، شکست بی‌اهمیت به نظر خواهد آمد. وقتی که استاندارد موفقیت صرفاً عمل کردن باشد، وقتی که هر نتیجه‌ای نوعی پیشرفت مهم محسوب شود، وقتی که محرک‌ها به جای پیش‌نیاز، به عنوان پاداش تلقی شوند، خودمان را به جلو حرکت داده‌ایم. به خودمان اجازه می‌دهیم که شکست بخوریم و این شکست، ما را به سمت جلو خواهد راند.

اصل کاری بکنید نه تنها به ما کمک می‌کند که از تعویق کارها جلوگیری کنیم، فرایندی هم هست که به کمک آن می‌توانیم ارزش‌های جدیدی را برگزینیم. اگر در وسط یک آشوب وجودی هستید و همه چیز به نظرتان بی‌معنی است، اگر تمام راه‌هایی که برای ارزیابی خودتان استفاده می‌کردید شما را به جایی نرسانده‌اند و هیچ ایده‌ای ندارید که چه در انتظارتان است، اگر می‌دانید که با دنبال کردن رؤیاهای غلط به خودتان آسیب می‌زده‌اید، یا اینکه می‌دانید که معیار بهتری برای ارزیابی خودتان وجود دارد اما نمی‌دانید چطور، جواب همه این‌ها یکی است:

کاری بکنید.

این کار می‌تواند کوچک‌ترین کنش برای رسیدن به چیزی دیگر باشد. می‌تواند هر چیزی باشد. فهمیده‌اید که در تمام روابطتان یک عوضی حق به جانب بوده‌اید و حالا می‌خواهید دلسوز مشکلات دیگران باشید؟ کاری بکنید. با یک کار ساده شروع کنید. این را هدف خود کنید که به مشکل یک نفر گوش دهید و کمی از وقتتان را به کمک کردن به آن فرد اختصاص دهید. فقط یک بار این کار را بکنید. یا به خودتان قول دهید که دفعه بعد که عصبانی شدید، فرض خواهید کرد که شما خودتان ریشه مشکلاتتان هستید. صرفاً این ایده را امتحان کنید و ببینید چه احساسی خواهید داشت.

اغلب اوقات، این تمام آن چیزی است که برای غلتاندن گلوله برفی لازم است، عمل لازم برای ایجاد انگیزه لازم برای ادامه کار. شما می‌توانید به منبع محرک خودتان تبدیل شوید. می‌توانید به منبع انگیزه خودتان تبدیل شوید. عمل همیشه در دست‌رستان است؛ صرفاً با داشتن انجام کاری به عنوان تنها معیار موفقیتتان. خب، در این صورت حتی شکست هم شما را به جلو می‌برد.

فصل هشتم

اهمیت نه گفتن

در سال ۲۰۰۹ تمام دار و ندارم را جمع کردم. بخشی را فروختم و باقی را در انبار گذاشتم. آپارتمانم را ترک کردم و عازم آمریکای لاتین شدم. در آن موقع، وبلاگ توصیه‌های شریک‌یابی کوچکم کمی بازدیدکننده پیدا کرده بود و در واقع از فروش پی‌دی‌اف‌ها و دوره‌های آنلاین، درآمدی معمولی داشتم. تصمیم گرفته بودم بیشتر سال‌های آینده را صرف زندگی در خارج از کشور، تجربه فرهنگ‌های جدید و بهره بردن از هزینه پایین‌تر زندگی در تعدادی از کشورهای در حال توسعه در آسیا و آمریکای لاتین بکنم تا بتوانم کسب و کارم را توسعه دهم. این رؤیای خانه‌به‌دوشی دیجیتال بود و به عنوان یک ماجراجوی بیست‌وپنج ساله، دقیقاً همان چیزی بود که در زندگی می‌خواستم.

اما هرچقدر هم که نقشه‌ام جذاب و قهرمانانه به نظر می‌رسید، بیشتر ارزش‌هایی که من را به این زندگی خانه‌به‌دوشی ترغیب می‌کرد، ارزش‌های سالمی نبودند. البته، ارزش‌های قابل‌تحسینی هم در کار بودند؛ عطش دیدن دنیا، کنجکاوی برای مردم و فرهنگ‌ها و مقداری ماجراجویی به روش سنتی و... اما در پشت همه این‌ها سایه کمرنگی از شرم هم وجود داشت. در آن زمان من به سختی ارزش اطلاع داشتم، اما اگر کاملاً با خودم صادق می‌بودم، می‌دیدم ارزش ناخوشایندی هم در جایی در زیر این ظاهر، پنهان است. نمی‌توانستم ببینمش، اما در لحظات آرام، وقتی که کاملاً با خودم صادق بودم، می‌توانستم حسش کنم.

آسیب روانی جدی سال‌های نوجوانی‌ام، علاوه بر حق‌به‌جانی اوایل بیست سالگی، بقچه قشنگی از مشکلات پایبندی عاطفی هم برایم به جا گذاشته بود. چند سال پیش از آن را صرف تلافی احساس کمبود و اضطراب اجتماعی سال‌های نوجوانی‌ام کرده بودم. در نتیجه احساس می‌کردم می‌توانستم هر کسی را که می‌خواستم ببینم، با هر کسی که می‌خواستم دوست شوم، عاشق هر کسی که می‌خواستم بشوم و با هر کسی که می‌خواستم رابطه داشته باشم؛ پس چرا باید هرگز به یک نفر، یا حتی یک گروه

اجتماعی واحد، یک شهر یا کشور یا فرهنگ واحد پایبند می‌شدم؟ اگر می‌توانستم همه چیز را یکسان تجربه کنم، پس درستش این بود که همه چیز را یکسان تجربه می‌کردم، این طور نیست؟

مجهز به حس باشکوه ارتباط با دنیا، انگار یک بازی لی لی جهانی را شروع کردم که پنج سال طول کشید. میان کشورها و قاره‌ها، این سو و آن سو می‌جستم. به پنجاه و پنج کشور سر زدم، ده‌ها دوست جدید پیدا کردم و خودم را در آغوش تعدادی معشوق یافتم، که یک‌به‌یک عوض می‌شدند، و برخی از آن‌ها حتی پیش از رسیدن پرواز به مقصد بعدی فراموش شده بودند.

زندگی عجیبی بود، لبریز از تجربه‌های خارق‌العاده و افق گستر و همچنین سرخوشی‌های سطحی برای ساکت کردن درد درونم. بسیار عمیق به نظر می‌رسید و در عین حال بسیار بی‌معنی. هنوز هم همین حس را دارد. برخی از بزرگ‌ترین درس‌ها و شخصیت‌سازترین لحظات زندگی‌ام در حین سفر در همین دوران بود. اما برخی از بزرگ‌ترین اتلاف‌های وقت و انرژی‌ام هم در همین دوران رخ داد.

اکنون در نیویورک زندگی می‌کنم. یک خانه و اثاثیه و یک قبض برق و یک همسر دارم. هیچ‌یک از این‌ها مشخصاً جذاب یا هیجان‌انگیز نیست. دوست دارم همین‌طور هم باشد. چون پس از سال‌ها هیجان، بزرگ‌ترین درسی که از ماجراجویی‌هایم گرفتم این بود: آزادی مطلق، به تنهایی، هیچ معنایی ندارد.

آزادی فرصتی فراهم می‌کند برای معنایی بهتر، اما خودش به تنهایی هیچ چیز معناداری در خود ندارد. در نهایت، تنها راه برای دستیابی به معنا و احساس اهمیت در زندگی از طریق رد گزینه‌ها و کاهش گستره آزادی است. همچنین تصمیم به پایبندی به یک منطقه، یک بینش و یک شخص است.

این فهم در طی سال‌های سفرم به آرامی به دست آمده است. همچون بیشتر چیزهای اضافه در زندگی، باید اول خودتان را در آن‌ها غرق کنید تا بعد متوجه شوید شما را خوشحال نمی‌کنند. سفر هم برای من این‌گونه بود. درحالی‌که غرق در کشور پنجاه و سوم، پنجاه و چهارم و پنجاه پنجم بودم، کم‌کم فهمیدم

گرچه تمام تجربه‌هایم هیجان‌انگیز و عالی‌اند، تعداد اندکی از آن‌ها اثر ماندگار خاصی دارند. درحالی‌که دوستان همشهری‌ام با ازدواج و خریدن خانه سروسامان گرفته بودند و وقتشان را در شرکت‌ها و اهداف سیاسی جالب صرف می‌کردند، من در حال بال‌بال زدن از این سرخوشی به سرخوشی بعدی بودم.

در سال ۲۰۱۱ به سنت پترزبورگ در روسیه سفر کردم. غذایش مزخرف بود. آب‌وهوایش مزخرف بود. در اردیبهشت‌ماه برف می‌بارید! آپارتمانم مزخرف بود. هیچ چیزی درست کار نمی‌کرد. همه چیز گران بود. مردم بداخلاق بودند و بوی ناخوشایندی داشتند. هیچ کس لبخند نمی‌زد و همه زیادی شراب می‌نوشیدند. با این حال آنجا را دوست داشتم. یکی از سفرهای محبوبم بود.

صراحت خاصی در فرهنگ روسی وجود دارد که با مذاق غربی‌ها سازگار نیست. از تعارف‌های الکی و تورهای کلامی مؤدبانه خبری نیست. به غریبه‌ها لبخند نمی‌زنید و به چیزی که نیستید تظاهر نمی‌کنید. در روسیه اگر چیزی احمقانه باشد، می‌گویید احمقانه است. اگر کسی بی‌شعور باشد به او می‌گویید که بی‌شعور است. اگر واقعاً از کسی خوشتان بیاید و از گذراندن وقتتان با او لذت می‌برید، به او می‌گویید که ارزش خوشتان می‌آید و از گذراندن وقتتان با او لذت می‌برید. مهم نیست که این شخص دوستتان است یا یک غریبه یا کسی که همین پنج دقیقه پیش در خیابان با او آشنا شده‌اید.

در هفته اول تمام این چیزها برایم واقعاً ناخوشایند بود. با دختری روسی به سرقراری برای نوشیدن قهوه رفتم و، تنها پس از سه دقیقه از نشست‌نمان، نگاه عجیبی به من انداخت و گفت: حدس می‌زدم قرار افتضاحی باشد!

نزدیک بود نوشیدنی خفهام کند. هیچ ادا و اطواری در طرز بیان‌ش نبود؛ حرفش را همچون یک حقیقت عادی بیان کرد؛ همچون وضع آب‌وهوای آن روز، یا سایز کفشش. اما من یکه خوردم. به هر حال، در غرب چنین بی‌پرده حرف زدن بسیار توهین‌آمیز تلقی می‌شود. خصوصاً اگر از طرف کسی باشد که تازه با

او آشنا شده باشید. همه مردم روسیه همین طور بودند. همه آن‌ها همیشه بداخلاق به نظر می‌آمدند و در نتیجه ذهن غرب‌پرورده من احساس می‌کرد از همه طرف به او حمله شده است. تردیدهای نفسم در موقعیت‌هایی خود را نشان داد که سال‌ها بود فراموش شده بودند.

همان طور که هفته‌ها می‌گذشت، کم‌کم به صراحت روس‌ها، به همان اندازه غروب‌های نیمه‌شب و ودکایی که همچون آب‌یخ از گلو پایین می‌رفت، عادت کردم. بعد شروع به درک معنای واقعی آن کردم: بیان خالص. صداقت به معنای واقعی کلمه. ارتباط بدون هیچ شرطی، بدون هیچ توقعی، بدون هیچ نیت پنهانی، بدون هیچ تلاش مایوسانه‌ای برای دوست داشته شدن.

به گونه‌ای، پس از سال‌ها سفر اینجا شاید غیرآمریکایی‌ترین نقطه زمین بود که برای اولین بار طعم خاصی از آزادی را چشیدم: توانایی گفتن هرآنچه فکر یا احساس می‌کردم؛ بدون ترس از واکنش. این نوع عجیبی از آزادی از طریق قبول عدم پذیرش بود. به عنوان کسی که در بیشتر عمرش از این نوع بیان صریح بی‌نصیب بوده است، از آن سرمست شدم. چون من ابتدا یک زندگی خانوادگی با احساسات سرکوب شده داشتم و سپس یک نمایش ساختگی اعتمادبه‌نفس، که با دقت هم ساخته شده بود. آن صراحت انگار لذت‌بخش‌ترین چیزی بود که تا به حال نوشیده بودم. مدت یک ماهی که در سنت پترزبورگ بودم، زمان همچون برق گذشت و آخر هم نمی‌خواستم آنجا را ترک کنم.

سفر ابزار خودسازی فوق‌العاده‌ای است. چون شما را از چنگ ارزش‌های فرهنگ خودتان درمی‌آورد و به شما نشان می‌دهد که مردم در جامعه‌ای دیگر می‌توانند با ارزش‌هایی کاملاً دیگرگون زندگی کنند و با وجود این بتوانند کارهایشان را هم پیش ببرند و از یکدیگر متنفر نشوند. سپس این قرار گرفتن در معرض ارزش‌ها و معیارهای فرهنگ‌های مختلف، شما را وادار می‌کند که آنچه را در زندگی خودتان بدیهی به نظر می‌رسیده است، بازبینی کنید و با خود فکر کنید که شاید این لزوماً بهترین روش برای زندگی نباشد. در این مورد خاص، روسیه باعث شد که من در نحوه ارتباط مزخرف و تعارف‌های الکی که

این قدر در فرهنگ آنکلوها متداول است، بازبینی کنم و از خودم بپرسم شاید این به گونه‌ای باعث می‌شد که پیش یکدیگر تردید نفس بیشتر و صمیمیت کمتری داشته باشیم.

به خاطر دارم روزی راجع به همین پویایی با معلم روسی‌ام صحبت کردم. او نظریه جالبی داشت. نسل‌های بسیار در زیر سایه نظام کمونیستی زندگی کردند. بدون تقریباً هیچ فرصت اقتصادی و محبوس در فرهنگ ترس. جامعه روسیه دریافته است که با ارزش‌ترین واحد پول دنیا اعتماد است. برای ایجاد اعتماد باید صادق بود. این یعنی وقتی چیزی مزخرف بود آن را بی‌پرده و بدون شرمندگی بگویید. ابراز صداقت ناخوشایند مردم چیز ارزشمندی بود صرفاً به این دلیل که برای بقا ضروری بود. باید می‌دانستید که به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید و به چه کسی نه. باید خیلی سریع این را می‌فهمیدید.

معلم روسی‌ام ادامه داد که در غرب آزاد فرصت‌های اقتصادی به وفور یافت می‌شد. آن قدر فرصت‌های اقتصادی بود که خود خاص‌نمایی بسیار ارزشمند شد. خودتان را به شکل خاصی نمایش دهید، حتی اگر شده به دروغ. تا اینکه واقعاً به آن شکل باشید. به همین دلیل اعتماد ارزش خود را از دست داد. ظاهرپسندی و کاسبکاری به اشکال بسیار سودمندتری برای پیوند تبدیل شدند. آشنایی صوری با تعداد زیادی افراد، سودمندتر بود از آشنایی نزدیک با تعداد کمی افراد.

به همین خاطر است که در غرب می‌توانید لبخند بزنید و چیزهای مؤدبانه بگویید حتی وقتی که چنین حسی ندارید. دروغ‌های بی‌آزار بگویید و با دیگری ابراز موافقت کنید درحالی که واقعاً با او موافق نیستید. به همین خاطر است که مردم یاد می‌گیرند تظاهر به دوستی با کسانی بکنند که واقعاً از آن‌ها خوششان نمی‌آید، یا چیزهایی بخرند که واقعاً نمی‌خواهند. سیستم اقتصادی چنین فریبی را رواج می‌دهد.

مشکل این است که در غرب، هرگز نمی‌دانید آیا می‌توانید به کسی که در حال صحبت با او هستید، کاملاً اعتماد کنید یا نه. گاهی اوقات این مشکل حتی در میان دوستان صمیمی یا اعضای خانواده هم پیش

می‌آید. در غرب چنان فشاری برای دوست‌داشتنی بودن وجود دارد که مردم، بسته به اینکه با چه کسی روبه‌رو هستند، هویت کاملاً متضادی از خود نشان می‌دهند.

نپذیرفتن، زندگی‌تان را بهتر خواهد کرد

به عنوان ضمیمه‌ای بر پروندهٔ فرهنگ مثبت مصرف‌گرایی، به بسیاری از ما این عقیده تعلیم داده شده است که باید سعی کنیم تا حد ممکن پذیرا و تصدیق‌گر باشیم. این، سنگ‌بنای بسیاری از کتاب‌های به اصطلاح تفکر مثبت است: ذهن بازی برای فرصت‌ها داشته باشید، پذیرا باشید، به همه چیز و همه کس بله بگویید و به همین ترتیب.

اما ما باید برخی چیزها را نپذیریم. در غیر این صورت پشتمان خالی است. اگر هیچ چیزی بهتر و مطلوب‌تر از چیزهای دیگر نباشد، در این صورت ما پوچ هستیم و زندگی‌مان بی‌معنی است. هیچ اصول و ارزشی نداریم و از این رو زندگی‌مان را بدون هدف سپری می‌کنیم.

پذیرا بودن اغلب به عنوان راهی برای احساس بهتر نسبت به خودمان، به ما فروخته می‌شود. اما پذیرا بودن لذتی کوتاه‌مدت به ما می‌دهد و در عوض ما را در درازمدت سرگردان و بدون جهت می‌کند.

برای اینکه واقعاً ارزش چیزی را بدانید، باید خودتان را به آن منحصر کنید. سطحی از سرور و معنا وجود دارد که تنها در صورتی در زندگی به آن دست خواهید یافت که ده‌ها سال را صرف سرمایه‌گذاری در یک رابطهٔ عاشقانه، یک هنر یا حرفه کرده باشید. نمی‌توانید بدون رد کردن گزینه‌های ممکن دیگر، به این ده‌ها سال سرمایه‌گذاری دست پیدا کنید.

انتخاب یک ارزش برای خودتان نیازمند رد کردن ارزش‌های ممکن دیگر است. من اگر تصمیم بگیرم ازدواجم را مهم‌ترین بخش زندگی‌ام بکنم، این یعنی تصمیم گرفته‌ام عیاشی‌های برآمده از کوکائین را بخش مهمی از زندگی‌ام نکنم. اگر تصمیم بگیرم خودم را براساس توانایی‌ام در ایجاد دوستی‌های صادقانه و پذیرا بسنجم، این یعنی بدگویی پشت سر دوستانم را رد کرده‌ام. این‌ها همه تصمیم‌های سالمی هستند، اما نیازمند نپذیرفتن مداوم‌اند.

منظور این است: ما همگی باید نسبت به چیزی دغدغه داشته باشیم، تا بتوانیم چیزی را به ارزش تبدیل کنیم. برای اینکه چیزی را ارزش کنیم، باید هر چیزی را که آن نیست رد کنیم. برای اینکه X را پایه ارزش قرار دهیم، باید غیر X را رد کنیم.

این رد کردن بخشی ذاتی و ضروری از حفظ ارزش هایمان و به تبع آن هویتمان است. ما با آنچه تصمیم می گیریم نپذیریم، تعریف می شویم. اگر هیچ چیزی را رد نکنیم (شاید از ترس اینکه خودمان هم از جانب کسی رد بشویم) اساساً هیچ هویتی نخواهیم داشت.

تمایل به اجتناب از عدم پذیرش به هر قیمتی خصوصاً برای اجتناب از مقابله و درگیری، همچنین تمایل به پذیرفتن همه چیز به یک اندازه و منسجم و هماهنگ کردن همه چیز، هردو شکل عمیق و ظریفی از حق به جانی اند. افراد حق به جانب، از آنجا که حس می کنند همیشه لایق احساس خوبی هستند، از رد کردن هر چیزی اجتناب می کنند. چون ممکن است باعث شود به آن ها یا کسی دیگر احساس بدی دست دهد. چون از رد کردن هر چیزی اجتناب می کنند. عمری بی ارزش، خوشی محور و خودشیفته را سپری خواهند کرد. تنها چیزی که دغدغه اش را خواهند داشت، این است که سرخوشی هایشان را کمی بیشتر تداوم دهند و از شکست های ناگزیر زندگی اجتناب کنند و رنجشان را با تظاهر دور کنند.

عدم پذیرش، مهارتی مهم و حیاتی در زندگی است. هیچ کس نمی خواهد که در رابطه ای بماند که او را خوشحال نمی کند. هیچ کس نمی خواهد که در کسب و کاری گرفتار شود که از آن تنفر داشته باشد. هیچ کس نمی خواهد که حس کند نمی تواند منظور واقعی اش را بیان کند.

با این حال مردم در تمام اوقات این چیزها را انتخاب می کنند. صداقت یک میل طبیعی انسانی است. اما بخشی از صداقت در زندگی مان این است که به گفتن و شنیدن کلمه نه عادت کنیم. از این طریق عدم پذیرش، روابطمان را بهتر و زندگی های عاطفی مان را

سالم تر می کند.

مرزبندی‌ها

روزی روزگاری دو جوان زندگی می‌کردند، یک پسر و یک دختر. خانواده‌هایشان از یکدیگر متنفر بودند. اما پسر مخفیانه به جشن خانواده دختر وارد می‌شود، چون کمی بی‌شعور است. دختر پسر را می‌بیند و فرشته‌ها چنان آواز شیرینی در دل او می‌خوانند که بلافاصله عاشق پسر می‌شود. به همین سادگی. بعد پسر مخفیانه به داخل باغ دختر می‌رود و آن‌ها تصمیم می‌گیرند که همان فردای کوفتی ازدواج کنند، چقدر هم شدنی بود! خصوصاً وقتی که والدینتان قصد کشتن همدیگر را دارند. یک هفته جلو برویم. خانواده‌های آن‌ها از ازدواج باخبر می‌شوند و دعوای مفصلی به راه می‌اندازند. مرکوتیو^{۵۴} می‌میرد. دختر چنان ناراحت می‌شود که دارویی می‌خورد که او را تا دو روز به خواب می‌برد. اما متأسفانه این زوج جوان هنوز زیر و بم ارتباط زناشویی خوب را یاد نگرفته‌اند، و دختر جوان کاملاً فراموش می‌کند که چیزی راجع به این موضوع به شوهر جدیدش بگوید. از این رو مرد جوان بیهوشی کوتاه‌مدت همسرش را با خودکشی اشتباه می‌گیرد. بعد کلاً عقلش را از دست می‌دهد و دست به خودکشی می‌زند، با این تصور که در دنیای آخرت با همسرش خواهد بود یا همچنین چیزی. اما بعد، دختر از بیهوشی دوروزه‌اش بیدار می‌شود و متوجه می‌شود که شوهرش خودکشی کرده است، پس او هم همان تصور را می‌کند و خودش را می‌کشد. پایان.

در فرهنگ امروز ما داستان رومئو و ژولیت با عشق مترادف شده است. این داستان مهم‌ترین داستان عاشقانه فرهنگ انگلیسی‌زبان، و الگوی ایده‌آل عشق و احساس شناخته می‌شود. اگر واقعاً بر آنچه در داستان رخ می‌دهد توجه کنید، می‌بینید که این بچه‌ها واقعاً عقلشان را از دست داده‌اند. تازه برای اثبات آن خودشان را هم کشتند.

محققان بسیاری گمان می‌کنند که شکسپیر رومئو و ژولیت را نه برای تحلیل عشق، بلکه برای تمسخر آن نوشته است؛ برای اینکه نشان دهد چقدر دیوانگی لازم دارد. او قصد نداشت که نمایشنامه‌اش یک

شکوه‌نمایی از عشق باشد. در واقع، او می‌خواست کاملاً برعکس باشد: یک تابلوی نئون چشمک‌زن که کلمات **نزدیک نشوید** را نشان بدهد، با نوار زرد رنگ پلیس به دورش، که رویش نوشته شده باشد **عبور ممنوع**.

در بیشتر تاریخ عشق عاطفی چیز مثبتی نبود و همچون امروز تقدیس نمی‌شد. در واقع، تا اواسط قرن نوزدهم، عشق همچون یک مانع روحی غیرضروری و احتمالاً خطرناک در برابر سایر عناصر مهم زندگی دیده می‌شد؛ عناصری مثل ازدواج با کشاورزی خوب و یا دآمداری ثروتمند. افراد جوان اغلب به زور از اشتیاق‌های عاطفی‌شان به نفع ازدواج‌های اقتصادی فاصله می‌گرفتند. عملی که پایداری بیشتری هم برای خودشان و هم برای خانواده‌شان به ارمغان می‌آورد.

اما امروز همه ما برای این نوع عشق رسماً دیوانه‌وار، هوش و حواسمان می‌پرد. این عشق بر فرهنگمان سیطره یافته است. هرچه دراماتیک‌تر، بهتر. چه وقتی بن افلک^{۵۵} باشد که سعی می‌کند یک شهاب‌سنگ را نابود کند تا کره زمین را برای دختری که عاشقش است نجات دهد^{۵۶}، چه مل گیبسون^{۵۷} باشد که در حال قتل صدها مرد انگلستانی و خیال‌پردازی درباره همسر مقتولش است.^{۵۸} یا آن دختر الف^{۵۹} که زندگی جاودانه‌اش را رها کرد تا با آراگورن^{۶۰} در ارباب حلقه‌ها^{۶۱} باشد، یا کم‌دی‌های عاشقانه احمقانه که در آن‌ها جیمی فالون^{۶۲} از بلیت‌های بازی حذفی رد ساکس^{۶۳} چشم‌پوشی می‌کند، چون درو بری‌مور^{۶۴}، نیازهایی دارد یا همچنین چیزی.

اگر این نوع عشق رمانتیک کوکائین بود، در این صورت، ما اجتماعی مثل تونی مونتانان^{۶۵} در فیلم صورت‌زخمی^{۶۶} بودیم: در حال فرو کردن سرمان در کوهی از کوکائین و فریاد اینکه «به رفیق کوچولوم سلام کنین!»

مشکل این است که ما کم‌کم داریم متوجه می‌شویم عشق واقعاً یک جورهایی مثل کوکائین است. یعنی

به طرز ترسناکی مشابه کوکائین. دقیقاً همان قسمت‌هایی از مغز را تحریک می‌کند که کوکائین هم تحریک می‌کند. یعنی شما را سرخوش می‌کند و باعث می‌شود برای مدتی احساس خوبی داشته باشید اما هر تعداد مشکلاتی را که حل کند به همان اندازه مشکلات جدیدی برایتان می‌سازد؛ دقیقاً مثل کوکائین.

بیشتر عناصر عشق رمانتیک که ما به دنبال آن هستیم؛ ابراز احساسات دراماتیک و خیره‌کننده و فراز و نشیب‌های کاملاً نامنظم و... شیوه‌های ابراز عشق حقیقی و سالم نیستند. در واقع، آن‌ها صرفاً شکل دیگری از حق به جانی بروز یافته از طریق روابط بین افراد هستند.

می‌دانم: آدم خیلی ضدحالی به نظر می‌رسم. جداً چه جور آدمی عشق رمانتیک را این‌طور به گند می‌کشد؟ اما بگذارید توضیح بدهم.

حقیقت این است که اشکال سالمی از عشق داریم و اشکال ناسالمی. عشق ناسالم بر پایه تلاش دو نفر برای فرار از مشکلاتشان از طریق احساساتشان برای یکدیگر است. به عبارت دیگر، آن‌ها از یکدیگر به عنوان گریزگاه استفاده می‌کنند. عشق سالم دو نفر بر پایه تصدیق و رسیدگی هریک به مشکلات خود با حمایت دیگری است.

فرق رابطه سالم با ناسالم در دو چیز خلاصه می‌شود: (۱) هر کدام از طرفین در رابطه چقدر مسئولیت‌پذیر باشد. (۲) میزان آمادگی هر کدام هم برای نپذیرفتن و هم برای پذیرفته نشدن از جانب شریکشان.

هرکجا رابطه ناسالم یا مسمومی وجود داشته باشد، احساس مسئولیت‌پذیری ضعیف و سستی در هر دو طرف وجود خواهد داشت. ناتوانی برای نپذیرفتن و یا پذیرفته نشدن خواهد بود. هرکجا رابطه سالم و عاشقانه‌ای وجود داشته باشد، مرزبندی‌های روشنی میان دو نفر و ارزش‌هایشان وجود خواهد داشت، و مسیر بازی برای نپذیرفتن و پذیرفته نشدن هنگام نیاز.

منظورم از **مرزبندی** تعیین مرز میان مسئولیت هر یک برای مشکلات خودش است. کسانی که دارای زندگی مشترک با مرزبندی‌های محکم هستند، مسئولیت ارزش‌ها و مشکلات خودشان را می‌پذیرند و مسئولیت ارزش‌ها و مشکلات شریکشان را نمی‌پذیرند. کسانی که در روابط مسموم با مرزبندی‌های ضعیف یا ناموجود هستند، دائماً از پذیرش مسئولیت مشکلات خودشان اجتناب می‌کنند و یا مسئولیت مشکلات شریکشان را می‌پذیرند.

مرزبندی‌های ضعیف چه شکلی هستند؟ اینجا چند نمونه می‌آورم:

«تو حق نداری بدون من با دوستان جایی بری. می‌دونی که من چقدر حسادت می‌کنم. باید خونه پیش من بمونی.»

«همکارام یه مشت احمقن؛ همیشه دیر به جلسه‌هام می‌رسم چون باید بهشون بگم کارشون رو چطور انجام بدن.»

«باورم نمی‌شه من رو این‌طور جلوی خواهرم کوچیک کردی. هیچ‌وقت دیگه جلوی اون با من مخالفت نکن!»

«واقعاً دوست دارم اون شغل توی میلوواکی رو قبول کنم، ولی مادرم هیچ‌وقت منو نمی‌بخشه اگه این قدر ازش دور بشم.»

«آره، می‌تونیم با هم قرار بذاریم، فقط می‌شه چیزی به دوستم سیدنی نگي؟ اون خیلی ناراحت می‌شه وقتی من دوست‌پسر داشته باشم و خودش نداشته باشه.»

در هر سناریو، فرد یا در حال پذیرفتن مسئولیت مشکلات و احساسات دیگران است، یا اینکه از کس دیگری می‌خواهد که مسئولیت مشکلات و احساسات او را بپذیرد.

در کل، افراد حق به جانب، در روابطشان درون یکی از این دو دام می‌افتند. یا توقع دارند دیگران

مسئولیت مشکلات آن‌ها را بپذیرند: «من می‌خواستم خونه‌م آخر هفته آروم باشه تا استراحت کنم. تو باید می‌دونستی و برنامه‌هات رو لغو می‌کردی.» یا اینکه مسئولیت زیادی برای مشکلات دیگران به عهده می‌گیرند: «اون بازم شغلش رو از دست داد، احتمالاً تقصیر منه. چون کمتر از حد توانم ارزش حمایت کردم. فردا بهش کمک می‌کنم یه رزومه جدید بنویسه.»

افراد حق به جانب در روابطشان این راهبردها را طراحی می‌کنند تا از پذیرفتن مسئولیت برای مشکلات خودشان اجتناب کنند. در نتیجه روابطشان شکننده و جعلی می‌شود؛ اجتناب از درد درونی‌شان، به جای درک و احترام واقعی برای شریکشان.

این نه فقط در روابط عاشقانه آن‌ها، بلکه در روابط خانوادگی و دوستانه‌شان هم صادق است. یک مادر سلطه‌گر ممکن است مسئولیت هر مشکلی در زندگی بچه‌هایش را بپذیرد. حق به جانبی او باعث تقویت حق به جانبی در بچه‌هایش می‌شود، چون آن‌ها با این عقیده بزرگ می‌شوند که دیگران باید همیشه مسئول مشکلاتشان باشند.

(به این دلیل است که مشکلات روابط عاشقانه شما همیشه به طرز ترسناکی شبیه مشکلات در روابط والدینتان است.)

وقتی که نواحی تیره و تاری در مسئولیت‌پذیری برای احساسات و اعمالتان داشته باشید؛ ناحیه‌هایی که در آن‌ها مشخص نیست چه کسی مسئول چه کاری است، چه کسی مقصر چیست، دلیل انجام کاری که می‌کنید چیست و... هیچ وقت ارزش‌های قوی برای خودتان به دست نخواهید آورد. تنها ارزشتان این می‌شود که شریکتان را خوشحال کنید. تنها ارزشتان این می‌شود که شریکتان شما را خوشحال کند.

البته، این ذاتاً محکوم به شکست است. روابطی که چنین تیرگی‌ای جزو مشخصه‌هایش است، معمولاً به سرنوشت هیندنبرگ، با تمام سروصداها و آتش‌بازی‌هایش دچار می‌شود.

دیگران نمی‌توانند مشکلات شما را حل کنند. نباید چنین تلاشی هم بکنند. چون این شما را خوشحال نخواهد کرد. شما هم نمی‌توانید مشکلات دیگران را برایشان حل کنید، چون این هم به همین ترتیب آن‌ها را خوشحال نخواهد کرد. نشانه‌ی یک رابطه‌ی ناسالم این است که هریک سعی می‌کنند مشکلات دیگری را حل کنند تا احساس خوبی نسبت به خودشان پیدا کنند. نشانه‌ی رابطه‌ی سالم وقتی است که هر یک سعی کنند مشکلات خودشان را حل کنند تا احساس خوبی نسبت به یکدیگر پیدا کنند.

تعیین مرزبندی‌های مناسب، به این معنی نیست که نمی‌توانید شریکتان را کمک یا حمایت کنید، یا اینکه خودتان مورد کمک یا حمایت قرار گیرید. شما باید هردو از یکدیگر حمایت کنید. اما تنها در صورتی که انتخاب خودتان باشد که حمایت کنید یا مورد حمایت واقع شوید. نه به این خاطر که احساس کنید که مجبور به چیزی یا مستحق چیزی هستید.

افراد حق به‌جانبی که دیگران را به خاطر احساسات و اعمال خودشان سرزنش می‌کنند، به این خاطر این کار را می‌کنند که عقیده دارند اگر پیوسته خودشان را قربانی نشان دهند، در نهایت کسی از راه خواهد رسید و نجاتشان خواهد داد، و بعد آن‌ها عشقی را که همیشه به دنبالش بوده‌اند به دست خواهند آورد.

افراد حق به‌جانبی که تقصیر احساسات و اعمال دیگران را به گردن خودشان می‌اندازند، این کار را می‌کنند چون عقیده دارند که اگر شریکشان را اصلاح کنند و او را نجات دهند، عشق و احترامی را که همیشه دنبالش بوده‌اند، به دست خواهند آورد.

این‌ها بین و یانگ هر رابطه‌ی مسمومی هستند: قربانی و نجات‌دهنده. کسی که آتش را به راه می‌اندازد چون باعث می‌شود که احساس اهمیت کند و کسی که آتش را خاموش می‌کند چون باعث می‌شود که احساس اهمیت کند.

این دو نوع انسان، شدیداً به سمت یکدیگر جذب می‌شوند و اغلب شریک یکدیگر می‌شوند.

آسیب‌شناسی آن‌ها کاملاً با یکدیگر سازگار است. آن‌ها اغلب با والدینی بزرگ شده‌اند که هر کدام، یکی از این شاخصه‌ها را به نمایش می‌گذارد. در نتیجه، مدل آن‌ها برای یک رابطه شادمانه، رابطه‌ای بر مبنای حق به جانی و مرزبندی‌های ضعیف است.

متأسفانه، آن‌ها هر دو در تأمین نیازهای واقعی دیگری ناموفق خواهند بود. در واقع الگوی ملامت بیش از اندازه و پذیرفتن تقصیر بیش از اندازه، حق به جانی و ارزش نفس مزخرفی را تداوم خواهد بخشید که آن‌ها را بیش از هر عامل دیگر از تأمین نیازهای احساسی‌شان محروم کرده بود. قربانی، مشکلات هرچه سخت‌تری می‌سازد؛ نه به این خاطر که مشکلات واقعی بیشتری وجود دارد، بلکه به این خاطر که توجه و محبتی که آرزویش را دارد، برایش فراهم می‌کند. نجات‌دهنده، مشکلات را حل می‌کند و حل می‌کند؛ نه به این خاطر که واقعاً به مشکلات اهمیتی می‌دهد، بلکه به این خاطر که معتقد است باید مشکلات دیگران را حل کند تا استحقاق توجه و محبت برای خودش داشته باشد. در هر دو مورد، غرض‌ها خودخواهانه و مشروط و از این رو مخرب نفس هستند، عشق حقیقی به ندرت تجربه می‌شود.

قربانی، اگر واقعاً عاشق نجات‌دهنده می‌بود، می‌گفت «ببین، این مشکل منه؛ تو مجبور نیستی برام درستش کنی. فقط ازم حمایت کن وقتی خودم دارم درستش می‌کنم.» این نمایش عشقی واقعی می‌بود؛ پذیرفتن مسئولیت برای مشکلات خودتان و نینداختن مسئولیت آن‌ها بر دوش شریکتان.

اگر نجات‌دهنده واقعاً می‌خواست که قربانی را نجات دهد، می‌گفت «ببین، تو داری بقیه رو به خاطر مشکلات خودت سرزنش می‌کنی؛ خودت باید این مشکل رو برطرف کنی.» و این به طرز ظاهراً ناخوشایندی نمایش عشقی واقعی می‌بود؛ کمک کردن به کسی برای حل مشکلات خودش.

در عوض، قربانی‌ها و نجات‌دهنده‌ها هر دو از یکدیگر برای دستیابی به سرخوشی‌های عاطفی استفاده می‌کنند. همچون اعتیاد به یکدیگر است. جالب اینجاست که این اشخاص وقتی با افراد سالم از لحاظ

عاطفی آشنا می شوند، اغلب احساس بی میلی می کنند یا پیوند عاطفی میان شان برقرار نمی شود. آن ها افراد سالم و قوی از لحاظ عاطفی را رد می کنند، چون مرزبندی های روشن افراد قوی، به اندازه کافی هیجان انگیز نیست تا سرخوشی های مداوم لازم را برای فرد حق به جانب تأمین کند.

برای قربانی ها، سخت ترین کار در دنیا این است که خودشان را برای مشکلاتشان مسئول بدانند. آن ها کل عمرشان را با این عقیده که دیگران مسئول سرنوشتشان هستند، سپری کرده اند. برای بیشترشان برداشتن قدم اول پذیرش مسئولیت، ترسناک است.

برای نجات دهنده ها، سخت ترین کار در دنیا این است که از پذیرفتن مسئولیت مشکلات دیگران دست بکشند. آن ها در تمام عمرشان تنها هنگامی احساس ارزشمندی و مهرورزی کرده اند که در حال نجات کس دیگری بوده اند؛ پس دست کشیدن از این نیاز هم برایشان ترسناک است.

اگر شما برای کسی که به او اهمیت می دهید فداکاری می کنید، باید به این خاطر باشد که خودتان می خواهید، نه به این خاطر که احساس اجبار می کنید یا از تبعات انجام ندادن آن می ترسید. اگر شریکتان می خواهد فداکاری ای برایتان بکند، باید به این خاطر باشد که واقعاً می خواهد، نه به این خاطر که از طریق عصبانیت یا عذاب وجدان وادارش کرده باشید. اعمال عاشقانه تنها موقعی صحیح هستند که بدون شروط یا توقع صورت گرفته باشند.

ممکن است برای مردم دشوار باشد که تفاوت انجام کاری اجباری را از اختیاری تشخیص دهند. تستی برای تشخیص به شما نشان می دهم: از خودتان بپرسید، «اگه قبول نکنم، رابطه مون چه تغییری می کنه؟» همین طور بپرسید «اگه چیزی رو که من می خوام، شریکم قبول نکنه، رابطه مون چه تغییری می کنه؟»

اگر پاسخ این باشد که قبول نکردن باعث مجادله و شکستن ظرف های چینی شود، آن موقع نشانه بدی

برای رابطه شماست. نشان می‌دهد که بنیاد رابطه شما بر پایه منافع ظاهری به دست آمده از یکدیگر است. حال آنکه باید بر پایه پذیرش بدون قید و شرط یکدیگر باشد.

کسانی که مرزبندی‌های محکم دارند، از بدخلقی، جروبحث و صدمه دیدن نمی‌ترسند. کسانی که مرزبندی‌های ضعیف دارند از این چیزها وحشت دارند و پیوسته رفتارشان را به شکلی تنظیم می‌کنند که با فراز و نشیب‌های ترن هوایی روابط احساسی‌شان منطبق شود.

کسانی که مرزبندی‌های قوی دارند می‌فهمند که منطقی نیست که انتظار داشت دو نفر از خواسته‌های یکدیگر صددرصد پیروی کنند و هر نیازی را که دیگری دارد تأمین کنند. کسانی که مرزبندی‌های قوی دارند می‌فهمند که ممکن است گاهی اوقات باعث ناراحتی کسی بشوند، اما در نهایت دست آن‌ها نیست که دیگران چه احساسی می‌کنند. کسانی که مرزبندی‌های قوی دارند می‌فهمند که رابطه سالم بر مبنای کنترل احساسات یکدیگر نیست، بلکه بر پایه این است که هر شریکی، دیگری را در رشد فردی و در حل مشکلات خودش حمایت کند.

رابطه سالم این نیست که شریکتان هر دغدغه‌ای که داشت، شما هم همان دغدغه‌ها را داشته باشید؛ بلکه این است که شما دغدغه شریکتان را داشته باشید، صرف‌نظر از اینکه او چه دغدغه‌هایی برای خودش دارد. عشق بدون قید و شرط یعنی این.

چطور اعتمادسازی کنیم

همسر من یکی از زن‌هایی است که وقت زیادی را جلوی آینه صرف می‌کند. او عاشق این است که ظاهر فوق‌العاده‌ای داشته باشد، و البته من هم عاشق این هستم که او ظاهر فوق‌العاده‌ای داشته باشد.

شب‌هایی که قرار است به جایی برویم، او پس از یک ساعت آرایش و رسیدن به مو و لباس و کارهای زنانه دیگر از حمام بیرون می‌آید و از من می‌پرسد که ظاهرش چطور است. اغلب خیلی زیبا می‌شود. اما هرازگاهی ظاهرش بد می‌شود. ممکن است سعی کرده باشد چیز جدیدی روی مویش امتحان کند یا تصمیم گرفته باشد یک جفت چکمه بپوشد که یک طراح مد پرزرق‌وبرق از میلان تصور کرده خیلی آوانگارد است. یا به هر دلیلی خوب از آب در نیامده است.

وقتی که این را به او می‌گویم، عصبانی می‌شود. درحالی که دوباره وارد کمد یا حمام می‌شود تا همه چیز را از اول انجام دهد و ما را سی دقیقه به تأخیر بیندازد، یک‌مشت بد و بیراه از زبانش جاری می‌کند و گاهی اوقات حتی برخی از آن‌ها را به سمت من نشانه می‌رود.

مرد‌ها عمدتاً در این موقعیت دروغ می‌گویند تا شریکشان را خوشحال کنند. اما من نه. چرا؟ چون صداقت در رابطه برای من بسیار مهم‌تر از داشتن احساس خوب دائمی است. آخرین کسی که مجبور شوم جلوی خودم را سانسور کنم، زنی است که عاشقش هستم.

خوشبختانه، من با زنی ازدواج کرده‌ام که موافق و مایل به شنیدن افکار سانسورنشده‌ام است. البته او هم من را به خاطر مزخرفاتم بازخواست می‌کند و این یکی از مهم‌ترین مشخصه‌هایی است که به عنوان یک شریک به من ارائه می‌کند. البته، گاهی اوقات غرورم خدشه‌دار می‌شود و غر می‌زنم و اعتراض می‌کنم و سعی می‌کنم جروبحث کنم، اما چند ساعت بعد با سری پایین برمی‌گردم و اعتراف می‌کنم که حق با او بوده است. باورتان نمی‌شود او چقدر از من آدم بهتری ساخته است. گرچه در آن لحظه از

شنیدن حرفش ناراحت می‌شوم.

وقتی که مهم‌ترین اولویت‌مان این است که همیشه خودمان را خوشحال کنیم یا اینکه همیشه شریکمان را خوشحال کنیم، در آن صورت هیچ‌یک در نهایت خوشحال نمی‌شود و روابطمان بدون اینکه خودمان بفهمیم از هم می‌پاشد.

بدون تضاد، هیچ اعتمادی وجود نخواهد داشت. تضاد وجود دارد تا به ما نشان دهد که چه کسی بی‌قید و شرط در کنارمان است و چه کسی فقط برای منافعش با ما است. هیچ‌کس به یک بله‌گو اعتماد نمی‌کند. اگر پاندای مایوس‌کننده اینجا می‌بود، به ما می‌گفت که در روابطمان، وجود درد ضروری است تا اعتمادمان را به یکدیگر محکم کند و صمیمیت بیشتری ایجاد کند.

برای اینکه یک رابطه سالم باشد، هر دو نفر باید مایل و قادر به گفتن نه و شنیدن نه باشند. بدون این نفی، بدون آن نپذیرفتن گاه‌به‌گاه، مرزبندی‌ها فرو می‌ریزند و مشکلات و ارزش‌های یک نفر، بر مشکلات و ارزش‌های دیگری غلبه می‌یابد. پس، تضاد نه تنها عادی است بلکه برای حفظ یک رابطه سالم کاملاً ضروری است. اگر دو نفر که نزدیک هستند، قادر نباشند که دربارهٔ اختلاف‌هایشان آزاد و روشن بحث کنند، در این صورت رابطه آن‌ها بر اساس آلت دست قرار دادن و وانمود کردن ساخته می‌شود و به مرور مسموم می‌شود.

اعتماد مهم‌ترین عنصر در هر رابطه‌ای است، صرفاً به این دلیل که بدون اعتماد، رابطه در واقع هیچ مفهومی ندارد. یک نفر می‌تواند به شما بگوید که عاشقتان است، می‌خواهد با شما باشد، حاضر است به خاطر شما از همه چیز بگذرد، اما اگر به او اعتماد نداشته باشید هیچ سودی از این جملات نخواهید برد. هیچ عشقی احساس نخواهید کرد مگر اینکه اعتماد داشته باشید که عشق ابراز شده به شما، هیچ قید و شرط خاصی یا بار سنگینی همراه با خود ندارد.

به این خاطر است که خیانت کردن بسیار ویرانگر است. مسئله رابطه نیست. مسئله، اعتمادی است که از بین رفته است. بدون اعتماد، هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند تداوم یابد. پس یا باید اعتماد را دوباره بسازید یا اینکه خدا حافظی‌هایتان را بگویید.

من اغلب ایمیل‌هایی دریافت می‌کنم از کسانی که نیمه دیگرشان به آن‌ها خیانت کرده است، اما آن‌ها می‌خواهند که با آن شریک بمانند و با خود فکر می‌کنند که چطور می‌توانند دوباره به او اعتماد کنند. آن‌ها می‌گویند که بدون اعتماد، رابطه‌شان به بار سنگینی تبدیل شده است؛ همچون تهدیدی که باید زیر نظر گرفته شود و بررسی شود، به جای اینکه از آن لذت برده شود.

مشکل اینجا این است که بیشتر کسانی که خیانتشان فاش می‌شود، عذرخواهی می‌کنند و با جمله «دیگه هیچ وقت اتفاق نمی‌افته» آن را ماست مالی می‌کنند و تمام. انگار که کاملاً اتفاقی وارد سوراخ‌های متعددی شده‌اند. بسیاری از خیانت‌دیدگان، این پاسخ را همین‌طوری قبول می‌کنند و ارزش‌ها و دغدغه‌های شریکشان را مورد سؤال قرار نمی‌دهند؛ آن‌ها از خود نمی‌پرسند که آیا آن ارزش‌ها و دغدغه‌ها، شریکشان را به شخص خوبی برای بودن کنارشان تبدیل می‌کند. آن‌ها آن قدر نگران حفظ رابطه‌شان هستند که نمی‌توانند تشخیص دهند که رابطه‌شان به یک سیاه‌چاله تبدیل شده است که دارد عزت نفسشان را در خود فرو می‌برد.

اگر مردم خیانت می‌کنند، به این خاطر است که چیزی غیر از رابطه‌شان برایشان مهم‌تر است. شاید تسلط بر دیگران باشد. شاید تصدیق شدن از طریق رابطه جنسی باشد. شاید تسلیم شدن در برابر هوس‌هایشان باشد. هرچه که باشد، واضح است که ارزش‌های شخص خیانتکار به گونه‌ای تعریف نشده است که از یک رابطه سالم پشتیبانی کند. اگر شخص خیانتکار به این اقرار نکند، اگر همان پاسخ قدیمی «نمی‌دونم با خودم چه فکری کرده بودم؛ فشار زیادی روم بود و مست بودم و اون پیشم بود» و... را تکرار کند، در این صورت او از خودآگاهی جدی لازم برای حل مشکلات روابط عاشقانه برخوردار نیست.

آنچه باید اتفاق بیفتد این است که خیانت‌کننده‌ها باید شروع به برداشتن لایه‌های پیاز خودآگاهی‌شان بکنند و متوجه شوند که چه ارزش‌های به‌هم‌ریخته‌ای باعث شده است که آن‌ها اعتماد موجود در رابطه‌شان را بشکنند. و اینکه آیا هنوز برای رابطه ارزش قائل هستند؟ آن‌ها باید بتوانند بگویند که «اصلاً می‌دونی چیه: من خودخواهم. به خودم بیشتر از رابطه‌مون اهمیت می‌دم؛ راستش رو بخوای، در واقع اصلاً برای این رابطه هیچ احترامی قائل نیستم.» اگر خیانت‌کننده‌ها نتوانند که ارزش‌های مزخرفشان را بر زبان بیاورند، و نشان دهند که آن ارزش‌ها را کنار گذاشته‌اند، هیچ دلیلی وجود ندارد که باور کنید که می‌توان به آن‌ها اعتماد کرد. اگر نتوانید به آن‌ها اعتماد کنید، رابطه‌تان بهتر نخواهد شد و تغییری نخواهد کرد.

راه دیگر بازایی اعتماد از دست رفته این است: سابقه پاک. اگر کسی اعتماد شما را بشکند، کلمات قشنگ هستند، اما باید یک سابقه پایدار از بهبود رفتار ببینید. تنها آن وقت است که می‌توانید کم‌کم اعتماد کنید که ارزش‌های فرد خیانتکار اکنون به درستی مرتب شده‌اند و آن شخص واقعاً می‌تواند تغییر کند.

متأسفانه ساختن یک سابقه پاک برای اعتماد نیاز به زمان دارد. قطعاً بسیار طولانی‌تر از زمانی که برای شکستن اعتماد لازم بود. در حین این بازه اعتمادسازی، احتمالاً اوضاع خیلی بدی خواهید داشت. پس هردو نفر باید بدانند چه می‌کنند.

من از مثال خیانت در رابطه عاشقانه استفاده کردم، اما این فرایند برای بروز شکاف در هر رابطه‌ای قابل‌تعمیم است. وقتی که اعتماد از بین می‌رود، تنها در صورتی بازسازی می‌شود که دو اتفاق رخ دهد: (۱) فرد اعتمادشکن به ارزش‌های واقعی‌ای که باعث شکاف شده است، اقرار کند و آن‌ها را بپذیرد. (۲) فرد اعتمادشکن در طی زمان تغییری جدی کرده باشد. بدون اولین گام، نباید هیچ اقدامی برای مصالحه صورت گیرد.

اعتماد همچون ظرف چینی است. اگر یک بار آن را بشکنید، با مقداری دقت و توجه می‌توانید آن را دوباره به هم بچسبانید. اما اگر آن را دوباره بشکنید، به قطعات بیشتری تقسیم می‌شود و به هم چسباندن آن بسیار بیشتر طول می‌کشد. اگر دفعات بیشتری آن را بشکنید، بالآخره به جایی خواهد رسید که بازسازی غیرممکن خواهد بود. قطعات شکسته و خاک دیگر به هم نخواهند چسبید.

آزادی با تعهد

فرهنگ مصرف‌گرا، مهارت بسیاری در وادار کردن ما به خواستن بیشتر دارد. در پشت تمام این جوسازی‌ها و بازاریابی‌ها، این برداشت وجود دارد که بیشتر همیشه بهتر است. من هم سال‌ها این عقیده را پذیرفته بودم. پول بیشتری دریاور، از کشورهای بیشتری بازدید کن، چیزهای بیشتری را تجربه کن، با زن‌های بیشتری باش.

اما بیشتر همیشه بهتر نیست. در واقع عکس این درست است. ما اغلب با کمتر خوشحال‌تر هستیم. وقتی که با فرصت‌ها و گزینه‌های بیش از اندازه روبه‌رو می‌شویم، دچار حالتی می‌شویم که روان‌شناس‌ها آن را پارادوکس انتخاب می‌نامند. اساساً هرچه گزینه‌های بیشتری داشته باشیم، از چیزی که انتخاب می‌کنیم کمتر خشنود خواهیم بود. چون از تمام گزینه‌های احتمالی دیگر که از دست خواهیم داد، آگاه هستیم.

پس اگر انتخابی میان دو شهر برای زندگی داشته باشید و یکی را انتخاب کنید، احتمالاً احساس اطمینان و آرامش می‌کنید که تصمیم درستی گرفته‌اید. از تصمیمتان خشنود خواهید بود. اما اگر انتخابی میان بیست‌وهشت مکان برای زندگی داشته باشید و یکی را انتخاب کنید، پارادوکس انتخاب می‌گوید که احتمالاً سال‌ها وقت صرف غصه خوردن، تردید کردن، بازنگری و فکر کردن به اینکه آیا تصمیم درست گرفته‌اید، آیا واقعاً خوشحالی‌تان را به حداکثر ممکن رسانده‌اید، خواهید کرد. این اضطراب، این تمایل به قطعیت و بی‌نقصی و موفقیت خوشحالی شما را از بین خواهد برد.

پس چه کار باید بکنیم؟ خب، اگر مثل سابق من باشید، از تصمیم گرفتن به طور کلی اجتناب می‌کنید. سعی می‌کنید که همه گزینه‌هایتان را تا هروقت بتوانید نگه دارید. از تعهد اجتناب می‌کنید.

گرچه سرمایه‌گذاری همیشگی بر شخصی، مکانی، شغلی، فعالیتی و... ممکن است گستره تجربه‌های دوست‌داشتنی ما را محدود کند، دنبال کردن گستره‌ای از تجربه‌ها هم ما را از فرصت تجربه پاداش‌های

عمیق بازمی دارد. برخی تجربه‌ها را تنها وقتی می‌توانید داشته باشید که پنج سال در یک‌جا زندگی کرده باشید، بیشتر از ده سال با یک شخص زندگی کرده باشید، نیمی از عمرتان را وقف یک تخصص یا حرفه ثابت کرده باشید.

اکنون که من در دهه سوم عمرم هستم، می‌توانم بالأخره بفهمم که تعهد، به سبک خودش انبوهی از فرصت‌ها و تجربه‌ها در اختیار من گذاشته است که در غیر این صورت هرگز در برابرم قرار نمی‌گرفت، صرف‌نظر از اینکه کجا می‌رفتم و چه کار می‌کردم.

وقتی که به دنبال گستره‌ای از تجربه‌ها هستید، سود کمتری در هر ماجراجویی جدید، هر شخص یا چیز جدید وجود خواهد داشت. وقتی که هرگز سرزمین مادری‌تان را ترک نکرده باشید، اولین کشوری که بازدید کنید، تغییر ذهنیتی اساسی به ارمغان خواهد آورد، چون تجربه بسیار محدودی برای بهره گرفتن دارید. اما وقتی که به بیست کشور سفر کرده باشید، بیست و یکمین کشور چیز کمی برایتان خواهد داشت. وقتی که به پنجاه کشور سفر کرده باشید، پنجاه و یکمین کشور چیز حتی کمتری برایتان خواهد داشت.

همین را می‌توان برای دارایی‌های مادی، پول، تفریحات، شغل‌ها، دوستان، شریک‌های جنسی و همه ارزش‌های ظاهری پیش‌پاافتاده هم گفت که مردم برای خودشان انتخاب می‌کنند. هرچه سنتان بالاتر برود، تجربه بیشتری خواهید یافت، و هر تجربه جدید تأثیر کمتری بر شما خواهد گذاشت. اولین بار که توی یک مهمانی نوشیدم، هیجان‌انگیز بود. صدمین بار جالب بود. پانصدمین بار مثل یک آخر هفته معمولی بود. و هزارمین بار خسته‌کننده و بی‌اهمیت به نظر می‌آمد.

داستان مهم شخص خودم در چند سال گذشته، توانایی باز کردن ذهنم به روی تعهد بوده است. من تصمیم گرفته‌ام که در را به روی همه چیز، جز بهترین افراد و تجربه‌ها و ارزش‌های زندگی‌ام، ببندم. تمام

پروژه‌های تجاری‌ام را تعطیل کردم و تصمیم گرفتم که به صورت تمام‌وقت بر روی نویسندگی تمرکز کنم. از آن‌موقع تاکنون وب‌سایتم بیش از آنچه تصور می‌کردم معروف شده است. من به یک زن تعهد درازمدت داده‌ام و برخلاف انتظارم این را ارزشمندتر از تمام روابط کوتاه‌مدت، ملاقات‌های خصوصی و قرارهای یک‌شبه‌ای که در گذشته داشتم، یافتم. خودم را به یک منطقهٔ جغرافیایی واحد متعهد ساختم و بر روی تعداد انگشت‌شمار دوستی‌های مهم و سالم و حقیقی‌ام تمرکز بیشتر کرده‌ام.

و آنچه کشف کرده‌ام چیزی کاملاً غیرمنتظره است: اینکه در تعهد، آزادی و رهایی وجود دارد. من وقتی چیزهای بدل و فرعی را به نفع چیزهای ارزشمند نادیده گرفتم، فرصت‌ها و جنبه‌های مثبت بیشتری یافتم.

تعهد به شما آزادی می‌دهد چون دیگر توجه‌تان به چیزهای بی‌اهمیت و بیهوده جلب نمی‌شود. تعهد به شما آزادی می‌دهد چون توجه و تمرکزتان را تقویت می‌کند و آن‌ها را به سمت عوامل سالم و شادی‌بخش هدایت می‌کند. تعهد تصمیم‌گیری را آسان‌تر می‌کند و ترس از بی‌نصیب ماندن را از بین می‌برد؛ اگر بدانید آنچه هم‌اکنون دارید به اندازهٔ کافی خوب است، دیگر چرا باید باز هم دنبال چیزهای بیشتر و بیشتر باشید؟ تعهد به شما اجازه می‌دهد که به دقت بر چند هدف بسیار مهم تمرکز کنید و به درجهٔ موفقیت بالاتری دست یابید.

از این جهت، عدم پذیرفتن فرعیات و حواشی، ما را رها می‌کند؛ عدم پذیرفتن آنچه با مهم‌ترین ارزش‌هایمان، با معیارهای برگزیده‌مان منطبق نیست، عدم پذیرفتن تعقیب مداوم سطح بدون عمق.

بله، تجربهٔ گسترده وقتی که جوان هستید احتمالاً ضروری و مطلوب باشد، به هر حال، شما باید بروید و آنچه به نظرتان ارزش سرمایه‌گذاری دارد کشف کنید. اما عمق، جایی است که گنج در آن مخفی شده است. باید به چیزی متعهد بمانید و عمیق حرکت کنید تا آن را استخراج کنید. این در روابط و حرفه و هر

جای دیگر کاربرد دارد.

فصل نهم

و بعد شما می میرید

«خودت به دنبال حقیقت بگرد، و من آنجا منتظرت هستم.»

این آخرین چیزی بود که جاش به من گفت. این را به صورت طعنه آمیزی گفت، و سعی کرد حرفش عمیق به نظر برسد و همزمان کسانی را که سعی می کردند عمیق به نظر برسند مسخره کند. او مست و نشئه بود. دوست خوبی بود.

متحول کننده ترین لحظه زندگی من وقتی رخ داد که نوزده سال داشتم. دوستم، جاش، من را به جشنی کنار دریاچه ای کمی بالاتر از دالاس در تگزاس برده بود. چند آپارتمان روی یک تپه ساخته بودند و پایین تپه یک استخر بود و پایین استخر صخره ای مشرف به دریاچه بود. صخره کوچکی بود. شاید حدود نه متر ارتفاع داشت؛ قطعاً به اندازه ای بلند بود که دچار تردید بشوید و نپرید. اما با ترکیب الکل و فشار اطرافیان، آن تردید می توانست به آسانی از میان برود.

کمی بعد از رسیدن به جشن، جاش و من با هم در استخر نشسته بودیم و همچون هر جوان کفری دیگر، آبجو می نوشیدیم و با هم صحبت می کردیم. ما درباره مشروب و گروه های موسیقی و دخترها و تمام کارهای جالبی که جاش آن تابستان پس از ترک مدرسه موسیقی انجام داده بود، صحبت کردیم. درباره نواختن با هم در یک گروه موسیقی و نقل مکان به نیویورک سیتی، آرزویی محال در آن زمان، صحبت کردیم.

ما فقط بچه بودیم.

من، کمی بعد، درحالی که به صخره بالای دریاچه اشاره می کردم، پرسیدم «می شه از اونجا پرید پایین؟»

جاش گفت «آره. بچه های اینجا همیشه این کارو می کنن.»

«تو هم این کارو می کنی؟»

شانه هایش را بالا انداخت. «شاید. خواهیم دید.»

هوا که تاریک‌تر شد، من و جاش از هم جدا شدیم. من را دختر آسیایی خوشگلی سرگرم کرده بود که از بازی‌های ویدیویی خوشش می‌آمد، و این برای من، که نوجوانی خوره بودم، معادل با برنده شدن در قرعه‌کشی بود. او هیچ تمایلی به من نداشت، اما برخوردش دوستانه بود و اجازه می‌داد من صحبت کنم، پس من هم شروع به صحبت کردم. پس از چند آبجو، آن‌قدر شجاعت به دست آوردم که از او بخواهم با من به خانه آنجا برویم و کمی خوراکی بگیریم. او هم موافقت کرد.

درحالی‌که از تپه بالا می‌رفتیم، جاش را دیدیم که داشت پایین می‌آمد. از او پرسیدم که خوراکی می‌خواهد، و او گفت نه. از او پرسیدم که بعداً او را کجا می‌توانم پیدا کنم. لبخندی زد و گفت «خودت به دنبال حقیقت بگرد، و من آنجا منتظرت هستم!»

من هم سرم را تکان دادم و قیافه‌ای جدی گرفتم. جواب دادم «باشه، اونجا می‌بینمت.» انگار که همه می‌دانستند که حقیقت دقیقاً کجاست و چطور می‌شد به آنجا رسید.

جاش خندید و از تپه به سمت صخره پایین رفت. من هم خندیدم و از تپه به سمت خانه بالا رفتم. یادم نمی‌آید که چه مدت داخل خانه بودم. فقط یادم می‌آید که وقتی من و آن دختر دوباره بیرون آمدیم، اثری از هیچ‌کس نبود و سروصدای آژیر می‌آمد. استخر خالی بود. مردم داشتند از تپه به سمت خط ساحلی زیر صخره می‌دویدند. عده‌ها همان موقع کنار آب بودند. می‌توانستم چند نفر را تشخیص دهم که در حال شنا بودند. هوا تاریک بود و به سختی می‌شد دید. موسیقی همچنان برقرار بود اما کسی به آن گوش نمی‌داد.

من که هنوز نفهمیده بودم که چه خبر شده، درحالی‌که ساندویچم را گاز می‌زدم، با عجله به سمت خط ساحلی دویدم، کنجکاو از اینکه همه داشتند به چه چیزی نگاه می‌کردند. نیمه‌راه، دختر آسیایی خوشگل به من گفت «فکر کنم اتفاق وحشتناکی افتاده.»

وقتی که به پایین تپه رسیدم، از یک نفر پرسیدم که جاش کجاست. هیچ کس به من نگاه نکرد یا پاسخی نداد. همه به آب خیره شده بودند. دوباره پرسیدم و دختری بی اختیار شروع به گریه کرد.

این موقع بود که قضیه را فهمیدم.

سه ساعت طول کشید تا غواص‌ها توانستند جسد جاش را در ته دریاچه پیدا کنند. کالبدشکافی بعداً نشان داد که به خاطر بی‌آبی بدن ناشی از الکل، و همچنین پرش از صخره و شدت برخورد با آب، پاهایش دچار گرفتگی شده بود. وقتی که داخل آب افتاده بود، هوا تاریک بود و آب لایه‌ای بر روی تاریکی شب. سیاه روی سیاه. هیچ کس نمی‌توانست ببیند فریادهای کمکش از کجا می‌آید. فقط شالاب شلوپ آب. فقط صداها. والدینش بعداً به من گفتند که او شناگر بدی بود. من این را نمی‌دانستم.

دوازده ساعت طول کشید تا به خودم اجازه گریه کردن دادم. صبح روز بعد بود، و داشتم با ماشینم به سمت خانه‌ام در آوستین بازمی‌گشتم. به پدرم زنگ زدم و به او گفتم که هنوز نزدیک دالاس هستم و اینکه به سر کارم نمی‌روم (آن تابستان پیش او کار می‌کردم). پرسید «چرا؟ چی شده؟ همه چی روبه‌راهه؟» و آن موقع بود که بغضم ترکید: سیل اشک، شیون، فریاد و آب‌بینی. ماشین را کنار خیابان متوقف کردم و تلفن را در دستم فشار دادم و گریه کردم، همان‌طور که یک بچه پیش پدرش گریه می‌کند.

آن تابستان دچار افسردگی شدیدی شدم. فکر می‌کردم قبلاً افسردگی را تجربه کرده‌ام، اما این سطح کاملاً جدیدی از پوچی بود؛ غصه‌ای چنان عمیق که درد آن را به طور فیزیکی حس می‌کردم. کسانی می‌آمدند و سعی می‌کردند که به من روحیه بدهند، و من همان‌طور می‌نشستم و می‌شنیدم که حرف‌های خوبی می‌زدند و کارهای خوبی می‌کردند؛ تشکر می‌کردم و به آن‌ها می‌گفتم که لطف کرده‌اند که به من سر زده‌اند. لبخندی مصنوعی می‌زدم و به دروغ می‌گفتم که دارم بهتر می‌شوم، درحالی‌که در درون هیچ چیزی حس نمی‌کردم.

تا چند ماه بعد خواب جاش را می‌دیدم. خواب‌هایی که در آن من و جاش مفصلاً درباره زندگی و مرگ و همچنین چیزهای تصادفی و بی‌معنی گفت‌وگو می‌کردیم. من پسر خمار قشر متوسط بسیار معمولی بودم: تنبل، بی‌مسئولیت، دارای اضطراب اجتماعی و دارای تردید نفس شدید. جاش جنبه‌های مثبت بسیاری داشت و کسی بود که می‌خواستم روزی مثل او باشم. مسن‌تر بود، اعتمادبه‌نفس و تجربه بیشتری داشت و نسبت به دنیای اطرافش پذیرا تر بود و ذهن بازتری داشت. در یکی از آخرین رؤیاهایم با جاش، در یک جکوزی با او نشسته بودم (آره، عجیبه، می‌دونم)، و من چیزی گفتم توی این مایه‌ها که «خیلی متأسفم که تو مردی.» خندید. نمی‌دانم دقیقاً چه کلماتی به کار برد، اما چیزی در این مایه‌ها گفت که «چرا این قدر برات مهمه که من مردم، وقتی که تو هنوز از این می‌ترسی که زندگی کنی؟» من با گریه از خواب بیدار شدم.

آن تابستان روی مبل خانه مادرم نشسته بودم و به دوردست‌ها خیره شده بودم. مرگ جاش مرا دچار پوچی بی‌پایان و درک‌ناشدنی‌ای کرده بود. به این حقیقت تکان‌دهنده پی بردم که اگر واقعاً هیچ دلیلی برای انجام هیچ کاری وجود ندارد، در این صورت هیچ دلیلی برای انجام ندادن هیچ کاری هم وجود ندارد؛ پس در مواجهه با اجتناب‌ناپذیری مرگ، هیچ دلیلی وجود ندارد که تسلیم ترس یا خجالت یا شرم شویم. از آنجا که آن‌ها هم یک‌مشت هیچ هستند؛ و اینکه با صرف قسمت اعظم زندگی کوتاهم برای اجتناب از مرگ و آنچه دردناک و ناخوشایند بود، اساساً از زنده بودن به طور کامل اجتناب کرده بودم.

در آن تابستان ماری‌جوانا و سیگار و بازی‌های ویدیویی را کنار گذاشتم. خیال‌بافی‌های مسخره ستاره راک شدن را فراموش کردم و از مدرسه موسیقی بیرون آمدم و برای دوره‌های دانشگاهی ثبت‌نام کردم. شروع به رفتن به باشگاه ورزشی کردم و چند کیلو کم کردم. دوستان جدیدی پیدا کردم. اولین دوست‌دخترم را پیدا کردم. برای اولین بار در زندگی‌ام واقعاً برای کلاس‌هایم وقت گذاشتم و مطالعه کردم، که این حقیقت شگفت‌انگیز را برایم به ارمغان داشت که اگر واقعاً در گذشته هم اهمیت می‌دادم،

می‌توانستم نمره‌های خوبی بگیرم. تابستان بعدی چالشی برای خودم تعیین کردم که ظرف پنجاه روز پنجاه کتاب غیرداستانی بخوانم، و خواندم. سال بعد به یک دانشگاه عالی در آن سمت کشور انتقالی گرفتم و در آنجا برای اولین بار درخشیدم؛ هم از لحاظ علمی و هم از لحاظ اجتماعی.

مرگ جاش نقطه عطف زندگی‌ام شد. قبل از آن واقعه تلخ، من دلسرد بودم و بدون اهداف بزرگ و دائماً نگران. اسیر تصویری بودم که فکر می‌کردم دنیا درباره من دارد. پس از آن واقعه تلخ تبدیل به انسانی جدید شدم: مسئولیت‌پذیر، کنجکاو، سخت‌کوش. من هنوز هم همچون همه انسان‌ها تردید نفس و کوله بار عقاید را داشتم، اما حالا دغدغه چیزی مهم‌تر از تردید نفس و کوله بار عقاید را داشتم، و این تأثیر بسزایی در من داشت. به طرز عجیبی، مرگ شخصی دیگر بود که بالأخره اجازه زندگی را به من داد؛ لحظه‌ای که شاید تلخ‌ترین لحظه در تمام زندگی‌ام بوده باشد، تحول‌انگیزترین لحظه هم بوده است.

مرگ همه ما را می‌ترساند. چون ما را می‌ترساند، از فکر کردن به آن، صحبت کردن راجع به آن و گاهی اوقات حتی تصدیق وجود آن اجتناب می‌کنیم. حتی وقتی که برای یکی از نزدیکانمان رخ می‌دهد. با این حال، به شکلی عجیب و وارونه، مرگ آن نوری است که سایه کل معنای زندگی‌مان با آن سنجیده می‌شود. بدون مرگ، عواقب معنایی ندارد، تمام تصمیم‌ها تصادفی خواهد بود و تمام معیارها و ارزش‌ها ناگهان صفر می‌شود.

چیزی فراتر از خودمان

ارنست بکر^{۶۷} تحصیل کرده‌ای مطرود بود. او در سال ۱۹۶۰ دکترایش را در رشتهٔ مردم‌شناسی اخذ کرد؛ رسالهٔ دکترایش، شیوه‌های بعید و غیرمتعارفِ ذن بودایی و روانکاوی را با یکدیگر مقایسه می‌کرد. در آن زمان، ذن به عنوان چیزی مختص هیپی‌ها و معتادان به مواد مخدر دیده می‌شد، و روانکاوی فرویدی به عنوان شکلی قلایی از روان‌شناسی به جا مانده از عصر حجر تلقی می‌شد.

بکر، در اولین شغلش به عنوان استادیار، خیلی سریع به جمعی پیوست که شیوه‌های روان‌شناسی را به این متهم می‌کردند که شکلی از فاشیسم است. آن‌ها شیوه‌های روان‌شناسی را به صورت رفتاری غیرعلمی و ظلم بر افراد ضعیف و ناتوان می‌دیدند.

مشکل این بود که رئیس بکر یک روان‌شناس بود. مثل این بود که وارد اولین شغلش بشوی و با افتخار رئیس‌ت را با هیتلر مقایسه کنی.

همان‌طور که می‌توانید حدس بزنید، اخراج شد.

پس بکر عقاید افراطی‌اش را به جایی برد که ممکن بود پذیرفته شود: برکلی در کالیفرنیا. اما این هم خیلی ادامه پیدا نکرد.

چون این فقط گرایش‌های ضدحاکمیت بکر نبود که او را به دردسر می‌انداخت، بلکه روش‌های تدریس عجیبش هم بود. از شکسپیر برای تدریس روان‌شناسی، از کتب مرجع روان‌شناسی برای تدریس مردم‌شناسی، از داده‌های مردم‌شناسی برای تدریس جامعه‌شناسی استفاده می‌کرد. در کلاس همچون شاه لیر^{۶۸} لباس می‌پوشید و مبارزه‌های شمشیرنمایی انجام می‌داد و دست به سخنرانی‌های سیاسی‌ای می‌زد که هیچ ارتباطی با برنامهٔ درسی نداشتند. دانشجویانش عاشقش بودند، سایر استادان بیزار. کمتر از یک سال بعد دوباره اخراج شد.

بکر بعدها از دانشگاه دولتی سانفرانسیسکو سر درآورد. در آنجا در واقع توانست شغلش را بیش از یک سال حفظ کند. اما وقتی تظاهرات دانشجویی بر سر جنگ ویتنام برپا شد، دانشگاه گارد ملی را خبردار کرد و کار به خشونت کشید. وقتی بکر طرف دانشجویان را گرفت و علناً اعمال رئیس دانشگاه را محکوم کرد (باز هم همان قضیه مقایسه رئیس‌تان با هیتلر و این‌ها)، یک بار دیگر اخراج شد.

بکر ظرف شش سال چهار بار شغلش را تغییر داد. قبل از اینکه برای بار پنجم اخراج شود، سرطان روده گرفت. پیش‌بینی دکترها بسیار ناامیدکننده بود. چند سال بستری بود و امید کمی برای زنده ماندن داشت. پس تصمیم گرفت کتابی بنویسد. این کتاب درباره مرگ بود.

بکر در سال ۱۹۷۴ از دنیا رفت. کتاب او به نام انکار مرگ^{۶۹} برنده جایزه پولیتزر شد و به یکی از تأثیرگذارترین آثار روشنفکرانه قرن بیستم تبدیل شد. حوزه‌های روان‌شناسی و مردم‌شناسی را متحول ساخت و ادعاهای فلسفی عمیقی را مطرح کرد که امروز هم هنوز اثرگذار است.

انکار مرگ اساساً دو موضوع را بیان می‌کند:

۱. انسان‌ها منحصربه‌فرد هستند، از این جهت که ما تنها حیواناتی هستیم که می‌توانیم مفهوم‌سازی کنیم و راجع به خودمان به صورت انتزاعی فکر کنیم. سگ‌ها نمی‌شینند به آینده حرفه‌ای‌شان فکر کنند. گربه‌ها به اشتباهات گذشته‌شان فکر نمی‌کنند یا با خودشان فکر نمی‌کنند اگر تصمیم‌های دیگری می‌گرفتند، چه اتفاقی می‌افتاد. میمون‌ها راجع به آینده‌های احتمالی بحث نمی‌کنند، همان‌طور که ماهی‌ها نمی‌نشینند تا با خودشان فکر کنند اگر باله‌هایشان کمی درازتر باشد ماهی‌های دیگر علاقه بیشتری به آن‌ها نشان می‌دادند.

ما از این توانایی برخوردار هستیم که خودمان را در وضعیت‌های فرضی تصور کنیم. هم به گذشته و هم به آینده بیندیشیم. واقعیت‌ها یا وضعیت‌های دیگری را تصور کنیم که با واقعیت یا وضعیت فعلی فرق

کنند. بکر معتقد است که به خاطر این توانایی ذهنی منحصر به فرد است که هریک از ما در لحظه‌ای خاص، از ناگزیر بودن مرگ خودمان آگاه می‌شویم. از آنجا که قادر هستیم نسخه‌های گوناگونی از واقعیت را تجسم کنیم، تنها حیواناتی هستیم که قادریم واقعیتی را تصور کنیم که خودمان در آن وجود نداریم.

این آگاهی موجب چیزی می‌شود که بکر وحشت مرگ می‌نامد، اضطرابی وجودی که تمام افکار و اعمال ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲. موضوع دوم بکر با این فرضیه آغاز می‌شود که ما اساساً دو نفس داریم. نفس اول، نفس فیزیکی است؛ نفسی که می‌خورد، می‌خوابد، خروپف می‌کند و می‌ریند. نفس دوم، نفس مفهومی مان است؛ هویتمان است و تصویرمان از خود.

بکر این بحث را مطرح می‌کند: ما همگی تا درجه‌ای آگاه هستیم که نفس فیزیکی مان نهایتاً می‌میرد و این مرگ اجتناب‌ناپذیر است، و این اجتناب‌ناپذیری در ناخودآگاهمان ما را وحشت زده می‌کند. از این رو برای غلبه بر ترس مان از مرگ اجتناب‌ناپذیر نفس فیزیکی مان، سعی می‌کنیم یک نفس مفهومی بسازیم که تا ابد زنده می‌ماند. به این خاطر است که مردم سعی می‌کنند نام‌هایشان را بر روی ساختمان‌ها، مجسمه‌ها، و عطف کتاب‌ها حک کنند. به این خاطر است که این همه وقت صرف کمک به دیگران، خصوصاً کودکان، می‌کنیم. به این امید که تأثیر نفس مفهومی مان بسیار بیشتر از نفس فیزیکی مان تداوم یابد. به این امید که تا مدت‌ها پس از اینکه نفس فیزیکی مان از میان می‌رود، فراموش نشویم و مورد احترام واقع شویم و ستایش شویم.

بکر چنین تلاش‌هایی را پروژه‌های جاودانگی نامیده است. پروژه‌هایی که به نفس مفهومی ما اجازه می‌دهد مدت‌ها پس از لحظه مرگ فیزیکی، به حیات ادامه دهد. او می‌گوید که تمام تمدن بشری،

اصولاً حاصل پروژه‌های جاودانگی است: شهرها و دولت‌ها و ساختارها و حکومت‌های موجود امروز، همگی پروژه‌های جاودانگی مردان و زنانی بوده‌اند که پیش از ما آمده‌اند. بقایای نفس‌های مفهومی‌ای هستند که از مرگ سر باز زده‌اند. نام‌هایی همچون مسیح، محمد، ناپلئون و شکسپیر به همان اندازه قدرتمند هستند که در زمان حیات این افراد بوده‌اند. شاید هم بیشتر. کل هدف همین است. چه از طریق استاد شدن در رشته‌ای هنری، فتح سرزمینی جدید، کسب ثروت‌های عظیم یا صرفاً داشتن یک خانواده بزرگ و پرمحبت. باید برای نسل‌ها ادامه یابد. تمام مفهوم در زندگی ما، از سوی این میل ذاتی برای جاودانگی شکل می‌گیرد.

مذهب، سیاست، ورزش، هنر و نوآوری‌های فناوری همگی نتیجه پروژه‌های جاودانگی مردم هستند. بکر معتقد است که جنگ‌ها و انقلاب‌ها و کشتارهای جمعی وقتی رخ می‌دهند که پروژه‌های جاودانگی یک گروه از مردم، با پروژه‌های جاودانگی گروهی دیگر برخورد کند. قرن‌ها سرکوب و ریخته شدن خون میلیون‌ها نفر، با نام دفاع از پروژه جاودانگی یک گروه علیه پروژه جاودانگی گروهی دیگر توجیه شده است.

اما وقتی که پروژه‌های جاودانگی شکست می‌خورند، وقتی که معنا از میان می‌رود، وقتی که چشم‌انداز بقای نفس مفهومی‌مان بیش از نفس فیزیکی‌مان ممکن یا محتمل به نظر نمی‌رسد، وحشت مرگ و اضطراب وحشتناک و افسرده‌کننده دوباره به درون ذهنمان راه می‌یابد. یک ضربه روحی می‌تواند باعث این کار شود. همان‌طور که شرم و تمسخر اجتماعی هم می‌تواند باعث شود. همچنین، همان‌طور که بکر اشاره می‌کند، بیماری روحی.

اگر هنوز متوجه نشده‌اید، باید بگویم که پروژه‌های جاودانگی همان ارزش‌هایمان هستند. ابزارهای سنجش معنی و ارزش در زندگی‌مان هستند. وقتی که ارزش‌هایمان شکست بخورند، ما هم از لحاظ روحی شکست می‌خوریم. آنچه بکر می‌گوید، اصولاً این است که ما همگی با ترس تحریک می‌شویم تا

دغدغه‌های زیادی نسبت به چیزی داشته باشیم. چون داشتن دغدغه تنها چیزی است که ما را از تفکر به واقعیت و گریزناپذیری مرگ خودمان منحرف می‌کند. اگر واقعاً هیچ دغدغه‌ای نداشته باشید، یعنی به حالتی شبه‌معنوی از پذیرش موقتی بودن وجود خود دست یافته‌اید. در آن حالت، احتمال اینکه در دام اشکال مختلف حق به جانی بیفتید، بسیار کمتر است.

بکر بعداً در بستر مرگ به یک حقیقت تکان‌دهنده پی برد: پروژه‌های جاودانگی مردم، در واقع خود مشکل هستند نه راه‌حل. مردم به جای تلاش برای پیاده‌سازی نفس مفهومی‌شان در سراسر دنیا که اغلب از طریق نیروهای مرگبار شدنی است، باید نفس مفهومی‌شان را بیشتر زیر سؤال ببرند و با حقیقت مرگ خودشان کنار بیایند. بکر این را پادزهر تلخ ناامید و درحالی که به پایان خودش نزدیک می‌شد، می‌کوشید تا با این قضیه کنار بیاید. گرچه مرگ چیز بدی است، اما ناگزیر است. از این رو نباید از این حقیقت اجتناب کنیم. بلکه باید تا جایی که می‌توانیم با آن کنار بیاییم. چون وقتی که با حقیقت مرگ خودمان که پر از وحشت و اضطراب بنیادی است و محرک تمام بلندپروازی‌های بیهوده زندگی است، کنار بیاییم، می‌توانیم ارزش‌هایمان را آزادانه‌تر و رهاتر و با رواداری بیشتر انتخاب کنیم.

نیمه آفتابی مرگ

بر روی سنگ‌ها یکی یکی قدم برمی دارم و به آرامی بالا می روم. عضله‌های پایم کش آمده و درد می کنند. در آن حالت خلسه مانند که از تلاش جسمی آهسته و مکرر حاصل می شود، در حال رسیدن به قله هستم. دوستانم بسیار پایین تر از من اند و از اقیانوس عکس می گیرند.

بالاخره از روی یک تخته سنگ بالا می روم و چشم انداز در برابرم نمایان می شود. می توانم از اینجا تا افق بی انتها را بینم. حس می کنم که انگار به لبه زمین خیره شده ام، جایی که آب به آسمان می رسد، آبی روی آبی. باد روی پوستم فریاد می کشید. بالای سرم را نگاه می کنم. درخشان است. زیباست.

من در دماغه امید نیک در آفریقای جنوبی هستم، جایی که زمانی تصور می شد گوشه جنوبی آفریقا و جنوبی ترین نقطه جهان است. آنجا جایی پرسروصدا است، جایی پر از طوفان‌ها و آب‌های خطرناک. جایی که قرن‌ها دادوستد و تجارت و کوشش‌های انسانی را به خود دیده است و به شکل طعنه آمیزی جایی برای امیدهای از دست رفته است.

ضرب المثلی پرتغالی می گوید: *Esperança Boa da Cabo o dobra Ele*. ترجمه اش این است که او در حال دور زدن دماغه امید نیک است. کنایه ای است به این معنی که زندگی آن شخص در آخرین مرحله آن است، و او قادر نیست به چیزی بیشتر دست یابد.

من بر روی سنگ‌ها به سمت آن منظر آبی قدم برمی دارم و اجازه می دهم که آن وسعت، تمام میدان دیدم را در بر بگیرد. دارم عرق می کنم. سرد است. هیجان زده هستم و در عین حال مضطرب. آیا این آخرش است؟

باد به گوش‌هایم سیلی می زند. چیزی نمی شنوم، اما لبه را می بینم: جایی که سنگ‌ها با نیستی تلاقی می یابد. در فاصله چند متری لب توقف می کنم و برای لحظه ای می ایستم. اقیانوس را زیر پایم می بینم

که از هردو سمت به طول چندین کیلومتر با صخره‌ها برخورد و کف می‌کند. موج‌ها در برابر دیوارهٔ نفوذناپذیر خشمگین هستند. کمی جلوتر از من، پرتگاهی به ارتفاع حداقل پنجاه متر به سمت دریای زیر پایم قرار دارد.

گردشگرها در محوطهٔ پایین سمت راست، همچون نقاطی پراکنده هستند. عکس می‌گیرند و همچون مورچه‌ها دور هم جمع می‌شوند. سمت چپم آسیا است. روبه‌رویم آسمان است و پشت سرم تمام چیزهایی است که تا به حال آرزویشان را داشته‌ام و با خود آورده‌ام.

اگر این آخرش باشد چه؟ اگر همه‌اش همین باشد چه؟

اطرافم را نگاه می‌کنم. تنها هستم. اولین قدم را به سمت لبهٔ پرتگاه برمی‌دارم.

بدن انسان به نظر مجهز به یک رادار طبیعی برای وضعیت‌های مرگ‌آور است. برای مثال، لحظه‌ای که به ده قدمی یک لبهٔ پرتگاه بدون نرده برسید، تنش خاصی به درون بدنتان رخنه می‌یابد. پشتمان سفت می‌شود. پوستتان مورمور می‌شود. چشمانتان تمرکز شدیدی بر روی تمام جزئیات محیط اطرافتان می‌یابد. احساس می‌کنید که پاهایتان از سنگ ساخته شده‌اند. انگار که یک آهنربای نامرئی بزرگ به آرامی بدن شما را به سمت ایمنی می‌کشد.

اما من با آهنربا می‌جنگم. پاهای سنگی‌ام را به لبه نزدیک‌تر می‌کنم.

در پنج قدمی لبه، ذهنتان هم وارد عمل می‌شود. اکنون می‌توانید نه تنها لبهٔ پرتگاه، بلکه پایین دیوارهٔ پرتگاه را هم ببینید. این وضعیت انواع مختلفی از تجسم‌های ناخواسته مانند لیز خوردن و افتادن و سقوط فاجعه‌بار را در ذهنتان القاء می‌کند. ذهنتان به شما یادآوری می‌کند که ارتفاع خیلی بالایی دارد. یعنی واقعاً خیلی بالا. آهای، داری چیکار می‌کنی؟ وایسا. تکنون نخور.

به ذهنم می‌گویم که خفه شود، و خیلی آهسته جلو می‌روم.

در سه قدمی، بدنتان وارد مرحله هشدار قرمز تمام عیار می شود. اکنون فقط به اندازه پا گذاشتن اتفاقی روی بند کفش تان و تلو خوردن، با پایان زندگی تان فاصله دارید. حس می کنید که یک وزش سنگین باد می تواند شما را به سمت ابدیت آبی آسمان راهی کند. پاهایتان می لرزد. همین طور دست ها و صدایتان. مجبور می شوید به خودتان یادآوری کنید که قرار نیست به سمت مرگ بروید و سقوط کنید.

فاصله سه قدمی، محدودیت مطلق بیشتر مردم است. آن قدر نزدیک است که بتوانید رو به جلو خم شوید و نیم نگاهی به پایین بیندازید، اما هنوز آن قدر دور است که حس کنید واقعاً خطری برایتان ندارد. ایستادن نزدیک به لبه یک صخره، حتی صخره ای به زیبایی دماغه امید نیک، احساس سرگیجه ای مست کننده در شما به وجود می آورد، و شما را به بالا آوردن وعده های غذایی اخیرتان تهدید می کند.

آیا این آخرش است؟ آیا همه اش همین است؟ آیا تمام آنچه را قرار است تا ابد بدانم، اکنون دانسته ام؟ قدم ریز دیگری برمی دارم، و بعد یکی دیگر. اکنون دو قدم مانده. پای جلوترم می لرزد درحالی که وزن بدنم را روی آن می اندازم. کشان کشان جلو می روم. بر خلاف آهنربا. بر خلاف ذهنم. بر خلاف تمام غرایزم برای بقا.

اکنون در یک قدمی هستم. اکنون مستقیماً دیواره صخره را رو به پایین می بینم. ناگهان تمایل شدیدی برای گریه کردن حس می کنم. بدنم به طور غریزی روی زانوهایم خم می شود و خودش را از چیزی تجسم شدنی و وصف ناشدنی محافظت می کند. باد همچون طوفانی از تگرگ به سمتم می آید. افکار همچون مشت های هوک راست به سمتم می آیند.

در یک قدمی، احساس می کنید که معلق هستید. اگر زیر پایتان را نگاه نکنید، حس می کنید که بخشی از آسمان هستید. اکنون دیگر در واقع تا اندازه ای انتظار سقوط دارید.

برای لحظه ای روی زانوهایم خم می شوم تا نفسم جا بیاید و افکارم را متمرکز کنم. خودم را وادار می کنم

که به برخورد آب با صخره‌های زیر پایم خیره شوم. بعد دوباره به سمت راست نگاه می‌کنم. به مورچه‌هایی که آن پایین، اطراف تابلوهای نصب شده گشت می‌زنند، عکس می‌گیرند و به دنبال اتوبوس‌های گردشگری می‌دوند، نگاه می‌کنم. به این امید که کسی به گونه‌ای متوجه من شود. این تمایل برای جلب توجه کاملاً غیرمنطقی است. کل این ماجرا هم همین‌طور. البته غیرممکن است کسی من را این بالا تشخیص دهد. اگر غیرممکن هم نبود، آن مردم دوردست هیچ کاری از دستشان برنمی‌آمد.

تنها چیزی که می‌شنوم، صدای باد است.

آیا این آخرش است؟

بدنم می‌لرزد و ترسم اکنون نشئه‌آور و کورکننده شده است. در حالتی از مراقبه، ذهنم را متمرکز و افکارم را کنترل می‌کنم. هیچ چیزی به اندازه چند سانتیمتر فاصله داشتن تا مرگ، شما را از لحظه آگاه نمی‌کند. می‌ایستم و دوباره به دوردست خیره می‌شوم، و خودم را در حال لبخند زدن می‌یابم. به خودم یادآوری می‌کنم که مردن اشکالی ندارد.

این تمایل و حتی ارتباط پرانرژی با میرایی خود، ریشه‌های باستانی دارد. رواقیون یونان و روم باستان به مردم التماس می‌کردند تا مرگ را همیشه در ذهن داشته باشند، تا قدر زندگی را بیشتر بدانند، و در مواجهه با مشقت‌های آن فروتن بمانند. در اشکال مختلفی از آیین بودایی، روش‌های مراقبه اغلب به عنوان مقدمه‌ای برای آماده کردن خود برای مرگ در عین ادامه دادن به زندگی، تعلیم داده می‌شود. حل کردن نفس در درون نیستی بی‌انتها، دستیابی به حس هدایت در نیروانا به عنوان امتحانی برای امکان گذر به سرای دیگر دیده می‌شود. حتی مارک تواین، آن آدم بامزه که به تنهایی آمد و با دنباله‌دار هالی از اینجا رفت، گفت: «ترس از مرگ، از ترس از زندگی ریشه می‌گیرد. کسی که واقعاً زندگی کرده باشد، آماده است که هر لحظه بمیرد.»

آنجا بالای صخره، خم می‌شوم و کمی به عقب تکیه می‌دهم. دست‌هایم را روی زمین پشتم می‌گذارم و به آرامی خودم را روی باسنم می‌نشانم. بعد به آهستگی یک پایم را از لبه صخره آویزان می‌کنم. سنگ کوچکی از دیواره صخره بیرون زده است. پایم را روی آن فرود می‌آورم. بعد، پای دیگرم را از لبه آویزان می‌کنم و آن را هم روی همان سنگ کوچک قرار می‌دهم. لحظه‌ای آنجا می‌نشینم، درحالی که بر روی کف دست‌هایم به عقب تکیه داده‌ام و باد موهایم را به هم ریخته است. اضطرابم اکنون تحمل‌پذیر است، البته تا وقتی که به افق خیره شوم.

راست می‌نشینم و دوباره به پایین صخره نگاه می‌اندازم. ترس دوباره در ستون فقراتم رخنه می‌کند و برقی در اندام‌هایم می‌گذرد. ذهنم را به شدت روی موقعیت دقیق تک‌تک نقاط بدنم متمرکز می‌کنم. ترس گاهی اوقات بازدارنده است. اما هربار که من را باز می‌دارد افکارم را خالی می‌کنم، توجهم را به انتهای صخره زیر پایم متمرکز می‌کنم، خودم را وادار می‌کنم که به سرنوشت شوم احتمالی‌ام خیره شوم و بعد وجود آن را تصدیق کنم.

بر لبه دنیا در جنوبی‌ترین گوشه امید، دروازه شرق، نشسته بودم. بسیار هیجان‌انگیز بود. می‌توانم پمپاژ آدرنالین در درون بدنم را حس کنم. بی‌حرکت ماندن و هوشیار بودن هیچ‌وقت این قدر هیجان‌انگیز نبوده است. به صدای باد گوش می‌دهم و اقیانوس را تماشا می‌کنم و به انتهای زمین چشم می‌دوزم و بعد همراه با پرتوهای نور می‌خندم. نور به هر چه که بخورد، چیز خوبی است.

مواجهه با حقیقت میرایی خودمان مهم است. چون تمام ارزش‌های مزخرف، سست و ظاهری زندگی‌مان را از میان می‌برد. درحالی‌که بیشتر مردم در پی اسکناس، شهرت، اطمینان حق به‌جانبانه و محبت روزهایشان را یکی‌یکی خرج می‌کنند، مرگ با سؤالی دردناک‌تر و مهم‌تر با ما مواجه می‌شود: میراثتان چیست؟

پس از مرگ شما، دنیا چه فرقی کرده و از چه جنبه‌ای بهتر شده است؟ شما چه نشانی به جا گذاشته‌اید؟ چه نقشی ایفا کرده‌اید؟ می‌گویند که به هم خوردن بال‌های پروانه‌ای در آفریقا ممکن است موجب طوفانی در فلوریدا شود؛ خب، شما چه طوفان‌هایی به دنبال خود به جا خواهید گذاشت؟

همان‌طور که بکر اشاره کرده است، این مسلماً تنها سؤال مهم در زندگی‌مان است. با وجود این ما از فکر کردن به مرگ اجتناب می‌کنیم. اول به این خاطر که سؤال سختی است. دوم به این خاطر که سؤال ترسناکی است. سوم به این خاطر که نمی‌دانیم داریم چه کار می‌کنیم.

و وقتی که از این سؤال اجتناب می‌کنیم، در واقع به ارزش‌های بی‌اهمیت و نفرت‌انگیز اجازه داده‌ایم که به مغزمان نفوذ کرده و کنترل امیال و آرزوهایمان را بر عهده بگیرند. بدون اقرار به نگاه همیشه حاضر مرگ، چیزهای ظاهری و سطحی مهم به نظر خواهند رسید و چیزهای مهم، ظاهری به نظر خواهند آمد. مرگ تنها چیزی است که با قطعیت می‌توانیم آن را بدانیم. به این ترتیب، مرگ باید برایمان جهت‌نمایی باشد که تمام ارزش‌ها و تصمیم‌های دیگرمان را بر اساس آن هدایت کنیم. مرگ پاسخ

درست به تمام سؤالاتی است که باید پرسیم اما هیچ وقت این کار را نمی کنیم. تنها راه برای کنار آمدن با مرگ این است که خودتان را به عنوان چیزی فراتر از خودتان ببینید؛ ارزش هایی را انتخاب کنید که در خدمت چیزی فراتر از خودتان باشند، ارزش هایی که ساده و نزدیک و مهارپذیر و پذیرای دنیای پر آشوب اطرافتان باشد. این ریشه اصلی تمام خوشحالی هاست. اگر به سخنان ارسطو یا روان شناس های هاروارد یا حضرت مسیح یا حتی بیتلز گوش دهید، همه آن ها می گویند که خوشحالی از یک چیز می آید: اهمیت دادن به چیزی فراتر از خودتان، باور به اینکه شما یک عنصر مؤثر در نهادی بسیار بزرگ تر هستید، اینکه زندگی تان صرفاً یک جریان فرعی در یک خط تولید پیچیده است. این احساس، آن چیزی است که مردم به خاطرش به کلیسا می روند، آن چیزی است که به خاطرش می جنگند، آن چیزی است که به خاطرش خانواده هایشان را بزرگ می کنند و برای بازنشستگی شان پس انداز می کنند و پل می سازند و گوشی های موبایل اختراع می کنند: این احساس گذرا که بخشی از چیزی بزرگ تر و درک ناپذیرتر از خودشان هستند.

و حق به جانی، این احساس را از ما می گیرد. نیروی جاذبه حق به جانی تمام توجه به درون را، به سمت خودمان می کشاند و باعث می شود احساس کنیم که انگار ما مرکز تمام مشکلات دنیا هستیم، ما آن هایی هستیم که از تمام بی عدالتی ها رنج می بریم، ما کسانی هستیم که بیش از همه استحقاق بهترین ها را داریم.

حق به جانی، با وجود کشش قوی اش، ما را منزوی می کند. کنجکاوی و هیجانمان برای دنیا، چنان تغییری در ما به وجود آورده که گرایش ها و عقاید خودمان را بر روی هر فردی که ملاقات می کنیم یا هر رویدادی که تجربه می کنیم، منعکس نماییم. این می تواند جذاب باشد و جلب توجه کند، و شاید برای مدت کوتاهی احساس خوبی داشته باشد و بلیت های زیادی برایتان بفروشد، اما روحتان را مسموم خواهد کرد.

این پویایی است که امروزه بلای جان ما شده است. از لحاظ مادی در رفاه بسیار هستیم، با وجود این از لحاظ روحی فقیریم. مردم تمام مسئولیت‌هایشان را رها می‌کنند و تقاضا می‌کنند که جامعه به احساس‌ها و حساسیت‌های آن‌ها رسیدگی کند. مردم به قطعیت‌های سلیقه‌ای‌شان محکم می‌چسبند و سعی می‌کنند آن‌ها را به دیگران، اغلب حتی با خشونت و به بهانه یک هدف والای من‌درآوردی تحمیل کنند. مردم سرخوش از احساس برتری دروغین، از ترس انجام کاری ارزشمند و شکست در آن، به دام بی‌عملی و سکون می‌افتند.

نازپروردگی ذهن مدرن منجر به جمعیتی شده است که احساس می‌کنند سزاواری چیزی هستند، بدون اینکه آن را به دست بیاورند، جمعیتی که احساس می‌کنند چیزی حق آن‌هاست، بدون اینکه چیزی را به خاطر آن فدا کرده باشند. مردم خودشان را متخصص، کارآفرین، مخترع، نوآور، مستقل و مری می‌نامند، بدون اینکه تجربه‌ای در دنیای واقعی داشته باشند. این کار را می‌کنند نه به این خاطر که واقعاً فکر کنند که بهتر از دیگران هستند؛ بلکه این کار را می‌کنند به این خاطر که حس می‌کنند باید برتر باشند تا درون این دنیایی که فقط خارق‌العاده‌ها را نشان می‌دهد، پذیرفته شوند.

فرهنگ امروز ما توجه زیاد را با موفقیت بزرگ اشتباه می‌گیرد. فرض می‌کند که این دو یکسان هستند. اما این طور نیست.

شما عالی هستید. همین حالا. چه خودتان بدانید چه ندانید. چه دیگران بدانند چه ندانند. نه به این خاطر که یک برنامه آیفون ساخته‌اید، یا مدرسه را یک سال زود تمام کرده‌اید یا یک قایق توپ خریده‌اید، این چیزها نشان‌دهنده عالی بودن نیست.

شما عالی هستید، چون در مواجهه با سردرگمی بی‌پایان و مرگ حتمی، تصمیم می‌گیرید که دغدغه چه چیزی را داشته باشید یا نداشته باشید. همین حقیقت صرف، همین گزینش ارزش‌هایتان در زندگی،

شما را زیبا کرده است، شما را موفق و محبوب کرده است. حتی اگر خودتان این را ندانید. حتی اگر در جوی کنار خیابان بخوابید و غذایی برای خوردن نداشته باشید.

شما هم خواهید مرد، چون شما هم آن قدر خوش شانس بوده‌اید که زندگی کنید. شاید اکنون این طور فکر نکنید، اما یک روز بروید و روی یک پرتگاه بنشینید. شاید شما هم آن موقع همین طور فکر کردید.

بوکفسکی در جایی نوشت، «ما همه خواهیم مرد، همگی ما. عجب سیرکی! همین به تنهایی باید کافی باشد تا همدیگر را دوست داشته باشیم، ولی این طور نیست. ما از مسائل بی اهمیت زندگی وحشت زده و ویران می شویم. ما در هیچ و پوچ زندگی غرق شده ایم.»

وقتی به آن شب کنار دریاچه که امداد رسان ها جسد دوستم جاش را از آب بیرون می کشیدند فکر می کنم، به خاطر می آورم که به تاریکی شب تگزاس خیره شده بودم و خودم را می دیدم که به آرامی درون آن ناپدید می گشت. مرگ جاش بیش از آنچه در ابتدا فکر می کردم، به من آموخت. بله، مرگ او به من کمک کرد قدر روزهایم را بدانم، مسئولیت تصمیم هایم را بپذیرم و رؤیاهایم را با شرم و خودداری کمتری دنبال کنم.

اما تمام این ها اثرات درسی عمیق تر و اساسی تر بود. آن درس این بود: هیچ چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. هرگز. یادآوری مرگ به خودم در طی سال ها، چه از طریق مراقبه، مطالعه فلسفه یا انجام دیوانگی هایی همچون ایستادن روی پرتگاهی در آفریقای جنوبی و... تنها چیزی است که به من کمک کرده است تا این حقیقت را در رأس افکارم نگه دارم. پذیرش مرگ خودم و درک آسیب پذیری خودم همه چیز را برایم آسان تر کرده است. سر درآوردن از اعتیادهایم، تشخیص و مواجهه با حق به جانی هایم، پذیرفتن مسئولیت مشکلات خودم؛ تحمل ترس ها و عدم قطعیت هایم، پذیرفتن شکست ها و جواب های منفی و... همگی با اندیشیدن به مرگ سبک تر شده اند. هرچه بیشتر به درون تاریکی خیره می شوم،

زندگی پرنورتر می شود، دنیا ساکت تر می شود و مقاومت ناخودآگاهم نسبت به همه چیز کمتر می شود.

آنجا بر روی دماغه چند دقیقه می نشینم و همه چیز را تماشا می کنم. وقتی که بالأخره تصمیم می گیرم بلند شوم، دست هایم را پشت می گذارم و به عقب می جهم. بعد به آهستگی بلند می شوم. اطرافم را بررسی می کنم تا مطمئن شوم هیچ سنگ ناجوری قصد به خطر انداختن زندگی ام را نداشته باشد. پس از اطمینان از اینکه جایم امن است، شروع به برگشتن به سمت دنیای واقعی می کنم؛ پنج قدم، ده قدم... بدنم با هر قدم کمی خودش را باز می یابد. پاهایم سبک تر می شود. اجازه می دهم که آهنربای زندگی من را به سمت خود بکشد.

در حالی که روی سنگ ها قدم بر می دارم و به سمت جاده اصلی باز می گردم، سرم را بلند می کنم و مردی را می بینم که به من خیره شده است. می ایستم و به چشم هایش نگاه می کنم.

او می گوید «من دیدمت که اونجا روی لبه نشسته بودی.» لهجه اش استرالیایی است. کلمه اونجا را کمی سخت به زبان می آورد. به سمت قطب جنوب اشاره می کند.

«آره. منظره خیلی باشکوهی داره، این طور نیست؟» من لبخند می زنم. اما او نه. قیافه ای جدی گرفته است.

دست هایم را به شلوارم می مالم تا پاک شود، در حالی که بدنم هنوز از لحظات تسلیم شدنم در هیجان است. سکوتی ناخوشایند برقرار می شود.

مرد استرالیایی برای لحظه ای سردرگم می ایستد و به من نگاه می کند. به این فکر می کند که چه بگوید. بعد از لحظه ای کلماتش را با دقت کنار هم می گذارد.

«همه چی خوبه؟ مشکلی نداری؟»

برای لحظه ای مکث می کنم و با همان لبخند می گویم «احساس می کنم زنده ام. خیلی زنده.»

تردیدهایش از میان می‌رود و لبخندی جایش را می‌گیرد. سرش را به نشانه تأیید تکان می‌دهد و راهش را ادامه می‌دهد. من آن بالا می‌ایستم، از منظره لذت می‌برم و منتظر می‌شوم تا دوستانم به قله برسند.

یادداشت‌ها

[←۱]

Bukowski: Charles . چارلز بوکفسکی شاعر و داستان‌نویس آمریکایی که صدها شعر و داستان کوتاه، شش رمان و بیش از پنجاه کتاب نوشته و به چاپ رسانده است.

[←۲]

Cyrus: Miley . مایلی سائرس، نویسنده و ترانه‌سرای آمریکایی.

[←۳]

. بوریتو (Burrito) نوعی غذای مکزیکی است.

[←۴]

. Snark: جانور خیالی، زائیده تخیل لوئیس کارول.

[←۵]

. Mocha: یک نوع قهوه شکلاتی ایتالیایی.

[←۶]

Wire .The

[←۷]

Moreland Bunk .

[←۸]

McNulty Detective .

[←۹]

Aniston Jennifer .

[←۱۰]

Xanax؛ آلپرازولام با نام تجاری زنکس داروی ضدافسردگی است.

[←۱۱]

Wars.Star

[←۱۲]

Warren؛ Buffett؛ کارآفرین، سرمایه‌گذار و نیکوکار آمریکایی است که به‌عنوان موفق‌ترین سرمایه‌گذار قرن بیستم شناخته می‌شود.

[←۱۳]

Mart.Kwik-E

[←۱۴]

Post.Huffington

[←۱۵]

Pantera؛ پنترایک گروه هوی‌متال آمریکایی است.

[←۱۶]

.open-source

[←۱۷]

Winfrey؛ Gail Oprah اپرا وینفری از مطرح‌ترین مجری‌های تلویزیونی آمریکا که برنامه تلویزیونی اپرا را اجرا می‌کند.

[←۱۸]

Mac Big.

[\[←۱۹\]](#)

Onoda Hiroo .

[\[←۲۰\]](#)

Lubang .

[\[←۲۱\]](#)

Suzuki Norio .

[\[←۲۲\]](#)

hitchhiking .

[\[←۲۳\]](#)

Snowman؛ Abominable . موجودی افسانه‌ای که به گمان بسیاری در کوه‌های هیمالیا ساکن است، جثه‌ای به بزرگی خرس سفید دارد و مثل انسان روی دو پا راه می‌رود.

[\[←۲۴\]](#)

Quixote Don .

[\[←۲۵\]](#)

Panza Sancho .

[\[←۲۶\]](#)

Mustaine Dave .

[\[←۲۷\]](#)

Megadeth .

[\[←۲۸\]](#)

Best Pete .

[\[←۲۹\]](#)

Epstein Brian .

[\[←۳۰\]](#)

Starr Ringo .

[\[←۳۱\]](#)

Cannoli: کانولی نوعی شیرینی ایتالیایی است.

[\[←۳۲\]](#)

Sushi: سوشی، یک نوع خوراک برنجی ژاپنی و آمیزه‌ای است از برنج پخته با چاشنی سرکه، چند گونه خوراک دریایی (بیشتر خام)، سبزیجات و تخم مرغ که به صورت سرد خورده می شود.

[\[←۳۳\]](#)

James William .

[\[←۳۴\]](#)

James Henry .

[\[←۳۵\]](#)

James Alice .

[\[←۳۶\]](#)

Trail Oregon .

[\[←۳۷\]](#)

Peirce Charles .

[←۳۸]

Parker؛ Peter . پیتز پارکر دانش آموزی دبیرستانی است که بر اثر گزش عنکبوتی دچار جهش ژنی شده و به مرد عنکبوتی تبدیل می شود.

[←۳۹]

Holiday Ryan .

[←۴۰]

Kreider Tim .

[←۴۱]

mediocre .

[←۴۲]

B.C؛ . مخفف پیش از میلاد مسیح و همچنین بریتیش کلمیا است.

[←۴۳]

Jordan Michael .

[←۴۴]

Philips Emo .

[←۴۵]

Maran Meredith .

[←۴۶]

Memory False of Story True A:Lie My .

[←۴۷]

Sake؛ نوعی مشروب برنج است که در ژاپن طرفدار دارد.

[←۴۸]

League Ivy

[←۴۹]

Lazarus؛ در انجیل یوحنا آمده است که ایلغازر چهار روز پس از مرگش به دست عیسی مسیح دوباره زنده شده است.

[←۵۰]

Baumeister Roy .

[←۵۱]

Milgram Stanley .

[←۵۲]

Dabrowski Kazimierz .

[←۵۳]

Ferriss Tim .

[←۵۴]

Mercutio؛ شخصیت مکمل در داستان رومئو و ژولیت.

[←۵۵]

Affleck Ben .

[←۵۶]

. به بازی بن افکل در نقش ای. جی فراست در فیلم آرماگدون اشاره دارد.

[\[←۵۷\]](#)

Gibson Mel .

[\[←۵۸\]](#)

. به بازی مل گیbson در نقش مکس در فیلم مکس دیوانه اشاره دارد.

[\[←۵۹\]](#)

Elven .

[\[←۶۰\]](#)

Aragorn .

[\[←۶۱\]](#)

Rings the of Lord .

[\[←۶۲\]](#)

Fallon Jimmy .

[\[←۶۳\]](#)

Sox Red .

[\[←۶۴\]](#)

Barrymore Drew .

[\[←۶۵\]](#)

Montana Tony .

[\[←۶۶\]](#)

Scarface .

[←67]

Becker Ernest.

[←68]

Lear King.

[←69]

Death of Denial The.