

در باب اعتماد به نفس
از مجموعه مدرسه زندگی
نویسنده: آلن دو باتن
مترجم: محمد کریمی
انتشارات کتاب سرای نیک

بخش اول: مقدمه

این جمله به نظر پیش پا افتاده است که بسیاری از دستاوردها نتیجه نبوغ یا مهارت بالاتر نبوده‌اند، بلکه فقط حاصل نوعی سرزندگی روحی بوده که ما آن را اعتماد به نفس می‌نامیم.

بسیاری از ما وقت زیادی را صرف کسب اعتماد به نفس می‌کنیم؛ در زمینه‌های فنی مشخص و محدودی مثل حل معادلات درجه دوم، مهندسی زیست، علم اقتصاد یا پرش بانیزه؛ اما در بسیاری کارهای دیگر چندان نیازی به ویژگی ابتدایی و دیرینه اعتماد به نفس نداریم که در انجام کارهای متنوع ما را یاری کند: مثلاً صحبت با غریبه‌ها در میهمانی، پیشنهاد ازدواج، درخواست از هم‌سفر بغلی که صدای موسیقی‌اش را کم کند یا اینکه در ذهن خود درصدد تغییر جهان باشیم.

اکثر ما چندان اعتماد به نفس بالایی نداریم، چون عمدتاً داشتن این ویژگی را قدری عجیب یا غیرقابل حصول می‌پنداریم؛ گویا برخی افراد اعتماد به نفس بیشتری دارند که ممکن است متخصصان علوم اعصاب روزی دلیل آن را کشف کنند؛ اما ما به خود تلقین می‌کنیم که در این شرایط فعلی کاری نمی‌توانیم از پیش ببریم؛ و فکر می‌کنیم محصور به سطوح اعتماد به نفسی هستیم که با آن متولد شده‌ایم.

درواقع، عکس این موضوع صحت دارد. اعتماد به نفس نوعی مهارت است و نه هدیه‌ای از سوی خداوند؛ اعتماد به نفس درواقع مجموعه‌ای از ایده‌ها در مورد جهان و موقعیت طبیعی ما در آن است.

این ایده‌ها و افکار را می‌توان به شیوه‌ای نظام‌مند مطالعه کرد و به تدریج آن‌ها را آموخت تا بتوان به ریشه‌های تردید به خویشتن و فرمان‌برداری مطلق (مطیع بودن) فائق آمد. درواقع می‌توانیم هنر اعتماد به نفس را به خودمان بیاموزیم.

کتاب (nbookcity.com)

اعتماد به نفس نوعی مهارت است و نه موهبتی الهی.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش دوم: حماقت و اعتماد به نفس

بیشتر اوقات اگر کسی با حسن نیت قصد داشته باشد اعتماد به نفس ما را در لحظات چالش برانگیز افزایش دهد، توجه ما را به نقاط قوت خودمان جلب می کند؛ مثلاً نبوغ، شایستگی و تجربیات ما. با این حال، این شیوه ممکن است عواقب عجیب (شرم آوری) داشته باشد. نوع خاصی از عدم اعتماد به نفس وجود دارد که هنگامی بروز می کند که به رتبه و مقام خود شدیداً وابسته شویم؛ در این صورت هر موقعیتی که جایگاه ما را به خطر بیندازد، اعتماد به نفس ما را شدیداً تهدید می کند. چه بسا به همین دلیل باشد که بسیاری از ما از چالش هایی دوری می کنیم که در آن ها خطر شرمساری وجود داشته باشد؛ اما می دانیم که اکثر موقعیت های جالب، همین موقعیت های چالش برانگیزند.

اگر در شهری غریب باشیم، چندان تمایل نداریم از کسی آدرس بارهای^۱ خوب را بپرسیم؛ چون ممکن است ما را به چشم توریستی نادان ببیند و سرزنشمان کند. ممکن است آرزوی بوسیدن کسی را در سر داشته باشیم، اما هیچ گاه این اجازه را به خود نمی دهیم، چون گمان می کنیم ما را به چشم متجاوزی بازنده ببیند. در محل کار، برای ترفیع اقدام نمی کنیم تا مدیران ارشد ما را به چشم آدم مغرور فریبکار نبینند. کوشش های خود را صرفاً در یک راستا خلاصه می کنیم و زیاد از لانه امن خود فاصله نمی گیریم تا هیچ گاه کسی ما را احمق تصور نکند. به همین دلیل است که گاهی بهترین فرصت های زندگی خود را از دست می دهیم.

هسته عدم اعتماد به نفس، تصویری مجاله از غرور فرد عادی است. عموماً تصورمان این است که پس از سن خاصی، این احتمال

وجود دارد که دیگر مورد تمسخر دیگران قرار نخواهیم گرفت. بر این اساس اطمینان داریم که می‌توان همیشه زندگی خوبی داشت، بی‌آنکه گاهی خود را تماماً احمق بدانیم.

یکی از جالب‌ترین آثاری که در اوایل دوران مدرن اروپا نوشته شده است، کتاب در ستایش دیوانگی^۲ (۱۵۰۹) نوشته دانشمند و فیلسوف آلمانی اراسموس است. اراسموس در آن کتاب در مورد رهایی از تفکرات غلط بحث می‌کند. او با لحنی صمیمانه به ما یادآور می‌شود که همگان، هرچقدر مهم و آموزش دیده به نظر بیایند، باز هم احمق هستند. هیچ‌کس از این قضیه مستثنا نیست، حتی خود نویسنده. اراسموس تأکید داشت خودش نیز هرچقدر تحصیل کرده باشد همچنان مثل سایرین احمق است. اراسموس نیز گاهی قضاوت‌های اشتباه می‌کرد، گاهی شهوتش بر او غلبه می‌کرد، گاهی طعمه توهمات و ترس‌های غیرمنطقی می‌شد، گاهی هنگام آشنایی با اشخاص جدید خجالتی رفتار می‌کرد و حتی گاهی در مراسم‌های مهم هنگام صرف شام اشیاء از دستش سقوط می‌کردند. این نکته بسیار دلگرم‌کننده است، چون به این معناست که حماقت‌های مکرر ما نباید مانع شود که در جمع‌های خوب و عالی حضور یابیم. اینکه گاه احمق به نظر می‌رسیم، مرتکب اشتباهات لپی می‌شویم و کارهای عجیب شبانه انجام می‌دهیم، دلیل نمی‌شود که صلاحیت حضور در جامعه را از دست بدهیم؛ بلکه ما را بیشتر شبیه بزرگ‌ترین دانشمند اروپای شمالی در دوره رنسانس می‌کند.

از آثار پیتر بروگل^۳ پیام روحیه‌بخش مشابهی نیز برداشت می‌کنیم. وی در اثر ضرب‌المثل‌های هلندی^۴، نمایی واقعی و طنزگونه از

طبیعت انسان را به نمایش می‌گذارد.



پیتر بروگل پدر، ضرب‌المثل‌های هلندی، ۱۵۵۹

به عقیده او شخصیت همگان تا حدی عجیب است: مردی که پول خود را به رودخانه می‌ریزد، سربازی که روی آتش نشسته و شلوار خود را می‌سوزاند، شخصی که سر خود را عمداً به دیوار آجری می‌کوبد و فردی که ستون را گاز می‌زند. مهم‌تر از همه، موضوع

این نقاشی فقط تعداد مشخصی از افراد غیرعادی نیست، بلکه توصیف‌هایش ناظر به بخش‌هایی از وجود همه‌ماست.

آثار اراسموس و بروگل نشان می‌دهند که راه کسب اعتماد به نفس، اطمینان یافتن از غرورمان نیست، بلکه کنار آمدن با بخش‌های غیرقابل اجتناب و عجیب‌مان است. همه‌ما همین حالا احمق هستیم، در گذشته احمق بوده‌ایم و در آینده نیز احمق خواهیم بود؛ و این موضوع هیچ اشکالی ندارد. بشریت هیچ گزینه دیگری ندارد.

معمولاً وقتی بیش از حد خود را با جنبه‌های قابل احترام سایرین مقایسه می‌کنیم، محجوب و ترسو می‌شویم. از همین روست که گاهی افراد دردهایی را بر خود تحمیل می‌کنند تا عادی به نظر برسند؛ این دردها نیز از این دست هستند. همه‌ما به‌طور جمعی تصویری ذهنی ساخته‌ایم که عادی بودن اساساً امکان‌پذیر است؛ این اعتقاد عمومی برای همگان مشکل‌ساز شده است.

وقتی یاد گرفتیم خودمان را همان‌طور که هستیم ببینیم و پذیرفتیم که به‌طور طبیعی خطاکار هستیم، آنگاه دیگر برایمان چندان فرقی نمی‌کند که مرتکب کارهای به‌ظاهر احمقانه شویم. شاید فردی که می‌خواهیم ببوسیمش، فکر کند ما شخصیت مضحکی داریم. ممکن است شخصی که در شهر غریب از او آدرس پرسیدیم، با نگاهی تحقیرآمیز به ما بنگرد. اینکه این افراد چنین رفتارهایی از خود نشان دهند، دیگر برایمان اتفاق تازه‌ای نخواهد بود. آن‌ها فقط واقعیتی را تأیید کرده‌اند که بالاتر آن را پذیرفتیم: اینکه ما هم مثل آن‌ها – و هر شخص دیگری روی کره زمین – احمق هستیم. گرچه عموماً از خطرات سعی و خطا می‌هراسیم، اما آسیب‌های ناشی از ریسک‌ها عمدتاً با انجام خود آن عمل رفع می‌شود. ترس از شرمساری دیگر همواره در پس‌زمینه ذهنمان حضور نخواهد

داشت. وقتی بپذیریم که شکست امری عادی است، آنگاه این آزادی را می‌یابیم که کارهای جدید انجام دهیم و علی‌رغم دافعه‌های بسیاری که به نظرمان از بیرون بر ما تحمیل می‌گردد، ممکن است (آن کار جدید) واقعاً مؤثر واقع شود: بوسه خود را بگیریم، دوست پیدا کنیم، ترفیع بگیریم.

نقطه آغاز راه رسیدن به اعتماد به نفس بالا این است که هر روز صبح قبل از اینکه از منزل بیرون برویم، با اعتقاد تمام به خود بگوییم که خل و چل هستیم، عقب افتاده، احمق و کودن هستیم. بدین ترتیب می‌پذیریم که قدری کار احمقانه، چندان اهمیت زیادی ندارد.

بخش سوم: سندروم شارلاتان بودن

ما اغلب، در مواجهه با چالش‌ها، احتمال می‌دهیم که دیگران موفق خواهند شد، زیرا خودمان را جزء اشخاص برنده محسوب نمی‌کنیم. هر بار به مسئولیت‌پذیری یا پرستیژ فکر می‌کنیم، بی‌درنگ خودمان را شاید می‌پنداریم؛ خود را همچون بازیگری تصور می‌کنیم که در نقش خلبان لباس فرم پوشیده و با شادی تمام اعلام حضور می‌کند، درحالی‌که حتی نمی‌تواند موتور هواپیما را روشن کند.

ریشه سندروم شارلاتان بودن، تصویر به شدت زیان‌آوری است که از شخصیت افراد بالادست جامعه داریم. احساس شاید بودن به دلیل ضعف‌های ما نیست، بلکه دلیلش این است که حتی تصورش را هم نمی‌توانیم بکنیم که در پشت ظاهر زیبای افراد موفق، چه ضعف‌های عمیقی وجود دارد.

سندروم شارلاتان بودن ریشه در دوران کودکی دارد، به خصوص در این حس قوی که والدین تفاوت زیادی با بچه‌ها دارند. برای کودک چهارساله قابل‌درک نیست که مادرش زمانی هم‌سن او بوده، نمی‌توانسته رانندگی کند، به لوله‌کش دستور بدهد که چه کاری انجام دهد، زمان خوابیدن دیگران را تعیین کند و با همکارانش به مسافرت برود. کارهایی که کودک با تمام وجود عاشق آن‌هاست پریدن روی تخت، شکلات و شیرینی – با علایق بزرگ‌ترها تفاوت زیادی دارند. بزرگ‌ترها دوست دارند ساعت‌ها پشت میز بنشینند، باهم صحبت کنند و آبجویی بنوشند که مزه آهن زنگ‌زده می‌دهد. ما هر روز زندگی خود را با این باور ذهنی شروع

می‌کنیم که افراد شایسته و قابل‌تحسین اصلاً هیچ شباهتی به ما ندارند.

و این تجربه کودکی با مشخصه‌های بنیادین شرایط انسانی همراه می‌شود. ما خود را از درون می‌شناسیم، اما دیگران را فقط از بیرون می‌بینیم. از نگرانی‌ها و تردیدهای درونی خود آگاه هستیم، درحالی‌که آنچه از دیگران می‌دانیم، تنها کارهایی است که انجام می‌دهند و حرف‌هایی است که به ما می‌گویند. این منابع اطلاعات بسیار محدود و نسبتاً گزینشی هستند.

اغلب ناگزیر در ذهنمان به این نتیجه می‌رسیم که جزء انسان‌های عجیب و غریب و شورشگر هستیم. بااین‌حال، واقعیت این است که نتوانسته‌ایم درک کنیم که دیگران نیز مانند ما شکننده هستند. گرچه شاید ندانیم چه عاملی باعث آزار درونی افراد قابل‌تحسین گشته است، اما می‌توانیم مطمئن باشیم که قطعاً چنین عاملی وجود دارد. ممکن است دقیقاً ندانیم آن‌ها از چه چیزی پشیمان هستند، اما چنین حس آزاردهنده‌ای در آن‌ها نیز وجود دارد. شاید دقیق ندانیم چه عقده‌های جنسی‌ای دارند، اما قطعاً این مشکل برای آن‌ها نیز وجود دارد. به این دلیل می‌توانیم از این واقعیت اطمینان داشته باشیم که نقاط ضعف و اضطراب‌ها امکان ندارد نفرین‌هایی باشند که منحصرأ ما دچارشان هستیم، بلکه ویژگی‌های عمومی ذهن بشر هستند.

راه درمان سندروم شارلاتان بودن، یک جهش ایمانی سرنوشت‌ساز است: اینکه دریابیم ذهن دیگران نیز مانند ذهن ما عمل می‌کند. دیگران هم مانند ما گاهی نگران، نامطمئن و خودرآیند.

در دیدگاه سنتی اگر کسی جزء طبقه اشراف بود، باعث می شد سریع تر مسیر کسب دانش را طی کند و از طریق دانستن ویژگی های واقعی افراد برتر، اعتماد به نفس کسب کند. در انگلستان قرن هجدهم، از دید افراد خارجی (کم و بیش از نظر همگان) یک دریادار با آن لباس فرم (کلاه با نواری از گل و تزیینات طلا) و هزاران زیردست که کارهایش را برای او انجام می دادند، شخص بسیار مهمی به نظر می آمد؛ اما فرمانروا یا مرزداري که در همان طبقه اجتماع زندگي کرده بود، مقام دریادار را طوری دیگر می دید. چه بسا شب گذشته در کلوپ شبانه آن اشراف زاده دریادار را در حال باخت در ورق بازی دیده است؛

راه درمان سندروم شارلاتان بودن یک جهش ایمانی سرنوشت ساز است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

احتمالاً می‌داند که در کودکی نام مستعار او استیکی^۵ بوده، چون مربا را به شکل بدی می‌خورده است؛ احتمالاً عمه‌اش داستان خواستگاری درپادار از خواهرش را در یوواک برایش تعریف کرده است؛ احتمالاً می‌داند که درپادار به پدربزرگش بدهکار بوده و پدربزرگش او را فردی کوچک و خوار می‌دانسته است. فرد اشرافی از طریق روابط و آشنایان، کاملاً از این واقعیت آگاه می‌شد که درپاداری، موقعیتی دست‌نیافتنی و ویژه خدایان نیست، بلکه کاری است که حتی استیکی هم می‌تواند انجام دهد.

راه دیگر برای رهایی از این نوع اعتمادبه‌نفس پایین، این است که از منظری به مسائل نگاه کنیم که نقطهٔ مقابل طیف اجتماعی اشراف است؛ یعنی از منظر یک خدمتکار. مونتنی^۶ در قرن شانزدهم خاطرنشان کرده است: «هیچ کس برای خدمتکارش قهرمان نیست». احترام کمتری که خدمتکار نسبت به اربابش احساس می‌کند، گاهی می‌تواند تشویق‌کننده و امیدبخش باشد، زیرا بسیار پیش می‌آید که از سر ترس و تحت تأثیر هیبت قهرمانانمان حتی فکر اینکه با چنان کسانی وارد رقابت شویم یا با آن‌ها برابری کنیم به سرمان نمی‌زند. اشخاص برجستهٔ جامعه هرگز برای کسانی که از آن‌ها مراقبت کرده‌اند، جذاب نبوده‌اند؛ همچنین برای کسانی که آن‌ها را در زمان مستی دیده‌اند، لکه‌های روی لباس‌های زیر آن‌ها را واری کرده‌اند، بدگمانی‌هایشان را دربارهٔ موضوعاتی شنیده‌اند که در عرصهٔ عمومی بر خلافش از آن چیزها دفاع کرده‌اند و دیدگاهی مستحکم دربارهٔ آن‌ها بیان کردند، شاهد گریه‌شان بوده‌اند که با احساس شرمساری به اشتباهات راهبردی بزرگ خود اعتراف کرده‌اند، گرچه در ظاهر منکر آن‌ها می‌شده‌اند.

خدمتکار و اشراف‌زاده عموماً و منطقاً حدود و ثغور اختیارات و قدرت نخبگان جامعه را می‌دانند. خوشبختانه لازم نیست حتماً در

موقعیت خدمتکار و اشراف‌زاده باشیم تا بتوانیم خود را از بند احترام به افراد نخبه آزاد کنیم. یکی از کارکردهای هنر در حالت ایده‌آل این است که ما را در ذهن افرادی ببرد که از آن‌ها هراس داریم تا بتوانیم تجربیات عادی، گیج‌کننده و ناراحت‌کننده‌ای را ببینیم که درون آن‌ها وجود دارد.

مونتنی در بخشی از مقالات خود در سال ۱۵۸۰ خوانندگان خود را به زبان ساده فرانسوی با زیرکی از این حقیقت مطلع کرد که: «پادشاهان و فلاسفه نیز توالی می‌روند، بانوان نیز همین‌طور». حتی وقتی اسناد و مدارکی را لحاظ می‌کنیم که مونتنی درباره دستشویی کردن آن‌ها دارد، کماکان فکر می‌کنیم افراد بزرگ هرگز نیازی به نشستن در توالی نداشته‌اند. هیچ‌گاه وجود چنین چیزی را نمی‌بینیم، درحالی‌که با قطع و یقین از فعالیت‌های گوارشی همه انسان‌ها آگاه هستیم. بنابراین، حس می‌کنیم چون ما بدن‌هایی زمخت و بد داریم نمی‌توانیم فیلسوف، پادشاه یا بانو باشیم و اگر هم خود را در این نقش‌ها قرار دهیم، فقط شیادی به خرج داده‌ایم.

مونتنی با راهنمایی‌هایش دعوت‌مان می‌کند تا شخصیت افراد قدرتمند را بشناسیم؛ اما هدف واقعی صرفاً فقدان اعتماد به نفس درباره عملکرد بدنی ما نیست، بلکه مسئله مهم‌تر کمرویی روانی است. مونتنی گفته است پادشاهان، فلاسفه و بانوان هم دچار تردید و احساس عدم کفایت می‌شوند؛ گاهی ناخواسته به در کوبیده می‌شوند و افکار شهوانی عجیب درباره اعضای خانواده خود دارند. به علاوه، به جای اینکه صرفاً به شخصیت‌های بزرگ فرانسه در قرن شانزدهم فکر کنیم، می‌توانیم این مثال را تعمیم دهیم و این

واقعیت را به مدیران ارشد، وکلای شرکت‌ها، سخنرانان و کارآفرینان موفق نیز منتسب کنیم. آن‌ها هم گاهی از عهده کارها برنمی‌آیند، احساس می‌کنند که تحت فشار تسلیم خواهند شد و به دلیل برخی از تصمیمات خود شرمسار و پشیمانند. مثل دستشویی رفتن، همه ما دچار چنین احساساتی هستیم. شکنندگی‌های درونی ما باعث نمی‌شود آنچه را که دیگران قادر به انجامش هستند از ما نیز برنیايد. اگر ما در نقش آن‌ها بودیم شاید نمی‌شدیم، بلکه فقط فردی عادی بودیم.

وقتی این جهش ایمانی را انجام دهیم و دریابیم که شخصیت دیگران چگونه است، آنگاه نگاهی انسانی به دنیا خواهیم داشت. وقتی با غریبه‌ای روبرو می‌شویم، درواقع با یک غریبه سروکار نداریم؛ بلکه با کسی روبرو هستیم که علی‌رغم نشانه‌های ظاهری، اساساً شباهت زیادی به خودمان دارد. بنابراین بین ما و امکان موفقیت، تعهد و کامیابی هیچ مانع بنیادینی وجود ندارد.

بخش چهارم: به سیستم اعتماد کنید

وقتی ایده‌های خود را (برای جهانیان) مطرح می‌کنیم، پاسخ متعارفی که در مقابل آن می‌شنویم «خیر» است. در محل کار خود پیشنهادی را مطرح می‌کنیم که در نظر خودمان بسیار خوب است. قدری تحقیق می‌کنیم، گزینه‌های استراتژیک را کنار هم می‌گذاریم و آن را تحویل همکار ارشد می‌دهیم که موافقت کرده کمی روی آن فکر کند؛ اما پس از گذشت شش هفته پیامی به ما می‌رسد به این مضمون: شرکت از پیشنهاد شما سپاس‌گزار است، اما دیگر آن را پیگیری نخواهیم کرد. در این پیام هیچ توضیح دقیقی داده نشده و فقط یک دیدگاه کلی به ما داده‌اند: به جای اینکه مثلاً بگویند اکنون زمان درستی نیست، با سیاست‌های کلی همخوان نیست یا چیزی نیست که برای کل گروه مفید باشد. ممکن است نومید شویم، اما در این خلال نظراتی را دریافت می‌کنیم. سرانجام به این نتیجه می‌رسیم که پیشنهاد ما نمی‌توانسته پیشنهاد خوبی باشد. شاید در آینده بیشتر دقت کنیم.

شاید ایده یک محصول جدید به ذهن ما خطور کند. به نظرم آن می‌رسد شکافی در بازار وجود دارد. با مشاور تجاری خود تماس برقرار می‌کنیم و در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ اما او با تمسخر فراوان به ما می‌گوید که این کار نتیجه‌بخش نخواهد بود. این مشاوران تجاری عینک‌های زیبایی به چشم دارند و زمانی با بی‌امو و گوگل همکاری داشته‌اند؛ و سرانجام کل آن طرح را از لپ‌تاپ خود پاک می‌کنیم.

شاید سال‌ها با رضایت از گوشی قدیمی خود استفاده کنیم. گوشی خیلی پیشرفته‌ای نیست، اما کارهای موردنیاز ما را انجام می‌دهد. متأسفانه یک روز آن را در قطار جا می‌گذاریم. وقتی به فروشگاه مراجعه می‌کنیم تا گوشی دیگری از همان مدل بخریم، فروشندگان اصلاً کمکی نمی‌کنند. می‌گویند مدل گوشی‌مان بسیار از مد افتاده است، پردازنده‌اش مال عصر حجر است و نمایشگری با دقت ۵۴۰ در ۹۶۰ پیکسل دارد که با کارکردهای امروزی اصلاً منطبق نیست. با آن هیچ کاری نمی‌توان انجام داد. سرانجام پیشنهاد گوشی جدید را می‌پذیریم، با اینکه علاقه زیادی به آن نداریم. چند هفته بعد، در یک کنفرانس کسی را می‌بینیم که با خوشحالی از همان گوشی موردعلاقه ما استفاده می‌کند.

در موارد کوچک و بزرگ، در برابر قضاوت‌های سیستم کوتاه می‌آییم؛ سیستمی که در قیاس با قدرت و هیبتش، امیدها و آرزوهای ما اموری ناچیز و گذرا به نظر می‌رسند. یکی از ریشه‌های عدم اعتماد به نفس، سطح قابل توجه و خطرناکی از اعتماد است؛ ارثیه‌ای که متعلق به دورانی است که در زندگی‌مان کسانی اختیار امور را در دست داشتند که برای ما بهترین‌ها را در ذهن می‌پروراندند و برای ارزیابی تک‌تک نیازهای ما زمان صرف می‌کردند. وقتی والدین می‌گفتند که نمی‌توانیم در اتاق خواب خود از کامپیوتر استفاده کنیم یا اینکه به صلاح نیست با اردوی مدرسه به اسپانیا سفر کنیم، می‌توانستیم اطمینان داشته باشیم که نظراتشان از سر بدخلقی یا بی‌ذوقی نیست، بلکه فقط از روی خیرخواهی و پختگی آن‌ها بوده که همیشه خبرهای بد را اعلام می‌کردند.

بر اساس چنین تجربیاتی است که در مورد کسانی که باعث رنجش ما شده‌اند، باوری مهربانانه در ذهنمان می‌پروریم. حس

می‌کنیم مدیر ارشد، مشاور تجاری یا دستیار فروش، مثل خانواده خودمان به شیوه خود مراقب قضاوت‌هایشان هستند؛ اما روشن است که این تصور نمی‌تواند واقعیت داشته باشد.

در پایان دوره کلاسیک، در اوج قرن چهارم و پنجم میلادی، در همان حین که امپراتوری روم غربی در حال فروپاشی بود، فیلسوف مسیحی آگوستین قدیس سعی کرد تا نقص‌های بنیادین و غیرقابل اجتناب تمامی نظام‌های بشری را بیان کند. او بین دو نوع نظام انسانی، تقابلی اساسی ترسیم کرد. یکی را شهر خدا نامید؛ ایده‌آلی فرضی که در آن، نهادها دقیقاً همان‌طوری هستند که مطلوب ماست: نهادهایی هوشمندانه، نوع‌دوستانه و مبتنی بر مهر و محبت. در مقابل، نوع دیگری از نظام انسانی بود که آن را شهر انسان نامید؛ قلمرویی که نهادهای آن را چنین توصیف کرده است: گاهی خیرخواه، اما عمدتاً سست، بی‌قاعده، فاسد و یا بی‌تفاوت.

آراء آگوستین گرچه تاریک بودند اما درعین حال ایده‌هایی درخشان بودند؛ برحسب شناخت و معرفتی که از آراء آگوستین حاصل شد، این به اعتقادی فراگیر مبدل شد که به‌طور طبیعی غیرممکن است نهادهای انسانی امیدهای ما را برآورده سازند. آن‌ها هرگز نمی‌توانند همان نهادهای هوشمند و مهرآیینی باشند که ادعایش را دارند. چنین آرزوهایی متعلق به زندگی پس از مرگ بود؛ یا به تعبیر منطقی‌تر امروزی، همان ناکجاآباد.

کودکان به‌هیچ‌وجه نمی‌توانند درک کنند که در ذهن بزرگسالان صاحب قدرت و مرجعیت چه می‌گذرد. اگر کودک مدرسه‌ای معلم خود را صبح شنبه در فروشگاه یا در حال ورزش در پارک ببیند، بسیار تعجب می‌کند. در ذهن آن‌ها، این شخص بزرگ فقط

همان «معلم» است. (کودک فکر می‌کند) کل زندگی حول کلاس درس و میز بزرگی می‌گذرد که معلم پشتش می‌نشیند. از نظر کودک هیچ پیش‌زمینه‌ای وجود ندارد، گویی معلم‌ها هیچ‌وقت کودک نبوده‌اند، دچار هیچ مشکلی نبوده‌اند، هیچ آرزوی دست‌نیافتنی نداشته‌اند یا شب‌بیداری نکشیده‌اند. در کودکی تلاش می‌کنیم جزئیات واقعیت وجودی بزرگ‌سالان را دریابیم.

اما بلوغ به معنای درست و ایده‌آل کلمه یعنی اینکه وقتی مقام و جایگاه افراد در سیستم بسیار بالا باشد، از اسطوره‌هایی که گرد وی را گرفته گذر کنیم و وجه بشری وی را تمام و کمال درک کنیم و به رسمیت بشناسیم. سرانجام وقتی دیگران را مثل خودمان موجوداتی پیچیده و ناکامل بدانیم، از آن‌ها طوری تعریف می‌کنیم که گرچه ممکن است برایشان عجیب باشد اما تعریفی معتبر و سنجیده است. شاید این فرآیند را نوعی افسون‌زدایی بدانیم، اما درعین حال وسیله‌ای ضروری برای آینده‌ای است که در آن کلمه «خیر» امری منصفانه و دور از سؤال به نظر برسد.

بلوغ یعنی از اسطوره‌هایی که دیگر اشخاص را احاطه کرده گذر کنیم و وجه بشری دیگران را به‌تمامی درک و تصدیق کنیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش پنجم: تاریخ یعنی همین لحظه کنونی

یکی از چیزهایی که افراد با اعتماد به نفس را از دیگران متمایز می کند، دیدگاه آن ها نسبت به تاریخ (گذشته) است. عمدتاً افراد فاقد اعتماد به نفس عقیده دارند تاریخ به اتمام رسیده است؛ در حالی که افراد دارای اعتماد به نفس اعتقاد دارند تاریخ همچنان در حال پیشروی است و چه بسا روزی حتی خودشان تاریخ ساز شوند.

یکی از انحراف های ذاتی که در نگاه ما به جهان وجود دارد این است که تاریخ (از پیش) تعیین شده است. گویی تمام امور اطرافمان با یکدیگر هم دست می شوند تا احساس تغییرناپذیری را در ما تشدید کنند. تمام چیزهای اطراف ما طوری ما را فریب می دهند که گویی وضع موجود همواره پایدار است. افرادی ما را احاطه کرده اند که بسیار قد بلندتر از ما هستند و سنت هایی گرد ما را گرفته اند که سال ها – حتی قرن ها – تداوم داشته اند. درک ما از زمان شدیداً مبتنی بر زمان حال است. برای یک کودک پنج ساله، سال گذشته به اندازه یک قرن به نظر می رسد. خانه ای که در آن زندگی می کنیم مانند یک معبد پابرجا به نظر می رسد. مراسمی که در مدرسه ما بود انگار همان مراسمی است که از ابتدای خلقت زمین اجرا می شد. دائماً به ما گفته می شود که چرا امور به این شکل هستند و نه به شکل دیگر؛ و مدام ترغیب می شویم بپذیریم که واقعیت طبق خواسته های ما پیش نرفته است. به این باور می رسیم که بشریت دیگر همه امکان ها را درنور دیده است؛ و بنابراین اگر تاکنون اتفاقی نیفتاده است، به این دلیل بوده که یا امکانش وجود نداشته یا نباید اتفاق می افتاده است.

نتیجه این امر آن است که هنگام تصور گزینه‌های بدیل، احتیاط زیادی از خودمان به خرج می‌دهیم. نیازی نیست کسب و کاری جدید راه بی اندازیم (بازار الآن اشباع شده است)، پیشگام شدن در یک رویکرد هنری جدید، کاری بی‌فایده است (همه چیز بر طبق الگویی ثابت پیشاپیش تعیین شده است)، وفاداری به ایده‌ای جدید کاری بیهوده است (این ایده تکراری است و یا احمقانه).

باین حال وقتی تاریخ را مطالعه می‌کنیم، این تصویر به وضوح تغییر می‌کند. وقتی زمان سرعت می‌یابد و بررسی تاریخ قرن‌ها در چند دقیقه انجام می‌شود، می‌بینیم چیزی که همیشه وجود دارد واقعیت تغییر است. قاره‌های جدید کشف شده‌اند، شیوه‌های دیگری برای اداره حکومت‌ها پدید آمده‌اند، نحوه لباس پوشیدن و عبادت تغییر کرده است. زمانی مردم عبایی عجیب به تن می‌کردند و با ابزاری عجیب زمین‌ها را شخم می‌زدند، سرپادشاهان را می‌بریدند، مردم با کشتی‌های آسیب‌پذیر سفر می‌کردند، چشم گوسفند را می‌خوردند، از لگن استفاده می‌کردند و نمی‌دانستند چطور دندان‌های خود را ترمیم کنند.

با دانستن این‌ها، حداقل در تئوری درمی‌یابیم که همواره در تغییر و دگرگونی‌اند. باین حال در عمل و تقریباً بدون اینکه بدانیم، تمایل داریم خود و جامعه را از این باور متعارف دور بدانیم که ما نیز به همین فرایند متغیر و مغشوش تعلق داریم و در حال حاضر بازیگران اصلی آن محسوب می‌شویم. حس می‌کنیم تاریخ آن چیزی است که قبلاً اتفاق افتاده و نمی‌تواند هم‌اکنون در اطراف ما در جریان باشد. تصور می‌کنیم حداقل در محدوده ما، امورات سروسامانی پیدا کرده‌اند.

برای اصلاح این بی‌توجهی نسبت به تغییر فراگیر و مقابله با انفعالی که عموماً به بار می‌آورد، چند بیت از شعر چهار کوارتت (۱۹۴۳)

تی اس الیوت را می‌آوریم:

در عصری زمستانی

در کلیسایی متروک، وقتی روشنایی رو به خاموشی ست

تاریخ یعنی همین لحظه کنونی و انگلستان نیز.

در عصرهای زمستانی، حدود ساعت چهار، فضای کلیساهای کوچکِ مناطق روستایی انگلستان که عموماً در قرون وسطی ساخته شده‌اند، به شکل خاصی آرام به نظر می‌رسند. هوای این کلیساها گرفته و کهنه است. کف سنگی کلیسا به مرور زمان زیر گام‌های مؤمنان فرسوده شده است. بروشور کنسرتی در پیشخوان است که در آینده نزدیک اجرا می‌شود و در ادامه صندوق صدقه توجه‌مان را جلب می‌کند. بالای سکو، پنجره‌ای شیشه‌ای با نقش قدیسه‌ها (پیتر و جان که هریک بره‌ای در دست دارند) قرار دارد که نور خورشید در حال غروب از آن به درون می‌تابد. این مکان‌ها محلی برای تفکر برای تغییر دنیا نیستند؛ آن‌ها اشاره‌کنان به ما می‌گویند که عقلانی‌تر است امورات را همان‌طور که هستند بپذیریم، از زمین کشاورزی به خانه برگردیم، آتشی روشن کنیم و عصرگاهان استراحت کنیم. بدین ترتیب به بیت سوم و فراز پرطنین شعر الیوت برمی‌گردیم:

تاریخ یعنی لحظه کنونی و انگلستان نیز.

به عبارت دیگر، هر چیزی که در مورد تاریخ می‌دانیم — شجاعت بی‌نظیر بزرگ‌مردان، تغییرات شدید در ارزش‌ها، پرسش‌های

بنیان افکن در مورد اعتقادات کهن، تغییر دادن نظم قدیم – همچنان ادامه دارد، حتی در همین لحظه، حتی در مکان‌هایی که به نظر ثابت و آرام هستند؛ مثل شَملی گرین^۷ که الیوت این شعر را در آنجا نوشته است. به این دلیل این تغییرات را نمی‌بینیم که خیلی به اتفاقات نزدیک هستیم و به لحاظ زمانی از این دوره چندان فاصله نداریم. در همین لحظه دنیا در حال شدن و تغییر است. بنابراین هر کدام از ما حداقل در تئوری، شانس هر چند کوچک یا بزرگ داریم که ناممان در تاریخ ثبت شود. در همین دوره کنونی می‌توانیم شهر زیبایی مثل ونیز بسازیم، همچون دوره رنسانس ایده‌هایی انقلابی بیاوریم و جنبش فکری پرآوازه‌ای همچون بودیسم تأسیس کنیم.

زمان حال تمامی احتمالات گذشته را در بردارد و به همان اندازه نرم و قابل انعطاف است. نباید باعث ترس ما شود. شیوه عشق ورزیدن، سفر، دیدگاه‌های هنری، اداره کردن، خودآموزی، اداره کسب و کارها، پیر شدن و مرگ همگی می‌توانند پیشرفت کنند. دیدگاه‌های فعلی ممکن است مستحکم به نظر آیند، اما در واقع عموماً در انعطاف‌ناپذیری آن‌ها مبالغه می‌کنیم. عمده چیزهایی که اکنون وجود دارند، اختیاری هستند و لزوماً نه غیرقابل اجتناب بوده‌اند و نه درست؛ بلکه نتیجه آسفتگی بوده‌اند و تصادفی رخ داده‌اند. حتی در غروب‌های عصر زمستانی باید اعتماد به نفس داشته باشیم، از قدرت خود در همسو شدن با تاریخ اطمینان داشته باشیم. اینکه قادر هستیم حتی اندازه‌ای کوچک، مسیر آن را تغییر دهیم.

عمده چیزهایی که اکنون وجود دارند، نتیجه آشفتگی و تصادف‌اند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش ششم: تجربه

یکی از بزرگ‌ترین سرچشمه‌های نومیدی این است که تصور کنیم امورات باید سهل‌تر از آن چیزی باشند که واقعاً هستند. تسلیم می‌شویم، نه به خاطر خودِ دشواریِ امور، بلکه به این دلیل که انتظار نداشتیم این قدر سخت باشند. این تقلاها شاهی بر این واقعیت شرم‌آور تفسیر می‌شوند که ما استعداد و توانایی لازم برای رسیدن به آرزوهای خود را نداریم. کم‌کم مطیع و رام می‌شویم و در نهایت تسلیم خواهیم شد، زیرا تصور می‌کنیم چالش‌هایی به این دشواری بی‌نهایت نادرند.

بنابراین ظرفیت داشتن اعتماد به نفس بالا تا اندازه زیادی به سختی‌هایی مربوط می‌شود که با آن‌ها روبرو خواهیم شد. متأسفانه، روایت‌های موجود به دلایل متعدد شدیداً گمراه‌کننده هستند. داستان‌هایی گرد ما را گرفته‌اند و دست به دست هم دادند تا موفقیت را از آنچه هست، ساده‌تر جلوه دهند. بدین ترتیب اعتماد به نفسی که برای مواجهه با مشکلات لازم است، ناخواسته در ما از بین می‌رود.

گاهی اوقات ارائه تصویری از امور که مبتنی بر روایت‌هایی خوش‌بینانه‌اند، مبتنی بر نیتی خیرخواهانه‌اند و چندان ضرری ندارند. اگر به کودکی بگوییم چه چیزی در ویتترین فروشگاه انتظارشان را می‌کشد – تنهایی، روابط زمخت و بد، شغل‌های دلسردکننده – ممکن است بترسد و تسلیم شود. ترجیح می‌دهیم ماجراهای میفی^۸، خرگوش زیبا و ستودنی را برایشان بخوانیم. در موقعیت‌های دیگر، دلایل سکوت‌مان در رویارویی با دشواری‌ها، جنبه شخصی بیشتری دارد: سعی داریم دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم. هنرمند

موفق یا کارآفرین ماهر راه زیادی را طی می کند تا کار خود را متمایز و کار دیگران را ساده، طبیعی و مبتذل جلوه دهد. هوراس شاعر رومی بر این باور بود که هنر اساساً یعنی هنر پنهان کردن.

استند آپ کم‌دین بزرگ، در حین اجرا جزئیات اضطراب آور بازی را به نمایش نمی گذارد. او به ما نمی گوید با چه اضطرابی در فکر این بوده که آیا بهتر است آخرین خط را نشسته اجرا کند تا حس نوعی انفعال مطلق را به مخاطب بدهد، یا اینکه در حالت ایستاده اجراش کند تا حس نوعی انرژی محبوس شده را منتقل کند که در حال آزاد شدن است؛ یا اینکه آیا بهتر است برای ترجیع بند لطیفه ابتدای اجرا از کلمه «ریز» استفاده کند یا همان عبارت «بسیار کوچک» بهتر است. برای ادا کردن صحیح اولین چیزی که به ذهن خطور می کند، سال ها تجربه و تمرین لازم است.

به عنوان مشتری، هزینه می پردازیم تا از این گونه درگیری ها دور بمانیم. دوست نداریم پیش نویس های اولیه رمان نویسان را بخوانیم. نمی خواهیم در مورد دشواری های شرکت برای رزرو هتل یا شکایات مهندسین در مورد سیستم هیدرولیک چیزی بدانیم. می خواهیم ظاهر صیقلی دستگاه را بدون اطلاع از مدارهای پیچیده ای که زیر آن نصب شده تحسین کنیم.

اما بالاخره زمانی فرا می رسد که جایگاهمان از مصرف کننده به تولید کننده تغییر کند؛ و آن هنگام است که بابت بی توجهی هایمان هزینه بسیار سنگین تری خواهیم پرداخت، یعنی هزینه اعتماد به نفس و احترام به خود. به جای اینکه شکست هایمان را در راستای حرکت حتمی به سوی تسلط و استادی سوق دهیم، آن ها را دلیلی بر بی عرضگی خود قلمداد می کنیم. بدون نقشه ای دقیق برای

پیشرفت، نمی‌توانیم بر اساس شکست‌هایمان موقعیت خود را تشخیص دهیم. به قدر کافی شاهد پیش‌نویس‌های اولیه^۹ افراد موفق نبوده‌ایم و بنابراین نمی‌توانیم خود را برای نگرانی تلاش‌های اولیه ببخشیم.

کتاب (nbookcity.com)

استندآپ کم‌دین بزرگ، در حین اجرا جزئیات اضطراب‌آور بازی را به نمایش نمی‌گذارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

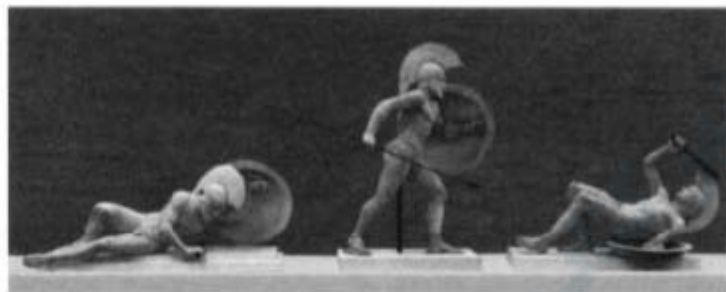
برخی جوامع در مواجهه با چالش‌های مربوطه هوشمندتر از ما عمل کرده‌اند. مثلاً در جزیره یونانی آجینا^{۱۱} هدف از تزئین مجسمه‌های با ارزش معبد باستانی الهه آفیا^{۱۲} نمایش نحوه زندگی یک جنگجو بوده است. شخصی سعی دارد نیزه‌ای در بدن شما فروکند، سرباز کناری شما در فالانکس^{۱۳} به زمین می‌افتد، به عقب هل داده می‌شوید، شمشیر خودتان به سرتان کوبیده می‌شود و وقتی دارید فرار می‌کنید سرباز دشمن تیری به پشت شما می‌زند.

کسانی که فرمان ساخت معبد را در دست داشتند، در پی این بودند که مردم خود را برای سختی‌های جنگ آماده کنند تا همیشه برای نبرد آماده باشند. درعین حال آن‌ها زندگی کسانی را تحسین و تمجید می‌کردند که جرئت پذیرش چنین درگیری‌هایی را داشتند. سازندگان معابد می‌گفتند جنگجوها شایسته شهرت‌اند، چراکه جنگ هرگز راه ساده‌ای برای رسیدن به افتخار نبود. نیاز مبرمی وجود داشت که چنین دل‌آوری‌هایی مخفی نشوند و درست در مرکز شهر به نمایش گذاشته شوند تا در زمان‌های مهم و جدی، از دوران جوانی گرفته تا پیری، همیشه مقابل چشمان مردم باشد. علی‌رغم داشتن منابع محدود، جوامع قدیم یونانی راه زیادی را پیموده بودند تا به خود یادآوری کنند شغل آبرومندانه نیز نیازمند تحمل سختی‌های بسیاری است.

درحالی‌که ما برعکس، به جزئیات و داستان‌های جالب و نیز انتظاراتی که از زندگی حرفه‌ای خود داریم بی‌توجه هستیم. برای افزایش اعتمادبه‌نفس خود، لازم است به‌طور منظم با معادل‌های مدرن مجسمه‌های کلاسیک مواجه شویم: فیلم‌ها، اشعار، ترانه‌ها و رمان‌هایی که به بازنمایی رنج‌هایی می‌پردازند که در گستره ملالت‌بار سرمایه‌داری مدرن انتظار ما را می‌کشند؛ مراکز پخش عمده

جهان، دفاتر مالیاتی، استراحتگاه‌های فرودگاه، کنفرانس‌های منابع انسانی و نشست‌های مدیریتی.





مجسمه های معبد آفیا در اجینا واقعیت های مخوف جنگ را نشان می دادند تا سربازان را برای میدان نبرد آماده کنند.

هنرمندانی که اعتماد به نفس را بالا می برند، با صراحت و بدون هیچ گونه کمرویی به ما نشان می دهند که الزامات حقیقی زندگی موفق چیست. آن ها دشواری های پیش روی ما را پیشاپیش برایمان مرور می کنند: اشک هایی که در اتاق های محل کار خواهیم ریخت، جلساتی که در آن ها ایده های ما رد خواهند شد و چشم اندازهایی که بی نتیجه خواهند ماند، مقالات تمسخرآمیزی که در روزنامه ها درباره خود می خوانیم، ساعاتی که به تنهایی در اتاق های هتلی در خارج از کشور می گذرانیم، درحالی که بازی فرزندانمان را در مدرسه از دست می دهیم؛ این حس که بینش های عالی ما بسیار دیر به ذهنمان خطور می کنند؛ و بی خوابی هایی که به دلیل نگرانی و آشفتگی ذهنی دچارشان می شویم.

بنابراین، بهتر است تجربیات آتی خود را در بستر مجموعه‌ای از انتظارات واقعی قرار دهیم. در این صورت شکست‌های ما معنای متفاوتی خواهند داشت. در این صورت به‌جای اینکه دلیلی بر عدم توانایی ما باشند و اعتمادبه‌نفس ما را از بین ببرند، بیشتر نشان‌دهنده این خواهند بود که در مسیر استاندارد قرار داریم که به ایده‌آل‌های مورد تحسینمان خواهد انجامید. در این صورت نگرانی‌ها، پسرفت‌ها و مشکلاتمان را مسائلی اجتناب‌ناپذیر خواهیم دانست و نه نوعی خطا یا زنگ خطر.

اعتمادبه‌نفس این نیست که باور داشته باشیم هیچ‌گاه با موانع روبرو نخواهیم شد؛ بلکه درک این واقعیت که مشکلات جزئی اجتناب‌ناپذیر از اهدافی است که ارزش تلاش دارند. بنابراین باید داستان‌ها و روایت‌های متعددی در ذهن داشته باشیم که نقش درد، اضطراب و نومی‌دی را حتی در بهترین و موفق‌ترین زندگی‌ها عادی بدانند.

بخش هفتم: مرگ

بسیاری از کارها هستند که هر روز عقب می‌اندازیم: مثل رابطه جدیدی که به خاطر هر دو طرف بهتر است پایان یابد، چون الآن با شخص دیگری در رابطه است و نزدیک شدن به وی باعث ایجاد ترس در ما می‌شود؛ شغل دیگری که نوید استفاده از نبوغ فراوان ما را می‌دهد، خانه ساحلی که چشم‌انداز زیبایی دارد و با این حال کاری انجام نمی‌دهیم. ممکن است حدود سه صبح لحظاتی پراضطراب را از سر بگذرانیم، اما با طلوع آفتاب، آرزوهای خود را به خاک می‌سپاریم و با تردید به زندگی ادامه می‌دهیم. ناگهان خودمان را می‌بینیم که فقط مشغول فکر کردن در مورد چیزهای جالبی هستیم که قصد داریم پس از بازنشستگی انجام دهیم، بی‌آنکه وارد عمل شویم. به زندگی اجازه می‌دهیم قطره‌قطره هدر برود.

تردید ما ناشی از احساس خطر است. هر حرکتی، خطراتی را به ذهنمان متبادر می‌کند. شاید خریدن خانه جدید کار درستی نباشد، تغییر شغل ممکن است منجر به شکست ما شود، شخص مورد علاقه‌مان ممکن است ما را نپذیرد و شاید از ترک رابطه قبلی پشیمان شویم؛ اما منفعل بودن هم بدون هزینه نیست. چون هنگامی که برحسب نوعی ذهنیت متعارف به انفعال تن بدهیم، با مسئله‌ای مواجه می‌شویم که حتی از شکست ترسناک‌تر است: یعنی مواجهه با این تراژدی که زندگی‌مان را هدر داده‌ایم.

ما به آسانی ساده‌ترین و عمیق‌ترین واقعیت وجودی خود را نادیده می‌گیریم: اینکه روزی زندگی‌مان به پایان خواهد رسید. واقعیت تلخ فانی بودن ما به حدی برایمان غیرقابل قبول است که تصور می‌کنیم زندگی جاودانه خواهیم داشت و همیشه فرصت رسیدن به

آرزوهای سرکوب‌شده خود را داریم.

فکر می‌کنیم سال آینده یا سال بعدش فرصت خواهیم داشت؛ اما با هیجان‌انگیز کردن کاری که ممکن است شکست به همراه داشته باشد، جدیت خطرات را اهمیت نمی‌دهیم که باعث نوعی پنهان‌کاری منفعلانه می‌شود. در قیاس با ترس از مرگ، در نهایت رنج‌ها، مشکلات و ماجراجویی‌های پرخطر ما، چندان هم ترسناک به نظر نمی‌رسند. باید یاد بگیریم که خودمان را در یک زمینه بیشتر بترسانیم تا در زمینه‌های دیگر ترسمان کمتر شود.



فرانس هالز، مرد جوان جمجمه به دست، ۱۶۲۶.

این نقاشی نمونه‌ای بارز از ژانر وانیٹاز است - ژانری یادآور گذرا بودن زندگی که اغلب جمجمه یکی از عناصر همیشگی آن است.

عجیب نیست که با این مسئله درگیر باشیم که چه مدت در این جهان خواهیم بود. در ابتدا زندگی کاملاً بی‌انتها به نظر می‌رسد. در هفت‌سالگی حس می‌کنیم تا رسیدن کریسمس یک عمر می‌گذرد. در یازده‌سالگی غیرممکن است تصویری از بیست و دو سالگی

داشته باشیم. در بیست و دو سالگی، سی سالگی به نظر بسیار دور می‌آید. زمان بسیار طولانی به نظر می‌رسد، اما در واقعیت بسیار کوتاه است و زود می‌گذرد. نوعاً مردم در موقعیت‌هایی خاص از زندگی درگیر فکر مرگ می‌شوند. وقتی به چهل یا پنجاه سالگی می‌رسیم ناگهان دیدگاهمان عوض می‌شود؛ یا می‌ترسیم و یا بدخلق می‌شویم. اتومبیل جدید می‌خریم یا موسیقی می‌آموزیم. باین حال، این موضوع نشان‌دهنده شکستی چشمگیر در پیش‌بینی‌های ماست. جنبه عجیب موضوع این نیست که همه ما بالاخره می‌میریم، بلکه این واقعیت تعجب‌انگیز است که ماهیت وجودمان^{۱۳} را زودتر از این‌ها در ذهن خود نپذیرفته‌ایم. بحران میان‌سالی باعث بیداری نیست، بلکه نشانه این است که بابت زندگی خود تأسف می‌خوریم؛ اینکه برای چنین چیزی آماده نبودیم.

اما درست این است که نباید هیچ‌وقت نیاز به بیدار شدن داشته باشیم. در یک فرهنگ ایده‌آل، فانی بودن از سنین پایین توسط سیستم به ما تفهیم می‌شود. در چنین فرهنگ ایده‌آلی، هرماه یک روزش را در مراسم ختم یک غریبه شرکت خواهیم کرد؛ پس از هر برنامه پخش زنده، افراد در حال مرگ در بیمارستان را نشان خواهند داد؛ قبل از برنامه مشاوره‌های شغلی، توضیحی مختصر در خصوص حمله قلبی و سرطان پانکراس نشان داده خواهد شد. همگی شاهد مقبره‌های عبوس در سطح شهر خواهیم بود (در پارکینگ‌ها، سوپرمارکت‌ها و اطراف استادیوم‌های فوتبال)؛ تابلوهایی خواهیم دید با این مضمون: «برای کسانی که عمر خود را تلف کردند». نگرانی از اینکه زندگی ما به چه سمتی می‌رود، ویژگی مهم و تحسین‌برانگیزی است. اغلب این را از مردم می‌شنوید: «من واقعاً X را دوست دارم، او در مورد تلف کردن عمرش بسیار حساس است».

حتی بدون حمایت گستردهٔ جامعه، می‌توانیم اقداماتی انجام دهیم که باعث شود نسبت به گسترهٔ محدودمان آگاهی بیشتری داشته باشیم. ما باید فهرستی از یادآوری‌ها داشته باشیم؛ شاید یک جمعه، شاید آمار سرطان یا شاید تصویر بزرگی از مویرگ‌ها که می‌توانند باعث سکته شوند.

باید همیشه با جدیت به خود یادآوری کنیم که چیزهایی دیگری نیز وجود دارند که باید بابتشان دچار ترس باشیم؛ ترس از شرمنده شدن به خاطر کمک کردن به کسی، یا مشکل کوچکی در موضوع پایان‌نامه رشتهٔ دانشگاهی.

بخش هشتم: دشمنان

یکی از هشداردهنده‌ترین شرایطی که با آن روبرو می‌شویم، این است که بفهمیم کسی از ما عمیقاً متنفر است، حتی با اینکه کاری نکرده‌ایم که باعث ناراحتی او شود. بعد از کار در یک کافه، شخص ثالث و بدجنسی به ما می‌گوید دو نفر از همکارانمان ما را خودرأی و بی‌ادب می‌دانند و در چند ماه گذشته از هر فرصتی استفاده کردند تا ما را بد جلوه دهند. یا ممکن است بفهمیم دوست یکی از دوستان ما، یک استاد ارشد، اعتراضاتی بی‌مورد در مورد یکی از مقالات ما داشته و آن را «ساده‌انگارانه» و «مربوط به دهه ۱۹۷۰» خوانده و در کنفرانسی حیثیت ما را به باد داده است. به‌علاوه باوجود تکنولوژی، اکنون می‌دانیم که طیف جدیدی از دشمنان ما در دنیای مجازی پراکنده‌اند. ما هم‌اکنون صرفاً چند ثانیه با ارزیابی‌های بی‌رحمانه و با اغراض شخصی دیگران فاصله داریم.

برای کسانی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، وجود دشمن فاجعه بزرگی است. ساختار روانی ما طوری است که پذیرش از سوی دیگران (نسبت به عملکرد خود) تأثیر زیادی بر عزت‌نفسمان دارد. درنتیجه، وقتی دشمنان باعث ناراحتی ما می‌شوند، نه‌تنها اعتمادمان را به آن‌ها از دست می‌دهیم (درحالی‌که نفوذ افسون‌گرشان در ما کماکان تداوم دارد)، بلکه خطرناک‌تر از آن این است که اعتمادبه‌نفس خود را نیز از دست می‌دهیم. ممکن است گاهی بین دوستان خود از تنفر دوجانبه نسبت به دیگران ابایی نداشته باشیم (و با شجاعت آن‌ها را نفرین کنیم)، اما درگذر زمان در خلوت خود، نمی‌توانیم قضاوت‌های آنان را نادیده بگیریم، چون در

عمق ذهن خود آن قضاوت‌ها را پذیرفته‌ایم و به لحاظ منطقی به آن‌ها اولویت داده‌ایم. مخالفت با آن‌ها ممکن است غیرقابل تحمل باشد، مثل یک بیماری جسمانی لاعلاج؛ درحالی‌که توانایی رد کردن عیب‌جویی‌های ناموجه آن‌ها را هم نداریم. در کمال نومیدی به نظرم می‌رسد که نمی‌دانیم چگونه باید آن‌ها را تحمل کنیم؛ نه تنها به این خاطر که احمق یا خودپسند خطاب شده‌ایم، بلکه خود نحوه مواجهه ما با این مشکل، گویی نشان‌دهنده این است که احمق یا خودپسند هستیم.

اجازه می‌دهیم دیگران در مورد ما قضاوت کنند و وارد فضاهاى ذهنی ما شوند. گویی هیچ مرزی بین (نظر) آن‌ها و خودمان وجود ندارد: دشمنان با آزادی تمام در درون ما سیر می‌کنند و وحشیانه و ویرانگر در درون ما به فعالیت مشغول‌اند؛ اشیاء را این‌سو و آن‌سو پرتاب می‌کنند و کل وجود ما را به سخره می‌گیرند. در هنگام استرس، ممکن است (درحالی‌که اشک از چشم‌هایمان جاری است) به این فکر چنگ بزنیم که این وضعیت به شدت «نامنصفانه» است: ما که کار اشتباهی انجام نداده‌ایم، نیت ما خیر بوده و کار ما قابل قبول است؛ بنابراین چرا نام ما لگدمال و سابقه‌مان تخریب شده است؟ یا به این خاطر است که واقعاً احمقیم (که حقیقتی غیرقابل تحمل است) یا به این خاطر است که احمق نیستیم (که در این صورت تنفر ایجاد شده، خطایی غیرقابل تحمل است). هرکدام که صحت داشته باشد، نمی‌توانیم آن را نادیده بگیریم و به زندگی خود ادامه بدهیم. حس می‌کنیم لازم است اقداماتی اصلاحی انجام دهیم تا لکه‌هایی را که دشمنان ایجاد کرده‌اند پاک کنیم. در تمام طول شب، پاسخ‌هایی را در ذهن خود بررسی می‌کنیم: عصبانیت، انفعال و تهاجم، خودزنی، جذابیت، التماس و از این دست. ممکن است شریک زندگی‌مان توصیه کند دست از

فکر کردن برداریم و به رختخواب برگردیم، اما نمی‌توانیم. دشمن از ذهن ما خارج نمی‌شود.

این نوع عدم اعتماد به نفس در رویارویی با دشمنان از کجا می‌آید؟ ما باید مثل همیشه از والدین شروع کنیم و تصویری خیالی از آن‌ها بسازیم که گاهی سهواً چنین وضعیت ذهنی آشفته‌ای را در ما ایجاد می‌کردند. هر قدر هم که والدین ما را دوست بدارند، اطمینان زیادی نسبت به سیستم دارند. اگر پلیس یکی از دوستان آن‌ها را بازجویی کند، حدس آن‌ها این خواهد بود که مقامات به درستی به او مشکوک بوده‌اند. در حین خواندن روزنامه، اگر نقدی کوبنده درباره یک رمان بخوانند، حتی اگر کارهای دیگر آن نویسنده را خوانده باشند، گمان می‌برند که نویسنده نبوغ خود را از دست داده و حالا عرصه عمومی را به شوخی گرفته است. اگر والدین دوستی معمار داشته باشند که نامزد جایزه‌ای بزرگ شده است، اما آن جایزه به شخص دیگری داده شود، احساس می‌کنند دوست معمارشان که آثار او را تحسین می‌کرده‌اند، احتمالاً نبوغ کمتری در قیاس با برنده داشته است؛ و بار دیگر به سازه تاریک و نامتقارن فرد برنده نگاهی می‌اندازند و تحسینش می‌کنند.

این والدین که خود دچار اعتماد به نفس پایین هستند، همین روش قضاوت را در مورد فرزندان خود نیز به کار می‌برند: اینکه چه قدر و در چه مواقعی فرزندان‌شان را دوست داشته باشند تا حد زیادی به عوامل بیرونی ربط دارد. اگر جامعه دنیای کودکی را بانمک بداند، آن‌ها نیز همین حس را پیدا می‌کنند و اگر برعکس باشد آن‌ها نیز نظری منفی نسبت به دنیای کودکی خواهند داشت. از نظرشان، اگر کودک در درس ریاضی برنده جایزه شود، نه تنها نشانه‌ای بر شایستگی او در جبر است، بلکه از دید وسیع‌تر، به این

معناست که کودک ارزش دوست داشتن دارد. برعکس، اگر گزارش مدرسه، کودک را بلندپرواز و سربه‌ هوا بداند که در آزمون‌ هایش شکست می‌ خورد، به این معنا خواهد بود که او ارزش وجودی ندارد. در نگاه والدین، عزیز بودن کودک بنا به میزان احترام، علاقه و تائید جهان تغییر می‌ کند.

در معرض این گونه تربیت (ناسالم) خانوادگی قرار گرفتن بار سنگینی است. ما که عشق را فقط به شکل مشروط دریافت کرده‌ ایم، گزینه‌ ای نداریم جز اینکه شدیداً تلاش کنیم انتظار والدین و جهان را برآورده کنیم. موفقیت برای ما تنها جایزه‌ ای دل‌ نشین در قبال انجام کاری که دوست می‌ داریم نیست، بلکه یک نیاز روان‌ شناسانه است؛ چیزی که در واقع باید آن را به دست بیاوریم تا احساس کنیم که شایسته‌ زیستن هستیم. ما هیچ خاطره‌ ای از عواطف و محبتی فارغ از ایده‌ موفقیت نداریم و بنابراین دائماً نیاز داریم باتری خود را از منابع بیرونی شارژ کنیم، جایی که چیزهای موردپسند جهان خودسرانه در حال چشمک زدن هستند. تعجب‌ آور نیست که وقتی دشمنان وارد افق ذهنی ما می‌ شوند، سریعاً دچار مشکلات زیادی می‌ شویم، چون در ذهن نمی‌ توانیم تصور کنیم که ممکن است آن‌ ها اشتباه کنند و حق با ما باشد. دستاوردهای ما ربطی به شخصیت ما ندارد و اگر در کارهایمان شکست هم بخوریم به این معنی نیست که کل شخصیت ما شکست‌ خورده است. چون تربیت دوران کودکی ما را بی‌ دفاع بار آورده است، مرزی بین درون و بیرون نداریم. در برابر احساسات هرکسی که از ما متنفر باشد، آسیب‌ پذیر هستیم.

حال برعکس این موضوع را در نظر بگیرید. اینکه دوران کودکی مان سرشار از اعتماد به نفس باشد و والدینمان همواره نسبت به

سیستم (ساختار جامعه) تردید روا می‌داشتند. ممکن است گاهی حق با جامعه باشد، اما در موقعیت‌های مهم، ممکن است نظر جامعه تماماً اشتباه باشد. از نگاه چنین والدینی به هرکس ظرفیت قضاوت داده شده است؛ اینکه جمعیتی کثیر شخصی را گناهکار یا بی‌گناه بپندارند، دلیل بر درستی این قضاوت نیست. رئیس پلیس، سردبیر روزنامه تایمز و مسئول اعطای جایزه معماری پریتزکر^{۱۴} ممکن است همگی احمق باشند؛ چنین مواردی اتفاق افتاده است. نقش این والدین این است که اعتماد به نفس را در کودکان تقویت کنند و درعین حال به شکلی منطقی در امور شک کنند: «تو به خاطر خودت و وجودت و آنچه هستی دوست‌داشتنی هستی، نه به خاطر کارهایی که انجام می‌دهی؛ چه بسا همیشه قابل تحسین و یا حتی دوست‌داشتنی نباشی، اما همیشه لیاقت مهربانی و تفسیر مثبت را داری. برای من مهم نیست که در نهایت رئیس‌جمهور یا رفتگر شوی. تو همیشه نقش مهمی خواهی داشت. فرزندم، اگر آن‌ها درایت لازم برای مهربان بودن ندارند، لعنت بر آن‌ها!» والدین لزوماً بدون اینکه قصدی داشته باشند، ندای ملایمی در ذهن ما ایجاد می‌کنند که همچنان (در بزرگسالی) در چرخه بازیابی و ارزیابی ذهنی نقش دارند، به خصوص در لحظه مواجهه با بزرگ‌ترین چالش‌ها. این همان ندای عشق است.

نمی‌توانیم به گذشته برگردیم و درصدد تغییر آن باشیم، گذشته‌ای که ما را ساخته است. با این حال، وقتی دریابیم که چگونه در ساختار (جامعه) محو شده‌ایم، حداقل می‌توانیم سعی کنیم ندای سالم‌تری را به لحاظ عاطفی در درون مغشوش خود ادغام کنیم. نظر سیستم هیچ‌گاه کاملاً اشتباه نیست، اما نمی‌توان بیش‌از اندازه به آن اعتماد داشت: نیروهای پلیس گمراه می‌شوند، منتقدان نومی‌دی خود را بر سر اهداف بی‌گناه خالی می‌کنند و کارگروه‌های اعطای جوایز تحت تأثیر مد قرار می‌گیرند. نمی‌توان به‌طور قطع گفت جهان همه‌چیز را «می‌داند». نمی‌توانیم حضور یک دشمن را تغییر دهیم، اما می‌توانیم آن معنایی را که دشمن در ذهن ما دارد عوض کنیم. در حالت نخست آن‌ها افرادی حق‌طلب، منصف و صادق‌اند که در مورد حق حیات ما نظر می‌دهند، اما در حالت دوم – که نگاهی منطقی‌تر است – ممکن است در مورد کاری که انجام داده‌ایم تا حدودی حق با آن‌ها باشند، ولی در مورد اینکه ما چه کسی هستیم، هیچ‌گاه حق با آن‌ها نیست (این چیزی است که خود ما تعیین می‌کنیم).

ترس از اینکه برای خود تعدادی دشمن تراشیدیم، می‌تواند نشانه‌ خطرناکی در اعتماد به بشریت باشد. افراد دارای اعتماد به نفس پایین هنگام مواجهه با هر کسی پیش‌فرضشان این است که آن‌ها همه انسان‌هایی عاقل، منطقی، هوشمند، دارای قضاوت صحیح و مسلط بر خودشان هستند. اگر علی‌رغم این ویژگی‌ها، افراد خاصی همچنان در اینترنت علیه ما منفی‌بافی می‌کنند یا مایه رنجش ما می‌شوند، قطعاً این حملات صحیح هستند. با این حال، کسانی که از جنبه روانی پایداری بیشتری دارند، با مهارت مفید خود یعنی علم به بدبینی مغرضانه، از چنین فرضیات مایوس‌کننده‌ای به دور می‌مانند. آن‌ها از ابتدا فرض می‌کنند که بیشتر افراد، حتی

برترین‌ها و نوابغ، مملو از منفی‌بافی هستند و چون انگیزه کمی دارند عمداً توانایی گربه صفتی و منفی‌بافی خود را نشان می‌دهند که مناسب زمین‌های بازی کودکان زیر پنج سال است. آن‌ها دروغ می‌گویند، تهمت می‌زنند، نقشه می‌کشند، چیزهایی می‌گویند که احساس خوبی داشته باشند، حسود، نابالغ، بی‌رحم و شیطانی هستند. چرا به خاطر نظرات زننده بعضی‌ها باید تعجب کنیم و ناراحت شویم؛ مگر این ویژگی کم‌وبیش در طبیعت بشر وجود ندارد؟ اهمیت ندادن به افراد معدودی می‌تواند باعث آرامش ما شود و درعین حال نگاه طعنه‌دار و منفی‌باف آن‌ها را کم اثر کند.

افراد با اعتماد به نفس، با داشتن تفکری تاریک‌تر، می‌دانند که هر شخص موجه و جالب‌توجه در پیمودن مسیر زندگی خود دشمنانی خواهد داشت. با در نظر گرفتن طبیعت انسان، حالتی غیر از این امکان‌پذیر نیست. دلایل آن متنوع و تصادفی است: برخی از این دشمنان به این دلیل برافروخته می‌شوند که ما قصد به چالش کشیدن آن‌ها را داریم، برخی ممکن است با دیدن مهارت‌های ما به یاد جاه‌طلبی‌هایی بیفتند که از آن صرف‌نظر کرده‌اند، برخی ممکن است با دیدن دستاوردهای ما شروع به تحقیر کنند و خود را ارزشمند بدانند، برخی می‌خواستند دوست یا معشوقه ما باشند و وقتی به نتیجه نرسیدند، ترش‌رو و عبوس شدند. ما همیشه در معرض عصبانیت دیگران قرار می‌گیریم، اما مجبور نیستیم باور کنیم که عقیده آن‌ها صحت دارد.



لودولف باخویسن، کشتی‌های جنگی در طوفان شدید، ۱۶۹۵.

در قرن هفدهم، هلندی‌ها سنت خاصی در هنر نقاشی بنا نهادند و فقط به ترسیم کشتی‌های طوفان زده می‌پرداختند. این آثار که در خانه‌ها و ساختمان‌های شهری جمهوری هلند نصب می‌شدند، تنها جنبه دکوری نداشتند، بلکه هدفی درمانی داشتند: هدف از این نقاشی‌ها تقویت اعتماد به نفس بود و عدم ترس از دریا و زندگی آزادانه را نشان می‌دادند و مخاطبان این آثار مردمی بودند که وابستگی زیادی به تجارت دریایی داشتند. تماشای یک کشتی با بادبان‌های بلند در دریایی خروشان با زاویه بیست درجه برای فرد بی‌تجربه فاجعه به نظر می‌آمد؛ اما موقعیت‌های دیگری نیز وجود داشت که بیش از آنچه به نظر می‌رسید خطرناک بودند؛

به خصوص وقتی خدمه آماده بودند و کشتی از داخل سالم به نظر می‌رسید. کشتی‌های لودولف باخویسن را در طوفانی سهمگین تصور کنید. صحنه بسیار هولناکی به نظر می‌رسد: آن‌ها چگونه می‌توانند جان سالم به در ببرند؟ اما کشتی‌ها مخصوص چنین موقعیتی طراحی شده بودند. برحسب تجربه طولانی در طوفان‌های اقیانوس شمالی بدنه آن‌ها خیلی دقیق با شرایط سازگار ساخته می‌شد. خدمه بارها و بارها در مانورهای سنگین آموخته بودند چگونه کشتی خود را سالم نگاه‌دارند: آموخته بودند که چگونه در سرعت بالا بادبان را پایین بکشند تا سرعت باد، دکل را تکه‌تکه نکند. آن‌ها از جابجایی بارها در بدنه کشتی و حرکات چپ و راست ناگهانی کشتی آگاه بودند و در خالی کردن آب از اتاقک‌های کشتی مهارت داشتند. آن‌ها می‌دانستند چگونه در مقابل غرش طوفان آرامش خود را حفظ کرده و عقلانی برخورد کنند. هدف این نقاشی‌ها قدردانی از سال‌ها برنامه‌ریزی و تجربه بود. می‌توان تصور کرد ملوانان مسن‌تر در کشتی با لبخند به جوان تازه‌کار ترسیده بگویند سال گذشته در ساحل یوتلند با طوفان بزرگ‌تری روبرو شده بودند و درعین حال که جوان از عرشه بالا می‌رود، به شوخی ضربه‌ای به پشت او بزنند. باخویسن می‌خواست به ما بگوید از انعطافی که انسان‌ها در مواجهه با چالش‌های هولناک دارند احساس غرور کنیم. نقاشی‌هایی که وی کشیده است، حاوی این پیام است که همه ما می‌توانیم بهتر از آنچه تصور می‌کنیم با شرایط سازگار شویم؛ آثار وی به ما روحیه می‌دهند که باور داشته باشیم هر چیزی که در ابتدا تهدیدکننده به نظر می‌رسد، ممکن است به راحتی پشت سر گذاشته شود.

چیزی که در مورد طوفان‌های دریای شمال صحت دارد، ممکن است در مورد دشمنان محل کار هم صدق کند. تعرض آن‌ها

می‌تواند مانند موج‌های بزرگ دن هلد^{۱۵} ترسناک باشد، اما در واقعیت – با مهارت‌های عاطفی و سازمان‌دهی درست درونی – کاملاً قابل مدیریت است. طوفان‌ها در واقع ما را احاطه نکرده‌اند و با عدم پذیرش قضاوت دیگران که منجر به قضاوت کردن خودمان توسط خودمان می‌شود، می‌توانیم خود را از شر آن‌ها نجات دهیم. باید بین تنفر و انتقاد تمایز بگذاریم، هدف خود را بر اصلاح نواقص واقعی خود بگذاریم و در مقابل بادهای گزنده و خروشان بایستیم که به خاطر مسائلی که به ما ارتباطی ندارند، تحت فشارمان می‌گذارند. طوفان‌ها از بین خواهند رفت، ممکن است زخمی شویم، اما نهایتاً به ساحل‌های امن بازخواهیم گشت؛ درست مثل طلوع آفتاب بر برج‌های آلکمار^{۱۶}.

بخش نهم: خود تخریبی

طبیعی است که انتظار داشته باشیم همواره و در عین حال فعالانه در پی خوشبختی باشیم؛ به خصوص در دو حوزه گسترده که امکان رضایت از زندگی در آن‌ها وجود دارد: روابط و شغل.

بنابراین عجیب و حتی کمی ترسناک به نظر می‌رسد که دریابیم بسیاری از ما طوری رفتار می‌کنیم که گویی عمداً شانس‌های خود را برای به دست آوردن خواسته‌های خود از بین می‌بریم. هنگام ملاقات با کسانی که به آن‌ها علاقه داریم، ممکن است رفتاری خودسرانه و مخالف داشته باشیم. وقتی با کسی که دوستش داریم رابطه برقرار می‌کنیم، ممکن است با تهمت‌های بی‌اساس و عصبانیت‌های ناگهانی او را از خود برانیم، چنان‌که گویی خودمان می‌خواهیم آن روز غم‌انگیز را ببینیم که معشوقمان علی‌رغم دلسوزی برای ما، سرانجام خسته و بی‌حوصله شود، نتواند شک و تردید بیش‌ازحد ما را تحمل کند و مجبور به ترک ما شود.

همین‌طور ممکن است بعد از ارائه‌ای متقاعدکننده، شانس ترفیع در کار را از دست بدهیم؛ چون به‌طور عجیبی پرخاشگری ما نسبت به مدیرعامل زیاد شده یا در ضیافت شام مست کرده و با مشتری توهین‌آمیز برخورد کردیم.

چنین رفتاری را نمی‌توان صرفاً به بدشانسی نسبت داد. بلکه دلیلش می‌تواند رویکردی عام و بیشتر تعمدی^{۱۷} به نام خود تخریبی باشد. ما با ترس از شکست کاملاً آشناییم، اما گویا موفقیت هم می‌تواند نگرانی‌هایی را به همراه داشته باشد؛ انباشت نگرانی بابت موفقیت است که گاهی باعث می‌شود فرصت‌ها و شانس‌های خود را برای به دست آوردن آرامش ذهنی از بین ببریم.

چه چیزی می‌تواند تردید در موفقیت را توضیح دهد؟ همه ما کم‌وبیش به‌طور ناخودآگاه کسانی را که دوستشان داریم حمایت می‌کنیم، به‌خصوص کسانی که در کودکی مراقب ما بوده‌اند و ما را از حس حسادت و بی‌کفایتی که در تربیت‌مان دچارش بودیم، حفظ کرده‌اند. زیبا بودن همسر جدیدمان یا ترفیع گرفتن در سازمان ممکن است در ذهن اطرافیان ما ناخوشایند باشد و آن‌ها را به این فکر بیاندازد که در قیاس با ما دستاوردهای اندکی داشته‌اند و می‌ترسند دیگر لیاقت همکاری با شرکت ما را نداشته باشند.

شاید عجیب به نظر برسد، اما گویا گاهی باید بپذیریم کسانی که در کودکی ما را دوست داشته‌اند، چه‌بسا نسبت به ما احساس حسادت کنند؛ به‌خصوص وقتی در زمینه‌های دیگر شیفته ما هستند. باین حال مراقبان ما ممکن است در تمام زندگی‌شان همواره دچار سطحی از پشیمانی و افسوس باشند که دلیل آن ترس از نادیده گرفته شدن و بی‌تفاوتی از سوی دیگران، حتی فرزندان‌شان باشد. در همان حین که بزرگ می‌شدیم، ضرب‌المثل‌هایی آموختیم که به ما می‌گفت لقمه را به‌اندازه دهان خود برداریم و فراموش نکنیم از کجا آمده‌ایم؛ خواسته‌های پنهانی خویش را فراموش نکنیم و دست کم نگیریم. چه‌بسا درنهایت در شرایط سختی گرفتار شویم: موفقیتی که آرزوی آن را داریم، درواقع تهدیدی است برای احساسات کسانی که دوستشان داریم و دچار این نگرانی می‌شویم که مبادا به آنان لطمه بزنیم.

وقتی به وجود این مسئله پی بردیم، راه‌حل خود تخریبی نیست، بلکه باید بخشش پیشه نموده و به دنبال دلایلی باشیم که چرا افراد محبوب ما چنین احساسی در مورد دستاوردهای ما دارند. باید بفهمیم چرا افرادی که مراقب ما هستند، از موفقیت ما به‌اندازه رها

شدن و تنها ماندن و به یادآوردن نقص‌های خود می‌ترسند. بنابراین کاری که باید انجام دهیم این نیست که شانس‌های خود را خراب کنیم، بلکه سعی کنیم نشان دهیم که همراهان نگرانمان کماکان برایمان بسیار ارزشمندند و همچنین به آن‌ها اطمینان بدهیم که نسبت به آن‌ها کاملاً وفادار هستیم.

دومین نوع متعارف فرد خود تخریب‌گر کسی است که ارزش امید را بسیار بالا می‌داند. وقتی جوان‌تر هستیم، ممکن است شکنندگی بیش‌ازحدی نسبت به برخی امور شدیداً نومیدکننده داشته باشیم؛ شاید امید داشته باشیم والدینمان در کنار هم بمانند، اما این اتفاق نیفتاده است. یا اینکه امیدوار بوده‌ایم پدرمان از کشور دیگر برگردد و پیش ما بماند. شاید جرئت عاشق شدن به خود دادیم، اما پس از چند هفته سرخوشی، آن شخص به شکل ناگهانی و عجیب رفتارش را عوض کرده و مقابل همکاران، ما را مسخره کرده است. جایی در شخصیت ما، پیوندی عمیق بین امید و خطر ایجاد شده و به همین دلیل به تدریج به جای اینکه خواهان آزادی همراه با امید باشیم، زندگی بی‌خطر، آرام و درعین حال نومیدکننده را درپیش بگیریم.

راه حل این مسئله این است که به خود یادآوری کنیم، می‌توانیم علی‌رغم از دست دادن امید، زنده بمانیم. ما دیگر آن کسانی نیستیم که به خاطر نومیدی‌های امروزی رنج می‌کشد. شرایطی که تاکنون باعث عملکرد محتاطانه ما شده است، دیگر وجود ندارند. ذهن ما ناخودآگاه، زمان حال را از دریچه سال‌های گذشته می‌بیند، اما چیزی که ما از آن می‌ترسیم، درواقع دیگر متعلق به گذشته است. ما فاجعه‌ای را که در گذشته اتفاق افتاده، در آینده فرا افکنی می‌کنیم، فاجعه‌هایی که تابه حال فرصت درک عمیق آن‌ها و سوگواری

برای آن‌ها را نداشتیم.

افزون بر این، چیزی که اساساً بزرگ‌سالی را از کودکی متمایز می‌کند، این است که فرد بالغ منابع امید بسیار بیشتری نسبت به کودک دارد. می‌توانیم گاهی نومی‌دی را تحمل کنیم، چون دیگر در فضای محدود خانواده، همسایگان و یا مدرسه زندگی نمی‌کنیم. می‌توانیم کل جهان را باغ میوه‌ای فرض کنیم که می‌توانیم در آن نهال امیدهای فراوان را بکاریم؛ امیدهایی که همواره بر دلسردی‌های اجتناب‌ناپذیر و کوبنده فائق می‌آیند، زیرا این گونه نومی‌دی‌ها صرفاً موقتی‌اند و هیچ‌گاه تهدیدی جدی نیستند.

در آخر اینکه ممکن است به خاطر شکسته‌نفسی، موفقیت‌هایمان را به دست خودمان نابود کنیم؛ زیرا تصور می‌کنیم لیاقت دریافت آن جایزه را نداشته‌ایم. شاید کاری کنیم که شغل یا معشوقهٔ جدیدمان نیز تحت تأثیر تمامی جنبه‌های ناقصمان قرار بگیرند، مثل تنبلی، ترس، حماقت و بی‌کفایتی؛ و نتیجه بگیریم جایزه‌ای که نصیب ما شده را باید به شخص دیگری بدهیم که لیاقت بیشتری دارد؛ اما این رفتار مهربانانه و مصیبت‌بار ناشی از عدم فهم درست نحوهٔ توزیع درد و کامیابی در جهان است. جهان پاداش‌ها و دهشت‌های خود را برحسب دانشی الوهی و دقیق در مورد خوبی‌ها و بدی‌های درونی ما توزیع نمی‌کند. بسیاری از چیزهایی که کسب می‌کنیم لیاقتشان را نداشته‌ایم و اکثر رنج‌هایی هم که به دوش می‌کشیم لزوماً حقمان نبوده است. بخش مراقبت‌های ویژهٔ بیماران سرطانی در بیمارستان‌ها به هیچ‌وجه مملو از آدم‌های شرور و گناهکار نیست.

وقتی عدم شایستگی را در خود می‌بینیم، لازم است به خود یادآوری کنیم نفرین‌های پیش روی ما نیز حق ما نیست. بیماری‌ها، کسر

شأن اجتماعی و تنهایی‌های عاطفی ما نیز حق ما نبوده‌اند. زیبایی، ترفیع شغل و معشوقه دوست‌داشتنی کنونی نیز حق ما نبوده است. نباید بیش‌ازحد نگران مسئله دوم باشیم و مدام از مسئله اول شکایت کنیم. باید از ابتدا، با نوعی توازن متعادل بین توکل و بدبینی، بی‌قاعدگی سرنوشت را بپذیریم و بدانیم که تقدیرچندان اصول اخلاقی را مراعات نمی‌کند.

شاب (nbookcity.com)

می‌توانیم علی‌رغم ترس‌هایمان، از فقدان امید جان سالم به در ببریم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بسیار برایمان مفید خواهد بود که در هنگام تفسیر ویژگی‌های عجیب خود و دیگران، مفهوم خود تخریبی را در ذهن داشته باشیم. وقتی در مواجهه با دیگران و همچنین کسانی که خیلی دوستشان داریم رفتار عجیبی از ما سر می‌زند یا اینکه بخواهیم آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهیم، باید به خود مشکوک شویم.

به علاوه وقتی با شرارت‌های دیگران و عدم اطمینان آن‌ها روبرو می‌شویم، باید جرئت این را داشته باشیم که باور داشته باشیم امور حقیقتاً آن گونه نیستند که به نظر می‌رسند. چه بسا رقیبی که روبه روی ماست انسان بدطینتی نیست، بلکه صرفاً شخص خود تخریب کننده‌ای است که ارزش دارد قدری تحمل کنیم و به نرمی او را از بیشتر آسیب زدن به خودش بازداریم.

ما باید با این موضوع کنار بیاییم و به دیگران کمک کنیم تا درک کنند گاهی نزدیک شدن به چیزهای مورد علاقه چقدر می‌تواند دشوار و هولناک باشد.

بخش دهم: اطمینان به اعتماد به نفس

گرچه همچون دیگران تصورمان این است که باید اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم، اما ممکن است تردیدهای شخصی گاهی ما را به این سمت سوق دهند که تصور کنیم اعتماد به نفس بالا حالت روانی ناپسندی است. ممکن است بدون اینکه آگاه باشیم، تصور داشتن اعتماد به نفس بالا را به شکل عجیبی آزاردهنده بدانیم و به طور پنهانی همچنان دچار تردید و شکسته نفسی باشیم.

ممکن است افتخار کنیم از اینکه جزء افرادی نیستیم که در رستوران (از غذا) شکایت می کنند. درباره حقوق ماهیانه خود غر نمی زنیم. از همه دوستان خود نمی خواهیم تعطیلات خود را با ما تنظیم کنند. موسیقی خود را با صدای بلند پخش نمی کنیم. فروتنی ما باعث می شود خودنمایی و خودستایی را کنار بگذاریم. این خصوصیات در ابتدای زندگی ما شکل گرفته است، یعنی زمانی که اطرافیانمان شدیداً بی ادب بودند و اعتماد به نفس بسیار زیادی نسبت به حق وجودی خود داشتند. آن ها احتمالاً پرتوقع، عجول و گستاخ بوده اند. احتمالاً در هنگام انجام تعمیرات فریاد می کشیدند و در برابر کسانی که فکر می کردند به آن ها احترام کافی نگذاشته اند و خدمات خوبی ارائه نداده اند، تلفن را محکم قطع می کردند. احتمالاً این باور در ما شکل گرفته است که برای رسیدن به موفقیت، باید چنین رفتارهایی داشت و اگر این موضوع حقیقت داشته باشد، ما با این فروتنی قطعاً به موفقیت چشمگیری دست نخواهیم یافت.

نباید فراموش کنیم که در جوامع سنتی، تردید در اعتماد به نفس بیش از حد مورد تحسین واقع شده است. مسیحیت که قرن ها

بیشترین تأثیر را بر ذهن غربیان داشته است، شدیداً نسبت به کسانی که تصور خوبی از خودشان داشتند، احساس تردید و بدگمانی داشت. درحالی که افراد فروتن به جنبه الهی امور اهمیت می دادند، افراد متکبر آخرین کسانی بودند که وعده بهشت خداوند را باور می کردند. نظریه سیاسی کارل مارکس (۱۸۱۸ – ۱۸۸۳) یک سری نظریه ها را به این مبحث اضافه کرد که گویا نشان می دهند که موفقیت اقتصادی همیشه بر پایه بهره کشی از دیگران است. بنابراین عجیب نیست که گویا برای حفظ اخلاقیات شهروندی، می بایست از هرگونه اظهار صریح و محکم علایق و منافعمان دوری کنیم.

باین حال، این رفتار می تواند خطراتی به همراه داشته باشد. چه بسا نکته این نباشد که برای بی رحمی و ترویج خودمحوری به قدر کافی اعتماد به نفس نداریم، بلکه حقیقت این باشد که برای مبارزه در راه مهرورزی و عقلانیت است که فاقد اعتماد به نفس کافی هستیم. بی اعتمادی ما به اعتماد به نفس چه بسا باعث شود شیوه های پست تری از خودشیفتگی بروز کنند و گسترش یابند.

همچنین ممکن است رفتارهایی غیرمنصفانه از خود بروز دهیم. دیدگاه منفی ما نسبت به اعتماد به نفس ممکن است با خصوصیات گذشته ما ارتباط داشته باشد؛ چون از ابتدا با افرادی سروکار داشته ایم که اعتماد به نفس بالایی داشته اند، به مرور زمان این رویکرد را بهترین رویکرد دانسته ایم. ممکن است مشکل اصلی ما اعتماد به نفس نبوده و فقدان سایر خصوصیات همچون جذابیت، شوخ طبعی و سخاوتمندی بوده است. ممکن است در بررسی اشتباهات خود از روشی نادرست پیروی کرده ایم. ممکن است افراد کمی وجود داشته باشند که در معرض خطر گزافه گویی، خودبینی و دروغ گویی قرار داشته باشند؛ اما صرف اعتماد به نفس کاملاً

می‌تواند با حساس بودن، مهربانی، شوخ‌طبعی و خوش‌صدایی همخوان باشد. درواقع این ددمنشی و پستی است که از آن متنفریم، نه اعتمادبه‌نفس.

به‌علاوه تمایل به فروتنی ممکن است باعث سرپوش گذاشتن بر خشم ما نسبت به خودستایی شود. در داشتن اعتمادبه‌نفس، ما ترس را مؤثرتر از کم‌روئی می‌دانیم. این نوع فریب برای حفاظت از خود بود که بر فیلسوف آلمانی نیچه (۱۸۴۴ – ۱۹۰۰) تأثیر فراوانی نهاد. او فکر می‌کرد این اشتباه بسیاری از مسیحیان است که به (بخشنده‌گی) خود مغرور هستند، درحالی‌که سعی داشتند برای ناتوانی خود در انتقام‌جویی، بهانه و توجیهی بتراشند. باید مراقب باشیم تا به نام خواسته‌های الهی بر نواقص اساسی خود سرپوش نگذاریم.

متأسفانه صرفاً این کافی نیست که فقط در درون مهربان، جذاب، باهوش و مستعد باشیم؛ بلکه باید مهارتی بیاموزیم که ما را توانا سازد و استعدادهای خود را در گستره وسیع جهان عملی کنیم. اعتمادبه‌نفس چیزی است که نظریه را به عمل تبدیل و ترجمه می‌کند. نباید اعتمادبه‌نفس را دشمن چیزهای خوب تصور کنیم؛ بلکه اعتمادبه‌نفس باعث عملی شدن و سرعت بخشیدن به تحقق چیزهای خوب می‌شود. باید به خودمان مجال دهیم و اعتمادبه‌نفس را در خودمان پرورش دهیم.

یادداشت‌ها

[←۱]

bars

[←۲]

Folly of praise In

[←۳]

Bruegel Pieter

[←۴]

Proverbs Dutch

[←۵]

Sticky: به معنای تحت‌اللفظی چسبان.

[←۶]

Motaigne

[←۷]

Green Shamley

[←۸]

Miffy

[←۹]

drafts rough

[←۱۰]

Aegina

[←۱۱]

Aphaia

[←۱۲]

نوعی آرایش پیاده نظام دریونان باستان

[←۱۳]

existence of nature

[\[←١٤\]](#)

pritzker

[\[←١٥\]](#)

Helder Den

[\[←١٦\]](#)

Alkmaar

[\[←١٧\]](#)

intentional more