

دانلود
کتاب



معنای زندگی

نویسنده : آلن دوباتن

A stylized illustration of a person walking on a path of light. The path is a bright, glowing yellow-orange beam that originates from the bottom right and extends diagonally towards the top left. A small, dark silhouette of a person is walking along this beam, leaving a long, dark shadow behind them. The background is a solid, vibrant orange.

معنای زندگی

مؤسسه‌ی مدرسه‌ی زندگی

زیر نظر آلن دوباتن

ترجمه‌ی هما قناد

معنای زندگی

موسسه‌ی مدرسه زندگی

نویسنده: آلن دوباتن

ترجمه‌ی هماقناد

مقدمه

جست‌وجوی بیش از حد علنی یا شدید درمورد معنای زندگی، سرگرمی عجیب‌وغریب، بدفرجام و خنده‌داری به‌نظر می‌رسد. چیزی نیست که یک انسان فناپذیر عادی بتواند به آن مبادرت ورزد، یا اگر هم چنین کرد، بتواند زیاد پیش برود. تعداد کمی از افراد آماده‌این‌اند که چنین راهی را در پیش بگیرند و پاسخ را در زندگی خود بیابند؛ همه ما چنین بلندپروازی‌هایی نداریم. زندگی‌های معنادار مختص افراد خارق‌العاده است: قدیسان، هنرمندان، دانشمندان، عالمان، پزشکان، فعالان سیاسی‌اجتماعی، کاشفان، رهبران و... اگر معنای زندگی را کشف کنیم، احتمال می‌دهیم درک‌ناشدنی باشد؛ شاید به‌زبان لاتین یا به‌صورت کدهای کامپیوتری نوشته شده باشد. با خودمان می‌پنداریم چیزی نیست که به فعالیت‌های ما جهت بدهد، یا راه‌مان را روشن کند. همیشه با دیدگاهی کوتاه‌نظرانه در رابطه با معنای زندگی، به فعالیت می‌پردازیم؛ بدون این‌که خود به آن اذعان داشته باشیم.

بااین‌حال، حقیقت این است که این موضوع به همه ارتباط دارد. همه ما باید درخصوص آن جست‌وجو کنیم، و زندگی‌ای معنادار را شرح دهیم. هیچ چیز ناخوشایندی درخصوص این موضوع نباید وجود داشته باشد. زندگی‌ای معنادار از نظر ساختار ممکن است فردی، مفید، جذاب و آشنا باشد. این کتاب راهنمایی با این هدف است.

زندگی معنادار به زندگی شاد نزدیک است، اما در موارد مهمی با آن تفاوت دارد. برخی از اجزای زندگی معنادار عبارت‌اند از

- زندگی معنادار به برخی توانایی‌های متعالی ما وابسته است و از آن‌ها بهره می‌برد؛ مثلاً توانایی‌هایی که به مهرورزی، مراقبت، ارتباط، درک خود، همدردی، هوش و خلاقیت مربوط می‌شود؛

- هدف از زندگی معنادار لزوماً رسیدن به رضایت همیشگی نیست. ممکن است در زندگی معناداری به سر ببریم، اما اغلب روحیه بدی داشته باشیم؛ درست همان‌طور که ممکن است دائماً تفریحات ظاهری داشته باشیم، اما بیش‌تر زندگی‌مان بی‌معنی باشد؛

- زندگی معنادار در درازمدت دیده می‌شود. پروژه‌ها، روابط، علایق و تعهدها همه باهم رشد می‌کنند. فعالیت‌های معنادار از خود اثری به جا می‌گذارند، حتی اگر احساساتی که ما را به سمت آن‌ها سوق داده‌اند از بین رفته باشند؛

- فعالیت‌های معنادار لزوماً همان‌هایی نیستند که اغلب انجام می‌دهیم، بلکه کارهایی‌اند که ارزش بسیاری

برای‌شان قائلیم و با شدت بیش‌تری دل‌تنگ‌شان می‌شویم؛

- این سؤال که چه‌چیزی به زندگی معنا می‌دهد جوابی فردی می‌طلبد، حتی اگر ایده‌های مان دارای ویژگی‌های منحصر‌به‌فرد چشمگیری نباشند. دیگران نمی‌توانند تشخیص دهند چه‌چیزی برای ما معنادار است. آن‌چه ما «بحران معنا» می‌نامیم معمولاً لحظاتی است که تفسیرهای دیگران از زندگی معنادار با درک ما از سلاقی و علایق متفاوت‌مان مغایرت دارد؛

- باید از خلال تجربه و خودکاوی به این پی ببریم که در چشم ما چه‌چیزی معنادار به حساب می‌آید. ممکن است لذت خود را فوراً نشان دهد، اما بهره‌مندشدن از معنای زندگی دیرتر اتفاق بیفتد. ممکن است سال‌های نسبتاً زیادی از زندگی ما گذشته باشد و تازه چیزی را که به آن معنا می‌بخشد بشناسیم.

این کتاب مجموعه‌ای از انتخاب‌ها را بررسی می‌کند که نشان می‌دهد معنای زندگی ممکن است برای ما در چه‌چیزی باشد. مباحث این کتاب حول محور هشت فعالیت عمده معنادار قرار دارند: عشق، خانواده، کار، دوستی، فرهنگ، سیاست، طبیعت و فلسفه. بیش‌تر این‌ها به‌خوبی شناخته شده‌اند. در این جا قرار نیست معنای کاملاً تازه‌ای برای زندگی شناسایی کنیم؛ بیش‌تر قرار است گزینه‌های آشنا را یادآوری کنیم و توضیح دهیم. این گزینه‌ها باید جهت‌دهنده باشند و به ما در یافتن گزینه دلخواه یا طراحی گزینه‌های جایگزین کمک کنند.

امیدواریم در طول مسیر بر این موضوع تأکید کنیم که زندگی ما معنادارتر از آن است که می‌پنداریم. افزودن معنای زندگی نیازی به اقدامات بیرونی اساسی ندارد. زندگی ما همین حالا هم قطعاً جنبه‌های معنادار زیادی دارد، اما ما به‌درستی آن‌ها را ارج نمی‌نهیم، درک نمی‌کنیم، یا قدرشان را نمی‌دانیم. وقت آن رسیده است که جست‌وجوی معنای زندگی را از امری غیرممکن و بغرنج، به چیزی تبدیل کنیم که همه ما آن را بفهمیم، آن را هدف خودمان قرار دهیم و در آن موفق شویم.

سرچشمه‌های معنای زندگی

یکی از راه‌های فهمیدن این‌که چرا عشق به معنای زندگی نزدیک است، این است که چالش‌های تنهایی را بررسی کنیم. ما اغلب درباره تنهایی صحبتی نمی‌کنیم، منظور صحبت کردن درباره آن‌هایی است که کسی را ندارند که در آغوش بگیرند، خجالت می‌کشند، یا آن‌ها که کسی را دارند، اما ممکن است عذاب وجدان داشته باشند. اما رنج تنهایی امکانی همه‌شمول و غیرشرم‌آور است. نباید در خود مقوله تنهایی احساس تنهایی کنیم. تنهایی بینش بسیار روشنی در مورد اهمیت عشق به ما می‌دهد. تعداد کسانی که در خصوص عشق تخصص دارند، کم‌تر از کسانی است که از داشتن کسی برای عشق ورزیدن محروم‌اند. سخت می‌شود فهمید این همه جارو و جنجال درباره عشق ممکن است به خاطر چه چیزی باشد؛ مگر این‌که جایی میان راه، آدم روزگاری تلخ و ناخواسته را به تنهایی گذرانده باشد. وقتی تنهایی، ممکن است مردم با ما مهربان باشند. شاید به مراسم‌ها دعوت‌مان کنند یا رفتار تأثیرگذاری از خودشان نشان دهند، اما به سختی می‌توانیم از حس مداوم مشروط بودن علاقه و توجهی که دریافت می‌کنیم، رهایی یابیم. ما ملزم به درک این هستیم که حتی بهترین دوستان ما نیز همیشه در دسترس نیستند و باید بدانیم خواسته‌هایی که می‌توانیم از آن‌ها داشته باشیم محدودند. اغلب برای تماس گرفتن یا خیلی دیر است یا خیلی زود. ممکن است گمان کنیم در لحظات طاقت‌فرسا می‌توانیم از روی زمین محو شویم و هیچ‌کس نه متوجه می‌شود و نه اهمیت می‌دهد. در دوستی‌های عادی، نمی‌توانیم به راحتی هرچه در ذهن‌مان هست بیان کنیم؛ بیش‌تر گفت‌گوهای درونی ما آن قدر پیش‌پا افتاده یا پرتنش، درهم‌برهم و مملو از اضطراب‌اند که برای دیگران جالب نیستند. آشنایان ما توقع دارند دوستان عادی داشته باشند، توقعی که امری قابل درک است و از بین بردن این تفکر در آن‌ها غیرعقلانه است.

همچنین باید در کارهای‌مان مقداری ادب نیز به خرج دهیم. خشم یا وسواس فکری، عجیب و غریب بودن یا تلخی رفتار در نظر هیچ‌کس جذاب نیست. نمی‌توانیم بد رفتاری یا پر خاش کنیم. اصلاح اساسی خود واقعی‌مان بهایی است که برای رفاقت می‌پردازیم.

همچنین باید این‌را بپذیریم که افراد بخش زیادی از شخصیت ما را بلافاصله درک نمی‌کنند. بعضی از عمیق‌ترین دل‌واپسی‌های ما با نفهمیدن، کسالت یا ترس پاسخ داده خواهند شد. بیش‌تر مردم اصلاً اهمیتی نخواهند داد. افکار عمیق‌ترمان مورد توجه اندکی قرار خواهند گرفت. مجبوریم در ذهن تقریباً همه افراد، همچون پاراگرافی خوشایند اما مختصر باشیم.

عشق وعده بهبودبخشیدن این جنبه‌های زندگی انفرادی را به ما می‌دهد، جنبه‌هایی که در سکوت روح را از بین می‌برند. در حضور همسر، تقریباً به هیچ‌گونه محدودیتی برای میزان نگرانی، توجه و آزادی‌هایی که به دست می‌آوریم، نیازی نیست. کم‌وبیش همان‌طور که هستیم پذیرفته خواهیم شد. برای به‌اثبات‌رساندن موقعیت‌مان تحت هیچ فشاری نخواهیم بود. می‌توانیم آسیب‌پذیری‌ها و وسواس‌های فکری‌مان را بروز و ادامه دهیم.

بدخلقی‌کردن، بدآوازخواندن یا گریه‌کردن ایرادی ندارد. اگر زیاد جذاب نباشیم یا مدتی رفتاری ناپسند داشته باشیم، تحمل‌مان خواهند کرد. می‌توانیم همسرمان را گاه‌وبیگاه در شبانه‌روز از خواب بیدار کنیم و از غم‌ها و هیجانات‌مان با او حرف بزنیم. به کوچک‌ترین آزرده‌گی‌های‌مان توجه خواهد شد، و می‌توانیم موضوعات هیجان‌انگیزی مطرح کنیم (آخرین باری که چنین اتفاقی افتاد، اوایل کودکی بود که دیگران با مهربانی، تمام انرژی‌شان را صرف این بحث جدی می‌کردند که دکمه بالای ژاکت پشمی ما باید بسته باشد یا باز بماند).

در حضور همسر، قضاوت‌ها دیگر آن قدر تندوتیز و بدبینانه نیستند. آن‌ها وقت خود را بی‌دریغ صرف ما خواهند کرد. وقتی با دودلی چیزی را بیان می‌کنیم، مشتاق و هیجان‌زده می‌شوند. وقتی به لکنت می‌افتیم یا شک داریم، از ما می‌خواهند به حرف‌مان ادامه دهیم. این‌طور نیست که فقط بگویند «حیوونکی» و بعد راه‌شان را بگیرند و بروند. به دنبال جزئیات مرتبط خواهند بود؛ تصویری دقیق خواهند ساخت از آن‌چه درون ما را نشان می‌دهد. بخش‌های شکننده وجودمان پیش آن‌ها جای امنی خواهند داشت. بی‌نهایت قدردان فردی خواهیم بود که می‌تواند کاری را بکند که به نظر ما غیرممکن می‌رسد؛ ما را واقعاً بشناسد و بازهم دوست‌مان داشته باشد. از این احساس همیشگی و خردکننده که می‌گوید «تنها راه این‌که افراد دوست‌مان داشته باشند این است که بخش زیادی از شخصیت‌مان را پنهان کنیم» رهایی خواهیم یافت.

کم‌کم احساس می‌کنیم وجود داریم. هویت‌مان قابل‌اطمینان خواهد بود؛ دیگر تنها نگهبانان داستان زندگی خود نخواهیم بود. وقتی بی‌اعتنایی دنیا ما را می‌ترساند و خسته می‌کند، می‌توانیم به آغوش همسرمان بازگردیم و خود را همان‌گونه ببینیم که به ما اطمینان و آرامش می‌دهد. درحالی‌که از تمام جهات درجات کم‌وزیادی از نامهربانی ما را محاصره کرده است، می‌دانیم درنهایت در آغوش فردی خارق‌العاده، صبور و لایق قدردانی بی‌نهایت، اهمیت داریم.

تحسین

در گفت‌وگوی افلاطون، در رساله ضیافت^۱، آریستوفان^۲ نمایش‌نامه‌نویس چنین بیان می‌کند که سرچشمه عشق تمایل به کامل‌کردن خودمان از طریق پیداکردن «نیمه گم‌شده» مان است. ابتدا، در برداشتی شوخ‌طبعانه، همه

انسان‌ها را نرماده‌هایی می‌داند که دو پشت و پهلوی و چهار دست و چهار پا دارند، با دو صورت که روی یک سر به جهات مختلف می‌چرخند. این نرماده‌ها آن قدر قدرت داشتند و آن چنان به خود غره بودند که زئوس ناچار شد آن‌ها را به دو نیمه زن و مرد تقسیم کند، و از آن روز هریک از ما حسرت پیوستن دوباره به نیمه‌ای را دارد که روزی از آن جدا شده است.

نیازی نیست داستانی ادبی را باور کنیم تا حقیقتی نمادین را در آن تشخیص دهیم: ما عاشق افرادی می‌شویم که قول می‌دهند به نحوی ما را کامل کنند. در میان سرخوشی‌های روزهای اول عاشقی، قدردان پیدا کردن کسی هستیم که به نظر می‌رسد ویژگی‌ها و خلق و خوی ما را تحسین می‌کند. شاید آن‌ها برخلاف ما در مقابل جزئیات کارهای اداری فوق‌العاده صبور باشند، یا عادت به نافرمانی در برابر صاحب‌منصبان داشته باشند. شاید قادر باشند تناسب همه چیز را حفظ و از آشفتگی جلوگیری کنند، یا شاید به دل‌مردگی خاصی دچار باشند و طبیعتی حساس داشته باشند و با جریان‌های فکری و احساسی عمیق‌تری درگیر باشند.

ما عاشق افراد شبیه به هم نمی‌شویم، چون همه ما گم‌شده‌های مشترکی نداریم. چیزهایی که درخصوص همسرمان می‌پسندیم آن چیزی را نشان می‌دهد که می‌خواهیم، اما از وجود آن در خودمان مطمئن نیستیم. ممکن است با قدرت تمام، جذب افراد ماهر و کاردان شویم، زیرا می‌دانیم ترس مواجهه با دردسرهای کاغذبازی چطور زندگی‌مان را مختل می‌کند.

ممکن است عشق ما بر جنبه‌های طنازانه همسرمان متمرکز باشد، چون، از ناامیدی ملال‌انگیز و بدگمانی خودمان آگاهیم. یا شاید به حواس جمعی متفکرانه همسر خود جذب می‌شویم تا آن‌را جایگزین ذهن چموش خودمان کنیم. ما تا حدودی با این امید عشق می‌ورزیم که همسرمان به ما کمک کند و نجات‌بخش ما باشد.

تمایلی اساسی برای تربیت و رشد وجود دارد. امیدواریم با وجود این دو مورد کمی تغییر کنیم، و با کمک همسرمان به نسخه بهتری از خودمان تبدیل شویم. عشق به ما امیدی برای بازسازی و تکامل می‌دهد. معمولاً تعلیم و تربیت را مقوله‌ای ناخوشایند می‌دانیم که برخلاف میل‌مان به ما تحمیل شده است؛ اما عشق به گونه‌ای ملایم‌تر و فریبنده‌تر به ما آموزش می‌دهد.

ما که از ویژگی‌های همسرمان آگاهیم، ممکن است گاهی شیدایی خالص و هیجانی شدید را به خود راه دهیم. هیجان عشق در مقابل ناامیدی‌ها و شک‌های ما درباره دیگران قرار می‌گیرد؛ پیدا کردن عیب‌های یک شخص بازی‌ای آشنا، سریع و به طرز دردناکی بدون پاداش است. عشق انرژی ساختن و باور کردن بهترین قصه‌ها درباره یک فرد را به ما می‌دهد. دوباره به آن قدردانی اساسی برمی‌گردیم. از جزئیات ظاهراً کوچک دچار شعف

می‌شویم: این که همسرمان با ما تماس گرفته است، این که ژاکت خاصی به تن کرده است، این که مثلاً سرش را به‌نحو خاصی به دستش تکیه می‌دهد، این که روی انگشت اشاره دست چپش یک رد زخم دارد یا کلمه‌ای را اشتباه تلفظ می‌کند... این که آن قدر به کسی توجه کنیم که متوجه چیزهایی بسیار کوچک، تأثیرگذار، کامل و دل‌انگیز در او بشویم عادی نیست. این کاری است که والدین، هنرمندان، یا خدا ممکن است انجام دهند. لزوماً نمی‌توانیم تا ابد در این حالت بمانیم و شیدایی هم زیاد عاقلانه نیست؛ اما این که برای درک ارزش پیچیدگی‌ها، زیبایی‌ها و فضایل واقعی فردی دیگر از خودمان مایه بگذاریم، سرگرمی‌ای رهایی‌بخش است.

تمایل جنسی

یکی از جنبه‌های غافل‌گیرکننده‌تر و بهت‌آور عشق این است که تمایلی به تحسین محض همسرمان نداریم. همچنین شدیداً به دنبال این هستیم که از نظر جسمی او را مال خود کنیم. اما تنها زمانی می‌توانیم نقش رابطه جنسی در عشق را درک کنیم که بپذیریم آن چه به دنبالش هستیم، تنها تجربه‌ای فیزیکی نیست. رابطه جنسی هیجان روانی بسیار زیادی به وجود می‌آورد. بخش زیادی از دل‌خوشی و شغف ما در این است که اجازه داریم با شخصی دیگر کاری بسیار خصوصی انجام دهیم. بدن فردی دیگر معمولاً قلمرویی بسیار محافظت‌شده و خصوصی است؛ این که جاهای پوشیده بدن فردی را لمس کنیم، یا به پاهایش دست بزنیم، کاری بسیار زننده است. رضایت مشترکی که در رابطه جنسی وجود دارد هیجان‌آور است و هسته اصلی خواسته ماست. با برهنه شدن مان، به صورت سربسته به همسرمان نشان می‌دهیم که در زمره تعداد بسیار کمی از افرادی قرار گرفته است که به آن‌ها امتیازات ویژه‌ای اعطا کرده‌ایم.

بنابراین، کاری که بدن مان در رابطه جنسی انجام می‌دهد ارتباط زیادی به به وجود آمدن هیجان ندارد؛ بلکه به آن چه در مغزمان رخ می‌دهد مربوط است. این که دیگری شما را تأیید کند در مرکز تجربه‌هایی است که مجموعاً به آن‌ها «تحریک جنسی» می‌گوییم. از لحاظ جسمی به نظر می‌رسد جریان خون سرعت می‌یابد، سوخت‌وساز تغییر می‌کند و پوست داغ می‌شود. اما در پس همه این‌ها لذتی متفاوت هست که ریشه در ذهن ما دارد: احساس پایان یافتن تنهایی ما.

تبعیض عاطفی

یکی از چیزهایی که باعث اهمیت و معنادار بودن خانواده‌ها می‌شود، این است که آن‌ها مرکز تبعیض‌های عاری از شرم‌اند. ما عادت کرده‌ایم به تبعیض دیدی منفی داشته باشیم. یاد گرفته‌ایم جامعه خوب جامعه‌ای است که در آن افراد مطابق با شایستگی‌ها یا نقص‌های خود رشد کنند یا زمین بخورند و از جانب خانواده‌های‌شان حمایت غیرمنصفانه‌ای نداشته باشند. اما در یک وضع عاطفی خیلی وخیم، حداقل بیش‌تر ما چنین چیزی را قبول نداریم. همه ما کم‌وبیش دست به تبعیض‌های عاطفی می‌زنیم.

از نظر تاریخی، تبعیض در اروپا به‌طور خاص مربوط می‌شود به کلیسای کاتولیک در دوره رنسانس^۲. کلمه تبعیض زمانی به وجود آمد که عده‌ای از پاپ‌ها پسران، برادر و خواهر، و سایر اعضای خانواده خود را، بدون توجه به استعداد آن‌ها و صرفاً به‌خاطر رابطه، به مشاغل رده‌بالا منصوب می‌کردند.

در سال ۱۵۳۴، الساندرو فارنسی^۳ سال‌خورده به‌عنوان پاپ انتخاب شد و نام پاول سوم^۴ را برگزید. از اولین کارهایش این بود که نوه جوانش - که او هم الساندرو نام داشت - را در جایگاه بانفوذ و پردرآمد کاردینال منصوب کند. نوه دیگرش را دوک یکی از ایالت‌های کوچک ایتالیایی قرار داد که در آن زمان مستقیماً تحت نظارت پاپ بود. همه این‌ها به‌طرز هولناکی غیرمنصفانه بود. تبعیض عمیقاً با ایدئال‌های آگاهانه امروزی در رقابت‌های آزاد، به‌خصوص بر سر شغل، مغایرت دارد.

با وجود این باید اعتراف کنیم تبعیض قائل‌شدن به نفع بستگان جنبه اطمینان‌بخش و جذابی نیز دارد. همه ما تا به حال از آشکارترین و قبیح‌ترین تبعیض‌ها نفع برده‌ایم، و بدون آن‌ها به این جایی که هستیم نمی‌رسیدیم؛ به این خاطر که وقتی به دنیا آمدیم، با وجود میلیون‌ها کودک دیگری که در دنیا وجود دارند، پدر و مادر و تمام فامیل بدون توجه به شایستگی‌های ما - که در واقع نداشتیم - تصمیم گرفتند از ما مراقبت کنند و وقت، عشق و پول زیادی را صرف رفاه‌مان کنند. نه به این خاطر که کاری انجام داده بودیم که لایق چنین رفاهی باشیم؛ آن زمان به‌زور می‌توانستیم قاشق در دست بگیریم، چه برسد به این که سلام کنیم، بلکه تنها به این خاطر که با آن‌ها نسبت داشتیم.



تیسین، تصویر پاپ پاول سوم و نوه‌هایش، ۱۵۴۵-۴۶

تبعیض به نفع اعضای خانواده همان چیزی است که تضمین می‌کند بعضی از بدخلقی‌ها بخشیده خواهند شد، ویژگی‌های نامطلوب شخصیتی نادیده گرفته خواهند شد، وقتی اول صبح توپ و تشر می‌زنیم و عصبی هستیم، کسی از ما حمایت خواهد کرد، والدین فرزندان ناخلف خود را خواهند بخشید، و فرزندانی که والدین بی‌مسئولیتی دارند، به رغم هر اتفاقی که افتاده باشد، باز هم در تعطیلات به آن‌ها سر خواهند زد.

به خاطر وجود خانواده، همه ما تاکنون احساس تعلق کرده‌ایم، آن‌هم نه براساس اعتقادات، دستاوردها و تلاش‌های مان (همه این‌ها ممکن است تغییر کنند یا با شکست روبه‌رو شوند)، بلکه براساس چیزی خالص و همیشگی: تولد مان.

دنمایی که در آن شغل ما معمولاً به یک مو بند است، در دنیایی که تقریباً همه بی‌معطلی و بی‌بروبرگرد قضاوت‌مان می‌کنند، حداقل می‌دانیم که حتی اگر سر شام گفت‌وگوی خاصی نداشته باشیم و به طرز غم‌انگیزی در کارمان شکست خورده باشیم، از خانواده‌های مان اخراج نمی‌شویم. باتوجه به این که جایگاه ما نزد دیگران عموماً بسیار سست است، خانواده مایه آرامش عاطفی دائمی زیادی برای ماست.

در خانواده‌ها، اغلب نوعی چشم‌پوشی خوشایند، نه فقط نسبت به کاستی‌ها، بلکه همچنین نسبت به شایستگی‌ها، وجود دارد. در خانواده، زیاد مهم نیست در دنیای کار و ثروت چقدر بد، یا چقدر خوب عمل می‌کنید. در خانواده احتمالاً کسی دختری را که قاضی دادگاه عالی شده است، بیش‌تر از پسری که در بازار غرفه دارد و اژدهای اریگامی می‌فروشد، دوست ندارد؛ اعضای خانواده ممکن است آن مذاکره‌کننده اخمو و رئیس

پرتوقعی را که مسئول امرارمعاش هزاران نفر است، به‌خاطر سلیقهٔ بدش در انتخاب پلیور یا آروغ‌زدن بی‌موقع دست بیندازند.

باین‌که تبعیض در محل کار واقعاً احمقانه است، نمونه‌هایی از آن در زندگی عاطفی ما به‌شدت اهمیت دارد. هر قدر هم که در بعضی زمینه‌ها دارای صلاحیت و تحسین‌برانگیز باشیم، لحظات زیادی خواهد بود که کاملاً ناتوان باشیم، و فوراً به حداقل چند نفر نیاز داشته باشیم تا با شکست‌ها و نابخردی‌های مان کنار بیایند، به ما فرصتی دوباره بدهند، حتی سه‌باره و چهارباره، و باین‌که واقعاً استحقاقش را نداریم، از ما پشتیبانی کنند. خانواده‌های خوب چشم‌شان را روی نواقص ما نمی‌بندند، فقط از این اشتباهات علیه ما استفاده نمی‌کنند.

شناخت

اعضای خانوادهٔ ما احتمالاً تنها افراد جهان‌اند که بخش‌های کلیدی وجودمان را درک می‌کنند. شاید همیشه آن‌طور که با دیگران کنار می‌آییم، با آن‌ها کنار نیاییم، و شاید جزئیات کامل دوستی‌ها یا وضعیت مالی دقیق‌مان را ندانند؛ اما از جنبه‌های اساسی زندگی‌مان آگاه‌اند، جنبه‌هایی که دیگران تقریباً بدون شک از آن‌ها بی‌خبرند.

وقتی در زندگی بزرگ‌سالی آشناهای تازه پیدا می‌کنیم، درست زمانی است که آن‌ها را در آخرین مراحل رشد و ترقی خودمان ملاقات می‌کنیم. ممکن است خلاصه‌ای از دوران کودکی آن‌ها را بفهمیم، اما نمی‌توانیم بفهمیم کاروان‌های تعطیلات یا خانه‌های ساحلی دقیقاً چه شکلی بودند؛ درکی از جزئیات لطیفه‌ها، بوها و طرح‌قالی‌ها یا غذاهای موردعلاقه یا ریزه‌کاری‌های احساسات جاری نخواهیم داشت.

شناخت میان اعضای خانواده معمولاً متفاوت است. آن‌ها شاید زیاد از حال ما خبر نداشته باشند و عاقلانه و هوشمندانه شاهد همهٔ مراحل زندگی‌مان نبوده باشند؛ اما در آن حضور داشته‌اند، چیزی که باعث می‌شود به‌طور قطع در درک بخش زیادی از شخصیت ما بهتر عمل کنند. روابط در زندگی بزرگ‌سالی اغلب به‌دلیل فقدان شناخت عمیق از گذشته، پیچیده‌اند. اگر خواهر یا برادر این شخص سلطه‌جویی بودیم که برای اولین بار با او شام می‌خوریم، درک می‌کردیم که هنوز در عمق وجودش تلاش می‌کند صدایش را به گوش مادر سربه‌هوایش برساند. در نتیجه، بهترین پاسخ (دارم به حرف‌ها گوش می‌دم) را به او می‌دادیم و فوراً او را آرام می‌کردیم. اگر در سه‌سالگی با مدیر امور مالی سخت‌گیر و خشن محل کارمان، حمام کرده بودیم، می‌دانستیم که رویکرد موشکافانه و بازپرسانهٔ او - که خیلی هم دلسردکننده است - تلاشی برای طفره‌رفتن از نابسامانی‌هایی است که پس از طلاق آشفته پدر و مادرش او را در خانه احاطه کرده بودند. دانستن تمام حقیقت باعث می‌شود برای صبوری و بلندنظری آمادگی بیش‌تری داشته باشیم.

بیگانگی امن

یکی دیگر از وحشت‌ها، و درعین حال مزیت‌های عمیق خانواده‌ها این است که آن‌ها ما را وادار به وقت‌گذرانی با کسانی می‌کنند که اگر هم می‌خواستیم ملاقات‌شان کنیم، یا تصور می‌کردیم با آن‌ها کنار می‌آییم، بدون خانواده هرگز نمی‌شد.

دوستی‌ها و ارتباطات کاری ما می‌توانند تا حد زیادی ما را تنها تا سنی خاص، درآمدی مشخص یا چهارچوب ایدئولوژیکی خاصی نزدیک به هم نگه دارند. همین محدودیت است که آسیب‌زا است. ما به‌طور نامحسوس اما با قطعیت، همه کسانی را که از جهان‌بینی‌مان تعریف و تمجید نکنند، از دنیای خود بیرون می‌کنیم. زندگی خانوادگی کاری خلاف این را انجام می‌دهد. به‌خاطر ساختار منحصربه‌فرد خانواده است که زنی ۸۲ ساله، و پسر بچه ۴ ساله، می‌توانند باهم دوست باشند، یا دندان‌پزشکی ۵۶ ساله و دختر مدرسه‌ای ۱۱ ساله، می‌توانند گفت‌وگوی دقیقی در خصوص فشار لاستیک داشته باشند یا در ساحل به هم آب بپاشند.

خانواده محیطی فراهم می‌کند که امنیت کافی برای رویارویی با بیگانگی‌های اساسی در آن وجود دارد. برادر همسرمان ما را با زندگی در بازار الماس روس آشنا می‌کند، و پژوهشگری دانشگاهی که به‌تازگی مقاله‌ای در مورد چرخه کربن در جنگل‌های تاکایاما^۷ی ژاپن منتشر کرده است، می‌تواند با حسابداری که تخصصش پرونده‌های ورشکستگی است، ناهار بخورد.

در موقعیت‌های خانوادگی، باوجود تفاوت‌های آشکار، درنهایت نقاط ارتباطی پیدا می‌شوند. همراه کسی که دیدگاه‌های سیاسی متفاوتی با ما دارد، ظرف می‌شوئیم، اما متوجه می‌شویم بر سر چگونگی آب‌کشی درست لیوان‌ها توافق داریم. همراه کسی که ۸۳ برابر ما درآمد دارد، اما یار باوفای ماست، لوازم گردش را از زیر رگبار نجات می‌دهیم. با تحریک خواهرزاده و برادرزاده‌مان، وارد جنگ تفنگ آب‌پاش میان بزرگ‌ترها و بچه‌ها می‌شویم، و درحالی‌که عموزاده‌مان هوای‌مان را دارد و دوست‌مان او را به‌عنوان بی‌عرضه‌ای موبلند از بازی اخراج می‌کند، متوجه می‌شویم در پیدا کردن فرصت برای کمین کردن بسیار عالی عمل می‌کند.

خانواده‌ها در بهترین حالت‌شان، جلوی شکاف نسلی را می‌گیرند: می‌توانیم دیدگاه‌های سیاسی عمه بزرگ فامیل را بشنویم و با عقایدی که در سال ۱۹۷۳ رایج بودند، آشنا شویم، آخرین اخبار مربوط به لیگ هاکی نوجوانان را دریافت می‌کنیم، عموزاده‌ای جوان‌تر به‌خاطر امتحانات مدرسه در عذاب است و احتمالاً در حال کشف این است که بعد از ۲۱ سالگی قرار است چه بکند، عمویی که به‌تازگی بازنشسته شده است، تلاش می‌کند با زندگی بدون کار کنار بیاید، در مراسم تشییع جنازه پدر بزرگ یا مادر بزرگ، خواهر یا برادرزاده‌ای ۱۸ ماهه

چهار دست و پا این طرف و آن طرف می‌رود و ما به‌طور موقت با دنیای عوض کردن پوشک و غذا دادن‌های کثیف و به‌هم‌ریخته آشنا می‌شویم.

اغلب، دیگری بودن، یعنی دیگر مراحل زندگی، دیگر نگرش‌ها، دیگر دیدگاه‌ها، به‌اشکال گول‌زننده‌ای به ما ارائه می‌شوند، اشکالی که موجب می‌شوند سخت بتوانیم با اطمینان به‌سمت آن‌ها جلب شویم. این‌که در کنار افرادی نسبتاً متفاوت با خودمان اغلب کم‌رویییم نه عجیب است و نه شرم‌آور؛ اما تصویری که از آن‌ها داریم شدیداً ناقص و نادرست است. از طرف دیگر وقتی اوضاع زندگی خانوادگی خوب باشد، در معرض طیفی از تجربه‌های انسانی قرار می‌گیریم که ممکن است تنها در سبک ترسناک و غلوآمیز زندگی مستقل‌مان دیده شود.

جایگاه والدین

بیش‌تر زندگی‌های ما در بیهودگی کرخت‌کننده‌ای می‌گذرد. معمولاً هیچ چاره‌ای جز پیروی کردن از قوانین غیرانسانی وجود ندارد. در محل کارمان، معمولاً اتفاق شگفت‌انگیز و جالبی را رقم نمی‌زنیم، نمی‌توانیم نقاشی بکشیم یا قطعه‌ی شاد شماره‌ی دوی شوپن^۱ را در گام سی بمل مینور بنوازیم، نمی‌توانیم شخصاً یک آیفون بسازیم، و نمی‌دانیم چطور از زمین نفت استخراج کنیم.

باین‌حال، قادریم بدون این‌که از جزئیاتش خبر داشته باشیم، کاری معجزه‌آسا انجام دهیم: می‌توانیم انسانی دیگر را به وجود بیاوریم، می‌توانیم اندام و اعضای بدن موجودی زنده را سرهم کنیم، می‌توانیم کبد را به وجود بیاوریم، می‌توانیم مغز انسانی دیگر را طراحی کنیم، می‌توانیم -شاید با داشتن رژیمی مرکب از موز، ساندویچ پنیر و بیسکویت زنجبیلی- انگشت بسازیم^۲. می‌توانیم عصب‌ها را به هم وصل کنیم که افکار مختلف، از تاریخ ایرانیان باستان گرفته تا نحوه‌ی کار ماشین ظرف‌شویی را انتقال دهند، می‌توانیم تولد دستگاهی ارگانیک را به‌طور دقیق برنامه‌ریزی کنیم و آن دستگاه ممکن است تا صد سال هم عمر کند، می‌توانیم هماهنگ‌کننده و طراح اصلی محصولی باشیم که از هر فناوری‌ای پیشرفته‌تر و از هر اثر هنری دیگری پیچیده‌تر و جالب‌تر است.

داشتن فرزند به‌طور قطع هرگونه نگرانی‌ای درمورد نداشتن خلاقیت را برطرف می‌کند و حسادت را که ممکن است به ابتکارآمیز بودن کارهای دیگران احساس کنیم از بین می‌برد. شاید آن‌ها ترانه‌ای شورانگیز ساخته باشند، شرکتی زیست‌مهندسی را راه‌اندازی کرده و به فروش رسانده باشند، یا رمانی گیرا و جذاب نوشته باشند، ولی ما عجیب‌ترین و درعین‌حال الهام‌بخش‌ترین اثر هنری و علمی را به وجود آورده‌ایم: اثری که زنده است، چیزی که کانون شادی و رازداری خود را به وجود خواهد آورد، چیزی که روزی مشق خواهد نوشت، شغلی پیدا خواهد کرد، از ما متنفر خواهد شد، ما را خواهد بخشید، و درنهایت برخلاف میلش کمی شبیه به ما خواهد شد و

سرانجام، خود انسان‌هایی را به وجود خواهد آورد که می‌توانند برای جاودان ماندن نام‌شان زادولد کنند.

والدین و بچه‌ها هر قدر هم که از یکدیگر برنجدند، دور شوند یا از طبیعت ملال آور زندگی خانوادگی خسته شوند، هرگز نمی‌توانند از توالی رویدادهای ماورالطبیعه‌ای که خالق و مخلوق را به هم متصل می‌کنند، تمام و کمال جلو بزنند؛ زیرا پانزده سال پیش دو نفر یکدیگر را در آشپزخانه منزل یک دوست ملاقات کردند، از هم خوش‌شان آمد، شماره تلفن‌های‌شان را ردوبدل کردند و قرار شام گذاشتند، و حالا، آن طرف میز موجودی نشسته است که فرم بینی خاص، خلق و خوی عاطفی متمایز و لبخندی دارد که به‌طور چشمگیری شبیه به لبخند پدر بزرگ مادری مرحوم است.

پدر و مادر بودن، نیازمند این است که فرد به بنیادی‌ترین مسئله فلسفی توجه کند: زندگی خوب یعنی چه؟ همان‌طور که در طول سال‌ها با حرف‌ها و اعمال خود به این سؤال پاسخ می‌دهیم، خواهیم فهمید از بزرگ‌ترین ترسی که وجودمان را در بر می‌گیرد و معمولاً خود را در محل کار نشان می‌دهد غافل بوده‌ایم: این که نتوانیم در دنیا تفاوتی ایجاد کنیم. هیچ خطری در تأثیرنگذاشتن بر دنیا وجود نخواهد داشت؛ بلکه خطرناک تأثیر غلطی است که ممکن است سهواً بگذاریم. ما زندگی‌نامه‌نویس، مربی، معلم، آشپز، عکاس، استاد و در بند این مسئولیت جدید خواهیم بود.

پدر و مادر بودن به ما این فرصت را می‌دهد که بدترین و بهترین خودمان را به نمایش بگذاریم. کلمات خاصی که به ذهن‌مان می‌رسد، تماس دست‌های‌مان، نگاه دلگرم‌کننده‌ای که می‌توانیم به کسی ارزانی کنیم، رفتن به دنبال آرامش و دفاع شجاعانه از اصولی خاص است که در پشیمانی‌ها و لذت‌های انسانی دیگر تفاوتی سرنوشت‌ساز ایجاد می‌کند. این که ما هر روز چه کسی هستیم، و فرد خاصی که به آن تبدیل می‌شویم قدرتی بی‌همتا در گذاشتن تأثیری سودمند بر زندگی یک نفر دیگر دارد. به عنوان پدر و مادر، وحشت‌زده، خسته، آزرده، و از خود بی‌خود خواهیم بود، اما هر شک و شبهه‌ای درباره اهمیت حضورمان یا نقش‌مان روی زمین را از بین می‌بریم.

هدف از زندگی حرفه‌ای داشتن شغلی است که کاملاً با شخصیت واقعی ما همخوانی داشته باشد و فقط برای پول درآوردن نباشد، کاری که هرچند ممکن است گاهی سخت و پراز ناکامی باشد، به ویژگی‌ها و کنش‌های روح ما پاسخ دهد و شغلی باشد که اعتبار مناسبی داشته باشد.

نمی‌توان درباره‌ی این که برای داشتن شغلی معتبر چه باید کرد، به نتیجه‌ای کلی رسید. مثلاً ممکن است شغلی از ما بخواهد مدت زیادی با مسئله‌های سخت مشغول باشیم. چنین چیزی شاید برای عده‌ای از افراد ناخوشایند به نظر برسد، اما ممکن است ما از حس طولانی و کند ذره‌ذره انجام دادن کاری بزرگ لذت ببریم و قبل از این که به راه حل خوبی برسیم، گزینه‌های زیادی را امتحان کنیم. شاید شغل معتبر نیاز به این داشته باشد که در محیطی آشفته و درهم، تصمیمات سرنوشت‌ساز و اضطراری در رابطه با مسائل مالی بگیریم. چنین چیزی ممکن است در بعضی از افراد موجب وحشت شود، اما برخی دیگر شرایط آرام‌تر را جهنمی می‌دانند. یا این که، برای داشتن احساس اعتبار، به دو نقش مختلف زبردست و حامی در میان افراد نیاز داریم تا هم بتوانیم کسی را تحسین کنیم، هم به فرد دیگری که کار دستوردادن را بر عهده دارد، وفادار باشیم، لذتی که احتمالاً ریشه در احساس رضایتی دارد که در زمان کودکی به دلیل وجود خواهر یا برادری بزرگ‌تر و سلطه‌جو اما تحسین‌برانگیز داشته‌ایم.

چیزی که شغلی را معتبر می‌سازد وظیفه و تکلیف خاص نیست؛ فرقی ندارد کوزه بسازید یا نجاری کنید - کارهایی که خیلی کم در زمره مشاغل معتبر قرار می‌گیرند آن چه شغلی را اعتبار می‌بخشد تناسب عمیق بین ماهیت نقش ما و تمایلات و سرچشمه لذت‌های ماست.

یکی از مزایای داشتن شغلی معتبر این است که به طرز چشمگیری از غبطه خوردن و حسادت رها خواهیم شد. همیشه افرادی هستند که دست‌مزد بهتر، موقعیت عمومی بالاتر یا مزایای جذاب‌تری دارند؛ اما متوجه می‌شویم حسرت داشتن چنین نقشی معنا ندارد، چون با آن چه ما ویژگی خاص شخصیت خودمان می‌دانیم تناسب نخواهد داشت.

یکی دیگر از مزایای پیدا کردن کاری که حس اعتبار به ما بدهد، این است که چنین چیزی رابطه ما با ایدئال‌های جدید رسیدن به تعادل میان کار و زندگی را تغییر می‌دهد. در این مفهوم امروزی، کمی بدبینی در مورد کار وجود دارد، زیرا مستلزم محافظت از زندگی، یعنی این ذره‌گران‌بها، در برابر فشارهای کاری، یعنی این اجبار

طاقت فرساست. اما ارتباط عمیق شغل ما با شخصیت واقعی مان دشمن زندگی نیست؛ این جا جایی است که به طور طبیعی دل مان می خواهد به آن جا برویم و به عمیق ترین شکل ممکن احساس خشنودی کنیم.

شغل معنادار

اقتصاددان ها به ما یاد داده اند که خودمان را بیش تر موجوداتی خودخواه بدانیم. این طور به نظر می رسد که اولین چیزی که از شغل می خواهیم پول است. مسئله جالب تر میزان معناداربودنی است که از یک شغل انتظار داریم. یک شغل می تواند درآمد خوبی داشته باشد و اعتبار زیادی برای مان به ارمغان بیاورد، اما اگر معنادار نباشد، درنهایت ما را خفه می کند و روح مان را در هم می شکند.

منظورمان از شغل معنادار چیست؟ شغلی که به دیگران کمک کند. نقشی در خوشحال کردن غریبه ها داشته باشد. زیرا با این که خود را در شرایط خودخواهانه ای می بینیم، دل مان می خواهد زحمتهای مان یا رنج کسی را کاهش دهد یا خرسندی آن ها را بیش تر کند. شدیداً به این احساس نیاز داریم که بدانیم به خاطر هوش و قدرت مان، گوشه ای از دنیا را به جای اندکی بهتر تبدیل کرده ایم. بعضی مشاغل به راحتی با این نیازها تناسب دارند. کارپرستار و جراح قلب، بدون شک، اثری معنادار دارد. اما در طیفی از مشاغلی که کم تر به چشم می آیند، معنایی کم تر هیجان انگیز، اما به همان اندازه دلگرم کننده وجود دارد: در شن پاشی کردن کف خانه کسی، در بهبودبخشیدن به دستگاه پخش خمیردندان، در پاک سازی حساب ها، در رساندن نامه ها، در آموزش دادن ضربه با پشت راکت.

در بیش تر روزهای زندگی از بهتر کردن شرایط عاجزیم. تحت کنترل نیروهای غیرانسانی ای هستیم که قدرت مقابله با آن ها را نداریم. نمی توانیم نتیجه انتخابات را عوض کنیم، نمی توانیم جلوی ازدواج بدفرجام دوست مان را بگیریم، نمی توانیم تنش های سیاست های جهانی را حل کنیم؛ اما شغل ما در بهترین حالت خلاف این عمل می کند. ما در این عرصه محدود عاملیت داریم. می توانیم از این که کسی بسته اش را به موقع دریافت می کند، حساب دیفرانسیل را می فهمد، مرغی را می خورد که خوب کباب شده است، یا روی ملافه ای کاملاً اتوکشیده می خوابد، اطمینان حاصل کنیم. می توانیم میان کارهایی که باید در ساعات آینده انجام دهیم و کمک متواضعانه اما واقعی ای که می توانیم به پیشرفت بشر بکنیم، رابطه ای برقرار کنیم.

چیزی که روزهای خوب و بد ما را تعیین می کند، لزوماً این نیست که روزی را بدون اضطراب گذرانده ایم یا زودتر به خانه برگشته ایم؛ بلکه تأثیر ملموس ایجاد تفاوت در زندگی دیگران است. این طور که معلوم است، تنها خوشحال کردن خودمان در زندگی کافی نیست.

کار گروهی

ما مخلوقاتی به شدت محدودیم. فقط در چند حیطه انگشت شمار می‌توانیم به مهارت برسیم و تنها چند ساعت مشخص در روز را می‌توانیم درست و حسابی کار کنیم. در لحظه تنها می‌توانیم به تعداد خاصی از مسائل فکر کنیم، و بالین که زندگی کاری ممکن است طولانی به نظر برسد، فقط به مدت سه یا چهار دهه می‌توانیم تلاشی با کیفیت داشته باشیم، زمانی که در چشم برهم‌زدنی می‌گذرد.

با این حال، در حالت مطلوب، ساختاری که در آن کار می‌کنیم، تعادل را در جهت دیگری ایجاد می‌کند: اساساً این ساختار با ظرفیت و قدرت فردی است که بسط پیدا می‌کند. وقتی در کنار دیگران کار می‌کنیم، قدرت گروهی ما چنان افزایش می‌یابد که هیچ فرد آسیب‌پذیری هرگز نمی‌تواند به تنهایی به آن دست پیدا کند.

گروه بسیار قوی‌تر، عاقل‌تر، باهوش‌تر و توانمندتر از تک‌تک افرادی است که در آن حضور دارند. ما در سطح گسترده‌ای، از قدرت فردی خودمان فراتر می‌رویم. در تیمی ایدئال، دقیقاً می‌دانیم به تیم چه کمکی می‌کنیم و پروژه چقدر از کارهایی که دیگران برای آن انجام می‌دهند، سود می‌برد. هر قدر هم که همکاران ما مایه آزار باشند، دانستن این که همین تفاوت‌ها باعث می‌شود آن‌ها در چیزی که ما قادر به انجامش نیستیم مهارت داشته باشند خشم ما را نسبت به آن‌ها از بین می‌برد و تلاش غیرمعمول ما برای کنار آمدن با آن‌ها را توجیه می‌کند.

می‌پذیریم جای تعجبی ندارد که از برخی افراد در محل کار خوش‌مان نمی‌آید، با این حال یاد می‌گیریم به نحوی که هرگز در موقعیت‌های کاملاً اجتماعی رخ نمی‌دهد، قدردان شایستگی‌های آن‌ها باشیم. با کار گروهی، خودپسندی‌مان در وفاداری بزرگ‌تری غرق می‌شود؛ با هدف مشترکی در کنار هم می‌مانیم، هدفی که همه می‌دانند به تنهایی به آن نمی‌رسند. تلاش‌هایمان حتی با وجود محدودیت‌های یک دوره زندگی کاری مهار نمی‌شوند. ما به نوعی مرگ را دور می‌زنیم، زیرا کمک‌هایمان در تلاش‌ها و آرزوهای وارثان ما ادامه پیدا می‌کنند. بهترین گروه‌ها آن‌هایی‌اند که شرایط مصیبت‌بار انسانی را درهم می‌شکنند: افراد مشارکت گروهی را جایگزین جنگ همه‌باهم می‌کنند، قدرت جمعی را به جای ضعف فردی می‌نشانند، و کوتاهی زندگی‌مان را به تلاشی تبدیل می‌کنند که بعد از ما هم ادامه می‌یابد.

کارکشتگی

یکی از مطلوب‌ترین جنبه‌های کار این است که نیاز نیست تمام و کمال خودمان باشیم. در بیش‌تر کارها افراد ملزم به این‌اند که «حرفه‌ای» رفتار کنند؛ این یعنی قرار نیست تمام ویژگی‌های شخصیتی‌مان را برملا کنیم. هر چند ممکن است احساسات درونی‌مان ما را وسوسه کنند، می‌دانیم که باید آرام و خوددار باشیم، چیزی که

برخلاف آن چه به نظر می‌رسد محدودیت نیست. گاهی این که مجبور باشیم بخشی از شخصیت مان را مهار کنیم می‌تواند بزرگ‌ترین آزادی را به همراه داشته باشد.



پل سزان^۱، کوه سنت ویکتور، ۱۸۸۷

این که سزان گاهی فردی وقیح و بدقلق بود، چیزی از ارزش نقاشی‌های زیبا و خوش‌رنگ‌ولعایش کم نمی‌کند: کار این فرصت را به ما می‌دهد که دغل کارانه‌ترین قسمت‌های شخصیت مان را پالایش کنیم.

نبود حد معینی از صداقت جمعی در محیط کار پس از حضور طولانی در فضای خانگی - که هرکسی احساس می‌کند وظیفه دارد با روراستی و بدون خودسانسوری با هر خواسته زودگذری موافق باشد - مایه تسکین بسیار است. فرصتی داریم که خودمان را اصلاح کنیم. لازم نیست کارمان تحت تأثیر واقعیت‌های انسانی زیاده از حد قرار بگیرد.

به گفته صمیمی‌ترین دوست پل سزان، او اغلب بدخلق، عصبی و بی‌ادب بود. تحت نوسانات خلق و خوی مغمومش، گاهی ظالم و بدجنس می‌شد. اما هیچ‌یک از این‌ها در کارش نمود پیدا نمی‌کرد. اگر قرار بود او را فقط با آثارش قضاوت کنیم، او را فردی صبور، مطمئن و بالغ می‌پنداشتیم که حس تعادل و تناسبی قوی و همدلی دائمی با دیگر انسان‌ها و طبیعت دارد. به عبارتی، اثر سزان از شخصیتش بهتر بود. شاید اگر همه چیز خوب پیش برود، همه آثار با این تعریف جور دربیایند: نسخه والاتر از شخصی که آن را پدید آورده است.

این تنها درمورد آثار هنری درست نیست. شاید هیچ کدام از اسناد قانونی ای که به دفاتر ارسال می شوند، ترس ها، آشفتگی های عاطفی و عادت های غیرقابل اعتماد شخصی را که آن ها را جمع آوری کرده است، بروز ندهند. مغازه کفش فروشی، با آن فضای ساکت و آرم زیبا، خصوصیات عجیب و غیرمنطقی کسانی را که در آن کار می کنند و آن را طراحی کرده اند نشان نمی دهد. دندان پزشک با آن روپوش سفید، دیگر آن شخص کمروبی نیست که خودش فکر می کرد. کار به ما فرصت این را می دهد که ذات بهترمان را در اولویت قرار دهیم.

نظم

جهان گسترده تر همیشه آشفته خواهد بود. اما در محل کار، گاهی می توانیم تجربه ای کاملاً متفاوت داشته باشیم: به سراغ مشکلی می رویم و دست آخر آن را حل می کنیم. به آشفتگی ها نظم می بخشیم، به گونه ای که در دیگر حوزه های زندگی ممکن نیست.



هماهنگی و نظم یک باغ بودایی. کار می تواند ساختار و نظمی را برای ما وجود بیاورد که از آشفتگی جهان به آن پناه ببریم.

راهبان ذن بودایی در ژاپن قرون وسطا از این منافع کاری درکی شهودی داشتند. آن ها به اعضای خانقاه پیشنهاد می کردند برای رسیدن به آرامش فکری، سنگ ریزه های باغ معبد خود در کیوتو را، که با ریزه کاری های فراوان طراحی شده بودند، مرتب کنند. راهبان می توانستند در محدوده حیاط بزرگ، انسجام و زیبایی را به ثمر برسانند. زیاد آسان نبود. راهبان عاشق این بودند که طرح های پریچ و دایره وار ماهرانه ای به وجود بیاورند. خط ها اغلب مقیاس های خیلی کوچکی داشتند؛ گاهی ممکن بود ناخواسته روی قسمت هایی که طراحی کرده بودند قدم بگذارند. تلاش می کردند طرح ها را در زاویه های مناسب نگه دارند. گاهی دیوانه کننده بود، مخصوصاً هنگام پاییز که همه جا پراز برگ بود. اما سرانجام همه چیز به درستی پیش می رفت. با ترکیبی از زمان، اصلاح دقیق و دستانی که به خوبی آموزش دیده بود، می توانستند هر چیزی را به شکلی که باید باشد در بیاورند. مشکلات جدی اما محدود و قابل حل بودند.

این که عاشق بی نقص بودن باشیم اشتباه نیست، اما رنج زیادی با خود به همراه دارد. شغل ما در بهترین حالت می تواند مقداری سنگ ریزه و فضایی محدود را در اختیارمان بگذارد، تا بتوانیم آن ها را مرتب کنیم و سامان دهیم، تا نیاز درونی مان برای نظم و کنترل را رفع کنیم؛ نیازی که اغلب در جهان گسترده تری که سرشار از سرکشی های مبارزه جویانه است، برآورده نمی شود.

ما باید در ناآگاهی هولناکی زندگی کنیم: نمی دانیم چه زمان و چگونه خواهیم مرد، افکار دیگران کاملاً از نظرمان پنهان اند، اغلب از خلق و خوی خودمان هم سر در نمی آوریم، هیجانات و ترس هایی ما را در زندگی جلو می برند که به بندرت آن ها را درک می کنیم. اما در کار می توانیم زمینه ادراکی بسیار قوی و گسترده ای به وجود بیاوریم. می توانیم از تفسیر و توضیح های موشکافانه خودمان شگفت زده شویم. تولیدکننده شراب ممکن است اعتراف کند که مزه ملایم کارامل در شراب به خاطر این است که انگورها درست پس از چیده شدن، مدت زیادی پشت کامیون مانده اند. تعمیرکننده نقاشی ممکن است به این اشاره کند که فلان نقاشی در دهه ۱۸۵۰، در فرانسه روکش کاری شده است. مربی رقص شاید از نحوه راه رفتن تان بفهمد که به پهلوی چپ می خوابید. برای یک متخصص، برخی از جنبه های کوچک زندگی هیچ ابهامی ندارد؛ آن ها می دانند دیگ بخار به چه دلیل نشت کرده است، یا نرم افزار تشخیص صدا چگونه کار می کند، یا شرکتی ظاهراً سودآور چگونه می تواند در آستانه ورشکستگی باشد. درکی که از طریق کار به دست می آوریم، شاید به خودی خود هیجان انگیز نباشد، اما مضمونی فراگیرتر و پیچیده تر در هستی انسان را نشان می دهد. از طریق کار، به شکلی ناچیز اما واقعی، قسمت کوچکی از جنگل های وحشی اطراف مان را پاک سازی می کنیم و پرورش می دهیم و به باغچه ای متناسب و قابل درک تبدیل می کنیم.

پول

مشخص است که پول درآوردن یکی از دلایل اصلی کارکردن افراد است. اما فرهنگ ما معمولاً بر جنبه های منفی آن تأکید کرده است. ما مجموعه ای از مفاهیم را به ارث برده ایم که به راحتی علیه انگیزه های اقتصادی شرکتی و فردی پرونده سازی می کنند: برده داری، سودکجوبی، بهره کشی، حرص، خیانت، تجاری سازی، مادی گرایی و.... و این تازه آغاز فهرست است.

باین حال، بلندپروازی های مالی می توانند اساساً و به طور مناسب به تعهدات تحسین برانگیز و شرافتمندانه ارتباط داشته باشند. درنهایت سود برپایه بینش به دست می آید: نیازهای واقعی دیگران باید واضح تر و قبل از رقبا شناسایی شود، و ملاقات با آن ها تأثیرگذارتر باشد. به دست آوردن سود نشان دهنده این است که بینش فرد

در مسیر درست بوده است و مشتری و مصرف‌کننده ارزش واقعی محصول و خدماتی را که فرد ارائه می‌دهد، می‌دانند. این نشان‌دهنده درک بهتر از جهان است.

البته آرزوی پول درآوردن می‌تواند با حرص یا لذت‌جویی در ارتباط باشد، اما این ارتباط نه لازم است و نه اجتناب‌ناپذیر. پول فقط منبعی است که قدرت‌های صاحب آن را بیش‌تر می‌کند. ثروت همان چیزی است که ارسطو فضیلت «اجرایی» می‌نامید: مثل قدرت جسمانی یا قیافه خوب، پول هم نفوذ فرد در دنیا را افزایش می‌دهد. با پول مهربانی ما می‌تواند چندبرابر، و دانش ما می‌تواند مهم‌تر شود.

خلاقیت

خلاقیت یکی از مشهورترین ایده‌های دوران جدید است. در نتیجه، با این که زندگی مان فرصت‌های کافی برای خلاق بودن را در اختیار ما نمی‌گذارد، اغلب احساس خلاق بودن می‌کنیم. با این حال چنین برداشتی ممکن است به تصویری اغراق‌آمیز و انحرافی از خلاقیت منجر شود. تمرکز ما بر نکات چشمگیر خلاقیت به فعالیت‌های کلیشه‌ای و انگشت‌شماری محدود می‌شود؛ مثل نوشتن یک رمان برنده جایزه یا ساختن فیلمی که در جشنواره‌های گن و برلین افتخار کسب کند. طبق این استاندارد، تقریباً هیچ‌کس نمی‌تواند خلاق باشد، و خلاقیت کماکان باید نوعی نبوغ یا حتی ناهنجاری تلقی شود که کاملاً با زندگی عادی بی‌ارتباط است.



پابلو پیکاسو^۱، سر گاو، ۱۹۴۲. پیکاسو هنرمندی فوق‌العاده خلاق بود. ولی همه ما می‌توانیم دست به خلاقیت‌های ابتدایی بزنیم: یعنی ترکیب دوباره عناصر دورازهم و ساختن چیزی جدید و ناآشنا.

در سال ۱۹۴۲ پابلو پیکاسو دو چرخه‌ای قدیمی را ازهم باز کرد و فرمان آن‌را به صندلی آن وصل کرد تا چیزی شبیه به سر گاو بسازد. سخت می‌شود شیفته چنین خلاقیتی نشد. این اقدام تصور دقیق‌تری از خلاقیت به ما می‌دهد. وسایلی که پیکاسو از آن‌ها استفاده کرد برای همه آشنا بودند. ابتکار کلیدی در این بود که او هر تکه را

به گونه‌ای سوار کرد که از حالت قبلی خود خلاقانه‌تر باشد. عمل ترکیب کردن از اقدامات اصلی در زمینه خلاقیت است. چیزی هم که برای این کار بسیار اهمیت داشت اعتماد به نفس بود. شاید بسیاری از افراد قبلاً متوجه شباهت فرمان دوچرخه با شاخ یا شباهت صندلی دوچرخه با صورت گاو شده باشند، اما تعداد کمی از آن‌ها بینش خود را جدی گرفته‌اند. درست همان‌طور که شاعر آمریکایی رالف والدو امرسون^{۱۲} گفته است، «در ذهن نابغه‌ها همان افکاری را می‌بینیم که در ذهن خود آن‌ها را نادیده گرفته‌ایم». اساساً افکار افراد خلاق با افکار ما تفاوتی ندارد؛ آن‌ها فقط این افکار را نادیده نمی‌گیرند.

چیزهای کمی روی زمین هستند که به‌طور تمام‌وکمال تازگی داشته باشند، اما خلاق بودن یعنی این که یاد بگیریم چگونه چیزهایی را که شباهتی به هم ندارند، در کنار هم قرار دهیم تا سازه‌ای جدید به دست بیاوریم. ممکن است کسی نحوه مرتب کردن اطلاعات را از دنیای رایانه یاد بگیرد و آن‌را در مدیریت باشگاه به کار ببرد. دیگری ممکن است از نظرات مربوط به یونان باستان در اداره مدارس مدرن بهره ببرد. فردی ممکن است طریقه حرف زدن رایج در ژاپن را با واژه‌پردازی انگلیسی امروزی ترکیب کند.

اساساً خلاقیت یعنی پیدا کردن فرصت برای بهتر کردن اوضاع از طریق ترکیب دوباره چیزها. هگل^{۱۳} فیلسوف آلمانی این تفکر را به والاترین شکل بیان می‌کند: ما زمانی خلاق هستیم که «جهان را از بیگانگی لجوجانه‌اش خالی کنیم و آن‌را با نیازهای مان وفق دهیم».

ما معمولاً با مسائل ناگوار و ناامیدکننده‌ای کنار می‌آییم. اما وقتی خلاقیت به خرج دهیم، چیزی را که در دست داریم، تغییر می‌دهیم: با ترکیب کردن، نظم دادن دوباره، و از نو شروع کردن، تا با علایق و خواسته‌های ما همخوانی داشته باشد. این احساس در مقابل احساس تسلیم شدن و گیرافتادن قرار دارد؛ دست ردی است بر وضعیت موجود. فرد خلاق کسی است که به‌طور خاص اعتقاد دارد راه بهتری هم برای رویارویی با مسائل هست.

خیلی از کارها از آن‌چه فکرش را می‌کنیم مبتکرانه‌ترند: زمانی که حمام را دوباره رنگ می‌زنیم و رنگ مطلوب‌تری را انتخاب می‌کنیم که در کتابی درباره خانه‌های هندی دیدیم، وقتی غذایی می‌پزیم و مارچوبه‌ها را آن‌طور که در فیلمی دیدیم در بشقاب می‌چینیم، وقتی در گزارشی چند تصویر را می‌گنجانیم تا مطلب اصلی قابل فهم‌تر باشد، وقتی گلدان شمعدانی‌ای را که وسط باغچه پیدا کرده‌ایم، لبه پنجره می‌گذاریم تا فضا را کمی شادتر کنیم، یا وقتی دو تا از دوستان مان را به هم معرفی می‌کنیم، چون می‌دانیم باوجود برخی تفاوت‌ها، به‌خوبی باهم کنار خواهند آمد. در همه این موارد داریم خلاقانه عمل می‌کنیم، چون به دنبال فرصتی هستیم که

با استفاده از نظم دادن دوباره و ترکیب کردن، چیزی را بهبود ببخشیم.

خلاقیت عملی کمیاب و نمایشی نیست، اتفاقی بی‌اهمیت در میان نگرانی‌های ما در زندگی نیست؛ در حالت ایدئال، خلاقیت چیزی است که همیشه با آن سروکار داریم. خلاقیت یعنی نپذیرفتن دنیا به شکلی که هست، یعنی تعهدی برای بهتر کردن چیزهایی که داریم. برای این که خلاق باشیم، نیازی به نوشتن رمان نداریم، فقط باید دائم به دنبال راه‌هایی گاه بسیار کوچک برای بهتر کردن زندگی باشیم.

دوستی باید از عوامل مهم معنابخشیدن به زندگی باشد. با این حال حقیقتی ناامیدکننده هم هست. کلید مشکل دوستی در جای عجیبی قرار گرفته است: فقدان هدف. تلاش‌های ما در رابطه با دوستی‌ها غالباً بی‌هوده است، زیرا همه از ارائه تصویری واضح در مورد ماهیت دوستی طفره می‌رویم.

مشکل این جاست که ما قبل از هر چیز با اعلام هدف برای دوستی مشکل داریم، چون هدف را در کنار منفی‌ترین و غیرجذاب‌ترین محرکه‌ها قرار می‌دهیم. با این حال قرار نیست هدف دوستی را خراب کند. در واقع، هر چه بیش‌تر توضیح دهیم که دوستی چه دلایلی دارد، بیش‌تر می‌توانیم روی این تمرکز کنیم که با هریک از افراد زندگی‌مان باید چه رفتاری داشته باشیم.

قطعاً گاهی ممکن است به این نتیجه برسیم که با شخص خاصی نباید ارتباط داشته باشیم. در ارتباط‌مان با افرادی که آن‌ها را می‌شناسیم، اهداف زیادی می‌توانیم داشته باشیم. درک فرصت‌ها برای ایجاد نوعی زندگی اجتماعی معنادار اهمیت زیادی دارد.

شبکه‌سازی

شبکه‌سازی نام بدی دارد. این کلمه پرکردن جیب خود، خودپرستی و خودخواهی را در ذهن تداعی می‌کند. اما اساساً به معنای درخواست کمک است؛ یعنی درخواستی که اساساً به طرز متواضعانه‌ای از این باور سرچشمه می‌گیرد: هریک از ما بسیار شکننده و محدودیم و به حمایت و قدرت دیگران نیاز داریم.

خوب یا بد بودن شبکه‌سازی تنها به هدفی بستگی دارد که از انجام آن در نظر داریم. در طول تاریخ، شبکه‌سازی‌های تحسین‌برانگیز زیادی وجود داشته است. داستان آرگونات^{۱۴} در یونان باستان در مورد کاپیتان جیسون^{۱۵} قهرمان است که به دشت و صحرا سفر کرد تا شبکه‌ای از همراهان را تشکیل دهد تا به او در پیدا کردن پشم طلایی افسانه‌ای کمک کنند. عیسای ناصری شبکه‌سازی گسترده‌ای انجام داد تا گروهی از حواریون را گرد هم جمع کند تا در انتشار پیغام عشق، رستگاری و فداکاری به او کمک کنند.

شبکه‌سازی کردن یعنی محدود کردن هوشمندانه، فهمیدن این که یک شخص نمی‌تواند و نباید تلاش کند همه را بشناسد. به معنای هم‌مسیر شدن در دنیا با داشتن هدفی خاص است. به طرز هوشمندانه‌ای این را تصدیق می‌کند که زمان ما محدود است.

به‌طور ایدئال، شبکه ما باید گسترده، گوناگون و عاری از خودپسندی باشد، زیرا اطلاعات به‌دردبخور،

مهارت‌های ارزشمند، دیدگاه‌ها، فرصت‌ها و رهنمودها ممکن است در جای غیرمنتظره‌ای پیدا شود. این نکته در بحث جاسوسی به خوبی جا افتاده است: ممکن است تماس گرفتن با نظافتچی‌های سفارتخانه به اندازه ریزن اقتصادی مفید باشد، یا متصدی بار می‌تواند به اندازه ژنرال منبع خوبی برای اطلاعات باشد. می‌توانیم این نگرش بدون تعصب و دلپذیر را در دنیا پرورش دهیم. ممکن است از دزدی ورشکسته همان قدر درباره تجارت بیاموزیم که از مدیرعاملی موفق. راننده تاکسی شاید مطالب کلیدی زیادی درباره زندگی بداند و به ما یاد دهد. فردی که با کلاه پشمی کنار ایستگاه اتوبوس ایستاده است شاید بتواند ایده کارآفرینی جدیدی را در اختیارمان بگذارد. با در نظر داشتن مأموریتی آگاهانه، شبکه‌سازی دیگر فعالیتی سبانه و تبعیض‌آمیز نخواهد بود؛ بلکه تنها راهی برای اطمینان از این خواهد بود که هرگز از دستیابی به بینش‌ها و کمک‌های دیگران دور نخواهیم ماند.

خودشناسی

یکی از عجیب‌ترین و بی‌فایده‌ترین مسائل مربوط به انسان بودن این است که شناختن مناسب خودمان برای مان بسیار دشوار است. به لحاظ نظری هیچ چیز دیگری آسان‌تر از این به نظر نمی‌رسد. ما تمام وقت همراه خودمانیم و مستقیماً به ذهن‌مان دسترسی داریم. اما در حقیقت برای شکل دادن به تصویری دقیق از شخصیت خودمان دچار کشمکش هستیم. عصبانی هستیم، ولی نمی‌دانیم چرا. در شغل‌مان ایرادی هست، اما نمی‌توانیم مشخص کنیم چه ایرادی. متوجه نمی‌شویم چرا نسبت به فرد خاصی احساس منفی داریم. نمی‌فهمیم چه موقع متکبر یا صمیمی به نظر می‌رسیم. گاهی برای مان سخت است بفهمیم واقعاً چه فکری می‌کنیم یا چه چیزی ما را رنجانده است. ذهن تغییرپذیر و سخت‌گیر است؛ در نتیجه بسیاری از مسائل درون ما درهم‌برهم است.

دوست واقعی متوجه چیزهای زیادی درباره ما می‌شود، و از آن جاکه به ما محبت و اعتماد دارد، مسائل را به گونه‌ای مطرح می‌کند که می‌توانیم آن‌ها را بپذیریم. اگر به او اجازه دهیم، می‌تواند نکته‌ای را نه به صورت انتقادی ویران‌کننده، بلکه به عنوان نوعی دلگرمی همدلانه و سخاوتمندانه به ما گوشزد کند.

دوستان به ما کمک می‌کنند خودمان را دوست داشته باشیم، و در مقابل نواقصی که در خودمان پیدا می‌کنیم شکیبایی به خرج دهیم. آن‌ها رنج‌ها یا هیجانات یا خشم ما را جدی می‌گیرند، اما سؤالات مهربانانه‌ای می‌پرسند که به ما کمک می‌کند افکار و احساسات مبهم‌مان را بهتر درک کنیم. با دقت به حرف‌های ما گوش می‌کنند، و به طور واضح اعلام می‌کنند طرف ما هستند. کمک‌مان می‌کنند که مسائل گول‌زننده را با جزئیات بیشتری بررسی کنیم، با چیزهایی که قبلاً گفته‌ایم ارتباط برقرار می‌کنند، حالت‌های چهره و لحن صدای مان را تشخیص می‌دهند، حرف‌مان را قطع نمی‌کنند و منتظر می‌مانند بیش‌تر حرف بزنیم. آن‌ها همچون گویی بلورین عمل

می‌کنند: با تدبیر و مهربانی به ما کمک می‌کند عمق وجودمان را بشناسیم.

تفریح

با وجود مباحثی که در خصوص لذت‌گرایی و کامروایی وجود دارد، زندگی همیشه به ما درس‌هایی درمورد جدی‌بودن می‌دهد؛ باید سرمان را پایین نگه داریم، مثل احمق‌ها نباشیم و فردی بالغ به نظر برسیم. چنین اجباری می‌تواند طاقت‌فرسا و خطرناک باشد. به همین دلیل است که دائم به افرادی نیاز داریم که بتوانیم در کنارشان رفتاری احمقانه داشته باشیم. در بیش‌تر مواقع ممکن است آن‌ها جراح مغز و اعصاب باشند، یا به شرکتی متوسط درمورد تعهدات مالیاتی مشاوره بدهند، اما وقتی باهم هستیم، می‌توانیم کاملاً شوخ‌وشنگ باشیم. می‌توانیم با لهجه خاصی صحبت کنیم، خیال‌پردازی‌های شهوانی‌مان را برای‌شان تعریف کنیم، یا دماغی گنده و دندانی افتاده به عکس رئیس‌جمهور در روزنامه اضافه کنیم، یا برای یک مدل، گوش‌های ورقلمبیده و سبیل دسته‌موتوری بکشیم. یک دوست شوخ و شاد مشکل خجالت‌کشیدن از وجه دیگرمان را، که مهم اما مایه آبروریزی است، حل می‌کند. آن‌ها جنبه‌های جدی و پرابهت وجود ما را نادیده نمی‌گیرند، یا از بین نمی‌برند؛ در عوض به ما نشان می‌دهند در چشم آن‌ها احمق‌بودن مایه روسپاهی نیست، بلکه مثل هر چیز دیگری نیازی جدی است.

دوستان قدیمی

افراد هستند که به یک دلیل بسیار بزرگ اما اغلب مغرضانه با آن‌ها دوستیم: به این دلیل که زمانی در گذشته با آن‌ها دوست بوده‌ایم. در یک مرحله، که شاید دهه‌ها قبل باشد، نقاط مشترک زیادی داشته‌ایم: در مدرسه هر دو در ریاضی خوب و در زبان فرانسه بد بودیم، در دانشگاه اتاق‌های مجاور هم داشتیم و به هم در انجام تکالیف کمک می‌کردیم و در بار یکدیگر را به‌خاطر روابط عاشقانه شکست‌خورده و والدین اعصاب‌خردکن دل‌داری می‌دادیم، هر دو کارآموز یک شرکت بزرگ، با رئیس عجیب و غریب و افراطی یکسانی بودیم.

اما زندگی ما را به مسیرهای متفاوتی کشاند. حالا آن‌ها سه فرزند دارند، به جزایر اورکنی^{۱۶} رفته‌اند و در آن‌جا یک پرورشگاه ماهی را مدیریت می‌کنند، وارد سیاست شده‌اند و وزیری جوان هستند، یا به‌عنوان مربی اسکی در کوه‌های راکی زندگی می‌کنند. وقایع روزانه زندگی ما ممکن است کیلومترها ازهم فاصله داشته باشند؛ ما از دنیای یکدیگر زیاد خبر نداریم. اگر امروز تازه به هم معرفی می‌شدیم، در نگاه یکدیگر خوش‌مشرب و دوست‌داشتنی بودیم، ولی هرگز باهم صمیمی نمی‌شدیم.

باین‌حال، ملاقات‌کردن با این افراد برای شامی دونفره و قدم‌زدن در جنگل یا فرستادن ایمیل برای آن‌ها

می‌تواند تا حد زیادی مفید و رهایی‌بخش باشد. این دوستان همانند آبراهی به گذشته ما عمل می‌کنند که در زندگی روزمره غیرقابل دسترس‌اند، اما بصیرت‌هایی مهمی را در بر دارند.

با وجود یک دوست قدیمی می‌توانیم سفری را که از گذشته تا امروز داشته‌ایم، ارزیابی کنیم. می‌توانیم ببینیم چقدر رشد کرده‌ایم، چه چیزهایی زمانی برای مان دردناک بود، چه چیزی اهمیت داشت، یا کدام یک از چیزهایی را که عمیقاً از آن لذت می‌بردیم فراموش کرده‌ایم. دوست قدیمی محافظ خاطراتی است که ممکن است تنها اندکی از آن‌ها را به یاد داشته باشیم.

ما به خاطر پیچیدگی اساسی در طبیعت انسان، به دوستان قدیمی نیاز داریم. ما مراحل رشد را طی می‌کنیم و در همین حین، نگرانی‌های قبلی را دور می‌ریزیم و نسبت به چشم‌اندازهای گذشته، نوعی فقدان همدلی را تجربه می‌کنیم؛ در چهارده سالگی، چیزهای زیادی در خصوص دلخوری از والدین مان می‌دانستیم، بیست سال بعد، تصورش هم مضحک و قدرشناسانه به نظر می‌رسد. باین حال، دوستان در فضایی خاص ما را دوباره به خودمان پیوند می‌دهند؛ مانند یک رمان نویس، ما را با شخصیتی، یعنی خودمان، در خانه رها می‌کنند، شخصیتی که بدون وجود آن‌ها احتمالاً غریبه‌ای بیش نبود.

در ۲۲ سالگی زندگی مجردی برای مان بسیار دردناک بود. با دوستان خاصی زیاد معاشرت می‌کردیم و فهرستی از تصورات خیال‌انگیز و عجیب را برای هم مطرح می‌کردیم. در ۴۵ سالگی، با خانواده‌ای جوان در کنارمان، هرازگاهی دل مان برای لذت‌های زندگی مجردی و ارتباط‌های تصادفی تنگ می‌شود. رفیق قدیمی خبر مهمی دارد. ما در طی دهه‌ها، زندگی را با سلسله‌ای از فرصت‌های مناسب تجربه می‌کنیم، اما دل مان می‌خواهد فقط با چشم‌اندازهای کنونی مشغول باشیم، و تجربه‌های خاص، ناتمام، اما بااهمیتی را که در مراحل قبلی زندگی وجود داشته است، فراموش می‌کنیم. هر دوره، در زمینه متفاوتی دارای دانشی برتر است، که معمولاً فراموش می‌کند آن‌ها را به دوره‌های بعدی انتقال دهد.

به یاد آوردن این که قبل از تبدیل شدن به فردی که اکنون هستیم چه حسی داشتیم برای رشد و کمال مان حیاتی است. بهترین اساتید هم با گذشته خود دوست‌اند. آن‌ها به یاد دارند که وقتی در خصوص موضوع خاصی اطلاعات نداشتند چه حسی داشتند، بنابراین بالاتر از میزان درک دانشجویان خود صحبت نمی‌کنند. بهترین رؤس‌ها تجربه خود به عنوان کارمندی کم‌اهمیت را به خاطر دارند. بهترین سیاست‌مداران دوره‌هایی را در زندگی خود به یاد می‌آورند که دیدگاه‌های بسیار متفاوتی با طرز فکر کنونی خود داشتند، دیدگاه‌هایی که به آن‌ها کمک می‌کند رأی‌دهندگان متخاصم را مجاب کنند و با آن‌ها همدردی کنند. والدین خوب احساس

بی‌عدالتی و حساسیتی را که در دوران کودکی خود داشتند، به یاد دارند. ثروتمندان مهربان یادشان هست که چطور جرئت نمی‌کردند وارد فروشگاه‌های گران‌قیمت مواد غذایی بشوند. همه ما اگر شخصیت خود هنگام اولین ملاقات با همسرمان، و زمانی را که در اوج قدرشناسی و خشوع بودیم به یاد داشته باشیم، در درازمدت عاشقان بهتری خواهیم بود.

دوستان قدیمی عامل فعال‌کننده بخش‌های جذاب و باارزش وجود ما هستند و ما به آن‌ها نیاز داریم، اما همیشه خطر فراموش شدن‌شان در زمان حال وجود دارد.

طیف دوستان

دوستان مختلف جنبه‌های مختلف شخصیت ما را رو می‌کنند: آن‌ها بر ما تأثیر می‌گذارند، ما را تشویق می‌کنند و باعث می‌شوند به‌اشکال گوناگون احساس آرامش بیشتری کنیم.

در حضور یک دوست عاقلانه‌تر رفتار می‌کنیم، با دیگری ماجراجو، یا درمورد سیاست جدی می‌شویم، یا با خانواده بیش‌تر مهربانی نشان می‌دهیم. با وجود طیف گسترده‌ای از دوستان، می‌توانیم به‌طور کامل با شخصیت فرهیخته‌مان ارتباط برقرار کنیم.

هر دوستی چیزی برای یاددادن به ما دارد؛ شاید به‌طور رسمی به ما درس ندهند، اما زاویه دید و ارزش‌های‌شان به‌شکل نامحسوس به ما منتقل می‌شود. با وصل شدن به آن‌ها، بخشی از دنیایی را که مختص آن‌هاست و نمی‌شناسیم، کم‌تر از قبل بیگانه به‌نظر می‌رسد؛ به همین دلیل داشتن دوستانی که ما را با نگرش‌ها و گروه‌های اجتماعی مختلف آشنا کنند جالب و مفید است.

اگر ذهنی محتاط داریم، داشتن دوستی معتقد به تغییرات کمک زیادی به ما خواهد کرد. شاید با نظراتش موافق نباشیم، اما چون دوستش داریم، نظراتش را بی‌اهمیت نمی‌دانیم. یا اگر از نظر مذهبی ایمان چندانی نداشته باشیم، بودن در کنار کسی که اعتقادات مذهبی دارد، می‌تواند پرفایده باشد. شاید فکر نکنیم حق با آن‌هاست، اما می‌توانیم این‌را درک کنیم که فرد مقابل‌مان چقدر دوست‌داشتنی، شوخ‌طبع و باهوش است.

اگر نتوانیم با کسی که عقاید مخالف با ما دارد رفاقت کنیم، احتمالاً هرگز نمی‌توانیم مدافع قدرتمندی برای عقاید خودمان باشیم؛ چون نمی‌توانیم به‌طور صحیح درک کنیم چه چیزی افراد را به‌سمت عقایدی که ما با آن‌ها مخالفیم هل می‌دهد، و نیز هرگز نخواهیم فهمید برای تغییر دیدگاه‌شان چه باید بکنیم.

دوستان اجازه می‌دهند نقاط ضعفی را در آن‌ها ببینیم که هرگز حدس نمی‌زدیم وجود داشته باشند، و به این شکل به ما کمک می‌کنند کم‌تر خجالت‌زده باشیم و احساس تنهایی نکنیم. ممکن است نگرانی‌های عمیق و

آشوب‌های درونی یک مدیرعامل را ببینیم که نگران ازدست‌دادن شغلش به‌خاطر نرسیدن به هدفش است، می‌توانیم حرف‌های راننده کامیونی با پنجاه تا خال کوبی را بشنویم که درمورد والدین و فرزندانش صحبت می‌کند، دوست ثروتمندی می‌تواند از ترس درونی‌اش درمورد این که مرفه بی‌درد به‌نظر برسد حرف بزند، دوستی بسیار زیبا شاید به ترسش از رفتار تحقیرکننده دیگران اعتراف کند. ما می‌توانیم به تصویر حقیقی از عادی‌بودن دست پیدا کنیم: ضعیف‌ها از آن چه فکر می‌کنیم قوی‌ترند، قدرتمندان از آن چه تصور می‌کنیم ناتوان‌ترند. شکست‌های گریزناپذیر و بی‌خردی‌های ما هم باوجود همدردی دیگران کم‌تر مایه هراس ما می‌شود.

یکی از هدفمندترین کارهایی که در زندگی می‌کنیم درست کردن خانه است. در طول چند سال، و معمولاً با کلی فکرکردن و جان‌فشانی‌های فراوان، مبلمان، ظروف سفالی، تابلو، فرش، بالش، گلدان، قفسه ظروف، لوله‌های آب و گاز، دستگیره در و چیزهای دیگر را سرهم می‌کنیم و نام خانه را بر آن می‌گذاریم. وقتی اتاق‌مان را می‌سازیم، مشتاقانه با فرهنگی سروکار داریم که در موزه‌ها و گالری‌ها نمی‌بینیم. عمیقاً به فضای یک تصویر فکر می‌کنیم. به ارتباط رنگ‌های روی دیوار می‌اندیشیم. متوجه می‌شویم زاویه پشت مبل چقدر اهمیت دارد و با دقت درمورد این که چه کتاب‌هایی ارزش توجه ما را دارند پرس‌وجو می‌کنیم.

خانه ما لزوماً زیباترین و باشکوه‌ترین محیطی نخواهد بود که می‌توانیم در آن وقت بگذرانیم. همیشه هتل‌ها یا فضاهای عمومی زیادی هستند که خیلی تحسین‌برانگیزترند. اما بعد از سفری طولانی و سپری کردن شب‌های متوالی در اتاق‌های هتل یا روی تخت‌خواب دوستان، معمولاً اشتیاق زیادی برای برگشتن به سراغ اسباب‌اثاثیه خانه خودمان داریم، اشتیاقی که به‌خودی‌خود ارتباط چندانی با آسایش مادی ندارد. باید به خانه برگردیم تا به یاد بیاوریم چه کسی هستیم.

خانه‌های ما خاصیت یادآوری دارند و در کمال تعجب، خودمان را به ما یادآور می‌شوند. می‌توانیم نیاز به برقراری ارتباط میان هویت و جسم مادی را در تاریخ مذاهب ببینیم. از ابتدا انسان‌ها توجه و خلاقیت زیادی صرف ساختن خانه برای خدایان خود کرده‌اند. آن‌ها حس نکرده‌اند که خدای‌شان می‌تواند هرجایی باشد، در بیابان یا در هتل‌ها. آن‌ها به این اعتقاد رسیده‌اند که به مکان‌های خاص، یعنی معابد و پرستشگاه‌ها نیاز دارند تا خدای خاص آن‌ها بتواند از طریق هنر و معماری عمری همیشگی داشته باشد.

آتنا^{۱۷} الهه خرد و عقل و توازن در یونان باستان بود و ۴۲۰ سال پیش از میلاد مسیح، یونانی‌ها برای او خانه‌ای روی تپه‌های آکروپولیس^{۱۸} بنا کردند. خانه بزرگی نبود، اما فوق‌العاده درخور و زیبا بود. معبدی شکوهمند، اما قابل‌دستیابی به‌نظر می‌رسید. به‌شدت متوازن، عقلانی، آراسته و فرهمند بود. تصویر صاحب آن با هنرمندی تمام روی سنگ‌های آن کنده‌کاری شده بود.



معبد آتنا در آکروپولیس آتن

یونانی‌ها معبد آتنا را به این خاطر به وجود آوردند که آن چه او به عنوان الهه نشان می‌داد از طریق معماری بیان کنند: زیبایی، توازن، خرد و همدلی. ما می‌توانیم برای ارزش‌ها و ویژگی‌های خودمان معبدی بسازیم.

یونانی‌ها به این دلیل تا این حد به معبد آتنا توجه می‌کردند که ذهن انسان را درک می‌کردند. آن‌ها می‌دانستند بدون وجود معماری به‌سختی یادمان می‌ماند به چه چیزی اهمیت می‌دهیم، و در حالت کلی‌تر چه کسی هستیم. فقط صحبت زبانی درمورد این که آتنا نماد زیبایی و توازن بود نمی‌توانست کافی باشد؛ به خانه‌ای نیاز بود که این تصور را با قدرت و به‌طور مداوم در میان مردم جا بیندازد.

خانه‌های ما نیز بدون وجود هیچ چیز مجلل یا ماوراءالطبیعی، معبد هستند، معبدی برای ما. انتظار نداریم کسی ما را پرستش کند، اما سعی می‌کنیم جایی را به وجود بیاوریم که مانند یک معبد ارزش‌ها و خوبی‌های مان را در خود بگنجاند.

ساختن خانه فرایندی دشوار است؛ زیرا به این نیاز دارد که اشیایی را پیدا کنیم که هویت ما را به‌درستی نشان دهند. ممکن است مجبور باشیم تلاش زیادی برای پیدا کردن اشیایی بکنیم که آن‌ها را برای کار خاصی مناسب می‌دانیم. ممکن است صدها گزینه کاملاً به‌دردخور دیگر را که می‌توانند به‌طور دقیق بگویند ما چه کسی هستیم کنار بگذاریم. وسواس به خرج می‌دهیم، چون اشیاء به‌نوبه‌ی خود بسیار شیوا سخن می‌گویند. دو صندلی‌ای که نقش فیزیکی یکسانی دارند، می‌توانند تصورات کاملاً متفاوتی از زندگی ما ارائه کنند.

صندلی‌ای که مهندس معمار سوئیسی به نام لوکوربوزیه^{۱۹} در قرن بیستم ساخته است، از کارایی، هیجان آینده، روحیه جهانی، ناشکیبایی در غم غربت و سرسپردگی به هدف سخن می‌گوید. صندلی دیگری که طراح انگلیسی ویلیام موریس^{۲۰}، در قرن نوزدهم ساخته است از برتری دنیای پیشاصنعتی، زیبایی سنت‌ها، جذابیت صبر، و جاذبه‌های محلی می‌گوید. ممکن است وقتی صندلی‌ها را می‌بینیم، چنین سناریوهایی را دقیقاً در ذهن مان اجرا

نکنیم، اما درست در آستانه ضمیر ناخودآگاهمان، به پیام‌هایی که این اشیا به دنیا منتقل می‌کنند واکنش نشان می‌دهیم.

یک شیء زمانی مناسب به نظر می‌رسد که با گیرایی درخصوص کیفیتی حرف بزند که ما شیفته‌اش هستیم، اما در زندگی روزمره خود به اندازه کافی آن را نداریم. اشیای دلخواه باعث می‌شوند روی ارزش‌هایی که وجود دارند اما در درون ما شکننده‌اند کنترل بیش‌تری داشته باشیم. چنین چیزی مضامین مهمی را در ما تأیید و تشویق می‌کند. کوچک‌ترین چیزهایی که در خانه ما هستند در گوش‌مان زمزمه می‌کنند. همان‌طور که صبحانه را آماده می‌کنیم یا عصر به حساب و کتاب‌ها می‌رسیم، به ما دلگرمی می‌دهند، چیزهایی را یادآور می‌شوند و افکار تسلا بخش، هشداردهنده یا اصلاح کننده را به ما ارائه می‌دهند.



صندلی لوکوربوزیه نشان‌دهنده مدرنیسم و عقلانیت است، درحالی‌که صندلی ویلیام موریس از زیبایی، سنت و راحتی سخن می‌گوید.

از آن‌جاکه همه ما به شنیدن چیزهایی مختلف نیاز داریم، به سمت اشیای مختلفی هم کشیده خواهیم شد. احساس زیبایی جنبه‌ای شخصی دارد؛ باین‌حال، اختلافات ما درخصوص سلیقه، اختیاری یا اتفاقی نیستند، بلکه ریشه در این حقیقت دارند که این پیام‌ها با توجه به این که بعضی چیزها در زندگی موقت‌اند، تغییر می‌کنند. تلاش برای ساختن خانه با نیاز به ثبات و سامان‌دهی نهاد پیچیده ما ارتباط دارد. این که تنها در ذهن خودمان بدانیم چه کسی هستیم کافی نیست. به چیزی ملموس‌تر، مادی و لذت‌بخش نیاز داریم تا جنبه‌های گوناگون هویت‌مان را به آن سنجاق کنیم. نیاز داریم به کاردوچنگال، قفسه‌های کتاب، کمد‌های لباس، و صندلی‌های دسته‌دار خاصی وابسته باشیم، تا هم‌راستا با آن چه هستیم و قصد داریم باشیم قرار بگیریم. خودنمایی نمی‌کنیم؛ داریم تلاش می‌کنیم هویت‌مان را در یک جا جمع کنیم و خود را در برابر نابودی و ازهم‌پاشیدگی مصون بداریم. خانه یعنی جایی که روح‌مان احساس کند مکان فیزیکی مناسب را پیدا کرده است، جایی که هر روز اشیایی که در میان‌شان زندگی می‌کنیم، عشق و تعهدی معتبر را به ما یادآور شوند.

موسیقی برای بیش‌تر ما اهمیت زیادی دارد؛ همه ما نه فقط درباره نوع موسیقی، بلکه درباره زمان گوش کردن آن هم وسواس به خرج می‌دهیم. گاهی واقعاً دل‌مان می‌خواهد به قطعه‌ای از باخ گوش دهیم، گاهی حتماً باید گروه سوپریمز^{۲۲} باشد. یک روز عصر، ترانه‌ای از گروه فلیت‌وود مک^{۲۳} ما را به خود می‌خواند و شب بعد برای شنیدن قطعه‌ای از موتزارت بی‌قراریم.

چرا تغییر و توالی این صداها در برخی لحظات این‌قدر مهم به نظر می‌رسد و در برخی دیگر نه؟ برای این‌که بفهمیم چرا، باید روی حقایق خاص و بااهمیت درمورد خودمان تمرکز کنیم. ما موجوداتی بسیار احساساتی هستیم، ولی همه احساسات ما، زمانی که لازم است، مورد توجه آگاهانه‌مان قرار نمی‌گیرند. وجود دارند، اما به‌شکلی نهفته، خاموش و توسعه‌نیافته. بیرون و درون‌مان سروصدای زیادی به پاست: در محل کار تحت فشاریم، کارهای زیادی در خانه هست که باید انجام دهیم، اخبار در حال پخش شدن است و در حال معاشرت با دوستان هم هستیم.

باین‌حال ممکن است در پس‌زمینه ذهن‌مان مشغول انبارکردن مواد لازم برای طیفی از احساسات عمیق و احتمالاً بسیار مهم باشیم: مواد خام موردنیاز برای غم، تأسف، احساس سخاوتی مهرآمیز نسبت به انسان‌ها، احساس خاموش زیبایی تواضع، یا دلسوزی برای خودمان، دلسوزی برای خودمان به‌خاطر تمام اشتباهاتی که نمی‌خواستیم مرتکب شویم، و تمام لحظاتی که استعدادهای‌مان را هدر داده‌ایم، یا وقتی کسی عشق به پای‌مان ریخته بود آن‌را درست و حسابی به او برنگردانده‌ایم... این احساسات و بسیاری دیگر، مخزن عاطفی نوعی خرد عمیق‌اند. اما ممکن است نفوذی را که باید در زندگی ما نداشته باشند، زیرا به‌طور دائمی به‌شان توجه نمی‌شود و فرصتی برای رشد ندارند. به‌شکل علانمی درهم‌وبرهم و ضعیف در ما باقی می‌مانند. احساساتی که به‌سختی قابل‌تشخیص‌اند، و به‌راحتی به‌شان بی‌اعتنایی می‌شود. این احساسات مواد خامی‌اند که هنوز اثربخش نشده‌اند. بنابراین زیبایی، خوبی، دلگرمی و قدرتی که برای‌مان به‌ارمان می‌آورند هرگز رخ نمایان نخواهند کرد؛ به این معنا، ما میراثی از احساسات احساس‌نشده را با خود حمل می‌کنیم.

به این دلیل است که موسیقی اهمیت دارد: موسیقی قدرت و دلگرمی به‌همراه دارد. قطعات موسیقی خاص، شرایط عاطفی باارزش اما احتمالی را قدرت می‌بخشند. موسیقی‌ای شادی‌آور این احساس کم‌رنگ اما سرمست‌کننده را در ما زنده می‌کند که می‌توانستیم همه را دوست داشته باشیم و شغف واقعی را از زنده‌ماندن به دست بیاوریم. این احساسات هر روز وجود دارند، اما تحت فشار محدودیت، احتیاط و وقار، دفن شده‌اند. حالا

ترانه آن‌ها را به جلو هل داده است و به آن‌ها اطمینان می‌بخشد؛ فضایی فراهم می‌کند که احساسات در آن رشد کنند، و با چنین دلگرمی‌هایی، می‌توانیم در زندگی‌مان جای بیش‌تری به آن‌ها بدهیم.

ممکن است قطعه‌ای ملایم و غم‌انگیز بغض‌های فروخورده را آشکار کند. تحت حمایت دلگرم‌کننده موسیقی، خیلی راحت‌تر می‌توانیم از آسیب‌هایی که به دیگران زده‌ایم احساس تأسف کنیم؛ می‌توانیم به دردهای درونی خودمان توجه بیش‌تری کنیم، و در نتیجه قدر کوچک‌ترین محبت‌های دوستان را بدانیم. از رنج‌های جهانی آگاه‌تر می‌شویم: این که همه چیزهای موردعلاقه‌شان را از دست می‌دهند، این که همه بار حسرت‌های زیادی را به دوش می‌کشند. با کمک آکوردهای خاص، بخش مهربان وجودمان که معمولاً به‌سختی قابل‌دسترس است، بیش‌تر جلوه‌گر می‌شود.

نوع دیگری از موسیقی ممکن است انگیزه‌های پنهان‌شده‌مان را به عمل و تحولی در خود تبدیل کند: ما را به شور وامی‌دارد، به قدم‌های‌مان سرعت می‌بخشد. دل‌مان می‌خواهد با ضرب‌آهنگ آن به حرکت درآیم و تا زمانی که هنوز فرصت باقی است، از انرژی خود بهترین استفاده را بکنیم. ترانه‌های دیگر شاید این احساس را در ما زنده کنند که بعضی چیزها آن قدرها هم اهمیت ندارند: جلسه زیاد خوب پیش نرفت، خب که چه؟ درنهایت آن قدرها هم مهم نیست. آشپزخانه کمی به هم ریخته بود، اما در مقیاس کیهانی مشکل چندان بزرگی نیست. دیدگاه‌های سرکوب‌شده‌مان جان تازه خواهند گرفت، و ظرفیت‌مان برای تحمل آزردهای ناچیزی که بدون وجود موسیقی به ما صدمه می‌زدند بیش‌تر می‌شود.

درست مانند بلندگو و بسامد صدای آن، موسیقی خود احساس را به وجود نمی‌آورد؛ بلکه چیزی را که از قبل وجود دارد رساتر به گوش می‌رساند. ممکن است کسی دچار این دلهره شود که بروز احساسات گاهی ممکن است خطرناک باشد. به هر حال، همه احساسات ما ارزش برانگیخته شدن ندارند. ممکن است از موسیقی برای اغراق در احساس تنفر یا بالا بردن وسوسه‌های خشونت‌آمیز استفاده شود؛ چیزی که وزارتخانه‌های فرهنگی دیکتاتوری‌های فاشیستی درباره‌اش مهارت زیادی پیدا کرده‌اند. اما تقریباً هر روز با مسئله تازه‌ای در رابطه با موسیقی مواجه می‌شویم: ما جرئت این را نداریم که تمدن را از بین ببریم، فقط داریم سعی می‌کنیم ظرفیت‌مان برای آرامش، بخشش، عشق و قدرشناسی را تقویت کنیم. در رابطه با موسیقی هم به دنبال موسیقی متن مناسب برای زندگی‌مان هستیم. موسیقی متن در فیلم به هماهنگی طنین عاطفی لازم با صحنه‌ای خاص کمک می‌کند. موسیقی متن به ما کمک می‌کند رنج موقعیتی خاص را در خاطرمون ثبت کنیم، موقعیتی که شاید اگر تنها به کلمات و تصاویر بسنده می‌کردیم، آن را از یاد می‌بردیم. موسیقی متن کمک‌مان می‌کند هر لحظه را تمام و کمال

دقیقاً همین قضیه درخصوص زندگی ما نیز صدق می‌کند: مدام با موقعیت‌هایی سروکار داریم که اتفاقی قابل‌ملاحظه در آن رخ می‌دهد؛ آن واکنش احساسی مفید در پس ذهن‌مان وجود دارد، اما جاروجنجال‌های فراگیر زندگی سرکوب و خفه‌اش کرده است. موسیقی نقطه‌مقابل این جنجال‌هاست: درمان آن است. با پیدا کردن قطعه‌موسیقی مناسب در زمان مناسب، این امتیاز را به دست می‌آوریم که آن عواطفی را که باید بسیار قوی‌تر تجربه کنیم پررنگ‌تر کنیم. همچنین به ما اجازه می‌دهد واکنشی بارزتر و مطمئن‌تر داشته باشیم. سرانجام احساساتی را که درخور ما هستند تجربه می‌کنیم. مطابق با چیزی زندگی می‌کنیم که واقعاً به آن نیاز داریم.

کتاب‌ها

در تاریخ بشر حدود ۱۳۰ میلیون کتاب به چاپ رسیده است. یک کتاب‌خوان حرفه‌ای در بهترین حالت ۶ هزار تا از این کتاب‌ها را در طول زندگی‌اش می‌خواند. بیش‌تر آن‌ها زیاد سرگرم‌کننده یا به‌یادماندنی نخواهند بود. کتاب‌ها مانند مردم‌اند؛ تعداد زیادی از آن‌ها را ملاقات می‌کنیم، اما به‌ندرت عاشق‌شان می‌شویم. شاید تنها ۳۰ کتاب واقعاً بر ما اثر بگذارند. این کتاب‌ها برای هریک از ما متفاوت خواهند بود، اما نحوه تأثیرگذاری‌شان بر ما مشابه خواهد بود. کار اصلی و شاید غیرمنتظره‌ای که کتاب‌ها برای ما انجام می‌دهند ساده‌سازی است. عجیب به‌نظر می‌رسد، چون ادبیات از نظر ما پیچیده است. اما کتاب‌ها به‌روش‌های زیادی نگرانی‌های ما را سامان‌دهی و شفاف‌سازی می‌کنند، و آن‌ها را به‌شکل ساده‌تری درمی‌آورند.

به‌طور دقیق‌تر، کتاب با تعریف کردن یک داستان، خیلی ساده‌تر از تجربه زنده است. نویسندگان بسیاری از جزئیاتی را که می‌توانست در کتاب بگنجاند، حذف می‌کند. در طرح داستان، از لحظه‌ای مهم مستقیماً به لحظه مهم بعدی می‌رویم، درحالی‌که در زندگی داستان‌های فرعی زیادی وجود دارند که مایه حواس‌پرتی و سردرگمی‌اند. در داستان، رویدادهای مهم مربوط به ازدواج در چند صفحه برملا می‌شود. در زندگی واقعی، این رویدادها به چندین سال تقسیم‌بندی و با صدها جلسه کاری، تعطیلات، ساعت‌ها تماشای تلویزیون، گپ‌زدن با والدین، سفر و وقت دندان‌پزشک ترکیب می‌شود. منطق داستان فشرده‌شده آشفته‌گی زندگی را اصلاح می‌کند: ارتباط میان وقایع خیلی واضح‌تر می‌شود. بالاخره متوجه می‌شویم اوضاع از چه قرار است.

نویسنده‌ها معمولاً در طول مسیر توضیحات بسیار زیادی می‌دهند. دائم دربارهٔ این‌که چرا شخصیت داستان فلان رفتار را دارد شفاف‌سازی می‌کنند؛ افکار و انگیزه‌های پنهان افراد را برملا می‌کنند. شرح شخصیت‌های داستان بسیار واضح‌تر از آشنایانی است که ملاقات می‌کنیم. روی کاغذ، شروران بی‌نقص‌تر، قهرمانان شجاع‌تر و خوش‌فکرت‌ترند، و مردم رنج‌های‌شان هویداتر یا فضایل‌شان چشمگیرتر از حالت عادی است. آن‌ها و اقدامات‌شان اهداف آسان‌تری برای زندگی عاطفی ما فراهم می‌کنند. می‌توانیم آن‌ها را دوست داشته باشیم یا تحقیر کنیم یا آن‌ها را ماهرانه‌تر از انسان‌های اطراف‌مان محکوم کنیم.

به این ساده‌سازی‌ها نیاز داریم، چون ذهن‌مان در پیچیدگی زندگی منکوب می‌شود. نویسنده‌ها در موقعیت‌های استثنایی اما بسیار مهم، احساساتی را به زبان می‌آورند که مدت‌هاست از یاد برده‌ایم. آن‌ها ما را بهتر از خودمان می‌شناسند. انگار دارند داستان زندگی‌مان را شرح می‌دهند؛ فقط وضوح آن خیلی بیش‌تر از چیزی است که می‌توانستیم به آن دست یابیم.

ادبیات مهارت‌نداشتن ذاتی ما در حرف‌زدن را اصلاح می‌کند. خیلی وقت‌ها کلمه کم می‌آوریم. تحت‌تأثیر حرکت پرنده‌ای در آسمان غروب قرار می‌گیریم، از فضای خاص هنگام طلوع آفتاب آگاهی، رفتار ناآرام اما همدلانه کسی را دوست داریم؛ باین‌حال، در به‌زبان‌آوردن احساس‌مان با مشکل روبه‌رویم. درنهایت ممکن است بگوییم «چه قشنگه». احساسات ما آن‌قدر بغرنج، موشکافانه، مبهم و فرار به نظر می‌رسند که نمی‌توان آن‌ها را توضیح داد. نویسنده ایدئال موضوعات جالبی را هدف قرار می‌دهد: زاویهٔ بال‌ها، حرکت آهستهٔ بزرگ‌ترین شاخهٔ درخت، یا زاویهٔ دهان هنگام لبخندزدن. ساده‌سازی تفاوت‌های ظریف زندگی را نادیده نمی‌گیرد، بلکه زندگی را شفاف‌تر به نمایش می‌گذارد.

نویسنده‌های عالی میان ما و افرادی پل می‌زنند که چون عجیب و نامهربان به نظر می‌رسیدند، ممکن بود آن‌ها را از خود برانیم. آن‌ها مستقیم به سراغ هستهٔ مشترک این تجربه می‌روند و با دست‌چین کردن مسائل مشترک و مهم، و پافشاری بر آن‌ها، فاش‌شان می‌کنند. آن‌ها به ما نشان می‌دهند به کجا باید نگاه کنیم. همچنین کمک‌مان می‌کنند احساس کنیم. ما اغلب می‌خواهیم خوب باشیم، به دیگران اهمیت بدهیم، دل‌مان می‌خواهد احساسی صمیمانه و مهرآمیز داشته باشیم، اما نمی‌توانیم. به نظر می‌رسد در زندگی عادی ما هیچ مخزن مناسبی برای تخلیهٔ احساسات وجود ندارد. روابط‌مان بیش از اندازه خدشه‌دار و پریشان است. زیادی محبت‌کردن به کسی که شاید محبت‌مان را جبران نکند خطرناک به نظر می‌رسد. بنابراین زیاد درگیر احساسات نمی‌شویم. دلسرد می‌شویم. اما بعد در صفحات یک داستان، فردی را ملاقات می‌کنیم. شاید خیلی

زیبا، مهربان، زودرنج، جوان و در حال مرگ باشد. برای او و تمام بی‌عدالتی‌های دنیا اشک می‌ریزم. بعد هم از او جدا می‌شویم، نه با حالتی پریشان، بلکه با جانی دوباره. ماهیچه‌های احساسی ما ورزیده شده‌اند و دوباره قدرت‌شان را برای زندگی‌مان به دست آورده‌اند.

همه کتاب‌ها حاوی ساده‌سازی‌هایی نیستند که به آن‌ها نیاز داریم. ما غالباً برای استفاده از دانشی که یک کتاب به ما ارزانی داشته است، در جای مناسبی قرار نداریم. به برقراری ارتباط میان کتاب با فرد مناسب در زمان مناسب، توجه درخوری نمی‌شود. روزنامه‌ها و دوستان کتاب‌ها را به این دلیل به ما پیشنهاد می‌دهند که برای آن‌ها مفیدند، بدون این‌که فکر کنند آن کتاب ممکن است چه کمکی به ما بکند. اما وقتی با کتاب ایدئال‌مان روبه‌رو می‌شویم، در رابطه با نگرانی‌ها و تجربیات‌مان روایتی روشن‌تر، قابل‌فهم‌تر و نظم‌یافته‌تر می‌بینیم. حداقل مدتی، ذهن‌مان کم‌تر تیره و ابرآلود است، و قلب‌مان سرشار از احساس است. با کمک ساده‌سازی کتاب‌ها، در زمینه آن‌چه واقعاً هستیم بهتر عمل می‌کنیم.

پوشاک

همه ما زمانی به انتخاب شخصی دیگر لباس پوشیده‌ایم. والدین شلواری را برای ما انتخاب می‌کردند، یا مدرسه مشخص می‌کرد پیراهن‌مان چه رنگی باشد. اما زمانی، این فرصت به ما داده شده است که کشف کنیم در دنیای لباس ممکن است چه کسی باشیم. مجبور بودیم خودمان در مورد اندازه، رنگ، طرح، بافت پارچه و این‌که کدام به کدام می‌آید، تصمیم بگیریم. یاد گرفتیم با زبان لباس در مورد خودمان سخن بگوییم. به‌رغم مضحک و اغراق‌آمیز بودن بخش‌هایی از صنعت مد، سرهم کردن یک کمد لباس کاری جدی و پرمعناست.



پیتر بلیک^{۲۲}، خودنگاره، ۱۹۶۱

لباس‌های بلیک در این‌جا جنبه‌های متواضع و بی‌تکبر شخصیت او را نشان می‌دهند، درحالی‌که بسیاری از هم‌عصرانش او را فردی گوشه‌گیر، روشن‌فکر و پرمدعا می‌دانند. لباس‌پوشیدن می‌تواند تصویر کامل‌تری از سرشت ما ارائه دهد.

احتمالاً دیگران براساس ظاهر، سابقه، شغل یا تمایلات رفتاری ما قضاوت‌های سریع و ناپخته‌ای درمورد شخصیت‌مان دارند. اغلب، قضاوت‌شان درباره‌ی ما درست نیست. شاید چنین بپندارند که باتوجه‌به جایی که از آن آمده‌ایم، ممکن است پرافاده یا خشمگین باشیم، براساس نوع کارمان، ممکن است عبوس یا سطحی‌نگر تلقی شویم، ممکن است لباس‌پوشیدن جلف‌مان باعث شود دیگران ما را زیاد اهل تفکر ندانند، دل‌بستگی به دیدگاه سیاسی خاصی شاید صمیمیت یا ظلم را تداعی کند.

لباس‌ها به ما فرصت اصلاح این فرضیه‌ها را می‌دهند. وقتی لباس می‌پوشیم، به‌طوری مؤثر، مثل یک راهنمای گردشگری عمل می‌کنیم که خودمان را به مردم نشان می‌دهیم. چیزهای جالب یا جذاب شخصیت‌مان را پررنگ‌تر و در این حین، سوءتفاهم‌ها را برطرف می‌کنیم. مانند نقاشی عمل می‌کنیم که در حال کشیدن تصویر خودش است؛ به‌عمد توجه بیننده را به کسی جلب می‌کنیم که ممکن است باشیم.

در سال ۱۹۶۱ پیتر بلیک، نقاش انگلیسی، تصویری از خودش کشید، درحالی‌که کت‌وشلواری جین به تن و کفشی ورزشی به پا داشت. او عمداً دیدگاهی را به تصویر می‌کشید که بیش‌تر هم‌عصرانش که می‌دانستند او

نقاشی موفق و نسبتاً پرمدعاست، از او در ذهن داشتند. ممکن بود او را گوشه‌گیر یا عیب‌جو و جامانده از زندگی عادی بدانند، اما لباس‌هایش از جنبه‌های بسیار متفاوت شخصیتش سخن می‌گویند: لباس‌هایش به ما می‌گویند او فردی متواضع است، به موسیقی پاپ علاقه دارد، و هنرش را نوعی کار فیزیکی می‌داند. لباس‌های او مانند لباس‌های ما سرشت او را معرفی می‌کنند.

این قضیه پدیده‌ای عجیب را توصیف می‌کند که به‌موجب آن، اگر با دوستی صمیمی وقت بگذرانیم، در مقایسه با لحظات دیگری که نگران لباس پوشیدن مان هستیم، وقت کم‌تری را صرف فکر کردن به لباس می‌کنیم. ممکن است با لباس خواب دوروبر آن‌ها بپلکیم، یا پیراهن پشمی کهنه بپوشیم. آن‌ها از قبل می‌دانند ما چه کسی هستیم؛ برای این که به شخصیت مان پی ببرند به لباس‌های مان اتکا نمی‌کنند.

حقیقتی عجیب اما محسوس است که بعضی از لباس‌ها در ما هیجان ایجاد می‌کنند. وقتی آن‌ها را می‌پوشیم یا در تن دیگران می‌بینیم، ذوق‌زده می‌شویم. ژاکتی خاص، کفش‌های مناسب یا پیراهنی بی‌نقص^{۲۲} ممکن است آن قدر شهوت‌انگیز باشد که همه‌جوره با شخصی که آن‌ها را پوشیده است، کنار بیایم. این که چنین علاقه‌مندی‌هایی را گمراهی بدانیم وسوسه‌انگیز است، اما به‌طرز اغراق آمیزی به ما هشدار می‌دهد که لباس‌های خاصی هستند که ما را واقعاً خوشحال می‌کنند. این لباس‌ها دارای ارزش‌هایی‌اند که ما را به سمت خود می‌کشند. بخش شهوت‌انگیزش تنها نوعی همدردی قابل‌درک و عمومی است. استندال^{۲۳} رمان‌نویس فرانسوی نوشته است: «زیبایی نوید خوشحالی است.» هر لباسی هم که ما را به خودش جذب می‌کند، اشاره‌ای می‌کند به انواع متفاوت خوشحالی. ممکن است یک جفت چکمه^{۲۴} خاص اعتماد به نفس خوشایندی را در ما برانگیزد، شاید کت‌های پشمی را نشان سخاوت بدانیم یا نوعی معصومیت خاص در طول دامن کسی پیدا کنیم. یک بند ساعت شاید وقار و متانت را به یادمان بیاورد، و طریقه^{۲۵} قرار گرفتن یقه دور گردن می‌تواند حالتی تحکم‌آمیز و آمرانه را القا کند.

شیء‌باوران کلاسیک شاید بیش‌تر به استفاده از وسایل زینتی بیهوده اصرار داشته باشند و در انتخاب گزینه‌های مورد علاقه خود محدود باشند؛ اما یک موضوع کلی را تمام و کمال پذیرفته‌اند: لباس‌ها مظهر ارزش‌هایی‌اند که ما را مسحور می‌کنند و گول می‌زنند. با انتخاب نوع خاصی از لباس^{۲۶} ویژگی‌های شخصیتی شکننده و نامطمئن مان را تقویت می‌کنیم. از طریق لباس‌هایی که می‌پوشیم، به دیگران نشان می‌دهیم چه کسی هستیم و درعین حال آن‌را به خودمان هم یادآوری می‌کنیم. کمد لباس‌های ما حاوی چند خط از زندگی نامه^{۲۷} دقیق ماست.

سفر، اگر به طور مناسبی به آن توجه شود، می‌تواند نقشی حیاتی در تحول ما داشته باشد. می‌تواند فقدان تعادل و نابالغی‌های ذاتی ما را اصلاح و چشم‌هایمان را باز کند. سفر می‌تواند چشم‌انداز و عملکردمان را به عنوان هدفمندترین عامل برای رشد بازایی کند.

باین حال برای این که سفر تأثیری آرامش‌بخش داشته باشد، ممکن است لازم باشد نحوه سفر کردن‌مان را تغییر دهیم، و این کار را از تغییر چگونگی تعیین مقصد شروع کنیم. صنعت مسافرت که جهان را به دسته‌بندی‌های مادی‌ای تقسیم می‌کند که با ضمیر درونی و روح‌مان هیچ سنخیتی ندارد، کمک زیادی به ما نمی‌کند. این صنعت گزینه‌هایی مثل «تفریح در فضای باز، ماجراجویی‌های خانوادگی، آخر هفته‌های فرهنگی یا مخفیگاه‌های جزیره» را پیش روی ما قرار می‌دهد؛ اما در رابطه با این که چنین مقاصدی برای روح و روان ما چه فایده‌ای دارند، توضیحی نمی‌دهد.

قصد ندارم وارد معانی عرفانی شوم، اما همه ما درگیر چیزی هستیم که می‌توان آن را «سفری درونی» نام نهاد، یعنی داریم سعی می‌کنیم از طریق روش‌های خاصی متحول شویم. شاید به دنبال راهی برای آرام‌تر شدن باشیم یا دوباره به اهداف‌مان فکر کنیم. شاید هم آرزوی اعتماد به نفس بیش‌تر یا فرار از احساس مهلک حسادت را داشته باشیم. به طور ایدئال جایی که به آن سفر می‌کنیم باید ما را در تلاش‌مان برای رسیدن به این تکامل روانی دلخواه یاری کند. سفر بیرونی باید در سفر درون به ما کمک کند.

این طرز فکر از منبعی غیر معمول سرچشمه می‌گیرد: تاریخ زائران مذهبی. مذاهب از دیرباز همدلی بسیار زیادی با میل ما به سفر داشته‌اند. آن‌ها پذیرفته‌اند که تنها با ماندن در خانه نمی‌توانیم روح‌مان را رشد دهیم. آن‌ها بر جاذبه سفر اصرار ورزیده‌اند. آن‌ها این تمایل ناپخته را به گونه‌ای هدایت کرده‌اند که به انواع سنت‌ها و تشریفات مذهبی‌ای تبدیل شود که انجام‌شان ما را به تفکر در مورد عادت‌هایمان وادارد.

در قرون وسطا، مذهب کاتولیک اعتقاد داشت تمام بیماری‌های ذهن و جسم با رفتن به سفری طولانی و لمس یکی از اعضای بدن قدیسی مرده، درمان می‌شوند. کلیسا باید فهرستی از مقصدهای زائران را در اختیارشان می‌گذاشت که در هر مورد مشکل و راه حل آن را باهم ارائه کرده بود. مثلاً اگر مشکل شیردهی داشتید، فرانسه به‌تنهایی ۴۶ سفر زیارتی به معابد شیر مریم مقدس را به مادران پیشنهاد می‌کرد. (جان کالون^{۲۵}، پروتستان قرن شانزدهم با بی‌مهری اظهار کرده بود: «مریم باکره اگر گاو هم بود، بعید بود بتواند این حجم از شیر را تولید کند.»)

به مؤمنانی که دندان آسیای‌شان درد می‌کرد توصیه می‌شد به کاخ سنت لورنزو^{۲۶} در رم سفر کنند تا بتوانند به

استخوان بازوی سنت آپولونیا^{۲۷}، قدیس حامی دندان‌ها، دست بزنند. اگر این سفرها مایه ناراحتی بود، به سراغ تکه‌هایی از فک او در کلیسای یسوعی‌ها در شهر آنتورپ^{۲۸}، چند تار از موهایش در کلیسای سنت آگوستین^{۲۹} بروکسل، یا انگشت‌هایش در مکان‌های مختلف کلن می‌رفتند. زنان متأهلی که از زندگی‌شان ناراضی بودند، به آمبریا^{۳۰} فرستاده می‌شدند تا مقبره سنت ریتا^{۳۱}، خداوندگار مشکلات زناشویی (و هدف‌های دست‌نیافته) را لمس کنند. سربازانی که به دنبال دل‌وجرت پیدا کردن پیش از جنگ‌ها بودند، می‌توانستند با استخوان‌های سنت فوی^{۳۲} ارتباط برقرار کنند، استخوان‌هایی که در ظرفی طلاکاری‌شده در صومعه آبی^{۳۳} در جنوب غربی فرانسه بودند. افرادی که بیش از حد نگران رعدوبرق بودند، می‌توانستند با رفتن به کلیسای یسوعیان در بادمونسترایفل^{۳۴} آلمان، و دست‌زدن به باقی‌مانده‌های بدن سنت دوناتو^{۳۵}، آرامش پیدا کنند؛ اعتقاد بر این بود که او می‌تواند در مقابل همه‌نوع آتش و انفجاری به آن‌ها کمک کند.

باین که ما دیگر اعتقادی به قدرت الهی سفر در درمان دندان‌درد یا سنگ صفرا نداریم، هنوز می‌توانیم این‌را در نظر داشته باشیم که بخش‌های خاصی از دنیا قدرت این‌را دارند که امراض روحی و روانی‌مان را هدف قرار بدهند و تغییری در ما به وجود آورند که با نشستن در خانه ممکن نیست. مکان‌هایی در دنیا هست که به‌لطف دورافتاده‌بودن، گستردگی، آب‌وهوا، انرژی ناآرام، سودای فراموش‌نشدنی یا تفاوت محض با محل زندگی ما، می‌توانند التیام‌بخش قسمت‌های زخم‌خورده وجودمان باشند. این مکان‌ها که بیش‌تر از این که مقدس باشند، بارزش‌اند، به ما در بازیابی چشم‌اندازها، سروسامان دادن دوباره به آرزوها، و سرکوب بدگمانی‌ها کمک می‌کنند و جاذبه و مهربانی غیرمنتظره زندگی را به ما خاطرنشان می‌شوند.

برخلاف این که شاید با این موضوع تا حدی موافق باشیم، ممکن است هنوز از داشتن دیدگاه درمانی در رابطه با سفر و تحلیل مناظر براساس مزایای درونی آن‌ها محروم باشیم. ما اطلاعاتی برای معرفی مقصدهایی که بتوانیم خودمان را در آن‌ها درمان کنیم، نداریم، هیچ آژانس مسافرتی روان‌درمانی‌ای وجود ندارد، هیچ‌کس نیست که هم در زمینه اختلالات عصبی تخصص داشته باشد، هم در زمینه گردشگری، هم در زمینه روح و روان و هم طبیعت، موزه‌ها، چشمه‌های آب گرم و پناهگاه‌های پرندگان در شش قاره.

برای این که این اتفاق بیفتد، باید درباره دو چیز شفاف‌سازی کنیم: هم درمورد آن‌چه برای درون‌مان جست‌وجو می‌کنیم، و هم آن‌چه دنیای بیرون می‌تواند در اختیارمان بگذارد. این قضیه تا حدی نیازمند این است که به دنیا نگاهی تازه بیندازیم. هر مقصدی که به‌سمتش برویم، درون خود ویژگی‌هایی دارد که می‌تواند از هر اقدامی برای سفر درونی ما پشتیبانی کند. مکان‌هایی هستند که می‌توانند به رفع کم‌رویی و اضطراب کمک کنند. بعضی جاها

شاید برای از بین بردن خودپرستی مفید باشند و برخی دیگر شاید کمک کنند در رابطه با شغل مان واضح تر فکر کنیم.

در زندگی ای معنادار، به طور ایدئال مسافران آگاه تری هستیم، می دانیم در جست و جوی جاهایی هستیم که خصلت های روانی مانند «آرامش» یا «زرف نگری»، «شهوانیت» یا «خشونت» را در اختیار ما بگذارند. بازدیدکننده های دره^{۲۴} یادبود تنها به خاطر ماجراجویی های ناشناخته، لذت بردن و فراموش کردن آن مکان به آن جا نمی روند. سفر کردن به این مکان فرصتی برای تغییری اساسی در شخصیت آن هاست، نیاز تبدیل شدن به شخصی متفاوت، زیارتی دنیوی که به طور مناسب با رشد شخصیت ارتباط دارد.

سفر نباید باعث شود ما از موضوعات اساسی زندگی مان جدا شویم. باید مناطقی را در دنیای بیرونی برگزینیم که ما را تشویق کنند به جاهایی برویم که «باید» برویم.

۶. سیاست

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن، بدون داشتن علاقه‌ای عمیق و استوار به سیاست، به‌سختی به‌عنوان بزرگ‌سالی خوب و باهوش شناخته می‌شویم. جریانی تمام‌نشدنی از اخبار معتبر و جذاب مربوط به آخرین اتفاقات پارلمان، دادگاه‌ها، بوروکراسی‌ها، میادین جنگ و بازارها وجود دارد. این که از اتفاقاتی که می‌افتد سر درنیاوریم یا به آن‌ها اهمیت ندهیم گزینه‌ی مناسبی نیست.

باین‌حال خیلی از ما ته دل مان واقعاً اهمیتی نمی‌دهیم؛ البته نه آن‌قدر که حس می‌کنیم باید اهمیت بدهیم. شاید نزاع‌های سیاسی را دائم پیگیری کنیم. شاید حتی شخصیت‌ها را هم درک کنیم. نسبت به بازیکنان کلیدی احساسات خاصی داریم. از کشمکش میان جناح چپ و راست آگاهیم. اما بیش‌تر اوقات، سیاست با آن‌چه از نظر ما پرمعناست، زیادی فاصله دارد. تصور می‌کنیم به هر دلیل ژن سیاست از ما عبور کرده است.

شاید نتیجه‌گیری غیرمنصفانه‌ای باشد: تقریباً همه ما گرایش‌های شدید سیاسی داریم؛ فقط درمورد خودمان چنین تصویری نداریم، چون تعریف درستی از سیاست به ما داده نشده است. به ما یاد داده‌اند سیاسی‌بودن به‌معنای داشتن جایگاهی در جناح چپ یا راست و شیفتگی نسبت به اتفاقاتی است که در صنعت خبر، «سیاسی» تلقی می‌شوند. اما صنعت خبر تنها بخش کوچکی از چیزی را که سیاسی محسوب می‌شود، نشان می‌دهد.

سیاسی‌بودن تنها به‌معنای اهمیت‌دادن به این که کدام جناح در انتخابات برنده می‌شود نیست؛ سیاسی‌بودن یعنی اهمیت‌دادن به خوشحالی غریبه‌ها. البته که طرف‌داران یک حزب خاص یا اصل اقتصادی، طبق این عنوان سیاسی محسوب می‌شوند؛ آن‌ها دل‌شان می‌خواهد برنده شوند تا تغییرات مالیاتی را به‌نفع دیگران پیش ببرند، هرچند این انگیزه آن‌ها در میان آن همه هیاهو گم می‌شود.

هرچند راه‌هایی هست که از طریق آن‌ها می‌توانیم شادی غریبه‌ها را بیش‌تر کنیم و آن‌طور که باید و شاید وارد سیاست شویم.

دولت‌مردی آتنی به‌نام پریکلس^{۳۷}، در لحظه‌ای غم‌آلود در جنگ پلوپونزی^{۳۸} خطابه‌ای ایراد کرد که به «نطق تشییع جنازه» معروف است. او سعی کرد در آن خطابه توضیح دهد چه چیزی باعث شده است جامعه آتن تا این حد تحسین‌برانگیز باشد و ارزش جنگیدن و مردن را داشته باشد. او درباره قلمرو حرف زد که شاید امروزه کمی ناآشنا باشد. از هم‌شهریان خود به‌خاطر نگرش‌شان به زیبایی، نحوه ورزش کردن‌شان، روشی‌هایی که با آن یکدیگر را در خانه سرگرم می‌کردند، حساسیت‌شان به طبیعت اطراف، و روی گشوده و رفتار مؤدبانه‌ای که در

مکان‌های عمومی دارند، تعریف و تمجید کرد. از نظر پریکلس همه این‌ها موضوعاتی عمیقاً سیاسی بودند؛ زیرا به تعریف زندگی جمعی کمک می‌کردند: دلیلی سیاسی شاید سیاسی به نظر نرسد، اما ممکن است بازهم ارزش این نام را داشته باشد.

اگر تعریف پریکلس از سیاست را در نظر بگیریم، می‌بینیم با نشان دادن علاقه به گل‌های بیشه، روان‌درمانی، طراحی چراغ‌های خیابان، خودشناسی، نشانه‌گذاری درست، ادب، بهداشت دهان و دندان، درک خود، پیاده‌روی، شوخی کردن، معماری، مراقبه، آواز پرنده‌ها، کلاه دوچرخه‌سواری، تاریخ محلی و بسیاری موضوعات دیگر، فردی سیاسی به حساب می‌آییم. نباید اجازه دهیم افرادی که از خیر جمعی چیزی نمی‌دانند سیاست را از ما بدزدند.

یکی از دلایل این که علاقه به سیاست در گذشته اعتبار زیادی به همراه داشته است، این است که به نظر می‌رسد کاری فداکارانه باشد: ارجحیت دادن علاقه جمعی بر علاقه شخصی. اما شاید این هم نقطه آغاز به دردبختی نباشد، زیرا نیازمند انگیزه‌ای فداکارانه است که تعداد کمی از ما تجربه آن را داریم. درواقع، سیاسی بودن هیچ ربطی به چشم‌پوشی از علایق شخصی ندارد. خوشحال کردن غریبه‌ها کاری عمیقاً لذت‌بخش است، و خیلی راحت‌تر از این است که برای رضایت خود یا کسانی که دوست‌شان داریم تلاش کنیم.

چون در ذهن خودمان زندگی می‌کنیم، مرتب ضعف و شکست را تجربه می‌کنیم. چند برابر همین میزان ممکن است در روابطمان با نزدیکان رخ دهد. می‌دانیم که اغلب ابتکاراتمان به جایی نمی‌رسند، طرح‌هایمان رد می‌شوند، و خواسته‌هایمان لگدمال می‌شوند. سیاست راه حل مسئله تلاش برای خنداندن خودمان و کسانی است که دوست‌شان داریم. این بهترین نوع خودخواهی است.

با سیاسی‌عمل کردن، می‌توانیم خودِ کارآمد و هدفمندمان را وارد مجموعه مشکلات محدود زندگی غریبه‌ها کنیم و بنابراین فرصتی برای موفقیت داشته باشیم. سعی نمی‌کنیم تمام مشکلات دیگران را حل کنیم؛ تنها روی یک یا دو هدف تمرکز می‌کنیم و با خودمان به عنوان فردی بااراده، مبتکر و باهوش در انجام کارها، رودررو می‌شویم. از باتلاق ذهن‌مان بیرون می‌آییم. به جای کلنجاررفتن با این فکر که چطور می‌شود خوشحال بود، از تلاش برای تغییر دنیا لذت می‌بریم.

دیگری بودن

برخلاف معمول خیلی دیر به خانه برمی‌گردیم. روز بسیار سختی بوده است: هشداری برای استعفا، کارپرداز عصبانی، سندی که گم شده است، دو تا قطار با تأخیر... ولی هیچ‌یک از این فجایع برای دوستی که دم در منتظر ما ایستاده و از دیدمان خوشحال است مایه نگرانی نیست: پی‌پی، سگ دوساله‌ای که به گرفتن توپ فوتبال بی‌باد میان دندان‌هایش علاقه دارد. حتی اگر ساعت از نه گذشته باشد، ما روی صندلی ولو شده باشیم و او توی آشپزخانه به این طرف و آن طرف برود، دلش می‌خواهد مثل همیشه بازی کند، و در کمال تعجب، ما هم همین را می‌خواهیم. از علاقه‌نداشتن کلی‌اش به خودمان دلخور نمی‌شویم. این جا حداقل کسی هست که به همه چیزهای مربوط به ما بی‌اعتناست، البته به جز مهارت‌مان در پرتاب توپ. کسی که اهمیتی به جلسه بروکسل نمی‌دهد، کسی که ما را به خاطر هشدارن‌دادن به موقع به بخش مالی درمورد تخفیف مالیاتی خواهد بخشید، کسی که همایش سنگاپور برایش تصورناپذیر است.

یکی از آرامش‌بخش‌ترین جنبه‌های پدیده‌های طبیعی، چه سگ باشد، چه گوسفند، چه درخت یا دره، این است که نیت آن‌ها هیچ ربطی به اولویت‌های خطرناک و عذاب‌آور ما ندارد. آن‌ها هیچ نگرانی‌ای بابت این که ما چه کسی هستیم و چه می‌خواهیم، ندارند. آن‌ها خودبزرگ‌بینی و خودشیفتگی‌مان را مسخره می‌کنند و احساسی زیباتر و متواضعانه‌تر از نقش‌مان در این سیاره را در ما به وجود می‌آورند.

یک گوسفند هیچ چیزی از احساس حسادت در ما نمی‌داند، هیچ علاقه‌ای به تحقیر و شرمساری ما نزد همکاران ندارد، و هرگز برای کسی ایمیل نفرستاده است. هنگام قدم‌زدن روی تپه به سمت مسیری که ما در آن هستیم می‌خرامد و نگاهی از سر کنجکاوی به ما می‌اندازد، سپس با بی‌حوصلگی دهانش را از علف پر می‌کند، و جوری که انگار آدامس است، آن‌را با گوشه دهانش می‌چود. یکی از همراهانش به او نزدیک می‌شود و پشم‌به‌پشم کنارش می‌نشیند، و نگاهی سرشار از مسرت باهم ردوبدل می‌کنند.

پشت سر گوسفند چند تا درخت بلوط هست. آن‌ها شاخه‌های پایینی‌شان را محکم زیر خود جمع می‌کنند و از شاخه‌های بالایی با قدم‌های کوچک و منظم بالاتر می‌روند و دایره‌ای تقریباً بی‌نقص از شاخ‌وبرگ‌های سبز به وجود می‌آورند. مهم نیست نتایج انتخابات چه باشد، یا چه بلایی سر بازار سهام می‌آید یا چه اتفاقی در امتحان نهایی می‌افتد؛ همین اتفاق‌ها وقتی ناپلئون داشت ارتشش را به آن طرف اروپا هدایت می‌کرد یا وقتی اولین بیابان‌گردها به تپه‌های آپالاچی^{۲۹} رسیدند نیز رخ داد.

رویاری ما با طبیعت باعث آرامش ماست، چون هیچ یک از مشکلات مان، ناامیدی ها یا امیدهای مان به آن ربطی ندارند. هر اتفاقی برای ما می افتد یا هر کاری که می کنیم از دیدگاه یک سگ، گوسفند، درخت، ابرها یا ستاره ها هیچ اهمیتی ندارد. همه این ها نمایندگان مهم دیدگاه متفاوتی در درون ما هستند که با مهربانی می گویند دغدغه های ما نامرتبط اند.

ورزش

بدن ما مدت زیادی از عمرمان را با عزمی راسخ به اطاعت نکردن از دستورات ما می گذراند؛ وقتی نوزادیم قاشق از دست مان به زمین می افتد، پاهای مان نمی توانند ما را سرپا نگه دارند، و سرمان نمی تواند خودش را نگه دارد. کمی بعد، در زمان کودکی بستن بند کفش ها برای مان سخت است، و اولین باری که به استخر می رویم، احساس غرق شدن داریم. سپس با بالا رفتن سن، شکست های تازه در زمینه حفظ توازن شروع به تحقیر ما می کنند: نمی توانیم انگشت پای مان را لمس کنیم، کمرمان دائماً درد می کند، نمی توانیم در شیشه مربا را باز کنیم، و زیر دوش زمین می خوریم.



میرون، پرتاب کننده دیسک، قرن پنجم پیش از میلاد

این مجسمه لحظه ای طلایی از هماهنگی فیزیکی و انرژی بالقوه را نشان می دهد. تمرین دادن بدن در یک ورزش می تواند به ما حس خوشایند تفوق جسمی و مهارت همیشگی بدهد. اما در سال های میانی در شرایط خاصی می توانیم نسبت به توانایی های فیزیکی مان مهارت کسب کنیم.

در ارتباط با چند چالش کاملاً مشخص، می‌توانیم بدن‌مان را تمرین دهیم تا کاملاً از خواسته‌مان پیروی کند. ورزش مبارزه متافیزیکی بزرگ میان روح انسان و نیروهای سرکش دنیای مادی را به تصویر می‌کشد؛ این پیچیده‌ترین و تأثیرگذارترین انتقام در برابر حقارت داشتن بدن است.

هدف همه ورزش‌ها هر قدر هم که باهم متفاوت باشند، رام کردن بدن در برابر نیروی اراده است. پرتاب‌کننده دیسک که پیکرتراش یونانی میرون^۴ در قرن پنجم پیش از میلاد آن را ساخته است، مردی را نشان می‌دهد که تمام و کمال بر بدن خود تسلط دارد: ران‌ها، شانه‌ها، چرخش گردن، قوزک پاها و انگشتان، همگی، برای پرتاب دیسک به دورترین نقطه زمین مسابقه هماهنگ شده‌اند.

در تمام ژست‌های ورزشی هماهنگی و کنترل مشابهی را می‌بینیم: دونده‌ای در نقطه شروع، شناگری هنگام شنای قورباغه یا گلف‌بازی پس از ضربه به توپ. تجربه دیدن خودمان به این شکل استادانه عجیب و وسوسه‌انگیز است. در زمین گلف، در حرکتی باورنکردنی، توپ سفید کوچکی که ممکن است هرجایی رفته باشد، توی دریاچه، لای درختان، یا به سمت فروشنده داخل باشگاه، می‌تواند ۳۵۰ متر مسافت را با شکافتن هوا طی کند و وارد سوراخ کوچکی که در میان چمن‌های تزیین شده به زور دیده می‌شود، فرود آید.

اغلب مواقع دست‌وپاچلفتی و ضعیف عمل می‌کنیم: پاهایمان به فرمان ما نیستند، انگشتانمان لیوان را نگه نمی‌دارند، روی تکه‌های یخ سر می‌خوریم. اما در نقطه اوج زندگی ورزشی‌مان، تجربه‌ای متفاوت داریم: توپ تنیس دقیقاً در عقب زمین، همان جایی که می‌خواستیم، فرود می‌آید. با برداشتن نیم قدم، فوراً هدف‌گیری می‌کنیم و توپ به زیبایی در آسمان حرکت می‌کند، و همان‌طور که پیش‌بینی کرده بودیم، از دروازه‌بان می‌گذرد و به بالای تور برخورد می‌کند.

تماشای ورزش هم می‌تواند باعث بهبود برخی از مشکلات قدرتمند زندگی‌مان شود. برای مثال، نتایجی را در چهارچوبی زمانی به ما نشان می‌دهد که با ناشکیبایی و نیاز ما به رفع مشکل هماهنگ است. اغلب، بیرون از دنیای ورزش، اتفاقات به طرز ناراحت‌کننده‌ای غیرمتمرکز و آشفته رخ می‌دهند. ریسمان از دست‌مان رها شده است و دیگر ظرفیت نگرانی نداریم. ممکن است پروژه‌ای در مدت سه سال به نتیجه برسد. اگر خوش شانس باشیم، شرکت‌مان آوریل بعدی تصمیمی درست و حسابی می‌گیرد. ۲ هزار نفر در تیم‌مان هستند که در پنج موقعیت زمانی مختلف قرار دارند. اما ورزش سرعت را بالا می‌برد و ماجرا را اصلاح می‌کند؛ نتایج دقیقاً سر وقت مشخص می‌شوند: پس از ده ثانیه در دوی صد متر، پس از نود دقیقه در بازی فوتبال.

همچنین ورزش فشاری عادی در ما ایجاد می‌کند تا از نظر عاطفی محفوظ، همدل، و ضدونقیض باشیم. در

زندگی عادی، نباید قویاً از چیزی طرف‌داری کنیم. همیشه باید این‌را تصور کنیم که در جبههٔ مخالف هم ممکن است میزان کمی از حقیقت وجود داشته باشد. اما درمورد ورزش می‌توانیم کاملاً و با هیجان تمام، طرف‌داری دوآتشه باشیم. می‌توانیم آرزوی ریشه‌کن کردن حریف را داشته باشیم. لازم نیست نگران توهین کردن یا نفهمیدن نقطه‌ای دقیق در بحث باشیم. بالاخره چیزی ناب، نیکو و ساده را پیدا کرده‌ایم تا بتوانیم به آن اعتقاد داشته باشیم.

می‌توانیم با همه درخصوص تمام مسائل از راه درست برای اقتصاد گرفته تا تعطیلات، مخالفت کنیم. عقاید متفاوت و تعارضات پایان ندارند. اما در ورزش، دل‌بستگی به تیم‌مان موافقت تعداد زیادی از افراد را با خود به‌همراه دارد، افرادی که اصلاً آن‌ها را نمی‌شناسیم. دیگر از زاویهٔ شخصی به قضیه نگاه نمی‌کنیم: همه باهم موافقیم، در یک لحظه هیجان‌زده می‌شویم، وقتی داور تصمیمی مشکوک می‌گیرد همه از این بی‌انصافی خشمگین می‌شویم، و افرادی را دوست داریم که خیلی با ما غریبه‌اند.

تفاوت مقام و جایگاه در این هیجانات جایی ندارند. همه ما تماشاچی و طرف‌دار یک تیم هستیم. می‌توانیم شرح وظایف کاری‌مان را که همیشه بازتابی کج‌ومعوج از شخصیت ماست، فراموش کنیم. بقیه چیزهای زندگی متوقف شده‌اند. مدیر امور مالی همراه با پدر خانه‌نشینش خوشحالی می‌کند، بازیکن هافبک موردعلاقه یک شخص خجالتی با شکوه و بدون ترس باز می‌گردد، و تیمی که رئیس شرکت عاشقش است در هم می‌شکند.

زندگی مدرن ذاتاً معتقد است تنها یک نفر هست که واقعاً اهمیت دارد: شما. شغل شما، ظاهر شما، قدرت شما، خانه شما، ماشین شما، شاید فرزندان و همسر شما. بعد ناگهان، در یک رویداد ورزشی بزرگ، متوجه می‌شوید به میزان خارق‌العاده‌ای به سرنوشت این افراد عضلانی کشورتان که در حال پریدن از ارتفاعی بلندند یا توپی را با مهارت تمام با پاهای‌شان ردوبدل می‌کنند، اهمیت می‌دهید. این امر فشار را از روی ما برمی‌دارد، و بار این مسئولیت سنگین را که باید از عالی‌بودن زندگی‌مان مطمئن شویم سبک‌تر می‌کند. می‌توانیم عالی‌بودن را در دلیلی بزرگ‌تر پیدا کنیم. می‌توانیم از این که به یک عمل دسته‌جمعی الهام‌بخش تعلق داریم، به خودمان ببالیم. از طریق ورزش فرصتی برای فراتر رفتن از جنبه‌های بد ساخت، حقیر، نامطمئن و جدا افتادهٔ زندگی‌مان پیدا می‌کنیم.

بعضی از ما این نیاز قدرتمند را در خودمان حس می‌کنیم که بیش‌تر از آن‌چه معمولاً مجاز است یا عادی تلقی می‌شود، بیرون برویم و فکر کنیم. این فکرکردن ممکن است پرمعناترین کاری به‌نظر برسد که انجام می‌دهیم. پس از مدت زیادی همراهی دیگران، نیاز داریم با ذهن خودمان تنها باشیم. تجربه ناپخته درهم‌شکننده، نفوذناپذیر، درهم‌وبرهم، گمراه‌کننده یا هیجان‌انگیز است و ما به‌طور منظم دور از حواس‌پرتی‌ها، به آن نظم می‌دهیم. تا دیروقت بیدار می‌مانیم، در حمام فکر می‌کنیم، صبح زود بیدار می‌شویم، افکارمان را روی کاغذ می‌آوریم، قدم می‌زنیم، و با دردست‌گرفتن عواطف و با جادوی تبدیل احساسات به ایده‌ها، احساس سبکی و تازگی می‌کنیم. به سمت فلسفه کشیده می‌شویم و تلویحاً با سقراط موافقت می‌کنیم که معتقد بود زندگی تحلیل‌نشده ارزشی ندارد، یا لاقلاً مایه عذاب است.

باید تکانی به خودمان بدهیم و فکر کنیم؛ چون در روزهای خاصی ناراحتیم، اما نمی‌توانیم دلیل این غمی را که در ذهن‌مان پرسه می‌زند، درست جایی که خودآگاه‌مان به آن دسترسی ندارد، شناسایی کنیم. هرچه بیش‌تر ناراحتی را نادیده بگیریم، بیش‌تر همه چیزهایی را که با آن‌ها سروکار داریم، به‌رنگ خود درمی‌آورد. تجربه ما دیگر مزه‌ای ندارد. غباری بر هوشیاری‌مان سایه می‌افکند، یا این‌که به‌شکل گیج‌کننده‌ای عصی می‌شویم. افکارمان آرام نمی‌گیرند. سعی می‌کنیم با فرارکردن از خودمان و پناه‌بردن به تلفن و بازی آرامش پیدا کنیم. پلک‌مان می‌پرد. پوست سفت‌شده انگشت‌مان را گاز می‌گیریم. ذهن‌مان می‌داند موضوعاتی هست که باید بر آن‌ها تمرکز کند، اما این موضوعات از فهمیده‌شدن فراری‌اند و موجی از اضطراب را در میان افکارمان پخش می‌کنند. ممکن است احساس بدخلقی کنیم، از کوره دربرویم و ناگهان به هم بریزیم. درحالی‌که می‌دانیم جوراب‌های روی زمین یا جیرجیر در ورودی خشم‌مان را توجیه نمی‌کند، از سر غرور و انکار، از فهمیدن بیش‌تر سر‌باز می‌زنیم. یا در حالت مثبت، ممکن است به‌طرز رازآلودی از شنیدن این‌که دوستان پروژه‌ای مبتکرانه را بنا نهاده است، یا با خواندن خبر مربوط به کسب‌وکاری جدید یا دیدن مستندی تفکربرانگیز، هیجان‌زده شویم. چیزی درون هیجان ماست که صدای‌مان می‌زند. به‌شکلی محسوس اما نه‌چندان رسا فراخوانده می‌شویم. هیجان ما را رها نمی‌کند، اما درست و واضح نمی‌گوید از ما چه می‌خواهد.

در چنین شرایطی باز به فکر فرومی‌رویم. در خانه خودکار و کاغذی روی دسته صندلی داریم، یا در قطار هستیم و منظره‌ای گسترده پیش روی ماست، و دو ساعت وقت داریم که با خودمان حرف بزنیم. می‌رویم سراغ محتویات ذهن‌مان و به نشانه‌های دست‌کاری‌شده چیزی می‌پردازیم که باریکه‌ای از منطق در آن وجود دارد. از

احساسات مشوش مان می‌پرسیم باید چه قدمی برداریم، دیگران باید چه بکنند، چه اتفاقی باید بیفتد و چه وقت. در رابطه با احساسات غمگین و خشمناک، به آسیب‌پذیری غافل‌گیرکننده خودمان ادامه می‌دهیم. شاید در فرودگاه برای لحظه‌ای کوتاه چهره شخصی را دیده‌ایم که مهربان و بادرایت به نظر رسیده و احساس پرمهر و حیاتی را در ما زنده کرده است که در رابطه عاشقانه فعلی مان کم داریم. شاید پیغامی زننده از دوستی دریافت کرده‌ایم که در آن حس رقابتی آسیب‌زننده و تلخ را دیده‌ایم. شاید هم با دیدن منظره‌ای آفتابی از پنجره، به خاطر زندگی اجباری و روزمره خود حسرت خورده‌ایم.

همان‌طور که می‌اندیشیم، شجاعت همیشگی و خطرناک‌مان را کنار می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم غم‌های مان شکلی طبیعی به خود بگیرند. بالاخره پس از این زخم‌ها زندگی می‌کنیم. به دل‌تنگی‌های مان فضای کافی می‌دهیم. شاید راه‌حلی فوری برای غم وجود نداشته باشد، اما همین تا حد زیادی در روبه‌رو شدن با آن‌ها به ما کمک می‌کند. دردهای ما به گوش شنوا نیاز دارند، پس به هیجانات خود به‌طور مشابه توجه می‌کنیم: می‌نشینیم تا به ندای آن‌ها گوش دهیم، زندگی مان را که با راهنمایی آن‌ها شکل گرفته است، تصور می‌کنیم، اعتراف می‌کنیم که هنوز فرصت‌های زیادی باقی مانده‌اند و اضطراب مثبت و مورد نیاز ناشی از آن‌را درک می‌کنیم، و می‌دانیم که وضع موجود باید تغییر کند.

هرچه بیش‌تر فکر می‌کنیم، راحت‌تر می‌شود دلخوری‌ها و امیدها را نام‌گذاری کرد. دیگر از محتویات ذهن مان نمی‌ترسیم. احساس می‌کنیم آرام‌تریم، دلخوری کم‌تری داریم و مسیرمان روشن‌تر است. متوجهیم چقدر به فلسفه وابسته‌ایم، یعنی به جست‌وجوی دقیق، واضح و قابل‌مدیریت دانش.

۱. خودشناسی مبهم

دل‌مان می‌خواهد زندگی‌مان پرمعنا باشد، اما اغلب اوقات میان نیت ما و واقعیت زندگی شکاف وجود دارد. بعضی از این موانع خارجی‌اند، چیزهایی مثل جنگ و نابسامانی اقتصادی؛ اما مسائل زیادی در ذهن خود ما هستند که راه رسیدن به زندگی پرمعنا را مسدود می‌کنند. شاید تجارب معنادار زیادی در زندگی داشته باشیم، ولی جدیت لازم برای شناسایی سرچشمه آن‌ها را نداریم، بنابراین در خلق دوباره و گنجاندن آن‌ها در زندگی شکست می‌خوریم.

مثلاً ممکن است شی خاص و جالب را با یک دوست بگذرانیم. از مکالمه بین‌مان شگفت‌زده شویم و آرزو کنیم کاش بازهم این اتفاق تکرار شود، اما بازهم نمی‌دانیم چطور زندگی اجتماعی رضایت‌بخشی را برنامه‌ریزی کنیم. یا ممکن است با خانواده به تعطیلات برویم، و این دفعه برای یک بار هم که شده، همه چیز خوب پیش برود، ولی سعی نمی‌کنیم بفهمیم چرا، و دفعه بعدی، باز با همان بحث‌ها و نارضایتی‌های همیشگی سفرمان خراب می‌شود. در محل کار، پروژه‌ای خاص ممکن است قدرت ما را به رخ بکشد، ولی قادر به رمزگشایی این‌که چرا چنین شده است، نیستیم، و بعداً به بخش دیگری انتقال پیدا می‌کنیم و دیگر نمی‌توانیم خلاقیتی قابل‌مقایسه را از خودمان بروز دهیم. در خانه، هرازگاهی، می‌بینیم مکالمه‌ای آرام و ازروی شوخی با همسرمان داریم، ولی جزئیات چیزی را که در این مکالمه دلگرم‌کننده نهفته است نمی‌دانیم.

لحظات معنادار زندگی ما همانند میدانی زیبا در شهری غریبه‌اند که شبانه با آن‌ها برخورد می‌کنیم، ولی هرگز نمی‌توانیم راه‌مان را به سمت روشنایی روز پیدا کنیم. ارزش آن‌ها را می‌دانیم، بدون این‌که دوباره کشف‌شان کنیم. آن‌ها را به‌عنوان نخ‌ای از فرشینه معنای زندگی تفسیر نمی‌کنیم، نخ‌ای که نیاز داریم با کشف و نگه‌داشتنش، از هزارتوی زندگی‌مان بگذریم. ما با معنای زندگی زیادی شانس برخورد می‌کنیم. به‌جای این‌که خودمان آن‌ها را به دست آوریم، فقط کندوکاو می‌کنیم.

۲. کوتاه‌فکری

دلیلی دیگر برای دوری کردن ما از چیزهایی که به زندگی معنا می‌دهند این است که غیرعادی به نظر می‌رسند. می‌دانیم که این چیزها بالارزش‌اند، فقط می‌ترسیم با پیگیری زیاد آن‌ها فردی عجیب و غریب به نظر برسیم. شاید واقعاً از این که ساعت سه صبح از خواب بیدار شویم، در تاریکی حمام کنیم و ساعت‌ها به دوران کودکی مان بیندیشیم، لذت می‌بریم. شاید در زندگی اجتماعی ترجیح بدهیم در مکالمه‌هایی دونفره شرکت کنیم که موضوع آن از قبل مشخص باشد. می‌دانیم در مقایسه با اتاقکی که افراد انتظار دارند در آن باشیم، در کافه ایستگاه قطار بهتر فکر می‌کنیم. در روزهای تعطیل، به جای ساحل و موزه، آرزوی دیدن شبکه فاضلاب محلی و نیروگاه برق را داریم.

اما از آن‌جا که ترس از غیرعادی بودن وجودمان را فراگرفته است، درنهایت می‌توانیم به دنبال تعداد کمی از تمایلات صادقانه‌مان برویم. آن‌چه مایه تأسف است این است که ما احتمالاً طرزفکرمان در مورد چیزهای عادی را از گروه خاص، و نه چندان سرآمدی به دست می‌آوریم: کسانی که اتفاقاً هم‌محله‌ای ما هستند. تأثیر سرکوبگرانه یک قبیله محلی همان چیزی است که مدرسه را به محلی ناامیدکننده تبدیل می‌کند. چهارده ساله‌ها در رابطه با آن‌چه عادی به حساب می‌آید، طرزفکری قاطعانه داشتند. در جامعه کوچکی چون مدرسه، احتمالاً مسخره کردن کسی که کفش‌های ازمدافتاده پوشیده، در رنگ‌های تفریح عادی تلقی می‌شده است و اشتیاق برای درس خواندن قابل‌نکوهش بوده است، یا بازیکنان فوتبال در قله زندگی قرار داشته‌اند. به محض این که مدرسه را تمام کردیم، متوجه شدیم چیزی که آن‌جا عادی محسوب می‌شده اصلاً هم عادی نبوده است.

فهمیدیم هم‌کلاسی‌های قدیمی‌مان بسیار کوتاه‌فکر بوده‌اند؛ یعنی مغرورانه مطمئن بودند، اما اشتباه می‌کردند. باورهای بی‌اهمیت و محدود آن‌ها نشان‌دهنده حقیقت و ارزش در سطح جهان است. مشکل آسیب‌پذیری در برابر الگوهای کوتاه‌فکرانه این است که امکان دارد تا آن طرف درهای مدرسه نیز به دنبال ما بیایند. در محل کار، افراد ممکن است بی‌چون‌وچرا بپذیرند که حتماً باید تعطیلات را به جایی آفتابی رفت: اگر اعلام کنیم قرار است یک هفته را در هلند بگذرانیم تا از دیدن یک آبر کدر خاکستری لذت ببریم، ممکن است مسخره‌مان کنند، یا شاید در دایره اجتماعی شما این توافق همگانی قوی وجود داشته باشد که یکشنبه‌ها خوردن ناهار در شرکت فضیلت است و هرکس بخواهد به‌تنهایی در اتاقش وقت بگذراند و گزارشش را بنویسد، قطعاً آدم عجیب و مشکوکی است.

اما درحقیقت بسیاری از افکار مربوط به عادی بودن نه جهانی‌اند و نه تغییرناپذیر. احتمال تشکیل گروهی از افراد

تأثیرگذار که دیدگاه‌های متفاوتی باهم دارند کاملاً وجود دارد. از نظر نقاشان هلندی قرن هفده، لذت‌بردن از ابرهای خاکستری فضیلتی اساسی است. اگر در کنار بالزاک^{۴۱}، بودلر^{۴۲}، یا پروست^{۴۳} زندگی می‌کردیم، این تمایل ظاهراً نامتعارف‌مان به دراز کشیدن در تخت خواب و فکر کردن در آخر هفته‌ها نادیده گرفته می‌شد.

با وجود تصورات مربوط به چیزهای غیرعادی‌ای که عادی تلقی می‌شوند، جست‌وجوی زندگی معنادار می‌تواند به‌طور مهلکی از مسیر خود منحرف شود. وقتی به‌طور خیالی مشخص می‌کنیم دل‌مان می‌خواهد چه کسانی ما را تأیید کنند، نباید اعتقاد به تأیید شدن را به‌طور کلی رها کنیم، و ممکن است آن افراد در همسایگی ما هم نباشند. باید جرئت داشته باشیم جامعه خیال‌انگیز خودمان را بسازیم تا خودمان را از تصورات بازدارنده و خفقان‌آور همسایگان نجات دهیم.

۳. از خودگذشتگی

همه ما به خوبی با این تفکر آشناییم که خودخواه بودن یکی از بدترین صفاتی است که ممکن است در وجودمان باشد، رفتاری که حرص، حق به جانب بودن و ظلم را تداعی می کند. باین حال بعضی از دلایل شکست خوردن در چیزهایی که در زندگی می خواهیم از افراط در صفت متضاد آن سرچشمه می گیرد: تواضعی غلوآمیز. احترام به آرزوهای دیگران از سری فکری، خودخواه نبودن خطرناک و زیان بار.

در خطریم چون نمی توانیم خودخواهی خوب و بد را از هم تشخیص دهیم. نوع خوب و مطلوب خودخواهی به معنای این است که شجاعت این را داشته باشیم که خود و نگرانی های مان را در اولویت قرار دهیم؛ اعتماد به نفس این که درباره نیازهای مان روراست باشیم. نه برای این که به افراد آسیب برنیم یا بی پرو برگرد آن ها را رد کنیم، بلکه برای این که در درازمدت بتوانیم عمیق تر و متعهدانه تر به آن ها خدمت کنیم. نوع بد خودخواهی هیچ هدف والا یا انگیزه بزرگی در چشم انداز خود ندارد. دلیل این که از کمک کردن سر باز می زنیم این نیست که در انتهای کار از منابع مان برای کمکی بزرگ تر به دیگران استفاده کنیم، فقط دل مان نمی خواهد به زحمت بپیفتیم.

متأسفانه، با توجه به این که در یافتن تمایز میان آن ها سردرگمیم، دائم در بیان واضح نیازهای مان شکست می خوریم، موضوعی که باعث می شود برای کسانی که قرار است به آن ها خدمت کنیم، پیامدی فاجعه بار به بار بیاوریم. برای این که پدر یا مادر خوبی باشیم، باید هر روز ساعتی را به خودمان اختصاص دهیم؛ شاید لازم باشد یک دوش طولانی آب داغ بگیریم و درمورد اتفاقات فکر کنیم، یا شاید نیاز داشته باشیم کاری افراطی انجام دهیم، مثلاً به کلاس نقاشی مدل های زنده یا کلاس پیانو برویم. اما از آن جاکه حس می کنیم این خواسته ها با انتظاراتی که از ما می رود مغایرت دارند، در ارتباط با نیازهای مان سکوت می کنیم و کم کم در تعامل با کسانی که به ما تکیه می کنند، خشن، عصبانی و تندخو می شویم. خودخواه نبودن کم کم ما را به فردی بسیار نچسب و بی عرضه تبدیل می کند.

به عنوان مثالی دیگر، شاید متوجه شویم ذهن ما بلافاصله بعد از شام بهترین کارایی را دارد، اما طبق رسمی خانوادگی، پس از صرف غذا همه باهم بیست دقیقه وقت صرف مرتب کردن آشپزخانه می کنیم. می پذیریم که اگر در این موقعیت جمع را ترک کنیم، ممکن است از نظر دیگران خودخواهی به نظر برسد، مسخره مان کنند و کنار گذاشته شویم؛ بنابراین زمین را می کشیم و بشقاب سیب زمینی را می ساییم و راه حلی برای سامان دادن به جریان مالی شرکت نمی یابیم، یا سخنرانی همایش را تمرین نمی کنیم. اما سامان بخشی به جریان مالی شرکت

و تمرین سخنرانی چیزهایی‌اند که در درازمدت برای کسانی که دوست‌شان داریم، پرفایده‌تر از کارهای پراز دلخوری و پریشان‌کننده‌ماست.

خودخواهی خوب از درک دقیق کارهایی سرچشمه می‌گیرد که باید انجام دهیم تا بسیار بیش‌تر به درد دیگران بخوریم. این نوع خودخواهی ریشه در این احساس دارد که نباید از رشد توانایی‌های خود، قرارگرفتن ذهن‌مان در چهارچوب درست، به‌کارگرفتن توانایی‌های به‌دردبخورمان و نظم‌بخشیدن به افکار و احساسات‌مان خجالت بکشیم، تا درنهایت بتوانیم برای دنیا مفید باشیم. متوجه می‌شویم در موقعیت‌های خاصی، باید از انجام کارهایی که مردم از ما می‌خواهند خودداری کنیم، و بدون عذاب‌وجدان و در نهایت ادب دلیل‌مان را توضیح دهیم؛ برخلاف فرد فداکار، که از سر وظیفه لبخند می‌زند، و یک روز از سر کینه و خشمی کهنه، به مرز انفجار می‌رسد. به‌عنوان فرد خودخواه مهربان، شاید این بی‌ملاحظگی و فقدان همدلی برای‌مان گیج‌کننده باشد، اما اعتماد درونی ما به صداقت‌مان، آرامش موردنیاز برای دنبال کردن اهداف‌مان به‌روش خودمان را به ما می‌دهد.

راهش این است که نمایندهٔ بهتری برای نیت‌های‌مان بشویم، یاد بگیریم اطرافیان‌مان را متقاعد کنیم که تنبل یا سنگ‌دل نیستیم، بلکه اگر مدتی به انتظارات آن‌ها عمل نکنیم، می‌توانیم بهتر به نیازهای‌شان پردازیم. ما برای اجتناب از ایجاد گرفتاری برای دیگران، کاری را انجام می‌دهیم که فقط ظاهراً فکر خوبی است: همیشه در اولویت قراردادن دیگران.

۴. جاودانگی

ما به درستی فکر می‌کنیم ترس دشمن زندگی خوب است. اما راهی وجود دارد که ترس بتواند نقشی متفاوت و سازنده ایفا کند: ترس می‌تواند همان نیروی روانی‌ای باشد که ما را به سمت زندگی معنادار سوق می‌دهد.

یکی از موانع معنادار بودن زندگی این است که احساس می‌کنیم برای رسیدن به چیزهای مهم وقت داریم. متوجه می‌شویم سرچشمه معنای زندگی کجاست، اما در تمرکز بر آن‌ها اضطرابی نداریم، چون همیشه فکر می‌کنیم فردا، یا آخر ماه یا سال بعد به سراغش خواهیم رفت. این تصور مبهم را داریم که زمان نامحدود است.

حقیقت ترسناک ولی اجتناب‌ناپذیر فناپذیری ما به دلایلی دلسوزانه نادیده گرفته شده است: تحمل کوتاهی زندگی‌مان را نداریم، اما در مشخص کردن جهتی معنادار برای زندگی خود، با شکست مواجه می‌شویم. در برابر موانعی کوچک و محدود سر خم می‌کنیم: ترس از این که چیزی کسل‌کننده و ملال‌آور باشد، ترس از احمق به نظر رسیدن، درد طرد شدن، ناراحتی ناشی از تأییدنشدن، رنج کشیدن از این که مجبور باشیم در همان جهت قبلی تلاش کنیم.

برای رسیدن به چیزهای باارزش، از خودمان پشتکاری نشان نمی‌دهیم، و کم‌کم زمانی را که برای‌مان باقی مانده است نابود می‌کنیم. یکی از موانع سرنوشت‌ساز در برابر زندگی معناداری که به دنبالش هستیم این تصور نصفه‌نیمه و عمیقاً خطرناک است که ممکن است جاودان باشیم.

۵. هنر داستان‌گویی

در لحظات ناراحتی و خستگی، راحت‌ترین کار این است که به سال‌های گذشته نگاهی بیندازیم و احساس کنیم زندگی بی‌معنایی داشته‌ایم. ارزیابی می‌کنیم که چقدر از زندگی‌مان با شکست مواجه بوده است، چه اشتباهاتی کرده‌ایم، چند تا برنامه تمام نشده و رؤیای بی‌نتیجه داشته‌ایم. ممکن است حسی شبیه به مکبث^{۲۴} آشفته و ملعون داشته باشیم که پس از باخیرشدن از مرگ همسرش، با دردی جان‌کاه اذعان می‌کند انسان مخلوقی نفرین شده است که:

... بر صحنه جولان می‌دهد و می‌خروشد و سپس دیگر اثری از او باقی نمی‌ماند.

زندگی حکایتی است از زبان یک احمق، پراز هیاهو و کینه‌توزی، درحالی‌که هیچ معنایی ندارد.

شکسپیر^{۲۵}، مکبث، پرده پنجم

زندگی از «هیاهو و کینه‌توزی» در امان نیست. سؤال این جاست که آیا درنهایت هیچ معنایی هم نباید داشته باشد. همان‌طور که جمله مکبث اشاره می‌کند، بستگی به این دارد که چه کسی داستان را تعریف کند. داستان زندگی در داستان احمقی که شکسپیر از او یاد می‌کند به چرندیاتی غیرقابل فهم و دلسردکننده تبدیل می‌شود. اما شاید بتوانیم با شفقت کافی، از همین داستان چیزی متفاوت و بسیار معنادارتر و رهایی‌بخش بسازیم. تنها تعداد کمی از افراد آگاهانه داستان زندگی‌شان را می‌نویسند. این کاری است که از افراد مشهور و خیلی پیرانتظار داریم، اما فعالیتی همه‌شمول است. شاید داستان‌های‌مان را به چاپ نرسانیم، ولی در ذهن‌مان آن‌ها را می‌نویسیم. هر روز خودمان را در حالتی می‌یابیم که داریم داستانی درمورد این که چه‌کسی هستیم، از کجا آمده‌ایم و اتفاقات به چه دلیلی رخ می‌دهند سرهم می‌کنیم.

بسیاری از ما نقالان بی‌رحم این حکایت‌هاییم. دستاوردهای‌مان را ناچیز می‌شماریم، خودمان را بابت اشتباهات‌مان سرزنش می‌کنیم، و تنها بخش منفی شخصیت‌مان را درک می‌کنیم. ممکن است احساس کنیم واقع‌بینانه عمل کرده‌ایم، اما به‌نظر می‌رسد درواقع داریم برای محاکمه‌ای خیالی تمرین می‌کنیم.

باین‌حال هیچ التزامی در روش‌ها یا حکم قضایی ما نیست. حتماً راهی برای تعریف کردن داستانی متفاوت، محبت‌آمیز و متعادل‌تر با همان حقایق و اتفاقات وجود دارد. داستان‌سرایان خوب، یعنی کسانی که باانصاف و باتدبیرند، می‌دانند چطور باید مهارت قصه‌گویی خود را نشان دهند تا قسمت‌های غیرمنصفانه، کورکورانه و نابودکننده اعتماد به نفس را پنهان کنند.

این داستان‌سرایان اعتراف می‌کنند زندگی حتی باوجود شکست‌ها و حقارت‌ها هم می‌تواند معنا داشته باشد.

اشتباهات آخر خط نیستند؛ بلکه سرچشمهٔ اطلاعاتی‌اند که می‌توانند برای اقدامات مؤثر بعدی استفاده شوند. می‌توان کاری کرد که هیاو و کینه‌توزی بینشی ارزشمند به بار بیاورد.

یک داستان‌سرای خوب قدردان این است که با وجود مسیرهای طولانی‌ای که در نگاه اول وقت تلف کردن به نظر می‌رسند، بازهم زندگی می‌تواند معنادار باشد. شاید یک دهه از عمرمان را بدون این که بدانیم از نظر حرفه‌ای چه می‌خواهیم، بگذرانیم، شغل‌های مختلف را امتحان کنیم و به هیچ کدام قانع نباشیم، والدین‌مان را امتحان کنیم و به شک دوستان‌مان دامن بزنیم.، شاید پشت‌سرهم وارد روابطی شکست‌خورده شویم و آشفته و دل‌شکسته باشیم. اما این تجارب نباید بی‌معنی تلقی شوند. شاید این سرگردانی‌ها و اکتشافات با پیشرفت و رشد نهایی ما ارتباطی اساسی داشته باشند؛ به بحران شغلی‌ای نیاز داشتیم تا هویت کاری‌مان را بشناسیم، و باید در عشق شکست می‌خوردیم تا قلب خود را درک کنیم. با یک بار امتحان کردن به هیچ جای خاصی نمی‌رسیم. باید وحشت اولین پیش‌نویس‌ها را بر خودمان ببخشاییم.

داستان‌سرای خوب همچنین درک می‌کند که همیشه تعدادی از شخصیت‌های داستان مسئول اتفاقات منفی‌اند. ما هرگز به‌تنهایی نویسندهٔ پیروزی‌ها یا شکست‌های‌مان نیستیم. بنابراین توجیهی ندارد که همهٔ تقصیرها را گردن بگیریم یا تمام موفقیت‌ها را به‌نام خودمان ثبت کنیم: اقتصاد، والدین، دولت، دشمنان‌مان، یا بدشانسی محض. نباید تمام بار سختی‌ها را به‌تنهایی به دوش بکشیم.

داستان‌سرایان خوب دل‌رحم‌اند. آن‌ها می‌دانند در بسیاری از مواقع هیچ اطلاعی نداشتیم‌ایم و به شکلی استثنایی احمق نبوده‌ایم. ما هم مثل همهٔ انسان‌های دیگر، با اطلاعاتی محدود کار می‌کردیم، و سعی داشتیم دنیا را با ذهنی بسته و تحت نوسانات مداوم عاطفی، تفسیر کنیم. گذشته‌مان به ما صدمه زده است و گاهی منطقی و آرام بوده‌ایم.

درنهایت، داستان‌سرایان خوب می‌دانند حتی اگر مقامات قدرتمند دنیا هم این‌را تأیید نکنند، خیلی از اتفاقات زندگی معنادار به حساب می‌آیند. شاید تعطیلات‌مان را به‌جای ساختمان ریاست‌جمهوری در چادر بگذرانیم، به‌جای پاپ با مادر بزرگ‌مان معاشرت کنیم، به‌جای این که به فرزندان‌مان خرید و فروش شرکت‌ها را آموزش دهیم به آن‌ها کتاب خواندن یاد بدهیم، اما بازهم می‌توانیم ادعای زندگی‌ای معنادار را داشته باشیم. نباید اجازه دهیم تصورات غلط درمورد شهرت و آبرو جلوی تلاش‌مان برای پرداختن به جنبه‌هایی رضایت‌بخش از زندگی را بگیرند.

زمان مرگ‌مان، ناگزیر می‌دانیم که خیلی چیزها در زندگی‌مان خوب پیش نرفت: رؤیاهایی بودند که به حقیقت

نپیوستند و عشق‌هایی که بی‌پاسخ ماندند، دوستی‌هایی که هرگز از نو شکل نگرفتند، و فجایع و دردهایی که هرگز بر آن‌ها چیره نشدیم. اما این‌را هم می‌دانیم که چیزهای ارزشمندی هم بوده‌اند که ما را سرپا نگه داشته‌اند، که منطقی‌التر را دنبال کرده‌ایم، که با وجود رنج‌ها، زندگی‌مان سراسر خشم و هیاهو نبوده است، که حداقل در مواقعی خاص، معنای زندگی را درک کرده‌ایم و از آن بهره برده‌ایم.

یادداشت‌ها

[←۱]

Symposium

[←۲]

(BC BC-۳۸۶ ۴۴۶) Aristophanes

[←۳]

. Renaissance: رنسانس به معنای نوزایی یا نوزایش، به نهضتی در اروپا گفته می‌شود که از اواسط سدهٔ پانزدهم شروع شد و تا پایان سدهٔ شانزدهم ادامه یافت.

[←۴]

(۱۴۶۸-۱۵۴۹) Farnese Alessandro

[←۵]

III Paul

[←۶]

(۱۴۸۸-۱۵۷۶) Titian

[←۷]

Takayama

[←۸]

Chopin

[←۹]

. منظور ساختن شکلک‌های بیسکوییتی روی انگشت‌هاست.

[←۱۰]

(۱۸۳۹-۱۹۰۶) Cezanne Paul

[←۱۱]

(۱۸۸۱-۱۹۷۳) Picasso Pablo

[←۱۲]

(۱۸۰۳-۱۸۸۲) Emerson Waldo Ralph

[\[←١٣\]](#)

(١٧٧٠-١٨٣١) Hegel

[\[←١٤\]](#)

Argonauts

[\[←١٥\]](#)

Jason

[\[←١٦\]](#)

Orkneys

[\[←١٧\]](#)

Athena

[\[←١٨\]](#)

Acropolis

[\[←١٩\]](#)

(١٨٨٧-١٩٦٥) Corbusier Le

[\[←٢٠\]](#)

(١٨٣٤-١٨٩٦) Morris William

[\[←٢١\]](#)

Supremes

[\[←٢٢\]](#)

Mac FleetWood

[\[←٢٣\]](#)

(١٩٣٢) Blake Peter

[\[←٢٤\]](#)

(١٧٨٣-١٨٤٢) Stendhal

[\[←٢٥\]](#)

(١٥١٠-١٥٦٤) Calvin John

[\[←٢٦\]](#)

Lorenzo Saint

[\[←٢٧\]](#)

Apollonia Saint

[\[←٢٨\]](#)

Antwerp

[\[←٢٩\]](#)

Augustine Saint

[\[←٣٠\]](#)

Umbria

[\[←٣١\]](#)

Rita Saint

[\[←٣٢\]](#)

Foy Sainte

[\[←٣٣\]](#)

Abbey-church

[\[←٣٤\]](#)

Münstereifel Bad

[\[←٣٥\]](#)

Donatus Saint

[\[←٣٦\]](#)

Valley Monument

[\[←٣٧\]](#)

(BC BC-٤٢٩ ٤٩٥) Pericles

[\[←٣٨\]](#)

Peloponnesian

[\[←39\]](#)

Appalachian

[\[←40\]](#)

Myron

[\[←41\]](#)

(1799-1850) Balzac

[\[←42\]](#)

(1821-1867) Baudelaire

[\[←43\]](#)

(1871-1922) Proust

[\[←44\]](#)

Macbeth

[\[←45\]](#)

(1564-1616) Shakespear