

درمانگاه فلسفه

درس زندگی از زبان فیلسوفان بزرگ

لورنس دویلرز
سامان شهرکی



در مانگاه فلسفه

نویسنده: لورنس دویلرز

ترجمه‌ی سامان شهرکی



نشر خزه

دنیا خالی از بیماری، اما پر از بیمار است.

ژرژ کانگیم^۱، هنجار و ناهنجار^۲

ما افلاطون و ارسطو را تنها در ردهای مجلل تصور می‌کنیم. حال آنکه این دو چون دیگران انسان‌هایی متواضع بودند؛ با دوستان خود می‌خندیدند و فقط برای تفریح به سراغ نوشتن قوانین و سیاست می‌رفتند؛ و این تفریح نزدشان از هر چیز دیگری، بار فلسفی و جدی کمتری داشت. فلسفی‌ترین چیز برای افلاطون و ارسطو همین بود که ساده و آرام زندگی کنند. اگر هم چیزی نوشتند، در واقع تلاشی بوده است برای وضع قانون در یک دارالمجانین.

بلز پاسکال^۳، عقیده‌ها^۴

نسخه کتاب (nbookcity.com)

دیباچه

زندگی در بازی و خوشی خلاصه نمی‌شود

شنیده‌ایم که بعضی‌ها می‌گویند راز شاد بودن در این است که زندگی‌ات را زندگی کنی، احساس زنده بودن داشته باشی و به عبارتی در لحظه قرار بگیری. بعد هم کاری ندارد؛ حیانت را حاصل یک موهبت می‌دانی و فرض می‌گیری که بودند در این زمان و مکان، در پی جادو و کمی شاعرانگی اتفاق افتاده است. اما این عقیده فقط مناسب افرادی است که عاشق‌اند، جای گرم و نرم دارند، سفر می‌روند و هر روز طعم رفاه، تن‌آسایی و افراط را می‌چشند. حال اگر بخواهیم روراست باشیم، زندگی برای بیشترمان هدیه به حساب نمی‌آید؛ مجموعه‌ای از محاسبات، محدودیت‌ها و برنامه‌هاست که اصلاً به ما تحمیل شده است. تحمیلی که تنها شامل معاشرت، کار و مثلاً خواب اجباری نمی‌شود؛ بالاتر از همه اینها، خودِ زندگی مجموعه‌ای از چیزهاست که ما انتخابشان نکرده‌ایم یا حداقل نقش بسیار خفیفی در نمودشان داشته‌ایم: بدنمان، شخصیت‌مان، عصری که در آن زندگی می‌کنیم، نشانی خانه‌مان، همسایه‌مان، روزمره‌مان و حتی شرایط و جایی که از آن نان در می‌آوریم. از همین رو می‌توان گفت که حیات به معنای شروع نیست، بلکه اغلب شامل پذیرفتن و بقاست. در یک کلام، ما با شرایط کنار می‌آییم و در حقیقت چیزی را انتخاب نمی‌کنیم. حتی آزادی ما مطلقاً فارغ از اجبار و محدودیت نیست، چون حتی مفهوم آزادی خودش را با شرایطی وفق می‌دهد که پیش از آمدنمان حاکم بوده و ما طراح آن نبوده‌ایم.

زندگی به معنای رنج است و عذاب. جان‌دان، شاعر انگلیسی قرن شانزدهم در مناجاتی از خدا می‌خواهد تا به او اطمینان بدهد که انگیزه‌ها و تمایلات، منجر به نابودی انسان نمی‌شوند. در دل این دعای شاعرانه، تعریف چکیده‌ای از مخمضه زندگی همه ما نهفته است: ما نمی‌توانیم جلو میل خود به شادی، عشق و موفقیت را بگیریم. اما هر چیزی که به سمتش می‌رویم، ممکن است باعث تباهی‌مان هم باشد؛ چراکه همه چیز در عین حیاتی بودن، گذرا و فانی هم هست، هیچ چیزی قابل پیش‌بینی نیست و نمی‌شود در آن دخل و تصرفی داشت. باید دانست که رنج، علف هرزی نیست که به سادگی برچیده شود. باید فهمید که زندگی در بازی و خوشی خلاصه نمی‌شود. بعد یک سؤال پیش می‌آید: پس فلسفه در این حیات جانکاه چه فایده‌ای دارد؟ آیا ما را از چیزی که تباهمان می‌کند، در امان نگه می‌دارد؟

بله، فلسفه کارآمد است، چون نه ربطی به رفاه دارد و نه کاری به مرفه. از چیزی بیهوده تمجید

نمی‌کند و مقام چیزی را که بی‌هدف باشد بالا نمی‌برد. فلسفه کاری به عقاید بی‌مصرف ندارد و از دو جهت سودمند است: اول آنکه با تخصص و شناخت به بررسی آن دسته افرادی می‌پردازد که از بیماری رنج می‌برند و دوم به خیلی از ما که عقیده داریم مشکلی نداریم، می‌فهماند که در واقع این‌طور نیست و ما هم بیمار هستیم. اگر پای فلسفه در مورد دوم به میان نیاید، بیماری پنهان می‌ماند و شیوع پیدا می‌کند، چون این نوع از بیماری را نه دکتر تشخیص می‌دهد، نه روان‌شناس و نه خود فرد. داروی فلسفه می‌تواند مرهم زخم‌هایی چون شکست عاطفی، درگیری با اطرافیان، نزول شغلی و حتی بیزاری از زندگی باشد؛ دارویی که نوع خاصی از التیام را از منبع منحصر به فردش استخراج می‌کند. فلسفه می‌تواند شما را از مشکلی آگاه سازد که تا خرخره در آن فرو رفته‌اید اما متوجهش نیستید. آیا کسی به جز یک فیلسوف می‌تواند راه تمایلات ما را از مقصد تباهی و مرگ کج کند؟ پس دو گزینه در پیش رو داریم: یا بیمار هستیم و از فلسفه می‌خواهیم درمانمان کند و یا عقیده داریم که سالم هستیم و از فلسفه می‌خواهیم خلاف این عقیده را به اثبات برساند. و بدین وسیله راه رسیدن به سلامت حقیقی، آشکار می‌شود.

فلسفه در ذات خود، تماماً با ادعای خاصیت درمانی همراه است. گرچه در این میان فیلسوفانی هستند که پا را فراتر می‌گذارند و برچسب قوی‌تری به آن می‌زنند؛ نظیر یونانیان باستان، اپیکوریان^۵ و رواقیون^۶ که عقیده داشتند: فیلسوفی که نتواند مشکلی را از میان بردارد، توخالی و بی‌ارزش است. یا حتی نیچه که ادعا می‌کند پزشک فرهنگ است. البته ممکن است تشخیص‌ها متفاوت باشند؛ احتمال هم دارد که درمان‌های پیشنهادی شباهتی به هم نداشته باشند. اما آنچه یکسان به نظر می‌رسد، هدف است: پی بردن به اینکه مشکل چیست؟ خواه آن مشکل حزن و اندوه باشد یا قانقاریا! هدف این است که مشخص شود این چیست که اجازه نمی‌دهد فرد، خودش باشد و دنبال خواسته خودش برود؟ فلسفه جایی در میان استخوان ریشه می‌دواند؛ در حالی که تئمان رگ به رگ شده، سرمان گیج می‌رود و موتورمان دچار نقص شده است، یاد می‌دهد چطور راه برویم. حقیقت این است که ما نه توان آن را داریم که بی‌خیال رسیدن به شادی و حقیقت شویم و نه به خودی خود می‌توانیم این امیال را ارضا کنیم. انسان از همان جهت که راست‌قامت است، می‌لنگد. در آن واحد تواناست و ناتوان؛ اشتیاق دارد و البته ناامیدی. در یک کلام، بشر بیمار است! هیچ‌وقت با جاه‌طلبی‌های خود در یک مسیر قرار نمی‌گیرد و نمی‌تواند از داشتن یک سلامت جامع و کامل احساس رضایت کند. پزشکی و اخلاقیات هر دو از موضوعات اخلاق زیستی^۷ هستند که فلسفه را

زیرشاخه‌ای از درمانگری می‌داند. اینکه بگردیم و ببینیم کدام عقیده جزئی از اخلاقیات است و کدامیک پزشکی را در بر می‌گیرد، هیچ اهمیتی ندارد. حتی این هم مهم نیست که کدام فیلسوف دکتر بوده یا کدامیک کالبدشناس است. مهم فقط یک چیز است؛ زندگی مرضی است که باید از آن علاج پیدا کنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فهمیدیم که فلسفه آدم را نمی‌کشد؛ قوی‌ترش می‌کند. حتی قدرت درمان نیز دارد. اما مسئله بعدی تشخیص آن چیزی است که باید در برابرش ایمنی پیدا کنیم. ممکن است در نگاه اول تشریح هدف مورد نظر، آسان به نظر برسد: می‌خواهم سلامت باشم. اما آیا این بدن ماست یا روحمان؟ یا حتی هر دو؟ کدام‌یک به درمان نیاز دارد؟ آن سلامتی‌ای که فلسفه‌درمانی پیشنهادش می‌کند، دقیقاً چه نام دارد؟ شادی است؟ خرد است؟ تسلی؟ معمولی بودن؟ آیا ما در پی رهایی از دردی گذرا هستیم یا می‌خواهیم از شر چیز عمیق‌تری خلاص شویم؟

سورن کی‌یرکگور^۱ عنوان بیماری تا پای مرگ را برای آخرین اثر خود برگزید، چون عقیده داشت بیماری‌ای هست که تنها با مرگ به پایان می‌رسد. وی تشخیص داد که این بیماری، یأس است و گفت که بشر ز گهواره تا گور از یأس می‌میرد. شفا یافتن در برابر بزرگ‌ترین بیماری روح، کار فلسفه است؛ بیماری‌ای که زندگی را سرشار از نومییدی می‌سازد و هم‌ارز هر روز مردن است. این فیلسوف دانمارکی متوجه شد که زندگی یا یأس است یا جرئت خود بودن؛ هیچ میانه‌ای وجود ندارد. هر کس هم که به این مریضی مبتلا شود، از علائم بیماری در امان نمی‌ماند. پس ما مجبوریم بین یأس یا جرئت اینکه خودمان باشیم، فقط یکی را انتخاب کنیم.

پس آیا فلسفه فقط بیماری‌هایی را درمان می‌کند که تا این حد مهلک، شدیداً خطرناک و جنون‌آمیز باشند؟ آیا نمی‌شود به جای فلسفه با کمک روان‌شناسی، روان‌درمانی یا علوم اعصاب چاره‌ای اندیشید؟ باید به کدام‌یک مراجعه کنیم؟ پزشک، روان‌شناس یا فیلسوف؟ قطعاً محتاطانه‌ترین جواب این است که اینها مانع یکدیگر نیستند و علاجی که هر کدام ارائه می‌کند، نمی‌تواند ما را از اینکه راه دیگری را امتحان کنیم، محروم بسازد. اما پاسخ جسورانه‌تری هم وجود دارد؛ مستقیماً بزنید به دل نظریات مخالفی که کاربرد درمانی فلسفه را زیر سؤال می‌برند و ادعا می‌کنند فلسفه هیچ قدرت شفابخش حقیقی‌ای ندارد. برخی اعتقاد دارند که اگر بیماری‌ای واقعی باشد، فقط با دانش درمان می‌شود؛ اما آیا این تفکر زیادی علم‌گرا^۲ نیست؟ علم‌گرایی نیست اگر مسائل بنیادی وجودمان را تا حد قلمروی روان‌شناسی دست‌کم بگیریم؟ اگر نگرانی‌هایمان را با تعابیر تکراری بسنجیم و سردرگمی‌هایمان را بگذاریم به پای نوعی اختلال که باید به شکل بالینی یا به کمک بازپروری روانی راست و ریس شود، چطور؟

ممکن است تشخیص‌هایی که فلسفه ارائه می‌کند، در نگاه اول ناقص به نظر برسند. چرا که غالباً فلسفه را در چند سؤال اساسی خلاصه می‌دانند و آن را تنزل داده‌اند؛ همان سؤال‌های همیشگی: انسان چیست؟ زندگی چیست؟ آزادی کدام است؟ مفاهیم مجردی که در عمل غیر واقعی هستند. البته از طرف دیگر نباید بیش از اندازه به امور سطحی بپردازیم. مثلاً نباید فرد را تا میانگین رفتارهایش تنزل بدهیم؛ یعنی فقط او را از بیرون و بر اساس کنش‌هایش ببینیم و باطن اتفاقات را فراموش کنیم. چون انسان قطعاً از آنچه صرفاً انجامش می‌دهد، بیشتر است؛ رفتارمان نمی‌تواند بازتاب تمامی آنچه هستیم، باشد. نباید چیزهایی را که دیده نمی‌شوند، از قلم بیندازیم. انگیزه‌ها، مقاصد، امیال و همه اینها که ممکن است چشم خود را به رویشان ببندیم و صرفاً در قالب عمل به حقیقتشان درآوریم.

نمی‌توان زندگی درونی را کنار گذاشت. فراز و فرود احساسات، افکار و عقیده‌هایمان و بی‌قراری‌های مداومی که تأثیرشان کم از اعمال ما نیست. هیچ کدام از اینها را نمی‌توان در چارچوب روان‌شناسی و اختلالات روانی جا داد. اینها اصول طبیعی حیات انفرادی هر فرد هستند. با اینهاست که تجربه هر کدام ما از زندگی، بی‌مانند می‌شود. همه اینها این حقیقت را تصدیق می‌کنند که تنها من، می‌توانم من باشم؛ فقط من آن چیزی را دارم که برای من بودن لازم است.

خودت را بشناس

در درون بشر بخشی وجود دارد که عموماً آن را یا به تن یا به روان نسبت می‌دهند؛ محدوده‌ای که تنها متعلق به خود شخص است. فلسفه بود که اول بار به این بخش اسمی بخشید. آن هم بدون آنکه در قالبی محدودش کند. فلسفه در جایی بیرون از این چارچوب‌ها به دنیا آمد. در یک روز آفتابی در دلفی^۱، موعظه‌ای میخ شد بر جان سقراط که یکی از پایه‌گذاران فلسفه سنتی است: خودت را بشناس. شناخت خود نه علمی است و نه پزشکی، اما یک فیلسوف می‌تواند آن را از این دو دیدگاه هم بسنجد. من کیستم، یک پرسش اساسی در برابر فلسفه است که در ماهیت خود پاسخی نیز به همراه دارد. طرح این سؤال سلطه‌ای را بنا نهاد که تا امروز هم ادامه یافته است؛ سلطه روح. شناخت خود، مستقیماً به روح ربط داده شده است. اصل بر این است که روح، دانش لازم برای پاسخ دادن را دارد و همه آدم‌ها دارای این خاصیت هستند. پس پرسش من کیستم، فقط وقتی معنا دارد که از جانب روح به آن توجه کنم. راستی نباید در نظر گرفت که معنای این سؤال صرفاً در شناخت ظرفیت‌ها، شخصیت، تمایلات و ترجیح‌ها خلاصه می‌شود. معنایش این است که

به خودتان از آن زاویه که ضروری و اساسی است، توجه کنید. از طرفی نباید این روح را که فلسفه از آن حرف می‌زند و سفارش به مراقبت از آن می‌کند، با روح در آیین‌های مذهبی یکی دانست. از این نظر فلسفه و دین هیچ شباهتی به هم ندارند. فلسفه در شناختی که خودتان از روح پیدا می‌کنید، معنا و نیرو پیدا می‌کند. و روحی که فلسفه از آن حرف می‌زند، به تنهایی قدرت شناخت خود و نیازهایش را دارد.

روح نیازهای بسیاری دارد. گاهی ممکن است از دستش بدهیم؛ گمش کنیم یا برعکس درکش کنیم و حواسمان به آن باشد. که در این صورت به بودنمان موهبت می‌بخشد و به ما کمک می‌کند تجربیات حال، گذشته و آینده را بهتر بشناسیم. هیچ انسانی موجودی مقرر و از پیش تعیین شده نیست. کاملاً برعکس، هر آن می‌تواند باعث تغییر شود. این تغییر در پاسخی اتفاق می‌افتد که روح به سؤال من کیستم، می‌دهد. بدون این پاسخ، وجود انسان معنایی ندارد. یعنی بشر باید تلاش کند تا به شخصی تبدیل شود که روحش طلب آن را می‌کند. پس خود را بشناس یعنی اینکه به روح مراجعه کن؛ پاسخش را بیاب و شخصی باش که باید باشی. مطابق با روح خود، همان چیزی باش که از خود انتظار داری. نمی‌توان پذیرفت که سرنوشت بشر از قبل تعیین شده و به سوی مقصد مشخصی می‌رود. انسان نمی‌تواند صرفاً حاصل حماسه‌های آیینی و باستانی باشد؛ نمی‌تواند انفعال را بپذیرد. مگر آنکه روزی خلافتش ثابت شود. بودن برای ما یک حقیقت صرف به حساب نمی‌آید. بلکه یک فراخوان است؛ یک مأموریت؛ یک هدف. و زندگی وضعیتی بدیهی و بدون چالش نیست. حیات با تمام فراز و فرودهایش منبع اشتیاق درونی ماست. این ما هستیم که مطابق با وضعیت از خود سؤال می‌کنیم: باید چه کسی باشم؟ امید به تبدیل شدن به چگونه آدمی را در خود به‌روانم؟

البته به همین سادگی نیست. ما بیشتر از آنیم که فقط در میان اتفاقات و با گذر زمان تبدیل و متحول شویم. داستانی نیستیم که صرفاً پس و پیش برود. بودن ما شناسنامه‌ای نیست که روابط و محیط را به‌طور دقیق تحویل‌مان داده باشد. تنهایی کهنی در وجود همه ما هست که باعث می‌شود در مسیر خود بودن، یکه باشیم؛ تنهایی‌ای که مطمئنمان می‌کند فرقی ندارد چه کاری کنیم یا چه چیزی بخواهیم؛ هر کدام، فقط خودِ هر کداممان هستیم. هیچ کس در جای من وجود ندارد و من نیز نمی‌توانم در جای دیگری باشم. بودن تنها چیزی است که نمی‌توان آن را با کسی معاوضه کرد. و روح چیزی نیست جز ضرورتِ تصاحبِ بودنی که فقط برای من است.

مسئله بعدی این است که برای خود کاملاً قابل شناخت نیستیم و اینکه چطور خودمان باشیم، اسرارآمیزتر از اینهاست. چراکه روح، بیشتر یک معما محسوب می‌شود تا یک شناسه؛ پهنه‌ای است از کشاکش و حدس و گمان و بنابراین اینکه ما سعی کنیم خودمان باشیم، بیشتر شبیه به گاو بازی است تا رقص باله. منظره روح ما با پستی‌ها، بلندی‌ها و حفره‌هایی که خاطرات بر پیکره‌اش می‌سازند، به‌طور عمده برایمان ناشناخته است. حقیقت‌هایی که عموماً درباره روح بیان می‌شوند، غیرمحمتمل و ناپایدار هستند. ورود به این مسئله بسیار پیچیده است. اگر خیلی دقیق نگاه کنیم، حتی نمی‌توان اطمینان داشت که هر فرد تنها یک روح دارد و آن روح هست تا فقط یک من را دربر بگیرد. بشر چیزی نیست جز یک معمای بزرگ. شاید این به خاطر آن است که از زاویه اشتباه به قضیه نگاه می‌کنیم؛ آنقدر از نزدیک به خود خیره می‌شویم که نمی‌توانیم درست بینیم چه هستیم. بیشتر اوقات به همین علت است که بعضی اعمالمان مبهم و غریب به نظر می‌رسند. (چرا چنین کاری کردم؟) و این باعث ایجاد تناقضات بسیاری می‌شود که سعی می‌کنیم از پس‌شان برآیم. (من نمی‌خواستم این کار را انجام بدهم. انگیزه‌ام بر من غلبه کرد.) یکی از کاربردهای کلیدی فلسفه‌درمانی دقیقاً همین است که به جنگ‌های درونمان پایان می‌دهد و در میدان نبردی که وجود ماست، صلح را برقرار می‌کند. بین مبارزه مسلحانه روح با انگیزه‌هایی می‌ایستد که می‌خواهند آن را به بردگی بکشند و بیمارانش کنند. طبق نظر فیلسوفان از سنکا^{۱۱} گرفته تا اسپینوزا^{۱۲} و حتی کانت^{۱۳} در قرن هجدهم، انگیزه نسبت به خشم، عشق و پوچی را می‌توان برترین امراض روح دانست.

پس دانستیم که برای خود معمای بزرگی هستیم و فلسفه در حل این موضوع به ما کمک می‌کند. حل این معما باعث گرفتن تصمیمی حیاتی می‌شود: چه زندگی‌ای را درپیش بگیریم تا خودم باشیم؟ این سؤال ما دیگر محدود به خودشناسی و توجه به درونیات نیست، بلکه شیوه زندگی را نیز دربر می‌گیرد. بهترین زندگی، آنکه کاملاً مناسب من باشد، کدام است؟ بحث ما از حالا مربوط به مسئله‌ای است که اساسی‌ترین تمایل انسان را هدف قرار می‌دهد: کدام جریان زندگی برای من از همه بهتر است؟

شجاعتِ بودن

به نظر می‌رسد که حق با کی‌پرگارد است و صرفاً نفس کشیدن کافی نیست. باید زندگی را درمان کرد و از پس این مرض به‌خصوص که فلسفه دواي آن است، برآمد. کارکرد والای فلسفه‌درمانی و

ویژگی خاص آن در این است: دستورالعملی ارائه نمی‌دهد، رفتار مشخصی را تجویز نمی‌کند و دنبال حل اختلالات نیست، بلکه به زندگی شفا می‌بخشد؛ به امر معلوم داشتن حیات که فرار از آن ممکن نیست. فلسفه نباید فعالیتی برای سرگرمی دوستان طبیعت و قیافه گرفتن در جلسات کتابخوانی به حساب آید. همان‌طور که پیشتر گفتم، روندی که فلسفه پی می‌گیرد اصلاً سراسر است خوانده نمی‌شود و شبیه گاوبازی است و شما باید وجود آن را داشته باشید تا با پرچم سرخی در دست در برابر بی‌رحمی حیات بایستید. حرف فلسفه این نیست که خود را در لذات زندگی غرق کنیم. راه آن از سیاهچاله‌هایی می‌گذرد و از کنار چیزهایی رد می‌شود که ممکن است خردمان کنند. مجدداً به مثال گاوبازی توجه کنید. ممکن است لباس‌های یک گاو باز پر زرق و برق و جذاب باشد، اما شما در راه فلسفه از همین لباس هم محروم هستید. زیبایی دلنشینی در این جاده منتظران نیست؛ زندگی هم همین است. سخت می‌توان واقعیاتش را زیر پوشش رؤیا و خیال پنهان کرد!

وظیفه فیلسوف این نیست که خوب یا بد زندگی کند. وی باید هر چیز مبهمی را که در زندگی وجود دارد روشن کند. بنابراین فلسفه مفهومی انتزاعی و برشی مجرد از زندگی حقیقی نیست. قدرت آن را دارد که در آن واحد از همان چیز که از آن اطمینان داریم، دردسر و دغدغه بسازد؛ مثلاً ممکن است بی‌هوا ازتان بپرسد که چطور زندگی می‌کنید؟ ولی شما پیش از این با غرق شدن در روزمرگی‌ها و به خاطر کمبود وقت، به چنین مسئله‌ای به طور جدی فکر نکرده‌اید. به عنوان کسی که در اجتماع امروز زندگی می‌کند، در هر لحظه می‌فهمم باید تصمیماتی بگیرم که هم اهمیت عمیقی ندارند و هم تأثیرگذار به حساب می‌آیند. مجبورم دنبال بهترین موقعیتی باشم که خود ساخته من نیست. دنیا آنقدر شلوغ است که نمی‌توانم در این هیاهو فرصتی پیدا کنم تا افکارم را مرتب کنم و چاره‌ای از نو بیندیشم. نمی‌توانیم از زندگی جلو بزنیم یا خود را از آن کنار بکشیم و در گوشه‌ای به مسائل بنیادین فکر کنیم. همه ما در آن واحد مجبور به واکنش، تصمیم‌گیری و انجام هستیم. تناقض زندگی روزمره در این است که هم یکنواخت و هم در عین حال شکننده است؛ کاملاً غریب نیست اما هر لحظه تغییر می‌کند. زندگی همواره می‌شتابد؛ زندگی... آیا راهی هست که فلسفه پیش پایمان بگذارد؟

جسارت! از آن جسارت‌های دکارتی! برای خوب زندگی کردن باید کامل زندگی کرد. با سخاوتی که باید بیشتر از هر جای دیگر، خرج خودمان شود. باید تصویر کلان را در نظر بگیریم، زاویه دید را گسترش بدهیم و زندگی‌مان را با مقیاس‌های کوچک نسنجیم. بلکه عزم داشته باشیم و نسبت به همه چیز مصمم باشیم. البته باید بدانیم که صرفاً عملگرایی مهم نیست؛ جرئت لازم است. ترکیبی از شجاعت و ریسک‌پذیری، دامنه وسیعی از بینش و عمل و چیرگی بر بلاتکلیفی که به باور دکارت، شرت‌ترین شرهاست. زندگی و عمل ما باید لبریز از سخاوتی باشد که نثار خود می‌کنیم. اگر بخواهیم خود را ارزان نفروشیم و مهر اراده خود را بر تمام آنچه انجام می‌دهیم بکوبیم و اگر بخواهیم تنها خود را در ورای انتخاب‌هایمان ببینیم، حال حتی اگر این انتخاب‌ها اشتباه و منجر به شکست باشند، انگیزه بسیار مهم‌تر است از اعتدال. مسئله مهم این است که تمام تصمیماتمان از خودمان شکل بگیرند.

این تنها راه خلاصی از لحظاتی است که به خود می‌گوییم کاش می‌دانستم یا کاش حداقل؛ و تنها راه نجات یافتن از به حاشیه رانده شدن زندگی‌مان به حساب می‌آید. مسیری که در پیش می‌گیرید، اهمیت چندانی ندارد. مهم این است که انتخاب کنید. درست مثل مسافرانی هستید که در جنگل گم شده‌اند و می‌دانند که نباید مدام جهت حرکت را تغییر بدهند. حتی می‌دانند که نباید در یک نقطه بایستند. بلکه باید تصمیم بگیرند و مسیری را تا آنجا که ممکن است مستقیم طی کنند و به هیچ دلیلی منحرف نشوند؛ حتی اگر حس کنند تغییر مسیر ممکن است راه نجاتشان باشد.

آزمون واقعیت

دانستیم برای آنکه بتوان با واقعیت روبرو شد و فضایی قابل سکونت در آن ایجاد کرد، جرئت و جسارت لازم است. واقعیت نه همیشه مثل یک تخت‌خواب تزئین‌شده با گل رز، خوش است و نه کاملاً بلایی آسمانی محسوب می‌شود. ولی مدام بی‌طرفانه بین این دو حالت سیر می‌کند و هیچ‌وقت واقعاً تعلقی به ما ندارد. واقعیت دو سلاح دیگر هم دارد. یک: از این رو که قابل پیش‌بینی نیست، از چرخ ارابه تیزروی بخت و اقبال استفاده می‌کند، و دو: از آنجایی که برگشتی در کارش نیست، به پیکان برنده زمان مسلح است. کرده هیچ‌وقت ناکرده نمی‌شود و آنچه اتفاق بیفتد، بدون اینکه بتوانیم کاملاً آن را پیش‌بینی کنیم یا تغییرش بدهیم، اتفاق افتاده است. بنابراین مجبوریم تن به چیزی بدهیم که رضایتمان برایش مهم نیست و چیزی را قبول کنیم که انتخاب دیگری برایمان

نمی‌گذارد. این آزمون واقعیت است؛ آزمون زندگی. چیزهایی در جهان هستند که بر اساس شانس یا ضرورت از اراده‌ما خارج‌اند و ممکن است در آن واحد قدرت انتخابمان را حمایت یا رد کنند. به ما پرواز بدهند یا اینکه باعث شکستمان شوند.

یکی از درس‌های بزرگ فلسفه و یکی از داروهای شفابخش آن، یادآوری یک نکته است: گرچه سرنوشت در چنگمان نیست، خود در چنگ خودمان هستیم و نحوه برخوردمان با هر آنچه برایمان اتفاق می‌افتد، دست خود ماست. این درس بزرگ اولین بار توسط رواقیون، وراث سقراط که مکتبشان بیشتر از پنج قرن دوام آورد و تأثیرشان همچنان تا امروز حس می‌شود، تدریس شد و این رگی است که به قلب دکارت نیز می‌رسد. اصل این درمان، ساده است: ترس از خودِ ترس‌نیرو می‌گیرد، نه آن چیزی که باعث ترسیدن می‌شود. یعنی هیچ چیز به خودی خود و در درونش غمناک نیست، بلکه ما چیزهایی را غمناک می‌پنداریم. اگر نتوانیم در وقوع اتفاقات دست ببریم، پس انتخاب می‌کنیم که به چه میزان برای آن اتفاق اهمیت قائل شویم و آن را چطور ببینیم: غمناک، لذتبخش، غیر قابل تحمل یا دلگرم‌کننده. این نسخه فلسفی، همان جدال معروف نیمه‌پر و خالی لیوان است. یعنی لیوان، لیوان است؛ این ما هستیم که باید نگاهمان نسبت به آن را میزان کنیم. به عبارتی اگر ارزیابی درستی را نسبت به چیزها پیش خود تکمیل کنیم، دیگر ترسی نمی‌ماند. بنابراین اگر بخواهیم صاف در چشم واقعیت زل بزنیم، باید نگرانی‌های بیهوده و امیدهای واهی را از خود دور کنیم، چون باعث می‌شوند چیزها را آن‌طور که هستند، نبینیم.

هدف از این اصل درمانی رواقی این است که از خود، حال خوبمان و آرامش خاطرمان در برابر حوادث بیرونی و اختلالات تصادفی محافظت کنیم. اینکه اجازه بدهیم شادی ما به سرد و گرم روزگار بسته باشد، درست مثل زندگی در رنج و اضطراب است. درس خوبی است. همان‌طور که پیشتر گفتیم، شجاعت لازم است و البته تشخیص چیزهایی که میزان شجاعت را کم می‌کنند. اما باید قبول کرد که جهان قبل از ما بوده و بعد از ما نیز بقا خواهد یافت؛ از این رو حقیقتش بر هر آنچه انجام می‌دهیم و هستیم، سایه می‌افکند.

موریس مرلو-پونتی، فیلسوف و پدیدارشناس فرانسوی این مسئله را این‌گونه بیان می‌کند: «همیشه آزادیم تا زندگی را بپذیریم یا آن را رد کنیم. اما قبول کردن زندگی یعنی وصل شدن به موقعیت‌های تعیین‌شده (تن‌ها، چهره‌ها و ریختن بودن‌مان). بدین طریق نقش خود را می‌پذیریم و در واقع با جهان و انسان‌ها قرارداد امضا می‌کنیم.» ما واقعیت و تمام پیامدهای غیر قابل پیش‌بینی و

اعصاب خردکن آن را می‌پذیریم؛ فقط به این دلیل که بتوانیم به انگیزه‌های خود جان ببخشیم.

بله، سقراط

ما مدام توسط هستی، زندگی روزمره و واقعیت سنجیده می‌شویم... ممکن است گاهی فکر کنیم که اگر همه گفتنی‌ها گفته شده‌اند و تمام تصمیم‌ها اتخاذ شده‌اند، حیات می‌تواند بیشتر از هر چیزی غیر قابل سکونت به نظر برسد. آیا ساده‌تر این نیست که قبول کنیم برای رویارویی با چالش‌های زندگی به حد کافی مجهز نیستیم؟ با خود بگوییم واقعیت که همین‌جاست؛ در صورتمان گنگ نشسته و حرفی هم نمی‌زند. بدون آنکه توجهی کند، انگیزه‌ای را به ما اعطا می‌کند و انگیزه‌ای را می‌فرستد پی کارش. در چنین شرایطی که بی‌شک دام‌گیر همه ماست، فلسفه بیشتر از هر چیز دیگری کاربرد دارد؛ هست تا کمک کند رابطه‌مان با واقعیت را مثل پیچ و خم یک جاده طولانی بشناسیم. نقشش صرفاً مداوای زخم‌های کهنه یا از بین بردن ترس ناشی از آینده نیست. فلسفه هست تا تمام رنج و چیزهای عذاب‌آور و دست و پاگیری را که باید از زندگی زدوده شوند، از بین ببرد. فلسفه در این عرصه می‌تواند مثل یک پزشک باشد.

شاید فکر کنیم که ساختن یک سبک فلسفی با کمک رساله‌ها انجام می‌شود. اما رساله‌های فرسوده و سنگین، غالباً فقط مکالمه‌ای هستند که طی آن دو نفر با دو نظر مخالف در برابر هم قرار می‌گیرند و در آخر یکی کم می‌آورد و مجبور می‌شود به نادانی خود اعتراف کند؛ سپس بگوید: «بله، سقراط. قطعاً، سقراط!» جالب اینکه فلسفه‌درمانی به نوعی از همین روش استفاده می‌کند. فوراً با کلمات خلع سلاحمان می‌کند. همان‌طور که برای سقراط کافی بود تا دهان باز کند و حرف بزند؛ آن‌وقت دیگران چیزی برای گفتن نداشتند. وقتی که فیلسوف حرف می‌زند، تازه می‌فهمیم که کلام ما چقدر خاموش، بیهوده و پوچ است. با خود فکر می‌کنیم عجب زبان جالبی است؛ قبلاً هرگز آن را نشنیده‌ام اما انگار ابداع شده تا از درد من حرف بزند. حال آنکه در این زبان هیچ داستان و قصه جالبی تعریف نمی‌شود و خالی از توصیف‌های ادبی است. ولی مفاهیم فلسفی می‌توانند تنمان را بلرزاند و قدرتمان بسیار زیاد است. می‌توانند مثل معجزه‌ها شگفت‌انگیز باشند و به همان میزان درخور توجه قرار گیرند. مفاهیم فلسفی زبانمان را می‌بندند، چون سؤالی را می‌پرسند که هرگز نپرسیده‌ایم. در واقع این ما هستیم که تأیید می‌کنیم: «بله، سقراط!» نه اینکه طرف مباحثه این رساله‌ها کم‌هوش و ذکاوت باشد؛ اما سخنرانی سقراط به حدی خارج از عادت است که فرد مقابل نمی‌تواند کلام مناسبی در پاسخ بیابد.

یافتن سهم‌مان از فلسفه کار دشواری است که برای آن هیچ راه حل حاضر و آماده‌ای وجود ندارد. مسئله‌ای است که قبلاً به آن فکر نکرده‌ایم و سؤالی است که برایمان طرح نشده است. حال یکبار به کلام سقراط روبرو می‌شویم و پهنه‌ای از احتمالات به رویمان گشوده می‌شود که پیشتر تصورش را هم نمی‌کردیم. فلسفه باید یک جریان کاملاً ناموافق و بت‌شکن باشد. نگرش طبیعی آن باید به گونه‌ای شبیه نظر کلیه^{۱۲}، مکتب فکری مربوط به دوره یونان باستان باشد که مستقیماً از سقراط به وجود آمد و شیوه گفتمان‌های فلسفی را به حد نهایت خود رساند.

فلسفه می‌تواند ادعا کند که آلام تن و روح را شفا می‌دهد، چون قدرت تشخیص و از بین بردن منبع این آلودگی‌ها را دارد و از طرفی مرکز رشد آنتی‌بادی‌هایی است که معروف‌ترین‌شان استدلال نام دارد. استدلال قرن‌هاست که چکش می‌خورد و هموار می‌شود و قدرت خود را از قابلیت شناخت و بیان حقیقت می‌گیرد. به علاوه از آنجایی که به دانش مربوط به جهان، بشر و حتی خدا قالب می‌بخشد، می‌تواند نشان دهد چه چیزهایی برایمان مفید و کارآمد هستند. اما داروی آن وقتی کامل اثر می‌کند که با یقین ما همراه شود. روش‌های رسیدن به استدلال متفاوت است. مثلاً می‌توان گفت که سقراط یک آدم مردم‌آزار و یک نخود هر آش بوده است که افراد را بیچاره و مدفون زیر اعتقادات سابقشان رها می‌کرد. در گفتگوهای او روشن است که آن چیزی که تحریکش می‌کند، خود بیماری نیست و توجهی به این مسئله ندارد؛ بلکه بی‌خبری فرد از آن بیماری، موضوع مورد علاقه سقراط است. شاخه‌های دیگر درمان هم از همین قاعده پیروی می‌کنند؛ کار زیادی از آنها ساخته نیست، جز اینکه پای چوبی را گچ می‌گیرند! در حالی که فلسفه به دنبال آن است تا چوبی را که از آن ساخته شده‌ایم، دگرگون کند. به همین خاطر خط بطلانی است بر گچ‌گرفتنی‌های بی‌اثر و بی‌فایده.

به سوی فلسفه‌ای بی‌رحم

پس با یک شیوه درمان روبرو هستیم که متکی بر استدلال و تشخیص تناقض است. ولی چرا کم پیش می‌آید که از این شیوه استفاده کنیم؟ مثلاً نمی‌خواهیم بفهمیم که ترحم نوعی از ترس است؛ عشق، همان آدم‌خواری است؛ آزادی اراده، توهمی بیش نیست و اینکه بردگی، یک مسئله اختیاری است. نه تنها به اینها توجه نمی‌کنیم، بلکه در مقابله با فلسفه درمانی به نسخه‌ها و داروهای جادویی و بی‌اساس رو می‌آوریم. سقراط نیز در محاکمه خود اصرار می‌کند: «من مانند یک پزشک هستم، اما شما که محاکمه‌ام می‌کنید، تنها چند کودک بازیگوشید و آنکه بر من این اتهام را روا می‌دارد،

یک آشپز است.» ما بیمار هستیم اما بدون آنکه بدانیم این بیماری چیست، از یافتن خود در تصویری که فیلسوف از ما ترسیم می‌کند، امتناع می‌کنیم. ما همان تصویر معروف از غارنشینانی هستیم که سقراط معرفی‌شان می‌کند و در جواب خود را به آن راه می‌زنیم و می‌گوییم: «این تصویر عجیب و غریب چیست که از آن حرف می‌زنی... این زندانی‌های نامعلوم...» و او جواب می‌دهد: «درست شبیه به خود ما هستند»^{۱۵}. مطمئن باشید اگر فلسفه خاصیت درمانی داشته باشد، بر اساس نظر عموم عمل نمی‌کند. به همین خاطر اگر نبودند انسان‌هایی تا بر آن اصرار کنند، حقیقت به طرز فاجعه‌باری ناشناخته می‌ماند و ما باید زمان زیادی را صرف تصور آن می‌کردیم. بالطبع در فلسفه نوعی بی‌رحمی وجود دارد، چون بر خلاف میل ما فشار را بر جایی وارد می‌کند که درد دارد و زخمی را می‌گشاید که امید داشتیم پنهانش کنیم. فلسفه بدون آنکه بد به دل خود راه بدهد، ذهنمان را آشفته می‌کند؛ به امید اینکه این ذهن بیشتر و عمیق‌تر به دنبال حقیقت بگردد.

آنتونین آرتو^{۱۶} توجه به مابعدالطبیعه^{۱۷}، طاعون و ستمگری را قلمروهایی دانست که انسان ترکشان کرده است. (از سر بزدلی؟ یا شاید به امید رسیدن به آرامش خاطر؟) اما اعتقاد داشت که بشر باید به اینها بازگردد و مجدداً بررسی‌شان کند. اگر پی‌اش را بگیریم، می‌بینیم که مابعدالطبیعه قدرت روشن‌سازی دارد. نقاب از چهره‌ها برمی‌دارد، دروغ‌ها، سستی و پستی جهان ما را آشکار می‌کند. و همچنین خفقان و جبری را که افکار و زندگی‌هایمان را در خود کشیده، از میان برمی‌دارد و مجدداً به سراغ اندیشه می‌رود. متافیزیک یا مابعدالطبیعه حول زندگی راکد بشر نمی‌گردد. بلکه پریشانش می‌کند. اگر درمان، مراقبت و تأمل کوچک‌ترین دردی برایتان به همراه نداشت، به خاطر این است که درمان شما ضعیف‌تر از بیماری است. متافیزیک تنها راه بازگشت به دغدغه‌ها و انگیزه‌های اساسی است. مسائلی که با حقیقت سر و کار دارند؛ با خیر و شر؛ آزادی و بردگی؛ و البته با خدا؛ هم در حضور و هم در غیابش. ولی امروزه تمام این مسائل پیچیده و گسترده، به لطف روان‌شناسی به آزمون‌های شخصیت‌شناسی ساده تنزل پیدا کرده‌اند.

فلسفه مثل روان‌شناسی نیست. روان‌شناسی بیشتر به کنش‌ها و واکنش‌های فرد و یک سری حالات تقطیع‌شده اجتماعی دربارهٔ مذهب، جنسیت، نسل و ... علاقه دارد. این علم تنها به شناخت رفتارها از طریق نمایان کردن هنجار و ناهنجار می‌پردازد. همان‌طور که ژرژ کانگیم نوشته است: «در حقیقت به نظر می‌رسد که روان‌شناسی ترکیبی است از فلسفه دم دستی، روحیه سخت‌نگرفتن و یک درمان پزشکی بدون نظارت دقیق.» در حالی که اگر متافیزیک دوباره به جهان برگردد، عمیقاً و

کاملاً خودش را از این درمان بدون نظارت، این اخلاق راحت گرفتن و از این روان شناسی بی پایه و بی دقت جدا می کند. روزگاری بس تیره و تار است اما ما ناامید نمی شویم، چراکه برای هر کدام از رنج هایمان درمانی هم وجود دارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

مصائب تن

حالا فهمیده‌ایم که فلسفه می‌تواند شفایی بر روح باشد و ربطی به روانکاوی و روان‌شناسی ندارد. اما ظاهراً آنقدرها توجهی به این ادعا نداریم که فلسفه می‌تواند رنج‌های جسمانی را نیز از میان ببرد. ممکن است درست از همین منظر، بیشترین نیاز را نسبت به آن داشته باشیم. بدن عنصری کاملاً قابل مشاهده و در معرض دید است. به همین خاطر در باور عموم دارای ماهیتی صرفاً مادی است. این باور طبیعتاً برای زنان بیشتر صدق می‌کند، چون مقصد استفاده‌های بیشتری هستند. ولی نباید این طور باشد؛ چراکه هیچ کس زن به دنیا نمی‌آید، بلکه رشد می‌کند تا در شمایل یک زن قرار گیرد.

مشکل دیگر اینکه کنکاش در بُعد جسمی و تعبیر آن کار دشواری است و غالباً برای آن از تعریف‌های سطحی استفاده می‌شود. مثلاً به این صورت که اگر جایی‌تان درد گرفت، درد گرفته است. اگر زشت هستید، زشت هستید. این برداشت و تفکر نسبت به بدن، حاصل گسترش آیین مانوی^{۱۸} و تضادهای کلی‌ای است که در طول تاریخ عنوان شده‌اند تا صرفاً یک توصیف ظاهری را به انجام برسانند: دلپذیر، رقت‌انگیز، زیبا، زشت. اما در حقیقت باید این تضادها را رد کرد. سیمای شما، سیمای شماست؛ همین. هیچ کس نمی‌تواند از روی ظاهر بگوید که صفات شیطانی دارید یا خدایی. همه چیز جسم شما همین است که دیده می‌شود و تقریباً تغییر اساسی نمی‌کند. قدتان، وزن‌تان، استخوان‌ها و گوشتان، هیچ یک نمی‌توانند به واقع عامل تسلی شما باشند و اندام‌ها نسبت به واقعیت وجودی شما، از هر چیزی بی‌ربط‌تر هستند.

زیبا، چاق، زشت و لاغر

واقعیت دارد که انسان زیبایی را ترجیح می‌دهد. به همین خاطر زندگی یک بخت‌آزمایی بزرگ است که اولین مرحله قرعه‌کشی آن همزمان با تولد انجام می‌گیرد. قرعه خوب این است که چهره‌ای را به ارث ببرید که جامعه خوشایند می‌داند و قرعه بد از شما اثری شبه‌کاریکاتوری می‌سازد. این مسئله تقریباً مشابه همان مفهومی است که یونانیان باستان و رومی‌ها از آن به عنوان تقدیر الهی یاد می‌کردند و اعتقاد داشتند ریشه اصلی خوش‌شانسی و بدشانسی در سرنوشت است.

زندگی همه با یک قمار شروع شده است؛ پیش از آنکه ما بتوانیم تصمیمی بگیریم. قماری که اگر در آن پیروز شویم، جذاب و اگر آن را ببازیم، زشت هستیم. هنوز پا به دنیا نگذاشته، رحمت یا عذابی بر سرمان نازل می‌شود که به دنبال آن نبوده‌ایم. این قمار حاصل ظاهر کاملاً اتفاقی ما و واکنشی است که جامعه نسبت به آن نشان می‌دهد؛ یا به تعبیری این سرنوشت است که تعیین می‌کند سیمای ما (فارغ از اعمال و گرایش‌هایمان) چگونه باشد.

تشخیص

قد یک‌ونیم‌متری، وزن ۶۰ کیلوگرمی، چشم‌های سبز، موهای قهوه‌ای؛ اینها اولین چیزهایی هستند که تعریفمان می‌کنند. اعداد، واحدهای اندازه‌گیری، رنگ‌ها، اشکال و در مجموع بدن. حتی خودمان به‌طور متناقض دقیقاً طبق همین چیزها که در انتخابشان نقشی نداشته‌ایم، از خود یاد می‌کنیم. یعنی با همان چیزی که دیگران ما را بدان می‌شناسند و به کمکش از باقی انسان‌ها تمییزمان می‌دهند، یاد خود می‌افتیم. گرچه این انتخابی است که خودمان نکرده‌ایم و نتیجه‌ای است که به دنبالش نبوده‌ایم. در حقیقت می‌شود گفت که بدن و صورتمان، هم ما هستند و هم ما نیستند. ما هستند، چون همان چیزی هستیم که ظاهر می‌شود (این چشم‌ها و این دست‌ها صدا بته مال خود من اند). و از طرف دیگر ما نیستند، چون ظاهر جسمانی‌مان را به عنوان عنصری خارجی تجربه می‌کنیم که به ما داده شده و ما آن را خلق یا انتخاب نکرده‌ایم (با اینکه این چشم‌ها و این دست‌ها مال من هستند اما من نیستند؛ یعنی همه من نیستند). اگر توجه بیشتری به مورد اول داشته باشیم، متوجه می‌شویم که بدن، ماده اولیه‌ای است که در اختیارمان قرار گرفته است. اینکه رژیم می‌گیریم، ورزش می‌کنیم، از مد پیروی می‌کنیم یا عمل زیبایی انجام می‌دهیم به این خاطر است که می‌خواهیم به این ماده اولیه فرم بدهیم و آن را به حساب خودمان، بهبود ببخشیم.

اعتقاد بیش از اندازه به ظاهر، در واقع رد ظاهر است. هر کاری که از ما ساخته باشد انجام می‌دهیم تا این ماده اولیه را به چیزی تبدیل کنیم که هم کمتر مادی است و هم اولیه نیست؛ می‌خواهیم از بدن خود چیزی پیچیده و تا حدی معنوی بسازیم. اگر آرایش می‌کنیم به این خاطر است که می‌خواهیم بدن و صورتمان را بیشتر به کسی که هستیم، نزدیک کنیم. فارغ از اینکه با این کار به نوعی فریب دامن می‌زنیم. سعی می‌کنیم با ظواهر، جادو کنیم تا چشم‌هایمان نگاه‌ها را جذب کنند و بتوانیم با صورتمان، خود را بیان می‌کنیم. در این حالت هیچ‌وقت به بدنمان اجازه نمی‌دهیم که صرفاً تجسمی از خودش باشد. نمی‌گذاریم فیزیک ابتدایی‌مان، خالص بماند. اعتقاد بیش از اندازه به ظاهر همین است که تلاش کنیم در قسمت خاصی از بدن خود خلاصه شویم. انگار نیاز داریم تا گوشت خاموش خود را به حرف درآوریم و برهنگی صرف آن را هرطور شده، زینت ببخشیم.

درمان فلسفی

اما بیایید بررسی کنیم و ببینیم فلسفه در این زمینه چه می‌گوید. می‌دانیم که عموماً فلسفه چیزی متافیزیکی را در نظر می‌گیرد که بالاتر و در ورای فیزیک قرار دارد. برخی فیلسوفان با نهایت آب و تاب و از زاویه اول شخص مسائل خود را مطرح می‌کنند. اما هیچ‌وقت دقیق نمی‌گویند که چه شکلی هستند. این یکی از تفاوت‌های ادبیات است با فلسفه. در فلسفه خبری از شخصیت‌پردازی و تصویرکردن چهره‌ها نیست یا کاربرد کمی دارد. «چهل و پنج سال سن داشتم. نامم رنه دکارت بود. دماغی کشیده، چشم‌های تیره تقریباً زیادی نزدیک به هم، موی زمخت و...» هیچ بحث فلسفی‌ای با این تعریف و توصیف‌ها شروع نمی‌شود. به همین خاطر دکارت، این متفکر بزرگ که روابط روح و جسم را خوب می‌شناخت، چیزی از اینکه زیر پوست رنه دکارت بودن چه حسی دارد، نمی‌گوید. هیچ‌وقت تعریف نمی‌کند که داشتن صورت رنه دکارت چگونه است. پس به نظر می‌رسد که فلسفه علاقه‌ای به مباحث جسمانی ندارد. ولی عجله نکنید. از طرف دیگر سقراط ادعا می‌کند که به همان اندازه که به اندیشه علاقه دارد، به مو و چرک جسمانی هم بها می‌دهد. فقط هم سقراط نیست. فیلسوف فرانسوی امانوئل لویناس به یک ایده شگرف درباره سیمای انسان دست پیدا می‌کند؛ یک درک منحصر به فرد نسبت به دیگران و همچنین خود. از زاویه دید او، صورت انسان یک محدودیت اخلاقی را برایش به همراه دارد. (یعنی چون این صورت را داریم، همسایه خود را نمی‌کشیم!) بگذارید واضح‌تر بگوییم. هرکدام از ما حاوی اطلاعات ژنتیکی هستیم که در قالب جسممان ظهور کرده و به ما تحمیل شده است؛ اما همه ما با تمام این تفاوت‌ها، چهره بشریت

هستیم. که باعث می‌شود در عمق افکارمان به خود بگوییم: «نباید همسایه‌ات را بکشی.» در حقیقت وقتی به صورت یک انسان نگاه می‌کنیم، این چشم‌ها، پیشانی، چانه یا هر ویژگی ظاهری دیگر نیست که می‌بینیم؛ برعکس، تمام چیزی که می‌بینیم، یک اصل اخلاقی و نهایتاً جدا از جسم است.

ممکن است این نظر درست باشد اما باید اعتراف کنیم که در درک جسمانیت، کمکی نمی‌کند. هیچ آدمی نمی‌تواند خودش را به عنوان یک نهاد بیرون از جسم، مجرد و یا اخلاقی معرفی کند. هر کسی ویژگی‌های مشخص فیزیولوژیکی خود را دارد و حتی بوی متفاوتی می‌دهد. در اینجا دیگر چهره بشریت مطرح نیست، چون همین صفات شخصی هستند که ممکن است دوست داشتن کسی را سخت یا عشق به آدمی را راحت کنند. لازم نیست برای احترام گذاشتن به نوع بشر، قانون اخلاقی وجود داشته باشد. پس آیا مکتب فلسفی‌ای هست که بتواند ظاهری را که از خود نشان می‌دهیم، توضیح بدهد؟

گره دریدا^{۱۹}

برای زیباتر کردن خود، به استفاده از ابزار آرایشی مثل ریمل مژه و ابرو یا عطر و ادکلن بسنده نمی‌کنیم. از لباس، چه برای پوشاندن و چه برای نمایان کردن بیشتر هم بهره می‌بریم و البته زبان نیز به ما کمک می‌کند. صحبت کردن به تن ما جان می‌دهد، خواه این بدن صرفاً مال شما باشد یا مقصد نگاه و توجه دیگران. زبان می‌تواند فیلم صامت ظاهر شما را به داستانی از حرکات و کلمات بدل می‌کند؛ به ماده معنا می‌بخشد. به همین دلیل تا زمانی که نتوانیم خود را در شرایطی خارج از قلمرو زبان و کلام ببینیم، به معنای درست داشتن یک بدن نمی‌رسیم. وقتی زبان نباشد، دیگر نمی‌توانیم از بدنمان نماد بسازیم. این حالت، به‌خصوص در شرایطی پیش می‌آید که شدیداً دچار شرم می‌شویم و چیزی جز یک تن صرف، حس نمی‌کنیم. اوقاتی که کنترلی بر خود نداریم، زمانی که فکر می‌کنیم تنها هستیم اما در معرض دید دیگران قرار داریم. لحظه‌ای که متوجه نیستیم چه می‌گوییم یا مثلاً اتفاقی در شیشه‌ای متوجه انعکاس خود در خیابان می‌شویم و تنها حسی که به سراغمان می‌آید، تعجب و شگفتی است. در تمام این موقعیت‌هاست که ما فقط یک تن بدون قدرت بیان و خارج از قلمرو زبان هستیم.

ژاک دریدا وقتی با گره‌اش تنها می‌ماند، به درستی درک می‌کند که داشتن بدن چه حسی دارد و این ماده جسمانی چیست. در این لحظات او با وجودی طرف می‌شد که حرف نمی‌زند و کلام ما

برایش معنایی ندارد. انسان در چنین موقعیتی دیگر نمی‌تواند به گفتمان‌های مصنوعی، اغواگری‌های اجتماعی و کدهای فرهنگی رجوع کند. پس در برابر یک گربه می‌فهمد که چیزی جز یک تن خالص و برهنه نیست. «اینکه من کی هستم، خیلی اوقات فکرم رو درگیر می‌کنه. بیشتر زمانی به این مسئله فکر می‌کنم که برهنه، جلو موجودی مثل گربه قرار دارم. یه حسی شبیه شرمندگی سراغم می‌آد که نمی‌دونم از کجاست. این حس عمیق و غیر قابل قیاس، این حقیقت صرف جسم و یه گربه که با نگاهش دنبالم می‌کنه، دقیقاً چیه؟ نمی‌دونم ولی انگار از همین حس شرمندگی، خودم رو خالص می‌فهمم. در حضور همین گربه.»

این تجربه بنیادی فرصت خاصی را در اختیارمان می‌گذارد تا خود را همان چیزی ببینیم که هستیم و به این ترتیب کمک می‌کند خود را بپذیریم. رویارویی با نگاه یک گربه برای تمام کسانی که نسبت به تن خود پریشان‌حال هستند، آزمایشی است که هم می‌تواند نگران‌کننده باشد و هم مفید. کسانی که از این آزمایش سربلند بیرون می‌آیند، اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و برای قرارگیری تحت نگاه نوع دیگری از موجودات که انسان نام دارند، آماده می‌شوند.

حقیقت نهایی و غم‌افزا

سروکله زدن با فلسفه ناچارمان می‌کند که انتها را در ابتدا ببینیم. به همین خاطر است که فیلسوفانی نظیر اپیکور، مارکوس آئورلیوس^{۲۱} یا میشل دو مونتینی^{۲۲} تلاش می‌کنند نشان بدهند که زندگی هیچ معنایی ندارد و فکر به مرگ اهمیت دارد. از این دید، فلسفه آنقدرها در پی هنر زندگی نیست، بلکه مراقبه‌ای برای مردن محسوب می‌شود. در حالی که انسان‌ها تلاش می‌کنند طوری زندگی کنند که انگار هرگز نخواهند مرد، فیلسوفان هر روز خود را به مثابه آخرین روز حیاتشان می‌گذرانند.

حقیقت دارد و دردآور است؛ زندگی، خود به معنای محکوم شدن به مرگ است. درک این حقیقت وظیفه‌ای است که فلسفه درمانی برای انجامش آماده‌مان می‌کند. اما آیا واقعاً می‌توانیم مرگ خود را تصویر کنیم؟ و اگر چنین است، دقیقاً به چه چیز مرگ باید اندیشید؟ به اینکه همه چیز گذراست؟ به اینکه باید لحظات عمر را غنیمت شمرد؟ یا برعکس، باید طوری زندگی کنیم که انگار هرگز از پا در نخواهیم آمد؟

تشخیص

زندگی ادامه دارد. زمان زخم‌ها رو درمون می‌کند. این جوری برآش بهتره، یه کم که بگذره، رنجش تموم می‌شه. کلیشه‌های این چنینی به جای آنکه در عمل تسلی بخش باشند، بیشتر مایه عذاب هستند. چون مرگ اگر بیاید، کسی جلودارش نیست؛ می‌آید و در همه چیز سکنه‌ای عظیم ایجاد می‌کند. همین مرگ که حتی از آوردن نامش هراس داریم، حقیقتی نامعلوم را گوشزد می‌کند که در عین حال قطعی است. مرگ امری ناپسند و تا حد زیادی منزجرکننده است که در برابر آن درمانده‌ایم. می‌گوییم رفت و راحت شد، می‌گوییم درگذشت اما آیا صراحتاً می‌گوییم که او مُرد؟ نه! فرانسوا دو لا روشفوکو^{۲۳} در مجموعه حکمت‌ها^{۲۴} می‌گوید: «نه خورشید و نه مرگ تا لحظه‌ای که بر ما نتابند، دیده نمی‌شوند.» برای همین، مرگی که می‌بینیم، مرگ خود ما نیست؛ همیشه مرگ کسی دیگر است؛ آدمی که احتمالاً عزیز ماست. پس مرگ چهره عزا به خود می‌گیرد و هر بار که به آن فکر می‌کنیم، یاد رخت سیاه می‌افتیم. فکر به مردن، همه چیز را معلق می‌کند و شکاف عمیقی در باور به گذران روزها و سال‌ها می‌اندازد؛ و گذران عمر، اصلی‌ترین نشانه بودن و ارتباط داشتن است. در مواجهه با چنین تجربه‌ای فکرمان درگیر می‌شود؛ اما این درگیری مربوط به گذر زمان نیست، بلکه حس غیابی است قطعی و مطلق. به عنوان یک موجود زنده این تنها لحظه‌ای در

هستی ماست که در آن چاره‌ای نداریم جز اینکه مستقیماً به ورطهٔ نیستی نگاه کنیم. این آزمون سخت را حتی نمی‌توان شبیه به حس فقدان یا یک شکاف دانست. همان‌طور که ناامیدی، گوشه‌گیری و دل‌شکستگی همانند اندوه نیستند و با آن فرق دارند، رفتن هم به معنای مردن نیست؛ حتی معنایی نزدیک به آن هم ندارد. مرگ با هیچ چیز دیگر قابل قیاس نیست. هیچ معادلی برای آنچه بر ما وارد می‌کند، وجود ندارد. مرگ و اندوه هیچ کدام با نیروی اراده یا مقاومت انسان قابل ترمیم نیستند. این دو مفهوم حتی نمی‌توانند خودشان را در اختیار ادبیات قرار دهند تا با کلمات یکسانی که برای زندگی و آرامش نیز به کار گرفته می‌شوند، توصیف شوند. ادبیات هم نمی‌تواند مرگ را به درستی نشان بدهد. مرگ یک عزیز برای هیچ کدام از ما بی‌آسیب نخواهد بود؛ هر مرگ، باری می‌شود بر دشمنان که باید تا آخر عمر حملش کنیم. مردن به طور کامل، مسئله‌ای خارج از زندگی است؛ امری که نه می‌توان از آن گریخت و نه می‌توان تحملش کرد. مفهومی که ما را نمی‌ترساند، بلکه تنمان را می‌لرزاند!

می‌دانیم که مرگ حتماً قرار نیست در آیندهٔ دور اتفاق بیفتد؛ به چشم می‌بینیم که همیشه همین‌جاست؛ همیشه و همه‌جا همراهمان می‌آید. سرنوشت و قسمت قطعی ما، مردن است. مونتنی در تعریف خود از دوستی چنین می‌گوید: «او او بود و من من!»^{۲۴} معنای واقعی این تعریف آنجایی روشن می‌گردد که در سوگ کسی نشسته باشیم. در این موقع می‌فهمیم که ما هرچه برای هم بودیم، هرچه او برای من و من برای او بودم، با مرگ برای همیشه می‌میرد. حتی اگر اندوه مجبورم کند تا در خاطرم زنده نگهش دارم، او کاملاً از میان رفته؛ از دوستی پر جنب و جوش ما دیگر چیزی نمانده است؛ هرچه هست، همین تنهایی من است که بازماندهٔ آن خاطرات هستم.

شبه‌دارو

مادامی که ما اینجا هستیم، به این معناست که مرگ جای دیگری است و مدام به تعویق می‌افتد. می‌شود گفت که فعلاً کاری به ما ندارد. تا زنده‌ایم، وجود ندارد و وقتی برسد، دیگر ما وجود نداریم. به طور پیوسته اگر بخواهیم تصور کنیم، یا ما هستیم و یا مرگ؛ و این دو هیچ‌وقت در نقطه‌ای تلاقی نمی‌کنند. اپیکور می‌گوید: «مرگ برایمان چیزی نیست.» تنها چیزی که باید زندگی‌اش کنیم، زندگی است و تنها زندگی! خیلی‌ها می‌گویند وظیفهٔ ما این است که به مرگ نیندیشیم و از هر لحظه‌ای که آن را از چنگ نیستی بیرون کشیده‌ایم، نهایت سود را ببریم. اعتقاد دارند که نباید نگران فردا باشیم، بلکه باید از امروز لذت ببریم. «دم را غنیمت شمارید و تا می‌شود، در ساعاتی که

باری این درمان در حال زندگی کن و دم را غنیمت شمار، بی‌ثبات و در نتیجه بی‌اثر است. اولاً زندگی کردن در حال، ترس ما نسبت به پایان را از بین نمی‌برد. آیا کسی هست که نفسش بند نیامده باشد، وقتی که به پایان خوشی زودگذرش فکر می‌کند؟ مفهوم خود زمان نیز چیزی جز مرگ نیست؛ و به این حقیقت اشاره می‌کند که هر چیزی باید برود و باز نگردد. همین لحظه که من زندگی‌اش می‌کنم، در آن واحد حیاتش را از دست می‌دهد. در واقع کرم در خود میوه است؛ و کسی که بخشی از آن را بخورد، مجبور است باقی آن را هم قورت بدهد.

ثانیاً اگر دچار اندوه شده باشیم، این ایده که مرگ برایمان چیزی نیست، کاملاً بی‌معناست. حتی اگر درد ما به مرور فروکش کند، گفتن اینکه زمان رنج را التیام می‌دهد هم غلط و تا حد زیادی ناشایست است. مرگ عزیزان شتری نیست که تنها یک بار در خانه آدم بخوابد. این اتفاق هر روز تکرار می‌شود؛ به نوعی روزانه به‌روز می‌شود! اگر کسی بمیرد، او را فقط برای امروز از دست نداده‌ایم؛ برای تمام روزهای پیش رو از دستش داده‌ایم. آیا فلسفه می‌تواند این زخم را درمان کند؟ اصلاً این زخم باید درمان شود؟ مگر مرگ درمان هم دارد؟

معالجه

آلبر کامو می‌نویسد: «همیشه از این موضوع تعجب می‌کنم... نسبت به موضوعات دیگر کاملاً ماهریم و سریع فکر می‌کنیم اما ایده‌هایمان درباره مرگ، دچار فقر هستند... مرگ و رنگ چیزهایی هستند که نمی‌توانیم درباره‌شان بحث کنیم.» زبان و فکر ما در برابر مرگ و عزا الکن می‌شود. بلز پاسکال هم می‌گوید: «آخرین اتفاق است که اندوه می‌آورد؛ گرچه باقی این بازی، سراسر خوشی است. در آخر کمی از خاک همین زمین که رویش شاد بودیم، بر سرمان ریخته می‌شود و این پایان همیشگی ماست.» به جز اینها، باقی توصیف‌هایی که از مرگ انجام گرفته‌اند، فقط مربوط به ادبیات هستند و نمی‌توانند آرامش خاطری ایجاد کنند. در زندگی واقعی خوشنونی هست که عزیزانمان را از ما می‌گیرد و خنده تماشاچیان این نمایش را در نطفه خفه می‌کند.

نسخه: انحراف

ما دو چیز را قطعاً نمی‌توانیم تحمل کنیم؛ نور کورکننده و غم مطلق. برای چیز غیر قابل تحملی که حتی قادر به دیدن و شناخت درست آن هم نیستیم، نه جادویی هست و نه سحری. زندگی به معنای پذیرفتن این است که هیچ شفایی برای اندوه وجود ندارد. و آنان که در پی خاموش کردن

درد ما هستند، در واقع آن را تشدید می کنند. همان طور که مونتنی پیشنهاد می کند، فقط می توان به اندوه افراد توجه کرد. او می گوید: «باید غمشان را تأیید کنیم.»

باید در مواجهه با یک زندگی که به بن بست رسیده و از خود دور شده است، مقادیر اندکی از تغییر را اعمال کنیم و نوعی از تنوع را به وجود بیاوریم. نباید سعی کنیم تسلی بدهیم و اصلاً نباید تشویق کنیم؛ فقط باید منحرف بشویم. تنوع همیشه تسکین می دهد، حل می کند و نهایتاً از بین می برد. ما نمی توانیم با درد مبارزه کنیم؛ اما با عوض کردن جا و مکان، شغل یا کسب و کار، از رندی خود در برابر آن بهره می بریم. می توانیم رنج را با برگزیدن مسیرهای دیگر، سفرهای دیگر یا فکرکردن به چیزهای دیگر پراکنده می کنیم. درست است که نمی توانیم به ستیز با این وسواس و این درد طاقت فرسا بر خیزیم اما با ایجاد افکار و نگرانی های دیگر، احاطه و متفرقش می کنیم.

کناری می ایستیم. به گوشه دیگری خیره می شویم. هر چقدر بیشتر روی جزئیات و سؤالات پیش پا افتاده تمرکز کنیم، بیشتر جذبات می شویم و به طور خلاصه حواسمان را از شکافی که مرگ در زندگی مان ایجاد کرده است، پرت می کنیم.

inbookcity.com

پست‌تر از بیماری وجود ندارد

مرگ همیشه برای زمان دیگری است. جمله قدیمی آنجا که زندگی هست، امید هم وجود دارد، کاملاً در تأیید این موضوع است که با فکر به مرگ نمی‌توان گذران عمر کرد. ولی حتی اگر به آن فکر نکنیم، مرگ می‌تواند در قالب یک بیماری به سراغمان بیاید، که نوعی مرگ در خودِ زندگی حساب می‌شود.

کامو می‌گوید: «هیچ چیز پست‌تر از بیماری وجود ندارد.» منظور از این حالت، در واقع به نوعی گندیدگی و فروپاشی زندگی است. چطور می‌توانیم نفس بکشیم، وقتی که می‌دانیم بذر نابودی زندگی، در دل خود آن است.

مشاوره

بیماری به همه‌جا سرایت می‌کند. عرق می‌کنید، جای جای تنتان به درد می‌آید؛ درد در مغز استخوان‌ها، درد در چشم، درد در درون و بیرون. اندامتان سست می‌شود. دیدتان تار می‌شود و دچار لرز، کوفتگی و خستگی‌ای می‌شوید که انگار تا ابد ادامه دارد. ابتلا به مریضی نابودمان نمی‌کند؛ جسم و روحمان را تصاحب می‌کند. همه‌جا هست و هیچ‌جا نیست. نمی‌گذارد خودمان باشیم، حرکت کنیم، راه برویم؛ حتی فکر کردن را برایمان دشوار می‌سازد. از طرفی مالک و میزبان یک عامل غریب می‌شویم و از طرفی خود را از کف می‌دهیم. هر کاری که در حالت عادی انجام می‌دهیم، بدون اینکه درباره‌اش فکر کنیم، برطرف‌نشدنی به نظر می‌رسد؛ گویی باید باشد و گریزی از آن نیست: مثل بیرون آمدن از تخت‌خواب، اندیشیدن و نفس کشیدن. در چنین شرایطی بدن دچار سکوت اندام‌هایش می‌شود. یعنی در انجام امور به خصوصش مشکلی از خود بروز نمی‌دهد و بدون نیاز به کمک یا نگرانی ما، کارکرد خود را حفظ می‌کند اما ماشینی عمل می‌کند؛ یک دستگاه زیبا که مثل ساعتی که به تنظیم نیاز نداشته باشد، با تکیه بر خود کار می‌کند؛ و به نظر می‌رسد که مشکلی ندارد و چوبی لای چرخنده‌هایش نیست. وانگهی بیماری چیزی نیست که فقط جسم را در بر بگیرد؛ تمام اجزایمان را درگیر می‌کند: شخصیتمان، سرشتمان و حتی اراده‌مان را. اتفاقی نیست که بی‌اهمیت تلقی شود. مریض شدن، گونه‌ای از زندگی است که مجبور به اتخاذ آن می‌شویم؛ به‌خصوص اگر آلودگی، شدید باشد و هر روز وجودش را یادآوری کند؛ در آن صورت می‌شود بیماری‌ای که آدم را نمی‌کشد ولی هیچ‌وقت درمان هم نمی‌شود.

ممکن است بیماری‌مان مثل یک فاخته^{۲۶} باشد یا انگلی که هر کجا که زندگی وجود داشته باشد،

لانه می‌گزیند. بعد در رگ‌هایمان به جریان می‌افتد و هوای درون ریه و افکار توی سرمان را صاحب می‌شود. زندگی فلج می‌شود؛ بدون آنکه کاملاً به مرگ آلوده شده باشد، از شالوده خود بی‌نصیب می‌گردد. زندگی‌ای بدون زندگی؛ آزمون سخت مریضی تازه اینجا شروع می‌شود. بدنی که مال ما بود و دمی از آنچه هستیم، جدا نمی‌شد، حالا جسمی غریبه شده است. پرت‌شده به جایی دور، مسحور و از هم وامانده به تکه‌هایی که حتی نامی برایشان پیدا نمی‌کنیم. بیماری ممکن است تا جایی پیش برود که به یک دوگانگی در پزشکی برسیم؛ تمایز ذهن از بدن. در واقع دکارت نبود که دوگانه روح و جسم را بر فرهنگ انسان تحمیل کرد. پزشکان این کار را انجام دادند.

قصور پزشکی

می‌گویند باید بجنگی؛ باید ادامه بدهی. ادعا می‌کنند که بهتر است کمی تودار باشی! بیمار باید مثل یک سرباز باشد؛ دمی نباید به شکست فکر کرد و باید تا پای جان مقاومت کرد. شما باید در برابر این دشمن که بیماری‌تان است، مبارزه کنید. این آزمونی است که مانند هر آزمون دیگر، برنده‌ها و بازنده‌های خودش را دارد. بیمار باید مثل یک مبارز باشد. باید به حال خودتان غبطه بخورید، چون فرصت آن را پیدا کرده‌اید تا ورای خود باشید و داشته‌ها و قدرت خویش را امتحان کنید. مگر نمی‌گویند آن چیز که تو را نکشد، قوی‌ترت می‌کند؟ حال اگر بیمار هستید، فرصت آن را به دست آورده‌اید تا یک قهرمان واقعی باشید و پرچم خود را بر قله یک تب جان‌سوز یا سرطان برافراشته کنید. چرا وقتی بیمار می‌شوید، سرود ملی نمی‌خوانید و برای جمعیت دست تکان نمی‌دهید؟

هیچ چیز کریه‌تر از این اخلاقی‌سازی بیماری و مقصر جلوه‌دادن بیمار در برابر ناتوانی‌هایش وجود ندارد. چیزی مزخرف‌تر از این نیست که مدام تشویقش کنیم و بگوییم حفظ روحیه ضروری است و نباید بد به دلت راه بدهی. همه‌اش بیخود است. درمان مثل یک رقابت ورزشی نیست و بیماری هم حاصل ترک تمرین و تنبلی نیست. نه تنها فرد بیمار، مسئول بیماری خود نیست، بلکه نباید مجبور به مبارزه شود. اگر بر فرض این بیماری سرطان باشد، ابتلا به سرطان که خودخواسته نیست و ما مجبور به تلاش برای پیروزی در چنین پیکاری نیستیم. تشبیه زندگی به میدان مبارزه با ناملایمات، در این مورد زیاده‌روی است! این تشبیهات مبارزه‌طلبانه، این تلاش برای معنابخشیدن به چیزی که معنا ندارد و این دلیل پیدا کردن‌ها، امتیازات و هدف تعیین کردن‌ها همه برای بیماری‌ای است که چیزی جز آشوب ندارد و منطقی در کارش نیست. چطور می‌شود بیمار را به

تحمل رنج دعوت کرد؟ در حالی که با احساس وظیفه و گناه در او اضطراب ایجاد می‌کنیم؟ و آیا بیماری که در درمان شکست بخورد، واقعاً بازنده محسوب می‌شود؟

در پشت این توصیه‌های به‌ظاهر زیبا برای مبارزه با بیماری، مفاهیم ناشایست و خطرآفرینی هم وجود دارد؛ مثل ناتوانی، شکست یا بی‌عرضگی. ولی بیماری جنگ نیست؛ کسب و کار هم نیست که در آن ببازید. هیچ ربطی به قهرمان‌سازی ندارد. بهترین چیزی که می‌توان به آن امید داشت، این است که بتوانیم با وجود آن زندگی کنیم. و این خود کاملاً کافی است.

درمان فلسفی

همان‌طور که گفتیم بیماری یک اتفاق ساده نیست؛ یک ضرورت است. این طور نیست که فقط یک بخش از بدن را درگیر کند، بلکه ذات و وجودمان را در بر می‌گیرد. «ممکن است بتوانیم از یک بیماری تصادفی و ساده بهبود پیدا کنیم. اما چطور می‌شود در برابر یک فرسودگی کامل دوام آورد؟ ناراحت‌کننده‌ترین موضوع دربارهٔ برخی بیماری‌ها که به تدریج رشد می‌کنند، همین است... حس می‌کنیم وجودمان عمیقاً تضعیف شده است. مانند درختی می‌شویم که پاره‌پاره شدن ریشه‌هایش را به چشم می‌بیند یا کوهی که به سرنگونی خودش کمک می‌کند. یک جور نابودی تمام‌عیار است. یا حداقل ازمهم‌گسیختگی یا تجزیه شدن است.» این گفته‌های ژان-ماری گویو^{۲۷}، فیلسوف فرانسوی قرن نوزدهم، حقیقت بیماری را برایمان بیشتر آشکار می‌کند. و با تکیه بر این حرف‌ها می‌توان گفت که سلامتی، نقطهٔ مقابل بیماری نیست، بلکه فقط ظرفیتی است برای غلبه بر آن. مسئله‌ای است در مورد هنجارهای حیات و راه‌های نوین زنده نگه‌داشتن زندگی. می‌توان به‌طور ساده گفت که سلامتی باید بر بیماری چیره شود. اما چگونه می‌توان این اطمینان را که یک جور اطمینان زیستی محسوب می‌شود، به دست آورد؟ در شرایطی که بیماری را شناخته‌ایم و زندگی‌مان به سبب آن نزول پیدا کرده و مختل شده است؟

فیلسوفانی چون دکارت و ایوان ایلیچ^{۲۸} (در دههٔ هفتاد میلادی) با وجود شرایط سخت بیماری، درمان پزشکی را به منظور حفظ سلامت خود رد می‌کردند. به عقیدهٔ آنها کسانی که پزشکی‌سازی‌ها را قبول می‌کنند، در برابر ایدهٔ بهبودیابی اجباری تسلیم شده‌اند. دکارت به‌طور خصوصی به ملکهٔ سوئد، کریستینا درس فلسفه می‌داد. او مجبور بود بدین منظور صبح زود برخیزد و در سرما و یخبندان به سختی خودش را به ملکه برساند. به همین خاطر به ذات‌الریهٔ شدیدی مبتلا شد. اما جالب است که او در آخرین ساعات خود در بستر مرگ، از اینکه دکترها از رگ‌هایش

خون بگیرند، سر باز زد و گفت: «سروران، از خون این مرد فرانسوی درگذرید.» و در عوض درخواست کرد برایش توتون حل شده در شراب گرم بیاورند. بدن، خود بهتر از هر دکتري می داند که به چه چیزی نیاز دارد. ما باید به این زبان زیستی توجه کنیم. این زبانی است که روحمان از آن استفاده می کند تا بفهماند چه چیزی مضر است و چه چیزی مفید. از طرفی انسان صرفاً یک ذهن خشک و خالی نیست؛ مجموعه ای به هم پیوسته از روح و جسم است که هر چیزی بر یکی از این دو اثر کند، توسط دیگری هم حس می شود. دکارت تنش را نیز از فلسفه دور نگه نداشت و هرگز به جدایی روان و بدن معتقد نبود. او مخترع اختلالات روان تنی^{۲۹} بود.

به گفته ایوان ایلچ بنیادهای درمانی به تهدید بزرگی علیه سلامتی تبدیل شده اند. چون تمام صفات ویژه زنده بودن را از بیمار سلب می کنند. سیستم پزشکی قدرت اراده را از بیمار و سلامتی اش می گیرد و بیمار در این حالت توان تصمیم گیری برای خود و بدنش را از دست می دهد. ممکن است سر باز زدن از دریافت دارو بسیار ناهنجار به نظر برسد و در مرحله اول باعث شود که مثلاً سرطان خون یا رماتیسم عفونی مان درمان نشود؛ اما با وجود این، نشان دهنده این است که بیمار نیاز دارد بر خود، ذهن، اعمال و تصمیماتش کنترل داشته باشد. با تمام اینها بیماری و جریان پزشکی به جهت دیگری حرکت می کنند؛ در جهت مسخ شخصیت^{۳۰} و شیء انگاری^{۳۱}.

حقوق بیمار: بیماری سبیل و استعاره نیست

از نظر ارسطو بعضی استعاره ها می توانند نابجا باشند. استعاری کردن بیماری و تشبیه این موقعیت به جنگی که باید در آن پیروز شد نیز کاملاً نابجا و غلط است. بیمار شدن را نمی توان با شکست در جنگی که همچنان باید برایش مبارزه کرد، یکی دانست. این زبان به اصطلاح روحیه بخش اخلاقی (نمی توانی تسلیم شوی! باید بجنگی!) مهر تأیید محکمی می زند بر رد آن چیزی که یک بیماری در واقع هست. همچنین بیمار را مقصر تمام اینها جلوه می دهد. اگر نبردی هم در گرفته باشد، تنها تلاشی که باید بکنیم، این است که هرگونه استعاره سازی (چه اخلاقی و چه رزمی!) نسبت به بیماری را شدیداً منع کنیم. همان طور که فیلسوف امریکایی، سوزان سونتگ^{۳۲} درباره سرطان اظهار می کند: «مریضی یک استعاره نیست... و صادقانه ترین روش در مورد بیماری و سلامت ترین راه بیمار بودن این است که در برابر این تفکرات استعاری مقاومت کنیم.»

این کج فهمی درست از جایی شروع می شود که دیگر مرض را به نامی که دارد، صدا نمی کنیم و آن را چیزی می بینیم که نیست. مثلاً به جای آنکه بگوییم فرد افسردگی یا سرطان دارد، سعی می کنیم

از استعاره استفاده کنیم: نتیجه اضطراب، فرصتی برای محکم‌تر بغل گرفتن زندگی، دوام آوردن، مبارزه و کسب تجربه روزهای سخت. هر حرفی که واقعیت خشن، بی‌رحم و نفرینی مریضی را تحریف کند، باید منع شود. حتی اگر بُعد ذهنی ماجرا مهم باشد و نقشی اساسی در حفظ سلامت بدن داشته باشد، حتی اگر با یک اختلال روان‌تنی مواجه باشیم، نباید به بیماری صفات آموزنده را بچسبانیم. چون درسی برای آموزش ندارد؛ حتی معنای دقیقی هم در آن نیست.

بیماری فقط یک دراست به روی زندگی‌ای دیگر؛ «طرف تاریک زندگی، شهروندیِ طاقت‌فرسای می‌طلبد. هر کسی که پا به جهان می‌گذارد، یک تابعیت دوم هم دارد. یعنی علاوه بر تابعیت در پادشاهی سلامت، شهروند حکومت ناخوشی و مریضی هم هست. اگرچه همه ترجیح می‌دهیم از شناسنامه اولمان استفاده کنیم، گاه مجبور می‌شویم برای مدتی حتی کوتاه خود را ساکن آن یکی سرزمین بخوانیم.»

رنج

درد چیزی است که به من می‌فهماند تنی دارم و زنده هستم. به من یادآوری می‌کند که زنده بودم یک امر بدیهی نیست و حیات کاملاً متزلزل است. با اینکه به سختی می‌توانیم رنج را تعریف کنیم، قادر به چشمپوشی از آن نیستیم. در بهترین حالت رنج را تنها می‌توان فریاد زد و البته که این فریاد نشان از یک آگاهی دردناک است؛ آگاهی نسبت به اینکه زندگی می‌تواند بی‌رحم و بغرنج باشد. با همین فریاد در می‌یابیم که زنده بودن، خود مستعد درد کشیدن است.

احتمالاً همه ما با جمله معروف دکارت یعنی می‌اندیشم، پس هستم، آشناییم. اما ممکن است فقط بعضی از ما بدانیم که مراقبه به تجربه بنیادین دیگری نیز احتیاج دارد؛ تجربه رنج. از طریق درد درمی‌یابم که کاملاً بدن خودم هستم. وقتی نمی‌توانم هیچ فاصله‌ای را میان خودم و آنچه حس می‌کنم متصور شوم، می‌فهمم که چیزی جز تن خود نیستم. تنی که به واسطه درد از هر آنچه بدان ربط ندارد، دور می‌افتد. «بی‌دلیل نبود که حس می‌کردم این بدن (که بنا به حق مشخصی آن را برای خود می‌دانم) به من تعلق دارد و با من هماهنگ‌تر و دقیق‌تر از هر بدن دیگری است. چون از هر تن دیگری می‌شود دور شد اما از تن خود، نه. من تمام تمایلات و علایقم را در این بدن تجربه کرده‌ام.»

مشخصات بالینی

در مقابله با درد تنها می‌توانیم فریاد بزنیم، اشک بریزیم و تحمل کنیم. وجودمان سراسر در آن غرق می‌شود و مورد هجوم قرار می‌گیرد؛ هوا سنگین می‌شود. جهان پس می‌رود. و زمان به لحظه حال تنزل پیدا می‌کند. می‌بینیم که به چیزی جز یک زخم باز تبدیل نشده‌ایم؛ بدون آینده و گذشته؛ بدون خاطره یا تاریخ. ناتوان در حرف زدن و آرزو کردن. گویی هرچه هستیم، نابوده شده و باقی آن در رنج غوطه می‌خورد. در این حالت صرفاً به سیمایی از درد مبدل می‌شویم که انگار هیچ زندگی درونی‌ای ندارد. هیچ جایی برای عقب‌نشینی نیست که در آن بتوانیم خودمان باشیم یا حداقل هر چیز دیگری به جز دردی که غرقمان کرده است.

به‌طور دقیق، دیگر وجود نداریم و تمام فضای مانور خود را از دست داده‌ایم. انگار که هیچ چیز جز همین رنجی که می‌کشیم، وجود ندارد. حتی درست درک نمی‌کنیم در چه مسیری قرار گرفته‌ایم و از آنچه بر سرمان می‌آید، تعریف دقیقی نداریم. هیچ بخشی از وجودمان در امان نیست. درد از یکی دو جا نیست؛ از تمام جهات هجوم می‌آورد. در مواجهه با این درد، چه جسمی و چه روحی، باید

با تمام قوا مقاومت کنیم تا از بین نرویم و تجزیه نشویم. آیا تجربه چنین وضعیتی واقعاً چیز قابل تأملی نیز به ما می‌دهد؟

درمان

خرد عموم مردم با تراژدی‌های یونانی بر سر اینکه انسان از طریق رنج چیزهایی فرا می‌گیرد، موافق است و آن را تأیید می‌کند. ولی دقیقاً چه چیزی یاد می‌گیریم؟ رنج چه درسی برای ارائه دادن دارد؟ اصلاً معنا یا ارزشی دارد که بخواهد چیزی را به آدم بیاموزد؟ بعضی از مردم اعتقاد دارند که ما می‌توانیم رنج را دگرگون کنیم. یعنی انرژی منفی آن را به روحیه مثبت تبدیل کنیم. یا به هر طریق با درد به گونه‌ای رفتار کنیم که انگار حقیقتی در ژرفای آن نهفته که باید کشف شود؛ حقیقتی که ما را قوی‌تر، بلندمرتبه‌تر و بالغ‌تر می‌کند.

غافل از اینکه خطر مضاعف رنج همین است که می‌تواند منبع دانش ما باشد و باید فرصتی برای دستیابی به عزت و اخلاق به حساب آید. تفکری که مخالف نظر یان پاتوچکا، فیلسوف اهل چک است. او عقیده خودش تحت عنوان همبستگی متزلزلان را این‌گونه بیان می‌کند: «همبستگی آنان که قادر به شناخت کامل زندگی و مرگ هستند و می‌دانند تاریخ درباره چیست.» این آدم‌ها از نظر پاتوچکا آنانند که رنج را تحمل کرده‌اند و می‌دانند که نمی‌توان در خصوص آن کاری انجام داد. با رنج، سوای جهان زندگی می‌کنید؛ سعی می‌کنید با وجود آن، در اطراف یا در هر موقعیت و حاشیه امنی که گیرتان می‌آید، وجود داشته باشید. نمی‌توانید رنج را دگرگون سازید. نه می‌توانید از آن سوختی بسازید که در ادامه راه به جلو پرتابتان کند و نه می‌توانید از آن برای خلاقیت، نوشتن یا نقاشی سود ببرید. رنج مانند تکه سنگی است که نه خون دارد و نه گوشت؛ نه معنا و نه هدف. از رنج کشیدگان چیزی جز مرثیه بر نمی‌آید.

روش ریکور^{۲۲} یا شکایت‌درمانی

رنج موضوع پیش پا افتاده‌ای نیست که فکر کنیم صرفاً اتفاقی است که باید از آن زنده بیرون بیاییم. از طرفی آنقدرها هم نباید بزرگش کنیم و خیال کنیم می‌تواند آنچه را که در شخصیتمان است بروز دهد و شکوفا کند. رنج همیشه بی برو برگرد، ظالمانه است. انسان از طریق مصیبت بهبود پیدا نمی‌کند و تقویت نمی‌شود. همان‌طور که پل ریکور تصدیق می‌کند: «رنج کشیدن همواره بیش از آن به نظر می‌رسد که هست.» فلسفه از این نظر دارای کارکرد خاصی است که ممکن است بعضی را به اشتباه بیندازد. فلسفه هر چیزی را که در پی مثبت‌انگاری جنبه منفی یک تجربه دردناک

باشد، رد می‌کند. شما نمی‌توانید رنج را روایت کنید، بلکه تحملش می‌کنید. همچنین نمی‌توانید آن را به دیگران محول کنید. من آنم که رنج می‌برد، نه هیچ‌کس دیگر. رنج، من را از دیگران نیز جدا می‌کند. سپس با سلب ابتکار، تحرک و حتی قدرت اراده به سمت انفعال عقبم می‌رانند. درست است که شدیدترین درد، بهترین اشعار و تندخوترین فیلسوفان را می‌سازد، اما باید بدانیم که خلاقیت بعداً و پس از کاهش قدرت فلج‌کننده رنج اتفاق می‌افتد. مادامی که رنج پابرجا باشد، سایه‌ای ایجاد می‌کند که هیچ نوری نمی‌تواند به آن وارد شود.

با این حال می‌توانم از طریق شکایت، نوع خاصی از استقلال، ثبات و زندگی را مجدداً به دست آورم. اگر رنج دقیقاً نقطه مقابل عمل است، شکایت می‌تواند امری در عرصه عمل و در برابر ناتوانی باشد؛ تلاشی برای فرار از رانده شدن و تبعید. البته منظور ما نق‌زدن و خودبیمارانگاری نیست. افرادی هم هستند که از سایه خود می‌ترسند و با هر شکست تخریب می‌شوند و کاملاً علاقه به برگزیدن نقش قربانی را دارند؛ منظور ما این هم نیست. آنچه مقصود ماست، شکایت موجز و هوشیارانه‌ای است که خشونت وجود انسان را تقبیح می‌کند و هم اتهام متقابل و هم کیفرخواست به حساب می‌آید: چرا من؟ چه مدت؟ چرا الان؟ تنها فلسفه‌ای که واقعاً به دردسرش می‌ارزد، آنی است که به رابطه شکایت و رنج احترام می‌گذارد و هرگونه تشویق خوش‌بینانه را رد می‌کند. راه حل تمام این معماها هرچیزی که باشد، یک ذهنیت است که همواره غیر قابل قبول است و آن خوش‌بینی است؛ کاریکاتوری از امید که هرگز قطره‌ای اشک به عمرش ندیده است.

افزایش سن

افزایش سن مثل مرگی است که هر روز اتفاق می‌افتد. مرگی که به مراتب موذیان‌تر و بی‌هیاهوتر است. دردی ندارد و بدون اینکه واقعاً نسبت به آن آگاه باشیم، رخ می‌دهد. یک روز می‌رسد که پیر از خواب بیدار می‌شویم؛ فرتوت و از دوران گذشته. زمانی می‌رسد که حس می‌کنیم سمن به سرعت زیاد می‌شود. همان‌جا متوجه می‌شویم که جوانی چیزی بیش از یک مرحله زندگی و ورای حد و حدود سن و سال بوده است. جوانی شیوه‌ای از زندگی است که هم‌تا و جایگزینی ندارد و هیچ وقت باز نمی‌گردد. همان‌طور که شاعر قرن شانزدهم، پی‌یر دو رونسار گفته است: «ثروت حقیقی انسان، جوانی سرسبز اوست. باقی سال‌های ما چیزی جز زمستان ندارند.»

جوانی ترکیبی است از سبکسری و اشتیاق. حالت تقریباً بدخلق و مبهم فردی که می‌داند هنوز زمان زیادی در پیش دارد؛ یک زندگی بدون حساب و کتاب، بدون جمع و تفریق، بدون حسرت و امیدهای پیش پا افتاده. چگونه می‌شود با از دست دادن جوانی کنار آمد؟ «بدرود... آفتاب دل‌انگیز... حال تن من به مکانی که در آن همه چیز از هم می‌پاشد، افول می‌کند.» پیری پوست و گوشتان را سلاخی می‌کند: «از من تنها همین استخوان‌ها مانده است. مانند اسکلتی شده‌ام تو خالی؛ بدون گوشت، عصب و عضله.»

رادیولوژی

سیمون دوبووار^{۲۴} در جایی نوشته است: «اغلب در مواجهه با این چیز شگفت‌انگیز که صورت من است، مبهوت می‌مانم. شاید مردمی که در خیابان از کنارشان می‌گذرم، تنها به این فکر می‌کنند که زنی را دیده‌اند حدوداً پنجاه ساله که کاملاً شبیه سنش به نظر می‌رسد؛ نه بیشتر و نه کمتر. اما من صورتی را می‌بینم که مورد حمله آبله زمان قرار گرفته است؛ چیزی که درمانی ندارد.» آبله‌ای که مرا از ریخت می‌اندازد، بدون آنکه کاملاً نابودم کند. چیزی که می‌بینم، هنوز صورت من است؛ با همان ویژگی‌های قابل تشخیص، با همان چشم‌ها. با این تفاوت که آنچه می‌بینم، دیگر من نیست. من این صورت نیستم، گرچه مال من است، چون در عمق افکارم هنوز بیست‌ساله‌ام؛ فقط دیگر مثل سمن به نظر نمی‌رسم. در پیری بیشتر از هر زمان دیگری مان این تفاوت بین درون و بیرون را حس می‌کنیم؛ بین چیزی که فکر می‌کنیم هستیم و چیزی که از ما ظاهر می‌شود.

افزایش سن و سال شبیه نوعی مسخ است. شاید تنها مسخی که در زندگی همه اتفاق می‌افتد. با اینکه تغییر می‌کنم، هنوز همانم. به طور دقیق، من (منی که خود واقعی من است) پیر نشده است

اما در بدنم مثل ذهنم، در افکارم مثل سکنا، در انگیزه‌هایم مثل لذاتم، فقدان برگشت‌ناپذیری را حس می‌کنم که دیگر جبران نمی‌شود. نه فقط فقدانی در حافظه یا چابکی، بلکه همچنین فقدانی در عزم و رنگ زندگی. حقیقت این است که جهان من و زندگی‌ام دارند از پا در می‌آیند.

بدین طریق دست از پیشتازی می‌کشیم و سرعتمان را کم می‌کنیم. دیگر قرار نیست به جایی برویم. به مقصدمان رسیده‌ایم. «انزجاری که پیری برایمان می‌آورد، خیلی بیشتر از انزجاری است که خود مرگ به همراه دارد. و صدا البته این پیرشدن است که باید نقطه‌ی مقابل زندگی در نظر گرفته شود؛ نه مرگ.» دوران پیری تنها تقلیدی است از زندگی. فقط یک راه است که بتوان مانع از این شد که پیری‌مان به تقلیدی پوچ از روزگار گذشته‌مان بدل شود و آن این است که به دنبال مقاصدی بگردیم که به بودنمان معنا بدهند. می‌توانیم خود را به افراد، گروه‌ها، آرمان‌ها، اجتماع، سیاست، روشنفکری یا کارهای خلاقانه اختصاص بدهیم. فقط هر طور که شده، باید یاد بگیریم که چگونه، چگونه، خشم و هوس‌های خود را زنده نگه داریم تا زیر وزن مرگی که در پیش گرفته‌ایم، له و نابود نشویم.

درمان

مسئله دیگر اینکه افزایش عمر صرفاً تغییری در رقم سندان نیست. جبر و سکون است. وقتی در منجلاب ادامه دادن و تحمل کردن بیفتیم، بیشتر هم پیر می‌شویم و دست از ایجاد شروع‌های تازه بر می‌داریم. با رسیدن پیری جلو‌نوسازی خود را می‌گیریم و باور می‌کنیم که این امر، توهمی بیش نیست. یادمان می‌رود که هنوز هم می‌شود تغییر کرد و هنوز تمام گزینه‌های ما روی میز است. شاید در مقیاس بزرگ درست باشد و تمام اینها توهم باشند. چون یکی از هنرهای فریبنده زندگی این است که ما را رهبر ارکستر زندگی خود نشان بدهد. رهبری که از روی هوس می‌تواند ضرب‌ها را زیر و رو کند. این هنر فریبنده می‌گوید که اراده مساوی است با آفرینش؛ حتی اگر شرایط و انتخاب‌های اطرافمان بر ما تحمیل شده باشند یا به قولی: «ما به جهان پرت شده‌ایم؛ بدون آنکه کسی با ما مشورتی کرده باشد.» صرف این حقیقت که هر کدام از ما در یک لحظه به خصوص از زمان، در یک جای متفاوت و با صورت و شخصیتی جداگانه به دنیا آمده‌ایم، قید مقدمی است بر قدرت به اصطلاح خودسازی‌مان. زندگی کردن به معنای پذیرفتن حقایقی از محیط اطراف ماست که برای خود انتخابشان نکرده‌ایم.

اما اگر مقیاس بزرگ را کنار بگذاریم و در فضای خصوصی خود سیر کنیم، می‌بینم که اراده‌مان

می‌تواند آزادی‌اش را به دست بگیرد و حیطهٔ مانورش را هم به چالش بکشد. پس هنوز می‌شود به طور فعال همان چیزی شویم که هستیم. می‌توانیم آن دسته از محدودیت‌هایمان را که با تولد همراهمان بوده‌اند، بیخیال شویم، چون از نظر بیولوژیکی، در پیری و جوانی همان چیزی هستیم که در کودکی بوده‌ایم. در عوض ظرفیت خود را برای پذیرش ایده‌های نو تمرین بدهیم. البته باید حواسمان باشد که دچار اخلاق‌گرایی و قهرمان‌سازی نشویم، بلکه متواضعانه و با تکیه بر قدرت درونی، از نو شروع کنیم. به گفتهٔ هانا آرنت^{۲۵}، این همان قدرت خلق واقعیت‌های جدید است؛ حال آنکه این واقعیت‌ها ممکن است نامشخص یا گنگ باشند. نوعی پناه بردن به انگیزهٔ ابتکار. البته معنای آن این نیست که با فعالیت مداوم دمار از روزگار خود درآوریم. باید با طمأنینه و آرامش کوشش کنیم و زیر بار چیزهایی که قابل تغییر و تحمل نیستند، نرویم. منظور این است که اجازه بدهیم اتفاقات دوباره رخ بدهند. (مجدد و با آرامش، اما با نتایج شگرف و غیر قابل پیش‌بینی) بعد قدم بگذاریم در مسیر نوری که بر حقیقت‌های نادیده و غیر منتظرهٔ زندگی‌مان می‌تابد.

درمان با زایش

از اینها گریزی نیست؛ جوانی از دست می‌رود، تابستان محو می‌شود و زندگی به پایان می‌رسد. زمان ذاتاً گذراست و می‌گذرد. بازگشتی هم در کارش نیست. هیچ شانس دومی وجود ندارد؛ حقیقت تلخی که برگشت‌ناپذیری زمان با افزایش سن، آشکارترش می‌کند. نمی‌توانیم آن‌طور که دوست داریم در زمان رفت و آمد کنیم. هیچ چیز تا ابد به جا نمی‌ماند. زندگی به سمت پیری می‌تازد و دور می‌شود از تمام چیزهایی که هرگز باز نخواهند گشت و با یک بار انجام گرفتن، دیگر قابل تغییر نیستند.

اما هنوز راهی هست تا این شیب را برگردانیم و دوباره به بالا حرکت کنیم. همان‌گونه که هانا آرنت می‌گوید، با باز کردن در به روی شروع‌های تازه و آوردن چیزی جدید به جهان، با پرمایه کردن حقیقت از انتخاب‌ها و ابتکارها و در نتیجه با غلبهٔ زایش بر رکود، می‌توان بر این مهم فائق آمد. عمل و گفتار هر دو این قابلیت را در اختیارمان می‌گذارند تا آینده را طوری مرتب بچینیم که انگار زمان حال است، تا در نوآوری غوطه‌ور شویم، نسبت به زمان پیش‌دستی کنیم و عنصر غفلت را از آینده منها کنیم. این یعنی توسعهٔ معجزه‌آسای زندگی‌ای که به آن مشغول هستیم.

ما چیزی فراتر از پزندگانی هستیم که صرفاً با زمان همراه می‌شوند و محکوم به چرخهٔ تکراری ابدی هستند. همچنین موجودات محبوس به خانه‌های کوچکمان نیستیم که زندگی را به زمان حال

منحصر بدانیم و تحت فشار شرایط از پیش تعیین شده محیط خود، غر بزیم. ما توانایی این را داریم که خط زندگی خودکارِ روزمره‌مان را قیچی کنیم و نگذاریم امور حیاتمان به دست مرگ و نیستی بیفتد.

گرچه هیچ چیز ابدی نیست و ثباتی وجود ندارد، می‌توانیم از طریق کارهایی که می‌کنیم و کلماتی که بر زبان می‌آوریم، سرنوشت را به تأخیر بیندازیم و پایان خود را به تمسخر بگیریم؛ به خود یادآوری کنیم که درست است که انسان‌ها باید بمیرند، اما برای مردن به دنیا نیامده‌اند؛ برای شروع، متولد شده‌اند.

سفر کتاب (nbookcity.com)

دخانیات، الکل و اعتیاد

انگیزه، وسواس، جاه‌طلبی و اعتیاد (هر چیزی که شما را به وجد می‌آورد یا عذابتان می‌دهد) به فلسفه‌درمانی احتیاج دارد. هر چیزی که پریشان‌تان می‌کند، به هیجان‌های بشر برمی‌گردد. و فلسفه خیلی بهتر از روانپزشکی، مشخصات بالینی این هیجانات را ترسیم کرده است؛ و البته ماندگارترین تحلیل‌ها به دست فیلسوفان انجام گرفته است. ژان اسکورئول، پدر روانپزشکی فرانسه در قرن نوزدهم، برای توسعه تئوری‌های خود درباره جنون و اختلالات روانی، تعالیم رواقیون قرن اول را بار دیگر بررسی کرد.

کرایسپوس^{۲۶}، یکی از نخستین استادان رواقی، اعتقاد داشت چندین شکل کلی از جنون وجود دارد که از این بین می‌توان اشاره کرد به: جنون شراب (oinophlugia)، جنون زن (gynaikomania) و جنون شهرت (doxomania). از آنجایی که چنین هیجاناتی نمی‌توانند فرو نشانده شوند، غیر عقلانی هستند و افراد را به برده‌هایی پریشان تبدیل می‌کنند.

تمام این هیجانات به نحوی به اعتیاد ختم می‌شوند. اینها نیازهای سرکشی هستند که بدون ارائه هیچ‌گونه لذت واقعی، ما را تصاحب می‌کنند.

علائم

عشق در معده شکل می‌گیرد. شکم و روده‌هایتان را می‌سوزاند؛ داره به من نگاه می‌کنه! داره باهام حرف می‌زنه. قراره بهم زنگ بزنه. دوستم داره. دوستش دارم. قلبتان به هراس می‌افتد. یک جریان الکتریکی بدنتان را در بر می‌گیرد که دردناک و پراز احساس است. دوستم داره؛ دوستش دارم. این هیجانات عاشقانه، بیشتر علائم بیماری‌ها را به همراه دارند؛ تب، تاری دید و تندپشی^{۲۷}. عشق می‌تواند کاری کند که بی‌دلیل بلرزید یا عرق کنید. ادراک و رنگ‌ها را تغییر می‌دهد. نوعی اختلال در خلق و خوست که بی‌هدف هر حسی را تقویت می‌کند. یک شرایط غریب ذهنی که به طرز جبران‌ناپذیری رابطه شما را از شکل طبیعی خود می‌اندازد.

عاشق شده‌ایم؛ قدرت تمیزمان از بین رفته است. چیزهای ناچیز ضرورت پیدا می‌کنند، چیزهای حاشیه‌ای حیاتی می‌شوند، اتفاقات آنی تمام توجه را به خودشان جلب می‌کنند و تمام حقایق یکجا زیر و رو می‌شوند. همه اینها گواهی بر پوچی و لجاجت عشق‌اند. عشق چیزهای کوچک را ارجمند می‌کند و با چنان قدرتی رفتار می‌کند که حتی وقتی به آن می‌خندید، در دل تحسینش می‌کنید. انگار به کلی با ولتاژ دیگری کار می‌کنید. بیشتر از آنکه تنی از گوشت و استخوان باشید، مجموعه‌ای

از حس و عصب می‌شوید که وضعیتش رو به جنون می‌گذارد.

از بین تمام هیجانات انسانی‌ای که در رساله‌های قرن هفدهم فهرست شده‌اند، امروزه تنها می‌توانیم عشق را به درستی درک کنیم. گویی ریشه و مخرج مشترک تمام هیجانات و شور انسان، عشق است. جاه‌طلبی، حسادت، غم، ترس و لذت صرفاً جنبه‌هایی از عشق هستند. هیجان، در اصل نتیجه اعمال میل و اراده ناگهانی بر یک چیز است. اما هدف از این کار، لزوماً رسیدن به خوشحالی نیست، بلکه رسیدن به دوست داشتن است. ما در عمق شور خود، شخص خاصی را دوست نداریم؛ صرفاً دوست داریم. عشق بدون محدودیت و بدون نیاز به یک معشوق واقعی، بیرون می‌زند. یا بهتر بگوییم، اگر هم معشوق (زن یا مرد) در کار باشد، تنها نقش سیبلی را به عهده دارد که عشق بی‌درنگ و با قاطعیت ماشه را به رویش می‌چکاند. عشق همیشه منتظر بهانه‌ای است تا شلیک کند. به همین خاطر ممکن است تجربه‌ای کورکورانه باشد، چون فرد عاشق در حقیقت به دوست داشتن علاقه دارد، نه خود معشوق. به همین خاطر معمولاً بعد از آنکه احساسات فروکش می‌کنند و به خودمان می‌آییم، از موقعیتی که در آن قرار داریم، تعجب می‌کنیم.

بیشتر مواقع بیش از اندازه روی هیجانات خود سرمایه‌گذاری می‌کنیم و حس می‌کنیم حتماً باید مطابق میلشان عمل کنیم. جوری فکر می‌کنیم که انگار مسئله مرگ و زندگی در پیش است. اما همین که شوقمان می‌پژمرد، در می‌یابیم که تمام آنچه دیده‌ایم، فقط یک تلاش چشم‌بسته و یک رابطه خرد بوده است. با وجود این مسائل، همان‌طور که برخی مطالعات علوم اعصاب نشان می‌دهند، شور و هیجان شدید، باعث ایجاد تحرک و تعهد و از بین بردن بی‌تفاوتی و بی‌ثباتی می‌شوند. به همین خاطر می‌توانند از طرفی تصمیم‌گیری‌ها را تسهیل کنند.

هیجانات ما سرشار از تناقض هستند. دلتان می‌خواهد برای کسی بمیرید که در نهایت برایتان یک پاپاسی ارزش ندارد. همزمان که سر تا پا احساس سرزندگی می‌کنید، به هم می‌ریزید. فکر می‌کنید که تجربه شما از حسی که دارید، یک تجربه منحصر به فرد است که ورای قوانین زمینی خانه دارد. اما همین حس را با کلماتی توصیف می‌کنید که دیگران نوشته‌اند. به سکانس‌هایی از یک فیلم تشبیه‌اش می‌کنید که دیگران ساخته‌اند؛ آن هم از روی یک رمان دیگر! گرچه با ایجاد هیجان، دیگر بر خود مسلط نیستید، پیچیده‌ترین محاسبات را انجام می‌دهید. خودتان را خالص، صادق و قابل اعتماد می‌دانید، اما کاملاً تظاهر و تقلید می‌کنید و خنده‌تان ظاهری است. اینها تناقضات یک هیجان هستند که می‌تواند هم زیاد باشد و هم سطحی، بی‌حد و حصر و محدود، باشکوه و دم

دستی. شور انسان حریق یا شعله‌ای است که می‌سوزاند اما گرم نمی‌کند. آتشی است که خاموش نمی‌شود؛ داستانی که حتی اگر سال‌ها به طول انجامد، سرانجامی ندارد.

قصور پزشکی

این خود هیجان‌ات نیستند که آسیب‌زا هستند؛ افراط در آنها ناسالم است. هیجان فقط زمانی آسیب می‌زند که تندخویانه، با حرص، بی‌تابانه، وسواسی یا دچار کج‌فهمی باشد. اما وقتی شوق انسان بی‌مبالغه باشد، شخصیت‌ساز، انگیزه‌محرك، عزم و نیروی حیات می‌شود. از نظر ارسطو این شاید یک فضیلت هم باشد. «حد واسطی بین افراط و تفریط.» همان‌طور که شجاعت حد فاصل دو هیجان بزدلی و بی‌پروایی است. همان‌گونه که شادی بین بی‌خیالی و وسواس شکل می‌گیرد. حتی خشم می‌تواند فضیلتی باشد که با اعتدال‌گرایی به دست می‌آید؛ در یک فاصله یکسان از بی‌عرضگی که ناشی از ترس است و پرخاشگری که نفرت از همه‌چیز را به همراه دارد. بنابراین می‌توان کاری کرد که هیجان‌ات معقول باشند. می‌توان اطمینان حاصل کرد که لذتبخش بمانند و در نهایت منجر به اعتیاد یا افراطی نشوند که آزارمان بدهد، ما را برده خود کند و سبب رنج شود.

ولی انسان این‌گونه نیست؛ چیزی که ما به دنبال آن می‌گردیم، نمی‌تواند یک شادی متوسط باشد؛ بیش از این‌هاست. آن چیز که ما در پی آن می‌رویم، سیر شدن نیست و گرسنگی است؛ قناعت نیست و وفور است. به هوس افتادن یعنی اینکه بخواهیم ورای نیازهایمان زندگی کنیم، یعنی بیشتر و مجدد بخواهیم. همان‌طور که شاه لیر در نمایشنامه شکسپیر می‌گوید: «بیش از طبیعت به طبیعت اجازه ندهید. زندگی انسان مانند حیوانات ارزان است.» اما همین بیش است که باعث می‌شود احساس زنده بودن کنیم و داستان زندگی‌مان طبق همین نوشته می‌شود؛ مگر خلاصه داستان زندگی ما به جز هیجان‌ات، علاقه‌های سرکوب‌شده یا دوطرفه شامل چه چیز دیگری می‌شود؟ خطای بالینی ارسطو همین است که اعتقاد داشت مشکل از میزان و درجه هیجان است و اگر کمش کنید، هیجان‌اتتان رام می‌شوند. اما شوق آدمی صرفاً وابستگی‌ای نیست که ذره‌ذره و آهسته به وسواس یا تعصبی اعتیادزا تبدیل شود. هیجان هیچ‌وقت زیاد از حد نمی‌شود؛ بلکه بر اساس طبیعتش، همیشه زیاد از حد هست. و اگر با قدرت مهار، منظم و محدود شود، معنی‌اش آن است که اصلاً هیجانی وجود نداشته و همه‌اش فقط یک فانتزی بوده است. خشم معتدل هم دیگر خشم به حساب نمی‌آید؛ اصلاً چنین چیزی نداریم. عصبانیت همان‌طور که فیلسوف رواقی، سنکا به درستی می‌گوید، ذاتاً افسارگریخته و غیر قابل مهار است.

درمان فلسفی

هیجان را نمی‌توان یک احساس دانست؛ بلکه نوعی بردگی است. شما نمی‌توانید بر برانگیختگی خود مسلط شوید، بلکه آن است که بر شما سلطه دارد. سنکا ادامه می‌دهد: «برای آنکه تحت تأثیر هیجان قرار بگیریم، دیدن چیزهای پیش چشممان کافی نیست. انسان پی احساسات درونی و تحریک‌های سریع را می‌گیرد تا دچار هیجان می‌شود.» آدم هیجانی هیچ‌وقت در آرامش نخواهد بود. چنین آدمی اصلاً راضی نیست، سیر نمی‌شود و مورد شکنجه قرار می‌گیرد. آنچه او می‌خواهد این نیست که به چیز دلخواه خود برسد؛ فقط می‌خواهد آن چیز ناپدید شود. همان‌طور که بخیل پول را برای خرج کردن نمی‌خواهد؛ آن را چال می‌کند و استفاده‌ای از آن نمی‌برد. انسان جاه‌طلب نیز قدرت را برای آن می‌خواهد که از بینش ببرد و نگذارد دست دیگران به آن برسد. عاشق هم معشوق خود را زنده نمی‌خواهد (مگر آنکه اهل خیانت باشد؛) مرده می‌خواهدش. تعریف کامل هیجانات و برانگیختگی‌ها را کرناخ^{۲۸} در نقاشی‌ای ارائه می‌دهد. آنجا که سالومه^{۲۹} را در میان رنگ‌طوبایی و بنفش در حالی که سربخیی تعمیم‌دهنده را در یک دیس نگه داشته، تصویر کرده است.

نمی‌توان به قدرت مرگ‌آور هیجان با یک شادی مختصر پاسخ داد. این احساسات ریشه در قلع و قمع کردن دارند. پس می‌رسیم به دارویی که رواقیون تجویزش کرده‌اند. درمانی که باید مثل بیماری‌اش افراطی باشد. چون نمی‌توانید هیجان خود را نصفه و نیمه به جایی برسانید. ذاتاً مهارش غیر ممکن است و درمانی مصلحه‌ناپذیر می‌طلبد. درمان شما در این است که چیز مهارناپذیر را به کلی رد کنید. مطمئن باشید هیجانی که از دستتان برود، در قدرت اراده‌تان به شما باز می‌گردد. با منع کامل اعتیاد، لذت را قدغن نکرده‌اید؛ دوباره به شکلی دیگر کشفش می‌کنید. «ممکن است همان کارهای سابق را انجام بدهید؛ بدون ترس و با دقت بیشتر. چه بسا لذت بیشتری نسبت به گذشته ببرید.»

درمان با آتاراکسیا^{۳۰}

درمان رواقی به ما می‌گوید که هرگز تن به هیجانات ندهیم و اصلاً شرویشان نکنیم! زیرا حس نکردن هیجان به طور کلی بهتر از تلاش برای مهار آن است. اصلاً با آن درگیر نشوید، چون هیجان همیشه قوی‌تر از شماست؛ اگر هم به حرفش گوش دادید، دیگر خودتان را از دست داده‌اید. بهتر است خودمان را گول نزنیم و مدام نگوئیم که می‌شود با وجود چنین هیجاناتی شاد بود. کلاً تسلیم شوید. درمان ریشه‌ای سنکا می‌گوید: «بیایید در برابر این عیوب، به هنگامی که می‌خواهند راهی به

درومان بیابند، مقاومت کنیم. زیرا همان‌طور که گفتم، راحت‌تر این است که به خانه راهشان ندهیم؛ تا اینکه سعی کنیم بیرونشان برانیم. بگذارید با پی‌بردن به نقص خود، آرامش یابیم.» این آرامش، آتاراکسیا نام دارد؛ صلح حاکم بر روحی که برای خود قلعه‌ای محکم بنا کرده است.

در مقابل، انسانی که سرسپرده هیجانات خود باشد، به مقصد برانگیختگی‌های خود زنجیر می‌شود. حال آنکه این مقاصد ممکن است روزی از او گرفته شوند و دیگر دلیلی برای بودن نداشته باشد؛ بدون گوشی آیفونم، بچه‌هایم، پولم و عشقم چه خواهم کرد؟ برانگیختگی‌ها ناشی از اعتقاداتی هیجانی هستند که با واقعیت اشتباه گرفته می‌شوند. برای فردی که دچار این حالت می‌شود، درست مثل اینکه به خرافه یا پارانویا مبتلا شده باشد، جهان چیزی جز سرنخ‌های ریزی از امید یا ترس نیست. به‌ام گفت با قهوه‌م شکر میل دارم؟ یعنی دوستم داره؟ به یه مرد دیگه لبخند زد؛ حتماً داره به‌م خیانت می‌کنه و...

رواقیون که از چهار قرن قبل از میلاد تا فرمانروایی مارکوس آنورلیوس در قرن دوم، حکمت خود را آموزش می‌دادند، به طور سنتی به خاطر ماهیت غیر انسانی و طبیعت غیر قابل قبول اخلاقیاتشان، مورد عیبجویی‌های فراوان قرار گرفته‌اند. عده‌ای می‌گویند زندگی بدون هیجان غیر ممکن نیست اما رضایت‌بخش هم نمی‌تواند باشد. آنها عقیده دارند که در این حالت، زیستن مشابه گذران عمر یک تکه سنگ می‌شود که نه درونی دارد و نه گوشتی. سنکا در پاسخ ادعا می‌کند که ارادت ما نسبت به هیجانات و چشم‌پوشی خودمان است که باعث می‌شود در وجودمان رخنه کنند و مجبورمان کنند به جای آنکه از بینشان ببریم، برایشان بهانه‌تراشی کنیم. انسان پرهیجانی که قبول کرده است این احساسات از او قوی‌تر هستند و نمی‌تواند در برابرشان مقاومت کند، دارد به خودش دروغ می‌گوید. این‌گونه نیست که نتواند در برابر برانگیختگی‌های خود مبارزه کند؛ او نمی‌خواهد چنین کند.

«اگه چیزی رو بدجور بخوای، به دستش می‌آری.» این تنها راه درمان هیجانات بشر است که مستقیماً از یک اصل رواقی الهام می‌گیرد: «هر جا اراده باشد، راهی نیز هست.»

گرسنگی

لذت‌های رژیمی

عموم مردم تأکید می‌کنند که لذت، هیچ فلسفه پیچیده‌ای ندارد و فقط باید به دنبال آن بگردید و درد را از خود دور کنید. می‌گویند بدون لذت، هیچ کس خوشحال نیست. علم نیز این منطق غیر قابل انکار را که لذت می‌تواند موتور محرک مغز باشد، تأیید می‌کند. به کمک انگیزه ناشی از لذت است که مغز سیگنال‌ها و اطلاعات درونی و محیطی را مرتب می‌کند تا ما را با محیط سازگار کند و از بقا و استقلالمان اطمینان یابد. بنابراین لذت یک مفهوم صرف نیست، بلکه پایه و اساس سازگاری زندگی ما (حيوانات ناطق) است.

اما چگونه این جزء اساسی تشکیل‌دهنده وجود ما که بیشتر هم فیزیولوژیک است تا روان‌شناختی به یک مشکل فلسفی تبدیل می‌شود؟ چرا در برخی باورها لذت را به گناه شبیه می‌کنیم و چیز لذتبخش را تا این حد پیچیده می‌انگاریم؟

مشاوره

شب‌های دراز تابستان، گپ‌وگفت‌های صمیمی، لمس معشوق، خنده‌های از ته دل، خواندن نوشته‌های هگل یا رمبو، تجدید دیدار، رسیدن به جوابی که مدت‌ها انتظارش را کشیده‌ایم... وقتی طعم لذت را می‌چشیم، انگار همه چیز در درون و اطرافمان بی‌صدا می‌شود. شبیه گوش سپردن به لالایی است. حس چیزی دوست‌داشتنی و سبک شدن مثل پری که با هر نسیم ملایم در هوا می‌چرخد. لذت هم درست مثل درد، جدایی‌ناپذیر است و همه چیز را به درون خود فرو می‌برد و ما را در احساسات خود غرق و از خود بی‌خود می‌کند. آه کشیدن بهتر از هر چیزی لذت را وصف می‌کند؛ همان‌طور که جیغ کشیدن رنج را به بهترین شکل نشان می‌دهد. نوعی تسلیم و سرسپردگی در لذت وجود دارد، نوعی بازگشت به حالتی ذاتی که در آن روح و بدن در خلسه‌ای مشترک به یکدیگر می‌پیوندند. لذت همانند فشاری است که برداشته می‌شود و تنشی که آرام می‌گیرد. به ما تصویر حقیقی باقی زندگی را نشان می‌دهد که بدون وجود این عنصر، قطعاً در تاریکی و اضطراب خواهد گذشت. از لذت آه می‌کشیم، چون هم از درد خلاص شده‌ایم و هم باری از روی دوشمان کم شده است.

لذت شبیه به پاداشی غیرمنتظره و هدیه‌ای است که نه به دستش آورده‌ایم و نه برایش آمادگی داشته‌ایم. از طرف دیگر، لذت‌های از پیش تعیین‌شده، ناامیدکننده‌ترین‌ها هستند و بنابراین

نمی‌شود برای آنها برنامه ریخت. لذت به معنی حض و خوشی است. در حالی که خواستن به معنی حرکت است: زیر و رو می‌کند، می‌شکند و غوغا به پا می‌کند. خواستن یعنی سختکوشی و پرکاری، اما لذت تنبلی و درون‌فکری است. خواستن ممکن است با رضایت به پایان نرسد، ولی مدام احیا می‌شود. بر خلاف نیاز، گرسنگی، تشنگی و میل جنسی که با برطرف شدن، ناپدید می‌شوند. خواستن، خواستن می‌آورد؛ به طوری که وقتی یک تمایل راضی می‌شود، ده تمایل دیگر جایش را می‌گیرند. شوپنهاور می‌گوید: «به دست آوردن چیزی از روی خواستن، رضایت را پابرجا و دائم نمی‌کند، بلکه مانند صدقه دادن به گدایی است که رنجش را تا فردا عقب می‌اندازد.»

بنابراین بیماری خواستن به مانند حرصی است که هیچ‌وقت نمی‌تواند سیر شود و اگر فردی دارای شخصیت ستمگر باشد، به گفته آتین دو لا بوئسی^{۴۱}، رفیق شفیق مونتینی، به یک ناانسان... جانور وحشی... آدمخوار تبدیل می‌شود که به بردگی می‌کشد و همه چیز را می‌بلعد. بیماری لذت سیری‌ناپذیر نیست. با این حال نامش در فهرست بیماری‌ها به چشم می‌خورد. لذت بر خلاف میل و خواستن، به دنبال بیشتر نیست؛ زیاد می‌خواهد! اول این کار را بکن، بعد آن یکی و بعد بقیه. لذت، می‌خواهد همه چیز را برای خودش جمع بکند. حالا آسیب در چیست؟ و چگونه می‌تواند موجب رنج شود؟

قصور پزشکی: روش کالیکلس^{۴۲}

آیا آسیب در لذت نبردن از سیری اتفاق می‌افتد؟ چیزی که کالیکلس در محاوره‌ای نوشته‌شده به دست افلاطون، خطاب به سقراط آن را زندگی شبیه به یک سنگ می‌خواند و می‌گوید: «سقراط، به راستی (که ادعا می‌کنید در پی آن هستید) این چنین نیست... حقیقت این است... زندگی انسان با تمام خواستن‌ها و توان رضایت‌بخشی به این آرزوها و در نتیجه ایجاد لذت‌هاست که به سمت یک زندگی شاد میل می‌کند.» یعنی درمان کالیکلس، همراهی با لذت است.

باید به این نکته توجه کرد که وقتی صحبت از لذت می‌شود، منظورمان برنامه‌های یک مشت جوان نیست که مدام دنبال پارتی دادن باشند؛ داریم از انسان شریفی حرف می‌زنیم که می‌خواهد با تکیه بر لذت‌هایش، یک زندگی شایسته را به دست آورد. اما اکثر مردم با فرومایگی، پی این زندگی هستند. نمی‌دانند که برای مزه کردن طعم لذت‌ها شجاعت لازم است، نه خودشیفتگی. اتفاقاً لذت نقطه مقابل عیاشی و هرزگی است. پاسخ سقراط هم به همین اندازه افراطی است (صرف نظر از تصویر زیبایی که کالیکلس سعی در ترسیم آن دارد، یک زندگی سرشار از لذت باعث

خشنودی نمی‌شود و برعکس باعث ایجاد جهل و پوچی می‌شود). شبیه به کشتی‌ای که بدنه‌اش پر از سوراخ است؛ چنین زندگی‌ای رضایت‌بخش نیست.

ضیافت‌ها، نوشیدنی‌ها، میهمانی‌های شبانه و شگردی‌هایمان در شهر ادامه می‌یابند و روی هم انباشته می‌شوند، بدون آنکه روح یا حتی شکممان را درست پر کنند. حس حضور در کارناوالی که پایانی ندارد و سعی می‌کنیم روزهای خود را همراه با آن بگذرانیم، این اضطراب را ایجاد می‌کند که شاید زندگی ارزشمندی نداریم و این روند ممکن است منتهی به آگیری راکد و یکنواخت شود. شوپنهاور می‌نویسد: «هیچ راهی برای رسیدن به شادی، اشتباه‌تر از مادی‌گرایی، عیاشی و زندگی سرمایه‌داری نیست، چراکه تنها هدف آن این است که صرفاً وجود تیره‌بختان را به یک توالی متشکل از خوشی، سرکشی و لذت هدایت کند. فرآیندی که قطع به یقین به ناامیدی و توهم ختم می‌شود، چون ضمیمه اصلی آن مبادله دروغ‌هاست.» نکته‌ای غم‌انگیز درباره هیجان ما نسبت به این فعالیت‌ها وجود دارد؛ پس از اندک‌زمانی تمام این کارها به نوعی شغل اجباری و وظیفه‌ای تبدیل می‌شوند که انجام دادنش هیچ لذتی به همراه ندارد. ممکن است خودتان متوجه این نکته شده باشید. وقتی در مراسم برنینگ من^{۴۳} شرکت می‌کنیم یا به نمایشگاهی در اسمیتسونین^{۴۴} می‌رویم هم حسی همراه ماست که می‌گوید آنچه انجام می‌دهیم، صرفاً انجام وظیفه است. با ردیف کردن سرگرمی‌های متفاوت در پی هم، حتی خاصیت سبکبالی و وقتگذرانی را هم از آنها می‌گیریم؛ خاصیت‌هایی که خود در نگاه اول، دلیل لذتبخش بودن این کارها هستند.

توصیه

با این همه، فلسفه اصلاً هواخواه ریاضت هم نیست. البته به استثنای اپیکور که بر خلاف عقیده عموم، قادر است ضیافت فلسفه را بی‌آب و نان کند! به جز در آموزه‌های اپیکوری، فلسفه اصلاً طرفدار خوراکی‌های انتزاعی و بی‌طعم و بو نیست. برعکس، تمرین فلسفه هم از نظر فکری و هم حسی، لذتبخش است. ما نباید آن چیزی که سست‌مان می‌کند و با خود دلسردی را به همراه می‌آورد، کشت کنیم. باید چیزی را رواج دهیم که مایه استحکام است. مطمئناً اشک و زاری نمی‌تواند ما را بیشتر به عمق مطلب نزدیک کند، چون اینها تنها صورتی از بیان ناتوانی انسان و ناشی از چیزهایی هستند که بشر را تضعیف می‌کند. فلسفه هواخواه اینها نیست. اسپینوزا می‌نویسد: «بنابراین استفاده کردن و لذت بردن تا حد ممکن از چیزی که سر را همان قرار می‌گیرد، (نه به منظور سیر شدن، که خود هیچ لذتی نخواهد داشت) بخش مهمی از یک انسان خردمند به

حساب می‌آید.»

توجه کنید به اینکه اسپینوزا چقدر در توصیه خود به تعدیل توجه می‌کند، چون می‌داند تمامی لذت‌ها همیشه از مواد قابل اشتعال ساخته شده‌اند. و حتی زمانی که بر اساس اعتدال پیش می‌روند، همیشه باید تحت نظر و در فهرست مراقبت‌ها بمانند. اما چگونه می‌توان از پس این کار برآمد؟ کامو به پیروی از نیچه، درمان با تفکر مدیترانه‌ای را پیشنهاد می‌کند.

درمان با تفکر مدیترانه‌ای

دریای مدیترانه به عنوان راه درمان؟ بله خودش است. آفتاب، دریا، باد و شکوه منظره زمین‌های جنوبی لم‌یزرع در دوردست، از عشقی می‌خوانند که نه تنها میان انسان و طبیعت، که میان انسان و زندگی برقرار است. چیزی که به گفته کامو تفکر مدیترانه‌ای نام دارد؛ آموزه‌ای که شادی را در آشتی ما با وجودمان می‌داند؛ وجودی که گرچه ممکن است از تلخی‌اش ناامید باشیم.

لذتی که از این راه حاصل می‌شود، نه آشفته‌مان می‌کند و نه بیش از اندازه با ریاضت همراه است؛ این لذت وقتی اتفاق می‌افتد که با نجابت از چیزهای زیادی صرف نظر می‌کنیم و به درون خود می‌نگریم: «چقدر از وقتم را صرف کرده‌ام... تا تلاش کنم نفسم را در میان همه جهان، پیدا کنم! پیدایش کردم، در اعماق رایحه‌های تیز و موسیقی حشراتی که میان خواب و بیداری‌اند. چشم و قلبم بود که رو به عظمت تاب‌ناپذیر این آسمان که در گرما خیس می‌خورد، بازگشت. آسان نیست تبدیل شدن به چیزی که هستیم. آسان نیست کشف دوباره عمیق‌ترین درجات خود.»

کشف دوباره عمیق‌ترین درجه خود! بحثی که در اینجا مطرح می‌شود، منحصر به فرد است. ربطی به سرگرمی‌های سطحی ندارد و اصرار هم نمی‌ورزد که به دنیا خوش‌بین باشید. فقط می‌گوید که ما باید نیروی کامل شخصیت خود را به کار بگیریم تا متحمل عمل ساده زیستن شویم. به یک نیروی درونی چنگ بیندازیم که از طریق فایده، خلوص و شیرۀ آن می‌توان در برابر هر بادی که از دریا بوزد، ایستادگی کرد. اگر کسی به این قدرت دست یابد، در زمستان جهان، میوه رسیده برداشت خواهد کرد.

این شجاعت، این روح پیروزی که ما به زندگی تزریقش می‌کنیم، بزرگ‌ترین لذت‌ها را برایمان فراهم می‌کند و ما را به اعضای شریف حیطة لذت تبدیل می‌کند: «همیشه در دل یک شادی عظیم، حس کرده‌ام بر فراز لرزان دریایی آزاد زندگی می‌کنم.»

مصائب مغز

ذهن یا مغز؟ کدام یک به بیماری مبتلا می‌شود؟ کدام به درمان احتیاج دارد؟ جایگاه هوش در کدام یک است؟ حماقت در کجا کمین می‌کند؟ آیا فلسفه باید سلاح‌ها و تیغ جراحی‌اش را دو دستی تقدیم علوم اعصاب و روان‌پزشکی کند که در اصطلاح برای این کار مناسب‌تر هستند؟ آیا باید فراموش کنیم که ذهن حضور سایه‌وارش را در همه جا ادامه می‌دهد؟ باید مغز را صرفاً به عنوان یک اندام بررسی کنیم؟

بررسی موارد

مشکل بزرگ حماقت این است که با فکر همراه است! فاصله افراد باهوش و احمق به بند انگشتی نمی‌رسد؛ فاصله‌ای که با روشن شدن لحظه‌ای یک لامپ در ذهن یا با جمله یافت^{۲۵} پر می‌شود. ممکن است مردم بتوانند اشتباهات خود را اصلاح کنند. اما حماقت همیشه هست؛ محکم و پابرجا می‌ماند و کاملاً از خودش رضایت دارد. نویسنده آمریکایی، آویتل رونل می‌گوید: «حماقت ممکن است در قالب بی‌نیازی اتفاق بیفتد. مثل تجربه سیر شدن، رسیدن و به واقعیت پیوستن... حماقت از خودش لبریز می‌شود. به انتقادات‌ها و جبهه‌های مخالف توجه نمی‌کند و گویی یک نوع سعادت است.» چیزی نمی‌تواند حماقت را مغشوش کند. هیچ چیزی هم غافلگیرش نمی‌کند، چون ریشه در اعتقاد و باور ندارد و برایش مهم نیست. اما حماقت می‌تواند شکل مرتعش‌تری به خود بگیرد و آن وقتی است که با هیجان‌ات همراه شود. در این صورت حقیقت مدام در نوسان خواهد بود و شناخته نخواهد شد. در همین نقطه است که احساس جای تفکر را می‌گیرد. حماقت فقط پیروی و

عمل را می‌پسندد؛ هر چیزی که باعث ایجاد یک ذهن فعال شود. البته فعالیتی که رنگ و بویی از شک و نکته‌سنجی ندارد.

درمان حماقت بزرگ‌ترین وظیفه فلسفه است. این علم تلاش می‌کند برای بازگردانی توان تفکر، مجدداً وارد حریم اندیشه شود. ما اکثر اوقات برای خود فکر نمی‌کنیم، بلکه همه چیز را از منظر دیگران می‌بینیم و فکرمان از صافی عقیده غالب و حاکم گذر می‌کند. برای عقب‌راندن این قوت لایموت که مدام زیر دماغمان است، باید حس کنجکاوی را تقویت کنیم؛ حسی که هرگونه خودکارگرایی ذهنی را رد می‌کند و به چیزهای محرک علاقه دارد.

توجه به جزئیات، تجزیه و تحلیل و گشتن هر سوراخی که ما را از گرایش عجیبمان نسبت به جواب حاضر و آماده دور کند، یک کنش سالم است. هوش نمی‌تواند به تبادل افکار، بحث‌ها و مکررات منحصر شود. هوش اساساً به دنبال ریسک‌پذیری، اضطراب و امتناع از تعمیم دادن‌ها و تشبیه کردن‌های تکراری است. مشکل ما وجود اطلاعات غلط نیست؛ مشکل این است که دقت نمی‌کنیم.

درمان

عقیده بر این است که فلسفه در حبس متولد شده است: «بنگر انسان‌هایی را که در لانه‌ای زیر زمین زندگی می‌کنند.» هر چه می‌بینند، سایه است و همین سایه‌ها را حقیقت در نظر می‌گیرند. تمثیل غار^{۲۴} افلاطون این چنین آغاز می‌شود و ادامه می‌یابد: «و اگر مجبورش می‌کردند مستقیم به نور نگاه کند، آیا چشمانش به درد نمی‌آمد؟ و دوباره به سوی همان چیزهایی که توان دیدنشان را داشت بر نمی‌گشت؟ آیا گمان نمی‌کرد همان چیزی که قبلاً دیده است، حقیقی‌تر از چیزی است که حال به او نشان می‌دهند؟» چه راحتی مسرت‌بخشی است که همیشه یک ایده (شخصی) در ذهن و دست داشته باشید. درست است که طبیعت به خودی خود از خلأ گریزان نیست، اما آگاهی مخالف وجود این خلأ است. انسان باید به اثبات برساند که می‌داند و در برابر مسائل حرفی برای گفتن و پاسخی آماده دارد. ولی مشکل اینجاست که اگر دانسته‌های متعارف خرد جمعی را به چنگ بگیریم، راحت‌تر از آن است که برای خود بیندیشیم و مدام چرک‌نویس دست و پا کنیم. چرا باید از ایده‌های پیش‌فرض و جواب‌های آماده دور شویم؟

با توجه به چیزهایی که گفته شد، فلسفه در این مورد، درمان دردناک و ناخوشایندی است. نه هنر برقراری ارتباط است و نه تمرینی برای به اشتراک گذاشتن عواطف. فلسفه کارخانه تولید مفهوم

است. و مفهوم همیشه میوه‌ای است که از درخت زاهدان چیده می‌شود. تمرینی برای شکستن عقاید و ایده‌هایی که به طور طبیعی درباره همه چیز وجود دارند. یک مفهوم تنها زمانی منجر به یادگیری می‌شود که در مقابل پیش‌دانسته‌ها قرار بگیرد و آن چیزی را که قبلاً باور داشته‌ایم زیر سؤال ببرد. باید با ناشناخته‌ها مواجه شویم و از دیدن هر چهره آشنا، چیزهایی که دلمان می‌خواهد ببینیم و شنیدن آوازهایی که دیگران خوانده‌اند، سر برگردانیم. تفکر یعنی چیزها را آن‌طور که هستند، بدون مهر و امضای سلیقه و قضاوت ببینیم.

اما ظاهراً ما جهانگردانی اصلاح‌ناپذیر هستیم. چه در خشکی و چه روی آب، در افکار و مکالمه‌هایمان همیشه سعی می‌کنیم موضوع را به سمت چیزهایی که از قبل می‌دانیم، سوق بدهیم. مدام چیزها را یکی پس از دیگری با فهرست دانسته‌های خود مقایسه می‌کنیم تا احساس غربت نداشته باشیم و چیزهای نو را هم بر همین اساس طبقه‌بندی می‌کنیم. به خود می‌قبولانیم که بالی^{۴۷} شبیه به همین کی وست^{۴۸} خودمان در فلوریداست. باور می‌کنیم که نهایت خوشحالی شبیه لبخندی است که بچه‌ای بر لب داشته باشد. حس می‌کنیم دموکراسی یعنی هر کاری دلت می‌خواهد بکن. گمان می‌کنیم حقیقت تنها یک چیز ذهنی است و... حتی پا را فراتر از این حرف‌ها می‌گذاریم و برای اینکه اطمینان پیدا کنیم ناشناخته‌ها را درون شناخته‌ها محصور کرده‌ایم، با عجله از هر چیز عکسی نامفهوم می‌اندازیم؛ آن هم قبل از اینکه اصلاً به آن چیز نگاه کرده باشیم! و این گونه است که چیزها و ایده‌های نو به عکس‌های فوری و بی‌کیفیت تبدیل می‌شوند.

برای آنکه بتوانیم این گرایش اسفناک را تضعیف کنیم، فلسفه باید وارد عمل شود و دیوارهای بنای آن را تخریب کند. تا افکارمان از هرگونه جواب آماده که پشت این دیوارها پنهان شده، رها شوند. اگر کسی می‌خواهد برای خودش ببیندیشد و بدون راهنما سفر کند و در نهایت از حبس در این غار خلاص شود، باید بار خود را سبک کند و بدون بال به پرواز درآید.

درمان واضح و متمایز دکارت^{۴۹}

چطور از دست این جهانگرد وابسته درون خود خلاص شویم؟ چطور یاد بگیریم چیزها را آن‌طور که هستند، ببینیم و همیشه جوری فکر کنیم که انگار بار اولمان است؟ هوش جوان است و حماقت سالخورده، چون همه اینها را پیشتر دیده، شنیده و درک کرده است. از طرف دیگر، تفکر زمان و شرایطی را می‌طلبد که به موجب آن بتوانیم با یک چیز غیر قابل انتظار برخورد کنیم، با حیرت به پیچیدگی‌ها خیره شویم و در برابر پاسخ‌های منسوخ که به طور خودکار به ذهن می‌رسند،

مقاومت کنیم. چیزی که دکارت نامش را همان تأمل^۵ گذاشت.

تعریفی که دکارت از این تأملات دارد، شبیه به باور بوداییان نیست: «بهتر است هیچ چیز را حقیقت ندانم، مگر اینکه بر من بدیهی باشد. در یافته‌های خود شتاب‌زده و متعصب نباشم. نباید چیزی را قبول کنم مگر آنکه چنان روشن و متمایز باشد که هیچ‌گونه شک و شبهه‌ای در آن اثر نکند.» علوم اعصاب نیز با عبارت مهار شناختی، تجویز دکارت را حمایت می‌کند و آن را یک مولفه اساسی هوش می‌داند که در آن مکانیسمی قدرتمند فعال می‌شود و هر پاسخ قابل انتظار را که نامناسب باشد، رد می‌کند. درک کردن، دانستن نیست؛ اول و بیش از هر چیزی، مقاومت در پذیرفتن است.

اگر قرار باشد ایده‌ای، واقعاً ایده خوانده شود، باید کاملاً دقیق باشد؛ چه برسد به مفهوم! نباید هیچ ابهامی در خصوص آن وجود داشته باشد یا آنقدر کلی باشد که جزئیاتش پنهان بمانند. مشخصه اصلی هوش، شفافیت کورکننده، شورمند و غرورآفرین است. افکار ما باید درست مثل چرخ‌دنده‌های یک ساعت، دقیق باشند. علاوه بر این باید بتوانند خرق عادت کنند و شگفتی بیافرینند. باید به جایی برسیم که با خود بگوییم: هیچ‌کس به چیزها این‌گونه فکر نکرده است؛ کسی آنها را از این زاویه ندیده است. تنها در همین حالت است که می‌توانیم وارد قلمروی مفهوم شویم؛ جایی که به اطراف نگاه می‌کنیم و می‌بینیم این ماییم، بدون هیچ پیش‌داوری و توضیح حاضر و آماده‌ای، در اولین صبح خلقت بشر نفس می‌کشیم.

این بود درمان دکارتی. عملی کردن آن هم مستلزم این است که روزانه حداقل یک ایده از خود داشته باشیم؛ ایده‌ای که خودمان به آن دست یافته‌ایم. چیزی که با ال‌ک کردن، فیلتر کردن، منعکس ساختن و تجزیه و تحلیل خود به آن رسیده باشیم. یک ایده خالص خالص.

مصائب روح

تمایز میان مصائب تن و مصائب روح یک تمایز ساختگی است. هر چیزی که بدن را تحت تأثیر قرار دهد، روح را هم دگرگون می‌کند و بالعکس. هیچ چیز به طور کامل جسمانی نیست؛ چیزی منحصرأ روحانی هم نیست. حتی ناخودآگاه‌ترین و بدیهی‌ترین لذات هم نه فقط به وسیله تن، که از طریق آگاهی و اندیشه ارزیابی و تجربه می‌شود. در واقع تا آگاهی از لذت نباشد، لذتی هم نیست و همین آگاهی عامل اصلی درک خوشی است. افلاطون نیز یادآور می‌شود: «اگر حافظه نداشتید، هرگز به خاطر نمی‌آوردید که خشنود شده‌اید.» زندگی شما بدون حافظه، هوش و اندیشه هرچقدر هم که پر از تجربه لذت باشد، زندگی یک انسان نخواهد بود، بلکه گذران عمر یک صدف یا مرغ دریایی، بیش نیست.

به همان شکل که نمی‌توان درست تشخیص داد کدام بخش از ما طبیعی و کدام یک حاصل پرورش است، منطقی نیست که تلاش کنیم چیزی را که از روح سرچشمه می‌گیرد از چیزی که توسط بدن حس می‌شود، تمییز دهیم. موریس مرلو-پونتی در این باره چنین می‌گوید: «غیر ممکن است رفتارهای طبیعی انسان را که بنیادی هم خوانده می‌شوند، در یک ردیف قرار دهیم و مسائل به‌دست‌آمده از طریق فرهنگ و معنویات را در ردیفی دیگر. برای بشر همه چیز هم به‌دست‌آمده است و هم طبیعی. یعنی هیچ واژه یا رفتاری وجود ندارد که مربوط به موجودیت انسانی انسان نباشد؛ همزمان هیچ واژه یا رفتاری هم نیست که از زندگی حیوانی آن جدا باشد.» لذات و رضایت‌هایی که انسان تجربه می‌کند، زمین تا آسمان با خشنودی یک صدف یا مرغ دریایی فرق دارد. لذت بشر مثل درد او متعلق به روح و تن، هر دو با هم است.

اما رنج‌هایی هستند که به طور دقیق‌تر روح را هدف قرار می‌دهند؛ گرچه علائمشان را بدن تجربه می‌کند. چه بیماری‌هایی روح را آزار می‌دهند؟ به صورت کلی این بیماری‌ها آسیب‌هایی هستند که آزادی روح را تهدید می‌کنند. رنج‌هایی درباره خوش‌شانسی، بدشانسی، سرنوشت، عاقبت، شرایط، ثروت، فرصت و... هستند که اراده آزاد ما از هر جهت تهدید و عملکرد آن را مختل می‌کنند. بنابراین فلسفه راهی برای بقا ارائه می‌کند؛ تحمل، رد و امتناع از بدبختی، و حفظ، جذب و لذت بردن از خوشبختی.

اراده آزاد ما به خودی خود فقط یک اراده ساده است. حال باید این اراده گسترده را رها کرد. فلسفه چه راه حلی را پیشنهاد می‌کند که هم منبعی باشد برای درمان و هم اصلی برای رهایی؟

زندگی

ما معمولاً برچسب‌های مختلفی به زندگی می‌زنیم؛ طوری که انگار به خودی خود، محتوایی ندارد. زندگی شخصی، زندگی حرفه‌ای، زندگی دوگانه، زندگی درونی و... زنده بودن را نمی‌توان منحصر به سیستم‌های مختلف روانی، گوارشی یا عصبی دانست که بدن را سر پا نگه می‌دارند. اگر انسان بخواهد کسی باشد، باید فراتر از این سیستم‌ها رفته و از زنده بودن خود، چیزی بسازد.

هر کاری بکنیم، وجود داشتن از نظر ما به گونه‌ای به یک رابطه مذهبی برمی‌گردد. ما اتفاقات و نشانه‌ها را (چه سازنده باشند و چه آسیب‌زا) به عنوان نشانه‌های مشیت می‌بینیم. از روی همان رابطه مذهبی می‌توان گفت که انسان وجود خود را در خدمت به یک هدف و در مسیر یک سری منطق مشخص می‌داند. همین‌ها به اندازه کافی نشان می‌دهند که صرفاً زنده بودن برای بشر کافی نیست. زندگی ما باید معنا و حقیقتی داشته باشد که آن را هدایت و راهنمایی کند.

مشاوره

دکارت بزرگ می‌گوید: «من هستم، من وجود دارم.» اما من برای چه زندگی‌ای زندگی می‌کنم؟ بله، در پاسخ دچار درماندگی می‌شویم. به طور کلی همیشه راهی برای ادامه دادن پیدا می‌کنیم. در اصل زندگی یک مقوله خودت انجامش بده^{۱۵} است. یعنی هر دری را با تخته زمان جور می‌کنیم و بدون برنامه‌ریزی و بر اساس سیستمی عمل کنیم که کار آن بیشتر بازیافت است تا تولید. به عبارت دیگر زندگی‌های ما همیشه از ما جلوتر هستند. پیشتر از ما هم شروع شده‌اند و ما فقط در این مسیر حرکت می‌کنیم. به خودمان می‌گوییم مشکلی نیست؛ زمان انتخاب بعداً فرا خواهد رسید. ولی آیا راهی هست که زندگی را همان‌طوری یاد بگیریم که زبان خارجی یا اسکی یاد می‌گیریم؟ با زندگی‌مان چه کنیم؟ آیا می‌شود با پر کردن زندگی از سوابق کاری، عناوین و وضعیت‌های به‌دست‌آمده و ایجاد یک برنامه تحصیلی خوب، به این سؤال پاسخ داد که: من چه کسی هستم؟

اصلاً رابطه‌ای بین آنچه هستم و زندگی‌ای که هدایتش می‌کنم، وجود دارد؟ آیا من همین کارهایی هستم که انجام می‌دهم و همین اتفاقاتی که برایم می‌افتند، سهم من از بودن‌اند؟ حقیقت این است که زندگی‌ام مال من است اما من، زندگی خودم نیستم. همان‌طور که ژان پل سارتر می‌گوید: «من در درون خود میزبان انبوهی از توانمندی‌ها، تمایلات و امکانات هستم که امتحان نشده‌اند اما کاملاً زیست‌پذیر هستند.» یعنی زندگی به من فرصت تمرینشان را نداده است. منبع بالقوه مریضی

همین جاست. زندگی من یک رزومه کاری در اداره جات نیست. بین آنچه هستم و آن جوری که زندگی می‌کنم، فاصله افتاده است.

شوک درمانی

شوک درمانی فلسفی یعنی رد کردن تمام بهانه‌ها. یعنی ما کاملاً مسئول زندگی‌هایی که هدایتشان می‌کنیم، هستیم، چون کاملاً آزادیم. کاملاً آزاد در اینکه آنچه هستیم، باشیم یا نباشیم. انتخاب ما فقط مربوط به چیزهای دیگر نیست. می‌توانیم انتخاب کنیم که خودمان باشیم یا نباشیم. خودمان هستیم که انتخاب می‌کنیم بزدل، غیر قابل درک، دوست‌نداشتنی یا مورد احترام باشیم. پس هر کاری که انجام می‌دهیم، گواه بر انتخابی است که درباره وجود خودمان داشته‌ایم. با در نظر گرفتن این مسئله، نمی‌توانیم انتظار کمک یا امدادی داشته باشیم. هویتی که از شرایط اجتماعی خود کسب می‌کنیم و شخصیتی که حاصل منش ماست، چیزی جز بهانه‌های دروغ و دستاویزهایی برای جلوگیری از رویارویی با آزادی درونمان نیستند.

ما محکوم به این هستیم که هر دقیقه خود را مجدداً اختراع کنیم، چون در هر دقیقه این فرصت در اختیار ما هست تا شخصی که پیشتر بوده‌ایم، نباشیم و زندگی‌ای را که تا کنون پیش برده‌ایم، پیش نبریم. پشت هر عمل، حتی اگر با شکست مواجه شود، یک انتخاب وجود دارد. بنابراین نباید فاصله‌ای (امکان بررسی نشده یا موقعیت استفاده نشده‌ای) بین ما و آن جور که زندگی می‌کنیم، وجود داشته باشد. من هیچ‌کسی فراتر از زندگی خود نیستم. شرح کامل و دقیق چیزی که هستم، در آنچه انجام می‌دهم نهفته است.

این روشی است که سارتر در نظر گرفت؛ کسی که شکستی نداشت که خودش به دنبالش نبوده باشد و معتقد بود فلاکتی ندارد که خودش آن را انتخاب نکرده باشد. از نظر او هیچ عاملی مجازی یا نهان نیست: یعنی فقط عشقی که خودش را نشان می‌دهد، عشق است و تنها نبوغی که خلق می‌کند، نبوغ است. هیچ واقعیتهایی خارج از اعمالی که انجام می‌دهیم، وجود ندارد. «بی‌شک این عقیده ممکن است برای کسی که در زندگی موفقیتی کسب نکرده، زننده باشد. اما از طرف دیگر به مردم کمک می‌کند تا بفهمند آنچه اهمیت دارد، واقعیت است؛ تا درک کنند رؤیایها، انتظارات و امیدها فقط برای این هستند که یک انسان را مثل یک رویای بر بادرفته، امید سقط‌شده و انتظار بیپایان توصیف کنند. در واقع این رویایها، انتظارات و امیدها انسان را بیشتر منفی معنا می‌کنند، تا مثبت.»

ممکن است تفکر سارتر برای آن دسته از افراد که دنبال بهانه‌تراشی برای جاه‌طلبی‌های شکسته‌خورده خود هستند، مأیوس‌کننده باشد. اما عده‌ای هستند که عقیده دارند برای رسیدن به موفقیت، فقط اراده لازم است؛ اینها ممکن است بیندیشند که خود تصمیم گرفته‌اند چه کسی باشند. نظریه سارتر برای اینان محرک و جالب‌تر است. ولی یک نکته می‌ماند؛ ما هیچ‌وقت به قدر کافی آزاد نیستیم تا از زندگی خود لوح سفید^{۵۳} بسازیم و به گونه‌ای رفتار کنیم که انگار اراده و آزادی‌مان بر همه چیز مسلط است. آزادی دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، از آزادی ما بزرگ‌تر و قدیمی‌تر است. بنابراین بر آزادی ما مقدم است و تا حدی آن را مشروط نیز می‌کند. ما نمی‌توانیم محیطی را برای آزمون آزادی خود خلق کنیم؛ بشر خواه‌ناخواه جایی را در جهان اشغال می‌کند که پیش از حضورش مشخص شده است.

ولی این محدودیت آزادی و انتخاب نباید مانع از آن شود که امضای مخصوص خود را پای هر روز یا ساعتی که زندگی می‌کنیم، بزنیم. تنها از طریق عمل می‌توانیم زندگی‌ای را که به ما داده شده، برای خودمان زندگی کنیم. این راه حلی است که توسط فیلسوف آلمانی، گوتفرید ویلهلم لایب‌نیتس برای خنثی‌سازی ناامیدی ارائه شده است: شما باید وقت را مال خود کنید و ثانیه به ثانیه وجودتان را زنده و فعال نگاه دارید.

نباید منفعلانه حیات خود را صرفاً به خود تحمیل کنید. باید بسازید و اجازه ندهید لحظه‌ای از روزتان کشت‌نشده و بی‌استفاده بماند. البته منظور این نیست که شاخ غول را بشکنید. با کمی توجه و تمرکز عمیق، کارتان راه می‌افتد: «اگر بتوانیم نسبت به زودگذرترین لحظات زندگی خود حساسیت به خرج دهیم، عمری طولانی خواهیم داشت.» تنها راه رسیدن به زندگی‌ای که شبیه خودتان باشد، این است که اعمال خود را آن‌گونه که می‌خواهید، بر عهده بگیرید و تمام بی‌حسی و استیصال را از میان بردارید.

زندگی روزمره

تنها زندگی‌ای که نصیبمان می‌شود، همین زندگی روزمره است که بیشتر وقت خود را صرف فرار از آن می‌کنیم. فکر کردن به هیچ یک از زندگی‌های موازی (زندگی درونی، زندگی در گذشته، زندگی مخفیانه یا حتی جاودانه) نمی‌تواند منکر این حقیقت شود که زندگی روزمره تنها زندگی‌ای است که هدایتش می‌کنیم و نمی‌توانیم از دستش بگریزیم. حتی اگر زندگی غرق در غم باشد یا نبوغ از در دیوارش بریزد، همیشه به طریقی روزمره است. ما علاوه بر اینکه برده‌ی زمان هستیم، زندگی‌مان وارد یک حالت خاص از تکرار، عادت، ابتذال یا روزمرگی شده است. روزمرگی یک بیماری مزمن است. این مجموعه رنجوری‌های خُرد (به قول دو مونتنی) با تمام دردها و مشکلات بی‌وقفه‌اش فرسوده‌مان می‌کند اما از بینمان نمی‌برد.

آسیب‌شناسی روانی

اگر می‌خواهید ذات زندگی روزمره را درک کنید، کافی است یک نگاه به تقویمتان بیندازید؛ ترکیبی از محدودیت‌ها و ضرورت‌ها. زیستن مانند یک برنامه‌ی مشخص است که بر مختصات ساعت و فهرست وظایف، تنظیم شده است. تن دادن به روزمرگی‌ها به طور غالب، یک اجبار است. موريس بلوندل، فیلسوف فرانسوی قرن نوزدهم می‌نویسد: «اینکه در زندگی من اجبار و نوعی تعدی وجود دارد، اصلاً توهم نیست. حتی بازی هم نیست، بلکه واقعیتی بی‌رحم از تجربه‌ی روزمرگی است.» سنگدلی و نبود لطافت در زندگی روزمره به حدی زیاد است که فقط می‌توانیم در بهترین حالت، فضایمان را کمی تغییر دهیم تا شاید بار روی دوشمان سبک‌تر شود. فارغ از اینکه شادی، همیشه با فراغت همراه است.

بی‌رحمی این محدودیت‌ها وقتی تشدید می‌شود که نادیده گرفته می‌شوند. با تضعیف تنوع، همه چیز می‌شود خلاصه‌ای از همان رفتارها، همان کارها و همان موقعیت‌ها. کار تکرار این است که رئوس مطالب را محو کند و به طرزی کاریکاتورگونه تنها بر یک حالت تکیه کند. مثلاً کارمندی که فقط تلاش می‌کند از بقیه همکارانش جلو بزند، در نهایت به مقلد مسخره‌ای از خودش تبدیل می‌شود و عملاً رفت‌وآمد ارباب رجوع به دفترش هم نتیجه‌ای در پی نخواهد داشت. جهان روزمره، جهانی مختصر و کم‌رنگ و روست. جهانی که تقریباً همه چیزش غیر ضروری اما مدام پیش چشم آدم است. دنیایی از همترازی و سطحی‌نگری که اتفاقات در آن بدون داستان خاصی رخ می‌دهند. در این جهان، مهم و بی‌اهمیت وزنی یکسان دارند. باید از طرح اولیه شروع کنید. هر کلمه را مجدداً

بنویسید تا این طرح را به داستانی بالارزش و قابل تعریف تبدیل کنید. بدانید که قهرمانان هیچ وقت طعم زندگی روزمره را نچشیده‌اند. آنها با درام و تراژدی سروکار دارند، نه روزمرگی.

البته این بدان معنا نیست که زندگی روزمره از اتفاقات بزرگ مصون است. اما حتی زمانی که تغییری در آن اتفاق می‌افتد، باز هم شاهد یک روند عادی هستیم. ممکن است با یک سری قهرمان معمولی، افرادی مثل من و خودتان که از قضا شاید کارهای بزرگی کرده باشند، روبرو شوید. اما ساده بگوییم، قهرمان زندگی روزمره، قهرمان نیست، بلکه فقط این و آن است. هیچ کس نمی‌تواند قهرمان کسانی باشد که پایین‌تر از او قرار دارند، چون قهرمان بودن با پشت پا زدن به زندگی روزمره معنی می‌گیرد. تفاوت زندگی و روایت، حقیقت و ادبیات نیز در همین است. حتی در رئال‌ترین رمان‌ها هم هیچ زندگی روزمره‌ای وجود ندارد. روایت، طرح و سازماندهی داستان کاملاً با روزمرگی مغایرت دارد.

زندگی روزمره نمی‌تواند چندبعدی باشد. همان‌طور که گفتیم، همه چیز در این زندگی در یک سطح قرار دارد و تمام اتفاقات آن بر یک صحنه مشابه رخ می‌دهد. بنابراین خطر اینجاست که خود را هم‌ارز با فعالیت‌های روبات‌گونه قرار بدهیم و به این ترتیب محو شویم. همان‌طور که رمان‌نویس فرانسوی، رمون کنو می‌گوید: «صعود، نزول، آمدن و رفتن... انسان به قدری درگیر اینها می‌شود که در نهایت ناپدید می‌گردد.»

شبه‌داروی مادام بوواری^{۵۴}

این زندگی برایمان امکان‌پذیر نیست؛ آن یکی را هم دوست نداریم. هر زندگی‌ای، از شادترین آن گرفته تا غمبارترینش سهم خود را از روزمرگی دارد. ما هم که فقط یک زندگی داریم و این زندگی به تنهایی نمی‌تواند کفافمان را بدهد. به همین خاطر است که انسان دست به ایجاد زرادخانه‌هایی پر از افزودنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها می‌زند که بی‌شک ادبیات قدرتمندترین آنهاست. رمان‌ها، اشعار، تراژدی‌ها و کمدی‌ها عامل فرارمان هستند و می‌توانند کنش‌ها، حس‌ها، صداها و حرف‌ها را مهم نشان بدهند. همچنین امکان درک چیزهایی را برایمان فراهم می‌کنند که پیشتر طعمشان را نچشیده‌ایم. مثل شور رمانتیک که منجر به یک بیماری برجسته و معروف ادبی به اسم بوواریسم می‌شود؛ یعنی تجربه کامل احساسات، از عشق تا دلشکستگی بدون آنکه در حقیقت زندگی‌شان کرده باشیم.

بدین طریق چیزهایی خلق می‌شوند که می‌توانند گذشته ما را احیا کنند یا به زندگی‌مان یک حیات

دوم ببخشند؛ حیاتی که با قدرت کلمات ایجاد شده است. مارسل پروست^{۵۵} این وضعیت را چنین وصف می‌کند: «این احیای گذشته در یک ثانیه چنان کامل انجام می‌شود که همین مدت لازم است تا با بینی خود هوای جاهایی را تنفس کنیم که از ما دور مانده‌اند... سپس شخصیت ما به طور کامل خودش را در احاطه این مکان‌ها می‌بیند یا حداقل در جایی میان اینها و جهان مادی تلوتلو می‌خورد... همین سه یا چهار بار زنده شدن‌هایی که موجود درونم در گذشته تجربه کرده بود، شاید تکه‌هایی از زندگی واقعی‌ام بودند که زمان آنها را از من ربود؛ زمانی که از ازل درگذر و فانی است. آن سرخوشی که در همان فرجه‌های کوتاه حس کردم، تنها سرخوشی‌های ثمربخش و واقعی من در زندگی بودند.»

ما با وجود تمام محرک‌ها و مکمل‌های غذایی مثل ادبیات یا به طور کلی، هنر و فلسفه، به زندگی‌های برنامه‌ریزی‌شده و محدود خود قانع می‌شویم. آیا راهی برای زدودن این زنگار وجود دارد؟ این آفت که در نهایت وجودمان را به ساعتی از چرخنده‌های بی‌گوشت و بی‌روح تبدیل می‌کند؟

درمان با عادت‌های کوتاه

از متصدیان تورهای تفریحی گرفته تا درمانگران جنسی و روان‌شناسان همه و همه ما را به فاصله گرفتن از روزمره خود تشویق می‌کنند، تا طعم تازه‌ای به زندگی‌هایمان ببخشیم و بر اساس تجربه‌مان کاری نو بکنیم. همان‌طور که فستیوال‌ها در سراسر دنیا جریان زندگی‌های عادی را با مشروبات الکلی و اقامتگاه‌های خود قطع می‌کنند. آیا زندگی می‌تواند یک سری مهمانی ساحلی باشد؟ مشکل این است که این نوع خوشگذرانی‌ها و سرگرمی‌های بسته‌بندی‌شده، خود به عادت‌های دیگری تبدیل می‌شوند که به اندازه همان چیزهایی که قرار بود از آنها دورمان کنند، حوصله‌سربر خواهند بود. راه حل این است که عادت‌ها، روال‌ها و تشریفاتی را در نظر بگیریم که مختصر باشند و خلاص شدن از آنها کار دشواری نباشد. بدین صورت می‌توانیم همزمان در تسلی باشیم و اگر هم خواستیم، از آن فرار کنیم. گاه یکجانشین باشیم و گاه کوچ کنیم تا هم طعم برنامه‌ریزی را بچشیم و هم مزه تغییر را. «من عاشق عادت‌های کوتاه‌مدت هستم و آنها را ابزاری گران‌بها برای شناخت خیلی از چیزها و وضعیت‌ها می‌دانم.»

این راه حل که اول بار توسط نیچه پیشنهاد شد، به معنی از این شاخه به آن شاخه پریدن نیست. شما بدین منظور باید قاطع و محکم باشید و با ایجاد وقفه، به آرامش پایدار برسید. عادت نویی را

پیدا کنید که بتوانید درباره‌اش این طور حرف بزنید: آنقدر عالی است که می‌توانم تا ته دنیا این چنین زندگی کنم؛ زود از خواب بیدار شوم، پیاده به گردش بروم، از آدم‌های مشابه و قدیمی فاصله بگیرم، یاد بگیرم از چیزهای نو لذت ببرم، در مناظر جدید و با شنیدن صداهایی که تا کنون نشنیده‌ام، بنوشم و... یک روز می‌بینم که بله، تمام شد. عادت کوتاه‌مدت من، کار خودش را انجام داد. «چیزی که پیشتر برایم خوب و درست بود، هم‌اکنون از من جدا می‌شود. جدایی‌اش به این خاطر نیست که از آن بیزار شده‌ام. حالا در صلح و صفا کنارش می‌نشینم، همان‌طور که آن در کنارم است. اگر لازم باشد، قدر هم را می‌دانیم یا اصلاً بعد از اینکه به گرمی دست هم را فشردیم، بدرود می‌گوییم. این چیز می‌رود و در همین حال می‌توانم ایمان داشته باشم که چیز جدید دیگری دم در خانه‌ام انتظار می‌کشد... آن چیز جدید، چیز درست بعدی خواهد بود؛ به‌روزترین چیز درست من!»

نکته مهمی در مورد این روش درمانی وجود دارد. هر موقع که ما عادت‌های جدید را در پیش می‌گیریم، گمان می‌کنیم این همان عادت درستی است که دنبالش بوده‌ایم و فرض می‌گیریم که این عادت قرار است تا ابد پابرجا بماند. فکر می‌کنیم راهی پیدا کرده‌ایم تا همزمان هم بر بی‌حوصلگی و هم بر بیش‌فعالی خود غلبه کنیم. در این حالت حس می‌کنیم آن مردی هستیم که بعد از سالیان دراز به خانه برگشته و چمدان‌هایش را با خیال راحت به زمین می‌گذارد. ولی نوع این عادت بسیار مهم است. عادت‌های پایدار هوای زندگی را خراب و فضای تحرک ما را کوچک می‌کنند. در حالی که عادت‌های کوتاه‌مدت فضا را بزرگ‌تر، مجهزتر و زیباتر می‌کنند. «برای من تحمل‌ناپذیرترین و اسفناک‌ترین زندگی، زندگی سراسر خالی از عادت خواهد بود. زندگی‌ای که مدام به بداهه‌پردازی احتیاج دارد. چنین چیزی برایم مانند تبعید در سیبری است.»

آکراسیا^{۵۶} یا بیماری جعل

عمل مانند حرکتی سرکش و رو به جلو، نوعی باد تند یا نیروی محرکی بنیادین در نظر گرفته می‌شود. یک موتور که مثل هر موتور دیگری به طور کلی از دو خاصیت، سود می‌برد: شروع و توقف. یعنی طرح کلی عمل هم مثل هر موتوری، بخش‌های مشخصی دارد: شروع، اجرا و پایان. در همین طرح کلی می‌توان رد پای این جمله را پیدا کرد که خواستن، توانستن است و آرزو کردن یعنی انجام دادن.

اما این‌طورها هم نیست؛ کافی است از هر کسی که می‌خواهد خوردن تنقلات را ترک کند یا کسی که تصمیم دارد شب‌ها زودتر بخوابد، بخواهید بیاید و قلباً نسبت به عدم کارکرد اراده شهادت بدهد! این افراد نتوانسته‌اند با اراده به چیزی که می‌خواهند، دست پیدا کنند. در اینجا خواستن از توانستن جدا می‌شود و مدار کلی عمل می‌شکند. اگر کسی نتواند آنچه را که می‌خواهد، انجام بدهد و متوجه شود که بی‌اراده شده است، دچار یک نوع بیماری است. این آسیب از زمان باستان تحت عنوان آکراسیا شناخته شده است؛ نسخه مدرن آن را بیشتر با عنوان تعویق یا تعلل به کار می‌بریم.

فریاد کمک

امروز دیگه این کار رو انجام می‌دم... بیخیال، می‌ذارمش برای فردا. در همین چند ثانیه اراده‌ای تسلیم شد، کنار رفت و دست کشید. در حالی که نه می‌توانیم شروع کنیم و نه به پایان برسانیم، از حرکت می‌ایستیم، به تأخیر می‌اندازیم و مطمئن می‌شویم که همیشه زمان دیگری خواهد بود که در آن قدرت انجامش را خواهیم داشت. فرد مبتلا به آکراسیا در آن زمان و آن مکان نامعلوم زندگی می‌کند؛ مقاصدی مبهم و دور که به نظر می‌رسد هرگز نمی‌رسند. زمان حال او پایان‌ناپذیر می‌نماید و خالی از هر ثمره‌ای است. به تاریخ و مهلتی نامشخص کش می‌آید و عمل را برای همیشه به تعویق می‌اندازد. در دنیا هم آکراسیایی شاد وجود دارد و هم عذاب‌دیده. یکی هرگز دست‌به‌کار نمی‌شود و قانع شده است تا تمام توانایی خود را برای لحظه آخر نگه دارد. دیگری به احساس گناه در برابر تمام کارهایی که روز به روز عقبشان می‌اندازد مبتلا می‌شود و کاملاً نسبت به اعمالی که باید انجام شوند اما هرگز انجام نمی‌گیرند، آگاه است و این بار بر شانه‌های سنگینی می‌کند. اولی همیشه در خطر حمله ناگهانی خستگی حاد به سر می‌برد؛ چراکه تلاش‌های لحظه آخری اصلاً برای سیستم قلبی عروقی مناسب نیستند. دومی هم به طور مزمن دچار فرسودگی شده است. چون تمام

توانش را صرف کنار آمدن با وسواس نسبت به کارهایی که انجام نداده، می‌کند. و این فهرست بلندبالایی که مدام کاری به انتهای آن اضافه هم می‌شود، بر روح و روانش حمله می‌برد. اولی بر لبه پرتگاهی پس و پیش می‌شود (وقت عمل که برسد، فرصتی نخواهد داشت) و دومی در یک حالت دائم زندگی می‌کند که در آن تمایل به تمام نیازهایش سرکوب و خرد می‌شود. (بهتره لامپ رو عوض کنم، باید برای کار اسم بنویسم، باید بلیط هواپیما بخرم، باید ده کیلو وزن کم کنم و...) هر دو مدام در اضطراب هستند. به گفته کارشناسان، استرس هیچ وقت زائیده این نیست که ندانید چه کار کنید، بلکه دقیقاً زمانی به وجود می‌آید که می‌دانید چه کنید اما انجامش نمی‌دهید.

آکراسیا همین است. علف هرزی که هیچ گاه دست از پخش شدن بر نمی‌دارد. به زندگی ما حمله می‌کند و محتوای آن را به هم می‌ریزد. مثل سوت کشیدن گوش؛ یک اخلاص ایستا و طاقت فرسات. من آن شخصی که باید، نیستم. چون آن کاری را که باید، انجام نمی‌دهم. طفره و تعویق در عملکرد، تنها عوارض آن نیستند. این آسیب باعث ناتوانی در به انجام رساندن امری می‌شود که برای به انجام رسیدن در نظر گرفته شده؛ شخصیت فرد را کمرنگ می‌کند، دست انسان را از اینکه خود باشد، کوتاه می‌کند و او را محکوم به وجودی می‌کند که نه مرده است و نه زنده. آگوستین قدیس^{۵۷} به بهترین شکل این وضعیت را شرح می‌دهد: «تقریباً بدان عمل کردم؛ تقریباً انجامش دادم و انجامش ندادم. به حال خود برنگشتم اما انگار هنوز مصمم بودم و نفس می‌کشیدم. و باز تلاش کردم. و مقدار کمتری از آن را خواستم. و باز مقداری کمتر؛ تقریباً لمسش کرده بودم؛ تقریباً توی مُشتم بود. اما باز بدان نرسیدم. نه لمسش کردم و نه به مُشتم آمد. انگار در تردید بودم که به مرگ بمیرم یا به زیستن زندگی کنم.» درگیری بین عزم و عمل من بالا گرفته است. شکافی در روح ایجاد شده است که وجودم را دو نیم می‌کند. کاری می‌کند که با خودم غریبی کنم و شناختم از خود به نفرت از وجودم تبدیل شود.

تشخیص

آگوستین قدیس نشان داد که اختیار ما یک اختیار جعلی است. می‌تواند بلندپروازی کند اما بنیه‌ای را که این بلندپروازی می‌طلبد، ندارد. بنابراین باید به دنبال راه دیگری گشت. مساعدتی از یک منبع بیرونی، چراکه مضحک و بیهوده به نظر می‌رسد اگر تلاش کنیم نبود اراده را به کمک اراده حل کنیم! پس یک اراده بیرونی لازم است و این اراده تکمیلی و خارجی همان چیزی است که در الهیات مسیحی تحت عنوان فضل شناخته می‌شود. این سؤال که آیا اراده انسان می‌تواند زیر سایه

فضل الهی آزادانه عمل کند، همیشه بزرگ‌ترین ذهن‌ها را به خود مشغول کرده و شدیدترین نبردهای فرهنگی قرن هفدهم را به راه انداخته است. از پاسکال تا فنولون^{۵۸} و راسین همه به نوعی درگیر این موضوع بوده‌اند. چالشی که صرفاً مربوط به الهیات هم نیست. بلکه خاصه به تعیین این موضوع می‌پردازد که اگر انسان در جستجوی سعادت، راه خودش را برود، موجودی آزاد است یا اراده برای او تنها یک کلمه است؟

ممکن است کسی بداند که عملش جعلی است، اما این بیماری جلو جنگیدنش را نمی‌گیرد؛ برای چنین فردی، گزینه قهرمانی هنوز روی میز است. از دید او زندگی، جنگی علیه خود است و انگیزه اصلی، سربلند بیرون آمدن از این جنگ است. همان‌طور که افلاطون شرح می‌دهد: «رفیع‌ترین و برترین پیروزی‌ها، پست‌ترین و بدترین شکست‌ها به دست خود انسان رقم می‌خورد؛ نه کسی دیگر. این نشان می‌دهد که درون همه ما جنگی علیه خودمان در جریان است.» هزینه این جنگ علیه خود، دلاوری و شجاعتی است که توسط پیر کورنی^{۵۹} تصور شده است. جایی که سید^{۶۰} از چیزی حرف می‌زند که دقیقاً مخالف آکراسیاست: «من کاری را که باید، انجام دادم. و نیز کاری را که باید، انجام می‌دهم!» آنچه در این نبرد به آن احتیاج هست، یک قهرمانی از جنس مده^{۶۱} است که در نوع خود شیرین‌ترین پیروزی نزد او محسوب می‌شود:

نرین:

«وطن از تو بیزار است، شوهرت بی‌وفاست

حال که همه چیزت از دست رفته، دیگر چه داری؟»

مده:

«می‌گویم خودم را دارم.

خودم، و این کافی است.»

نرین:

«عجب! خودت به تنهایی مادام؟»

مده:

«بله، در همین خودم چه آتش‌ها و شعله‌ها می‌بینی،

زمین را می‌بینی، و دریا را، و جهنم را و بهشت،

عصای شاهان را می‌بینی و صاعقه‌هایی عظیم از جانب خدایان.»

پس می‌توانید بجنگید یا به روش اولیس^{۶۲} عمل کرده، از جنگیدن پرهیز کنید. یعنی قبول کنید که اراده‌تان کم‌توان است و به شکست محکوم هستید. بنابراین شاید بهتر باشد مثل اولیس خودتان را محکم به دکل کشتی ببندید تا گرفتار اغواها نشوید.^{۶۳} هوشمندانه است؛ برای شکست دادن اراده، روی اراده‌تان حساب نکنید! شاید ترک عمل داوطلبانه و انتخاب و توسل به یک مکانیزم یا راهکار مصنوعی مثل بستن خود به دکل، مؤثرتر واقع شود.

در این حالت باید گفت که روش هر چقدر بی‌رحمانه‌تر و سازش‌ناپذیرتر، مؤثرتر! (خود را مجبور کنید. دست‌هایتان را ببندید. جلو خودتان بایستید. خودتان را به تمسخر بگیرید و...) هر کاری که برای جانشین کردن اراده‌ی اراده می‌توانید، انجام دهید. به جای اینکه فقط سه شیرینی یا کمتر بخورید، اصلاً شیرینی نخورید؛ مالیاتان را بدهید و از برنامه‌قسط‌بندی‌تان عقب نیفتید...

روش خودکار پاسکال

آکراسیا قدرت غالی است که در زمان حال بر اراده‌ما غلبه می‌کند و منفعت آینده را از نظرمان دور می‌برد. معلوم است که سیگار کشیدن آدم را می‌کشد... ولی بلافاصله که چنین نمی‌کند! من در زمان حال، می‌خواهم یک نخ سیگار بکشم. اگر منحصراً بر قدرت اراده‌خود تکیه کنیم، این قدرت مدام از لذت‌های آنی شکست خواهد خورد. بنابراین توصیه می‌شود که عمل خودکار را جایگزین عمل داوطلبانه کنید. مثلاً فکر کنیم که قرار است شیرجه بزنیم. یعنی با محدودسازی حرکت و شرایط خود، فرصت ایجاد وقفه و شک را بگیریم، چون وقفه بهترین بهانه برای فردی است که آکراسیا دارد. اگر خواستید، می‌توانید محکم‌تر عمل کنید. مثلاً می‌توانید از دوستی بخواهید که نقش شلاق‌زن را برایتان بازی کند. مثل شارل دوگل که رئیس ستاد خود را از تصمیمش مبنی بر ترک سیگار آگاه کرد و بدین ترتیب فرد منتخب می‌توانست بر روند ترک دوگل نظارت کند و در صورت لزوم بر وجوب اجرای آن تأکید کند. راه حل نمی‌تواند از درون حاصل شود. شما نمی‌توانید با اراده‌تان علیه نبود اراده‌تان بجنگید.

پیروزی به کمک راه حل‌های خودکار که جایی برای عذر و بهانه باقی نمی‌گذارند، در دسترس‌تر به نظر می‌رسد. پاسکال نیز یادآوری می‌کند: «نباید در مورد خود دچار کج‌فهمی شویم. ما همان قدر که متفکر هستیم، خودکاریم.» در نتیجه آنجایی که وجود اراده کمکی نکند، کنش‌های انعکاسی به طور موفقیت‌آمیز، بدون خشونت، بدون نیرنگ و بدون جدل انجام می‌گیرند. در حالی که اراده به کندی و بر اساس مقدار زیادی محک و سنجش عمل می‌کند... اراده آنقدر کار می‌کند و خسته

می‌شود که هر ساعت خوابش می‌برد یا گیج می‌ماند. اما از طرف دیگر حرکات خودکار در لحظه انجام می‌شوند و همیشه نیز برای انجام گرفتن آماده هستند. کارهایی نظیر پرداخت قبوض، تلفن زدن، فرم پر کردن، رزرو کردن، احیای سهام و... هستند که از این قضیه پیروی می‌کنند؛ اعمالی که بدون فکر کردن و بلافاصله انجام می‌شوند. انگار که یک ماشین انجامشان بدهد و بگوید: تمام شد؛ بعدی.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فرسودگی

چنین گفت نیچه: «هر کس که دو سوم روزش را برای خودش نداشته باشد، برده است. حالا هر که دلش می‌خواهد باشد؛ دولتمرد، بازرگان، صاحب‌مقام یا دانشمند.» شغل‌تان اصلاً مهم نیست. زمانی که برای خودتان صرف می‌کنید، اهمیت دارد. درست است؛ با کار کردن سعی می‌کنیم برای خود وقت بخریم، اما مشکل اینجاست که خودِ کار، تمام وقت‌مان را می‌گیرد. وضعیتی مشابه تراژدی پرولتاریا^{۴۲}. یا پوچی شرایط سیزیف^{۴۵} که محکوم بود سنگی را به نوک قله برساند تا صرفاً دوباره پایین رفتنش را تماشا کند. پوچی یعنی همین شرایط حقوق و دستمزد که در آن باید برای زنده بودن کار کنید و دقیقاً به همین دلیل کل عمرتان را مشغول هستید. ضرورت کسب نان شب برای گذران عمر به امید رسیدن به عمر، نوعی ناامیدی خاموش و دور از دید را به همراه دارد. چیزی شبیه به سندرم شب جمعه که فکر می‌کنیم با رسیدن این شب بالاخره می‌توانیم نفسی راحت بکشیم.

کار کردن شما را نادان می‌کند. چون برایتان نسخه تکراری و اجباری می‌پیچد. وقتی کار می‌کنید، شایستگی معنایی ندارد به جز انجام بیشتر همین اعمال تکراری. تمام کارها به یک اندازه چالپوسانه و در خدمت دیگران هستند. برای انجامشان لازم است تا خود را تسلیم جایگاه‌ها، رؤسا، روابط و دستاوردها کنیم. ممکن است برخی ادعا کنند با وجود تمام این مسائل، عاشق شغل خود هستند. اما عشق برای سرکوب عامل سرکوب، کافی نیست! و این عشق فقط می‌تواند از سوی کسی حس شود که دست بالاتر را دارد و درآمدش کفاف می‌دهد.

بستری

آخر هفته خوبی داشته باشید! ممکن است این جمله برایتان شبیه ندای آزادی یا پر کشیدن پرنده‌ای از قفس باشد. اما باید توجه کرد که بار استرس‌زایی را هم به همراه دارد. ما باید کل زندگی‌مان را به امید رسیدن به این چهل‌وهشت ساعت بگذرانیم و آنقدر در دفاتر کار خود جان بکنیم تا به اصطلاح دو روز برای خودمان باشیم. مجبور هستیم تمام چیزهایی را که خودمان دوستشان داریم، در همین مدت کم بچپانیم. حال اگر این چند ساعت را مهمانی بگیریم و حواسمان را پرت کنیم، دچار همان بردگی در محل کارمان نشده‌ایم؟ این آخر هفته چه می‌کنی؟ شاید من حق خود بدانم که هیچ کاری نکنم، به دردی نخورم، بی‌عرضه باشم و اصلاً مفید نباشم. هیچ کس نباشم؛ یک صفر تمام‌عیار. بدون هیچ سرمایه‌ای، بدون هیچ هدف محقق‌شده‌ای، بدون

هیچ عرضه و حتی تقاضایی. بدون آنکه حواسم به حساب و کتابم باشد، بدهی بالا بیاورم. نادیده گرفتن منطق شغل‌های اجباری باعث می‌شود زمان بی‌کم و کاست بگذرد؛ بدون هیچ شروع، پایان و برنامه‌ای.

با این حال بعضی‌ها ادعا می‌کنند که خود را در شغلی که دارند پیدا می‌کنند و به این ترتیب با رقابت و تلاش برای بهتر شدن، از کاری که می‌کنند پیشی می‌گیرند. سعی می‌کنند صلاحیت و تخصص خود را در این رقابت به نمایش بگذارند تا دیده شوند. اما چیزی که آنها می‌خواهند دیده شود، در واقع چیست؟ خودشان؟ وضعی‌شان؟ دستاوردهایشان؟ می‌گویند تلاش برای دیده شدن باعث می‌شود کارشان انسانی‌تر بشود. یعنی این تلاش باعث می‌شود که میان آنها و شغلشان فاصله‌ای نیفتد؛ در تصمیمات مهم شرکت داشته باشند و خلاقیت خود را که از اصول کار است، حفظ کنند. مدعی می‌شوند که بدین ترتیب فرد می‌تواند در طول مدت کار، خودش باشد. چنین نظری ممکن است در نگاه اول ستودنی باشد، ولی باعث می‌شود ارزیابی عملکرد و رشد به راه اشتباهی کشیده شود. یعنی در جایی که همیشه تلاششان بر این است تا دیده شوند، برخی مشکلات اساسی‌تر نادیده گرفته می‌شوند یا زیر پا گذاشته می‌شوند: حقوق همسان زن و مرد، اشتراک‌گذاری منصفانه اطلاعات، رعایت تقدم لیاقت بر سن و سال، گفتگوهای سازمان‌یافته‌تر و...

درمان

کار یعنی از خودبیگانگی^{۴۴}. عبارتی که مارکس برای نشان دادن وضعیت کارگرها به کار برد. حتی اگر تصمیم بگیریم که چطور آن را اجرا کنیم و خوب هم از پشش بر بیاییم، کار همیشه برای ما یک مفهوم خارجی و تحمیل‌شده است. بدین ترتیب، هر کاری اجباری است؛ و البته از خودبیگانگی نیز هست، چراکه به خودی خود نیازی را راضی نمی‌کند. تنها نیازهایی که کار راضی‌شان می‌کند، نیازهای خارجی انسان هستند. مثل سفر، پوشاک، تعطیلات و... مطمئن باشید که اگر کار برای بشر به عنوان یک اضطرار و اجبار نباشد، همه مثل طاعون از آن دوری می‌کنند. اینجاست که شخصیت بیگانه کار هویدا می‌شود. شغلی که ربطی به درون انسان نداشته باشد، زحمتی که باعث شود انسان با خود غریبه شود، نوعی خودکشی و عذاب روح است... در چنین حالتی آزادی انسان محدود می‌شود. یعنی تنها زمانی حس آزادی دارد که به اعمال حیوانی‌اش از جمله خوردن، نوشیدن، تولید مثل و... مشغول باشد. در واقع آن چیزی که حیوانی است، انسانی و چیزی که مربوط به انسان باشد، حیوانی می‌شود. خلاقانه‌ترین بخش ما نه در کار بلکه در بیکاری خودش را

نمایان می‌کند. در آنجایی که بالاخره می‌توانیم از روزمرگی انتقام بگیریم و یقین داشته باشیم که خودمان هستیم. انتخاب می‌کنیم، تصمیم می‌گیریم و خود را از دیگران تمیز می‌دهیم.

کار از قاعده اجبار دور نمی‌شود. ضرورتی بدوی است برای بقا و تامین لوازم معیشت. مطمئناً با پیشرفت‌های انجام گرفته، انسان امروزی مجبور نیست تمام روزهایش را صرف به دست آوردن تکه‌ای نان کند. اما بخش بزرگ‌تری از زمان خود را برای شغلش و رسیدن به نیازهایش کنار می‌گذارد. به جز از طریق انتخاب دوره‌های کاری کوتاه‌مدت، روش دیگر برای رسیدن به حداقل آزادی ممکن از نظر مارکس این است که طبقه‌بندی‌های کاری فسخ شوند و هر فرد به یک حرفه منحصر به فرد اختصاص داده شود. «اما در جامعه کمونیستی... هیچ‌کس حوزه فعالیت به‌خصوصش را ندارد.» ممکن است امروز لوله‌کش باشید و فردا استاد فلسفه؛ «صبح شکار کنید و عصر ماهیگیری؛ قبل از شام شاید گاو پرورش بدهید و بعد از مزه گوشت همان حیوان زیر زبانتان، شکایت کنید.» در اینجا با یک تناقض دیگر هم روبرو می‌شویم. اگر کار باعث ازخودبیگانگی ما می‌شود، باعث تعریفمان نمی‌شود؟ یعنی آیا آن چیزی نیست که به همراهش تعریف و شناخته می‌شویم؟ دقت کرده‌اید که چه تعدادی از مکالمات و برخوردها با پرسش درباره حرفه و کار افراد شروع می‌شود؟ پس با این وضعیت چطور می‌توان به براندازی کار امید بست؟

راه حل پیش رو را نمی‌توان یک جواب جامع دانست، بلکه این راه کاملاً فردی است و این بار بر اساس نظر نیچه، شامل جنگ برای سلامتی و تعادل اخلاق و علیه هر چیزی است که از ما یک کارگر خوب می‌سازد: وقت‌شناسی، حمیت (یا شایستگی)، اطاعت (در دسترس بودن) و اثرگذاری (تخصص). فقط به این قیمت می‌توانیم از خود در برابر زندگی‌ای که آلوده به نظام دستمزد و حقوق است، حفاظت کنیم.

بازآموزی نیچه‌ای

هر کسی که کار می‌کند، مأمور اعدام خود است. امروزه بسیار زیاد کار می‌کنیم؛ خیلی بیشتر از آن چیزی که باید کار کنیم. هر فرد حقوق‌بگیر در واقع انسانی از خود بیخود است که از او بهره‌برداری می‌شود. فرقی ندارد کارتان چیست. آن چیزی که انجام می‌دهید، شدیداً با چیزی که هستید فاصله دارد. کار را امری افتخارآمیز و نوعی فضیلت می‌دانند، اما همین مسئله باعث از بین رفتن یا دست‌کم تغییر در فردیت انسان می‌شود. خصوصياتی که یک جایگاه شغلی می‌طلبد، مثل تلاش و اطاعت، در حقیقت دشواری‌هایی هستند که ما بر خود روا می‌داریم.

ته خط هر کارگر این است که قربانی کارش می‌شود. هر شغل نمی‌تواند حکم یک پیشه واقعی را داشته باشد. ما از خود می‌گذریم و ایثار می‌کنیم تا به موقعیت شغلی‌مان بنایم: «یکی مدام فرد ساعی را مورد ستایش قرار می‌دهد. حتی اگر او در این راه به بینش خود و اصالت و طراوت روحش آسیب رسانده باشد. یکی در حین افتخار بر جوانی که تا سر حد مرگ کار کرده است، تأسف می‌خورد... افسوس که از خود گذشتن ضروری است! اوضاع سخت‌تر هم خواهد بود برای فردی که حفظ و توسعه خودش را مقدم بر کار و خدمت به جامعه بداند.»

ما همیشه در فدا کردن خود برای شغلی که داریم، بیش از حد سخاوتمندانه عمل می‌کنیم. بنابراین باید یاد بگیریم کارمند بدی باشیم و با تمام مظاهر تعصب نسبت به کار، که خود موتور محرک از خودیگانگی بشر است، مبارزه کنیم.

همراه خوب، همراه بد: انسانِ گرگِ انسان است

عشق و دوستی با پدیدهٔ رویارویی اتفاق می‌افتد. پدیده‌ای که یک قبل و بعد را می‌سازد و باعث خلق همزمان خود و دیگری می‌شود. به کمک همین پدیده است که حس می‌کنیم قبل از ملاقات با پل، وینسنت، کلاریس یا ماری کسی را نداشته‌ایم. به خود می‌گوییم که چقدر پیش از این سرگردان بودیم و مردد. در حالی که هم‌اکنون دقیقاً می‌دانیم کجا هستیم. می‌دانیم که از نو کشف شده‌ایم.

البته در جهان اجتماعی امروز، اکثریت رویارویی‌ها به این شکل نیستند. پس ذهنمان می‌دانیم که دیگری به طور جسمی یا نمادین همه‌جا هست؛ در قوانین، مقررات، قدغن‌ها، تعهدات، قراردادهای و عرف. در واقع این دیگری به سراغ ما نمی‌آید، چون قبل از ما بوده است و فقط حالا پیش چشم ما قرار دارد. راه را برایش باز می‌کنیم و با اصرار می‌گوییم: «اول شما بفرمایید قربان!» این نوع روبرو شدن، رویارویی اجتماعی است.

مشخصات بالینی

تصور کنید زندگی ما بدون قوانین راهنمایی و رانندگی چطور می‌شد: یک اوضاع شیر تو شیر، پر از تبعیض جنسیتی و خشم، خطرناک و به رسم انسان اولیه که در آن هر حرفی توهین است، هر خیابان باریکه‌ای به مرگ ختم می‌شود و کسی که سوار ماشین آخرین مدل توربوشارژر باشد، دشمنی مشترک برای همه است که از مروت بویی نبرده است. جاده‌های ما بدون چراغ‌های راهنمایی، علائم ایست و حق تقدم به میدان جنگ تبدیل می‌شوند. جنگی بین تمام افراد. اگر قوانین مشترک اجباری نباشند، به خاطر رقابت ماشین‌ها بر سر رسیدن به مقصد، خون به پا خواهد شد. با خود می‌گوییم که چرا باید پیش دیگری سر خم کنم؟ چیزی مجبورم نکرده است و البته چیزی ندارد که درخور توجه من باشد. هرچه باشد، همه ما برابریم. هر راننده‌ای به اندازه راننده پشت سرش ارزش دارد. هیچ چیز نشان از این ندارد که من باید جلو میل خود به حرکت، رسیدن و رانندگی را بگیرم. زندگی بدون قوانین جاده‌ای مشابه همان چیزی است که توماس هابز^{۴۷} آن را وضع طبیعی نامگذاری کرد؛ وضعیتی که اگر در اجتماع یا سیستمی سازمان‌یافته از قوانین و مقررات زندگی نمی‌کردیم، بدان دچار می‌شدیم.

تشخیص

انسان به طور طبیعی ظالم نیست. اما بر اساس همین طبیعت به دنبال رفع امیال خود می‌گردد و

همین باعث می‌شود دیگران را به عنوان مانع یا رقیب ببیند. اینکه ممکن است انسانی در برابر انسان دیگر مثل گرگی درنده باشد، از روی وحشی‌گری ذاتی نیست؛ به این خاطر است که این انسان در راه رسیدن به هدف‌هایش عذاب دیده است. با خود می‌گوید چرا کسی باید مانع این آزادی طبیعی که به منزله رسیدن او به حقش است، شود؟ این حق من است. اما مشکل اینجاست که همسایه من نیز همین حق را برای خودش قائل است. با این شرایط چطور می‌شود اوضاع را طوری مدیریت کرد تا حق‌خواهی به جنگ ختم نشود، خواسته‌ها کُشنده نباشند و آزادی یک فرد تهدیدی برای آزادی فرد دیگر به حساب نیاید؟ راه حل، علامت ایست است. یا به عبارتی قانون.

بدون وجود قانون هیچ چیز نمی‌تواند مانع منی شود که می‌خواهم از خانه بیرون بزنم و تمام حقم را بگیرم. برای اطمینان از اینکه حق من نه مورد تهدید است و نه تهدید می‌کند، وجود قانون ضروری است. می‌شود گفت که قانون متضاد حق است؛ البته نه هر حقی. آن حقی که فکر می‌کنم هر طور دلم بخواهد، به دستش می‌آورم. در واقع معنای دموکراسی یا جمهوری نیز در همین است. زندگی در جامعه مرا و می‌دارد تا از حق بی‌حد و حصر خود نسبت به چیزها چشم‌پوشی کنم؛ تا زمانی که دیگران نیز چنین کنند. این به معنای انتقال قدرت و حق‌خواهی به دولت، نماینده، حاکم یا رئیس جمهوری است. این توافقی است که بین ما به منظور از بین بردن دیکتاتوری‌های شخصی و تأمین امنیت برای همگان انجام می‌گیرد.

مشکلی که در این حالت ایجاد می‌شود، حفظ آزادی فردی در جامعه است. آیا نیاز است هر گوشه و کنار یک افسر پلیس بکاریم یا همه‌جا آموزش‌های مدنی ارائه بدهیم؟ آیا قدرت اجرایی بیشتر و دموکراسی مشارکتی کارساز خواهد بود؟ آزاد بودن بهتر است یا امنیت داشتن؟ پشت فرمان ماشین است که به بهترین درک خود نسبت به مسائل فلسفه سیاسی می‌رسیم.

لویاتان^{۶۸}

چیزی که انسان را از دیرباز می‌ترساند، گرگ نیست؛ خود انسان است. و این ترس ناشی از خطری است که بشر در چشم همنوع خود می‌بیند. از همین رو مهم‌ترین لازمه رسیدن به قدرت، حفاظت است: فردریش انگلس^{۶۹} می‌نویسد: «جوهره تشکیل دولت‌ها... ترس انسان است از خودش.» تشکیل جامعه روابطی را که بر پایه ترس و قدرت شکل گرفته‌اند، باطل می‌کند و قالب جدیدی از ارتباطات را به میان می‌آورد که در آن دشمن تبدیل به همسایه می‌شود. ما مجبور هستیم برای غلبه کامل بر شرارت‌هایی که همیشه همراه اجدادمان بوده‌اند، یک قدرت مطلق بنا نهیم. حال

اینکه این قدرت حاکمیت در تصرف یک نفر باشد یا یک گروه، در این زمینه تفاوتی ندارد. با ایجاد این قدرت کلان، خرده قدرت‌ها و به خصوص حقوق افرادی که می‌خواهند هر کاری بکنند، تحت کنترل در می‌آید: «اگر انسان‌ها فاقد قدرت مشترکی باشند که بتواند هیبت تمام افراد را حفظ کند، شرایط مبارزه‌ای ایجاد می‌شود که در این وضع هر انسانی در مقابل انسان دیگر قرار می‌گیرد. با حاکم شدن این شرایط، به دست آوردن امکانات زندگی و تلاش برای آن متفاوت می‌شود؛ به عبارتی ارادهٔ ستیز کردن بر سر این امکانات افزون می‌شود.»

این شرحی است که هابز در قرن هفدهم پیشنهاد کرد و امروزه هنوز قادر به تشخیص اصول اولیهٔ آن در قوانین جاده‌ای خود هستیم. اگر ما نسبت به قدرت حاکمیت که بر قدرت شهروندان تسلط دارد، تعهدی نداشته باشیم، با وجود حق بالفطره‌مان نسبت به انجام هر کاری، برای رسیدن به چیزها، در شرایطی ناامن و درگیر جنگی دائم، زندگی خواهیم کرد. پس لویاتان که هم یک هیولای^۷ سیاسی و هم یک ماشین اجتماعی است با انحصار قدرت مستقل، ما را از استبدادی که ممکن است بر هم اعمال کنیم، حفظ می‌کند. به این ترتیب می‌توانیم شب‌ها سر آسوده به بالین بگذاریم.

ترس و لرز

از چه چیزهایی می‌ترسیم؟ پاسخ‌های این سؤال یکی دو تا نیست؛ از وحشت‌های مرگ‌آور تا ترس‌های کوچک، از ترس وجود دیگران گرفته تا ترس از مرگ و به خصوص داشتن اضطراب و نگرانی نسبت به شکست. ترس سبب تقویت ایدهٔ جنایت و مجازات می‌گردد و باعث می‌شود حس کنیم کاری را به غلط انجام داده‌ایم و حال باید تقاص آن را پس بدهیم. در واقع تمام ترس‌های انسان، ترس از کیفر و مجازات است. ترس‌هایی گنگ و مبهم که در وجودمان قرار گرفته‌اند.

به عبارت دیگر می‌توان گفت که تمام ترس‌ها، ترس از خدایان هستند. ترس از نیروهای ماورایی که سرنوشت‌مان را جهت می‌بخشند، یا دست کم ترس از انسان‌هایی که برایشان قدرت‌های ابرانسانی قائل هستیم؛ حال آن فرد می‌تواند رئیس‌مان، همسرمان یا یک استاد فلسفه باشد...

علائم

استرس در همه جا پراکنده شده است و دیگر به عنوان یک بیماری شناخته نمی‌شود، بلکه بیشتر یک نوع از زندگی است. همگی پراز استرس‌اند و همه چیز استرس‌زاست. طیف کاملی از احساسات ما تحت همین استرس شناخته می‌شوند؛ اصلاً خودِ حس کردن به نوعی ناشی از یک استرس

است. استرس در جایی میان هیجان و دلهره خانه دارد و باعث سراسیمگی یا آزارمان می‌شود. «بهتر نبود جان رو ببینم؟» باز استرس (حالا جان می‌خواهد عاشقم باشد، دامپزشک سگم یا نماینده مجلس). «بهتر نیست به بلژیک برم؟» یک استرس دیگر (حال این رفتن می‌خواهد سفر کاری، تفریحی یا برای آموزش زبان باشد). عموماً می‌توان استرس را برای بیان تمام فعالیت‌ها و احساسات به کار برد. ترس جایش را به استرس داده یا با آن ترکیب شده است. می‌تواند خوش خیم باشد یا بد خیم. همچنین پزشکی‌تر و دارویی‌تر تلقی می‌شود؛ منحصرأ به عصب‌شناسی مربوط شده و بُعد وجودی خود را از دست داده است. علم می‌گوید که استرس آن طنین شبه‌مذهبی را که همراه ترس بود، ندارد. دیگر نوعی از هراس یا رعشه نیست؛ فقط یک اختلال در عملکرد خواننده می‌شود.

نمی‌توان هر درمانی را که برای استرس در نظر می‌گیریم، برای ترس هم به کار ببریم. ترس را نمی‌توان در حد واکنش سیستم عصبی نسبت به یک محرک خارجی دست‌کم گرفت. ترس، استرس نیست و تلاش برای تسکین هر کدام، به معنی آرام‌گرفتن دیگری نیست. ترس مربوط به مسئله‌ای بنیادی‌تر است. (اینکه ما قابل مشاهده، بی‌پناه و برهنه افتاده‌ایم در وسط جهان و زندگی‌ای که تسلط بسیار کمی بر آن داریم). ترس مرتبط است با مسئله دیده شدن.

این همان ترس از خدایان است که مصداق بارز باور ما بر دیده شدن و به‌ویژه احتمال بد دیده شدن از جانب قدرتی عظیم است. از همان لحظه‌ای که اولین انسان اولیه داشت با خودش فکر می‌کرد چطور روی پایش بلند شود، همه در ترس زندگی کرده‌ایم و انواع مختلف آن را هم تجربه کرده‌ایم. بزدلی، اضطراب نسبت به آینده و هراس از تنها ماندن.

درمان

ترس، نتیجه مستقیم بی‌پناهی، در معرض دید بودن و درماندگی است که همیشه مقداری پارانویا و ابعادی از خرافات را هم به همراه دارد. هم افراد مبتلا به پارانویا و هم خرافاتی‌ها برده ترسی هستند که مجبورشان می‌کند بیش از حد مسائل را تفسیر کنند و به پیش پا افتاده‌ترین شکل ممکن برای خود فال نیک و بد در نظر بگیرند. دائم چشمشان به اطراف است، چرا که تصور می‌کنند چشم‌هایی آنها را می‌پایند. انسان خرافاتی از دیگران نمی‌ترسد؛ از چیزی بزرگ‌تر از دیگران می‌ترسد و آن هویت مبهم و نامعلومی است که مدام فرد را تحت نظر دارد و سرنوشتش را به چنگ گرفته است. این انسان‌ها از دین، تنها ترس و وحشتش را از بر می‌کنند و اضطراب درونی خود را به

جهان بیرون هم انتقال می‌دهند. ترس چنین انسانی تقریباً بر می‌گردد به ناخودآگاهی که فروید تعریفش کرد: «چیزی که برای او نامعلوم است، از نظر من همان ناخودآگاه است و مجبوریم که نگذاریم این فرصت صرفاً به عنوان یک فرصت از دست برود؛ باید آن را برای هردومان توضیح بدهد.»

اما بر خلاف روانکاو چیره‌دست ما، فرد خرافاتی بر انگیزه‌های ناخودآگاه خود اشراف ندارد. این انگیزه‌ها را به جهان منتقل می‌کند و اتفاقات را حاصل شانس یا بداقبالی می‌داند. در حالی که همه محصول روان انسان هستند. با مطالعه علل روانشناختی می‌توان علاوه بر ترس، اسطوره‌ها و اعتقادات را نیز رمزگشایی کرد: «بخش عظیمی از بینش اسطوره‌ای ما نسبت به جهان که تا مدرن‌ترین ادیان نیز ادامه دارد، چیزی جز نمود مسائل روان‌شناختی در دنیای بیرون نیست... از همین طریق نیز می‌توان اساطیری چون بهشت، سقوط انسان، خدا، خیر و شر، جاودانگی و... را توضیح داد.» تمام ترس‌های ما ریشه در مفاهیم آرکانیک دارند که در آنها هیچ چیزی نمی‌تواند اتفاقی یا شانسی باشد و همه چیز توسط خدایان یا نیروهای نامرئی مدیریت می‌شود.

از بسیاری جهات می‌توان فروید را فیلسوف قرن هفدهم دانست. او در تحقیق خود درباره پارانویا و خرافات - که عقیده داریم دو گونه ترس هستند- در واقع نظریه‌های تدوین‌شده اسپینوزا را تکرار می‌کند؛ کسی که اعتقاد داشت وظیفه اصلی فلسفه این است که انسان را از خرافات دور کند. آن چیزی که ما به سرنوشت، خدایان یا هودو^{۷۱} نسبت می‌دهیم، همان چیزی است که تحت عنوان مجازات یا گناه به ترسمان دامن می‌زند. این روند از یک سری مسائل ذهنی ایجاد می‌شود که قابل شناسایی هستند. حقیقتی به جز رابطه علت و معلول وجود ندارد که بر همه چیز مسلط باشد (بر انسان، دنیا، تاریخ و وجود فردی‌مان؛) حقیقت بی‌روح و نظام‌مندی که ریشه در قوانین ریاضی دارد. ما تحت نظر نیستیم؛ بلکه تعیین و محاسبه می‌شویم. و خدا، خدای علیت است.

روش اسپینوزا

می‌ترسیم، چون هیچ چیز در زندگی قطعی به نظر نمی‌رسد: «مثل امواج دریا با باد حرکت می‌کنیم؛ بدون آنکه از قضیه و سرنوشت خود مطلع باشیم.» ما از ترس غرق شدن، بی‌وقفه بین امید و اضطراب، بین دلهره و اعتماد نوسان می‌کنیم. در این عدم اطمینان مداوم، انواع مختلف ترس را پرورش می‌دهیم و با نشانه‌های مختلف آن روبرو می‌شویم: «اگر انسان‌ها می‌توانستند با قانون بر تمام شرایط و اتفاقات مسلط شوند یا اگر واقعاً چیزی به اسم بخت همراهی‌شان می‌کرد،

هرگز دچار خرافات نمی‌شدند.» روش اسپینوزا مربوط به یک مسئله بنیادی است. او می‌خواهد که ما چیزها را بر اساس دلایلشان بفهمیم، نه بر اساس ترس خود. در واقع دانش را جایگزین خرافات کنیم و طعم لذت شناخت را به جای درد و رنج ناآگاهی بچشیم.

«سیاست بر پایه همین‌ها بنا شده است، چرا که هیچ چیز به اندازه خرافات بر مردم تأثیر نمی‌گذارد.» ترس عین شکست است و امید ترسناک است. «انسان‌ها بدون دلیل خاصی، الان به چیز بهتر امید دارند و بعد از چیز بدتر می‌ترسند.» انسان ترسو از این جهت که هیچ منبع الهام‌بخش درونی‌ای ندارد، همیشه تنها می‌ماند. دلایل را رد می‌کند و به خشم، نفرت و افسردگی رو می‌آورد.

همه مردم، نه فقط انسان‌های متدین و معتقد، در معرض خرافه قرار دارند. در معرض قدرتی که آنها را حتی به پرستش پادشاهان به جای خدایان نیز می‌کشاند. اما یک فرد آزاد که می‌گردد تا دلایل را شناسایی کند و همه چیز را گردن بدشاند نمی‌اندازد، بر این تمرکز دارد که چه کاری را به انجام برساند و به این فکر نمی‌کند که باید از چه چیزی بترسد. خرد او عبادت زندگی است، نه ترس.

بنابراین ما باید ترس‌های خود را در معرض عللی منطقی قرار دهیم که لزوماً اطمینان‌بخش نیستند، چرا که یافتن اطمینان در جهانی که به خود آن اطمینانی نیست، تقریباً امری محال به شمار می‌رود. اما همین امر می‌تواند قابل مدیریت باشد. اگر از شانس بد یک تکه آجر روی سر رهگذری افتاد، به جای تکیه بر خرافه، اولین کاری که می‌کنید این است که به یک سقف‌ساز خبر می‌دهید.

عشق

عشق هیجانی از جانب بدن و البته روح است. ترکیبی از خون، عصب و اجرای دستور. منطقی و احساسی به گونه‌ای که اگر موجب درد شود، این درد هم جسمانی است و هم ذهنی. به گفته جولین هاینوفو، نویسنده ژرژوئیت^{۷۲} فرانسوی قرن هفدهم، عشق ملکه تمام هیجانات و احساسات است. به گونه‌ای که بقیه اشتیاق‌های بشر از آن تبعیت و تغذیه می‌کنند و بدان وابسته‌اند. مثلاً بخل مگر عشق به پول نیست؟ جاه‌طلبی همان عشق به قدرت نیست؟ یا خوشگذرانی همان عشق به زندگی نیست؟ تمام احساسات ما جنبه‌هایی از عشق (یا نفرت) هستند. وقتی که این هیجانات به نشانه‌های فردی، صفات خاص و حتی نقصان‌هایی مثل خساست، تکبر، تندخویی و پستی تبدیل می‌شود، متوجه می‌شویم که عشق همه را هدف قرار می‌دهد. هر کسی روزی عاشق شده و روزی از عشق درد کشیده است. همه کم و بیش، حس وابستگی ناشی از وجود عشق را تجربه کرده‌اند. همه زمانی از عشق برانگیخته شده یا به اسارت آن درآمده‌ایم.

اما چگونه احساسات ما دچار انحراف می‌شوند؟ و عشقی که ذاتاً خیرخواهانه، سخاوتمندانه و مهربانانه است، به چیزی مالیخولیایی، غریب و خودخواهانه تبدیل می‌شود؟ شاید به این خاطر که اگر عشق یک بیماری روحی باشد، بیماری آزادی است؛ تجربه‌ای از مالکیت یا عدم مالکیت نسبت به خود. یا به گفته ایمانوئل کانت افسونی است که از خنثی یا درمان شدن سر باز می‌زند. هیچ موقع به اندازه زمانی که عاشق هستیم، احساس زنده بودن نمی‌کنیم؛ در حالی که در همین شرایط دیگر به خود تعلق نداریم. این مسمومیتی است که سم احساسات انسان با خود به همراه می‌آورد.

علائم

تمام هیجانات ما مثل اضطراب ناشی از یک بازی هستند: جهانی خودمختار پیش روی ما قرار گرفته است که از هیچ چیزی کوتاه نمی‌آید. بازی این جهان با ما مثل رولتی است که می‌چرخد یا تاسی است که پرتاب می‌شود. انسان در میان این بازی تنها مانده است. در حالی که وقتی پیوندش با انسان دیگر شدید می‌شود، نوسانی مضاعف یا دوتایی شکل می‌گیرد که مفهوم جهان را تقلیل می‌دهد و اضطراب آن را کم می‌کند. فکرمان درگیر مسائل دیگری می‌شود: حضور، غیاب، بودن با جان، بدون جان ماندن. اعمالمان نیز یک فرق اساسی پیدا می‌کنند: فکر می‌کنم، حرف می‌زنم، می‌خواهم، نمی‌خواهم و... من تمام این کارها را درست همان‌طور انجام می‌دهم که شخصی که قبلاً بوده‌ام انجام می‌داد؛ با این تفاوت که حالا کنش‌های من یک هدف و یک مفعول دارند: جان!

پیوند انسان‌ها باعث ایجاد جهانی به‌خصوص می‌شود. شور عاشقانه یک حس شدید و قدرتمند است و به همین دلیل واقعیت را از واقعیتی که خودش می‌سازد، جدا می‌کند و هر چیزی را که ربطی به خودش نداشته باشد، مانند شبی غریب می‌نماید. به همین دلیل است که می‌گوییم دوست داشتن، نوعی از شیدایی است. فرد پراحساس به نوعی وسواس جنون‌آمیز مبتلا می‌شود. «من فقط به اون فکر می‌کنم!» ساختاری که زندگی عادی تا حدودی از آن صرف نظر کرده است و با شدت زیادی بنایش را ویران می‌کند. این او و من‌های سطحی و دم دستی قدرتی دارند که انگار زیستن دیگر مسئله پیچیده‌ای نیست و خطری در آن وجود ندارد. داستان‌های عاشقانه درست مثل نکات فیلمنامه‌نویسی خسته‌کننده و تکراری هستند: به من گفت، دیدمش، جوابم را داد... در همین گفته‌ها خلاصه می‌شوند ولی در همین حال به نظر می‌رسد که تمام چرخنده‌های این ساعت کاملاً زنده، مشهود، بی‌بدیل، مطلوب، محبوب و دوست‌داشتنی هستند.

وجود چنین حسی سبب می‌شود تا همه چیز به دو دسته سیاه و سفید تقسیم شود. بله، همان‌طور که گفتیم، تفکری بسیار پیش پا افتاده و سطحی است. اما حسی لذتبخش به انسان دست می‌دهد که متمرکز بر شکوه و عظمت تمایلات آدم است. ولی همین شور عاشقانه می‌تواند باعث بیماری شود. همان زمانی که در اوج خود قرار دارد، ممکن است با سیری ناپذیری و بی‌قراری همراه شود. وقتی که عاشق هستیم، نه تنها به هیچ عنوان سیر نمی‌شویم، بلکه به معنای واقعی کلمه می‌خواهیم یکدیگر را حریصانه ببلعیم. و آنان که به بهترین شکل این حقیقت را بیان کرده‌اند، نه داستان‌پردازان، که فیلسوفان هستند.

پزشکی موازی: درمان به روش کانت

کانت عشق را با آدمخواری مقایسه می‌کند. «جز از طریق انگیزه‌های جنسی، هرگز متوجه نمی‌شویم که انسان می‌تواند مورد لذت انسان دیگر قرار بگیرد.» دوست داشتن یعنی میل به قورت دادن دیگری. و رابطه جنسی، نمود عملی این میل است که از سمت بدن اجرا می‌شود. عشق در ذات خود آدمخوارانه است و روابط جنسی به صراحت این حقیقت را نمایان می‌کند. البته منظور صرفاً رابطه جنسی بدون عشق نیست، که به نوعی از روی اشتهاست. منظور رابطه‌ای است که ناشی از علاقه و احساس باشد. نخست افلاطون در فایدروس^{۷۲} ما را از وجود چنین آدمخواری‌ای باخبر کرد. او گفت پرستشی که عاشق نسبت به محبوب خود به جا می‌آورد، مثل عشق گرگ است به بره. یعنی انسان عاشق با وجود احساسات و علاقه‌ای که در وجودش دارد، به دنبال گوشت

قربانی می‌گردد.

راه حلی که کانت برای رهایی از این بلعیده شدن ارائه می‌دهد، ازدواج است. گرچه ممکن است آدمخواری رمانتیک را از بین نبرد، رابطه شکار و شکارچی را به نوعی از رابطه تحت پوشش قانون و تعاملی چارچوب‌دار در می‌آورد. ازدواج تمرینی است برای اهلی ساختن و رام کردن اشتیاقی وحشیانه. ما را به سمت فضایی سوق می‌دهد که در آن همه چیز توسط قانون تنظیم و تعدیل شده است و هر فرد می‌تواند از همسر خود برای برقراری رابطه جنسی استفاده کند؛ به این شرط که هر کدام از طرفین، امیال، آرزوها و خواسته‌های دیگری را قبول کنند. از این نظر می‌توان گفت که ازدواج، مسئله‌ای عقلانی است و به کمک آن حرص و ولع رابطه منطقی و محدود می‌شود. پس بیرون از چارچوب ازدواج، ما تنها تکه‌ای گوشت هستیم که کسی از آن خوشش آمده است.

این در حالی است که در عصر مدرن شاهد افزایش میزان روابط عاطفی و عاشقانه‌ای هستیم که آدمخواری حریصانه را وارد حوزه صلح‌آمیز و آرامش‌بخش ازدواج کرده‌اند. یعنی گرگ در لباس میش و درنده در لباس داماد یا عروس قرار می‌گیرد. ازدواج کارایی‌اش را از دست می‌دهد و بعد از آن مشکلاتی از قبیل عدم وفاداری یا نبود دوام علاقه پیش می‌آید. در حالی که ما باید توان این را داشته باشیم تا مثل کبوترها تحت هر شرایطی به هم عشق بورزیم و دنیای یکدیگر شویم، در هر مکان و زمانی از عشق دنیایی بسازیم وسیع که از پس تمام اتفاقات و فصول سرد و گرمش بر می‌آییم. همان‌طور که شاعر فرانسوی ژان دو لافونتن می‌نویسد:

دو کبوتر بودند بر شاخه درخت

که نازک و لطیف عشق می‌ورزیدند به هم

تا اینکه یکی به نابخردی، خسته از لانه

تصمیم گرفت پر بکشد به سرزمین‌های دور

...

بگذارید پر بکشند عاشقان خشنود اگر چنین می‌خواهند

اما ای کاش تا زمینی در همسایگی پیش بروند و نه بیشتر

کاش به یاد هم بمانند و بدانند

که این جهان زیبا دیگر تکرار نمی‌شود

کاش بدانند که این دو برای هم همه و همه برای این دو هیچ‌اند

از آنجایی که ممکن است گاهی کار عشق به حسادت، خیانت، وابستگی و دیگر مسائل این چینی بکشد، استعداد آن را دارد که سبب عفونت و ایجاد سم شود. پس باید ابزارها و روش‌های بقا در آن را پیدا کنیم. اگر به راه حل ازدواج چندان اهمیتی ندهیم، هنوز یک روش دیگر وجود دارد که شاعر اپیکوری، لوکرتیوس آن را تحت عنوان ستاره سرگردان زهره ارائه کرده است. توصیه او نیز، توصیه‌ای افراطی است: باید حتماً از امیال عاشقانه‌ای که سبب نابخردی آزاردهنده در وجودمان می‌شوند، بگریزیم. نابخردی از این جهت که عشق مانند کوری است یا به عبارت دیگر فقط ساز خودش را می‌زند. عاشق بودن مثل قرار گرفتن در محراب عبادت انسانی است که از دید ما توانایی‌هایی فرانسانی دارد.

دوست داشتن مثل نذر و نیاز است. ما دوست می‌داریم، چون که به دنبال ایده‌آل هستیم و دلمان می‌خواهد به دنبال نشانه‌ای از خدایان بگردیم و باور کنیم وجود دارند. عواطف رمانتیک، ما را به هم می‌ریزد و ناراحتان می‌کند، چون به دنبال غیرممکن است. از طرفی حریصانه می‌خواهد معشوق را ببلعد و از طرفی می‌خواهد در وجود او غرق شود و دیگر پیدا نباشد. اما حتی جنون‌آمیزترین و خالص‌ترین جانسپاری‌های عاشقانه نیز نمی‌توانند کاری کنند که یک به علاوه یک بشود یک! ما به طرز غیر قابل تغییری همیشه دو تا می‌مانیم، دو آدم مجزا و قابل تفکیک. هیچ‌وقت یکی شدن در کار نیست. به همین خاطر است که انسان‌ها می‌ترسند روزی همدیگر را از دست بدهند.

درمان به روش ستاره سرگردان زهره

برای درمان عشق باید... عاشق شویم. عاشق فردی دیگر؛ حتی اگر اولین نفری باشد که سر راهمان قرار می‌گیرد. اگر بتوانیم دست از منحصر دانستن افراد برداریم، مشکل حل می‌شود. یعنی دیگر به خود نگوییم: «جان یکیه و از اون فقط یه دونه توی دنیا هست.» باید دست از گفتن این حرف‌ها برداریم و دیگر چنین چیزهایی را به خورد خود ندهیم. در عوض می‌توانیم به خود یادآوری کنیم و بگوییم: «ماهی‌های دیگه‌ای هم توی این دریای وسیع شنا می‌کنن. و من از پشش بر میام.» حتی قدرتمندترین عشق نیز محصول یک تصادف است. تصادفی که به صورت تصادفی جالب به نظر رسیده است! در حالی که باید بدانیم دیگرانی پیش از او بوده‌اند و دیگرانی نیز پس از او خواهند بود. «لازم است تا... نطفه مهرت خالی شود/ همان چیزی که در درونت انباشته شده است/ در

جسمی دیگر/ درگیر یک عشق نمان/ لذت ببر و نطفه را در درون خود انباشته کن/ مراقب خودت باش و بدان که درد بدیهی است.»

سراب منحصر دانستن فردی که به آن علاقه مند شده ایم، باعث می شود در صورت از دست رفتن رابطه، گمان کنید که دیگر هیچ وقت توان عاشقی کردن نخواهید داشت. سراب دیگر عشق هم همان طور که گفتیم آدمخواری و میل به یکی شدن بود. عشاق به معنی واقعی کلمه می خواهند با لب ها و دندان هایشان یکدیگر را بلعند و به هم بپیوندند. «امید دارند/ که با پیوستن به تنی که سر راهشان است/ آتش عشق فروکش کند/ اما طبیعت خلاف این است.» این سطرها بیانگر شرایطی هستند که در آن نیاز برطرف نمی شود، بلکه با رسیدن به رضایت، تقویت نیز می گردد. ما نه می توانیم کاملاً صاحب دیگری شویم و نه می توانیم خودمان را در وجود هم گم کنیم. در نتیجه می توان گفت که هرچه بیشتر عشق می ورزیم، چشمان کمتر سیر می شود. «با حرص در هم چفت می شوند/ دهانشان را می آمیزند و نفس می کشند/ و لب ها و دندان هایشان را بر هم می ساینند/ بی دلیل است و چاره ای ندارند جز این/ امیدشان این است که تن هایشان به هم کشیده شوند، به هم ملحق شوند و گذر کنند/ می خواهند برسند به تنی که کاملاً در تن دیگر است.» آغوش هر دو بوی کینه می دهد: «زنهار از این زخم که زمانی دهان باز می کند/ و تا عمق زندگی پیش می رود/ و این خشم که روز به روز شعله اش بزرگ تر می شود.» اینچنین عشاق به هدر می روند. با زخم هایی که دیده نمی شوند.

میان عشق فرحبخش و امیال دلگیر تفاوت چشمگیری وجود ندارد؛ همان طور که بین تمایلات جنسی و احساسات چنین چیزی نیست. همه انسان را کوچک می کنند و بیمار. «و بار اندوه روز به روز سنگین تر می شود/ مگر آنکه نابود کنی/ زخم های کهنه عشق را/ و گرچه این زخم ها تازه می مانند و در تنت می چرخند/ مثل ستاره زهره که آزاد است و می چرخد/ می توانی هیاهوی سرت را به جای دیگری هدایت کنی.»

درمان اپیکوری لوکرتیوس این نیست که بی وقفه به دنبال امیال جنسی باشید. ستاره زهره ای که او از آن حرف می زند، تا این حد حریص نیست. فقط آزاد است و می گردد. به عشق برچسب یگانه و یکباره بودن نزنید. فکر نکنید شخصی که سر رها تن قرار دارد، همتایی ندارد و این اعتقاد را که انسان فقط یک بار عاشق می شود، دور بریزید.

عشق در نگاه اول

او را دیدم، او مرا دید، بی‌درنگ عاشقش شدم. بدون هیچ دلیلی، بدون آنکه کلامی بینمان رد و بدل شود. چطور می‌توانیم عشق در نگاه اول را توجیه کنیم؟ این هیجان سوزان را که دلیل مشخصی هم ندارد؟ راز این کشش که در ثانیه‌ای باعث می‌شود فکر کنیم همه چیز را درباره فرد مقابل می‌دانیم، چیست؟ چرا حس می‌کنیم همیشه او را می‌شناخته‌ایم و منتظرش بوده‌ایم؟ دکارت در زمینه عشق در نگاه اول نیز محقق بزرگی بود و عملکرد آن را توضیح داده است. بر خلاف افسانه‌های منسوخ فلسفی، این پدیده بیان و اثبات روشنی است از ارتباط تنگاتنگ بین روح و جسم که دکارت هم مدام حرفش را می‌زد و این ارتباط را از اصول خود می‌دانست. او در انفعالات نفسانی^{۷۴} تعریف می‌کند که چطور در کودکی با نگاهی گذرا عاشق دختری جوان شد. این تأثیر چنان در وجود دکارت ماند که از آن لحظه تا همیشه هر بار دختری را می‌دید که ذره‌ای شباهت با همان دختر جوانِ کودکی‌اش داشت، دلش می‌لرزید.

هر کدام از ما هم مجذوب نوع خاصی از زنان یا مردانی می‌شویم که در گذشته‌مان شبیه‌اش را دیده‌ایم و این قضیه ریشه در کودکی انسان دارد. حتی اگر خاطره دقیق آن اولین نگاه در ذهنمان نمانده باشد. رابطه‌ای که در همان زمان از روی احساس یا جسمانیت شکل گرفته، در آینده تضمین می‌کند که شما با دیدن ویژگی‌های مشابه، بدون مقاومت شیفته فرد مقابل شوید. در حقیقت نسبت به یک سری ویژگی‌های آشنا، شرطی می‌شوید. پس می‌توان گفت که عشق در نگاه اول نه یک ملاقات تازه، بلکه دیداری دوباره است. در واقع باید گفت: «من او را دیدم، او مرا دید. عاشقش شدم چون همیشه عاشقش بوده‌ام!» عشق در نگاه اول یک نوع حافظه عضلانی^{۷۵} است که به روح منتقل شده است.

نسخه: حفظ آرامش

راه حل عشق در نگاه اول و این هیجان جانسوز این است که آرامستان را حفظ کنید! از آنجایی که ما همیشه مستعد توجه کردن به نقایص دیگران هستیم، باید صبر بورزیم و هوشیار باشیم. اجازه بدهیم کسی که مورد علاقه‌مان قرار گرفته، تحت یک ارزشیابی کاملاً بی‌طرفانه و بدون عاطفه قرار بگیرد. بدین منظور باید زمانی را در نظر بگیریم تا تبحر فروکش کند و احساساتی که خونمان را گرم کرده‌اند، خنک‌تر شوند. از همه مهم‌تر، یادمان بماند که احساس، بزرگ‌نمایی می‌کند و همان‌طور که دکارت می‌گوید، روحمان را به بیراهه می‌کشاند، دلایل رفتن به سمت فرد مورد

علاقه‌مان را تقویت می‌کند و دلایل خودداری‌مان از او را تضعیف. از همین رو تنها راه حل این است که صبر کنیم زمان بگذرد. چون با گذر زمان بسیاری از احساسات نیز می‌گذرند و بعد از این می‌توان به یک ارزشیابی قابل اعتماد از فرد مقابل دست پیدا کرد.

البته لازم نیست که مستقیماً با احساس خودتان برخورد کنید یا مدام علاقه‌تان را به چالش بکشید. فقط باید صبور باشید و بگذارید این اشتعال حسی به دمای عادی برسد. چون زندگی از نظر دمایی فقط در محدوده خاصی امکان‌پذیر است. پس باید اجازه دهیم احساسات گرم ما به حالت قبل برگردند.

کافی بود شارل سوان^{۷۶} فقط به توصیه دکارت عمل کند؛ آن وقت بهترین سال‌های زندگی‌اش را به پای عشق زنی که از نوع او نبود نمی‌گذاشت و با همان نگاه اول به جنون دچار نمی‌شد. «حالا که فکر می‌کنم، سال‌ها زندگی‌ام را هدر داده‌ام و در طول این مدت همیشه می‌خواستم بمیرم از اینکه عمیق‌ترین عشق زندگی‌ام را نسبت به زنی حس می‌کردم که در حقیقت هیچ‌وقت چیزی که می‌خواستم و از نوع خودم نبود!» این خود تصدیقی است بر ارجحیت توصیه دکارت بر پروست.

افیونی‌ها

کارل مارکس تأکید کرده است که دین، افیون توده‌هاست. سیستمی از عقاید که قابلیت تسکین درد و رنج ناشی از آگاهی را دارد. تمام باورها برای فرار از واقعیت هستند و از خیال و آرزوی بهشت‌های ساختگی می‌گویند. اعتقاد، به معنای تقویت توهم و خیالبافی است. خیال درباره موقعیت خودتان و چیزی که به صورت منطقی می‌توانید نسبت به آن، امید داشته باشید و نیازی به خرافات ندارد. باور به یک چیز، آسیب ناشی از میل شما برای به وقوع پیوستن آرزویی است که هم می‌تواند زیادی باشد و هم خیلی پیش پا افتاده: اگر این آرزو واقعیت را انکار کند، زیادی است و زمانی که سبب تغییر شرایط نشود، پیش پا افتاده به شمار می‌آید.

انسان به مخازن این افیون پناه می‌برد و از عملگرایی فاصله می‌گیرد، چون این مخازن صرفاً برای رفع یک نیاز طراحی شده‌اند و آن نیاز به آرامش و تسلی است. در حالی که واقعیت همانی است که هست؛ حقیقت محض و بدون زرق و برق. ولی باورها، آرمانشهرها، اسطوره‌ها و ایدئولوژی‌ها راه حل‌هایی هستند که ما برای تسلی خود در برابر این واقعیت، ایجاد کرده‌ایم.

اعتیادشناسی

بابائونل وجود ندارد و ما تا زمان بلوغ بر اساس ویرانه‌های باقیمانده از این کهن‌الگو زندگی می‌کنیم. بعد وقتی که به بلوغ می‌رسیم، مجبور می‌شویم آن را با کهن‌الگوهای دیگر که می‌توانند اصول یک حزب سیاسی، گروه اجتماعی، مکاتب فکری یا حتی یک سوپرمارکت باشند، جایگزین کنیم. مرگ بابائونل همزمان با ورود کودک به دنیای ناامیدکننده بزرگ‌ترها اتفاق می‌افتد. آنها متوجه می‌شوند که کادوهای سال نو از کارگاهی در سرزمین‌های برفی لاپلند^{۷۷} نمی‌آیند و از مغازه‌ای سرکوجه خودشان خریداری می‌شوند. در این حالت فرد بدون جبران و تعمیر با واقعیت خشک و زنده‌ای روبرو می‌شود و هیچ‌وقت به طور کامل بهبود پیدا نمی‌کند. برای همین است که ما حتی در باورهای دوران بلوغ خود به دنبال آن تسلی اولیه می‌گردیم. حتی اگر دور از دسترس باشد.

این نیاز به تسلی به طور قدرتمندی در انسان‌ها به یک شکل رفع می‌شود. اشتباه نکنید! حتی افراد خاص و اقلیت‌ها نیز مطابق با هنجارها عمل می‌کنند. هر کسی به گروهی تعلق دارد که خواسته یا ناخواسته در آن الگوهای رفتاری، گفتاری، غذایی و فکری‌اش را اتخاذ می‌کند. کاتولیک‌های طبقه متوسط، هیپسترها^{۷۸}، روشنفکران و حتی مطرودها همه و همه ادعا می‌کنند که در عین جهانی

بودن، خاص و متفاوت هستند. ما تفاوت‌های خود را (سفید بودن، سیاه بودن، زن یا مرد بودن و ...) از طریق ارزش‌ها مخابره می‌کنیم و انتظار داریم همه آنها را تصدیق کنند. این ارزش‌ها که ما برای شناساندن خود از آنها استفاده می‌کنیم و باور داریم نسبت به آنها حق مالکیت داریم، واقعیت را ماست مالی می‌کنند و به دنبال آن هستند تا ساختارهای اجتماعی و فرهنگی را درگیر ابتذال و مسائل ناچیز کنند. «مرد‌ها بیشتر از زن‌ها عملگرا هستند.» «زن‌ها ملایم و زودباور هستند.» «لابد حقیقت داره، چون توی رادیو شنیدم.» همان‌طور که مارکس می‌گوید: «انسان‌ها دائماً تصورات غلطی را راجع به خود، آن چیزی که هستند و آن چیزی که باید باشند، سر هم می‌کنند. و روابط خود را بر اساس عقایدی که نسبت به خدایان، یک انسان عادی و... دارند، تنظیم کرده‌اند. خیال‌های دروغین ذهن آدم‌ها از اراده‌شان خارج شده‌اند... بیایید انسان را از شر خیال‌های واهی، ایده‌ها، تعصبات و تصوراتی که عمرش را بر باد می‌دهند، خلاص کنیم. بیایید علیه حکومت عقایدمان قیام کنیم.»

وابستگی‌های اجتماعی ما ایجاب می‌کنند مثل دیگران یا حداقل مثل افراد گروه خود رفتار کنیم. این وابستگی‌ها باعث می‌شود موقعیت فرد کاملاً قابل پیش‌بینی باشد، چون موقعیت هر شخص در زندگی و رشدش وابسته به طبقه یا گروهی است که در آن قرار دارد. آن چیزی که در ذهن ما تحت عنوان حقیقت در نظر گرفته می‌شود، محصول نگاه (اجتماعی) ما به دنیاست. ایدئولوژی پیش از ما و به جای ما حرف می‌زند و تمام گفته‌هایمان پژواک صدایی هستند که قبلاً تولید شده است. ما محصول مشترک نظریات از پیش ساخته‌ای هستیم که طوطی‌وار تکرار شده‌اند. بنابراین ایدئولوژی یک بیماری روان‌تنی است که به موجب آن ارزش‌ها سبب شکل‌گیری رفتارها، سلاقی و زبانی می‌شوند که ما خود را طبقشان تعریف می‌کنیم. سپس این کدهای اجتماعی اغلب به صورت ناخودآگاه به دغدغه‌های ذهنی‌مان بدل می‌شوند و این امر زمانی مشهود است که طبق الگوها شناسایی یا ارزشگذاری می‌شویم. یعنی بر اساس نمادهایی که هر گروه دارد، اهمیت پیدا می‌کنیم. نمادها یا الگوهایی مثل شهر آشوب^{۷۹}، رهبران صنعتی، مادران بی‌عیب و نقص یا فعالین ووک^{۸۰}.

تشخیص

شکی نیست که همه برای زندگی و انجام کارها به خوش‌خیالی نیاز داریم. شاید بتوان گفت که برای مقابله با واقعیت و تبدیل جهان به جایی آشناتر، به اسطوره‌ها و نمادها هم احتیاج داریم. اما این خوش‌خیالی‌ها می‌توانند به ایدئولوژی ختم شوند. در این صورت دیگر هرگز از خود سؤالاتی

درباره خلقت، مرگ یا سرنوشت نمی‌پرسیم، چون جوابشان را ایدئولوژی داده است. ایدئولوژی فکر نمی‌کند، بلکه به واسطه شعار و فرمول‌ها حرف می‌زند. آنجایی که تخیل انسان منحرف و گمراه می‌شود، می‌توان دوباره اثر اعتقاد به بهشت‌های گمشده یا موعود را پیدا کرد: مثل دوران طولایی^{۸۱} یا ال‌دورادو^{۸۲}.

خوب می‌دانیم که به دست آوردن کمال غیر ممکن است. بهترین بودن بیشتر از حد توان ماست و تمام کنش‌ها به نوعی حاوی مقداری از ناامیدی هستند. ولی نیاز داریم تا باور کنیم یک تسلی در انتظارمان است.

تشخیص بلومبرگ

رابطه ما با واقعیت هیچ‌وقت مستقیم، بی‌سر و صدا و ملایم نیست. تنها می‌توانیم با طفره رفتن با آن رو در رو شویم. همان‌طور که فیلسوف، روشنفکر و مورخ آلمانی تبار قرن بیستم، هانس بلومبرگ می‌گوید: «ارتباط انسان با حقیقت غیر مستقیم، تصادفی، با تأخیر، گزینشی و از همه مهم‌تر، استعاری است.» به همین خاطر رویارویی ما و جهان به واسطه داستان‌ها و اساطیر اتفاق می‌افتد. تبدیل این جهان به یک استعاره، از بار بی‌تفاوتی آن کم می‌کند و باعث می‌شود بیشتر قابل قبول، سکونت و درک باشد. «اعتماد به دنیا با نام کسانی شروع می‌شود که با خود داستان‌هایی را برای تعریف کردن به همراه دارند.» لازم است تا برای از بین بردن ترس‌مان، برای خود قصه تعریف کنیم؛ ترسی بنیادین از پرت شدن به دنیا بدون اطمینان و پناهگاهی امن. «قصه‌ها به منظور کشتن چیزی بیان شده‌اند. در بی‌ضررترین و مهم‌ترین مورد، برای کشتن وقت. اما در مورد دیگر که جدی‌تر هم هست، برای کشتن ترس.»

مذهب، فلسفه و به طور کلی فرهنگ نوعی برنامه خودیاری را تشکیل می‌دهند تا بتوان بر ترس غلبه کرد. به همین دلیل انسان باید هراسش را به افسانه و قصه آغشته کند. «نمی‌توان به قطعیت گفت که انسان قابلیت وجود داشتن دارد... جز این، هیچ سیر علمی‌ای نمی‌بینم... مگر آنکه انسان در فضیلت ابتدایی خود که زندگی نام دارد... آن چیزی را که علی‌الظاهر طبیعی است، تخریب کند و مصنوعات را باز شناسد...»

بی‌شک امروزه گردشگری با نقشی که در فرار از واقعیات و تسلی انسان بازی می‌کند، از فرهنگ پیشی گرفته است. سفر به دور دنیا ما را از ترسی که از آن داریم، دور می‌کند. اگر همه جا را خانه خود بدانیم، حقیقت دیگر زنده و پوچ نخواهد بود، بلکه غریب و بی‌آزار می‌شود. با این حال

همچنان خطر ابتلا به یک مرض مزمن دیگر وجود دارد؛ نباید ناشناخته‌ها را شناخته‌شده در نظر بگیریم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ندامت و پشیمانی

تولد پشیمانی و ندامت، دردآور و به سختی قابل تحمل است. این تولد بین شما و زندگی فاصله‌ای می‌اندازد که با هیچ چیز پر نمی‌شود، چون کاری که شده، شده و کاری که نشده، برای همیشه نکرده باقی می‌ماند. زندگی به راحتی اجازه نمی‌دهد از آن جلو بزنید و برایش دست تکان بدهید. کم پیش می‌آید به شما زمان فکر کردن بدهد. هر کاری که انجام می‌دهیم، قطعی و نهایی است؛ گویی ما فی‌البداهه با سرنوشت خویش می‌رقصیم.

فرقی ندارد از کاری که کرده‌اید پشیمان باشید یا از کاری که نکرده‌اید. در هر دو صورت ذهن به سدی با عنوان برگشت‌ناپذیری زمان برخورد می‌کند که تمام اعمالمان را غیر قابل جبران نشان می‌دهد و به آن بُعدی ابدی می‌بخشد. از حالا تا همیشه، آسیب وارد شده است، جبرانی در کار نیست و آنچه انجام گرفته دیگر به حالت قبل بر نمی‌گردد.

ممکن است در چنین شرایطی به دنبال عذر و بهانه بگردیم، اما خودمان هم می‌دانیم حرفی که زده شده، به دهان بر نمی‌گردد و آن چیزی که باید گفته می‌شد، ناگفته مانده است. هیچ چیز به جز بخشش، قدرت آن را ندارد تا به پشیمانی پایان بدهد. اما آیا قادریم خود را ببخشیم؟ چگونه خود را به خاطر بدکرداری‌هایمان عفو کنیم؟ یا بهتر، چگونه از انجام چنین اشتباهاتی اجتناب کنیم؟ آیا می‌توانیم جلو پشیمانی ناشی از کسی که هستیم و کاری را که انجام داده‌ایم، بگیریم؟

مشاوره

باید دو سال پیش سر فلان کار می‌رفتم. نباید دیروز آن حرف را می‌زدم. باید قبول می‌کردم. باید رد می‌کردم... تمام این باید و نبایدهایی که نگفتیم، همه‌ای کاش‌هایی که عذابمان می‌دهند و سرمان را با احساس گناه پر می‌کنند، با تلخی و اندوه همراه هستند. پشیمانی یعنی اینکه یک نفر از مسیر اصلی زندگی‌اش خارج شود، در بیراهه‌ها زانوی غم بغل کند و در بن‌بست‌ها و سرزمین‌های ناشناخته از پا بیفتد. از انباشت این پوچی، اشتباهات و خطاها به نوعی فلج می‌شویم؛ فلجی که محکوم و بی‌حسمان می‌کند. خود را گم می‌کنیم و گمگشتگی‌مان هیچ‌وقت جبران نمی‌شود. پشیمانی نوعی ناراحتی حاد محسوب می‌شود، چون کاری می‌کند که خسارت مرمت‌ناپذیر را تصدیق کنیم و به خود یادآوری کنیم حادثه‌ای اتفاق افتاده است که همه چیز را تغییر داده و دیگر چیزی مثل قبل نمی‌شود.

در این حالت می‌فهمیم که دیگر پاکی عمل خود را از دست داده‌ایم؛ آن حس آرامش که فکر

می‌کنیم هر کاری می‌کنیم، درست است، دیگر تضعیف شده است. دیگر نمی‌توانیم خود را مالک زندگی و ارباب اعمال خود ببینیم. از زندگی مان تبعید می‌شویم و بدون آنکه کاری از ما ساخته باشد، ناامیدی خود را به دوش می‌کشیم. همان‌طور که شاعر فرانسوی شارل بودلر می‌گوید: «این ندامت کهنه و دور و دراز / که زنده در خود می‌لولد و می‌چرخد / کرمی است در جان ما که از مرده غذا می‌خورد.» اغلب سعی می‌کنیم تقصیر را به گردن چیزهای دیگر بیندازیم تا خود؛ زندگی، جامعه، جهان یا حتی شخص جان را مقصر می‌شماریم. آنها را به این خاطر که حقمان را نداده‌اند، خطاکار می‌دانیم. اینجاست که پشیمانی به کینه و حسد تبدیل می‌شود.

درمان

دنای پشیمانی (از چیزی که انجام نخواهد شد) و ندامت (از چیزی که نباید انجام می‌شد) دنیایی بدون امید است. دنیایی که در آن سرنوشت بر تمام اعمال حکم می‌دهد و باعث می‌شود هر کاری مقدر، مطلق و بدون بازگشت باشد. این وضعیت باعث می‌شود مثل دیوانگان در دیوانه‌خانه به زنجیر بسته شویم و زندگی مان راهرویی تنگ و نمور، بدون در و پنجره باشد. یعنی هیچ گزینه‌ای وجود نداشته باشد که به سراغش برویم یا حتی در انجام دادن آن شکست بخوریم. با زنجیر به لحظه‌ای در زمان حال بسته می‌شویم که محصول اشتباهی است که انجام گرفته یا فرصتی که از دست رفته است. امید به هیچ چیز نداریم؛ نه امید به فرصت دوباره و نه چیز جدیدی که سر راهمان قرار بگیرد. غم ناامیدی، دردآورترین نوع غم است. آینده را گروگان می‌گیرد، از حال تبعیدمان می‌کند و از گذشته آینه دق می‌سازد.

باید راهی پیدا کنیم تا دوباره اصل امیدواری را به چنین زندگی ایستایی تزریق کنیم. نه با پرورش فانتزی و حس نوستالژی، بلکه با عمل. چراکه امید، عین عمل است. آرزو و فکر مبهم نیست. هر عملی حتی اگر پست‌ترین عمل باشد، معادل امید است. این یعنی مبارزه با جبران‌ناپذیری، و سرپیچی از یک حکم غیر قابل برگشت. این یعنی خلق چیزی جدید و باز کردن راهی در طول مسیر. این تنها راهی است که می‌توان به کمک آن از مومیایی شدن بر اثر پشیمانی جلوگیری کرد و غم چیزی که از دست رفته و درد کاری را که نباید انجام می‌گرفته، کنار زد.

درمان مونتنی

«آن‌گاه که می‌رقصم، می‌رقصم... وقتی می‌خوابم، می‌خوابم... و چه لذت خوبی در این کار است: من دو برابر از آنچه دیگران هم انجام می‌دهند، لذت می‌برم، چون میزان بهره‌وری به کم و زیاد

استفاده‌ای که خودمان می‌کنیم، بستگی دارد.» قصد مونتینی تشویق ما به خلاصه شدن در زمان حال و غرق شدن در لذت‌گرایی نیست، بلکه کاملاً برعکس از ما می‌خواهد هوشیار بمانیم و با تفکر، تجربه خود را غنی کنیم: «با خود دربارهٔ مطلب مورد نظر می‌اندیشم. به سادگی از کنارش نمی‌گذرم و عمق آن را می‌سنجم.» با این روش صرف زنده بودن نیز به نوعی عمل تبدیل می‌شود. در واقع حتی در خواب هم می‌توانیم فعال و آگاه از احساسات خود باشیم.

بدین ترتیب دامنهٔ قاطع و برگشت‌ناپذیر زندگی‌مان عمیقاً دگرگون می‌شود. عمل می‌تواند تجربیات زیست‌شده را هم تکمیل کند و از آن استفادهٔ تمام و کمال ببرد. «من چالاک‌ترین زمان را با چالاک‌ترین درک خود متوقف می‌کنم؛ و با قدرت استفادهٔ خود، مجدداً نیروی گذرش را به آن بر می‌گردانم.»

اگر زندگی را مثل حرفه‌تان تمرین کنید، مهار می‌شود. با کوشش و تخصص می‌توان مهارش کرد. این موضوع هیچ ربطی به شعار دم را غنیمت شمارید، ندارد و ترتیب و زحمت خودش را می‌طلبد. هنر نیست و مهارت است؛ توانایی تولید به کمک ابزارهای موجود و بدون گرایش خاص. به این طریق همین زندگی عادی، جلوهٔ شاهکاری باشکوه را به خود می‌گیرد. اگر این اتفاق بیفتد، دیگر عمل خوابیدن کم از رقصیدن ندارد. هر چیزی که درگیرش می‌شوم و خودم را برای انجامش به کار می‌گیرم، تمام و کمال، خود من است. تنها عواملی که نمی‌گذارند زمام زمان را در دست بگیرم، فرسودگی و بیماری هستند که باید ازشان دور شد.

برای آنکه بتوانیم خود را از پشیمانی و ندامت خلاص کنیم، باید آگاهانه، با ذکاوت و تا حدودی با تلاش زندگی کنیم. راز داشتن یک زندگی سنجیده این است که تا جای ممکن به خودتان نزدیک بمانید، تجربه را به دست خویش خلق کنید و منفعلانه تسلیم اتفاقات خارجی نشوید. برای اجتناب از تسلیم و پشیمانی باید اقدام کرد. نه اینکه هر کاری می‌خواهیم، انجام بدهیم؛ بلکه باید هر کاری را که انجام می‌دهیم، بخواهیم! تنها در این صورت است که می‌فهمیم: «در بازی کردن نقش انسان، هیچ چیز به خوبی این نیست که به طور طبیعی بدانیم چطور زندگی کنیم.»

نگرانی‌های زندگی روزانه

تراژدی یا کمدی، خوش‌شانسی یا بدشانسی، هر چیزی ضرب‌آهنگ خودش را دارد. زندگی‌ای که به سرعت در چند لحظه تعریف شود، (داشتم قدم می‌زد، یک ماشین آنجا بود... توی کتابفروشی دیدمش. دوستم داشت. به من خیانت کرد. گریه کردم...) عین بیهودگی است. اما چه می‌شود کرد که همین بلایای سریع هستند که با جزئیات سنجیده می‌شوند و مورد توجه قرار می‌گیرند.

در زندگی مثل سمفونی‌های بزرگ خبری از ضرب‌آهنگ‌های گیرا و افت و خیزهای گوش‌نواز نیست. همه‌اش پر است از نگرانی‌ها و دغدغه‌های روزمره و وزوز بی‌پایان دلشوره‌های معمولی که چون دسته‌ای مگس، لذتبخش‌ترین روزهای تابستانی را هم آزاردهنده می‌کنند. این مگس‌ها ما را نمی‌کشند اما مستقیماً باعث کج خلقی و آزارمان هستند.

هیچ کدام از این مگس‌ها فجایع خارق‌العاده‌ای نیستند. فقط مشکلاتی از قبیل پول، همسایه‌ها، اداره و... هستند که در قالب هزاران بی‌احترامی، جدایی، دلخوری و حرمت‌شکنی، روزمان را تا حد نهایت پر می‌کنند. در سرمان می‌روند، جای مغزمان را می‌گیرند، بعد روی سینه‌مان سنگینی می‌کنند و عملمان را محدود می‌سازند. اینها همه هوای آلوده‌ای هستند که بیشتر اوقات داریم تنفس می‌کنیم، با آن فرسوده می‌شویم و آزادی خود را متلاشی می‌کنیم.

پول

منطق پول به شکل بی‌رحمانه‌ای از دو حالت خارج نیست؛ یا آن را دارید، یا ندارید! و در این میان جای اختلاف دیگری وجود ندارد تا بتوان تفسیر دیگری از این امر داشت؛ یا صد دلار پول دارید، یا ندارید. مطمئناً مبلغ ذکر شده بسته به اینکه پولدار هستید یا نه، معنای متفاوتی برایتان دارد، اما به هر شکل همین است که هست؛ صد، دو صفر بعد از یک. این یک اصل پابرجا و مستحکم است. خوششان بیاید یا نه، همین است. برای همه به همین شکل است. صد دلار، صد دلار است. پول حقیقتی سرسخت است. طبیعتی استوار دارد و به عنوان یک ارزش شناخته شده است. از طرفی فقط یک جسم فشرده است: یعنی همان‌طور که یک تکه سنگ، یک تکه سنگ است، اسکناس پنجاه دلاری هم، یک اسکناس پنجاه دلاری است.

با این تفاوت که پول برخلاف سنگ، می‌تواند هر چیزی را بخرد. از میان تمام اشیاء، پول است که می‌تواند هر تغییر یا تحولی را ممکن کند و همچنان پول بماند. یعنی همان چیزی که بوده و هست. یک صد دلاری می‌تواند تبدیل به ادکلن، بلیط هواپیما، قبض مالیات، پول بنزین، مبلغ یک شیشه مربا یا حتی پول بیشتر شود. بر خلاف ابزارآلات که ممکن است وسیله‌ای را سر هم کنند، پول تنها شئی است که می‌تواند به طوری جادویی، اشیاء دیگر را ضبط کند و در دسترس بگذارد، بدون آنکه چیزی را سر هم کرده باشد.

همین جادوی خاص است که نیازهای ما را در قالب محصولات مختلف نشان می‌دهد. وقتی آن را دارید، به واسطه‌ای میان تقاضا و واقعیت تبدیل می‌شود؛ من می‌خواهم، من می‌خرم و من صاحب فلان چیز می‌شوم. این تردستی می‌تواند هر چیزی را که می‌خواهید، به واقعیت برساند. در سرم رؤیای رفتن به جزیره کرس^{۸۲} را دارم. بلیط رم را خریدم. به مدد قدرت مطلق پول است که رؤیای سفر به جزیره کرس دیگر یک خیال دست‌نیافتنی نیست، بلکه واقعیتی است که به زودی می‌رسد. گذشته از قدرت خارق‌العاده پول برای پر کردن شکاف‌ها، توانایی آن در کمک به رضایت ما به سادگی مشهود است. چیزهای خیلی کمی هستند که به واسطه پول به واقعیت تبدیل نمی‌شوند؛ حتی خودِ خوشبختی با اینکه یک مفهوم انتزاعی است، با پول به دست می‌آید. مارکس می‌گوید: «پول برای من به منزله یک شخص دیگر است.» شخصی که تقریباً واسطه تمام روابط من با جهان و آدم‌ها حساب می‌شود. در نتیجه بدون پول، در دنیا نه جایی داریم و نه رفیقی. بدون پول، بی‌سرزمین و مطرود می‌شویم.

پول واقعی در واقعیت است و نظر ما تأثیری در آن ندارد. (دوباره صد دلار، همان صد دلار است و اصلاً مهم نیست شما چه فکری می‌کنید.) هزینه ورودی و حق دسترسی ما به خیلی چیزهاست. (بدون آن، هیچ چیزی برایمان وجود ندارد؛ حتی احساسات ما برای وجود داشتن و نمایان شدن به پول نیاز دارند.) اگر از یک دیدگاه سیاسی اقتصادی به مسئله نگاه کنیم، می‌توانیم بگوییم که پول، آنجایی که در قالب دستمزد (هزینه‌ای که در ازای انجام کاری دریافت می‌کنیم) باشد، گونه مدرن بردگی است. می‌فهمیم که پول تناقض غیر قابل تحملی است. برای به دست آوردن ملزومات زندگی و پول درآوردن، باید خود را خرج کنیم.

قدرت تام پول آنجایی زیر سؤال می‌رود که صحبت از مابعدالطبیعه در میان باشد. در فلسفه می‌توان وجود و ماهیت دلار را در مورد اثبات وجود خدا بررسی کرد. کانت در کتاب سنجش خرد ناب خود به موضوع پول متوسل می‌شود تا بتواند اختلاف غیر قابل عبور تصور و واقعیت را برجسته کند. اثبات کلاسیک وجود خدایان همان‌طور که توسط دکارت توسعه داده شده است، به تصور خدا تکیه می‌زند. یعنی تصور چیزی کامل، نامتناهی و قادر، خود بر وجود داشتن خدا دلالت می‌کند. یعنی اگر به فرض چیزی دارای کمال باشد، قطعاً وجود هم دارد. بنابراین تعریف دقیق خدا، وجودش را نیز فرض می‌کند. ولی از نظر کانت ما به همین راحتی و به طور بدیهی نمی‌توانیم تصور وجود را بپذیریم. یعنی خدا صرفاً به این خاطر که ما ایده‌ای از خدا داریم، نمی‌تواند وجود داشته باشد. هستی واقعی چیزی بیشتر از یک تصور و ایده است و نمی‌تواند بر اساس یک تعریف ساده و ابتدایی اثبات شود. ساده‌تر بگوییم؛ فکر کردن به صد دلار با داشتن صد دلاریکی نیست. هر کسی، حتی عامی‌ترین افراد از نظر ریاضیات نیز در این باره با کانت موافق هستند. صد دلار وقتی واقعی می‌شود که در جیب باشد، نه در سرت. «وقتی می‌خواهم حساب و کتاب کنم، از نظر من صد دلاری مهم‌تر از یک صد دلاری قابل فرض است که صرفاً تصویری از صد دلار است، چراکه شیء واقعی نیازی به تحلیل شدن در سر من ندارد. فقط یک ترکیب مصنوعی و خارجی است که به درکم اضافه شده است.»

هستی تنها به واسطه تجربه وارد بازی می‌شود. (اینکه بتوانم صد دلارم را ببینم یا لمس کنم.) «اگر بخواهیم دانش خود را با ایده‌ها و تصورات صرف پرورش بدهیم، مثل این است که یک بازرگان ثروتش را با نخودسیاه افزایش بدهد.» همان‌طور که با نوشتن یک سری صفر پشت سر هم نمی‌توانیم سرمایه‌مان را افزایش دهیم، نمی‌توانیم از فرض خدا به وجود او برسیم. بر خلاف خدا، در

مورد پول می‌توان گفت یک چیز فقط وقتی وجود دارد که من تجربه‌اش کرده باشم. و این گونه است که پول، بنای باشکوه مابعدالطبیعه را فرو می‌ریزد و آن را زیر سؤال می‌برد. هیچ چیز نمی‌تواند در برابر حقیقت پول مقاومت کند، چون چیزی نمی‌تواند از قاعده آن مستثنی باشد. البته آوردن این مثال به این خاطر بود که کانت همیشه کوچک‌انگارانه مذهب و پول را به هم ربط می‌داد و معتقد بود که معمولاً متعصب‌ها افراد خسیسی هستند.

نسخه

ممکن است گلایه شود که کانت مثال خوبی برای این قضیه در نظر نگرفته و در نتیجه استدلال او نمی‌تواند استوار بماند. در واقع ماهیت تجربی و مادی صد دلار پول به سختی با ماهیت خدا قابل مقایسه است. طبیعتشان یکی نیست. از این رو می‌توان دریافت که وجود خدا تجربی نیست، بلکه یک ضرورت آیینی است. اگر خدا، خدا باشد، وجود هم دارد. حتی در ذهن و افکار کسی که جز از طریق اثبات منطقی چیزی را قبول نمی‌کند. اگر پی بردن به قطعیت وجود خدا فقط برای عالمان مابعدالطبیعه فراهم باشد، پس این چه خدایی است؟ آیا فقط خدای فیلسوفان، و هویتی روی کاغذ است؟ حقیقت وجود خدا واقعی‌تر از پول است. چنین اثبات‌هایی نیز به دنبال همین‌اند تا نشان بدهند که این وجود، فقط یک باور و تصور نیست و واقعیتی مطلق است که حتی می‌تواند از واقعیت پولی که در جیب من است، ملموس‌تر باشد.

پس یک قلمرو وجود دارد که تردستی پول در آن جواب نمی‌دهد و آن قلمروی مابعدالطبیعه و به طور مشخص اثبات وجود خداست. چون در این مورد به‌خصوص، وجود واقعی مستقیماً از تصویری سرچشمه می‌گیرد که فرد بدان می‌اندیشد: اندیشیدن به خدا یعنی اندیشیدن به اینکه او وجود دارد. وجود داشتن در طبیعت خدا قرار دارد و اگر این‌طور نبود، او خدا نمی‌شد و مانند یک شخص عادی، با ماهیتی تصادفی زندگی می‌کرد؛ مثل ما. (ممکن بود من وجود نداشته باشم؛ همان‌طور که ممکن بود والدینم به وجود نمی‌آمدند.) به بیان دقیق از نظر علوم ماورائی این بیان توجیه‌پذیر است: چون خدا، خداست، وجود دارد.

مابعدالطبیعه به این راحتی‌ها از دنیا چشم‌پوشی نمی‌کند و از قوانین آن، خصوصاً قوانین خرید و فروش کنار نمی‌کشد. این علم قدرت آن را دارد تا منطق را دچار تحول کند. به این صورت که می‌تواند یک بازنمایی ساده (خدا) را به درجه حقیقت (ضرورت وجود آن) برساند. در این دنیا مشهودترین چیزها برای مشهود بودن به فکر شدن نیاز دارند تا دیده شدن.

در این قلمرو منطق دووجهی، پول (اینکه یا آن را دارم و یا نه) به آن صورت اثرگذار واقع نمی‌شود. اگر در زندگی عادی می‌توان زمان را با پول خرید، در اصول مابعدالطبیعه مفهوم زمان از قوانین پول برکنده می‌شود. هیچ چیز به اندازه ده دقیقه سیر کردن در عالم مابعدالطبیعه، ضد سرمایه‌داری نیست!

شهر کتاب (nbookcity.com)

مشکلات همسایه‌داری

ما تنها زندگی نمی‌کنیم. این مسئله هم می‌تواند از خوش‌شانسی‌مان باشد و هم از بدبختی‌مان. این بار حق با کانت است: انسان موجود جامعه‌ستیزی است که مجبورش کرده‌ایم اجتماعی باشد. تمام جوامع بر اساس اجتماع‌پذیری غیر اجتماعی انسان‌ها شکل گرفته‌اند. یعنی تمایل برای ورود به جمع در حین داشتن یک مخالفت متقابل که باعث می‌شود جامعه مدام در خطر فروپاشی باشد. زمان زیادی نمی‌برد که روکش اجتماعی انسان با نفرتی که از ته دل نسبت به همسایه‌اش دارد، مخدوش می‌شود، چون دیگری واقعاً دیگری است. شبیه من نیست، مانع آزادی حرکت من می‌شود و فراغتم را مختل می‌کند، به انجام کارهایی مجبورم می‌کند و همیشه با من مخالف است.

اما همین مخالفت می‌تواند تمام قدرت‌های فرد را بیدار کند. یعنی وادارش می‌کند تا بر تمایل خویش نسبت به تنبلی پیروز شود و با شور، حرص قدرت و طمع به دنبال به دست آوردن موقعیتی در میان اطرافیان باشد؛ اطرافیانی که هم نمی‌تواند تحملشان کند و هم نمی‌تواند از جمعشان کنار بکشد. اگر مردم مایه عذاب هستند، عرصه تولید فرهنگ هم هستند، چون از طریق ارتباط با همین انسان‌های غیر قابل تحمل و در عین حال ضروری است که استعدادها، سلیق، ارزش‌های اخلاقی و حتی شخصیت خود را توسعه می‌دهیم.

سندرم جوجه تیغی^{۸۴}

از طرفی می‌توان گفت از آنجایی که زندگی اجتماعی بر پایه اجتماع‌ستیزی و انزجار متقابل شکل گرفته است، بهای سنگینی نیز دارد. می‌توان اطمینان داشت که حتی شادترین روابط هم حاوی مقداری بذر کینه هستند که به خاطر رعایت آداب، سرکوب می‌شود. مثل ستیز میان چند هم‌قطار، غیض یک زیردست نسبت به مافوق، آزرده‌گی‌هایی از طرف شریک زندگی یا از طرف کودک که در والدین اثر می‌کند. روابط ما بیشتر از آنکه بر اساس تمایل ذاتی‌مان نسبت به جامعه‌پذیری باشند، به خاطر ناتوانی در تحمل تنهایی شکل می‌گیرند.

ما به همان دلیل که سفر می‌کنیم یا می‌نوشیم، به دنبال معاشرت با دیگران می‌گردیم تا بتوانیم از اینکه خودمان باشیم و خستگی تنهایی را تحمل کنیم، فاصله بگیریم. شوپنهاور در این زمینه می‌گوید: «مردم دور هم جمع می‌شوند تا بتوانند یک مقاومت مشترک در برابر خستگی بسازند.» اما وقتی قبول می‌کنیم که در اجتماع زندگی کنیم، باید حواسمان به این معامله باشد. ما خلأ و کمبود منابع درونی‌مان را می‌دهیم تا در عوض لذت‌های زودگذر و سرگرمی‌هایی را از جانب

دیگران دریافت کنیم. (دوستان، عزیزان، کودکان یا همکاران و...)

همه قربانی سندرم جوجه تیغی هستیم اما درمان این وضعیت در این است که بفهمیم چطور فاصله مان را حفظ کنیم. «در یک روز سرد زمستانی جمعی از جوجه تیغی ها به یکدیگر بسیار نزدیک شدند تا با ایجاد یک گرمای همگانی، خود را از یخ زدن نجات بدهند. گرچه خیلی زود تیغ های هم را بر پیکرشان حس کردند و مجبور شدند از هم دور شوند. و سپس زمانی که مجدداً به گرما نیاز پیدا کردند به هم نزدیک شدند، آسیب دیدند و دوباره دور گشتند. تا اینکه توانستند فاصله ای متوسط را نسبت به یکدیگر کشف کنند که در آن شرایط به بهترین شکل قابل تحمل شد. این گونه است که نیاز به جامعه که حاصل پوچی و یکنواختی درون ماست، آدم ها را به سمت هم می برد. اما خاصیت های بی شمار دافعه و نقص های غیر قابل تحملشان یک بار دیگر آنها را از هم دور می کند.»

فاصله درست که باعث می شود زندگی اجتماعی خسته کننده اما در عین حال قابل تحمل شود، با یک جمله مودبانه و از روی حسن نیت، به دست می آید: «لطفاً فاصله تان را حفظ کنید.» این جمله اصل راهنمای جامعه پذیری است که نه دردی برای ما دارد و نه دیگران.

کسل‌کنندگی، پیگمالیون^{۸۵} و تک‌خوانی

اینها سه‌تا از بزرگترین آفات جامعه هستند. اول کسل‌کنندگی که ما را غرق در مسائل بی‌ارزش می‌کند. همین که مدام از چیزهای بیهوده حرف می‌زنیم: از نوه‌هایمان، وضعیت روده یا آخرین مسافرتمان. بعدی مثل پیگمالیون شدن است. چنین فردی با اعتماد به نفس ابلهانه‌ای درس‌های زندگی و مسائل دیگر را باطل می‌داند و به گفته توماس آکویناس^{۸۶} هیچ چیزی مرعوبش نمی‌کند. و در آخر تک‌خوانی که عموماً در زنی ایجاد می‌شود که مردش دچار کسل‌کنندگی باشد. تک‌خوان‌ها فقط به یک طریق سخن می‌گویند و آن برقراری مونولوگ است به جای دیالوگ! افراد هر سه دسته از آسیب‌های فکری و نقص‌های اجتماعی رنج می‌برند. هیچ کدام نمی‌توانند در شنوندگان خود ایجاد علاقه کنند.

اینکه بدانید چطور یک نفر را سرگرم کنید، عین این است که بلد باشید چطور متقاعدش کنید. درست برعکس مخالفت بیهوده و نیش و کنایه که بسیاری از افراد به اشتباه اینها را نشانه هوش و سرگرم‌کنندگی می‌دانند. به عبارت ساده متقاعد کردن یعنی چیزی برای گفتن داشتن. چیزی که مانند یک کلید عمل کرده، در را به روی چشم‌اندازها و زاویه‌های نو باز می‌کند و به ما کمک می‌کند چیزها را نسبت به قبل متفاوت ببینیم. به بیان کانت اگر در مکالمات روزمره چنین اتفاقی بیفتد، کمتر از یکی شدن نیست: لازم نیست برای اینکه چیزی برای گفتن داشته باشید، صرفاً مخالفت کنید یا به تمجیدهای پوچ پردازید. گاهی یک کلام ساده که پیشتر به ذهن کسی نرسیده باشد، باعث می‌شود همه با شگفتی بگویند: «بله، البته!» کلامی که هم از غافلگیری و هم از منطق سرچشمه می‌گیرد. یعنی هم سرگرم‌کننده است و هم متقاعد می‌کند. بدین منظور لازم نیست حتماً در مورد موضوعات جدی گفتگو کنید. یک بحث پیش پا افتاده اما در عین حال ظریف کافی است. هر کس توان این کار را نداشته باشد، جز کسل‌کنندگی چیزی برای دیگران ندارد.

دست‌کم گرفتن خاصیت‌های مفید مکالمه و گفتگو اشتباهی بزرگ است. همان‌طور که مونتینی می‌گوید: «تعیین حد خسارت و آسیبی که معاشرت با افراد پست و بی‌مایه برایمان به همراه دارد، غیر ممکن است.» درست که گاهی تنها چیز سرگرم‌کننده واقعی برای انسان خودش است و فراتر از خود به جز یکی‌دو موضوع، چیز دیگری ندارد که دستش را بگیرد. ما مثل سازی هستیم که فقط یک یا دو صدا دارد، اما باید خود را توسعه بدهیم تا این یکنواختی گسترش پیدا کند. ما به دیگران نیاز داریم تا این توهم را ایجاد کنند که شخصیت ما، یک شخصیت غنی و جذاب است. حال بسته

به روشی که در پیش می گیریم، ممکن است خسته کننده یا معاشرت پذیر باشیم.

مجازات خسته کننده بودن

فیلسوف رومانیایی، امیل چوران می گوید: «مرگ ما متناسب با کلماتی که در اطراف خود پخش می کنیم، اتفاق می افتد.» معمولاً خود را با وراجی از پا در می آوریم و با تمام کلمات تکراری و توخالی مان، به قتل خویش اقدام می کنیم. خیال می کنیم مشغول تبادل ایده ها هستیم، در حالی که صرفاً در حال معامله مسائل بی ارزش هستیم. «و در ملاقات با دیگران خود را در کنار هم تا مقام پوچی تنزل می دهیم. حال مقصودمان تبادل ایده ها، طرح ها یا هر چیزی باشد.» نمی دانیم چطور با سکوت و تنهایی کنار بیاییم. «زندگی عرصه فاحشه شدن باکرگی روح انسان، به واسطه برقراری گفتگوست.» ما خود را با اطلاعات و کلمات اشباع می کنیم. اما هیچ چیز نمی تواند بر دورافتادگی مان پوشش بگذارد. شوپنهاور می گوید: «ما هیچ چیزی نداریم تا بتواند خستگی، دلخوری و ناخوشایندی حاصل از شرکت ما در گفتگو را جبران کند.»

در این حالت راه چاره ما درمان نیست، بلکه مجازات است. باید فرد ملال آور را تنبیه کنیم. این همان روش افراطی مونتنی است که می گوید باید از کسل کنندگی ها فرار یا آنها را تحریم کنیم. «جهالت و سرسختی شما در سال گذشته به بهای صد تاج شاهی تمام شد!» اگر نمی توانیم آنان را که با فضل فروشی، تک گویی می کنند و موجب خستگی مان می شوند پاک کنیم، می توانیم از آنها مالیات بگیریم. و اگر خود نیز با تک خوانی، رساله های بی ارزشمان را به دیگران تحمیل می کنیم، باید مالیات حماقت بپردازیم.

باید گفتگوهای را که ختم به هیچ جا نمی شوند، بر پایه تضاد سیستماتیک شکل می گیرند و حول ابتذال می گردند، غیر قانونی و دارای مجازات بدانیم. باید تنبیه شویم اگر از این چیزها حرف می زنیم: سرخک کودکان، مشکلات پارک ماشین، مزایای خرید فلان چیز، بد بودن فلان کار و... طبق نظر مونتنی اینها جنایات لفظی هستند که ممکن است همراه با گستره ای از ایده های درهم و برهم، عبارات پیش ساخته، فضل فروشی و تکبر باشند. ذهن بعضی افراد شبیه به کنده باقیمانده از یک درخت است. چیزی ندارد و نمی توان چیزی هم از آن انتظار داشت.

اما باز هم پیش از هر چیز باید با دماغ خود بو بکشیم. «اگر دماغ خوبی داشته باشیم، متوجه گندی که به جانمان افتاده است می شویم و ممکن است بو آنقدر زیاد شود، که فکر کنیم آن گند، خود ماییم.» به نسبت هر نقدی که متوجه دیگران می کنیم، باید نقدی بر خود انجام دهیم و از خود

بپرسیم آیا نقصی که به دیگران می‌چسبانیم، خودمان را آلوده نکرده است؟ باید در گفتگوها به جای لج‌بازی، استحکام نشان بدهیم. به کند و کاو روح‌تان پردازید اما از روی بازیگوشی، و نه از روی خود برتربینی. اگر هم به سکوت‌تان برگشتید، خیال نکنید که زرنگ به نظر می‌رسید: «سیمای عبوس و ساکت به بسیاری از آدم‌های ابله زمانه‌ام اعتبار و صلاحیت بخشیده است.»

شهر کتاب (nbookcity.com)

کودکان، دوستان و خانواده دیگران

چرا والدین نسبت به قاطع برخورد کردن و بلند حرف زدن با کودکان خود در اماکن عمومی (در اتوبوس، سینما، رستوران، قطار و...) احساس وظیفه می‌کنند؟ به طوری که انگار می‌خواهند تمام دنیا را از درس زندگی‌ای که می‌دهند، بهره‌مند کنند. این والدین اعتقاد دارند که هر چیزی که به بچه‌هایشان می‌گویند، ارزش شنیدن دارد و این وظیفه مدنی آنهاست تا در مکتب اخلاقی خود را به روی عموم باز کنند. حس می‌کنند زندگی آنان با اهمیتی عجین شده است که دیگران (آنان که بچه ندارند) از آن محرومند و لذتش را از دست داده‌اند. اینان مأموریتی مدنی دارند که کارش با زمزمه و پیچ‌پیچ بیخ گوش کودک، راه نمی‌افتد. انگار عده‌ای باید به عنوان تماشاچی حضور داشته باشند تا آموزشی که می‌دهند، بهبود یابد.

تنها والدین و کودکانشان نیستند که می‌توانند آرامش ما را به هم بزنند. گاهی اوقات کل خانواده در این امر نقش دارند. دکارت چنان هراسی نسبت به خانواده‌اش داشت که همیشه کیسه‌ای را در جایی نگه می‌داشت تا در صورت لزوم فوراً خانه را ترک کند. «بسیاری از دوستان و خویشاوندانم که مجبور به دیدنشان می‌شدم، تمام اوقات فراغتم را که خوش داشتم صرف مطالعه کنم، دزدیده‌اند.» پس حتی دوستان و عزیزان هم می‌توانند خرد ما را تضعیف کنند.

مونتینی در جواب می‌گوید: «ما باید دوستی‌ای را برقرار کنیم که از شدت و نیروی ارتباط، ارضا شود؛ مثل عشق که با چنگ و دندان گرفتن ارضا می‌شود.» یعنی دوستی نیز مانند عشق، خون می‌طلبد. سانتیمانتالیسم هم می‌تواند تسکین بدهد و هم بگشاید! همزمان که جدایی را از بین می‌برد، آغوشش را به روی درگیری نیز باز می‌کند. معاشرت‌های ما و دوستانمان هم همین‌طور است. برای این نیست که هرچه گفتند، موافقت کنیم. ما از بحث کردن با آنها لذت می‌بریم.

مکتب افلاطونی

رایج است که کودکان مظهر واقعی معصومیت هستند. اما در همین کودکان مقداری بی‌رحمی وجود دارد که با هیچ کلام و بیانی که از جانب جامعه قابل قبول باشد، رام نمی‌شود. چیزی شبیه به جانوری شکاری که در درونمان چرت می‌زند و رام نمی‌شود. این همان سرشت درنده ابتدایی است که در کودکان دیده می‌شود و والدین نمی‌توانند به آن پوزه‌بند بزنند.

راه حل افلاطونی ممکن است از دید برخی تند به نظر برسد، چرا که می‌گوید آموزش کودک باید به دست جامعه سپرده شود. «والدین ما باید مشترک باشند و فرزندان هم باید مشترک باشند. هیچ

قیمّی نباید فرزندش را و هیچ فرزندی نباید قیّم خود را بشناسد.» یعنی کودکان به هیچ کس تعلق ندارند و به بیانی آموزش آنها بر عهده دولت است.

البته که این مسئله مهم‌تر از آن است که تنها به دوش والدین باشد: «قطعاً می‌دانید که شروع یک کار، مهم‌ترین بخش آن است؛ به خصوص وقتی صحبت از این موجودات جوان و لطیف باشد.» در این طرح افلاطونی، مادران که از بیست تا چهل سالگی (و پدران تا پنجاه و پنج سالگی) توان تولید مثل دارند، وظیفه نوعی از پرستاری را به عهده دارند که نباید زیادی طولانی شود و از طرفی نباید مدام اصرار بورزند که کودکی که در آغوش گرفته‌اند، مال خودشان است. اگر هم نیازهای کودکان توسط متخصص مراقبت و نگهداری برطرف شد، دیگر این وظیفه بر عهده پدر و مادر نیست.

هیچ چیز به اندازه آموزش مبتنی بر اصول متفاوت و ناهمگون، برای دولت‌ها اختلاف، تضاد و تضعیف را به همراه ندارد.

رؤسا و همکاران

روزهای ما خرج تمکین، تملق و تسلیم می‌شوند. دنیای کسب و کار با وجود آنکه قوانین خودش را دارد و با رفتارهای ظاهراً متمدنانه تحت کنترل قرار گرفته است، همچنان دنیای بردگی داوطلبانه به حساب می‌آید. ما خود را پایبند به قوانینی می‌دانیم که توجیهشان همچنان روشن نیست. اساس کارمزدی قراردادی است که به موجب آن برده توانایی انجام کاری را به ارباب اجاره می‌دهد. در این حالت آزادی وی محفوظ می‌ماند؛ چراکه این قرارداد بر اساس رضایت او و بر پایه ماهیت یک تعهد مشروط است. اما آیا فرد کارگر در چنین شرایطی به یک شیء قابل خرید یا اجاره تبدیل نمی‌شود؟ با اینکه توافقنامه خدمات و امکانات (به نامی که مرسوم است) مانع کار اجباری می‌شود، هرگز نمی‌تواند جلو بردگی داوطلبانه را بگیرد. ما متوجه نمی‌شویم که تجارت همچنان عنصر ابتدایی غلامی خودش را حفظ کرده است. همه خود را در ازای دستمزدی، اجاره می‌دهیم. و با اجاره دادن مهارت، زمان و دانشمان توافق می‌کنیم بخشی از وجود و فردیت خود را فدا کنیم تا بتوانیم در این سلسله مراتب جا بگیریم و پیش برویم.

هر فرد حقوق‌بگیری در درون خود یک دلچک دربار^{۸۷} یا یک رئیس کوچک دارد که گرچه از قدرت پیروی می‌کند اما همیشه دلش می‌خواهد سهمی از آن نیز داشته باشد. در خصوص قدرت، قاعده دووجهی غالب و مغلوب همیشه پابرجا نیست؛ یعنی قدرت قابل انتقال و جابجایی است و برای هر کسی که امید دارد آن را به دست آورد، موجود است. همان‌طور که فیلسوف قرن شانزدهم، اتین دو لا بوئسی در گفتگو پیرامون بردگی داوطلبانه ادعا می‌کند همه ما طرفدار استبداد هستیم. هیچ‌وقت یک فرد به تنهایی نمی‌تواند بر دیگران ظلم کند و مستبد باشد، بلکه بدین منظور یک نظام از رؤسای خرده‌پا، ستوان‌ها، کار چاق‌کن‌ها و مجلسی از افراد مستبد لازم است تا گرد او را بگیرند و در غنائم سهمیم باشند. جاه‌طلبی همین ستمگران کوچک است که مشروعیت قدرت‌های بزرگ و کوچک را تضمین می‌کند. همه ما، رؤسای خرده‌پای همیشه‌گوش به‌زنگ هستیم و یک چشمان باز است تا به وقتش سهم خود را از قدرت به دست آوریم. اگر خود را داوطلبانه تسلیم می‌کنیم، به این امید است که روزی کسی دیگر تسلیم ما می‌شود.

راه حل افراطی و راه حل اعتدال‌گرا

یکی از راه‌های افراطی برای ریشه‌کن کردن رژیم برده‌داری داوطلبانه، پیشنهادی است که مارکس ارائه می‌کند. این پیشنهاد شامل توقف کارمزدی و بیگانگی و جدایی است. برخی اعتقاد

دارند که کمونیسم جماهیر شوروی تنها یک مرحله با ایجاد جامعه بدون طبقه‌بندی و بدون کارمزدی فاصله داشت. البته با توجه به اجبار و سختی‌ای که در این نگرش وجود دارد، سخت می‌توان به خوشبختی‌ای که کمونیسم ممکن بود به همراه داشته باشد، پی برد. پل لافارگ^{۸۸}، داماد مارکس اعتقاد داشت که تمام مشکلات کوچک و بزرگ طبقه کارگر به خاطر شوقی بود که خودشان به کار کردن داشتند. از نظر او راه حل این مشکلات تشکیل جامعه‌ای کم‌کار، با اوقات فراغت زیاد و برنامه کاری محدود است. به طوری که هر فرد در طول روز، پنج یا شش ساعت کار کند. یعنی طبقه کارگر باید به غرایز طبیعی خود بازگردد و حق تنبلی‌اش را بخواهد که هزار بار اصیل‌تر و مقدس‌تر از حقوق پیش پا افتاده دیگر بشر است... افراد این طبقه باید به کار عادت کنند، اما فقط روزی سه ساعت و بقیه وقت خود را صرف فراغت و ضیافت کنند.

اما اثرات ثانویه این راه حل در زندگی روزمره آنجایی مشخص می‌شود که فراغت در نهایت، خود به عنوان یک کار تجربه می‌شود. کمی که بگذرد متوجه می‌شویم که انگار قادر نیستیم هیچ عملی را سبکبارانه انجام بدهیم. گویی مجبوریم در انجام هر کنشی، همان روحیه جدی را تزریق کنیم که در دنیای کسب و کار همراه ماست. در این حالت هر عملی (سفر، بازدید از موزه، سرگرمی و...) به نوبه خود یک کار به حساب می‌آید و باید با آن مثل یک حرفه رفتار کرد.

اما راه حل دیگر که اعتدال‌گراتر محسوب می‌شود، همان فرار است که توسط جراح، عصب‌شناس، نویسنده و فیلسوف قرن بیستم، هانری لابوری در کتاب در ستایش فرار مطرح شده است. او اعتقاد دارد که قدرت برای سلامتی بد است. «تا زمانی که اکثریت انسان‌ها که خود را طبیعی می‌دانند، به صورت فردی، گروهی، طبقه‌ای، ملی، جهانی و... برای تسلط و قدرت از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند، تنها راه پیش رو فرار است. تا انسان بتواند واقعاً خودش بماند.» علوم عصب‌شناسی نشان می‌دهد که فعال شدن غده هیپوفیز و قشر غدد فوق کلیوی که در صورت ادامه دار شدن باعث ایجاد آسیب احشایی و به اصطلاح، بیماری روان‌تنی می‌شود، عارضه‌ای مرتبط به کسانی است که تحت سلطه هستند و بدون موفقیت در تلاش برای یافتن قدرت سیر می‌کنند. این عارضه حتی برای کسانی که غالب هستند اما قدرشان به چالش کشیده می‌شود و مجبور به تلاش برای حفظ آن می‌شوند نیز وجود دارد. چنین رفتارهای مربوط به تصرف یا اعمال قدرت کاملاً غیر طبیعی هستند؛ همان‌طور که رنج کشیدن از زخم معده، ناتوانی جنسی، فشار خون یا سندرم‌های مختلف افسردگی که این روزها بسیار شایع هستند، به هیچ عنوان طبیعی نیست. از آنجایی که

تسلط پایدار و بدون چالش بر قدرت بسیار نادر است، در صورت تمایل برای طبیعی و سالم ماندن (دور ماندن از آسیب‌پذیری ناشی از سرسپردگی یا رنج سلطه‌گری) تنها راه پیش رو این است که تا جایی که می‌شود از این رقابت‌ها و سلسله‌مراتب‌ها دور شویم و فرار کنیم.

پاسکال هم قرن‌ها قبل از ظهور عصب‌شناسی، فرار را یک استراتژی اجتماعی خواند و آن را با عنوان مخفی نگه داشتن اندیشه بیان کرد. در این حالت از مقاومت درونی، فرد به سلسله‌مراتب احترام می‌گذارد، اما خیلی کم به آن فکر می‌کند یا اصلاً درگیر آن نمی‌شود. اگر می‌خواهید آزادیتان را نگه دارید و حرمت‌شکنی نکنید، لازم است کمی سرتان را به پایین خم کنید و نه روحتان را. گاهی به سلطه‌گران استعدادهایی را نسبت می‌دهند که در حقیقت بویی از آنها نبرده‌اند، و افرادی هستند که آنان را به الگو و بت خود تبدیل می‌کنند. این شیوه حتی در دولت‌ها هم وجود دارد و باعث می‌شود افراد دولتی که در واقع باید خادم باشند، به شخصیت‌های معروف تبدیل شوند. از نظر پاسکال ما نباید قدرت این افراد را تحقیر کنیم، بلکه باید به آنها احترام بگذاریم، بدون آنکه تحسین‌شان کنیم. باید در ظاهر مطیع باشیم اما در فکر، خودمان را پیش آنها کوچک نکنیم.

حتی اگر به دنبال دستیابی به قدرت هستید، بهتر است همیشه فکرتان را مخفی نگه دارید تا در واقعیت مقابل مافوق خود، نایستید. این افکار پنهان بهترین دفاع در مقابل هرگونه ناتوانی در دیدن منظره کلی هستند و جلو تمایل کورکورانه به سمت نمادهای خارجی قدرت را می‌گیرند. «در مقابل عرف جامعه باید همان احترامی را که عرف باشد، از خود نشان دهیم؛ یک تشریفات ظاهری... اما این نباید باعث شود که لیاقت واقعی را در کسانی ببینیم که به آنها احترام گذاشته‌ایم. اگر می‌خواهید با یک پادشاه حرف بزنید، باید روی زانوی خود خم شوید و اگر از انجام این وظایف خودداری کنید، حماقت و سستی روح خود را نشان داده‌اید.» تحسین افرادی که بیش از حد لیاقت‌شان به اوج رسیده‌اند، خطاست. باید همیشه در ذهنمان بماند: «ما یک مسافر معمولی را، حتی اگر از بهترین خانواده هم باشد، به عنوان ناخدای کشتی انتخاب نمی‌کنیم.»

خیس شدن در استخر و چیزهای دیگری که نمی‌توانید تغییرشان بدهید

رابطه ما با روزمرگی و به‌طور کلی با خود زندگی، رابطه‌ای پر از گله و شکایت است. بیشتر مشکلات و نگرانی‌های ما مربوط به چیزهایی است که نمی‌توانیم تغییرشان بدهیم: همسایه‌های پسر و صدا، صبح شنبه، امرار معاش، بزرگ شدن بچه‌ها، پیر شدن والدین، موقعیت از دست‌رفته‌ای که دیگر برنمی‌گردد و... مشکل داشتن با این مسائل مثل آن است که وقتی وارد استخر می‌شوید، از

خیس شدن بدن‌تان گله کنید. اپیکتئوس، فیلسوف رواقی یونانی این چنین به ما می‌آموزد: «هر وقت می‌خواهید کاری را انجام بدهید، به طبیعت آن کار فکر کنید. اگر می‌خواهید حمام کنید، اتفاقاتی را که معمولاً در حمام می‌افتد، تصور کنید: بعضی‌ها آب‌بازی می‌کنند، بعضی به شما تنه می‌زنند، برخی فحش می‌دهند و عده‌ای نیز دزدی می‌کنند.» ناراحت شدن از چیزهایی که نمی‌توانند جور دیگری باشند، خسته‌کننده و بیهوده است. پس اینکه به خودتان بگویید همین‌که هست، همیشه استراتژی برنده خواهد بود. بهتر است بدانیم انتظار چه چیزی را داشته باشیم و چه چیزی را بپذیریم؛ تا اینکه بخواهیم روند وقایع تغییرناپذیر را عوض کنیم.

در صورت تمایل نسبت به اصلاح چیزی که قابل اصلاح نیست، هر انگیزه‌ای پوچ می‌شود. بنابراین ضروری است یاد بگیریم چیزی را بخواهیم که می‌تواند به دست آید. نباید به چیزهای دیگر علاقه نشان دهیم. «در قدم اول یک بار تمام انگیزه‌هایتان را سرکوب کنید، چون اگر بر حسب اتفاق به دنبال چیزی باشید که اراده‌ای بر آن ندارید، قطعاً به کلی ناامید خواهید شد.»

درمان با تحمل و پرهیز

حتی اگر از شرایط راضی باشیم، نمی‌توانیم جلو میل خود به چیزهای بیشتر را بگیریم. ولی بهتر است به خاطر حفظ آرامشمان هم که شده، یاد بگیریم هر چیزی را که زندگی در اختیارمان گذاشت قبول کنیم: «یادت بماند که باید با زندگی مثل یک مهمانی شام برخورد کنی. آیا چیزی برایت آورده شده است؟ دست ببر و سهمت را با اعتدال بردار. از کنارت گذشت و رفت؟ متوقف نشو. هنوز نیامده است؟ تمایلت را نسبت به آن زیاد نکن. فقط منتظر بمان تا برسد. همین کار را پیش کودکان، در مقابل زنان، در میان مردم، ثروتمندان و... انجام بده و آن وقت عضو شایسته بزم خدایان خواهی شد.» این است درسی که استاد رواقی بزرگ، اپیکتئوس داده است: یاد بگیرید چیزی را بخواهید که می‌توانید داشته باشید.

ما خدا نیستیم، اما اینکه نمی‌توانیم قوانین بازی را تعیین کنیم به این معنی نیست که نمی‌توانیم خوب بازی کنیم! باید درباره چیزی که ممکن است به دست آوریم، جور دیگری فکر کنیم. بهتر است تصور کنیم که نه خوب است و نه بد. آن چیز نباید آشفته‌مان کند. باید بیاموزیم که آن را به هیچ بیانگاریم. یعنی اتفاقی که برایمان می‌افتد، می‌افتد. چه خوشمان بیاید و چه نه. در این صورت می‌توانیم امید هر اتفاقی را که برایمان می‌افتد از قبل داشته باشیم و همزمان هر چیزی را که امید به اتفاق افتادنش داریم نیز بخواهیم.

ما نویسندهٔ حیات خود نیستیم و صرفاً بازیگری در زندگی مان به حساب می‌آییم: «یادت بماند که تو بازیگر یک نمایشنامه‌ای که نویسنده‌اش دوست داشته تو را خلق کند. اگر تو را قد کوتاه بخواند، قد کوتاه و اگر قد بلند بخواند، قد بلند می‌سازد. اگر خوش داشته باشد، نقش آدمی فقیر، معلول، صاحب قدرت یا شخصیت خاص دیگری را بر عهده‌ات می‌گذارد و می‌نشیند تا بازی طبیعی‌ات را تماشا کند.» تنها کاری که باید بکنیم، این است که خود را به نقشی که باید بازی‌اش کنیم، برسانیم. «این کار توست؛ نقشی را که به تو اختصاص داده شده، بازی کن. انتخاب این نقش به عهدهٔ کسی دیگر است.»

اما اگر ما به چیزهایی که ممکن هستند دل ببندیم، آن وقت تکلیف آرزوهایمان چه می‌شود؟ آیا ذات آرزو پر از اضطراب و امید نیست؟ آرزوها نیستند که باعث می‌شوند از آنچه هست، ناراضی باشیم و همیشه به دنبال چیزی بگردیم که نیست؟

مصائب ذهن، موقتی یا بدخیم

برخلاف آنچه عموماً تصور می‌شود، حکیمان رواقی و پسرعموهای اپیکوری‌شان بلبان خوش‌آوازی نیستند که از زیبایی لحظه‌ی حال بخوانند. هوراس، شاعر اپیکوری که مبدع عبارت دم را غنیمت شمار هم هست، از نگرانی‌های تیره‌ای که بر وجود انسان سایه افکنده نیز حرف زده است. سنکای جوان هم انزجار خود از زندگی و جهان را که غالباً آزارش می‌داد، پنهان نکرده است.

قطعاً موقعیت‌ها و لحظاتی هست که حس می‌کنیم در جهانی غریب گم شده‌ایم و در منجلابی دست و پاگیر فرو می‌رویم. در این حالت، نشانه‌های وجود روزمره‌مان (من، اینجا، اکنون) خرد می‌شوند و همه چیز بی‌اساس و تهی به نظر می‌رسد. گویی چیزها با ما به زبانی سخن می‌گویند که نمی‌فهمیم. انسان طعمه‌ی افسردگی‌ای می‌شود که به آن مالیخولیا، بیزاری و رخوت نیز می‌گویند.

همچنین همیشه در معرض شیفتگی‌ها، طمع‌ها و حسادت‌ها قرار داریم که به نوبه‌ی خود آتش جهنمی را که ممکن است منتظرمان باشد، شعله‌ورتر می‌کنند.

افسردگی، مالیخولیا، بیزاری و رخوت

در ظاهر هیچ چیز تغییر نکرده است. همچنان خودتان هستید؛ با دو دست، دو پا، همان درد کمر همیشگی، همان صدا و همان خاطرات. ولی حقیقت این است که هیچ چیز مثل قبل نیست. هر چیزی که مربوط به شماست (در گذشته، حال یا آینده) مانند اتاقی خالی است که انگار دارند اثاثیه‌اش را می‌برند. شما هم در این اتاق هستید، همین جا میان کارتونها نشسته‌اید و نمی‌دانید باید بروید یا بمانید. فکر نکنید که میلتان به زندگی از بین رفته است؛ مگر هر صبح شنبه که از خواب بیدار می‌شوید یا گاهی اوقات در طول روز، این میل از بین نمی‌رود؟ نه، با افسردگی این توجه‌تان به جزئیات است که از بین می‌رود. همین چیزهای بیخودی که روزتان را می‌سازند، عادت‌ها، لذت‌ها، سلايق و ادراک‌تان؛ همین چای داغ و بعد هم یک لیوان شیر، همسایه طبقه بالا که صدای تلویزیونش مثل بمب صدا می‌کرد توی گوشتان، فکر به هوای صبحگاهی تازه و پاک پاریس، عصری که در پیش است و همین ماه که بعضی اوقات در قاب پنجره آشپزخانه‌تان معلق می‌ماند... با افسردگی، زندگی روزمره‌تان است که از بین می‌رود.

یکبارہ متوجه می‌شوید که با معنای ساده زندگی، حیات و بودن روبرو شده‌اید. روبرو با عمل وجود داشتن؛ مفهومی که مدت‌های زیادی فیلسوفان را به خود مشغول می‌کند. اما انگار این حالت، هیچ شرح، وظیفه، تمایل یا تمرکزی ندارد. فقط هستید و بودن‌تان تقریباً انتزاعی شده است. وجودی شده‌اید که خاصیت تعریف‌شده‌ای ندارد. حضوری هستید که عزم و حرکتی در کارش نیست. افسردگی، بیماری حضور است و بدون افسار و یکنواخت ادامه می‌یابد؛ مثل ساکن‌ترین دریاچه دنیا. غم ناشی از بودن در این حالت، از کمبود نیست، بلکه از ازدیاد به وجود می‌آید: یعنی از همه چیز زیادی دارید (زمان، لحظه حال، محیط پیرامون و خود زندگی). اما هیچ چیز به چیز دیگر نمی‌خورد و ماندنی نیست. همه چیز تخت است و یکدست؛ بدون ضرب‌آهنگ و پیشینه.

افسردگی یعنی همین. بیماری‌ای که از نظر سنکا و دیگر رواقیون، خشن‌ترین هیجان انسان است. «ذهنی که دست و پا می‌زند و نمی‌تواند هیچ جایی آرام بگیرد.» دلیل آن فقدان نیرو و انرژی نیست. افسردگی از نبود کنجکاوی می‌آید. هیچ چیز توجه‌مان را به خودش جلب نمی‌کند، حواسمان را پرت نمی‌کند و وجودمان از جزئیات پاک گشته است. بودلر می‌نویسد: «سراغ ندارم روزی را به این درازا/ انگار سال‌هاست برف می‌بارد بر این روز/ کرحتی، میوه دل‌سردی من است/ و گویی طعم آن تا بی‌نهایت ادامه دارد.» تنها مانده‌اید و یخ زده‌اید. در حالی که دیگران در حرکتند.

گم شده‌اید در بیابانی که مه سراسر آن را گرفته است و امروزیان فراموشتان کرده‌اند. نه دلیلی دارید و نه آشیانه‌ای. پایتان را بسته‌اند به همین لحظه‌ی تغییر که انگار تمامی ندارد.

درمان به روش زاهدان

آسیدیا در صومعه‌ها هرج و مرج به پا می‌کرد. این اصطلاح در ابتدا توسط زاهد قرن چهارم، اواگریوس پونتیکوس به کار رفت و به اختلالی اشاره می‌کند که با بی‌هدفی و سرخوردگی همراه و به نوعی جدّ افسردگی است. به جای این اصطلاح همچنین از عبارت شیطان نیمروزی استفاده می‌کردند، چون باور بر این بودند که این اختلال وقتی به تارکان دنیا یا زاهدان حمله می‌کند که ظاهر است و زمان طولانی‌تر به نظر می‌رسد. طوری که انگار چیزی نمی‌تواند جلو‌کندی و آرامی آن را بگیرد. آفتاب سر‌ظهر اجازه‌ی ایجاد سایه و راحتی را نمی‌دهد و همچنین با خود سستی و اذیت را به همراه می‌آورد. از همین رو هیچ منظره‌ای در این زمان دوست‌داشتنی نیست. به همین خاطر است که اواگریوس می‌گوید: «ظالم‌ترین شیطان، شیطان آسیدیاست.» این شیطان، تارک دنیا را تقریباً به مدت چهار ساعت از ساعت ده صبح احاطه می‌کند و روحش را تا دوی بعد از ظهر به ستوه می‌آورد. در این حالت زاهد ما تماماً اطرافش را می‌گردد تا یکی از همقطاران‌ش را پیدا کند. سپس حس می‌کند از آن مکان و از شیوه‌ی زندگی و کارش نفرت دارد. می‌اندیشد که در دل همقطاران‌ش هیچ خیری نسبت به او باقی نمانده و هیچ کس قرار نیست سری به او بزند.

سنت نیلوس، زاهد دیگری از قرن چهارم اعتقاد داشت که این حالت مالیخولیایی باعث تحریک حس محرومیت و عطشی خیزان می‌شود. انگار بی‌صبرانه و با اضطراب چیزی را می‌خواهید اما نمی‌دانید چه چیزی. شدیداً تحت فشار افکار‌تان قرار می‌گیرید، اما این افکار هرگز به یک عمل یا ایده‌ی کامل ختم نمی‌شوند؛ برای همین گذر زمان را زیر نظر می‌گیرید.

برای از بین بردن سرخوردگی می‌توانید از درمانی مؤثر استفاده کنید که سنت رودولف توصیه کرده است. او بدین منظور خود را از دو دست به سقف می‌بست و در این حالت شروع به خواندن انجیل می‌کرد. (که تقریباً با درمان توصیه‌شده از جانب اواگریوس نیز همخوانی دارد. او پیشنهاد کرده است تا در چنین لحظاتی از خود انعطاف نشان ندهیم و با کلمات و جملات (انجیل) بر کرختی خود غلبه کنیم.) اواگریوس می‌گوید هرگز نباید به قضاوت‌ها و ایده‌هایی که در چنین موقعیتی به سراغمان می‌آیند، اعتماد کنیم. ایگناتیوس لویولا هم به همین ترتیب سفارش می‌کند تا در لحظه‌ی وقوع این ویرانی، هیچ تغییر ناگهانی‌ای ایجاد نکنیم. در عوض بهتر است سعی کنیم قاطعانه و

استوار به تصمیمات پیشین خود پایبند بمانیم. بهترین کار این است که دقیقاً برعکس کاری را انجام دهید که دلسردی تان بدان میل دارد.

از طرفی می شود گفت که بهترین درمان در چنین موقعیتی، کارِ یدی است. همان گونه که در کتاب راهنمای واعظی از قرن چهاردهم^{۸۹}، آسیدیا در مقابل کار مقدس قرار می گیرد و از میان این کارهای توصیه شده می توان اشاره کرد به: کارگری، کاشت محصول، درو، آبجوسازی، آشپزی، برش و دوخت لباس و بنایی.

کارِ یدی یک ضرورت است؛ چراکه دیگر کارها ذهن را به حال خود رها می کنند و در انجامشان شینی وجود ندارد تا تمرکز آن را به خود جلب کند. همچنین کارِ یدی یک شروع و پایان مشخص دارد که این خود باعث می شود سرخوردگی و خستگی ناشی از بیکاری از بین برود. تکیه کردن به حواس پرتی ها انسان را از آن لحظه به خصوص پوچی که بودن هم در آن دشوار است، دور می کند و حس بی هدفی را از او می گیرد. تمرکز روی چیزی خارج از خودتان به شما کمک می کند تا فضایی برای تنفس بیابید و در آن با خیال آسوده بر حالت تهوع ناشی از افسردگی چیره شوید. حالت تهوعی که زندگی را بی اندازه طولانی و بی اندازه خالی نشان می دهد.

طمع، حسادت و بدخواهی

انگار همیشه علف جاهای دیگر سبزتر است؛ فقط به این خاطر که علف جاهای دیگر هستند. از دبیرستان یا شاید هم زودتر شروع می‌شود. از همان موقع که یکی از همکلاسی‌هایتان موی فر دارد و موی شما لخت است، کیفش شیک‌ترین مدل بازار و کیف شما تقلبی است. بعدها همین همکلاسی لباس‌های مد روز می‌پوشد و با جذاب‌ترین پسر کلاس ازدواج می‌کند. می‌گذرد و باز او را می‌بینید که کارمندی موفق شده، سفر می‌رود، در ساحل آفتاب می‌گیرد، مهمانی می‌رود، چای می‌نوشد، فرزندان باهوشی تحویل جامعه داده و شوهرش از همیشه بهتر به نظر می‌رسد. طمع به خاطر نقض واضح اصل برابری ایجاد می‌شود. مثل وقتی یکی از همسن و سال‌هایتان را می‌بینید که صاحب زندگی‌ای است که حق شماست، اما صاحبش نیستید. چرا او و چرا من نه؟ آیا من به اندازه او حق این زندگی را ندارم؟ این نابرابری با توجه به اینکه برای انسان‌ها حقوق برابر تعریف شده است، عین بی‌عدالتی به نظر می‌رسد. به دیگران حسادت می‌کنید، چون عقیده دارید به شما جفا شده است.

البته گاهی حسادت اختلالی مربوط به انحصارطلبی است تا نابرابری. دلتان می‌خواهد خودتان آخر همه چیز و همه کس باشید؛ گذشته یک نفر، حال او، آینده‌اش، دنیا و زندگی‌اش. به این معنی که هیچ‌کدام از چیزهایی که دارد، مال خودش نباشند؛ نه آرزوها، نه نگاهش و نه روابطی که دارد. هر تجربه‌ای که او به دست می‌آورد، سبب حسادت بیشتر شما می‌شود. چون آن تجربه را برای خودش نگه داشته است. به این ترتیب شما نسبت به دوستانش، خوشگذرانی‌هایش، افکار، آرزوها و کلی بودنش حسود می‌شوید.

لذت شرورانه یا بدخواهی دیگر مانند حسادت نیست و فراتر از آن محسوب می‌شود. لذت ناسالمی است که از بدبختی کسانی که به آنها حسادت می‌کنید، به دست می‌آید. یک نوع غرض‌ورزی و تسلی معکوس است. گرچه نسبت به درد دیگران در ظاهر خودتان را ناراحت نشان می‌دهید، از ته دل از این اوضاع لذت می‌برید.

درمان به روش فروید

راه حل پیشنهادی فروید برای سست کردن حس طمع یا حسادت بر پایه سرکوب و تصعید است و در هر دو حالت از طریق فرآیند سانسور انجام می‌شود. آنچه ما تحت عنوان وجدان می‌خوانیم، همان حس سرکوب است؛ تلاشی برای جلوگیری از بروز انگیزه‌های ناخودآگاه. از این رو ضمیر یا

نفس، یک وجود سرکوب شده است که راه محرک های حسی و بزرگ های روانی آن بسته شده است. وجودی تکرر و مخفی که تنها بخش شایان معرفی و شایسته ماست: «انسان ها موجودات لطیف و آرامی نیستند که دنبال دوست داشته شدن بگردند و تنها زمانی که مورد حمله قرار می گیرند، از خود دفاع کنند، بلکه برعکس در موهبت های ذاتی شان سهم عظیم و نیرومندی از پرخاشگری وجود دارد. در نتیجه همسایه برای این موجود صرفاً کمکی احتمالی یا مقصد ارضای جنسی نیست، بلکه به طور بالقوه کسی است که می تواند پرخاشگری خود را روی آن پیاده کند، کاری را انجام دهد و خسارت وارده به آن فرد را در نظر نگیرد، از او بدون رضایت قلبی اش، استفاده جنسی ببرد، باعث دردش شود، شکنجه اش کند و حتی او را بکشد. انسان گرگ انسان است.»

به خاطر همین انگیزه های مخرب ما (غرایز جنسی، میل به همנוوع کشی و به طور کلی پرخاشگری) است که زندگی در جامعه و روند متمدن سازی، مجبورمان می کند فداکاری کنیم. یا به عبارتی این انگیزه ها را در قالب روابطی از نو بسازیم که نودوستانه تر و تصفیه شده باشند. زندگی در جامعه یعنی تمرین برای مهار پرخاشگری بنیادی انسان. تا همین جای کار هم آنقدر روی طبیعت ما کار شده و نوسازی انجام گرفته که تا حدودی در تحمل افراد دیگر توانا شده ایم. به همین ترتیب طمع و بدخواهی نیز اهلی و رام شده اند؛ گرچه همچنان در روابط ما با دیگران تهدیدی دائمی محسوب می شوند. اما ما به جای آنکه اجازه دهیم این امیال مخرب نمایان شوند، سعی می کنیم نیرویشان را بگیریم و با کمک فعالیت هایی که تا حدودی اجتماعی تر و صلح آمیزتر باشند، از پس این کار بر می آیم. مثلاً کتابی فلسفی می نویسیم، در کتابخانه عضو می شویم، کوهنوردی می کنیم یا...

با این حال برای به دست آوردن آزادی خود مجبور می شویم یک بار دیگر سراغ امیالمان برویم و از پسران برآیم. جامعه شناس آلمانی قرن بیستم، نوربرت الیاس از مثال تکامل آداب آب تنی برای بیان این موضوع استفاده می کند: «لباس آب تنی و لباس ورزشی تنها در یک جامعه می توانند به صورت یکسان درجه آزادی خود را افزایش بدهند. و آن جامعه ای است که خویشتن داری در آن امری بدیهی تلقی می شود و زنان به اندازه مردان اطمینان دارند که مردم، با حفظ خود و وجود آداب و مقررات سختگیرانه مهار می شوند. این یعنی آرامشی که در چارچوب یک استاندارد خاص و متمدنانه، تحت عنوان منش ایجاد می شود.»

بررسی لذت ناسالم بدخواهی در انسان مشخص می کند که این امر از آنجایی خوش به نظر می رسد که تمام لذات آدمی بذری از وحشیگری و پرخاش بدوی او را با خود حمل می کند.

احساس لذت، احساس خالصی نیست؛ می‌تواند به واسطه شکست دیگری به دست آید. در حالی که ما نشسته‌ایم و دست و پا زدنش را در گل تماشا می‌کنیم.

جهان احساسات ما به آرامش و عشق خلاصه نمی‌شود. آسمان‌های این جهان تیره و تار و پر از ابرهای مزاحمی است که جو را سرشار از کینه و طمع می‌کنند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

حوادث کوچک زندگی

مثل تمام داستان‌های وسترن، لحظات دراماتیک زندگی ما هم خلاصه می‌شوند در رویارویی خیر و شر، لحظاتی از تعلیق که در آن باید بین عمل خیرخواهانه یا شرورانه یکی را انتخاب کنیم. انتخاب کنیم که خوب باشیم یا بد و ستمگر.

مهم نیست ریشه ارزش‌ها کجاست؛ اهمیتی ندارد که چیزی وجود داشته باشد که قطعاً خوب محسوب شود یا همه چیز تحت قراردادهای اجتماعی و به طور نسبی به دو دسته خوب و بد تقسیم شود. مهم آن لحظه‌ای است که باید تصمیم بگیریم چگونه عمل کنیم. راستش را بگوییم یا دروغ؟ پنجاه دلاری را که چند ثانیه پیش از جیب مالک به حق آن افتاده است، پس بدهیم یا محتاطانه در دستان قایمش کنیم؟ از همکاری که مورد آزار قرار گرفته دفاع کنیم یا سکوتمان را ادامه دهیم؟ ما در میان نمایش تلخی قرار گرفته‌ایم از تقابل میان آنچه برایمان بهتر است و آنچه احترام دیگران را برمی‌انگیزد. جایی که وجدانمان غالباً خود را مقصر می‌داند.

اشتباهات، گناه‌ها و عذاب وجدان

ما میدان نبرد جنگ بی‌صدایی هستیم که در آن دو جبهه مدام به هم حمله می‌کنند و در آخر به آتش‌بسی ناخوشایند تن می‌دهند. به نظر می‌رسد زندگی درونی‌مان دائماً زنگ آغاز این نبرد بین رفتار خوب و بد را به صدا درمی‌آورد. و جملاتی که در برهه‌های استراحت این جنگ شنیده می‌شوند، همیشه یکجور هستند: «باید این کار رو بکنم؟ می‌تونم؟ چه کاری می‌تونم انجام بدم؟» اعتقاد داریم که حال وجدان از دو حالت عذاب و آرامش خارج نیست و اخلاقیات که ما را بین رسوایی و شجاعت و شرم و صداقت درگیر می‌کنند، وعده‌ای هستند که بر ما تحمیل شده‌اند و باید به آنها عمل کنیم. نوعی تعهد بین بشر و قانون وجود دارد که او را ملزم به موضع‌گیری در خصوص مسائل اخلاقی می‌کند. گرچه آگاهی نسبت به این موضوع از ما فرشته نمی‌سازد اما می‌تواند باعث عذاب وجدان و احساس عدم موفقیت در برگزیدن راه درست، آن‌طور که خوبی‌های درونمان حکم می‌کنند، شود. اخلاقیات بالاتر از هر چیز دیگر از ما قول می‌گیرد تا واسطه‌تزیق خیر به جهان باشیم.

کنش‌های اخلاقی جدول زمانی جدیدی را تنظیم می‌کنند که به سبب تشکیل آن شکافی در روند معمول علاقه شخصی و خودبینی انسان شکل می‌گیرد. از زمانی که این کنش‌ها انجام می‌گیرند تا لحظه‌ای که ادامه دارند، باعث ایجاد نوعی نجات می‌شوند. یعنی جهان از آنچه ممکن بود به علت نبود خیر به خود ببیند، نجات می‌یابد. انجام عمل خوب ما را موظف و مسئول می‌کند، بر گردنمان سنگین می‌شود و گاهی ما را آشفته می‌سازد. اما در عین حال توانایی‌هایمان را نشان می‌دهد. وظیفه اخلاقی ما را به بالا می‌کشد و قدرتی را پیش چشم می‌آورد که پیشتر از داشتنش بی‌خبر بودیم. وجدان پاک یعنی رضایت از عملی که ورای علاقه و میل شخصی انجام داده‌ایم. البته ممکن است انجام این کار به خاطر ترس از مجازات باشد، چراکه اخلاقیات مانند یک قضاوت درونی عمل می‌کنند. آن‌طور که کانت می‌گوید: «هر انسانی وجدان دارد و توسط یک قاضی درونی مورد نظارت قرار می‌گیرد، تهدید می‌شود و به طور کلی تحت هیبت (احترام همراه با ترس) قرار می‌گیرد. و این قدرت نظارت بر پیروی از قانون چیزی نیست که او (داوطلبانه) بخواهد، بلکه در وجودش گنجانده شده است.»

مطمئناً می‌توان ادعای کانت را از این نظر به چالش کشید که این فرهنگ و عوامل اجتماعی هستند که جوهره اخلاق، خیر و شر را تعیین می‌کنند و آنقدرها به قاضی درونی ربطی ندارد. ولی

چیزی که تغییر نمی‌کند، این است که در لحظه آماده شدن برای انجام عمل اخلاقی، یک رویارویی با خود، دوتایی بین وجود و وجدانمان انجام می‌گیرد که حتی اگر قصد فرار از موقعیت هم داشته باشیم، چون سایه به دنبالمان کشیده می‌شود. انسان می‌تواند حواسش را پرت کند یا خودش را به خواب بزند، اما نمی‌تواند از بیدار شدن و به خود آمدن‌های گاه‌به‌گاه بگریزد. وقتی این اتفاق می‌افتد، صدای لرزان وجدانش را می‌شنود. اگر جان بکند و نهایت تلاشش را بکند، ممکن است توان آن را بیابد که به این صدا توجه نکند، اما نمی‌تواند از شنیدن آن فرار کند.

زمانی که به جای خودخواهانه رفتار کردن، ترجیح می‌دهیم به راحتی خود پشت کنیم، نه فقط حس تحمیل، بلکه حس سرور نیز می‌یابیم. در این کنش یک نوع خودپسندی اخلاقی وجود دارد که به خودش فضیلت می‌بخشد. می‌توانم در آینه به خودم نگاه کنم؛ با خیال آسوده‌ای که از یک وجدان آسوده می‌آید. وقتی عملی اخلاقی انجام می‌دهیم، روی صحنه تناثری می‌رویم و زیر نور وجدانمان، خود را در آینه (یا دوربین) روح خویش نظاره می‌کنیم. به همین خاطر است که سقراط به درستی می‌گوید رنج بردن اشتباه بهتر از اشتباه کردن است، چون بهتر است با تمام دنیا در تضاد باشیم تا با خود.

مشکل اینجا است که گاهی خیلی راحت با وجدان خود کنار می‌آییم: «من متوجه نشدم... بله، درسته اما بهتر بود یه چیزی می‌گفتی...» به همین ترتیب بهانه می‌گیریم و قول جبران می‌دهیم: «دفعه بعد اگه بتونم...» تا با تقصیرمان سرسازش پیدا کنیم و وعده‌هایمان را به تأخیر بیندازیم. این پدیده که روان‌شناسان به آن ناهماهنگی شناختی می‌گویند، شامل پیدا کردن دلایل خوب برای رفتارهای بد است. «مشکل من نیست... بهتره صادق باشم...» بدین ترتیب رفاه خود را مهم‌تر از دیگران و رفاه عزیزان خود را مهم‌تر از رفاه همسایگان و غریبه‌ها می‌بینیم و رضایت آنی را ترجیح می‌دهیم. دنیای اخلاقیات را متناسب با شکل و شمایل خود ترسیم می‌کنیم و هرگونه سختی و فداکاری‌ای را که ممکن است یک رفتار خوب به همراه داشته باشد، تماماً رد می‌کنیم. و با طرفداری از اخلاقیات خودساخته و آسان، دروغ گفتن به خود را فرا می‌گیریم.

در این سناریو افراد نه به عمد بلکه از روی تنبلی اخلاقی و به لطف سقف‌های پوشالی کوچکی که در وجدان خود ایجاد می‌کنند، دچار بداندیشی می‌شوند. اگر به بدی رفتار کنیم، به این معناست که فکر می‌کنیم برای خود و دیگران نامرئی هستیم و کسی رفتار ما را نمی‌بیند و آن را قضاوت نمی‌کند. شخص نابکار فقط از طرف خودش عمل می‌کند. مشابه این موضوع می‌توان اشاره کرد

به اسطوره ژيگس چوپان که توانست حلقه‌ای جادویی را به دست آورد و توسط افلاطون توصیف شده است. به محض اینکه ژيگس متوجه می‌شود که حلقه به او خاصیت نامرئی شدن می‌دهد، «بر آن شد تا خود همراه با پیام‌رسانانی که به دربار فراخوانده شده بودند، برود. همین که به آنجا رسید موفق شد ملکه را فریب بدهد. سپس با کمک او علیه شاه توطئه کرد و بر تخت سلطنت تکیه زد.» مشکل انسان بدکار این است که عذاب وجدان ندارد. خودش را نامرئی می‌کند تا اعمالش تحت قضاوت شدید دیگران و حتی خودش قرار نگیرند. بیشتر سعی می‌کند به درک احساس قدرت مطلق که در وجودش بیدار می‌شود، بپردازد.

درمان قطعی و ضروری

قدرت مطلق به دست آمده از این طریق تحت تأثیر اما و اگرها و انتظارات اخلاقی قرار نمی‌گیرد، مگر آنکه برای توجیه خود الزامات اخلاقی سختگیرانه‌تری را در نظر بگیریم تا بتوانیم انحراف گرایش خود را جبران کنیم. برای کمی اخلاقی عمل کردن، تلاشی بسیار لازم است. باید در نظر بگیریم که راه سومی بین خیر و شر وجود ندارد. آنچه اخلاق امر می‌کند، دیگر اما و اگر ندارد.

این اندیشه قاطعی است که کانت مطرح می‌کند: هیچ عذر موجهی وجود ندارد؛ هیچ شرایط سخت و نشدنی‌ای در کار نیست. اگر قرار است کاری انجام شود، باید انجام شود و اگر کاری باید انجام شود، حتماً می‌توانید انجامش بدهید. اگر کاری میل به خوبی داشته باشد، همیشه قدرت انجامش را دارم و هر چیزی که مرا بر خلاف این مسیر بخواند، بهانه و دروغ است. از این نظر می‌شود گفت که بله، قانون اخلاقیات ایجاب می‌کند تا تمایلات خود را خنثی کنیم و خودخواهی‌مان را مردود سازیم. نتیجه آن هم این است که باعث ایجاد یک شناخت نسبت به خود می‌شود که دور از محاسبه‌گری‌ها و خودبینی‌هاست و می‌بینیم که این اراده خودمان است که تمایلات شخصی ما را دور می‌زند. بدون وجود اختیار در انتخاب بین خیر و شر، قانون اخلاقی یک نظام سراسر اجباری خواهد بود و بدون قانون اخلاقی قادر به تعیین مقیاس، میزان و نیروی آزادی نیستیم.

کردار خیری که ما از خود نشان می‌دهیم، از روی نوع‌پرستی و محبت نیست؛ چه رسد به دلسوزی، چراکه این مفاهیم بسیار شکننده‌اند و بستگی به احوالات انسان دارند. حسن عمل از حسن نیت می‌آید. نه از یک سری احساسات تصادفی و متغیر. کارهای خوب نشان‌دهنده توانایی ما در چیره شدن بر نفسمان هستند و به سبب استقلال از هوس و ترجیحات شخصی اتفاق می‌افتند.

برای از بین بردن حس مصونیت از مجازات، که همه ما خیلی راحت آن را برای خود در نظر می‌گیریم، باید آزمون دیده شدن و تحت نظر عموم قرار گرفتن را از سر بگذرانیم. باید بتوانیم انگیزه و نیت خود را برای دیگران آشکار کنیم. چیزی که کانت آن را امر مطلق می‌خواند و می‌گوید: «طوری عمل کنید که گویی می‌خواهید نیت خود را به یک قانون طبیعی جهانی تبدیل کنید.»

آیا انگیزه پشت اراده عمل من نباید علاوه بر آشکار بودن، از نظر دیگران نیز اصلی قابل قبول برای انجام یک کار به حساب آید؟ دروغ، نیرنگ، حسادت و هیچ کدام از اینها نمی‌توانند در برابر آزمایش شفافیت مطلق و آشکارسازی عمومی مقاومت کنند.

آن‌گاه که با یک درگیری درونی دست و پنجه نرم می‌کنید، به این اصل قطعی و ثمربخش کانت رو بیاورید و از خود بپرسید: اگر همه مثل من رفتار می‌کردند، چه می‌شد؟

عوارض جانبی: ناتوانی در بخشیدن

ممکن است بعضی اوقات خود را در یک دادگاه و در محضر وجدان و اخلاقیات ببینیم. گاهی نیز پیش می‌آید که خود در قامت قاضی اعمال دیگران قرار می‌گیریم و نمی‌توانیم آنان را ببخشیم. بخشش دشوار است، چون به عقب‌نشینی نیاز دارد. اگر سخاوت برایمان نیروبخش باشد، ممکن است ما را تنزل هم بدهد. وقتی می‌بخشیم، یعنی موافقت می‌کنیم تا حد شخصی که آزوده‌مان کرده، خود را پایین بکشیم و فاصله بینمان را از میان برداریم. در مقابل، امتناع از بخشش، همراه است با نوعی برتری و دست‌نیافتنی بودن. یعنی خود را در ارتفاعاتی جدا می‌کنیم که در آن بخشیدن دور از انتظار است.

اما اگر خطای سرزده قابل بخشش باشد، آن وقت دیگر نیازی هم به بخشیدن ما نیست. حداکثر قابل عذرخواهی خواهد بود یا اینکه بعد از وقفه‌ای، دیگر صحبتی از آن به میان نخواهد آمد. آن خطایی که به بخشش نیاز دارد، نابخشودنی است. فیلسوف ساختارشکن قرن بیستم، ژاک دریدا در این باره چنین می‌گوید: «بله، خطاهای غیر قابل بخششی هم وجود دارند. آیا در حقیقت، تنها چیزی که قابل بخشیدن است، همین‌ها نیستند؟ تنها چیزهایی که به بخشش نیاز دارند؟ اگر قرار باشد کسی تنها خطاهای قابل بخشش را ببخشد، از نظر کلیسا دچار گناه بزرگی شده است و به این طریق بخشش دیگر معنایی نخواهد داشت.»

برخی از مردم اصرار می‌ورزند که تنها می‌توانند افرادی را ببخشند که به دنبال بخشش باشند. اما

اگر ما فقط کسی را ببخشیم که در پی آن باشد، این نیز در مجموع یک خودبینی و در بهترین حالت فقط یک معاهدهٔ صلح است و هیچ ربطی به بخشیدن ندارد. از نظر موسیقی‌شناس و فیلسوف فرانسوی، ولادیمیر ژانکلویتچ، بخشش در مواردی انجام می‌گیرد که امیدی نیست و علاجی در نظر گرفته نشده است. بخشیدن داروی رنجی است که بهبودناپذیر باشد.

ولی اگر بخشیدن تا این حد دشوار است، در توان ما می‌گنجد؟ آیا واقعاً ظرفیت این را داریم که ببخشیم؟ تا بتوانیم خطاها را عفو و پاک کنیم؟ بیایید بپذیریم که بخشش واقعاً از بزرگان است.

نشر کتاب (nbookcity.com)

برد، باخت و ورشکستگی

بیشتر درمانگران اصرار می‌کنند که انسان از طریق تجربه (در اینجا یعنی همان شکست) فرا می‌گیرد. یعنی ما با خیانت به خود، بالغ می‌شویم. اگر این‌گونه باشد، می‌توان نتیجه گرفت که هیچ شکستی وجود ندارد و شکست همان موفقیتی است که هنوز ارزشش درک نشده است. پس در زندگی خبری از نیمه‌پر و خالی لیوان نیست و همه‌اش خلاصه می‌شود در لذت بردن از لیوان کاملی که در اختیار ما قرار دارد. چه شکست بخوریم و چه پیروز شویم، درس‌هایی که از تجربیات گرفته می‌شوند، ماهیت مثبت دارند.

و ما از ناکامی‌های خود، ثروتمندتر بیرون خواهیم آمد. هیچ چیز از دست نمی‌رود، همه چیز کاملاً منطقی است، حتی شکست. ولی می‌بخشید که باید خرمگس معرکه شد؛ رسالت فلسفه این است که بگوید شکست، تنها شکست است و بدبختی نعمت آسمانی نیست.

اینکه بگوییم هر شکست رمز و رازی دارد و می‌توان از آن برای تقویت خود و پیشرفت استفاده کرد، سرمایه‌گذاری بیش از اندازه روی عنصر تجربه است. اگر این‌طور باشد، می‌توان گفت که شکست هم یک هدیه و هم یک معجزه است؛ هدیه به این خاطر که بینش ارائه می‌دهد و معجزه به خاطر اینکه قدرت آن را دارد تا منفی را مثبت تبدیل کند. یعنی شکست یک میانجی و مبدل انرژی بین ما و واقعیت است. همان‌جایی که ممکن است از جاده بیرون بزنیم، مذاکره‌ای بین روابطمان و حقیقت انجام می‌دهد و آنها را به هم می‌رساند و در مسیر سفرمان، راهنما و الهام‌بخش ماست. حقیقت دیگر اینکه انسان هرگز در گذشته مسافری این‌چنین نبوده است. (فرقی ندارد مؤمن باشد، روانکاو یا سرگردان) همه ما در این راه قرار گرفته‌ایم و با اعتماد به نفس گام برمی‌داریم. ولی اینکه بگوییم تمام مسیرها به سرانجامی ختم می‌شوند و در زندگی هیچ راه‌کوره و کوچه بن‌بستی نیست، اینکه هر شکست یک موفقیت نسبی به حساب می‌آید، یک بزرگنمایی و پیچیده‌سازی عرفانی است. تنها چیزی که اهمیت دارد، خودِ راه است، راه خودمان. ما مسافران مخوف زندگی‌های کولی‌وار و خانه‌به‌دوش خود هستیم.

شبه‌داروی تجربه

در حقیقت تنها چیزی که شکست یاد می‌دهد این است که دفعه بعد چطور با ظرافت بیشتری شکست بخوریم! همان‌طور که ساموئل بکت می‌گوید: «دوباره امتحان کن. شکست بخور، بهتر شکست بخور.» اصرار داریم یک خاصیت آموزشی را برای شکست در نظر بگیریم. به گونه‌ای که

فکر می‌کنیم بدون رسیدن به ساختار شکست، هیچ چیزی یاد نمی‌گیریم. یعنی به جای آنکه بگوییم می‌اندیشم، پس هستم، می‌گوییم چون تجربه کرده‌ام، توان اندیشیدن دارم. به اعتقاد فیلسوف بریتانیایی، برتراند راسل این فلسفه وجود بوقلمونی است که تازه وارد مزرعه شده است؛ مشاهده می‌کند که هر روز و تحت هر شرایطی، در سرما و گرما، ساعت ۹ صبح تغذیه می‌شود. بوقلمون ما بر اساس همین تجربه، درس زندگی‌اش را این‌طور نتیجه‌گیری می‌کند: «من همیشه ساعت ۹ صبح غذا می‌خورم.» اما همین بوقلمون را ساعت ۹ صبح روز عید، می‌گیرند و گلویش را می‌برند.

تجربه به ما هیچ چیز یاد نمی‌دهد، چون وقایع زندگی را نمی‌شود بسط داد و هرکدام را به یک حقیقت کلی و مطلق اضافه کرد. اول به این خاطر که هر تجربه‌ای منحصر به فرد و غیر قابل قیاس است؛ در نتیجه نمی‌تواند ما را برای رویارویی با تجربه بعدی آماده کند. ما هیچ‌وقت یک تجربه را دو دفعه زندگی نمی‌کنیم. تنها امور مسلمی که تجربه ارائه می‌دهد، همه منفی هستند. شاید بتواند کمک کند تفکر غلط را تشخیص بدهیم (درباره خودمان، دنیا و دیگران) اما نمی‌تواند درست را نشان بدهد. تجربه فقط می‌تواند خطا را نشان بدهد، نه حقیقت را. فقط می‌تواند ما را به تصویری که در پیش‌بینی‌هایمان داریم وصل کند، چون قدرتش در باطل کردن و تکذیب کردن است تا در تأیید یک فرضیه یا پیش‌بینی.

واقعیت امر این است که تجربه هیچ‌وقت نمی‌تواند آن چیزی را که از آن انتظار داریم، منعکس کند. تنها حقیقتی که می‌توانیم به آن دسترسی داشته باشیم، حقیقت برآمده از اعتقادات و باورهای ماست. اگر یک حقیقت برای ما معنا دارد، به این خاطر است که خود تصمیم می‌گیریم چه چیزی معنا داشته باشد و چه چیزی بی‌معنا به حساب آید. بنابراین تجربه نیز هرگز یک امر خالص به حساب نمی‌آید، بلکه ناشی از نحوه تفکر و جهان‌بینی انسان است.

ما فقط چیزی را می‌بینیم که می‌خواهیم ببینیم. اتفاقی که برای ما می‌افتد، باعث شکل‌دهی وجودمان نمی‌شود، بلکه ارزیابی‌ای که از آن اتفاق انجام می‌دهیم، بر ما تأثیرگذار است. تجربه به خودی خود چیزی را نشانمان نمی‌دهد. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم کدام بخش از آن را حفظ کنیم. کانت می‌گوید: «عقل فقط چیزی را درک می‌کند که خودش بعد از طراحی، آن را تولید کرده است.» سپس رهبری امور را با قضاوت و اصول خودش به دست گرفته، از واقعیت می‌خواهد تا به پرسش‌هایش پاسخ بدهد. اگر به صورت اتفاقی چیزی از تجربه یاد بگیریم: «ذهن ما

شاگردی نیست که هرچه استادش برای تدریس انتخاب کند، فرا بگیرد. بلکه این ذهن قاضی‌ای است که شاهدان را مجبور می‌کند به آن سؤالاتی پاسخ بدهند که از نظر خودش مناسب هستند.»

اگر آن‌طور که می‌گویند تجربه درسی برای یاد دادن به ما داشته باشد، خود ما هستیم که انتخاب می‌کنیم کدام درس مناسب زندگی ماست. البته ممکن است درسی باشد که مطلبش را پیشتر فرا گرفته‌ایم. اما اگر می‌خواهیم بوقلمون روز سال نو نباشیم، باید از اعتقاد به قدرت مرسوم تجربیات دست بکشیم.

موارد خطرناک

فلسفه باید توان این را داشته باشد تا وضعیت‌های بحرانی مثل اختلالات هویت، جنون، خودکشی و فوبیا را روشن کند. معمولاً درمان‌های آن برای موارد بسیار سخت طراحی نشده‌اند، اما با مطالعه آسیب‌شناسی‌ها می‌توان دریافت که چه چیزی طبیعی است و چه چیزی از این محدوده بیرون زده است. حقیقت همیشه خودش را در رفتارهای شدید و افراطی که می‌توان آنها را همان موارد خطرناک دانست، نشان می‌دهد.

به همین خاطر است که عقل تنها موقعی می‌تواند خودش را درک کند که جنون را درک می‌کند، چراکه خودکشی‌های احتمالی می‌توانند ختم به امیدواری‌های بی‌حد و نهایت شوند و ترس‌ها و فوبیاها گواهی بر حالت و وضعیت انسان باشند.

اختلالات هویتی، شرم و خودپرستی

من کیستم؟ غالباً در پی ناکامی بعد از یک شکست، این سؤال را از خود می‌پرسیم. اگر همه چیز در آرامش پیش برود، مشکلی با کسی که هستیم نداریم و به همین شکل ادامه می‌دهیم و همان کارها را تکرار می‌کنیم. روزها می‌گذرند و هفته‌ها می‌روند؛ بدون آنکه لازم باشد از خود سؤال بپرسیم. اما گاهی حرکت یک دانه شن، یک باد ملایم یا یک واگن قطار کافی است تا به عمق اسرار خود برویم. چرا من این شکلی هستم؟ چرا چنین کاری می‌کنم؟ و در این حالت ما در حال انجام یکی از فعالیت‌های کهن فلسفی قرار می‌گیریم: درون‌نگری. ما باید درون‌نگری را بدون خودپسندی و خودبینی و بدون جستجوی بهانه‌ها یا اتکا به کلیشه‌ها و حتی بسیار دورتر از توصیه‌های روانکاوی که در حقیقت چیزی جز نسخه خودشیفتگی نیستند، تمرین کنیم.

باید یاد بگیریم چطور خود را مثل فردی دیگر توصیف کنیم و تا جایی که ممکن است سعی کنیم به واقعیت نزدیک شویم. حتی اگر در معرض رفتارهای شرم‌آور یا بی‌شرمانه قرار بگیریم. باید تا آخرین ذره وجودمان را بررسی کنیم، چراکه در گوشه‌های تاریک، کمدهای خاک‌گرفته و انبارهای تیره می‌توانیم بفهمیم که واقعاً چه کسی هستیم و چه کسی نیستیم. نیاز است تا خود را برهنه و زیر نوری شدید و بدون وجود هیچ دریچه فراری، بخوانیم. همان کاری که مونتنی در نوشته‌هایش انجام می‌دهد: «می‌خواهم که باخلوص، ساده، به طریقی عادی و بدون نیرنگ و ظاهرسازی دیده شوم: چون به این روش می‌توانم خودم را واقعی نقاشی کنم. در غیر این صورت نقایصم در زندگی، ایرادات و ماهیتی که دارم تنها تا جایی قابل خواندن است که عرف عمومی اجازه می‌دهد. اگر من در میان آن ملت‌هایی زندگی کرده بودم که (آن‌طور که می‌گویند) همچنان تحت آزادی شیرین قوانین بدوی طبیعت سر می‌کنند، مطمئن باشید که خودم را با تمام جزئیات و برهنه نقش می‌کردم. به این ترتیب است که من، خواننده و مسئله کتاب خودم می‌شوم.»

باید خود را در معرض این آزمایش قرار بدهید، مجدداً از آن بیرون بیایید، جاسوسی خود را بکنید، جرئت این را داشته باشید و به خود بگویید دلتان می‌خواهد چه کاری انجام بدهید، پیش خود تمام اسرارشان را فاش کنید و همه چیز را بگویید. «انسان برای تصحیح خطای خود، باید آن را ببیند و مطالعه کند. آنها که نقص خود را از دیگران پنهان می‌کنند، از خود نیز چیزها را مخفی نگه می‌دارند... تسلیم می‌شوند و بین خود و ضمیر فاصله می‌اندازند.» درون‌نگری مثل سلاخی است. استخوان را بیرون می‌کشد، می‌برد و ریز می‌کند. هرچه اختلالات روحی عمیق‌تر باشند، میل

کمتری به دیدنشان داریم و این عدم تمایل دست آخر باعث می‌شود که حتی نتوانیم درست حس‌شان کنیم. از نظر مونتنی ضمیر ناخودآگاه همان دروغ‌هایی است که درباره خود به خودمان می‌گوییم: «بنابراین اگر یک جای کارت می‌لنگد (بیماری روحی داری) در تمام طول روز خودت را بازخواست کن و بگذار در قلبت از هم دریده شوی.» باید هر آنچه را که در پی مخفی‌کردنش هستیم، دنبال کنیم. اگر این تعقیب و گریز را تا آخر ادامه دهیم، می‌بینیم که مانند یک ماهی که شکمش باز شده یا گوسفندی که آویزان است و سلاخی شده، پر از خون هستیم، دریده شده‌ایم و درونیاتمان بیرون ریخته‌اند. به همین خاطر می‌گوییم که هیچ چیزی از زیر تیغ درون‌نگری به سلامت فرار نمی‌کند.

اما در ابتدا بررسی جسمانی نیز به همان اندازه رفتن تا عمق روح و روان مهم است. چون در شروع کار می‌توانیم بهترین عملکرد خود را در خصوص چیزهایی که می‌بینیم، نشان دهیم. بعد می‌فهمیم که ترجیح می‌دهیم چه چیزهایی را نبینیم. روش بالینی مورد استفاده برای توصیف جسمانی، ما را برای روش تجزیه و تحلیل روانی هم آماده می‌کند. بدین منظور بهتر است به الگوی فرانسوا دو لا روشفوکو، نجیب‌زاده متمرّد دربار لویی چهاردهم متوسل شویم: «قد متوسطی دارم، فعالم و تناسب دارم. رخم تیره، اما متقارن است و پیشانی‌ام بلند. چشمانم سیاه، کوچک و گود هستند. ابروهایم تیره و کلفت‌اند اما در جای درستی قرار گرفته‌اند... می‌گویند چانه‌ام کمی بزرگ است؛ همین الان در آینه به خودم نگاه کردم تا ببینم اوضاع از چه قرار است. اما نمی‌دانم چه بگویم... در چهره‌ام غم هست و نیز غروری که دیگران را به این باور سوق می‌دهد که تحقیرشان می‌کنم؛ گرچه هرگز نمی‌خواهم چنین کنم. دست و بالم هنگام حرف زدن زیادی آزاد است. گرچه باز هم دلم نمی‌خواهد چنین باشد، موقع سخن گفتن بیش از اندازه حرکت می‌کنم. خالصانه باور دارم که ظاهر من چنین است و چیزهایی که در بالا ذکر کرده‌ام، دور از واقعیت نخواهند بود.»

همان‌طور که گفتیم، یکی از پیش‌نیازهای درون‌نگری این است که به دنبال مصالحه نباشد، بلکه باید مثل اعتراف، حقیقت پیش‌بینی‌نشده‌ای را بر ملا کند. اگر این عمل با ناراحتی و آشفتگی همراه نشد، به این خاطر است که صادقانه انجام نگرفته است. اگر می‌خواهید خودتان را بشناسید، باید تا مغز استخوانتان پیش بروید و برسید به آنجایی که دیگر گوشت، پوست، کلام یا رفتار نتوانند در ظاهرسازی و فرار به شما کمک کنند. همان‌طور که نویسنده و نژادشناس معروف فرانسوی، میشل لیریس می‌گوید: «از تمایل عجیبی که پوستم به سرخی و شفافیت دارد، ناراحتم. دست‌هایم نیز

باریک و تقریباً پرمو هستند؛ رگ‌هایم برآمده و پیدایند. دو انگشت وسطم هرچه به نوکشان نزدیک‌تر می‌شوند، خم‌تر هستند، که احتمالاً نشان از ضعف یا گریزی در شخصیت من است... از اینکه بی‌هوا خودم را در آینه ببینم، بیزارم. و هر بار اگر از قبل برای رویارویی با خودم آماده نشده باشم، به نظرم به شکلی تحقیرآمیز زشت هستم!»

حقیقتی که درباره‌ی خودمان به دست می‌آید، باید توان این را داشته باشد که هم فاش کند و هم مجروح؛ به یک اندازه از شرم و بی‌شرمی وام بگیرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

جنون

آیا عاقل باعث به حاشیه رانده شدن دیوانه از جامعه نمی‌شود؟ همان‌طور که سالم، بیمار را کنار می‌زند؟ آیا ما برای حفاظت از خود در برابر انحراف، همان دیواری را که دور زندان می‌کشیم، در اطراف مراکز نگهداری بنا نمی‌کنیم؟ آیا هر چیزی را که خارج از مشروعیت باشد، تا ابد در سیاه‌چاله نمی‌اندازیم؟ میشل فوکو، فیلسوف فرانسوی چنین فکر می‌کند: «عجیب است که زندان‌ها شبیه به کارخانه‌ها، مدارس، پادگان‌ها و بیمارستان‌ها هستند و تمام اینها شبیه زندان‌اند؟» طبق تحلیل فوکو، همه اینها مصداق تلاش برای ایجاد بناهایی هستند که ضمن داشتن قابلیت گردش هوا، بر رفتارها نظارت داشته باشند و از تماس نزدیک، سرایت، روابط صمیمی و شلوغی بیش از اندازه جلوگیری کنند. همزمان فضایی را برای افراد تقسیم می‌کنند و باز می‌گذارند تا مطمئن شوند که نظارت علاوه بر جداسازی، سبب تفرد نیز می‌شود. مذهب، پزشکی، سیاست، تحصیلات و حتی کسب و کار هم همین نظارت، رام کردن و عادی‌سازی رفتارها را به کار می‌گیرند. قدرت می‌تواند همه را ببیند و همه چیز را بشنود؛ حتی خصوصی‌ترین و مخفی‌ترین چیزها را. مثل زندانی که جرمی بن‌تام، فیلسوف انگلیسی قرن هجدهم و الهام‌بخش فوکو، تصویر می‌کند.

به این ترتیب، فکر سالم باید در برابر آلودگی تفکر مجنون، حفاظت شود و تفکر آلوده باید دور ریخته شود. دکارت بود که مسائل کم‌فکری را پیگیری کرد و البته پایه‌های شکل‌گیری حصر بزرگ^۱ در غرب را محکم کرد تا در آینده به دور دیوانگی دیوار کشیدند و آن را تبعید و منزوی کردند.

ولی دکارت به جای آنکه نسبت به دیوانگی بی‌علاقگی نشان بدهد، شدیداً درگیر این مسئله بود و حتی ادراک به اصطلاح عادی انسان را نوعی توهم صادقانه خواند. زیرا درک همیشه توسط مغز انجام می‌شود، نه چشم. مغز یا همان ذهن است که تصمیم می‌گیرد چه چیزی دیده شود و این به آن معناست که انسان هیچ‌وقت نمی‌تواند به قطع درباره حقیقت اطمینان داشته باشد. دیوانه هم مثل یک انسان عاقل معتقد است چیزی را دیده که دیده است و هر دو ممکن است چیزهایی را ببینند که وجود ندارند. بنابراین درک بشر تفاوت چندانی با وهم ندارد. در هر حالت این ذهن است که تصمیم می‌گیرد چه چیزی را ببیند و البته، ممکن است دچار اشتباه شود.

فوکو مسائل قرن هفدهم را عامل منطقی‌سازی اجباری و نظارتی دانست. اما مسئله‌ای که او هم متوجهش نشد، این است که جداسازی آن زمان، برعکس باعث شد شباهت‌های عقلانیت و

حماقت روشن تر شود. با ادامه دادن این روند، تمام جامعه شبیه به یک کشتی پر از انسان‌های نادان می‌شود و مشخص می‌گردد که تمرین ایجاد عقلانیت هم نوعی از دیوانگی، ناسازگاری و ناهنجاری است. پاسکال می‌نویسد: «انسان‌ها آنقدر دیوانه‌اند که دیوانه نبودن هم می‌تواند نوعی از دیوانگی باشد.»

طبق همین تعریف می‌توان گفت که فلسفه چیزی نیست جز ابزاری برای تعامل با دیوانگان، که خود ما هستیم. نوشتن از سیاست برای افلاطون و ارسطو مثل وضع قانون برای دیوانه‌خانه بود. اگر در ظاهر از مسائل بزرگ حرف می‌زدند به این خاطر بود که می‌دانستند شنوندگان‌شان آن دو را در ذهن خود چون پادشاه و امپراتور می‌بینند. اما تلاش این دو بر آن بود تا بتوانند بر باورها و اصول آنان رخنه کنند و تا جای ممکن دیوانگی‌شان را بی‌ضرر کنند.

بنابراین بهترین کارکردی که عقل برایمان دارد این است که راه بقا را در این دیوانه‌خانه، که همان جامعه انسانی است، یاد بگیریم.

تنهایی و انزوا

درون‌گرایی صرفاً یک رویارویی چالش‌برانگیز با خود نیست. آزمایشی است که تنهایی برپایش می‌کند. و این دقیقاً همان بخش از تنهایی است که می‌تواند بسیار ترسناک شود. فکر به اینکه از حالا به بعد تا همیشه با خود تنها هستیم. فکری که همراه با موسیقی زمینه‌ای که در هر مکان و زمانی (در رستوران‌ها، دندانپزشکی، اتاق پرو و...) پخش می‌شود، از بین نمی‌رود. این صداها و امثال آن همان چیزهایی هستند که دور سکوت تنهایی انسان را گرفته‌اند و نمی‌گذارند با خودش بماند. ظاهراً همزیستی با خود به یک وزوز دائم و موسیقی زمینه‌ای احتیاج دارد تا حواس ما را از مواجهه با خودمان پرت کند و تن ما را سوار بر این موج به هر جا که می‌خواهد ببرد.

نیاز داریم تا در هر مکان و زمانی زندگی را ببینیم و حیات اطرافمان را که برای ما مادری می‌کند و تهدید تنها ماندن را پس می‌زند، حس کنیم. به نظر می‌رسد که انسان برای خود بزرگ‌ترین منبع ملال و خستگی شده است. در حالی که تنهایی آنقدرها هم خالی و ساکت نیست؛ برعکس، فعالیتی است که هرگز متوقف نمی‌شود. وقتی تنها هستیم، می‌اندیشیم؛ مهم نیست به چه چیزی اما ثانیه‌ای نیست که فکر نکنم. در تنهایی هم هستم، وجود دارم، در جریان گفتگو با خودم قرار می‌گیرم و با موجی از افکار و ایده‌هایم تقویت می‌شوم.

اما اگر تنهایی به انزوا و از دست دادن همراهی دیگران تبدیل شود، ارتباط با خودم را نیز از دست خواهم داد. و آن زمانی که حس کنم خودم را ترک کرده‌ام، تک‌صدایی شده‌ام بدون همراه و شریک زندگی، تجربیاتی مثل افسردگی، دلشکستگی و ملال اتفاق می‌افتند. در این حالت است که خلوت خود را از دست داده، تنها تر از تنها می‌شوم و خود را رها می‌کنم. به علاوه با قطع شدن رابطه‌ام با دنیا و دیگران، اعتماد به نفسم پژمرده می‌شود و در نهایت می‌میرد.

ولی با تبعید و دور کردن تنهایی هم چیزهای زیادی را از دست می‌دهیم. یکی از چیزهایی که در فرار کردن از خود به خطر می‌افتد، آزادی است. و این آزادی صرفاً مربوط به محدود شدن قدرت انتخاب نیست؛ برعکس در چنین حالتی آنقدر در معرض فرصت‌های گوناگون قرار می‌گیریم که فرصتی برای ارائه ترجیحات خود نمی‌یابیم. زیرا زندگی با فهرستی از پیش‌تعیین‌شده پیش چشمان می‌ایستد و دنیا تبدیل به گستره‌ای از امیال ما می‌شود. برای عشق ابدی، عدد ۲ را شماره‌گیری نمایید. برای داشتن دوستان شاد و خندان، روی کادر زیر بزنید. اگر فکر می‌کنید دکارت بی‌نظیر است، لایک کنید و به او رأی بدهید... آن چیزی که از دستش داده‌ایم، فقط اراده

آزاد نیست، بلکه خود به آب-اراده‌هایی تبدیل شده‌ایم که مجبوریم دائماً از میان گزینه‌های پیش رو، یکی را انتخاب کنیم. آیا آزادی گشت و گذار در راهروهای این سوپرمارکت عظیم، تنها نوع آزادی‌ای است که داریم؟ آیا ما گنجایش داشتن آزادی‌ای که منحصر به انتخاب‌ها، تمایلات و کلیک‌ها نباشد، نداریم؟

قطعاً باید در درون ما نوع دیگری از آزادی باشد که از انتخاب‌هایی که پیش رویمان می‌گذارند، مستقل است. آزادی‌ای که می‌تواند گزینه‌های خودش را خلق کند و کاری فراتر از رد و تأیید انجام بدهد. آزادی‌ای که چیزی جدید، بی‌سابقه و غیرمنتظره را به دنیا وارد کند.

این آزادی را در بازار بزرگ انتخاب‌ها و پیشنهادها نمی‌فروشند، بلکه باید آن را در تنهایی بیابید. اما همان‌طور که فیلسوف فرانسوی، هانری برگسون تأیید می‌کند، باید بگوییم: «گرچه آزادیم تا هر زمان که خواستیم به خود برگردیم، به ندرت اتفاق می‌افتد که تمایلی به این کار داشته باشیم.» به این ترتیب باید سعی کنیم تنهایی را به عنوان دوره کارآموزی آزادی و تنها راه حفظ آن بپذیریم.

خودکشی

اگر نتوانم بین مردن و زنده ماندن یکی را انتخاب کنم، پس آزادی چه معنایی دارد؟ بدون امکان خودکشی؟ گاهی در زندگی با انتخاب‌های حیاتی روبرو می‌شویم. (به بوستون بروم یا در نیویورک بمانم؟ از ماری جدا بشوم؟ شغلم را عوض کنم؟) اما گزیده‌ترین انتخاب ما آنجایی انجام می‌گیرد که با تمایل به مرگ روبرو می‌شویم. تعیین ارزش زندگی مستلزم این است که از خود بیرسیم، آیا خودکشی بهتر نیست؟ و تا زمانی که به صورت جدی به پاسخ این سؤال فکر نکنیم، نمی‌توانیم صادقانه بگوییم زندگی ارزش زیستن دارد یا خیر. به قول کامو: «این یک مسئله فلسفی بسیار جدی است.»

فقط در تصور و فکر به خودکشی می‌توانیم پوچی دنیا و زندگی را درک کنیم. وقتی که این خصومت بدوی علیه خودمان جان می‌گیرد... و برای لحظه‌ای دیگر متوجه آن نیستیم... دنیا ما را از سرش باز می‌کند، چراکه دوباره می‌شود همانی که بود. و منظره‌ای که بخشی از عادت ما شده، می‌شود همانی که همیشه بود. بعد از ما دور می‌شود و فاصله می‌گیرد. و فقط یک حرف باقی می‌ماند: تمام این تراکم و غربت دنیا سراسر پوچ است. این همان پوچی‌ای است که در هنگام رنج کشیدن از افسردگی با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. وقتی که دنیا دوباره تبدیل به همان چیزی می‌شود که بوده اما ما دیگر طاقت دیدنش را نداریم. یک دنیای کر، کور و لال که نسبت به خواسته‌های ما بی‌تفاوت است.

برای فرار از همین ترس و درد است که این فکر به سراغمان می‌آید و خودکشی را تصور می‌کنیم. تولستوی می‌گوید: «از آنچه در کمین من بود، وحشت را تجربه کردم. می‌دانستم که این وحشت از بلایی که قرار است به سرم بیاید هم بدتر است. اما بی‌صبرانه منتظر پایان بودم... ترسم از تاریکی آنقدر زیاد بود که آرزو می‌کردم هر چه سریع‌تر با طناب یا گلوله از آن خلاص شوم. این شدیدترین برخوردی بود که با خودکشی داشتم.»

می‌توان گفت که به گونه‌ای متناقض، تسلی و خودکشی، هر دو خاصیت پایان دادن به رنج و دردی را دارند که وقوعش نزدیک است. هیچ خودکشی‌ای در لحظه اتفاق نمی‌افتد. تصمیم بر پایان دادن به زندگی زمانی اتفاق می‌افتد که ما به آینده و بدبختی بی‌پایانی که در انتظارمان است، می‌اندیشیم. بی‌صبری در پر کردن چاه بی‌پایان اندوه است که ما را به این کار وا می‌دارد. سپس عقیده پیدا می‌کنیم که طناب دار یا گلوله می‌تواند ما را از رنجی که می‌بریم، خلاص کند و به ما

آرامش ببخشد. توجه ما به خوشبختی و غیر ممکن بودن آن است که ما را به سمت خودکشی سوق می‌دهد. چنانکه می‌توان اشاره کرد به سخن پاسکال: «تمام انسان‌ها در جستجوی خوشبختی هستند؛ بدون هیچ استثنایی. فرقی ندارد چه راهی را در پیش می‌گیرند، مقصد مورد نظر همه همین است. خوشبختی، انگیزه تمام اعمال انسان‌ها، از جمله کسی است که خودش را حلق‌آویز می‌کند.»

اما روش‌های ملایم‌تری هم برای تغییر دیدگاه و بر هم زدن حس یکنواختی که از زندگی دریافت می‌کنیم، وجود دارد. با تزریق یک چیز جدید، تغییری کوچک یا آن‌طور که خطیب رومی، سیسرو می‌گوید: «گاه مطلوب است فرد را به سوی کاوش‌ها، دغدغه‌ها، مراقبه‌ها و حرفه‌های جدید سوق دهیم. یا ممکن است معالجه با تغییر مکان صورت پذیرد.»

اما روشی تأثیرگذارتر از تغییر مکان هم وجود دارد و آن به دست آوردن جسارت است. هرمان ملویل^{۱۱} می‌نویسد: «هر بار که از شدت ناامیدی به مرگ می‌اندیشم، وقتی که حال و هوای روحم مثل یک ماه نوامبر بارانی می‌شود، می‌فهمم که وقتش رسیده... تا هرچه سریع‌تر به دریا بروم. این جایگزین من است برای فشنگ و اسلحه.»

نظریه‌های جالب: ورزش شما را ضد اجتماعی می‌کند

ورزش به مذهب ما تبدیل شده است. خدایان خودش را دارد و از اصول اخلاقی خاص خودش پیروی می‌کند، که همان شادی و نشاط بی‌اندازه است. «دیدنی عجب فوتبالی بود؟!» ما دیوانه‌ترین کردن شده‌ایم. امروزه بودنمان گره خورده به داشتن اندام متناسب با زوایا و اندازه‌هایی که به دست خودمان تغییر کنند. از طرفی غفلت از خود و داشتن عضلات نرم و شل در حد گناه محسوب می‌شود. ورزش از ما می‌خواهد که از جای خود بلند شویم و با عضلات چندتکه شکم و سیستم عروقی منضبط، مستقیماً با زندگی روبرو شویم.

در واقع بدن در پشت عرفی که به آن تحمیل می‌شود، پنهان می‌گردد. و بیشتر به یک تکه آهن تبدیل می‌شود تا پوست و گوشت. به علاوه با کنار زدن هرگونه ضعف و ناتوانی که منجر به فنا شود، گویی خودش را جاودانه می‌کند. می‌توان گفت که در این حالت بدن دیگر زنده نیست؛ یعنی مثل چیزهای زنده دیگر، هدف تجزیه قرار نمی‌گیرد. آنقدر رویش کار شده و مدام به روز و بازسازی شده است که تقریباً مسئله‌ای انتزاعی به چشم می‌آید. ما باید مراقب همه‌گیری علاقه بیش از حد به ورزش باشیم و توجه کنیم به توصیه افلاطون که می‌گوید ژیمناستیک زیادی، انسان را ضد اجتماعی می‌کند.

برنامه جسمانی‌ای که بر خود تحمیل می‌کنیم، باید به تقویت روح نیز کمک کند. مهارت‌های بدنی ما در مقاومت و استقامت باید منجر به تشکیل استعدادهای شجاعانه و سخاوتمندانه ذهنی هم بشوند. اما اگر ورزش را منحصر به خودش بدانیم و آن را مانند آیین‌های دینی به جا بیاوریم و نسبت به خلوص آن دچار اغراق شویم، کارمان به سنگدلی و ستمگری می‌کشد. سپس به خاطر رو آوردن به نظریات خام و بی‌اساس، تمایل خود را نسبت به بحث، گفتگو استدلال از دست می‌دهیم و به دشمن فلسفه تبدیل می‌شویم.

از طرف دیگر فعالیت‌های بیش از اندازه هنری و فرهنگی نیز در ابتدا سبب سستی انسان می‌شود و در مرحله بعد او را ذوب می‌کند و هدر می‌دهد. تا جایی که فرد به کلی روح خود و زنجیر ارتباطی خود با آن را از دست می‌دهد. این امر آدمی را به یک جنگجوی ناتوان تبدیل می‌کند. از طرف مقابل، کسی هم که به تمرینات فکری نپردازد، به راحتی تحریک‌پذیر است؛ با کمترین محرکی، از کوره در می‌رود و البته به سرعت خاموش می‌شود. چنین فردی به جای تقویت روح، زودرنج، حساس و کاملاً بیهوده می‌شود. پس باید یاد بگیریم موسیقی و ژیمناستیک را بیامیزیم و کسی که

بتواند میان این دو تعادل کامل را برقرار کند، سزاوار است که یک موسیقیدان واقعی خواننده شود. از نظر افلاطون، بیماری همیشه هم‌ارز با ستمگری است. و وقتی پدیدار می‌شود که یک انگیزه (جسمانی یا فکری) تمام نیروی موجود را به تصرف خودش دریاورد.

ما تمایلی ذاتی به اغراق داریم و شیفته افراط هستیم. چه افراط در محرومیت و چه در لذت. «بعضی از خوشی‌ها و لذت‌های غیر ضروری از نظر من غیر قانونی هستند؛ بله، به نظر می‌رسد همه از این خوشی‌ها و لذت‌ها خوششان می‌آید اما بعضی‌ها می‌توانند آن را با خرد و قانون‌گذاری، کنترل کنند.»

از نظر سیاسی، فشار استبداد و تمرکز قدرت بر یک نقطه را می‌توان بیش از هر مورد دیگری در دموکراسی‌ها مشاهده کرد. این الگو به دو آسیب ویرانگر ختم می‌شود: مکتب جوانی و مکتب بیخیالی. جایی که استاد باید از شاگردانش بترسد و چاپلوسی آنها را بکند و شاگردان می‌توانند استادان و مربیان خود را تحقیر کنند؛ یعنی پیر و جوان همه یکی هستند. دموکراسی باعث می‌شود که جوان خودش را با پیر در یک سطح ببیند و آماده رقابت عملی و کلامی با او شود. پیرها هم تسلیم جوانان، سرشار از خوشرویی و ذوقی اجباری ادامه می‌دهند. از اینکه بد اخلاق و تحکم‌آمیز باشند، می‌ترسند و در نتیجه باید رفتار جوانان را در پیش بگیرند. ورزش در دموکراسی بی‌شک چنین آسیبی را تقویت می‌کند.

پا به سن گذاشتن

خردی که طبق باور عموم با افزایش سن به دست می‌آید، در واقع یک ناتوانی در نابخردی است. وقتی پا به سن می‌گذاریم، از آنچه دیگر نیستیم، در شگفت می‌مانیم: آن آدمی که مدام در مهمانی‌ها بود، پروایی نداشت و همیشه عجله می‌کرد. و در حالی که همچنان از عیوب خود فاصله نگرفته‌ایم، بر سر معامله آنها توافق می‌کنیم. از نظر مونتنی عیوب دوران پیری بسیار بدتر از عیوب جوانی انسان است. پیر شدن بیماری‌ای همراه با ناتوانی جنسی و خشکی بدن است که روح را کم‌طاقت و حساس می‌کند: «در پیری حسادت، ستم و کینه بیشتری هست. گذر سال‌ها بیشتر از آنکه بر صورت چین بیندازد، ذهن را چروکیده می‌کند. و کم پیش می‌آید یا اصلاً ممکن نیست که روح آدمی با پیر شدن، کج خلق و ترشو نشود.»

با رفتن جوانی، احساس لذت و خوشی از دست می‌رود. آن‌طور که مونتنی می‌گوید انسان در این سن و سال رو می‌آورد به جسارت‌های کنترل‌نشده، خرافات، شوخ‌طبعی‌های غیر قابل تحمل و غروری احمقانه و سست. از کم شدن خوشدلی آدم، جاذبه زمین بیشتر می‌شود؛ همه چیز برای فرد سنگین‌تر و سردتر می‌شود. گویی بهار عمر رفته و دیگر باز نمی‌گردد. «روزگارم گذشته است و خاموش گشته‌ام. سنگین شده‌ام و میوه جانم بیش از اندازه، رسیده است. این سال‌ها که می‌گذرند برایم مدام از سردی و کناره‌گیری سخن می‌گویند.» اما به طور متناقضی، یک چیز هست که هم در جوانی و هم در پیری حقیقت دارد: جسم مقصد تمام افکار و توجه ماست. با این تفاوت که وقتی جوان بودیم این جسم به دنبال دردسر می‌گشت و الان سعی می‌کند از کوچک‌ترین دردسری محفوظ بماند، که زندگی را تبدیل می‌کند به تمرینی از استقامت، پرهیز و حتی حماقت.

«گرچه توانش را دارم، مقاومت می‌کنم.» از نظر مونتنی این تنها راه جلوگیری از فرو رفتن در باتلاق پیری است. بهتر است در این مرحله بی‌آب و علف زندگی علاوه بر خرد، محرک‌هایمان را هم پرورش دهیم، تمام راه‌های فرعی را شناسایی کنیم، از تمام ابزار موجود بهره ببریم و به جای جدی گرفتن، بی‌خیالی طی کنیم. «انگار با فکر کردن به افکار ناپسند جوانی، به عمد خودم را آزار می‌دهم و توی دردسر می‌اندازم. این خود مرا از مسیر منحرف می‌کند.» پس خونسردی و سبکبالی پیشه کنید، کمی خودتان را تحویل بگیرید و بدانید پیری را نمی‌توان با زور شکست داد؛ فقط بی‌خیالش شوید.

رؤیابردازی را هم نباید کنار بگذاریم. باید اجازه دهیم روحمان شکوفا شود. باید تلاش کنیم

ترشروی دورانی پیری را کنار بگذاریم. سرگرم شویم، مدام درگیر بازی و اسباب بازی باشیم تا بتوانیم لذت را جایگزین کینه کنیم. «حتی کوتاه‌ترین لحظات خوشی را که گیرم می‌آید غنیمت می‌شمارم.» باید این سکون کسل‌کننده را با نشاطی تقریباً حریصانه عوض کنیم و به جای اعتدال‌گرایی، اشتیهای خود را پرورش بدهیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

انسان هم یک سگ شکاری است مثل بقیه موجودات

به هر بدی و شرارتی متهمش کرده‌اند. اعتقاد دارند که مکتب خردگرایی و ایدئالیسم او تمدن غرب را نادیده گرفته و نسبت به جسم بی‌اعتناست. دکارت را دشمن لذت و خوشی می‌دانند. اما حقیقت این است که او فقط منادی مباحث روان‌تنی بود. انسان به می‌اندیشم، پس هستم، خلاصه نمی‌شود و از محدودیت‌های بدن مصون نیست، بلکه پیوستگی تنگاتنگی است از تن و ذهن؛ از روحانیت و جسمانیت. ما آن‌چنان به سلامت اعضای خود متکی هستیم، که به قول دکارت آن انسانی زرنگ‌تر و ماهرتر خوانده می‌شود که بیشتر از فلسفه به پزشکی توجه کند. ما چیزی فراتر از ایده‌ها و مفاهیم هستیم. در درونمان آتشی روشن است و شور داریم. این واقعیتی است که روح پیوند بسیار نزدیکی با جسم دارد (روح چیزی را حس می‌کند که بدن حس می‌کند و از چیزی خوشش می‌آید که بدن خوشش بیاید).

در زیر مجموعه غده کوچکی وجود دارد که پیوند ظریف بین روح را که کاری جز فکر کردن نمی‌کند با جسمی برقرار می‌کند که ماده‌ای گسترش یافته است و فضا را اشغال می‌کند. امروزه این غده را پینه‌آل یا غده صنوبری می‌خوانند که مسئول تولید ملاتونین است که ریتم خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. در فلسفه دکارتی این غده را عامل ارتباط بین ذهن و بدن می‌دانند و اعتقاد دارند که اگر این غده وجود نداشت، روح و جسم دو خاصیت کاملاً جدا از هم بودند. دکارت که زمان زیادی را صرف کالبدشناسی کرده بود، این غده را مرکز ارتباطات دانست. یعنی هر آنچه بدن احساس می‌کند، از سوختن تا یخ زدن و عشق در نگاه اول، همه به واسطه غده صنوبری منتقل می‌شود. در عوض روح این احساسات را به تمایلات و تصمیم‌ها تبدیل می‌کند. بدن، ذهن و مغز (محل غده صنوبری) مداری را تشکیل می‌دهند که به کمک آن، اول احساسات نمایش داده می‌شوند و بعد خواسته‌ها و در آخر عمل انجام می‌گیرد.

بنابراین کلیت انسان، یک مفهوم روان‌تنی است. خرس (یا عزیز) را می‌بینم؛ بدنم شروع به لرزیدن می‌کند. دمایم افزایش می‌یابد، گلویم خشک می‌شود و روحم مرگ، عشق یا نابودی را تصور می‌کند. سپس به من دستور فرار یا حمله می‌دهد. پس هیجانات عشق، ترس یا بزدلی، واکنش عقب‌نشینی هستند نسبت به آن چیزی که بدن احساس می‌کند. مثلاً در هیجانات عاشقانه، بدن از طریق روح دوست می‌دارد و روح میل به چیزی پیدا می‌کند که بدن می‌خواهد.

اما نکته جالب در مورد کل این چرخه این است که می‌توان برنامه‌اش را به هم ریخت یا دوباره آن را

برنامه‌ریزی کرد. شما نمی‌توانید فقط با انتخاب یک حس مثل بزدلی یا عشق بر آن غلبه کنید. نمی‌توانید به سادگی تصمیم بگیرید دوست داشتن را متوقف کنید یا دست از ترس بردارید. اما می‌توانید با تغییر خواسته یا جایگزین کردن نشان‌های شخصیتی خود، به این اعمال کمک کنید. درست است که دیدن روی فلانی در حالت عادی روحم را وادار به عشق ورزیدن می‌کند، اما می‌توانم به جای توجه به چهره او، هیجانم را به سمت آزادی کج کنم، چمدان‌هایم را ببندم و بروم. با تلاش و عادت می‌توانیم واکنش‌های خود را تغییر دهیم. می‌توان ترس از پرواز را به شجاعت تبدیل کرد.

استدلال‌های ما مستقیماً از روی هیجانات به دست نمی‌آیند. این هیجان‌ها بازسازی می‌شوند. ما نه با اراده و انتخاب، بلکه با کمی تمرین، تغییر می‌کنیم. باید با اشتیاق و انگیزه‌هایمان طوری رفتار کنیم که یک مربی آموزشی با سگ شکاری برخورد می‌کند و سعی دارد واکنش‌هایش را عوض کند. به سخنرانی‌های بزرگ و نسخه‌های بی‌اساس هم توجه نکنید. تنها راه درمانی ما همین است که سعی کنیم عادت‌ها را جایگزین کنیم.

اگر یک حیوان به همین راحتی می‌تواند آموزش ببیند، قطعاً ما نیز می‌توانیم با تمرین درست بر احساسات و هیجانات خود تسلط پیدا کنیم.

گیاهان در حال رشد و عطر

چه احساس گناه عجیبی است که در مواجهه با برخی لذت‌ها به سراغمان می‌آید. گویی گرچه رفع تشنگی و گرسنگی امری طبیعی است، به طور بالقوه به خاطر جستجوی شادی، خنده و احساس، مجرم هستیم. اسپینوزا اعتقاد داشت که مطمئن نبودن از لذت‌ها می‌تواند انسان را دچار ناتوانی‌های جسمی و روحی کند. اما جدایی از خوشی هم درست نیست؛ تقوا هیچ‌وقت از اشک تغذیه نمی‌کند و خرد هم احتیاجی به خودداری ندارد: «من می‌گویم که هر انسان عاقلی باید بتواند با نوشیدنی‌ها و غذاهای کافی و دلپذیر، عطر، زیبایی ظریف گیاهان در حال رشد، لباس، موسیقی، ورزش، تئاتر و هر چیزی که برایش قابل استفاده باشد و به همسایه‌اش آسیبی نرساند، خودش را نوسازی و تازه کند.»

گیاهان در حال رشد، جواهرات، عطر و... یاد نقل قولی از بودلر می‌افتم: «اثاثیه تمیز و براق که سال‌های طولانی صیقل داده شده باشد، اتاق خوابمان را مزین می‌کند. گل‌های کمیاب و بوی خوششان همراه با عطر عنبر فضا را پر می‌کنند. آینه‌های باشکوه شرقی و همه چیز نشان از روح ما دارد و به روش خاصش و با زبان شیرین اصالتش حرف می‌زند. همه چیز منظم و زیباست؛ به‌وفور، پر از آرامش و شکوه.»

در زندگی‌ای که بدن و ذهن بتوانند برای درک و عمل، توان و قدرت خود را ترکیب کنند و با هم به اشتراک بگذارند، لذت‌ها به زبانی سخن خواهند گفت که انگار همان زبان شیرین خوشبختی است.

خنده نمونه کامل از لذات خالصی است که در اختیارمان قرار دارد و باید بیشتر روی آن تمرکز کنیم.

فضل فروشی و شیر الاغ

ما همان طور که غذا می‌خوریم، می‌اندیشیم. در قلمرو عقل پراشتهایی، کم‌اشتهایی و پرخوری وجود دارد؛ همچنین خوراکی‌ها ممکن است ارزش غذایی زیاد یا کمی داشته باشند. دانش مثل غذاست؛ خاصیت‌ها و ضررهای خاص خودش را دارد. کلمه Educate^{۱۲} در لاتین دارای دو ریشه است: اولی educere به معنای هدایت و سوق دادن و دومی edere که یعنی خوردن یا مصرف کردن. ما باید برای ذهن خود هم رژیم غذایی در نظر بگیریم و از همه مهم‌تر از مصرف چربی و قند پرهیز کنیم که هم در خوردنی‌ها و هم در گفتنی‌ها ممکن است بی‌فایده و مبتذل یا پرمدها و پیچیده باشند.

رژیم غذایی‌ای که پاسکال به دلایل جسمانی مجبور به رعایتش شده بود، با عواملی حیاتی که برای ذهن در نظر داشت، تفاوت چندانی نداشت؛ متانت و آزادی اندیشه. به گفته خواهرش، پاسکال همیشه از اینکه نمی‌توانست مایعات را سرد یا یکجا بنوشد، گله می‌کرد. او همچنین باید برای احیای مجدد شیر الاغ و آبگوشت مصرف می‌کرد. او عقیده داشت که در قلمروی ذهن، هر ماده سنگین و توپر، فاقد ماده اصلی است و غالباً چیزهای سبک هستند که بیشترین عمق را دارند.

پاسکال می‌گوید: «همان کسی که فلسفه را جدی نمی‌گیرد، فیلسوف واقعی است.» همان طور که طنز و خنده بی‌نهایت ظریف‌تر از جدیت هستند. آیا خود خدا گاهی با زبان کنایه و شوخی با انسان حرف نزده است؟

باید بتوانیم کمی راحت‌تر زندگی کنیم و این راحتی را تصاحب کنیم. بهتر است به قضاوت خود تکیه کنیم و هر چیزی را که گیرمان آمد با ذوق و شوق مصرف نکنیم. بلکه باید خردمندانه ارزیابی و غربالگری کنیم. چراکه رد کردن و تمسخر زیرکانه‌تر از روا داشتن و فضل فروشی کردن است.

یکی از راه‌های اصلاح امور، تمسخر و دست انداختن فرهنگ است. شکستن بت‌ها و داشتن یک تفکر منحصر به فرد که جوابش تنها بله و خیر نیست. خوراکی‌های فرهنگی‌ای که مصرف می‌کنیم، غالباً ارزش غذایی کمی دارند؛ باعث می‌شوند که ذهن انسان به جای سیر شدن، دچار نفخ شود.

خوشی در لحظه، خوشی گاو است

به نظر می‌رسد راز خوشحالی کشف شده است. پس از قرن‌ها گشت و گذار در بیابان‌های بی‌آب و علف ناامیدی، سرانجام دانسته‌ایم چطور می‌شود شاد بود. می‌گویند فقط باید یاد بگیرید در لحظه زندگی کنید. خود را کامل و صریح همین‌جا و در لحظه‌ی حال فرو ببرید. خوشحالی تمام مدت در لحظه‌ی حال بوده است و ما نمی‌دانستیم. از ما چیز زیادی نمی‌خواهد و چیزی را هم به ما تحمیل نمی‌کند؛ فقط همین که: من اینجا هستم، اینجا و در همین لحظه و چیز دیگری وجود ندارد. واقعیت این است که این لحظه‌ی حال که می‌خواهیم شادی خود را از آن به دست آوریم و در آن لانه‌ی گزینیم، از خط زمانی خارج است. دلمان می‌خواهد این لحظه تا ابد ادامه یابد و گذر زمان را متوقف کند.

طبق نظر نیچه، شادی در لحظه و بدون پس و پیش، شادی گاو و رمه است: «وقتی گاوها از کنارتان می‌گذرند، نگاهشان کنید: نمی‌دانند دیروز چیست و امروز چه معنایی دارد. فقط گاهی جفتک می‌اندازند، غذا می‌خورند، استراحت می‌کنند و نشخوار... کیف و ناخوشی‌شان به همین لحظه بستگی دارد و به همین خاطر نه افسردگی می‌گیرند و نه حوصله‌شان سر می‌رود. عجب خوشبختی‌ای!» و قطعاً اگر خودِ گاو نیز توان حرف زدن داشت، تکرار می‌کرد: «عجب خوشبختی‌ای!» اما ما این جمله را زمانی می‌توانیم بر زبان آوریم که حال خوبمان برای همیشه ادامه داشته باشد و روند زمان را از بین ببرد.

خوشحالی‌ای که به واسطه‌ی آن در زمان حال غرق شویم، به گونه‌ای که انگار دیگر اراده و انتخاب آزادانه‌ای نداریم، خوشحالی گاوها در مزارع‌شان است. تشبیه سرسری اما مناسبی است، چراکه ما هرگز در لحظه و زمان حال زندگی نمی‌کنیم. برعکس، همان قدر که در گذشته سیر می‌کنیم، در آینده‌ایم؛ یعنی حالمان دائماً زیر فشار پشیمانی از بلایی است که بر سرمان آمده و بستگی دارد به امید نسبت به آنچه می‌خواهیم برایمان اتفاق بیفتد.

شیء همراه

غفلت از زندگی معنایی ندارد. این نکته‌ای است که از همان ابتدای کودکی به ما گوشزد می‌شود و باید برای مقابله با آن مسلح باشیم؛ مسلح به یک پتوی بچه‌گانه... روانکاو بریتانیایی، دونالد وینیکات می‌گوید: «روند پذیرش واقعیت هیچ‌وقت کامل نمی‌شود... هیچ انسانی از فشار رویارویی واقعیت درونی و بیرونی در امان نیست، اما می‌تواند با پناه بردن به ناحیه تجربیات میانی که چالشی را به همراه ندارند (هنر، مذهب و...)، آسایش پیدا کند.» این ناحیه میانی که می‌تواند با کمک فرهنگ، رفتار مهمان‌نوازانه‌تری با واقعیت داشته باشد، برای فرد بزرگسال حکم بازی برای کودک را دارد: جهانی که با گشاده‌روی به استقبالمان می‌آید و می‌توانیم در آن فرو برویم، فراموش شویم و از خود فاصله بگیریم. توانایی انجام بازی، چه برای کودک و چه برای فرد بزرگسال، زندگی را سرزنده‌تر می‌کند و بار ناامیدی واقعیت را کاهش می‌دهد.

بالغ شدن به معنای پذیرش واقعیتی است که هم‌ارز ناامیدی است. از نظر وینیکات این برخورد با حقیقت از همان ابتدای تولد و از صفر تا چهارسالگی انجام می‌گیرد. در این دوره تقابلی بین اصل لذت (پستان همیشه‌آماده مادر) و اصل حقیقت (اینکه مادر، وجودی متمایز و جدا از ماست) رخ می‌دهد و کودک متوجه تمایز انگیزه‌هایش از واقعیت می‌شود و پی می‌برد که دنیا قرار نیست به ساز او برقصد. این نیروی عظیم سبب عقلانیت یافتن کودک می‌شود. اما او در این آزمون، یک دوست و همراه دارد: یک شیء همراه که معمولاً همان پتوی نوزاد است و مثل یک فرشته نگهبان به او کمک می‌کند تا بر ناامیدی حاصل از غیبت مادر غلبه کند و کشف کند که نه مادر و نه دنیا به طور کلی پاسخگوی تمام نیاز او نیستند.

کودک با حضور و غیاب مادرش بازی می‌کند. یعنی وقتی که مادر نباشد، می‌ترسد که از بین برود، اما کم‌کم در همین غیبت، ظرفیت بقا می‌یابد. از طریق همین روند است که کودک به نوعی خودسازی می‌کند. برای او یک منطقه میانی (بازی) ایجاد می‌شود که در آن واقعیت دیگر یک تهدید به حساب نمی‌آید؛ با وجود اینکه پاسخگوی نیاز کودک نیست. البته منظور ما از بازی در اینجا بازی‌های دسته‌جمعی که سطحی و ظاهری هستند، نیست. بلکه منظور ظرفیت کشف، خلق، تصور و درک است که خلأ و سکوت را پر می‌کنند و ترس از فنا را کنار می‌زنند.

به لطف همین بازی و پتوی کوچک است که نوزاد از وابستگی کامل فاصله می‌گیرد و کم‌کم حس می‌کند فردی کاملاً متمایز است.

بالغ شدن به معنای این است که می‌توانیم خود را حتی در حضور دیگران، تنها حس کنیم. بدون آنکه به وجود خود شک کنیم یا از بی‌تفاوتی دنیا نسبت به شکایات و نیازهایمان زجر بکشیم. یعنی توان خلق دنیایی برای خود و ساختن حقیقتی منحصر به فرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

عشق را از فیلم‌های کمدی یاد بگیرید

فلسفه دیگر نمی‌تواند از به کار گرفتن فیلم‌ها اجتناب کند، چراکه پاسخ به بزرگ‌ترین سؤال‌های ما در استودیوهای هالیوودی سر هم می‌شود. از نظر فیلسوف امریکایی، استنلی کاول فیلم‌ها بهترین درس‌های زندگی را ارائه می‌دهند و کمک می‌کنند از پس شک و تردید خود نسبت به توانایی در درک دنیا، دیگران و خود برآییم. سینما که می‌تواند تعادل را بین عامه‌پسندی و نخبه‌سالاری حفظ کند، مخزنی از تجربیات، گفتگوها، راه حل‌ها و آموزه‌هاست. زندگی را روی صحنه می‌برد و اجازه می‌دهد رمز و راز آن را کشف کرده و به تناقضاتش پی ببریم.

درست است که نمی‌توانیم تماشاچی زندگی خود باشیم، ولی به لطف فیلم‌ها این امکان فراهم شده است تا شاهدهی بر زندگی‌های دیگر باشیم. از طریق کمدی‌های شناخته‌شده و دیگر محصولات باارزش، می‌توانیم به معنای تجربیات و دنیایی که با دیگران به اشتراک گذاشته‌ایم، دست یابیم. از طریق فیلم می‌شود ارتباط را یاد گرفت و مسیر پیش رو و تمایلات انسان را شناخت. و مهم‌تر از همه، فیلم‌ها از ما انسان‌های بهتری می‌سازند.

این معنای همان کمال‌گرایی‌ای است که استنلی کاول از آن حرف می‌زند: «کمال‌گرایی وجه دیگری از اخلاقیات است که بیشتر از تعیین بدی‌ها، به بیان خوبی‌ها می‌پردازد.» کمال‌گرایی ایده‌آلی را رواج می‌دهد که هنوز شناخته نشده است، اما این قابلیت را دارد و همین فیلم‌ها هستند که باعث می‌شوند خوبی‌های درونمان را ببینیم و به آنها جان ببخشیم.

اگر می‌خواهید اثبات کنید که وجودمان معنا دارد، خوشبختی ممکن است و عشق می‌تواند احیا شود، به سینما بروید.

برعکس فلسفه که سرکشی و تردید را پرورش می‌دهد، فیلم‌ها می‌توانند ما را دوباره به امید وصل کنند.

فلسفه حیوانات

روز سوم ژانویه ۱۸۸۹ بود که نیچه سرگردان در خیابان‌های تورین، خودش را روی اسی انداخت که سوارش آن را مورد ضرب و شتم قرار می‌داد. سپس دستانش را دور حیوان پیچید و گریه کرد. از دیوانگی بود یا فلسفه؟ قطعاً فلسفه. چون نیچه اعتقاد داشت که انسان اولین بارقه‌های اخلاقی خود را در ارتباط با حیوانات پیدا می‌کند. یعنی از طریق رفتاری که در برابر حیوانات نشان می‌دهیم، انسانیت یا عدم انسانیت خود را آشکار می‌کنیم. بنابراین اگر دردی را بی دلیل بر حیوانی روا داریم، بخشیده نمی‌شویم.

اگر حیوانات ماشین نیستند، پس نباید با آنها مثل ماشین رفتار کرد. همچنین نباید آنان را موجودی فرعی نسبت به خود بدانیم که با پر و پشم پوشیده شده است. این موجودات طرف قراردادی هستند که انسان حدود هفده هزار سال پیش در مورد قلمروی حیوانات بسته است. گرچه به یک زبان سخن نمی‌گوییم، روابطی را بر پایه خدمت، آموزش و علاقه با حیوانات گسترش داده‌ایم. و ما بخشی از این جامعه اشتراکی هستیم. این قرارداد ناگفته بین ما و حیوانات، آن طور که جامعه‌شناس فرانسوی، رافائل لاره می‌گوید، از طرفین می‌خواهد تا از یکدیگر سوءاستفاده نکنند یا زندگی هم را به خطر نیندازند... از این رو دامداری یعنی قبول مسئولیت مراقبت (در برابر تهدیدهای طبیعی و بیماری‌ها)، تغذیه و تولید مثل حیوانات اهلی. این مسئولیت تعهداتی را بر دامدار تحمیل می‌کند که با حقوق حیوان مطابقت دارد: حق امنیت، سلامت، معیشت و تکثیر.

در نظر گرفتن لطافت، احساس و همدلی برای تعریف اساس رابطه ما و حیوانات کافی نیستند. ما می‌گوییم که تحمیل رنج بر موجودی که درد را حس می‌کند و میل به خوشبختی دارد، مذموم است. این یک اصل اخلاقی است که از روی احساسات بنا شده است و معیوب است. این تعریف محدودی است، چرا که نشان می‌دهد ما به عمد توجه و نگرانی بیشتری نسبت به پستانداران نشان می‌دهیم تا به پشه‌ها یا کرم‌های خاکی؛ یعنی سرمان بیشتر گرم حیواناتی است که در اطرافمان می‌چرخند و به مرغ‌های ماشینی توجهی نمی‌کنیم. از طرفی به حیواناتی که صرفاً زیبایی ظاهری بیشتری دارند، بیشتر فکر می‌کنیم. برای همین تعهدات ما جامع نیستند و همیشه راهی برای معاف شدن از این قضیه پیدا می‌کنیم. عواطف هیچ وقت پایه مناسبی برای تشکیل یک اصل اخلاقی که بتواند تحریم و محدود کند، نیستند.

در قرن هفدهم فیلسوفان در صحت سیاست‌ها تردید کردند و بار دیگر مبانی آن را مورد بررسی قرار

دادند. همین موضوع آنان را به تصویر یک رابطه قراردادی اجتماعی سوق داد و بر پایه ماهیت همین قرارداد بود که دسته‌بندی‌های سیاسی را تدوین کردند. در همین زمینه بد نیست که امروزه نیز قراردادی اجتماعی بین انسان و حیوانات تنظیم شود که به موجب آن، طرفین با وظایف، تعهدات و مأموریت‌های مدنی خود آشنا شوند. این تنها راه تضمین صلح و عزتی است که هم به نفع انسان باشد و هم حیوانات. با ترکیب این دو قلمرو یا قرار دادنشان در برابر هم نمی‌توان وضع اخلاقی بشر را بهبود بخشید. چون: «خطرناک است که انسان با وضوح کامل برابری خودش را با درندگان ببیند؛ آن هم با دست خالی.» از طرفی اعطای قدرت بی‌اندازه به بشر هم، بدون در نظر گرفتن ردیلت‌هایش می‌تواند خطرآفرین باشد. خطرناک‌تر این است که بی‌خبر از این دو مسئله به حال خود رها شویم. بهترین راه این است که از هر دو موضوع اطلاع پیدا کنیم.

[←۱]

Canguilhem Georges: فیلسوف و پزشک فرانسوی و یکی از پیشگامان ساختارگرایی بود.

[←۲]

Pathological the and Normal The

[←۳]

Pascal Blaise: ریاضیدان، فیزیکدان و فیلسوف فرانسوی بود که در سال‌های پایانی عمر کوتاهش به الهیات رو آورد.

[←۴]

Pensées: اثر ناتمام پاسکال

[←۵]

Epicureans: طرفداران مکتب اپیکوریسم (به صورت فلسفه لذت یا لذت‌گرایی ترجمه شده است؛ یک نظام فلسفی بر اساس آموزه‌های فیلسوف یونان باستان، اپیکور است).

[←۶]

Stoics: طرفداران رواقی‌گری (شاخه‌ای از فلسفه اخلاق شخصی است مبتنی بر سیستم منطق و مشاهده ادراکات جهان طبیعی)

[←۷]

. مطالعات فلسفی در ارتباط با مسائل بحث برانگیز اخلاقی است که از پیشرفت بشری در علوم و چون زیست‌شناسی و پزشکی به وجود آمده‌اند.

[←۸]

سورن آبی کی پرکگارد که به کی پرکگور نیز معروف است، فیلسوف مسیحی دانمارکی، کسی است که با مسائلی مانند وجود، انتخاب، و تعهد یا سرسپردگی فرد سر و کار داشت و اساساً بر الهیات جدید و فلسفه، به خصوص فلسفه وجودی (اگزیستانسیالیسم) تأثیر گذاشت. به او لقب پدر اگزیستانسیالیسم را داده‌اند.

[←۹]

علم‌گرایی یا ساینتیسم دیدگاهی فلسفی است که روش‌های علوم طبیعی را برتر از تمامی روش‌های جستجویی انسانی می‌داند.

[۱۰←]

Delphi: نام معبدی باستانی در یونان است.

[۱۱←]

Seneca: فیلسوف رواقی، سیاستمدار، نمایشنامه‌نویس، معلم و مشاور پرقدرت و بانفوذ نرون

[۱۲←]

Spinoza: فیلسوف مشهور هلندی

[۱۳←]

Kant: فیلسوف سرشناس آلمانی

[۱۴←]

کلییه، مکتب فلسفی کلی‌ها (منسوب به کلب، به عربی به معنای سگ)، فرقه‌ای از فلاسفه یونان بود که توسط «آنتیستینس» یکی از شاگردان سقراط پایه‌گذاری و سپس به وسیله دیوژن مشهور شد. دلیل شهرت آنان بدین نام، رد و حتی تحقیر تمام آنچه راحتی و آسایش نامیده می‌شود و نیز تمامی روابط اجتماعی و درپیش گرفتن یک زندگی بسیار بدوی و عادت به سرزنش و خرده‌گیری از مردم کوی و برزن بود و به جهت درپیش گرفتن چنین روشی در زندگی، با سگان مشابهت داشتند.

[۱۵←]

از یکی از گفتگوهای سقراط و گلاوکن در رساله جمهوری

[۱۶←]

Artaud Antonin: نویسنده، شاعر، مقاله‌نویس، بازیگر و کارگردان تئاتر قرن بیستم میلادی اهل

فرانسه

[۱۷←]

مابعدالطبیعه یا متافیزیک شاخه‌ای از فلسفه است که به پژوهش درباره چیستی، وجود، زندگی و جهان به عنوان یک کل می‌پردازد. متافیزیک را ریشه فلسفه می‌دانند؛ بدین معنا که فیلسوفان نخستین عمدتاً به این حوزه از فلسفه می‌پرداخته‌اند.

[←۱۸]

دین مانوی آیینی عرفانی و آمیزه‌ای از دین‌های مسیحی، زرتشتی، بودایی و گنوسی بود که مانی پسر فاتک همدانی آن را در سده سوم میلادی در ایران شهر بنیان گذاشت. آنان عقیده داشتند که روح از دنیای روشنی و جسم از دنیای تاریکی است.

[←۱۹]

Derrida Jacques: فیلسوف الجزایری تبار فرانسوی و پدیدآورنده فلسفه واسازی بود.

[←۲۰]

Aurelius Marcus: از امپراتوران بزرگ روم بود. او یکی از پنج امپراتور خوب، از دودمان آنتونی نروایی و یک فیلسوف رواقی بود.

[←۲۱]

Montaigne de Michel: یکی از تأثیرگذارترین نویسندگان و فیلسوفان دوره رنسانس بود.

[←۲۲]

Rochefoucauld La de François: نویسنده فرانسوی قرن هفدهم

[←۲۳]

Maxims

[←۲۴]

مونتی در مورد دوستی ژرف و عمیق خود با اتین دو لا بوئسی (شاعر، فیلسوف و نویسنده فرانسوی دوره رنسانس) گفته است: «چیزی ندارم بگویم؛ جز اینکه او او بود و من من.» مرگ زودهنگام لابوئسی در سی و سه سالگی ضربه‌ای سنگین بود بر ذهن مونتنی.

[←۲۵]

این عبارت یکی از اولین نمودهای تفکر دم‌غنیمتی در ادبیات جهان است و آن را متأثر از فلسفه اپیکور می‌دانند. خیام نیز در همین باب می‌سراید: چون عهده نمی‌شود کسی فردا را / حالی خوش کن تو این دل شیدا را

[←۲۶]

پرنده‌ای که تخم خود را در آشیانه پرندگان دیگر می‌گذارد تا پرنده صاحب لانه، جوجه را بزرگ کند.

[←۲۷]

Guyau Jean-Marie: شاعر و فیلسوف فرانسوی بود. فلسفه گویو کاملاً متضاد با فلسفه نیچه است و بر مهر و محبت تکیه دارد.

[←۲۸]

Illich Ivan: نویسنده، فیلسوف و کشیش کلیسای کاتولیک اهل اتریش بود.

[←۲۹]

Psychosomatic: اختلال روان‌تنی یا اختلال سایکوسوماتیک در واقع بیماری جسمانی است که تحت تأثیر ذهن قرار دارد یا در شدیدترین حالت، توسط ذهن ایجاد می‌شود.

[←۳۰]

یک اختلال تجزیه‌ای است که فرد بیمار احساس جدا شدن از کالبد یا غریبه شدن از خود دارد؛ انگار که فرد خواب می‌بیند، بیرون از جسم خود ایستاده است و به خود نگاه می‌کند.

[←۳۱]

واژه‌ای است در فلسفه و روان‌شناسی که به معنی مواجهه و رفتار با دیگران به مثابه اشیاء است.

[←۳۲]

Sontag Susan: فیلسوف، نویسنده، نظریه‌پرداز ادبی و فعال سیاسی آمریکایی بود.

[←۳۳]

Ricoeur Paul: پل ریکور فیلسوف و ادیب برجسته فرانسوی بود که برای ترکیب شرح‌های پدیدارشناختی با تفاسیر هرمنوتیک شناخته شده است.

[←۳۴]

Beauvoir de Simone: فیلسوف، نویسنده، فمینیست و آگزیستانسیالیست فرانسوی

[←۳۵]

Arendt Hannah: فیلسوف (فلسفه سیاسی) و تاریخ‌نگار آلمانی-آمریکایی بود.

[←۳۶]

Chrysippus: نویسنده، ریاضیدان و فیلسوف رواقی اهل یونان بود.

[←۳۷]

بیشتر شدن تعداد ضربان قلب به بیش از حد هنجار را که عموماً بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه است

تندتپشی یا تاکی کاردی (Tachycardia) می‌گویند.

[←۳۸]

Ältere der Cranach Lucas: نقاش مشهور آلمانی دوران رنسانس و نیز طراح ماهر در حکاکی روی چوب و چوب‌تراشی بود.

[←۳۹]

Salome: دختر هردوس دوم و هرودیاس؛ از وی به عنوان زنی اغواگر یاد شده که باعث مرگ یوحنا می‌شود.

[←۴۰]

Ataraxia: آتاراکسیا یا آتاراشیا که به‌طور تحت‌اللفظی به معنای آرامش است، مفهومی است در فلسفه یونان باستان، به‌خصوص در فلسفه پیرهون و اپیکور. به حالتی گفته می‌شود که در آن شخص دارای تعادل فکری، بی‌دغدگی و آزادی عمل باشد.

[←۴۱]

Boétie La de Étienne: شاعر، نویسنده و فیلسوف فرانسوی دوره رنسانس است.

[←۴۲]

Callicle: فیلسوف یونان باستان

[←۴۳]

Man Burning: یک جشنواره سالانه است که به مدت یک هفته در بیابان بلک راک در ایالت نوادای امریکا برگزار می‌شود. تمرکز برنینگ من بر موضوع یا رویداد خاصی همچون موسیقی یا هنر نیست، بلکه به گفته شرکت‌کنندگان هدف آن تشکیل جامعه کوچک و موقتی است که در آن هر کس بدون در نظر گرفتن نژاد یا اصلیت، رفتار و گفتار دلخواه خود را ابراز و بیان می‌کند.

[←۴۴]

Smithsonian: بزرگترین موزه علمی- فرهنگی- تحقیقاتی جهان که در امریکا واقع شده است.

[←۴۵]

جمله معروف ارشمیدس در حمام، بعد از آنکه کشف کرد حجم آب جابجاشده با حجم آن قسمت از بدنش که داخل آب قرار دارد، برابر است. او با کشف این موضوع، برهنه از حمام بیرون پرید و

شهر کتاب (nbookcity.com)

cave the of allegory: او از این تمثیل برای توضیح نظریهٔ عالم مُثُل خود بهره برده است. این تمثیل به احتمال خیالی بودن یا نادرست بودن تصورات و عقاید انسان‌ها اشاره دارد.

[←۴۷]

Bali: از استان‌های اندونزی

[←۴۸]

West Key

[←۴۹]

درک واضح و متمایز عبارتی است که دکارت برای توصیف آن دسته از برداشتهایی به کار برد که آنچنان در ذهن بدیهی هستند که منطق نمی‌تواند درباره‌شان شک کند.

[←۵۰]

برگرفته از عنوان کتابی از دکارت که شامل شش بخش یا تأمل است.

[←۵۱]

DIY (Yourself it Do): اصطلاحی است که از دههٔ ۱۹۵۰ میلادی در برخی کشورهای غربی به‌ویژه ایالات متحدهٔ آمریکا رواج پیدا کرد و معنای آن تعمیر، اصلاح، ساختن یا انجام برخی کارهای فنی در خانه یا بیرون از خانه بدون کمک خواستن از متخصصان و استادکاران آن رشته است.

[←۵۲]

Leibniz Wilhelm Gottfried: فیلسوف، منطق‌دان، ریاضیدان، فیزیکدان، حقوقدان، مورخ و دیپلمات آلمانی بود.

[←۵۳]

rasa tabula: تابولا رازا یا لوح سفید به ایدهٔ معرفت‌شناختی‌ای اشاره دارد که افراد بدون محتوای ذهنی متولد می‌شوند و بنابراین تمام دانش از تجربه یا ادراک حاصل می‌شود.

[←۵۴]

نخستین اثر گوستاو فلوبر، نویسندهٔ فرانسوی. اما بوواری شخصیت اول داستان بوده و نام داستان از نام او گرفته شده است. او دختری شهرستانی است که انتظارات سیری‌ناپذیری از دنیای خود دارد و مشتاق زیبایی، ثروت، عشق و جامعه‌ای سطح بالاست.

[←۵۵]

Proust Marcel: نویسنده و مقاله‌نویس سرشناس فرانسوی

[←۵۶]

Akasia: برای بیان حالتی از عدم توانایی کنترل خود به کار می‌رود که در آن فرد با بهترین حکم خود مخالفت کند.

[←۵۷]

Augustine Saint: از تأثیرگذارترین فیلسوفان و اندیشمندان مسیحیت در اوایل قرون وسطی محسوب می‌شود. او از شکل‌دهندگان سنت مسیحی غربی (کاتولیک و پروتستان) به حساب می‌آید.

[←۵۸]

Fénelon: متخصص الهیات و نویسنده قرن هفدهم میلادی اهل فرانسه بود.

[←۵۹]

Corneille Pierre: تراژدی‌نویس مشهور فرانسوی است که همراه با ژان راسین و مولیر سه درام‌نویس بزرگ قرن هفدهم فرانسه به‌شمار می‌آید. از او به عنوان بنیانگذار تراژدی فرانسوی یاد شده است.

[←۶۰]

Cid Le: شخصیت یک نمایشنامه معروف فرانسوی به همین نام که توسط پیر کورنی نوشته شده است.

[←۶۱]

Médée: عنوان یکی از تراژدی‌های پیر کورنی

[←۶۲]

Ulysses: در اساطیر یونانی همسر پهلوه و یکی از برجسته‌ترین رهبران یونانیان در جنگ تروا به شمار می‌رود. همچنین نام قهرمان کتاب ادیسه اثر شاعر نابینای یونانی هومر است.

[←۶۳]

اشاره دارد به سیرن‌ها که موجوداتی با بدن یک پرنده و سر یک زن بودند. آنها ملوانان را با آوازهای

احساس برانگیز خود طلسم می کردند و به کام مرگ می کشاندند. اما اولیس توانست بدون هیچ خطری از جزیره سیرن ها بگذرد، چون از همراهانش خواسته بود گوش هایشان را با موم پر کنند و او را محکم به دکل کشتی ببندند تا اغوای آن موجودات، کشتی را به بیراهه نکشاند.

[←۶۴]

Proletariat: طبقه اجتماعی از مزدبگیران که تنها ارزش اقتصادی کشور محسوب می شود. اولین بار در امپراتوری روم، در قرن ششم پیش از میلاد، پدیدار شد. در آن زمان به موجب قانون، زمین داران و دیگر طبقات می بایست با پرداخت مالیات یا خدمت سربازی به دولت خدمت می کردند. آنانی هم که چیزی نداشتند تا به دولت بپردازند، می بایست فرزندان خود را به خدمت دولت می فرستادند.

[←۶۵]

Sisyphus: قهرمانی در اساطیر یونان است. او به علت خودبزرگ بینی و حيله گری به مجازاتی بی حاصل و بی پایان محکوم شد که در آن می بایست سنگ بزرگی را تا نزدیک قله ای ببرد و قبل از رسیدن به پایان مسیر، شاهد بازگلتیدن آن به اول مسیر باشد؛ و این چرخه تا ابد برای او ادامه داشت.

[←۶۶]

از خودبیگانگی را حالتی توصیف می کند که افراد به دلیل زندگی در جامعه ای متشکل از طبقات اجتماعی مختلف و همچنین قرارگیری در طبقه ای با عنوان کارگر، از طبیعت انسانی خود احساس دوری یا همان احساس بیگانگی می کنند.

[←۶۷]

Hobbes Thomas: یکی از فیلسوفان سیاسی برجسته انگلستان

[←۶۸]

Leviathan: اثر فلسفی توماس هابز فیلسوف انگلیسی است که سال ۱۶۵۱ در لندن انتشار یافت.

[←۶۹]

Engels Friedrich: فیلسوف، مورخ و انقلابی کمونیست آلمانی و نزدیک ترین همکار کارل مارکس بود.

[←۷۰]

لویاتان هیولا یا اژدهای عظیم الجثه اسطوره‌ای است که از دریاها سر برمی‌آورد.

[←۷۱]

سنتی معنوی که توسط آفریقایی‌های امریکای شمالی ابداع شد و به دور از چشم برده‌داران انجام می‌گرفت.

[←۷۲]

مربوط به فرقه‌ای مذهبی وابسته به کلیسای کاتولیک است.

[←۷۳]

Phaedrus: یکی از مکالمات مهم افلاطون است.

[←۷۴]

Soul the of Passions: آخرین اثر دکارت

[←۷۵]

عبارتی است برای بیان حرکتی که به دفعات زیاد تکرار شده و بدون توجه و تمرکز مستقیم قابل اجراست؛ مثل دوچرخه‌سواری یا تایپ کردن.

[←۷۶]

Swann Charles: شخصیت رمان در جستجوی زمان از دست‌رفته، اثر مارسل پروست

[←۷۷]

بزرگترین و شمالی‌ترین منطقه در میان مناطق فنلاند

[←۷۸]

هیپستر عبارتی است با قدمت ده‌ها ساله که برای توصیف اشخاصی به کار می‌رود که سعی می‌کنند منحصر به فرد و متفاوت باشند، اما خود این افراد تقریباً شبیه هم هستند و از الگوهایی مشابه پیروی می‌کنند. (این عبارت از نظر این افراد تحقیرآمیز است)

[←۷۹]

شهر آشوب یا فتنه اصطلاحی در فیلم و ادبیات داستانی است که به زنی زیبا گفته می‌شود که با استفاده از زیبایی و جذابیت‌های خود مردان را افسون می‌کند.

[←۸۰]

به عنوان یک اصطلاح سیاسی با منشأ آفریقایی-آمریکایی اشاره به آگاهی نسبت به مسائل مربوط به عدالت اجتماعی و عدالت نژادی دارد.

[←۸۱]

اصطلاحی اساطیری و افسانه‌ای از یونان باستان است که به یکی از چهار یا پنج دوره زندگی انسان اشاره دارد. دوران یا عصر طلایی (زرین) اولین دورانی است که انسان در آن با ویژگی کمال و معصومیت زندگی کرده است و در ادامه آن به ترتیب دوران نقره‌ای یا عصر سختی و تباهی، عصر برنزی یا برنجی یا دوره جنگ و تنگدستی، عصر قهرمانی که در آن جهان پر از نیمه‌خدایان و قهرمانان شد و سپس دوران حاضر، یعنی دوران آهن آمده‌اند.

[←۸۲]

نام رئیس قبیله‌ای از مویزکا است که خود را با گرد طلا پوشاند و برای شروع مراسم در دریاچه گواداویتا شیرجه زد. بعدها این نام به نام افسانه‌ای شهر گمشده طلا اختصاص یافت و کاشفان اسپانیایی مجذوب آن شدند. ظاهراً این شهر در دریاچه پریم در ارتفاعات گویان واقع شده بود.

[←۸۳]

Corse: از جزایر کشور فرانسه

[←۸۴]

Syndrome Porcupine The: استعاره‌ای از روابط انسان‌هاست؛ در وضعیتی که جوجه‌تیغی‌ها در هوای سرد برای گرم ماندن مجبور می‌شوند به هم نزدیک شوند، ناخواسته باعث آسیب رساندن به هم می‌شوند.

[←۸۵]

Pygmalion ۱: پادشاه کوپروس در افسانه‌های یونان که هیچ زنی را لایق عشق خود نمی‌دانست.

[←۸۶]

Aquinas Thomas: معروف به حکیم آسمانی، فیلسوف ایتالیایی و متاله مسیحی بود. او اعتقادات مسیحی را با فلسفه ارسطو تلفیق کرد.

[←۸۷]

گفته می‌شود که دلقک دربار حتی با تقلید و آزار سلطان و اطرافیان، به نوعی عقده‌های سرکوفته

را می‌گشود و آنها را تلافی می‌کرد.

[←۸۸]

Lafargue Paul: نویسنده و فعال سیاسی سوسیالیست فرانسوی، نظریه‌پرداز مارکسیست، از بنیانگذاران حزب کارگران فرانسه و از اعضای کمون پاریس بود.

[←۸۹]

Handbook Preacher's Fourteenth-century A

[←۹۰]

Confinement Great The: اشاره به کتاب تاریخ جنون از میشل فوکو که در بخشی از آن با عنوان دوره کلاسیک چنین عنوان می‌کند: همزمان با طلوع عصر خرد در قرن هفدهم، حصر بزرگ دیوانگان در کشورهای اروپایی اتفاق افتاد؛ مدیریت اولیه بر این اساس بود که این افراد را به حاشیه جامعه ببرند و سپس به‌طور جسمی از دیگران جدایشان کنند.

[←۹۱]

Melville Herman: رمان‌نویس، شاعر و نویسنده داستان‌های کوتاه آمریکایی است.

[←۹۲]

آموزش یا فرهیختن



تفکر و بینش فلاسفه برای اغلب خوانندگان دور از دسترس و زیاده تخصصی محسوب می شود، ولی در کتاب **در مانگاه فلسفه** محقق و کارشناس فلسفه ی دکارتی، لورنس دوپلرز زبان پیچیده را از مفاهیم فلسفی دور ساخته و خردمندپهای ارزشمند برجسته ترین فیلسوفان را به مفاهیم قابل درک برای خواننده ی امروزی ترجمه کرده است. دوپلرز به طرز ماهرانه ای روشن می کند که فلسفه تنها روی کاغذ معنا نمی یابد، بلکه می تواند به طور عملی به داشتن یک زندگی خوب و برابر بینجامد.

در مانگاه فلسفه به خصوص برای آن دسته از شیفتگان فلسفه مناسب است که علاقه ای به خواندن متون تخصصی و سنگین ندارند. این کتاب، حکمت حقیقی مشهورترین فلاسفه، از سقراط تا کانت و دکارت را در بر می گیرد. **در مانگاه فلسفه** در هفت بخش کلی مفاهیم فلسفی را به روشنی بیان می کند و با خواندن آن متوجه می شوید که چرا به کارگیری فلسفه در عمل منجر به داشتن یک زندگی کامل تر خواهد شد.

از مجموعه ی پیاده روی با فلسفه با ترجمه ی شهاب الدین عباسی منتشر شده است:

دور دنیای فلسفه در هشت روز، سفری به چند هزار سال تاریخ اندیشه در شرق و غرب، دیو رابینسون و ریچارد آیزن
فیلسوف و گرگ، درس هایی از حیات وحش درباره ی عشق، مرگ و خوشبختی، مارک رولندز
جستجوگر، داستان شاهزادمای که می خواست از رنج جهان بکاهد، جین هوپ
سرهم بندی نکن!، ایده هایی عجیب از فیلسوفان بزرگ تاریخ، گری هیدن
زندگی زیبای من، داویده کالی، پردراگ چیچوواتسکی و یاهوی لو
غلبه بر بی شعوری، ریچارد کراوت و دیگران



از دیگر کتاب های این مجموعه:

پایان غیاب، جنگ و صلح با اینترنت، در جستجوی حافظه ی از دست رفته، مایکل هریس، مجتبی ویدی

تنهایی، راهنمای خلوت گزینی در یک جهان شلوغ، مایکل هریس، سامان شهرکی
کوهنوردی با نیچه، خود شدن، جان کاک، مریم پیمان

پرسش های مهم زندگی، مبانی و مسائل فلسفه، راجر اسکروتن، علی اوجبی
سقراط عاشق، تولد یک فیلسوف، آرمند دنگور، سیروس قهرمانی

