
نشر میلکان
پادزهر
خوشبختی برای کسانی که تحمل مثبت‌اندیشی را ندارند
الیور برکمن
ترجمه‌ی محمدجواد کعبی‌زاده

13:57

فصل اول: در نکوهش تلاش زیاد برای رسیدن به شادی

فصل دوم: اگر سنکا جای من بود چه می‌کرد؟

فصل سوم: طوفانِ قبل از آرامش

فصل چهارم: مجنون هدف

فصل پنجم: کی آنجاست؟

فصل ششم: تلهٔ امنیت

فصل هفتم: موزهٔ شکست

فصل هشتم: به‌یاد داشته باش که می‌میری

سخن پایانی: توانایی منفی

پینوشت‌ها

یادداشت‌ها

@libraryVellichor

13:57

پادزهر

خوشبختی برای کسانی که تحمل مثبت‌اندیشی را ندارند

نویسنده: الیور برکمن

مترجم: محمدجواد کعبی‌زاده

انتشارات میلکان

@libraryVellichor

13:57

همیشه شیفتهٔ قانون تلاش معکوس بوده‌ام. گاهی آن را «قانون وارونه» می‌نامم. وقتی سعی می‌کنی روی سطح آب باقی بمانی، غرق می‌شوی. اما وقتی سعی کنی غرق شوی، شناور باقی می‌مانی. حس ناامنی نتیجهٔ تلاش برای رسیدن به امنیت است. برعکس، رستگاری و سلامت روان حاصل تشخیص تمام‌عیار این حقیقت است که هیچ راهی برای رهایی و نجات خود نداریم.

ـ آلن واتس، حکمت ناامنی[1]

می‌خواستم بروم کتاب قدرت تفکر مثبت را بخرم، بعد به خودم گفتم: «آخه به چه دردی می‌خوره؟»

ـ رائی نشیکس

فصل اول: در نکوهش تلاش زیاد برای رسیدن به شادی

«سعی کن این هدف را برای خودت بگذاری: به خرس قطبی سفید فکر نکن. و بعد می‌بینی که تصویر لعنتی این حیوان رهایت نمی‌کند و لحظه به لحظه وارد ذهنت می‌شود.»

از کتاب یادداشت‌های زمستانی بر اندیشگانی تابستانی

فئودور داستایوسکی

مردی که ادعا می‌کند قرار است راز خوشبختی انسان را با من در میان بگذارد، هشتاد و سه سال دارد با پوستی برنزه که بیشتر به رنگ نارنجی تند تمایل دارد و باید بگویم که این رنگ زیاد اعتبارش را نزد من افزایش نمی‌دهد. یک صبح پاییزی است و ساعت کمی از هشت گذشته و در یک استادیوم تاریک بسکتبال در حومه شهر سن‌آنتونیو[۲] ایالت تگزاس[۳] نشسته‌ام و طبق گفته مرد نارنجی، قرار است «تنها چیزی که زندگی‌مان را برای همیشه تغییر می‌دهد» از دهان او بشنویم. به این ادعا شک دارم، اما شکّم کمتر از دیگر مواقع است، زیرا تنها یکی از پانزده هزار نفری هستم که در سمینار «نهایت انگیزه!» شرکت کرده؛ چیزی که برگزارکنندگان از آن با عنوان «محبوب‌ترین سمینار انگیزشی کسب‌وکار» در امریکا یاد می‌کنند و شوق و شور دیگر افراد شرکت‌کننده دارد به من هم سرایت می‌کند.

سخنران هشتادوسه‌ساله با صدای بلند می‌پرسد: «پس می‌خواین راز رو بدونین؟» نام او دکتر رابرت اچ شولر[۴] است؛ مرشد کهنه‌کار خودیاری، نویسندهٔ بیش از سی و پنج کتاب در زمینهٔ تفکر مثبت و در شغل دیگرش، کشیش بنیان‌گذار بزرگ‌ترین کلیسای کاملاً شیشه‌ای ایالات متحده امریکا.

شرکت‌کنندگان یکصدا در موافقت فریاد می‌کشند. به طور کلی انگلیسی‌های خجالتی مثل من موافقت خود را با فریاد در سمینارهای موفقیت در استادیوم بسکتبال تگزاس اعلام نمی‌کنند، اما امروز جو حاکم بر خاموشی و کم‌حرفی من غلبه می‌کند و من هم موافقت خود را با فریادهای آرام اعلام می‌کنم.

سکوی سخنرانی با دو بنر بسیار بزرگ که روی‌شان نوشته شده «**انگیزه پیدا کن**» و «**موفق شو**»، هفده پرچم امریکا و تعداد زیادی گل و گیاه آراسته شده است. دکتر شولر درحالی که طول سکو را با قدم‌های

سفت و سخت طی می‌کند، با صدای رسا فریاد می‌زند: «پس بذارید بهتون بگم، این چیزیه که زندگی‌تون رو برای همیشه تغییر می‌دهد.» سپس با همان صدای رسا دو کلمه را بیان می‌کند: «حذف کنید» و قبل از اینکه جمله بعدی را بگوید، با سکوتی دراماتیک به مخاطبان نگاه می‌کند: «... کلمه "غیرممکن" رو از زندگی‌تون حذف کنید! حذفش کنید! برای همیشه حذفش کنید!»

مخاطبان سر از پا نمی‌شناسند، گویی ورزشگاه منفجر شده است. باید بگویم این جمله احساسات من را برنمی‌انگیزد، اما احتمالاً از اول هم نباید از سمینار «نهایت انگیزه!»، رویدادی که در آن قدرت مطلق مثبت‌اندیشی حرف اول را می‌زند، انتظار متفاوتی می‌داشتم. شولر به سخنرانی ادامه می‌دهد: «شما حاکم بی‌چون و چرای سرنوشت خودتون هستین! بزرگ فکر کنین و آرزوهای بزرگ‌تری داشته باشین! امید از دست‌رفته‌تون رو احیا کنین... تفکر مثبت در تمام جنبه‌های زندگی‌تون نتیجه می‌ده!»

منطق فلسفه شولر -که باید گفت همان آموزهٔ تفکر مثبت در پیچیده‌ترین شکل ممکن است- پیچیده نیست: تصمیم بگیرید در زندگی فقط افکار شاد و موفقیت‌آمیز داشته باشید، شبح افکار ترسناک ناراحتی و شکست را از ذهن خود برانید و بدین صورت خوشحالی و موفقیت وارد زندگی شما می‌شود. می‌شود گفت خود سخنرانان لیست‌شده در بروشور پرزرق‌وبرق سمینار، گواهی غیرقابل‌انکار بر درستی این دیدگاه نیستند: قرار است سخنرانی اصلی سمینارِ چند ساعت دیگر را جرج دبلیو بوش[۵] ارائه دهد؛ رئیس جمهوری که هفت موفق چندان برازندهٔ او نیست. اما اگر این فکر را با دکتر شولر در میان بگذارید، احتمالاً آن را به عنوان «تفکر منفی» رد می‌کند. به‌نقد کشیدن قدرت مثبت‌گرایی نشان می‌دهد شما اصلاً معنای آن را درک نکرده‌اید. اگر درک کرده بودید، در مورد این چیزها و در حقیقت در مورد هیچ چیز دیگری، گلایه نمی‌کردید.

برگزارکنندگان همایش «نهایت انگیزه!» از آن با عنوان سمیناری انگیزشی یاد می‌کنند، اما این اصطلاح -که تداعی‌کننده مربیان خرده‌پای موفقیت است که در سالن‌های همایش رنگ‌ورورفته هتل‌های قدیمی سخنرانی می‌کنند- به‌هیچ‌وجه شکوه و عظمت این رویداد را منتقل نمی‌کند. این همایش که تقریباً ماهی یک‌بار در سراسر امریکای شمالی برگزار می‌شود در قلهٔ صنعت جهانی تفکر مثبت جای

دارد و به مجموعهٔ تحسین‌برانگیز سخنرانان مشهور خود می‌بالد: میخائیل گورباچف[۶]، رودی جولیانی[۷] و ژنرال کالین پاول[۸] در میان سخنرانان همیشگی‌اند؛ و البته نباید ویلیام شاتنر[۹] هنرپیشه را که باید گفت شغلش با دیگر سخنرانان همخوانی ندارد، فراموش کرد. و اگر برای‌تان سؤال است که چرا اشخاص سابقاً سرشناسی در سیاست جهانی (یا حتی ویلیام شاتنر) ناگهان چند ماه از انظار دور می‌شوند، باید گفت که احتمال بالایی دارد آن‌ها را در سمینار «نهایت انگیزه!» پیدا کنید که دارند در مورد بشارت‌های مثبت‌گرایی سخنرانی می‌کنند.

مطابق شأن و مقام این اشخاص مشهور، در صحنه‌آرایی سمینار هیچ نوع رنگ‌ورورفتگی مشاهده نمی‌کنید، در عوض آنچه می‌بینید نورافکن‌های گانوی، سیستم‌های صوتی قوی که موسیقی‌های معروف راک پخش می‌کنند و آتش‌بازی‌های مجلل و گران‌قیمت است؛ هریک از سخنرانان در میانهٔ آبشاری از جرقه و پرده‌ای از دود وارد صحنه می‌شوند.

این جلوه‌های ویژه مخاطبان را به اوج هیجان می‌رساند و از طرفی هم برای بسیاری از آن‌ها بشرکت در سمینار «نهایت انگیزه!» به معنای یک روز استراحت کاری است، چراکه بسیاری از کارفرمایان، این سمینار را آموزش شغلی به حساب می‌آورند. حتی ارتش ایالات متحده، جایی که «آموزش» به معنای انجام کارهای سختگیرانه‌تری است، دیدگاه شرکت در سمینار به عنوان نوعی آموزش را تأیید می‌کند؛ در این استادیوم در سن آنتونیو صدها صندلی را سربازانی یونیفورم‌پوشیده اشغال کرده‌اند که از پایگاه محلی ارتش به اینجا آمده‌اند.

راستش را بخواهید به عنوان یک خبرنگار نفوذی به این سمینار آمده‌ام. تامارا لوو[۱۰] که از خود با عنوان «مهم‌ترین سخنران انگیزشی زن در جهان» یاد می‌کند و در کنار همسرش شرکتِ برگزارکننده سمینار «نهایت انگیزه!» را مدیریت می‌کند، متهم شده است که از ورود خبرنگاران به سمینار جلوگیری می‌کند، چون خبرنگاران جماعتی معروف به تفکر منفی‌اند. لوو این اتهام را رد می‌کند، (۱) اما برای احتیاط، خود را یک «تاجر خویش‌فرما» معرفی می‌کنم، تاکتیکی که تنها پس از ورود به سمینار متوجه می‌شوم باعث شده مشکوک به نظر برسم. واقعیت هم این است که اصلاً نیاز نبود به فریب متوسل

شوم. ازآنجا که فاصلهٔ من از سکو زیاد است، حراست متوجه یادداشت‌برداری‌هایم از سخنرانی نمی‌شود. در پلیت سمینار صندلی‌ام با عنوان «صندلی ممتاز» توصیف شده است، اما بعداً متوجه می‌شوم این هم یکی دیگر از نمونه‌های مثبت‌گرایی بی‌حد و حصر است: در سمینار «نهایت انگیزه» فقط «صندلی مخصوص»، «صندلی مدیریتی» و «صندلی وی‌آی‌پی» وجود دارد. در حقیقت صندلی من در قسمت دورافتاده و بالای استادیوم قرار دارد و از رویهٔ پلاستیکی سفتی ساخته شده که به پشت آدم فشار می‌آورد. اما من شکرگزار این صندلی‌ام، چراکه به صورت کاملاً اتفاقی کنار مردی نشسته‌ام که تا آنجا که متوجه شده‌ام جزو معدود افراد بدبین در استادیوم است؛ جنگلبانی چهارشانه و خوش‌برخورد به نام جیم که با لحنی کنایه‌آمیز هر چند وقت یک‌بار به هوا می‌پرد و فریاد می‌زند: «چقدر انگیزه دارم!» او توضیح می‌دهد کارفرمایش، یعنی سازمان محافظت و نگهداری از پارک‌های ملی ایالات متحده، به او دستور داده در این سمینار شرکت کند.

اگرچه هنگامی که از او پرسیدم چرا این سازمان با پرداخت حقوق از جنگلبانانش می‌خواهد در این سمینار شرکت کنند، با شادمانی جواب داد: «فقط خود خدا می‌دونه.»

در این حین، خطابهٔ دکتر شولر در حال فوران است: «وقتی بچه بودم، غیرممکن بود انسان روی سطح ماه راه بره، غیرممکن بود قلب یه نفر رو از قفسه سینه‌ش دربیارن و بذارن تو بدن یه آدم دیگه... ثابت کردیم که "غیرممکن" یه کلمهٔ خیلی احمقانه‌س.» او زمان بیشتری را به ارائهٔ دلایلی بیشتر دال بر اختیاری‌بودن شکست اختصاص نمی‌دهد: مشخص است دکتر شولر، نویسنده کتاب‌هایی با عناوین پیشرفت در زندگی با تفکر مثبت[۱۱] و زمان‌های سخت هرگز بر جای نمی‌مانند، اما انسان‌های سرسخت چرا![۱۲] ترجیح می‌دهد در مخاطبان خود ایجاد شور کند تا اینکه سخنانش را با دلیل و مدرک اثبات کند. اما از آنجا که امروز او فقط مسئول شروع همایش است و سخنرانان اصلی اشخاص دیگری‌اند، پس از پانزده دقیقه سخنرانی، درحالی که دستان مشت‌کردهٔ خود را به روی مخاطبان به علامت پیروزی بالا آورده، با آتش‌بازی و تجلیل فراوان صحنه را ترک می‌کند؛ این تصویری است که او از موفقیت مبتنی بر مثبت‌اندیشی ارائه می‌دهد.

فقط چند ماه بعد، درحالی که در خانه‌ام در نیویورک مشغول خوردن صبحانه و خواندن سرخط خبرها هستم، با این خبر مواجه می‌شوم که بزرگ‌ترین کلیسای تمام‌شیشه‌ای ایالات متحدهٔ امریکا اعلام ورشکستگی کرده است.(۲) احتمالاً دکتر شولر فراموش کرده بوده کلمهٔ ورشکستگی را از دایره لغات خود حذف کند.

به نظر می‌رسد ما به عنوان تمدنی که وسواس شدیدی برای دستیابی به شادی دارد، زیاد در عملی کردن آن کفایت نداشته‌ایم. یکی از شناخته‌شده‌ترین یافته‌های عمومی در زمینهٔ «دانش خوشبختی» پی‌بردن به این نکته بوده که مزیت‌های بی‌شمار زندگی مدرن اثر کمی در بهبود روحیهٔ جمعی ما داشته است. واقعیت ناخوشایند این است که به نظر می‌رسد بهبود وضع اقتصادی ضرورتاً به جوامعی شادتر منجر نمی‌شود (۳)، همان‌طور که افزایش درآمد فردی، فراتر از یک سطح اولیهٔ مشخص، باعث شادمانی و خوشبختی بیشتر افراد نمی‌شود. (۴) طبق یافته‌های برخی مطالعات، این امر در مورد تحصیلات بهتر هم صدق می کند.(۵) همان‌طور که در مورد افزایش انتخاب‌های محصولات مصرفی. (۶) در مورد خانه‌های بزرگ و مجلل‌تر هم وضع به همین‌گونه است (۷) و در مقابل به نظر می‌رسد هرچقدر خانه بزرگ‌تر باشد، فضای بیشتری را برای افسردگی و ناراحتی در اختیار داریم.

شاید نیازی نباشد به شما بگویم کتاب‌های خودیاری یا همان تقدیس امروزی جست‌وجوی شادی و خوشبختی، در میان چیزهایی است که منجر به شادی ما نمی‌شود. در حقیقت یافته‌های بسیاری از مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد این کتاب‌ها به‌ندرت منجر به شادی افراد می‌شوند. (۸) دقیقاً به همین دلیل است که در میان ناشران چیزی با عنوان «قانون هجده ماه» وجود دارد.(۹) بر اساس این قانون کسی ممکن است کتاب خودیاری بخرد که در طول هجده ماه گذشته یک کتاب خودیاری خریده باشد؛ کتابی که ظاهراً هنوز مشکلاتش را حل نکرده و او را به موفقیت نرسانده است. اگر منصفانه به قفسهٔ کتاب‌های خودیاری بنگریم، از این امر خیلی هم متعجب نمی‌شویم. تقاضا برای یافتن راه‌حل‌های جمع و جور و در قالب کتاب برای مشکلات انسانی کاملاً قابل درک است، اما اگر شکل و بسته‌بندی کتاب‌ها را کنار بگذاریم و به سراغ پیام‌های ارائه‌شده در آن‌ها برویم، خواهیم دید که پیام‌ها اکثراً مبتذل و ملالت‌بارند. کتاب هفت عادت مردمان موثر[۱۳] در اصل به شما می گوید ابتدا تصمیم بگیرید در زندگی‌تان چه چیزی مهم است و سپس بر انجام آن کار تمرکز کنید. کتاب آیین دوست‌یابی[۱۴] به خوانندگان توصیه می کند به جای بدعنق بودن، با دیگران خوش‌رفتار و دوستانه

برخورد کند و هرجا که امکان دارد، از اسم کوچک طرف مقابل استفاده کنند. یکی از موفق‌ترین کتاب‌های مدیریتی چند سال گذشته ماهی ۱۵ نام دارد؛ هدف این کتاب کمک به تقویت شادی و بهره‌وری در محیط کار است و پیشنهاد می کند به سخت‌کوش‌ترین کارمندان‌تان ماهی‌های پلاستیکی کوچک هدیه دهید.

همان‌طور که بعداً خواهیم دید، هنگامی که نظرات مرشدهای خودیاری از این پیام‌های کلی فراتر می‌رود، ادعاهای‌شان با یافته‌های تحقیقات معتبر همخوانی ندارد. برای مثال شواهد نشان می‌دهد خالی کردن خشم خود بر سر دیگران یا وسایل خانه، خشم را از بین نمی‌برد و تصویرسازی فکری اهداف، احتمال دستیابی به آن‌ها را افزایش نمی‌دهد (۱۰) و اگر نگاهی به نظرسنجی‌های منظم جهانی در زمینه شادترین کشورها بیندازیم، شاید متعجب شویم که «شادترین‌ها» نه کشورهایی‌اند که بیشترین تعداد کتاب‌های خودیاری به‌فروش‌رفته را دارند و نه در حقیقت کشورهایی که مردمان آن بیشترین تعداد مراجعه به روان‌درمانگران حرفه‌ای را دارند. پس مشخص است که وجود «صنعت پررونق خوشبختی» به شادی ملی منجر نمی‌شود و غیرمنطقی نیست که گمان بریم شاید این صنعت حتی سطح شادی ملی را کاهش دهد.

با این حال، ناکارآمدی راهبردهای مدرن دستیابی به شادی فقط بخش کوچکی از مشکل است. به دلایل مختلف می‌توان به این نتیجه رسید که خود مفهوم «جست‌وجوی خوشبختی» مفهومی معیوب و ناقص است. برای مثال، اصلاً چه کسی گفته که شادی هدفی ارزشمند است؟ مذاهب هرگز به صراحت بر آن تأکید نکرده‌اند، حداقل در ارتباط با زندگی و دنیای مادی که این‌گونه است؛ مسلماً فلاسفه هم در اهمیت شادی برای داشتن یک زندگی خوب هم‌رأی نبوده‌اند. و تمام روان‌شناسان تکاملی به شما می‌گویند تکامل توجه زیادی به شادی شما ندارد و همین که این‌قدر بی‌دل‌ودماغ و بدبخت نباشید که میل تولید مثل را از دست بدهید، برای آن کفایت می‌کند.

حتی اگر شادی را هدفی ارزشمند فرض کنیم، خطر دیگری در راه است، و آن این است که اگر هدف شما رسیدن به شادی باشد، شانس شما برای دستیابی به آن را کاهش می‌دهد. جان استوارت میل ۱۶،

فیلسوف بریتانیایی، اظهار داشته: «از خود بپرس آیا شاد هستی؟ و با این پرسش شادی تو پایان می‌یابد.» به نظر می‌رسد در بهترین حالت تنها می‌توان از گوشه چشم نگاهی گذرا به شادی انداخت و هرگز نمی‌توان به آن خیره شد. (معمولاً شادی‌های گذشته را بسیار بیشتر به یاد می‌آوریم و در زمان حال از لحظه‌های شاد خود کمتر آگاه هستیم.) اوضاع وقتی پیچیده‌تر می‌شود که سعی کنیم شادی را در قالب کلمات تعریف کنیم. اگر به این امر فکر کنید، شاید نتیجه بگیرید این کار غیرممکن است و حتی در صورتی که بتوانید به تعریفی خاص برسید، می‌توان تصور کرد به تعداد آدم‌های روی کرهٔ خاکی از خوشبختی تعریف وجود دارد. همه موارد ذکرشده ما را وسوسه می‌کند نتیجه بگیریم پرسش «چگونه می‌توان شاد بود؟» از ریشه اشتباه است و بهتر است بپذیریم هرگز پاسخ این پرسش را پیدا نخواهیم کرد و در عوض به سراغ چیزهایی ثمربخش‌تر برویم.

اما آیا در کنار تلاش بی‌ثمر برای پیگیری راه‌حل‌هایی که به نظر می‌رسد هرگز نتیجه نمی‌دهند از یک‌طرف و تسلیم‌شدن محض از طرف دیگر، راه دیگری هم وجود دارد؟ پس از چندین سال گزارش‌نویسی در زمینهٔ روان‌شناسی به عنوان روزنامه‌نگار، بالاخره به فکرم رسید شاید راه دیگری هم باشد. متوجه شدم چیزی تمام روان‌شناسان و فلاسفه غیرمثبت‌اندیش -و حتی گاهی مرشدان موفقیت با تفکراتی غیرمتعارف- را که ایده‌های‌شان معقول است، متحد می‌کند. نتیجه‌گیری تکان‌دهنده‌ای که همهٔ آن‌ها به طرق مختلف بدان رسیده‌اند از این قرار است: اغلب اوقات تلاش برای دستیابی به شادی دقیقاً همان چیزی است که سبب افسردگی ما می‌شود؛ و تلاش مستمر ما برای حذف چیزهای منفی -نبود امنیت، ناپایداری، شکست یا اندوه- است که باعث می‌شود احساس ناامنی، اضطراب، بی‌ثباتی و اندوه به ما دست دهد. اما این نتیجه‌گیری برای آن‌ها افسرده‌کننده و غم‌انگیز نبوده است.

در عوض استدلال آن‌ها این است که این چهارچوب ذهنی ما را به رویکردی جایگزین رهنمون می‌شود، نوعی «مسیر منفی» به شادی؛ مسیری که شامل گرفتن موضعی کاملاً متفاوت در قبال چیزهایی است که اکثر ما در زندگی با تمام تلاش سعی در فرار از آن‌ها داریم. در این چهارچوب یاد

می‌گیریم از عدم‌قطعیت لذت ببریم، از حس ناامنی استقبال کنیم، تلاش برای مثبت‌اندیشیدن را متوقف کنیم، با شکست آشنا شویم و حتی یاد بگیریم برای مرگ ارزش قائل شویم. خلاصه به نظر می‌رسد همهٔ این افراد اتفاق‌نظر دارند برای اینکه واقعاً شاد باشیم، باید احساسات منفی را با میل و رغبت بپذیریم یا حداقل یاد بگیریم از آن‌ها فرار نکنیم. این نگاهی سرگردان‌کننده است؛ نگاهی که نه‌تنها روش‌های ما را برای دستیابی به شادی زیر سؤال می‌برد، بلکه پیش‌فرض‌های ما در مورد معنای واقعی «شادی» را نیز به نقد می‌کشد.

مسلماً در این روزگار که لندرز «شاد باش» و «غصه نخور» نقل محافل است، این چهارچوب ذهنی ارج و قرب بالایی ندارد، اما دیدگاهی است که از تاریخی بسیار طولانی و معتبر برخوردار است. می‌توان آن را در تفکرات و نوشته‌های فیلسوفان رواقی یونان و روم باستان یافت که بر مزیت‌های تفکر و ژرف‌اندیشی بر اتفاقات بدی که ممکن است در آینده رخ دهد، تأکید داشتند. این دیدگاه همچنین در مرکز تفکر آیین بودایی قرار دارد که هشدار می‌دهد امنیت واقعی در پذیرش بی‌چون‌وچرای ناپایداری نهفته است؛ در تشخیص اینکه ما هرگز بر بنیان محکمی قرار نداریم، چراکه این بنیان اصلاً وجود ندارد. این اندیشه اساس سنت فکری «به یاد داشته باش که می‌میری»[۱۷] است که مزایای روح‌انگیز دائم به یاد مرگ بودن را به بزم می‌نشیند. و چهارچوب چیزی است که نویسندگان معنویت عصر نو، مثل اکهارت تولی[۱۸]، نویسندهٔ کتاب‌های پرفروش عرفانی، را با نظریات متداول و پررونق روان‌شناسی شناختی در مورد ماهیت متناقض تفکر مثبت پیوند می‌دهد. همین رویکرد «منفی» به شادی همچنین توضیح می‌دهد چرا تمرینات ذهن‌آگاهی[۱۹] برای بسیاری به‌شدت سودمند بوده، چرا نسل جدیدی از متفکران تجاری به شرکت‌ها توصیه می‌کنند وسواس خود بر هدف‌گذاری را کنار بگذارند و در عوض پذیرای عدم‌قطعیت باشند و چرا در سال‌های اخیر برخی روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که منفی‌اندیشی می‌تواند به اندازه مثبت‌اندیشی فرح‌بخش و کارآمد باشد.

در مرکز تمام این گونه‌های فکری مختلف اصلی نهفته است که آلن واتس[۲۰]، فیلسوف پادفرهنگ[۲۱] دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی، در موافقت با آلدوس هاکسلی[۲۲]، از آن با عنوان «قانون تلاش

معکوس» یا «قانون وارونه» یاد می‌کرد: این مفهوم که در تمامی بافت‌های فردی و اجتماعی، از زندگی‌های شخصی ما گرفته تا سیاست‌های بزرگ‌مقیاس اجتماعی، تلاش برای درست کردن تمام مشکل‌ها خود بخش بزرگی از مشکل است. وانسل این گزاره را بدین شکل بیان می‌کند: «وقتی سعی می‌کنی روی سطح آب باقی بمانی، غرق می‌شوی؛ اما وقتی سعی کنی غرق شوی، شناور باقی می‌مانی.» و «حس ناامنی نتیجهٔ تلاش برای رسیدن به امنیت است۱۱(»).) هاکسلی بر این باور است که «هرچقدر با اراده آگاهانه برای انجام کاری یا دستیابی به چیزی تلاش کنیم، موفقیت کمتری به دست می‌آوریم». (۱۲)

مسیر منفی به شادی طرفداری از مخالفت‌گرایی لجبازانه به هر قیمتی نیست. اگر در خیابان به جای گذشتن از کنار ماشین‌ها، از وسط خیابان و مخالف مسیر ترافیک بروید، به خودتان ضربه زده‌اید. به همین ترتیب نباید گمان برد مثبت‌اندیشی به خودی خود اندیشه‌های بد و مشکل‌زاست. در عوض درک مفیدتر از مسیر منفی به شادی این است که آن را به عنوان ورنه‌ای متعادل کننده در فرهنگی در نظر بگیریم که باور دارد فقط مسیرهای خوش‌بینی و مثبت‌گرایی است که به شادی ختم می‌شود. واضح است که بسیاری از ما به مسئلهٔ خوش‌بینی تا حدی سوءظن داریم. اما باید به یاد داشت که حتی بسیاری از افرادی که به قول استاد فلسفه پیتر ورنتزه[۲] «فرقهٔ خوش‌بینی۱۳(»)) را به دیدهٔ تحقیر می‌نگرند هم وقتی پای عمل در میان باشد، به صورت نامحسوسی آن را تأیید می‌کنند. این افراد تصور می‌کنند چون نمی‌توانند یا نمی‌خواهند از ایدئولوژی مثبت‌اندیشی پیروی کنند، پس تنها جایگزین موجود تسلیم محض به ناامیدی یا نوعی ترش‌رویی متناقض است. «مسیر منفی» این دوگانگی را رد می‌کند و در عوض به جای غرق کردن امور منفی در شادی بی‌وقفه، به جست‌وجوی شادی حاصل از تجربیات منفی برمی‌آید. اگر وسواس و تمرکز بر مثبت‌گرایی بیماری باشد، این رویکرد پادزهر آن است.

باید تأکید کرد که «مسیر منفی» یک فلسفه جامع و یکپارچه نیست؛ به عبارت دیگر پادزهر، دوای تمام دردها نیست. بخشی از مشکل تفکر مثبت و بسیاری از رویکردهای مشابه در رسیدن به شادی، دقیقا همین خواست انسان برای تقلیل پرسش‌های بزرگ به راهکارهای همه‌فن‌حریف یا برنامه‌های

ده‌مرحله‌ای است. در مقابل، مسیر منفی هیچ راه‌حل یکپارچه‌ای ارائه نمی‌دهد. برخی مبلغان آن بر پذیرش احساسات و تفکرات منفی تأکید می‌کنند، درحالی‌که بعضی دیگر بی‌اعتنایی به این احساس و تفکرات را بهتر می‌دانند.

بعضی بر شیوه‌هایی به‌شدت غیرمعمول برای دستیابی به شادی تمرکز می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر تعریف متفاوتی از خوشبختی ارائه می‌کنند یا بر این باورند که شخص باید جست‌وجوی خوشبختی را به‌کلی کنار بگذارد. در اینجا کلمهٔ «منفی» هم دارای دو معناست: این کلمه می‌تواند به تجربیات و احساسات نامطلوب اشاره داشته باشد، اما برخی فلسفه‌های خوشبختی را به این علت می‌توان با صفت «منفی» توصیف کرد که شامل توصیهٔ مهارت‌هایی برای «انجام ندادن» اند، به عبارت دیگر فرد باید یاد بگیرد جست‌وجوی دائم احساسات مثبت را ترک کند. در اینجا پارادوکس‌های فراوانی وجود دارد و هرچقدر بیشتر کاوش کنید، این پارادوکس‌ها عمیق‌تر می‌شوند. برای مثال اگر احساس یا موقعیتی در نهایت منجر به شادی شود، آیا می‌توان از آن با صفت «منفی» یاد کرد؟ اگر «مثبت‌اندیشیدن» باعث شادبودن نشود، آیا اصلاً می‌توان آن را «مثبت‌اندیشیدن» نامید؟ اگر شادی را به گونه‌ای تعریف کنیم که منفی‌نگری هم بخشی از آن باشد، آیا واقعاً شادی را تعریف کرده‌ایم؟ و بسیاری پرسش‌های دیگر. نمی‌توان برای هیچ کدام از این پرسش‌ها پاسخ‌هایی سرراست پیدا کرد. بخشی از این پیچیدگی از این روست که حامیان مسیر منفی تنها در شیوهٔ کلی ملاحظهٔ زندگی اشتراک‌نظر دارند و مجموعه‌ای از عقاید مشخص و یکپارچه وجود ندارد. اما دلیل دیگر این است که یکی از بنیان‌های مهم رویکرد آن‌ها این است که شادی آمیخته به پارادوکس است. بر اساس این دیدگاه، فارغ از اینکه چقدر تلاش و اراده کنیم، هیچ راهی برای یکپارچه‌سازی تمام جزئیات در فرمولی بزرگ وجود ندارد.

این کتاب حاصل سفری در جهان «قانون واروته» و افرادی -زنده یا مرده- است که مسیر منفی به شادی را پیگیری کرده‌اند. سفرهایم مرا به درختزارهای دورافتاده ماساچوست[۲۴] برد، جایی که یک هفته را به تمرین مراقبهٔ سکوت پرداختم؛ مرا به مکزیک برد، جایی که مرگ موضوعی برای ترس و فرار

نیست و تقدیس می‌شود؛ به زاغه‌های کثیف خارج از شهر ناپرویی[۲۵] رفتم، جایی که ناامنی حقیقتی غیرقابل چشم‌پوشی از زندگی روزمره است. با رواقیون امروزی آشنا شدم، با متخصصان هنر شکست، با بدبین‌های حرفه‌ای و با دیگر هواداران قدرت تفکر منفی که در کمال تعجب خیلی از آن‌ها بسیار شوخ و شنگ بودند. اما نقطه شروع سفرم شهر سن‌آنتونیو[۲۶] بود، چراکه می‌خواستم فرقهٔ خوش‌بینی را در افراطی‌ترین حالت ببینم.

اگر نظرم درمورد دکتر رابرت شولر درست می‌بود، اینکه او صرفاً نسخه‌ای مبالغه‌آمیز از باورهای یک‌جانبه اکثر انسان‌ها در مورد شادی ارائه می‌کرد، پس منطقی بود که مشکل را از نزدیک و در خالص‌ترین شکل ممکن مشاهده کنم.

این‌طور شد که خود را در حالی یافتم که با بی‌میلی سر پا ایستاده بودم و در گوشه‌ای دورافتاده از آن استادیوم بسکتبال تاریک آمادهٔ رقصیدن می‌شدم، چراکه مجری هیجان‌زدهٔ سمینار «نهایت انگیزه!» اعلام کرد اکنون وقت «مسابقهٔ رقص» است و تمام شرکت‌کنندگان در سمینار باید در آن شرکت کنند. توپ‌های بادی بزرگ از سقف استادیوم روی سر شرکت‌کنندگانی افتاد که به شکلی غیرحرفه‌ای در حال رقصیدن بودند و در همین حال سیستم‌های صوتی شروع به پخش آهنگ دوبس دوبس کردند. مجری برنامه اعلام کرد جایزهٔ تور رایگان دنیای دیزنی[۲۷] به کسی که بهترین رقص را داشته باشد نمی‌رسد، بلکه جایزه متعلق به کسی است که با بیشترین انگیزه برقصد. باید بگویم جایزه رغبت زیادی در من برای رقصیدن ایجاد نکرد، کل این جریان برای من بیش از حد دردناک و خجالت‌آور بود که بتوانم بدنم را زیاد تکان دهم. در نهایت جایزه به یک سرباز رسید. ظن من این بود که دلیل اصلی آن برافروختن حس وطن‌پرستی حاضران بود تا انگیزهٔ بالای سرباز در رقصیدن.

پس از مسابقه رقص، طی وقت استراحت پیش از شروع سخنرانی جرج بوش، برای خرید غذا بیرون رفتم. ساندویچی بیش از حد گران خریدم و با یک سخن را با یکی از شرکت‌کنندگان باز کردم؛ معلمی بازنشسته و خوش‌پوش از شهر سن‌آنتونیو به نام هلن. وقتی پرسیدم چرا در این همایش شرکت کرده، جواب داد که وضع اقتصادی خوبی ندارد و در نتیجه با بی‌میلی نتیجه‌گیری کرده باید بازنشستگی را

کنار بگذارد و دوباره شغلی پیدا کند و امیدوار بود که «نهایتاً انگیزه!» بتواند انگیزه لازم را در او ایجاد کند. درباره سخنرانانی که دیده بودیم صحبت می‌کردیم که او گفت: «البته مسئله اینه که اینا می‌گن همه‌ش فکرای خوب داشته باش، ولی این خیلی سخته، مگه نه؟» برای یک لحظه وحشت در چهره‌اش هویدا شد، ولی به‌سرعت خود را بازیافت و درحالی‌که انگشت دستش را مثل معلم‌ها تکان می‌داد، به علامت شماتت گفت: «ولی آدم نباید این فکرها به سرش بیاد!»

یکی از سرشناس‌ترین پژوهشگران در زمینهٔ مشکلات تفکر مثبت، پروفسور روان‌شناسی به نام دانیل وِگنر[۲۸] است که آزمایشگاه کنترل ذهن[۲۹] دانشگاه هاروارد را اداره می‌کند. این آزمایشگاه، با وجود نام خوفناکش، از سوی سازمان سیا اداره نمی‌شود و هدف آن مطالعه چگونگی شست‌وشوی مغزی افراد نیست. قلمرو مطالعاتی پروفسور وگنر چیزی است که از آن با عنوان «نظریهٔ فرایند معکوس»[۳۰] یاد می‌شود: این نظریه به بررسی راه‌هایی می‌پردازد که بر اساس آن، تلاش ما برای سرکوب برخی افکار و رفتارها به شکلی کاملاً معکوس، منجر به شیوع و تقویت بیشتر آن‌ها می‌شود.

هنگامی که به طور تصادفی در مقاله‌ای نام خانوادگی او را با اشتباه «ونگر» تایپ کردم، روابطمان کمی آسیب دید. او ایمیل بدعنقی برایم فرستاد که نوشته بود: «اسم درست رو یاد بگیر!» و اگر می‌گفتم اشتباه تایپی به‌وجودآمده، گونه‌ای از خطاهای ذهنی مورد مطالعه اوست، احتمالاً قبول نمی‌کرد. از آن پس روابط ما کمی رو به سردی گذاشت.

مشکلاتی که پروفسور وگنر اکثر دوران کاری خود را بدان اختصاص داده، همگی در یک بازی فکری ساده و به‌شدت آزاردهنده ریشه دارد؛ این بازی حداقل به دوران حیات فئودور داستایوسکی بازمی‌گردد که به قول مشهور از آن برای شکنجه برادرش استفاده می‌کرد. چالش بازی بدین شرح است: از قربانی پرسیده می‌شود می‌توانی به مدت یک دقیقه به خرس سفید فکر نکنی؟ مسلماً می‌توانید نتیجه بازی را حدس بزنید؛ با وجود این، انجام این بازی بسیار آموزنده است. چرا همین حالا امتحان نکنید؟ به ساعت خود نگاه کنید و از همین حالا فقط برای دَه ثانیه به همه‌چیز فکر کنید به جز **یک خرس بزرگ و سفید.**

همدردی من را بابت شکست خود پذیرا باشید.

اولین آزمایش‌های وگنر در زمینهٔ نظریهٔ فرایند معکوس این بود که او این چالش را به دانشجویان امریکایی ارائه می‌داد و سپس از آن‌ها می‌خواست مونولوگ ذهنی خود را حین انجام بازی با صدای بلند بیان کنند. می‌توان گفت این شیوه‌ای ناهنجار برای دستیابی به فرایندهای فکری دیگران است، اما گزیده‌ای معمولی از رونوشت یکی از مونولوگ‌های دانشجویان به‌خوبی شکست ما را در این چالش

فکری نشان می‌دهد: (۱۴)

«خب حالا تنها چیزی که بهش فکر می‌کنم خرس سفیده... به خرس سفید فکر نکن. هوم، داشتم راجع به چی فکر می‌کردم؟ آها، من خیلی راجع به گل‌ها فکر می‌کنم... خب، چقدر ناخن‌هام بزرگ شده... هروقت می‌خوام درباره خرس سفید فکر نکنم، مثلاً هوم... راجع به خرس سفید حرف نزنم، فکر نکنم، همه‌ش خرس سفید میاد تو ذهنم...»

حالا شاید از خود بپرسید چرا برخی روان‌شناسان اجتماعی باید پول دیگران را خرج اثبات چیزی کنند که کاملاً واضح است. مشخص است موفقیت در چالش خرس سفید تقریباً ناممکن است. اما این تازه نقطهٔ شروع مطالعات وگنر بود. هرچقدر بیشتر این ساختار فکری را کاوش می‌کرد، بیشتر به نقش مکانیزم‌های درونی مسئول کارشکنی در سرکوب افکار «خرس سفید» پی می‌برد. مکانیزم‌هایی که شاید قلمرو کاملی از فعالیت‌های ذهنی و رفتارهای خارجی را مدیریت می‌کنند. به نظر می‌رسد چالش خرس سفید استعاره‌ای برای اکثر اتفاقات بد در زندگی است. بسیار شده وقتی تلاش می‌کنیم اتفاقی نیفتد، در نهایت دقیقاً همان اتفاق رخ می‌دهد، گویی آهن‌ربایی است که ما را به خود جذب می‌کند. وگنر این پدیده با عنوان «خطای دقیقاً خارج از انتظار»[۲۷] یاد می‌کند و توضیح می‌دهد: «این خطا زمانی رخ می‌دهد که موفق می‌شویم دقیقاً اشتباه‌ترین کار ممکن را انجام دهیم؛ اشتباهی چنان واضح که از پیش بدان فکر کرده و تصمیم می‌گیریم نگذاریم به‌هیچ‌وجه رخ دهد. (۱۵) مثلاً در حال دوچرخه‌سواری متوجه یک فرورفتگی در خیابان می‌شویم، ولی مستقیم به طرف آن می‌رویم. به خودمان می‌گوییم در زمان گفت‌وگو با شخصی موضوع خاص ناراحت‌کننده‌ای را پیش نکشیم، ولی ناگهان همان موضوع از دهان‌مان می‌پرد و وحشت‌زده می‌شویم. لیوان پر از آب را با احتیاط در طول اتاق حمل می‌کنیم و به خود می‌گوییم "مواظب باش آب نریزه" و بعد دقیقاً جلوی چشم میزبان زمین می‌خوریم و لیوان می‌شکند.»

کاملاً برخلاف این تصور که خطای معکوس استثنایی نادر در کنترل بی‌عیب و نقص ما بر خودمان است، می‌توان گفت ساختار این نوع خطا در جایی عمیق در مرکز مغز ما نهفته است؛ جایی که هستهٔ

شخصیت را به وجود می‌آورد. ادگار آلن پو[۳۳] در داستانی با عنوان «شیطان گمراهی»[۳۴] از این تمایل با همین نام یاد می‌کند. به گفتهٔ او، شیطان گمراهی آن میل بی‌نام اما مشخصی است که گاه‌به‌گاه تجربه می‌کنیم و مثلاً وقتی کنار لبهٔ پرتگاهی سهمگین راه می‌رویم یا وقتی از سکوی بازدید ساختمانی بلند به فرانسو می‌نگریم، می‌خواهیم خودمان را پایین پرت کنیم، نه با انگیزهٔ خودکشی بلکه دقیقاً به خاطر فاجعه‌آمیزی چنین عملی. شیطان گمراهی بر تعاملات اجتماعی ما نیز سایه می‌افکند. گونهٔ کمدی این تأثیرگذاری در جای‌جای سریال زیاد ذوق‌زده نشو[۳۴] به نمایش درآمده و خنده‌های ما نشانه تشخیص این میل در عمق وجود ماست.

وگنر می‌گوید این تمایل نتیجهٔ نقص عملکرد در توانایی منحصر به انسان‌ها یعنی فراشناخت[۳۵] یا تفکر در مورد فرایندهای ذهنی است. او توضیح می‌دهد: «فراشناخت هنگامی رخ می‌دهد که فکر، خود را به عنوان موضوع مطالعه انتخاب می‌کند۱۶(».) این مهارت در اغلب اوقات بسیار مفید است و ما را قادر می‌سازد هنگامی که افکار و رفتارهای غیرمنطقی به سراغمان می‌آید، زمانی که وارد افسردگی می‌شویم یا هنگام اضطراب، وضعیت ذهنی خود را تشخیص دهیم و سپس برای رفع و بهبود آن کاری کنیم. اما هنگامی که سعی می‌کنیم برای کنترل افکار روزانهٔ مرتبط با اشیاء و پدیده‌های بیرونی مستقیماً از فراشناخت خود استفاده کنیم -برای مثال از طریق سرکوب تصویر خرس‌های سفید یا جایگزین کردن افکار تیره با افکار شاد- به مشکل برمی‌خوریم. طبق گفتهٔ پروفسور وگنر: «فرا افکار[۳۶] دستوراتی هستند که راجع به تفکرات مرتبط با اشیاء و پدیده‌ها به خود می‌دهیم و گاهی اوقات قادر نیستیم به این دستورات خود عمل کنیم۱۷(».)

هنگامی که سعی دارید به خرس سفید فکر نکنید، شاید در وارد کردن افکار دیگر به ذهن‌تان تا حدی موفق شوید. اما در عین حال، فرایند نظارت فراشناختی هم وارد عمل می‌شود تا با بررسی ذهن‌تان تعیین کند آیا در این هدف موفق بوده‌اید یا خیر، و اینجاست که اوضاع پیچیده می‌شود، چرا که اگر زیاد تلاش کنید -یا بر اساس یافته‌های مطالعات دکتر وگنر اگر خسته، مضطرب یا افسرده باشید یا در صورتی که تلاش کنید چند کار را با هم انجام دهید یا به طور کلی از هر نوع «بار ذهنی» بالا رنج ببرید-

فراشناخت شما غالباً دچار مشکل می‌شود. فرایند نظارت فضای بسیار زیادی را در صحنهٔ شناختی ذهن شما اشغال می‌کند. این فرایند در خط مقدم آگاهی شما قرار می‌گیرد و ناگهان فقط قادر خواهید بود به خرس سفید فکر کنید و نگرانی و ناراحتی حاصل از شکست در سرکوب کردن یک فکر یا احساس یا تصویر خاص هم به ذهن شما هجوم می‌آورد.

آیا امکان دارد نظریهٔ فرایند معکوس بتواند مشکل ما را در زمینهٔ تلاش برای دستیابی به شادی توضیح دهد و شرح دهد چرا هنگامی که سخت در تلاشیم احساسات مثبت داشته باشیم معمولاً احساساتی متضاد را تجربه می‌کنیم؟ از زمان تحقیقات اولیهٔ دکتر وگنر در مورد سرکوب تصویر خرس سفید، یافته‌های تحقیقات او و دیگر پژوهشگران شواهد بیشتر و بیشتری در حمایت از این دیدگاه در اختیار ما قرار داده است. برای مثال: هنگامی که به افراد تحت مطالعه در مورد اتفاقی غم‌انگیز توضیح داده شد (۱۸) اما سپس از آن‌ها درخواست شد در مورد این اتفاق احساس ناراحتی نکنند، مشخص شد این افراد در مقایسه با گروه کنترلی که دقیقاً به همین اتفاق غم‌انگیز گوش کردند اما هیچ درخواستی مبنی بر ناراحت‌نشدن دریافت نکردند، بیشتر ناراحت شدند. در مطالعه‌ای دیگر، هنگامی که بیماران مبتلا به اختلال هراس به سی‌دی‌های آرامش‌بخش گوش می‌کردند (۱۹) ضربان قلب‌شان تندتر از بیمارانی شد که به کتاب‌های صوتی بدون هیچ محتوای صراحتاً آرامش‌بخشی گوش می‌کردند. یافته‌های مطالعات حاکی از این است که افراد داغدیده‌ای که بیشترین تلاش را برای جلوگیری از احساس غم و اندوه می‌کنند، به بیشترین زمان برای بیرون آمدن از افسردگی حاصل از مرگ عزیزان‌شان نیاز دارند (۲۰). در زمینهٔ تمایلات جنسی هم تلاش ما برای سرکوب افکار مرتبط با سکس با شکست مواجه می‌شود. در مطالعه‌ای محققان به گروهی دستور دادند به افکار جنسی فکر نکنند، ولی به گروهی دیگر چیزی در مورد سرکوب افکار جنسی نگفتند. (۲۱) پس از اندازه‌گیری رسانایی الکتریکی پوست افراد هر دو گروه، مشخص شد گروه اول برانگیختگی جنسی بیشتری را تجربه کرده است.

اگر از این چشم‌انداز نگاه کنیم، متوجه می‌شویم اکثر تکنیک‌های محبوب صنعت خودیاری برای دستیابی به شادی و کامیابی -از تفکرات مثبت گرفته تا تصویرسازی ذهنی اهداف و برانگیزه‌شدن- از

نقصی بسیار بزرگ رنج می‌برد. فردی که تصمیم گرفته فقط افکار مثبت داشته باشد، باید دائماً ذهنش را برای یافتن افکار منفی اسکن کند -هیچ راه دیگری وجود ندارد که ذهن بتواند موفقیت خود را در این عملیات ارزیابی کند- و خود همین فرایند اسکن ذهنی، توجه ما را به وجود افکار منفی جلب می‌کند؛ بدتر اینکه اگر افکار منفی بر ذهن غالب شود، ممکن است یک دور باطل ایجاد شود، چراکه شکست فرد در تفکر مثبت می‌تواند سبب شروع جریانی از افکار خودسرزنش کننده شود که چرا نمی‌تواند به اندازهٔ کافی مثبت فکر کند. فرض کنید تصمیم می‌گیریم به پیشنهاد دکتر نورمن گوش دهید و کلمهٔ «غیرممکن» را از دایرهٔ لغات خود حذف کنید یا اینکه صرفاً بر نتایج موفقیت‌آمیز تمرکز کنید و فکر شکست را از ذهن خود ریشه‌کَن سازید. همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، این رویکرد نقایص و مشکلات بسیار زیادی دارد، اما بنیادی‌ترین آن‌ها این است که شما به احتمال بسیار بالا شکست می‌خورید و دلیل آن خود پدیدهٔ نظارت ذهنی بر موفقیت است.

فرایند خودتخریبی به واسطهٔ مکانیزم نظارت ذهنی، تنها مشکل تفکر مثبت نیست. مشکل دیگر در سال ۲۰۰۹ آشکار شد، هنگامی که روان‌شناسی کانادایی به نام جوآن وود[۳۸] تصمیم گرفت ثمربخشی «تلقین»[۳۸] را ارزیابی کند؛ (۲۳) تلقین آن دسته از عبارات شورانگیز و تهنیت‌آمیزی است که فرد سعی می‌کند از طریق تکرار مدام آن برای خود، روحیه‌اش را افزایش دهد. ریشهٔ ایدهٔ عبارت‌های تلقینی به داروساز فرانسوی قرن نوزدهمی امیل کوئه[۳۹] بازمی‌گردد؛ شخصی که یکی از پیش‌قراولان صنعت مثبت‌اندیشی بود و مهم‌ترین عبارت تلقین‌آمیز را به وجود آورده است: «هر روز و از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم.»

اکثر عبارت‌های تلقینی آبکی به نظر می‌رسند و شاید گمان کنیم تأثیر چندانی ندارند، ولی حتماً بی‌ضررند، نه؟ دکتر وود به بی‌ضرری این عبارات شک دارد. گرچه منطق او با منطق دکتر وگنر همخوان است، اما بر پایهٔ سنت روان‌شناسی دیگری به نام «نظریهٔ مقابلهٔ خود»[۴۰] شکل گرفته است. بر اساس این نظریه، هرچند خیلی دوست داریم در مورد خود پیام‌هایی مثبت دریافت کنیم و بشنویم، میل ما به وجود یک تصویر کلی یکپارچه و ثابت از خود به‌شدت قوی‌تر است. بنابراین پیام‌هایی که

در تضادند با این تصویرند ما را پریشان می‌کنند و در نتیجه آن‌ها را رد می‌کنیم، حتی اگر این پیام‌ها مثبت باشند و منبع پیام، خود ما باشیم. ظن دکتر وود این بود که افرادی که به دنبال تلقین هستند، بر حسب تعریف، افرادی با اعتمادبه‌نفس پایین‌اند، اما از طرف دیگر هم دقیقاً به همین علت به پیام‌های نهفته در عبارات تلقینی واکنش منفی نشان می‌دهند، چراکه این پیام‌ها با تصویر ذهنی آن‌ها از خود در تضاد است. پیام‌هایی مثل «هر روز و از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم» در مغایرت با خودانگارهٔ ضعیف افراد از خودشان است و در نتیجه برای اینکه یکپارچگی تعریف فرد از خود را تهدید نکنند، به طور ناخودآگاه پس زده می‌شود. حاصل اینکه در برخی افراد، عبارات تلقینی اعتمادبه‌نفس پایین را حتی پایین‌تر هم می‌آورد، چراکه این افراد تقلا می‌کنند از خودانگاره‌شان در مقابل سیل پیام‌های مثبت محافظت کنند.

این فرضیه دقیقاً در تحقیقات دکتر وود اثبات شد. در یکی از مطالعات، افراد تحت مطالعه به دو گروه تقسیم شدند؛ افراد با اعتمادبه‌نفس بالا و افراد با اعتمادبه‌نفس پایین. سپس از آن‌ها خواسته شد در یک تمرین نوشتاری شرکت کنند. هرگاه صدای زنگ بلند می‌شد، آن‌ها باید این عبارت را نزد خود تکرار می‌کردند: «من آدمی دوست‌داشتنی‌ام.» تیم تحقیقاتی دکتر وود سپس سطح روحیهٔ افراد را با روش‌هایی نوآورانه اندازه‌گیری کرد؛ مشخص شد افرادی که در ابتدای مطالعه اعتمادبه‌نفس ضعیفی داشتند، پس از انجام تمرینات و به خاطر اینکه به خود تلقین می‌کردند افرادی دوست‌داشتنی‌اند، به شکل قابل‌توجهی غمگین‌تر شدند. آن‌ها از همان ابتدا هم احساس نمی‌کردند افرادی دوست‌داشتنی هستند و تلاش برای متقاعدکردن خود فقط منفی‌نگری آن‌ها را افزایش داد. «مثبت‌اندیشیدن» باعث شده بود بدتر شوند.

در همایش «نهایت انگیزه!» پیش از ورود جرج بوش به صحنه سخنرانی شهر سن‌آنتونیو، گروهی از مأموران سرویس مخفی وارد ورزشگاه شدند. این‌ها مردانی بودند که با کت و شلوارهای مشکی و گوشی‌های بی‌سیم خود احتمالاً در همه‌جا به چشم می‌آمدند، اما در همایش «نهایت انگیزه!» مخصوصاً به خاطر نگاه‌های عبوس و مشکوک خود، تمام توجه حاضران را به خود جلب کرده بودند.

مشخص بود شغل محافظت از رئیس جمهوری پیشین در مقابل قاتلان بالقوه زیاد با مثبت‌اندیشی و حذف کلمه «غیرممکن» همخوانی ندارد.

در مقابل، خود جرج بوش با گام‌های پرانرژی و لبخندی فرح‌بخش به روی صحنه آمد و سخنرانی‌اش را که مشخص بود تکرار همان سخنرانی‌های قبلی‌اش است، چنین آغاز کرد: «می‌دونید، بازنشستگی خیلی هم بد نیست، مخصوصاً اینکه بتونی بازنشستگیت رو تو تگزاس بگذرونی!» اول شروع به گفتن داستانی خودمانی در این مورد کرد که دوران پسارياست‌جمهوری‌اش اکثراً صرف تمیزکردن خرابکاری‌های سگش می‌شود: «مجبور شدم شروع به تمیزکردن همون چیزی کنم که هشت سال ازش شونه خالی می‌کردم!» سپس برای چند لحظه عجیب، به نظر می‌رسید که محور اصلی سخنرانی‌اش این بود که چگونه یک‌بار مجبور شد فرشی را برای دفتر بیضی کاخ سفید انتخاب کند؛ «به خودم گفتم پس ریاست جمهوری یه تجربه تصمیم گیریه!» اما به‌زودی مشخص شد موضوع اصلی سخنرانی، مثبت‌اندیشی است. او گفت: «باور ندارم انسان بتونه خونواده، مدرسه، شهر، ایالت یا کشوری رو رهبری کنه، مگر اینکه خوش‌بین باشه که آینده بهتر می‌شه. و می‌خوام بهتون بگم حتی در تاریک‌ترین روزهای ریاست‌جمهوریم خوش‌بین بودم که آینده قراره برای شهروندان ایالات متحده و کل جهان روشن‌تر باشه.»

نیازی نیست له یا علیه چهل و سومین رئیس جمهور امریکا باشید تا متوجه شوید سخنان او بازتاب‌دهنده یکی از ویژگی‌های اساسی «فرقهٔ خوش‌بینی» است. بوش جنجال‌های پرتعداد دولت خود را نادیده نمی‌گرفت؛ راهبردی که می‌توان تصور کرد شاید در سمیناری انگیزشی، در حضور مخاطبان همدل، جایی که خطر پرسش‌های خصمانه وجود نداشت، اتخاذ کند. به جای این کار، او تصمیم گرفته بود این جنجال‌ها را به گونه‌ای بازتعریف کند که گواهی در پشتیبانی از دیدگاه خوش‌بینانه‌اش باشند. در نگاه جرج بوش، زمان‌های شاد و موفق ریاست‌جمهوری مزایای جهان‌بینی مثبت‌گر را اثبات می‌کرد، اما زمان‌های غمگین و توأم با شکست ریاست‌جمهوری‌اش هم همین‌طور بود. هرچه باشد، وقتی اوضاع به‌خوبی پیش نمی‌رود، بیش از هر زمانی به خوش‌بینی نیازمندیم. یا به عبارت دیگر، هنگامی که مصمم باشید فلسفهٔ مثبت‌اندیشی را بپذیرید، همیشه راهی پیدا خواهید کرد که در هر نوع پیامدی، توجیهی برای مثبت‌اندیشیدن بیابید. بدین ترتیب هرگز نیازنیست فکر کنید اگر

اعمال و رفتارشان با شکست مواجه شد، چه می‌شود.

آیا امکان دارد این ایدئولوژی ابطال‌ناپذیرِ «مثبت‌گرایی به هر قیمت» (یعنی فارغ از نتایج حاصله) خودش مستقیماً خطرناک باشد؟ شاید مخالفان سیاست خارجی دولت بوش دلایل خوبی بر اثبات این امر داشته باشند. این نظر همچنین در کتاب بخند یا بمیر: چگونه تفکر مثبت، امریکا و جهان را گمراه کرد[۴۱] نوشته باربارا اِرنرایک[۴۲] چاپ سال ۲۰۱۰ به‌خوبی تشریح شده است.

او می‌گوید یکی از دلایل کمترشناخته‌شده بحران مالی جهان در اواخر دهه ۲۰۰۰ میلادی، وجود فرهنگی تجاری در امریکا بود که در آن حتی تفکر در مورد احتمال شکست -چه برسد به صحبت راجع به آن در جلسات- به عنوان لغزش و اشتباهی خجالت‌آور تلقی می‌شد. بانکدارها که خودشیفتگی‌شان را فرهنگی تقویت می‌کرد که در آن بلندپروازی بیش از هر چیزی بها داشت، توانایی خود در تشخیص رؤیاهای حاصل از سرمستی و نتایج ملموس را از دست دادند.

در این ضمن، خریداران خانه تصور کردند که هرچه را با ایمان و فکر خالصانه بخواهند، می‌توانند به دست بیاورند (یعنی چه تعداد از آن‌ها کتاب‌هایی نظیر راز[۴۳] را که دقیقاً همین ادعا را مطرح می‌کنند خوانده بودند؟) و درنتیجه اقدام به گرفتن وام‌هایی کردند که توان بازپرداختش را نداشتند. خوش‌بینی غیرمنطقی که تاروپود بخش مالی تنیده‌شده بود و تأمین‌کنندگان حرفه‌ای مثبت‌اندیشی -سخنرانان و مرشدان خودیاری و سازمان‌دهندگان سمینارهای خوشبختی- با شادی فراوان آن را تشویق می‌کردند. اِرنرایک می‌نویسد: «مثبت‌اندیشی خودش تبدیل به یک تجارت شده بود، بازار تجارت خریدار اصلی آن بود و مشتاقانه پیام‌های شادی‌بخش را که همه‌چیز از طریق خواست ذهنی امکان‌پذیر است، می‌پذیرفت. این پیام برای کارمندان مفید بود؛ کارمندانی که در شروع قرن بیست و یکم باید ساعت‌های بیشتری را به کار اختصاص می‌دادند و از مزایا و امنیت شغلی کمتر و کمتری بهره‌مند می‌شدند. اما برای مدیران رده‌بالا هم ایدئولوژی رهایی‌بخشی بود. فایدهٔ نگرانی در مورد ترازنامه‌ها و تحلیل خسته‌کننده ریسک‌های سرمایه‌گذاری چیست -و اصلاً چرا باید نگران قرارگیری در معرض قرض‌های سیل‌آسا و ریسک قصور در بازپرداخت بدهی باشیم- وقتی همهٔ چیزهای خوب

نصیب کسانی می‌شود که خوش‌بینانه منتظر آن چیزهای خوب هستند؟

اِرنرایک ریشهٔ این فلسفه را در امریکای قرن نوزدهم و به‌خصوص در جنبشی نیمه‌مذهبی با عنوان اندیشهٔ نو[۴۴] می‌یابد. اندیشهٔ نو تمرد از اندیشهٔ دینی مسلط و تاریک کالوینیسم امریکایی[۴۵] بود؛ طبق نظر کالوین سختکوشی و کار بی‌امان وظیفهٔ تمام مسیحیان است، اما از طرف دیگر هم قضا و قدر همه‌چیز را از پیش مشخص کرده و شاید از پیش برای فرد مقرر شده باشد که جاودان در جهنم بسوزد. اندیشهٔ نو در تضاد با اندیشهٔ کالوین این باور را پیش نهاد که فرد می‌تواند از طریق قدرت ذهن به شادی و موفقیت دنیوی دست یابد.

بر اساس چهارچوب فکری تازهٔ علم مسیحی[۴۶] که به طور مستقیم از همین ریشهٔ ذهنی رشد کرد، قدرت ذهن حتی می‌تواند بیماری‌های جسمی را نیز شفا دهد. اما همان‌طور که اِرنرایک آشکار می‌سازد، اندیشهٔ نو قضاوت‌ها و ناپسندی‌های خاص خود را به همراه داشت و مثبت‌اندیشی اجباری را جایگزین سختکوشی اجباری کالوینیسم کرد. افکار منفی به‌شدت تقبیح می‌شدند؛ پیامی که «محکومیت گناه در مذهب قبلی» را تکرار می‌کرد و «تأکید بر تلاش بی‌پایان درونی برای مراقبه و بررسی خود» را هم به آن می‌افزود. اِرنرایک با نقل‌قول از جامعه‌شناسی به نام میکی مگی[۴۷] نشان می‌دهد که چگونه بر اساس این دین مثبت‌اندیشی جدید، «تلاش پیوسته و بی‌پایان برای بهبود خود نه‌تنها مسیری به موفقیت، بلکه مسیری به نوعی رستگاری سکولار هم بود».

بنابراین هنگامی که جرج بوش بر اهمیت خوش‌بینی در تمام موقعیت‌های زندگی تأکید می‌کرد، در حقیقت داشت در مسیر سنتی دیرینه گام برمی‌داشت. اما سخنرانی او در سمینار «نهایت انگیزه!» شروع نشده، تمام شد. کمی سخنان مذهبی، داستان کاملاً بی‌سروته از حملهٔ تروریستی ۱۱ سپتامبر سال ۲۰۰۱، کمی تعریف از ارتش، بعد از آن تکان دادن دست به علامت خداحافظی «-ممنون تگزاس، خیلی خوشحالم که تو ایالت خودم زندگی می‌کنم!»- و سپس حلقه‌زدن محافظ‌ها به گرداگرد او. در میان همهمه تشویق و شادی، صدای جیم، جنگلبان صندلی کناری، به گوشم رسید که نفس راحتی کشید و خطاب به هیچ‌کس گفت: «خب دیگه، حالا انگیزه پیدا کردم. حالا می‌شه برم یه آبجو بخورم؟»

در یکی از داستان‌های کوتاه ایدث وارتون[۴۸]، شخصیت داستان می‌گوید: «برای بدبختی هزار راه وجود داره، اما آسودگی فقط از یه راه ممکنه، اینکه دائم به دنبال شادی نگردی ۲۳(».) این گفته به‌خوبی مشکل «فرقهٔ خوش‌بینی» را بیان می‌کند؛ تلاشی متناقض و بی‌ثمر که اگر زیاد بر آن پافشاری کنیم، خودش شادی را از بین می‌برد. اما این گفته به جایگزینی امیدبخش‌تر هم اشاره دارد، رویکردی به شادی که می‌تواند اصولی کاملاً متفاوت داشته باشد.

در قدم اول باید یاد بگیریم این‌قدر مجدانه به دنبال مثبت‌اندیشی نباشیم.

اما بسیاری از مبلغان مسیر منفی به شادی از این هم فراتر می‌روند و به صورتی متناقض‌نما و ترغین حال متقاعدکننده می‌گویند که غوطه‌ورشدن عامدانه در آنچه احساسات و شرایط منفی می‌خوانیم، می‌تواند پیش‌شرطی برای شادی واقعی باشد.

احتمالاً واضح‌ترین استعاره برای این فلسفهٔ عجیب‌وغریب، اسباب‌بازی‌ای به نام «تله انگشت چینی»[۴۹] است؛ گرچه شواهد حاکی از این است که این اسباب‌بازی در چین به‌وجود نیامده. استیون هیز[۵۰]، پروفسور روان‌شناسی در دانشگاه نوادا[۵۱] و یکی از منتقدان صریح شیوه‌های زیان‌بخش تفکر مثبت، در دفتر کار خود یک جعبه پر از این اسباب‌بازی را نگه می‌دارد و از این اسباب‌بازی برای به‌تصویر کشیدن استدلال‌های خود استفاده می‌کند. «تلهٔ انگشت چینی لوله‌ای بافت که از رشته‌های نی بافته شده و در هر دو طرف آن سوراخی قرار دارد که تقریباً هم‌قُطر انگشت دست انسان است. از قربانی بی‌خبر می‌خواهیم که انگشتان اشاره‌اش را در این سوراخ‌ها فروکند و فرد بلافاصله متوجه می‌شود انگشتانش گیر کرده است. در واکنش به تلاش‌های فرد برای بیرون کشیدن انگشتانش از لوله، سوراخ‌های هرطرف تنگ و تنگ‌تر می‌شود و انگشتانش را با فشار بیشتر گیر می‌اندازد. هرچقدر که فرد سخت‌تر تلاش کند، سخت‌تر به دام می‌افتد. فقط از طریق شل کردن دستان و هل دادن بیشتر انگشتان به درون لوله است که سوراخ‌ها گشاد می‌شوند و لوله را از انگشتان جدا می‌کند و بدین ترتیب فرد آزاد می‌شود.

دکتر هِیز در مورد تلهٔ انگشت چینی می‌گوید «کارِ ظاهراً منطقی مشکل را بیشتر می‌کند». (۲۴)

دنبال کردن مسیر منفی به شادی یعنی انجام آن کار دیگر؛ کاری که در ظاهر غیرمنطقی به نظر می‌رسد.

فصل دوم: اگر سنکا جای من بود چه می‌کرد؟

هنر رواقی روبه‌روشدن با بدترین احتمالات ممکن

بدبینی، هنگامی که به آن عادت کنیم، به اندازهٔ خوش‌بینی مطلوب و دلپذیر است.

- آرنولد بِنِت[۵۲]، از کتاب چیزهایی که در من علاقه ایجاد کرده‌اند

یک روز بهاری عادی در خط مرکزی متروی لندن است، یعنی همان «تأخیرهای جزئی» همیشگی در رسیدن قطارها وجود دارد و مسافران در قطار به هم چسبیده‌اند و دلسردی و نومیدی شدید خود را به اطراف ساطع می‌کنند. تنها چیز غیرعادی این است که قرار است از چند لحظه بعد، کاملاً به‌اختیار، شروع به انجام کاری کنم که به نظرم یکی از ترسناک‌ترین تجربیات زندگی من خواهد بود. با نزدیک‌شدن به ایستگاه چنسری لین[۵۳] -پیش از آنکه صدای اتوماتیک سیستم اعلام عمومی در قطار بپیچد- قصد دارم سکوت حاکم را بشکنم و با صدای بلند فریاد بزنم: «**ایستگاه چنسری لین**». و از آن پس هرگاه قطار به یکی از ایستگاه‌های دیگر برسد، از جمله ایستگاه‌های هولبورن[۵۴]، تاتنهام کورت رُود[۵۵]، آکسفورد سِرکِس[۵۶] و غیره، قصد دارم این کار را ادامه دهم و با فریادهای خود شخصاً مسافران را از نزدیک‌شدن به این ایستگاه‌ها مطلع کنم.

می‌دانم این ترسناک‌ترین کار جهان نیست. خوانندگانی که تجربهٔ گروگان گرفته‌شدن از سوی دزدان دریایی یا زنده دفن‌شدن دارند یا حتی آن‌ها که سفر هوایی طوفانی و متلاطم را از سر گذرانده‌اند، شاید این کار مرا پیش‌پاافتاده و عادی تلقی کنند. با این حال حقیقت این است که در هنگام این عمل دست‌هایم عرق کرده و نبض قلبم تند شده است. در زندگی هرگز نتوانسته‌ام خجالت را خوب تحمل کنم و در حالی که در قطار ایستاده‌ام خود را سرزنش می‌کنم که چرا فکر کردم خجالت‌زده کردن خود در حضور این همه آدم ایدهٔ جالبی است.

این تمرین خجالت‌دادن عامدانه خود را بر اساس دستورالعمل‌های یک روان‌شناس معاصر با نام آلبرت الیس[۵۷] که در سال ۲۰۰۷ فوت کرد، انجام می‌دهم. اما هدف دکتر الیس از طراحی این تمرین نشان دادن فلسفهٔ باستانی رواقی‌گری[۵۸] به انسان مدرن بود. رواقیون از اولین کسانی بودند که اعتقاد

داشتند مسیر شادی به منفی گرایی وابسته است. اِلیس «تمرین ایستگاه مترو» را در اصل در جلسات مشاوره خود در نیویورک به مراجعه‌کنندگانش پیشنهاد می‌کرد: او می‌خواست به آن‌ها نشان دهد که نسبت به تجربیات حتی کمی ناخوشایند هم به شکلی غیرمنطقی واکنش نشان می‌دهیم؛ و نشان دهد اگر خوب بنگریم، خواهیم دید این تجربیات فواید غیرمنتظره و مفیدی را به همراه دارند.

نباید رواقی گری واقعی را که در یونان ریشه گرفت و در رم باستان به بلوغ رسید، با کاربرد رایج آن به معنای «بی‌توجهی به دنیا» یکی دانست. رواقی گری واقعی پذیرش و تسلیم رضاآمیز اتفاقات از روی خستگی و بی‌انگیزگی نیست، چیزی که شاید توصیف خوبی از هم‌سرنشینان من در آن قطار مترو باشد. رواقی گری واقعی مبتنی بر عزم و اراده است و شامل پرورش نوعی آرامش نیرومند در مواجهه با موقعیت‌های دشوار زندگی است. هدف تمرین عذاب‌آور دکتر اِلیس هم پرورش همین اصل ذهنی است و مقصود آن روبه‌روساختن من با احساسات خجالت، خودآگاهی شدید و آنچه که دیگران راجع به من می‌اندیشند. این تمرین مجبورم می‌کند با موقعیت ناخوشایندی که از آن ترس دارم مواجه شوم و بنابراین پدیدهٔ روان‌شناختی مجذوب‌کننده‌ای را راجع به این موقعیت‌ها درک کنم: اینکه باورهایم در مورد بد و وحشتناک‌بودن یک موقعیت، زمانی که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو شوم و به بررسی‌شان بپردازم، با واقعیت‌های بیرونی همخوانی ندارد.

احتمالاً می‌توانید دلهرهٔ مرا درک کنید، مگر اینکه شخصیتی عجیب و غریب غیرخجالتی داشته باشید. ولی اگر خوب به آن فکر کنیم، تجربهٔ هر نوع احساس منفی در این موقعیت عجیب است. هرچه باشد، هیچ‌کسی را در این قطار نمی‌شناسم، پس اگر فکر کنند دیوانه‌ام هم ضرر خاصی متوجهم نیست. علاوه بر این، در گذشته هرگاه شخصی در مترو با خود با صدای بلند حرف می‌زد اعتنایی نمی‌کردم، همچنان که دیگر مسافران؛ پس در این شرایط بدترین پیامد ممکن همان بی‌اعتنایی دیگران است. همچنین اکثر کسانی که با خود بلندبلند حرف می‌زنند معمولاً جملاتی نامفهوم و بی‌معنا می‌گویند، درحالی‌که قرار است من نام ایستگاه‌ها را فریاد بزنم. حتی می‌توانم گفت دارم به هم‌قطارهایم خدمت می‌کنم. هرچه باشد این از صدای عصبی‌کننده‌ای که از هدفون بعضی مسافران به بیرون درز می‌کند، بدتر

نیست.

پس چرا وقتی قبل از رسیدن به ایستگاه جنبری لین سرعت قطار شروع به کم‌شدن می‌کند، حس می‌کنم می‌خواهم بالا بیاورم؟

در بنیان اکثر رویکردهای رایج درباره شادی، این فلسفه ساده قرار دارد که باید بر آینده‌ای مطلوب و دلخواه تمرکز کرد. در دنیای خودیاری، علنی‌ترین بیان این دیدگاه در تکنیکی با عنوان «تصویرسازی ذهنی مثبت» نمود یافته است. منطق این تکنیک این است که اگر در ذهن خود تصور کنید اتفاقات خوب می‌افتد، احتمال اینکه این تصورات واقعیت پیدا کند، بسیار بیشتر می‌شود. «قانون جذب»[۵۹] که مفهومی باب روز در جنبش عصر نو[۶۰] است، این منطق را یک قدم جلو برده و اعلام می‌کند تصویرسازی تنها چیزی است که برای جذب ثروت، روابط اجتماعی خوب و سلامت عالی بدان نیازمندیم. نورمن وینسنت پیل[۶۱]، نویسنده کتاب قدرت تفکر مثبت[۶۲]، در سخنرانی‌ای که در میانه دهه ۱۹۸۰ خطاب به مدیران بانک سرمایه‌گذاری مریل لینچ[۶۳] ارائه کرد، گفت: «این استعداد عمیق در ذات انسان نهفته است که راجع به هر چیزی تصویرسازی ذهنی کند، دقیقاً همان می‌شود. اگر خود را فردی دلواپس و نگران و درمانده ببینید... پس یقیناً همان‌طور خواهید شد. اگر به هر طریقی خود را فردی حقیر در نظر بگیرید و این تصویر را در ذهن خودآگاهتان حفظ کنید، خیلی زود از طریق فرایند تراوش ذهنی، تصویر وارد ناخودآگاهتان می‌شود و همان می‌شوید که تصور کرده‌اید. از طرف دیگر، اگر خود را شخصی منظم، باراده، سخت‌کوش، متفکر و پیگیر ببینید، کسی که به استعداد و توانایی‌های خود ایمان دارد، دقیقاً همان می‌شوید!(».) در بحران مالی سال ۲۰۰۸ بانک مریل لینچ ورشکسته شد و اگر شرکت چندملیتی بنک آو امریکا[۶۴] آن را نمی‌خرید، از هم فرو می‌پاشید؛ از خوانندگان می‌خواهم از این داستان نتیجه‌گیری خود را داشته باشند.

اما حتی اکثر کسانی که به سخنرانی وینسنت پیل می‌خندند هم نمی‌توانند دیدگاه زیربنایی آن را رد کنند: اینکه خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، هرجا که امکان داشته باشد، برای بهبود زندگی مفید و مؤثر است و اینکه تمرکز بر امید به وقوع حوادث و پیامدهای مثبت، به جای تمرکز بر احتمالات منفی،

روشی خوب برای انگیزه‌دادن به خود و افزایش احتمال موفقیت است. اگر به مصاحبه کاری می‌رویم، حتماً بهتر است مثبت‌اندیش باشیم و تصور کنیم آن شغل را نصیب خود می‌کنیم. اگر می‌خواهیم کسی را به یک قرار عاشقانه دعوت کنیم، مسلماً منطقی است بر اساس این امید اقدام کنیم که فرد مقابل با پیشنهاد ما موافقت می‌کند. در حقیقت، تمایل به مثبت‌اندیشی چنان با بقا و زیست انسان درآمیخته که تکامل آن را در وجود ما نهادینه کرده است. عصب‌شناسی به نام تالی شاروت[۶۵] در کتاب خود با عنوان سوگیری خوش‌بینی[۶۶]، شواهدی رو به افزایش را جمع‌آوری کرده که نشان می‌دهد ذهن کارا و سالم شاید به گونه‌ای ساختار یافته که احتمال موفقیت فرد را در رویدادهای گوناگون بیش از احتمال واقعی در نظر بگیرد. تحقیقات نشان می‌دهد افراد شاد و سالم، در مقایسه با افراد افسرده، در کل نسبت به توانایی واقعی خود در تأثیرگذاری بر رویدادها دیدگاهی کمتر دقیق و بیش از حد خوش‌بین دارند. (۲)

اما این دیدگاه، به جز ایجاد حس یأس وقتی امور با موفقیت پیش نمی‌رود، مشکلات دیگری نیز به همراه دارد. این مشکلات به‌خصوص در مورد تصویرسازی مثبت شدید است. طی چند سال گذشته یک روان‌شناس آلمانی به نام گابریل اوتینگن[۶۷] و همکارانش مجموعه آزمون‌هایی را طراحی کرده‌اند تا واقعیت «خیال‌پردازی‌های مثبت راجع به آینده» را واکاوی کنند. یافته‌های به‌دست‌آمده بسیار قابل‌توجه است. مشخص شد صرف زمان و انرژی بر خیال‌پردازی در مورد اتفاقات خوب آینده، انگیزهٔ افراد را برای عملی‌سازی آن‌ها کاهش می‌دهد. برای مثال شرکت‌کنندگان در یک مطالعه به دو گروه تقسیم شدند. از یک گروه خواسته شد در مورد موفقیت‌ها و پیشرفت‌های عالی کاری در هفتهٔ پیش رو خیال‌پردازی کنند، از گروه دوم خواسته شد صرفاً به هفتهٔ آینده فکر کنند؛ نتیجه اینکه افراد گروه دوم هفتهٔ کاری موفق‌تری را پشت سر گذاشتند. (۳)

اوتینگن در آزمایشی نوآورانه، بدن گروهی از شرکت‌کنندگان را کمی آب‌زدایی[۶۸] کرد. (۴) سپس این گروه تمرین تصویرسازی ذهنی نوشیدن یک لیوان آب خنک را انجام دادند، درحالی که گروه دیگر تحت مطالعه به انجام تمرینی دیگر پرداختند. با اندازه‌گیری فشار خون هر دو گروه برای سنجش

سطح انرژی، مشخص شد گروهی که نوشیدن آب خنک را تصویرسازی کرده بودند- در تضاد با اعتقاد صنعت موفقیت- دال بر انگیزه‌یافتن از طریق تصویرسازی ذهنی- دچار کاهش قابل‌توجه انرژی شدند. آن‌ها نه‌تنها انگیزه‌ای برای آب‌رسانی به بدن خود پیدا نکردند، بلکه حتی عضلات‌شان هم شل شد، گویی که واقعاً آب خورده باشند. در همهٔ آزمایش‌های بعدی، در واکنش به تصویرسازی مثبت، عضلات شرکت‌کنندگان شل و آسوده شد. به نظر می‌رسید ناخودآگاه آن‌ها تصویرسازی موفقیت را با موفقیت واقعی اشتباه گرفته باشد.

نتیجهٔ حاصله لزوماً این نیست که تصویرسازی ذهنی پیامدهای منفی مفیدتر است و باید بر تمام اتفاقات منفی که ممکن است در آینده بیفتد تمرکز کنیم، ولی این دقیقاً همان کاری است که از فلسفه رواقی برداشت شد؛ نحله‌ای فلسفی که چند سال پس از مرگ ارسطو[۶۹] در آتن پدید آمد و در تفکر غرب نسبت به شادی تا پنج سده غالب بود.

تا آنجا که می‌دانیم، اولین رواقی زنو کیتیومی[۷۰] بود که حدود سال ۳۳۴ قبل از میلاد در جزیرهٔ قبرس و در شهری که اکنون لارناکا[۷۱] نامیده می‌شود به دنیا آمد. دیوژن لائرتی[۷۲]، مورخ یونانی قرن سوم، در کتابش با عنوان حیات و تفکرات فیلسوفان نامدار[۷۳] که منبع اصلی مطالب مرتبط با رواقیون اولیه محسوب می‌شود، راجع به زنو چنین می‌نویسد: «سرش به یک طرف کج بود. لاغر و بسیار قدبلند بود، رنگ پوستش تیره و پاهایش سست و ضعیف بود... و بسیار مشتاق انجیر بود، خواه خشک و خواه تازه.» طبق روایت، زنو بازرگانی بود که در حدود سنی سالگی و احتمالاً پس از تجربهٔ ناگوار غرق‌شدن کشتی‌اش در دریا به آتن می‌آید. در آنجا به شاگردی فیلسوف کلبی[۷۴] کراتس[۷۵] درمی‌آید؛ لائرتی یکی از اولین تجربه‌های زنو در شاگردی کراتس را تعریف می‌کند که شاید بتوان از طریق آن تأکید رواقی‌گری بر عقاید نابخردانه به عنوان منبع ناراحتی ذهنی را درک کرد. طبق این داستان کراتس کاسه‌ای «هلیم عدس» به دست زنو می‌دهد و از او می‌خواهد کاسه را در خیابان‌های آتن بچرخاند، اما کراتس سپس کاسه را با چوب‌دست خود می‌شکند و حلیم عدس بر پاها و بدن زنو می‌ریزد. لائرتی می‌گوید پس از آن زنو از شرمساری پا به فرار گذاشت. کراتس با خنده و کنایه از او پرسید: «وقتی کار بدی نکرده‌ای چرا

فرار می‌کنی؟» و باور زنو را به اینکه دلیلی برای شرمساری داریم مسخره کرد. هنگامی که زنو شروع به تدریس فلسفه کرد، فضای پایین رواق نقاشی‌شده[۷۶] در بخش شمالی آگورای[۷۷] باستانی آتن را برای این کار برگزید و نام «رواقیون» از این مکان ریشه گرفته است. تأثیر این نحلهٔ فلسفی سپس به روم باستان گسترش یافت و نوشته‌های این رواقیون متأخر رومی -مهم‌تر از همه اپیکتیتوس[۷۸]، سنکای جوان[۷۹] و مارکوس اورلیوس[۸۰]- است که همچنان باقی مانده‌است.

آموزه‌های رواقیون از اولین روزهای شکل‌گیری بر اهمیت بنیادین عقل تأکید می‌ورزد. رواقیون بر این باورند که طبیعت ظرفیت تعقل و نتیجتاً زندگی «وارسته» را به انسان ارزانی داشته؛ در نتیجه زندگی درخور و شایستهٔ انسان، زندگی‌ای است بر پایهٔ عقل. رواقیون روم چرخشی روان‌شناختی به این اضافه کردند: آن‌ها گفتند زندگی وارسته مطابق با عقل به آرامش درونی می‌انجامد. به گفتهٔ ویلیام اروین[۸۱]، محقق معروف فلسفهٔ رواقی، «وضعیتی ذهنی که در آن عواطف منفی مثل اندوه، خشم و اضطراب جایی ندارد و عواطف مثبت مثل لذت، قلمرو ذهن را اشغال کرده است.[۸۱]» و تفاوت اساسی بین رواقی‌گری و فرقهٔ مدرن خوش‌بینی دقیقاً از همین‌جا ناشی می‌شود. برای رواقیون، وضعیت ایده‌آل ذهن آرامش بود، نه سرخوشی پرهیجانی که به نظر می‌رسد منظور مثبت‌اندیشان از کلمهٔ «شادی» است. و آرامش نه از طریق تلاش مداوم برای دستیابی به تجربیات لذت‌بخش، بلکه از طریق پرورش نوعی بی‌اعتنایی خونسردانه نسبت به شرایط حاصل می‌شود. رواقیون استدلال می‌کردند یک روش برای پرورش این مهارت، رفتن به سوی احساسات و تجربیات منفی است؛ نباید این تجربیات را از خود راند، بلکه باید با دقت و از نزدیک به بررسی آن‌ها پرداخت.

اگر این تمرکز بر امور منفی منحرف و ناخوشایند به نظر می‌رسد، شاید بررسی شرایط زندگی خود فیلسوفان رواقی راهگشا باشد. اپیکتیتوس در سرزمینی که امروزه ترکیه است از والدینی برده به دنیا آمد. هرچند بعداً از بردگی آزاد شد، اما به دلیل ضرب و شتم‌های شدید ارباب تا آخر عمر معلول بود. در مقابل، سنکا فرزند یک نجیب‌زاده بود و افتخار داشت معلم خصوصی امپراتور روم باشد. اما هنگامی که کارفرمای او -که متأسفانه نرون[۸۲] دیوانه بود- مظنون شد سنکا در حال چیدن توطئه‌ای برای

سرنگونی حکومتش است، به سنکا دستور داد خودکشی کند. شواهد خاصی دال بر لجبازبودن سوءظن نرو وجود نداشت، اما او که پیش‌تر مادر و برادر ناتنی‌اش را به قتل رسانده بود و شب‌ها برای اینکه باغچهٔ قصرش روشن شود مسیحیان را زنده‌زنده در آتش می‌سوزاند، کاری خلاف عادت نکرده بود. آن‌طور که نقل شده، سنکا با بریدن رگ‌هایش تلاش کرد خود را بکشد، اما خودکشی‌اش موفق نبود. در مرتبهٔ دوم سَم خورد، اما سَم هم او را نکشت. در نهایت مرگ هنگامی او را در آغوش گرفت که سنکا وارد حمامی مملو از بخار شد. شاید اگر شرایط زندگی اپیکتیتوس یا حتی آخر کار نجیب‌زادگانی مثل سنکا را که شانس از طالع آن‌ها روی گردانیده بود در نظر بگیریم، پیدایش فلسفه‌ای که میل به مصیبت‌اندیشی نداشته باشد تعجب‌آور نباشد. هنگامی که بسیاری از تجربیات زندگی به فرد می‌گوید شبح سختی هر لحظه در کمینش نشسته، ارزش قائل کردن خود که در نهایت همه‌چیز به‌خوبی پیش می‌رود، چیست؟

اما واقعیت عجیب این است که رویکرد رواقی به شادی از طریق امور منفی، دقیقاً از همان درکی نشئت می‌گیرد که شاید مورد تأیید نورمن وینسنت پیل هم باشد: اینکه شادی یا غم در اصل بر اساس باورهای ما به وجود می‌آید. فلاسفهٔ رواقی به این نکته اشاره می‌کنند که اکثر ما در زندگی پایبند این توهمیم که این افراد، موقعیت‌ها یا رویدادهای مشخص‌اند که ما را غمگین، مضطرب یا عصبانی می‌کنند. هنگامی که در اداره از همکارتان عصبانی می‌شوید، چراکه مدام حرف می‌زند و اجازه نمی‌دهد کارتان را انجام دهید، طبیعی است فکر کنید همکارتان منشأ عصبانیت‌تان است؛ هنگامی که می‌شنوید یکی از عزیزان‌تان بیمار شده و غصه وجودتان را فرا می‌گیرد، منطقی است فکر کنید بیماری عامل غصه و اندوه شماست. اما رواقیون می‌گویند تجربهٔ خود را از نزدیک بررسی کنید و با این کار به‌ناچار نتیجه می‌گیرید هیچ‌کدام از این رویدادهای خارجی به خودی خود «منفی» نیستند.

در حقیقت، هرآنچه خارج از ذهن واقع شده، نه مثبت است و نه منفی. آنچه که واقعاً سبب رنج می‌شود، عقایدی است که راجع به امور در ذهن دارید. همکارتان به خودی خود عصبانی کننده نیست، اما بر اساس یک باور ذهنی، اگر کسی وسط کار مدام حواس شما را پرت کند و اجازه ندهد کارتان را تمام کنید، از دست او عصبانی می‌شوید. حتی بیماری خویشاوندان فقط به این خاطر بد است که باوری در ذهن وجود دارد که می‌گوید خوب است هیچ‌کدام از خویشاوندان بیمار نباشند (هرچه باشد، هر روز میلیون‌ها نفر بیمار می‌شوند؛ در مورد اکثر آن‌ها هیچ باور خاصی نداریم و در نتیجه ناراحت هم نمی‌شویم). مارکوس اورلیوس، امپراتور-فیلسوف رواقی مسلک، این مفهوم را به‌خوبی بیان می‌کند: «چیزها روح را لمس نمی‌کنند، دل‌پریشی‌های ما از درون می‌آیند۶(».) ما پریشانی را فرایندی تک‌مرحله‌ای در نظر می‌گیریم؛ چیزی از جهان بیرونی باعث ایجاد غم و اندوه در جهان درونی ما می‌شود. اما در حقیقت این فرایند دومرحله‌ای است؛ بین رویداد بیرونی و احساس درونی، یک باور ایستاده. اگر بیماری خویشاوندتان را بد ندانید، آیا از بیماری‌اش افسرده می‌شوید؟ مسلماً خیر. شکسپیر بسیار رواقی‌وار از زبان هملت[۸۳] می‌گوید: «نه خوبی هست و نه بدی؛ فکر آن را پدید می‌آورد.» بحث این نیست که احساسات منفی واقعاً وجود ندارند یا مهم نیستند یا اگر اراده کنیم می‌توان آن‌ها را

نادیده گرفت. رواقیون چنین ادعاهایی را مطرح نمی‌کنند، بلکه هدف آن‌ها مشخص کردن مکانیزمی است که تمام اندوه‌ها را خلق می‌کند.

آن‌ها می‌گویند «تمام» اندوه‌ها از یک منبع ریشه می‌گیرند. از این نقطه‌نظر، حتی ازدست‌دادن خانه، شغل یا اعضای خانواده‌تان به خودی خود رویدادی منفی نیست، بلکه صرفاً یک رویداد است. در جواب می‌توانید بگویید: اما اگر اتفاق واقعاً بد باشد چه؟ اگر درآمد یا خانه نداشته باشیم، ممکن است بر اثر گرسنگی یا سرما بمیریم و این حتماً بد است. اما همان منطق بالا بر اینجا هم حاکم است. چه چیز باعث می‌شود احتمال مرگ بر اثر گرسنگی یا سرما اضطراب‌آور باشد؟ عقایدی که در مورد بدی‌ها و معایب مرگ در ذهن ما وجود دارد. طبق گفتهٔ اِی. ای. لانگ[۸۴] محقق برجستهٔ فلسفهٔ رواقی، این دیدگاه ذهنی نسبت به احساسات، اساس رفتاردرمانیِ شناختی معاصر نیز هست. او به من گفت: «همهٔ این افکار در نوشته‌های رواقیون آمده، مخصوصاً اینکه تغییر قضاوت‌هامون در کنترل ماست، اینکه احساسات ما بر اساس قضاوت‌هامون شکل می‌گیره و اینکه همیشه می‌تونیم با تأمل از خود بپرسیم: آیا دیگران هستن که باعث رنجش من می‌شن یا قضاوت‌هایی که در مورد دیگران می‌کنم؟»[۸۵] این شیوهٔ تفکری است که خود لانگ همیشه برای کنار آمدن با مشکلات روزمره، مثلاً خشم جاده‌ای، به کار می‌برد. از خودش می‌پرسد آیا دیگر رانندگان واقعاً «بد» رانندگی می‌کنند؟ یا دلیل خشمش این باور است که آن‌ها باید جور دیگری رانندگی کنند؟

این تمایز حیاتی است. همان‌طور که پیش‌تر دیدیم، این ایده که در نهایت باورهای ماست که سبب پریشانی ما می‌شود، نقطه‌نظری است که رواقیون و حامیان مثبت‌نگری با هم در آن اشتراک دارند. اما به جز در این مورد، این دو تفکر کاملاً متفاوت‌اند و تفاوت زمانی بسیار شدید می‌شود که پای باورهای ما در مورد آینده به میان آید. مبلغان خوش‌بینی می‌گویند هرچقدر می‌توانید دربارهٔ آینده تفکرات و انتظارات مثبت داشته باشید، اما شاید این ایده به‌ظاهر خوب پیامدهای متناقضی به همراه داشته باشد. مثلاً تحقیقات گابریل اوتینگن نشان می‌دهد تمرکز بر نتیجهٔ مطلوب شاید در عمل تلاش شما را برای دستیابی به آن کاهش دهد. علاوه بر این، فلاسفهٔ رواقی مسلک به ما یادآوری می‌کنند خوش‌بینی

تکنیک خوبی برای شادبودن نیست. اگر بر مثبت‌اندیشی بی‌قیدوشرط اصرار بورزیم، در صورتی که اوضاع به‌خوبی پیش نرود، شوک روانی شدیدی به سراغ‌مان می‌آید. به‌تلاش برای حفظ باورهای مثبت دربارهٔ آینده، هنگامی که بالاخره رویدادها به‌گونه‌ای اتفاق بیفتد که فرد مثبت‌اندیش نتواند خود را قانع کند نتایج واقعاً خوب و مثبت‌اند، پریشانی شدیدتری به سراغ او می‌آید، چراکه خود را آمادهٔ پیامدهای منفی نکرده است (و اتفاق‌های بد دائماً روی می‌دهند). این مشکل زیربنایی همهٔ رویکردهایی است که ارزش بیش از حدی برای مثبت‌اندیشی قائل‌اند. تلاش برای داشتن درکی منحصراً مثبت، رویکردی است که نیاز به تجدید انرژی دائم و پررحمت دارد. اگر زحمات‌تان ضعیف شود یا در مواجهه با شوک حاصل از حادثه‌ای غیرمنتظره ناکافی باشد، دوباره به افسردگی و اندوه بازخواهید گشت؛ اندوهی که شاید این‌بار عمیق‌تر باشد.

فلاسفهٔ رواقی با به‌کارگیری منطق سختگیرانهٔ خود، شیوه‌ای ساده‌تر، پایدارتر و آرامش‌بخش‌تر را برای کنارآمدن با حوادث تلخ و ناگوار پیشنهاد می‌کنند: به جای فرار از بدترین احتمالات ممکن، بر آن‌ها تأمل کنیم و مستقیم به صورت‌شان خیره شویم. این پیشنهاد ما را به نقطه‌عطفی در مسیر منفی به شادی می‌رساند؛ تاکتیکی روانشناختی که به گفتهٔ ویلیام اروین «ارزشمندترین ابزار در جعبه‌ابزار رواقیون است». (۷) او از آن با عنوان «تصویرسازی ذهنی منفی» یاد می‌کند. رواقیون با صراحت همیشگی خود از آن با عنوان «اندیشیدن به شُرور»[۸۶] یاد می‌کنند.

اولین مزیت اندیشیدن به حوادث بد بسیار ساده و قابل‌فهم است. روان‌شناسان مدت‌هاست بر این اصل اتفاق‌نظر دارند که یکی از بزرگ‌ترین دشمنان شادی انسان «سازگاری با لذت»[۸۷] است؛ روش قابل‌پیش‌بینی و آزاردهنده‌ای که بر اساس آن هر منبع جدید شادی، از ابزارهای الکترونیکی گرفته تا ازدواج، به‌سرعت به بخشی از پس‌زمینهٔ زندگی تبدیل می‌شود؛ پس از چندی به آن عادت می‌کنیم و در نتیجه دیگر برای‌مان لذت‌بخش نیست. پس اگر به طور منظم به خود یادآوری کنید شاید چیزهایی را که در حال حاضر از آن‌ها لذت می‌برید از دست بدهید -و در حقیقت هم زمانی که مرگ به سراغ‌تان بیاید، هرآنچه را که دارید از دست خواهید داد- تأثیر سازگاری با لذت معکوس می‌شود. اگر به احتمال

ازدست‌دادن چیزی که برای‌تان ارزشمند است بیندیشید، آن چیز از پس‌زمینهٔ زندگی به مرکز توجه‌تان می‌آید و در نتیجه می‌توانید دوباره از آن لذت ببرید. اپیکتیتوس می‌نویسد: «هرگاه به چیزی عادت کردی، گمان نکن آن برای همیشه با توست و هرگز از زندگی‌ات نمی‌رود، بلکه آن را چیزی ارزشمند و شکننده در نظر بگیر... اگر کودک، برادر یا دوستت را می‌بوسی، به یاد داشته باش که انسانی فانی را دوست می‌داری، چیزی که از آنِ تو نیست؛ این شخص برای مدتی با توست، دائمی و همیشگی نیست، بلکه مثل یک انجیر یا چند انگور است، در فصل خاصی با توست و از آن پس رفته۸(».) او بر این باور است، هر شب که کودک‌تان را به وقت خواب می‌بوسید و به او شب بخیر می‌گویید، مشخصاً به یاد داشته باشید شاید او فردا بمیرد. این اندرزی تکان‌دهنده است که هر پدر و مادری را به وحشت می‌اندازد. اما اپیکتیتوس بر آن پافشاری می‌کند: تمرین باعث می‌شود کودک‌تان را هرچه بیشتر دوست داشته باشید و در عین حال در صورتی که این پیشامد وحشتناک سراغ‌تان بیاید، شوک روانی آن کاهش می‌یابد.

اندیشیدن به شرور، پادزهری برای اضطراب نیز هست؛ می‌توان گفت این مزیت دوم ظریف‌تر و حتی قدرتمندتر است. مثلاً در نظر بگیرید معمولاً برای کاهش نگرانی‌های‌مان از آینده چه می‌کنیم: به جست‌وجوی قوت قلب برمی‌آییم و سعی می‌کنیم خود را متقاعد کنیم همه‌چیز خوب می‌شود. اما قوت قلب و اطمینان‌دهی شمشیری دولبه است: شاید در کوتاه‌مدت عالی باشد، اما مثل تمام گونه‌های خوش‌بینی دائماً به نگهداری و ممارست نیازمند است. اگر به دوستی که در چنگ اضطراب است اطمینان دهید که همه‌چیز بهتر می‌شود، معمولاً خواهید دید که پس از چند روز برای شنیدن سخنان امیدبخش باز به سراغ شما می‌آید. بدتر اینکه اطمینان‌دهی هر حقیقت می‌تواند اضطراب فرد را افزایش دهد.

وقتی به دوست‌تان اطمینان می‌دهید رویدادی که از آن می‌ترسد احتمالاً هرگز اتفاق نمی‌افتد، ناخواسته عقیدهٔ او را دال بر فاجعه‌بار بودن آن رویداد در صورت اتفاق‌افتادن تقویت می‌کنید. شما نه‌تنها او را از تشویش نمی‌رهانید، بلکه دارید حلقهٔ اضطرابش را تنگ‌تر می‌کنید. در مقابل، رواقیون

می‌گویند حوادث ناخوشایند بسیار رایج و متداول هستند و معمولاً اتفاق می‌افتند.

در عین حال باید گفت حوادث ناخوشایند، وقتی اتفاق می‌افتند، معمولاً به آن بدی که فکر می‌کردیم هم نیستند. ازدست‌دادن شغل به معنای گرسنگی و مرگ نیست، اگر شریک زندگی‌تان را از دست دهید بدین معنی نیست که زندگی تبدیل به تنهایی و مصیبتی بی‌پایان شده. این ترس‌ها از قضاوت‌های غیرمنطقی درباره آینده ریشه می‌گیرند، جراکه معمولاً به‌خوبی و با جزئیات لازم به موضوع فکر نکرده‌اید. در شرکت شایعه شده قرار است از هزینه‌ها بکاهند و تصویر ذهنی فقر و بدبختی به‌سرعت به ذهن‌تان خطور می‌کند؛ شریک زندگی‌تان به سردی رفتار می‌کند و گمان می‌برید قرار است کل زندگی را در ترس و تنهایی سپری کنید. اندیشیدن به شرور راهی برای جایگزین کردن این مفاهیم غیرمنطقی با قضاوت‌هایی منطقی‌تر است؛ زمانی که وقت بگذارید و تصور کنید که در واقعیت ممکن است چه اتفاق‌های بدی بیفتد، آن‌وقت معمولاً خواهید دید ترس‌های‌تان مبالغه‌آمیز بوده است. اگر کارتان را از دست بدهید، گام‌های مشخصی هستند که می‌توانید برای پیداکردن شغلی جدید بردارید؛ اگر از شریک زندگی‌تان جدا شوید، می‌توانید علی‌رغم تنهایی شادی‌های خوبی را در زندگی تجربه کنید. پیش‌اندیشی و روبه‌روشدن با بدترین اتفاق ممکن می‌تواند بیشتر قدرت دلهره‌آوریِ آن را از بین ببرد. شادی به‌دست‌آمده از طریق مثبت‌اندیشی معمولاً گذرا و شکننده است؛ تصویرسازی ذهنی منفی آرامش بسیار قابل‌اتکاتری ایجاد می‌کند.

سنکا این شیوه فکری را به سوی پیامد منطقی آن می‌برد. اگر تصویرسازی ذهنی از بدترین شرایط ممکن می‌تواند آرامش‌بخش باشد، در صورتی که به‌عمد سعی کنیم این تجربه را بچشیم چه؟ او در یکی از نامه‌هایش تمرینی را پیشنهاد می‌دهد که می‌توان آن را سلف تمرین خجالت‌زدگی عمدی من در مترو لندن در نظر گرفت، گرچه باید گفت تمرین او افراطی‌تر است. او پیشنهاد می‌کند اگر بزرگ‌ترین ترس‌تان ازدست‌دادن ثروت و دارایی‌های‌تان است، سعی نکنید خود را متقاعد کنید این اتفاق هرگز نمی‌افتد (این دقیقاً رویکرد امثال رابرت شولر است؛ حتی گمان شکست را هم از ذهن‌تان دور کنید)، در عوض تلاش کنید طوری زندگی کنید که انگار واقعاً دارایی‌های خود را از دست داده‌اید. سنکا پیشنهاد می‌کند: «چند روز طوری زندگی کن که گویا همهٔ دارایی‌هایت را ازدست داده‌ای، با

کمترین و ارزان‌ترین غذای ممکن زندگی کن، لباس‌هایی زمخت و خشن به تن کن و از خود بپرس آیا این چیزی بود که از آن این‌قدر می‌ترسیدم؟!»؟) شاید این چند روز خیلی خوش نگذرد، اما این تمرین بین وحشتناک‌ترین اضطراب‌های شما در مورد ترسناک‌بودن این رویداد از یک طرف و واقعیت ماجرا از طرف دیگر برخورد ایجاد می‌کند؛ واقعیتی که شاید ناخوشایند باشد، اما قطعاً به آن فاجعه‌ای که در ذهن شما بوده هیچ شباهتی ندارد. این تمرین به شما کمک می‌کند دریابید بدترین اتفاق ممکن چیزی است که می‌توان با آن کنار آمد.

همهٔ این حرف‌ها گر عرصهٔ نظری برایم عقلانی به نظر می‌رسید، اما می‌خواستم بدانم آیا امروز هم واقعاً کسی هست که بر اساس این اصول زندگی کند؟ مدت‌ها بود در مورد جمعیت معاصر افرادی که خود را رواقی می‌خوانند شایعه‌هایی می‌شنیدم. این افراد در سراسر جهان پراکنده بودند و تحقیقات مرا به‌سرعت متوجه انجمن بین‌المللی اینترنتی رواقیون[۸۸] کرد؛ یک انجمن گفت‌وگوی اینترنتی با بیش از هشتصد عضو از سراسر جهان. تحقیقات بیشتر، مرا با افسر پلیسی در شیکاگو آشنا کرد که می‌گوید هنگام مواجهه با اعضای خشن گروه‌های خلافکاری، برای حفظ خونسردی‌اش از اصول رواقی گری استفاده می‌کند. در وب‌سایتی دیگر، معلمی از فلوریدا در مورد جلسهٔ جامعهٔ بین‌المللی رواقیون[۸۹] که در سال ۱۹۹۸ در قبرس برگزار شده، گزارشی نوشته بود. در تمام مدت تحقیق دائماً به یک نام خاص برمی‌خوردم: فردی که ناظر انجمن اینترنتی رواقیون بود، اصول رواقی گری را به پلیس اهل شیکاگو یاد داده بود و نویسندهٔ مقالات و پست‌های اینترنتی فراوانی در زمینهٔ مزایای زندگی رواقی‌وار بود. هدف من پیداکردن سنکای عصر جدید بود. تصورم این بود که این فرد کسی است که از اجتماع کناره‌گیری کرده، چنان که سنکا در سال‌های پایانی عمر چنین زندگی می‌کرد. شاید در خانه‌ای ساده و محقر در کوهپایه‌های یکی از کوه‌های آتشفشانی حاشیهٔ مدیترانه زندگی می‌کند و روزهایش را با اندیشه‌های فلسفی و شب‌هایش را با نوشیدن شراب یونانی سپری می‌کند. اما در واقعیت با شخصی مواجه شدم که هیچ‌یک از این ویژگی‌ها را نداشت. نام او کیت[۹۰] و خانه‌اش در شمال غربی لندن مرکزی در شهرک واتفورد[۹۱] بود.

علی‌رغم سکونت در واتفورد، دکتر کیث سدون[۹۲] برخی معیارهای تارک‌ِدنیایی را داشت. این امر زمانی بر من آشکار شد که خانه‌اش را دیدم. خانه او که عقب‌تر از ردیف دیگر خانه‌های خوش‌منظرتر همسایه قرار گرفته بود، به وسیلهٔ پرچین بلندبالایی که در آهنی بسیار کوچکی در آن قرار داشت، محصور شده بود. شبیه به خانهٔ جادوگری بود که تالکین توصیف کرده باشد، البته اگر داستان ارباب حلقه‌ها در لندن واقع می‌شد.

اوایل عصر بود و باران شدیدی می‌بارید. وقتی از پنجرهٔ حیاط بوا تاق نشیمن نگاهی انداختم، کسی را ندیدم، اما تلّی از کتاب‌های به سقف رسیده و کلکسیون کاملی از کلاه‌های پانامایی آنجا بود. چنین بارانی زنگ خانه را زدم تا سدون در را باز کرد و تیپ و ظاهرش دقیقاً آن‌طور بود که تصور می‌کردم: ریش بلند و خاکستری، چشم‌هایی درخشان، جلیقه‌ای چرمی و طیق انتظار، یکی از کلاه‌های پانامایی‌اش بر سر. سه‌بار پشت سر هم گفت: «بیا تو» و سپس مرا از زیر باران به داخل خانه راهنمایی کرد. بعد از راهرو وارد اتاقی شدیم با شومینهٔ گازی روشن، یک کاناپه و دو مبل دسته‌دار که روی یکی از آن‌ها جاسلین[۹۳]، همسر کیث، نشسته بود. اکثر فضای اتاق را قفسه‌های کیپ تا کیپ پر از کتاب گرفته بود. کتاب‌های فلسفی کلاسیک در کنار کتاب‌هایی با عناوینی ترآلود قرار گرفته بود: کتاب آیین‌ها و تشریفات مذهبی مصر باستان[۹۴]، مقدمه‌ای بر زبان الفی[۹۵] و دایرةالمعارف قلم‌های خودنویس جهان[۹۶]. سدون از من خواست روی کاناپه بنشینم و به آشپزخانه رفت تا برایم نوشابهٔ رژیمی بیاورد.

از نگاه اول مشخص بود سرنوشت خیلی با این زوج مهربان نبوده. جاسلین از روماتیسم مفصلی[۹۷] زودهنگام رنج می‌برد که بدنش را به‌شدت ناتوان کرده بود. با وجود اینکه تازه پنجاه‌سالگی را پشت سر گذاشته بود، حتی بلندکردن یک لیوان آب هم برایش بسیار مشکل بود. برای این کار باید از هر دو دست استفاده می‌کرد و به‌وضوح می‌شد درد و رنج را در چهره‌اش دید. خود کیث که بیست‌وچهارساعته از او پرستاری می‌کرد هم به میالژیک انسفالومیالیتیز[۹۸] یا سندروم خستگی مزمن[۹۹] مبتلا بود. هر دوی آنها مدارک دکترا داشتند و هدفشان تدریس در دانشگاه بود، اما سپس بیماری جاسلین شروع شد و زندگی‌شان به سمت دیگری رفت. حالا هم که کیث از طریق دوره‌های مکاتبه‌ای

در بعضی دانشگاه‌های خصوصی امریکا فلسفهٔ رواقی تدریس می‌کند، این رشته کم‌کم دارد از دوره‌های آموزشی کنار گذاشته می‌شود و در نتیجه وضع مالی آن‌ها بدتر شده است.

با این حال فضای آن اتاق گرم و گُرگرفته به‌هیچ‌وجه دل‌مُرده نبود. پی بردم جاسلین، برخلاف شوهرش، خود را فردی رواقی نمی‌داند، اما دیدگاه ذهنی مشابهی دارد؛ او می‌گفت بیماری‌اش مثل یک «هدیهٔ تاریک» بوده است و از هنگامی که یاد گرفت به کسانی که به او می‌گویند با بیماری «بجنگ» یا «مثبت فکر کن» توجهی نکند، متوجه شده عدم وابستگی به دیگران گونه‌ای فیض و موهبت است. آرامش از چهره‌اش پیدا بود. ولی جریان کیث فرق داشت؛ او رسماً شاد و پرنشاط بود و با خوشحالی گفت: «رواقی بودن آدم رو در موقعیتی بسیار آزاردهنده قرار می‌ده. من سراسر طول تاریخ مردم درک اشتباهی از شادی داشتن و ما رواقی‌ها در حاشیهٔ جامعه -از حاشیه یه چیزی هم اون‌طرف‌تر- ایستادیم و داد می‌زنیم: "اشتباه گرفتین! همه‌ش رو اشتباه گرفتین! این شادی نیست"!»

کیث ریشهٔ گرایش خود به رواقی‌گری را به حادثهٔ عجیبی که در حدود بیست‌سالگی برایش اتفاق افتاده ربط می‌دهد. او توضیح می‌دهد مشغول قدم‌زدن در پارکی جنگلی بیرون از شهر لندن بود که به‌ناگاه در منظرهٔ فکری‌اش تغییری حاصل می‌شود؛ تغییری شگفت‌آور که معمولاً از آن با عنوان «تجربه عرفانی» یاد می‌شود. او به یاد می‌آورد که این تجربه بسیار کوتاه بود و پس از مکثی کوتاه، گویی که دنبال واژه‌های مناسب باشد، ادامه داد: «فقط یک یا دو دقیقه. اما ناگهان برای یک یا دو دقیقه... مستقیماً درک می‌کردم چطور تمام چیزهای موجود در فضا و زمان به هم مربوطن. مثل این بود که به فضا سفر کنی، کل هستی رو به صورت یک کل درک کنی و ببینی همه‌چیز دقیقاً همون‌طور که قرار بوده به هم مرتبطه. همه‌چیز کامل و بی‌نقصه.»

جرعه‌ای از نوشابهٔ رژیمی نوشیدم و منتظر ادامهٔ حرف‌هایش ماندم.

او ادامه داد: «مثل ماکت‌های هواپیمای بسیار بسیار دقیق اسباب‌بازی بود» و سرش را با خشم تکان داد، علامتی که به من می‌گفت تجربهٔ عرفانی او اصلاً هیچ شباهتی به ماکت‌های هواپیمای اسباب‌بازی نداشته. «به این درک رسیدم که همهٔ این‌ها با هدفی مشخص انجام شده، اراده‌ای به همه‌ش شکل داده. منظورم خدایی نیست که خارج از جهان قرار داره و در این جهان اعمال نفوذ می‌کنه، متوجه هستی؟ می‌خوام بگم انگار که تمام این هاآسر هم خودش خداست.» پس از کمی مکث می‌گوید: «می‌دونی، جالب اینجاست که در اون زمان این تجربه و احساسم خیلی برام سنگین و معنادار بود.» بدون بیست‌ساله، بعد از گذاری محدود به قلمرو ناآمیز آگاهی کیهانی، این اتفاق را به دست فراموشی سپرد، به خانه رفت و مشغول درس و دانشگاه شد.

اما بعد از گذشت زمانی، خاطرهٔ آن دو دقیقه جادویی پیاپی به سراغش می‌آمد. شروع به خواندن کتاب دائو دِه جینگ [۱۰۰] کرد شاید که آیین دائو [۱۰۱] بتواند توضیحی برای آن فراهم کند. سپس به مطالعهٔ کتاب‌های بودایی روی آورد؛ اما در نهایت رواقی‌گری بود که مسیر را به او نشان داد. او توضیح می‌دهد: «رواقی‌گری خیلی سرراست و قابل‌اعتماد بود. به خودم گفتم چیزی توش نیست که بتونم باهاش مخالفت کنم!» او دریافت که تجربهٔ عرفانی‌اش در پارک، مشابه عقاید مذهبی خاص رواقیون است. رواقیون هم بر این باور بودند که جهان هستی خود خداست، اینکه طرح و برنامه‌ای بزرگ وجود دارد و هر رویدادی به علتی خاص روی می‌دهد. هدف رواقی عمل کردن بر اساس عقل به معنای عمل کردن بر اساس این برنامه جهانی است. به گفتهٔ مارکوس اورلیوس «دائماً جهان را یک موجود زنده بدان، وجودی که یک ذات و روح دارد، هر اتفاقی که می‌افتد، همان‌طور که باید می‌افتد.» [۱۰۲] برای ذهن‌های مدرن امروزی، پذیرش این بخش از رواقی‌گری بسیار سخت است. در این ذهنیت شاید کیهان و هستی را «خدا» درنظرگرفتن قابل‌قبول باشد، چراکه می‌توان آن را نوعی بازی با کلمات در نظر گرفت؛ اما اینکه بگوییم تمام اتفاق‌هایی که می‌افتد بخشی از یک برنامه کیهانی و بزرگ‌تر است، برای بعضی مشکل‌ساز است. در حقیقت کیث با افسوس توضیح می‌دهد که در انجمن اینترنتی

رواقیون دائماً باید مشاجرات تند بین رواقیون خداباور با رواقیون خداناباور را آرام کند، گرچه رواقی‌گری به او یاد داده از این چیزها زیاد ناراحت نشود.

ضرورتی ندارد مفهوم رواقی «طرح بزرگ» کیهانی را قبول داشته باشید تا روی دیگرِ آن را قبول کنید؛ این روی دیگر برای زندگی روزمرهٔ رواقیون بسیار مهم‌تر است: حتی اگر نپذیریم آگاهی و نیرویی بزرگ‌تر از ما وجود دارد که رویدادها را به وجود آورده و کنترل می‌کند، هریک از ما کنترل فردی بسیار کمی بر رویدادهای جهان داریم. کیث و جاسلین این حقیقت را با سختی یاد گرفتند. آن‌ها ترجیح می‌دادند جاسلین از روز نداشت، خستگی مفرط کیث را دائم از پای درنمی‌آورد و پول بیشتری هم داشتند. اما بدون اینکه بخواهند، زندگی بینش اصلی رواقی‌گری دربارهٔ کنترل شرایط و حکمت پذیرش محدودیت‌های فردی را به آن‌ها یاد داد.

همان‌طور که سنکا به‌کرات اظهار کرده، ما عادت داریم طوری رفتار کنیم که گویی کنترل ما بر جهان و رویدادها بسیار بیشتر از چیزی است که در واقع هست. حتی موارد شخصی‌ای مثل سلامتی، توانایی مالی و شهرت‌مان هم از کنترل ما خارج است. مسلم است تلاش می‌کنیم بر این موارد تأثیر مثبت بگذاریم، اما بسیار شده که امور دقیقاً برخلاف میل ما پیش رفته باشد و رفتار دیگران هم حتی بیش از چیزهای شخصی خارج از کنترل ماست. این امر مشکل بسیار بزرگی سر راه اکثر رویکردهای رایج به خوشبختی است: رویکردهایی که بر اساس آن‌ها می‌توانیم چیزهای مطلوب را به وجود آوریم. هنگامی که اوضاع خوب پیش می‌رود، معمولاً فراموش می‌کنیم واقعاً کنترلی بر حوادث نداریم: اگر در کار ارتقای شغلی یافته‌ایم، به‌راحتی خود را قانع می‌سازیم به دلیل سختکوشی‌مان بوده است و رابطهٔ اجتماعی جدید یا حتی جایزهٔ نوبل حاصل تلاش و نبوغ خودمان بوده است.

اما حقیقت در زمان‌ها و رویدادهای ناگوار پرده برون می‌افتد: شغل‌مان را از دست می‌دهیم، نقشه‌های‌مان نقش بر آب می‌شود، عزیزان‌مان می‌میرند... اگر راهبردتان برای شادی این است که تمام امور را طبق اراده خود به پیش ببرید، خبر بدی برای‌تان دارم: بهترین کاری که از دست‌تان برمی‌آید این است که دعا کنید اتفاق‌های بد نیفتند و زمانی که می‌افتند هم حواس خود را با چیزهای

دیگر پرت کنید. در مقابل، برای رواقیون آرامش در گرو روبه‌روشدن با حقیقت کنترل محدود شخص بر حوادث است. سنکا می‌نویسد: «هرگز به بخت اعتماد نکرده‌ام، حتی آن هنگام که به نظر رام بوده. تمام ارمغان‌ها و موهبت‌هایش -ثروت، قدرت، مقام- هبه‌هایی بود که به کنار نهادم تا هنگامی که به بازخواست‌شان برآمد، در آرامشم تشویش حاصل نشود[۱۱].») این چیزها خارج از کنترل فرد قرار دارند. اگر شادی خود را در آن‌ها ببینی، باید منتظر شوک روانی عمیقی باشی.

رواقیون می‌گویند تنها چیزی که واقعاً تحت کنترل ماست، قضاوت‌ها و باورهای ما راجع به شرایط است. این خبر بدی نیست. همان‌طور که پیش‌تر دیدیم، از نقطه‌نظر رواقیون، قضاوت‌های ماست که ناراحتی‌های ما را ایجاد می‌کند و بنابراین برای اینکه آرامش را جانشین رنج کنیم، فقط کافی است این قضاوت‌ها را کنترل کنیم.

کیث که حالا گرم سخنرانی بود، در صندلی خود به جلو خم شد و گفت: «فرض کن کسی بهت فحش بده، فحش‌های زشت. رواقی اگه رواقی باشه، از این فحش‌ها ناراحت، عصبانی یا رنجیده‌خاطر نمی‌شه، چراکه می‌تونه ببینه در نهایت هیچ اتفاق بدی نیفتاده. برای اینکه ناراحت بشه، اول باید به این نتیجه برسه که طرف مقابل بهش صدمه زده. مشکل اکثر افراد اینه که در گذر زندگی ذهنشون طوری شرطی شده که دقیقاً همین نتیجه‌گیری رو می‌کنن.»

این مثالی نسبتاً کم‌اهمیت است؛ به‌راحتی می‌توان درک کرد توهین کلامی به شخص صدمه نمی‌زند. اما اگر بخواهیم از این استدلال برای کنارآمدن با مرگ یکی از عزیزان‌مان استفاده کنیم، کار سختی در پیش داریم. و دقیقاً به همین علت است که درک مفهوم «طرح بزرگ» برای پذیرش کامل رواقی‌گری ضرورت دارد. تنها در صورتی می‌توان مرگ خود یا دیگران را با آرامش پذیرفت که آن را بخشی از طرح بزرگ کیهانی در نظر بگیریم. مارکوس اورلیوس می‌گوید: «از مرگ پریشان نشو، به آن خرسند باش، چراکه مرگ هم اراده‌ای است از اراده‌های طبیعت[۱۲].») اما این کاری است دشوار. در چنین موقعیتی، بهترین کمکی که فلسفه رواقی می‌تواند به افراد خداناباور کند این است که آن‌ها درک کنند تا حد زیادی بر قضاوت‌های خود کنترل دارند. این اشخاص می‌توانند به خود یادآوری کنند که به جای

14:00

غوطه‌خوردن در عمق افسردگی، می‌شود عمیقاً اما معقولانه از این واقعه ناراحت بود. اما این مورد خاص به‌هیچ‌وجه سودمندی رویکرد رواقی را برای ناراحتی‌های کوچک روزمره بی‌اعتبار نمی‌کند. سدون به دانشجویانش توصیه می‌کند تمرین رواقی‌گری را دقیقاً از همین موقعیت‌ها آغاز کنند. او به دانشجویانش توصیه می‌کرد سعی کنند در طول زمانی که برای خرید به سوپرمارکت محل خود می‌روند، رواقی‌وار فکر کنند. آیا محصول مورد نظرتان تمام شده؟ آیا صف‌های خرید خیلی طولانی است؟ نیازی نیست فرد رواقی ضرورتاً موقعیت را تحمل کند؛ فرد می‌تواند تصمیم بگیرد از مغازهٔ دیگری خرید کند. اما ناراحت‌شدن از صف طولانی بر اساس فلسفهٔ رواقی نوعی خطای قضاوت است. وقتی نمی‌توانید موقعیت را کنترل کنید، واکنش عصبی در مقابل واقعیت امری غیرعقلانی است. علاوه بر این، قطعاً عصبانیت‌تان با سطح واقعی مشکل همخوانی ندارد؛ اینکه فرضاً صف طولانی مشکل‌آفرین است، به‌هیچ‌وجه دلیل نمی‌شود آن را شخصی تلقی کنید.

شاید این فرصت خوبی برای «اندیشیدن به شرور» باشد: بدترین اتفاقی که ممکن است از این موقعیت حاصل شود چیست؟ تقریباً همیشه وقتی این سؤال را از خود می‌پرسید، متوجه می‌شوید قضاوت‌های‌تان در مورد موقعیتی که در آن هستید مبالغه‌آمیز بوده است و بررسی نزدیک قضاوت‌ها به شما فرصت می‌دهد آرامش را جایگزین ناراحتی کنید.

بسیار مهم است در اینجا بین پذیرش و تسلیم تمایز قائل شویم: استفاده از قدرت عقل برای توقف احساس ناراحتی دائم از موقعیت‌های گوناگون بدین معنا نیست که نباید سعی در تغییر آن موقعیت‌ها کنیم. برای مثال انتظار نداریم رواقی‌مسلکی که دائم از همسرش آزار می‌بیند این موقعیت را تحمل کند و توصیه به او این است که برای جدایی از همسرش اقدام کند. رواقی‌گری به او می‌گوید مستقیماً با حقیقت موقعیتش روبه‌رو شود -مشکل را آن‌طور که هست ببیند- و در عوض شکایت از زندگی و روزگار، گویی که این شرایط از اول نباید وجود می‌داشته، هر کاری که از دستش برمی‌آید برای درست‌کردن یا قطع رابطه انجام دهد. مارکوس اورلیوس اندرز می‌دهد: «خیار تلخ است؟ آن را نخور. خاربنی سر راهت قرار گرفته؟ از کنارش بگذر. این اقدام‌ها کافی است. نیازی نیست بپرسی "اصلاً چرا

این چیزها در جهان وجود دارد؟»)

کیث گفت: «شخصی رو در نظر بگیر که به‌اشتباه محکوم و زندانی شده. این شخص رواقی به خودش می‌گه اینکه به‌ظلم و ناروا زندانی شدم به نوعی اصلاً اهمیت نداره، مهم اینه که چطور با این موقعیت برخورد کنم. حالا که اینجام و نه جاهای دیگه، اینجا در این زمان و این مکان، چی‌کار می‌تونم بکنم؟ شاید بهتره که برای آزادیم مبارزه کنم، شروع به خوندن قانون کنم و درخواست تجدیدنظر بدم. این تسلیم‌شدن نیست. اما وقتی واقعیت موقعیت رو قبول کردم، دیگه اسیر این قضاوت نمی‌شم که الان نباید زندانی باشم، چون به هر صورت حالا زندانی شدم.» این حرف در زندگی خود کیث و جاسلین کاملاً صادق بود. درحالی که به خود و همسرش اشاره می‌کرد، گفت: «بدون رواقی‌گری، اصلاً برام متصور نیست که چطوری با این شرایط می‌تونستیم به زندگی ادامه بدیم.»

بعدتر، وقتی از خانه کیث و جاسلین بیرون آمدم، غروب شده بود و احساس می‌کردم آرامش منطقی کیث به من هم سرایت کرده، گویی که در آن خانه امنیت تراوش می‌کرد. وقتی به لندن برگشتم، به سوپرمارکت رفتم تا برای خودم و دوستانی که این چند وقت مهمان‌شان بودم غذا بخرم و در کمال تعجب زمانی دیدم که ته صفی طولانی برای پرداخت هزینهٔ خوراکی‌ها ایستاده‌ام. صندوق‌دار به‌شدت سرش شلوغ بود و دستگاه‌های خودپرداخت هم خراب شده بود. برای یک لحظه عصبانی شدم، ولی بلافاصله رواقیون به ذهنم آمدند. واقعیت همینی بود که بود. می‌توانستم به سوپرمارکت دیگری بروم و بدترین سناریوی ممکن اینجا این بود که من و کیونستم چند دقیقه دیرتر غذا می‌خوردیم؛ مشکلی چنان بی‌اهمیت که خنده‌ام گرفت. مشکل، قضاوت‌های غیرمنطقی من بود، نه صف سوپرمارکت. از اینکه این حقیقت را تشخیص داده بودم به خودم افتخار می‌کردم. در تاریخ طولانی رواقی‌گری بی‌تردید این یکی از ناچیزترین پیروزی‌ها بود. و به‌هیچ‌وجه نمی‌توان آن را با مورد سنکا مقایسه کرد که مجبور شد از طریق بازکردن رگ‌های خود را بکشد. با این حال رواقی‌وار به خود گفتم: «دم باید از یه جا شروع کنه دیگه!»

پس گفتیم رواقیون اعتقاد دارند تنها چیزی که می‌توانیم کنترل کنیم قضاوت‌های ماست در مورد جهان

است، اما از طرف دیگر هم همین برای شادبودن کافی است. آرامش، حاصل جایگزین کردن قضاوت‌های غیرمنطقی با قضاوت‌های منطقی است و تأمل بر بدترین پیامدهای ممکن یا همان «اندیشیدن به شرور»، بهترین راه برای دستیابی به این آرامش است. سنکا حتی پا را از این هم فراتر می‌گذارد و اظهار می‌کند تجربهٔ عمدی این «شرور» ما را به این حقیقت می‌رساند که پیامدها با ترس غیرمنطقی‌مان همخوانی ندارد.

این تکنیک آخر، قرن‌ها بعد در یک روان‌درمانگر به نام آلبرت اِلیس که مهم‌ترین عامل پیونددهندهٔ روان‌شناسی مدرن با فلسفهٔ رواقی بود، تحول ذهنی بزرگی ایجاد کرد. در سال ۲۰۰۶، در واپسین ماه‌های زندگی اِلیس، به دیدن او رفتم. دیدار ما در طبقهٔ بالای آپارتمانی واقع در مرکز مَنهتَن[۱۰۲] بود که او با بی‌اعتنایی همیشگی خود به فروتنی، نام آن را مؤسسهٔ آلبرت اِلیس[۱۰۳] گذاشته بود. در آن زمان نود و سه سال داشت و به هنگام مصاحبه روی تختش دراز کشیده بود؛ برای اینکه بهتر بشنود هدفونی بزرگ روی سرش گذاشته بود و از من خواست که با میکروفون با او صحبت کنم.

چند دقیقه پس از شروع مکالمه، دکتر اِلیس درحالی که انگشتش را به سمت من تکان می‌داد، گفت: «همون‌طور که بودا دو هزار و پانصد سال هم همینه.» اِلیس به بددهنی شهرت داشت و فکر می‌کنم اگر در همان ابتدای مکالمه حرف رکیکی از زبان او نمی‌شنیدم، حتماً ناراحت می‌شدم. اما می‌دانستم نباید اجازه دهم این‌گونه حرف‌زدن، واقعیت ذهن درخشان دکتر اِلیس را از من پنهان کند. او دهه بیش در رأی‌گیری انجمن روان‌شناسان امریکا، او دومین روان‌درمانگر تأثیرگذار قرن بیستم شناخته شد.(۱۴) یعنی بعد از کارل راجرز[۱۰۴] بنیان‌گذار روان‌شناسی انسان‌گرا[۱۰۵] و در کمال شگفتی، قبل از زیگموند فروید. این رأی مخصوصاً هنگامی سخاوتمندانه می‌شود که بدانیم نظر اِلیس در مورد بیشتر روان‌شناسی مرسوم این بود که ارزش این روان‌شناسی‌ها اندازه «پشگل اسب» است.

در دهه ۱۹۸۰، هنگامی که دکتر اِلیس تازه شروع به تبلیغ دیدگاه رواقی گونهٔ خود کرد، با مناقشه‌های فراوانی روبه‌رو شد؛ دیدگاه او هم در تضاد با چهارچوب ذهنی صنعت مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی بود و هم در تضاد با نظریات غالب فروید در روان‌شناسی. در چندین مورد در کنفرانس‌های روان‌شناسی، جمعیت حاضر او را «هو» کردند. اما اکنون، با انتشار بیش از پنجاه کتاب -عنوان یکی از کتاب‌های پرفروشش چگونه با کله‌شقی خود را در برابر همهٔ بدبختی‌ها عایق کنید، بله در برابر تمام بدبختی‌ها![۱۰۶] بود- رضایت حاصل از پیروزی علمی در تسلیمش نمایان بود.

چند روز قبل، در دورهٔ آموزشی معروف اِلیس به نام «کارگاه‌های جمعه‌شب» شرکت کردم؛ در این کارگاه او داوطلبی را به صحنه آورد تا او را برای منفعت خود شخص، جلوی درمانگران کارآموز و دیگر افراد علاقه‌مند، با صدای بلند سرزنش کند. اضطراب گریبان اولین داوطلب آن کارگاه را گرفته بود: او نمی‌توانست تصمیم بگیرد آیا شغلش را رها کند و به شهری می‌آن‌سوی کشور برود تا با پسری که مدت‌هاست با او دوست بوده ازدواج کند یا خیر. او می‌خواست با آن پسر ازدواج کند و خیلی هم شغلش را دوست نداشت. اما اگر با هم سازگاری نداشتند چه؟ از آنجا که دکتر اِلیس تقریباً کر بود، او من‌فکر می‌کنم از آنجا که دلدردن را خیلی دوست داشت- با فریاد پاسخ داد: «خب شاید بعد از ازدواج فهمیدی طرف عوضی بود، می‌ری طلاق می‌گیری! طلاق گرفتن خیلی ناخوشاینده! شاید غمگین بشی! اما وحشتناک نیست. نیازی نیست طلاق ترسناک باشه.»

شاید این تمایز -بین پیامدهای وحشتناک در مقابل پیامدهای صرفاً بد- ایده‌ای سطحی و فریبنده یا نوعی بازی با کلمات به نظر برسد. برای اینکه بفهمیم چرا این حرف اشتباه است و چرا این تمایز در مرکز نظریهٔ اِلیس در مورد فضایل تفکر منفی قرار دارد، ضروری است به دوران کودکی او در شهر پیتسبرگ[۱۰۷] در اولین دهه‌های قرن بیستم برگردیم. از اوایل کودکی تفکر رواقی‌وار ضرورتی شخصی برای اِلیس کوچک شده به گفتهٔ او، مادرش شخصی خودشیفته با رفتاری نمایشی و تصنعی بود و پدرش فروشنده‌ای سیار بود که دائم از شهری به شهر دیگر می‌رفت و به‌ندرت در خانه بود. در پنج‌سالگی الیس مبتلا به بیماری شدید کلیه شد و مجبور شد زمان زیادی از کودکی خود را در

بیمارستان سپری کند و در این بستری‌ها والدینش تقریباً هرگز به او سر نمی‌زدند. او که با افکارش تنها بود، به سراغ اندیشه‌های فلسفی در ماهیت هستی رفت و پس از چندی کتاب نامه‌هایی از یک رواقی[۱۰۸] اثر سنکا را خواند. تأکید رواقیون بر اهمیت قضاوت‌های ذهنی در تمام موقعیت‌ها و وضعیت‌های انسانی در دل او اثر کرد؛ اِلیس متوجه شد سختی‌های زندگی‌اش کوره‌ای است که او می‌تواند در آن تفکر رواقی را شکل دهد. او از آن پس به خواندن کتاب‌های فلسفی و روان‌شناسی ادامه داد. و چنین شد که در سال ۱۹۳۲ اِلیس هجده‌ساله که اکنون نوجوانی دراز و لق‌لقو شده بود و از ترس فلج‌کننده حرف‌زدن با جنس مخالف رنج می‌برد، تلاش کرد مشکل خجالت خود را با به‌کارگیری نوعی تجربهٔ عملی رواقی‌وار برطرف کند. در یک روز تابستانی -همان تابستانی که اِمیلیا ارهارت[۱۰۹] با پروازی تک‌نفره عرض اقیانوس اطلس را طی کرد و والت دیزنی[۱۱۰] اولین فیلم کارتونی رنگی را روانهٔ سینماها کرد- اِلیس به باغ گیاه‌شناسی برونکس[۱۱۱] که نزدیک خانه‌اش در شهر نیویورک بود رفت تا طرح خود را عملی کند.

اِلیس تصمیم گرفت هر روز به مدت یک ماه قانونی غیرقابلِ‌تغییر را پی بگیرد. او روی نیمکتی در باغ گیاه‌شناسی می‌نشست و سعی می‌کرد با هر زنی که کنارش می‌نشست، باب گفت‌وگویی بسیار ساده را باز کند. کل نقشه همین بود. در طول این یک ماه او با صد و سی زن روی یک نیمکت نشست و صد و سی مکالمه را آغاز کرد. او سال‌ها بعد گفت: «از یکصد و سی نفر، سی نفر بلافاصله بلند و از من دور شدند. اما این مرا با یک جامعهٔ آماری صد نفره باقی گذاشت که برای اهداف تحقیقاتی من خوب بود. من با هر صد نفر صحبت کردم و این اولین بار در عمرم بود که با زن غریبه‌ای صحبت می‌کردم۱۵(».)

از این صد گفت‌وگو فقط یک مورد مکالمه آن‌قدر ادامه پیدا کرد که اِلیس و هم‌نیمکتی‌اش قرار گذاشتند بازهم یکدیگر را ببینند، «و آخرش دختره نیومد سر قرار». شاید این تجربه به چشم ناظری بی‌اطلاع یک شکست کامل باشد. اما اِلیس احتمالاً این نظر را هم «پشکل اسب» می‌نامید؛ برای او این موفقیتی عالی بود.

آنچه که اِلیس از باورهای ناگفته‌اش در مورد صحبت کردن با جنس مخالف فهمیده بود، این بود که

این باورها مطلق‌گرا هستند. دکتر اِلیس بعدها به این نتیجه رسید که باورهای مطلق‌گرا منبع تمام اَشکال مختلف نگرانی یا اضطراب هستند. به بیان دیگر، بحث این نبود که او می‌خواست کمتر خجالتی باشد و قادر باشد با زنان صحبت کند، بلکه او می‌خواست بر اساس یک باور مطلق‌گرایانه مبنی بر نیازداشتن به تأیید و رضایت این زنان رفتار می‌کرد. او بعدها برای این عادت ذهنی اصطلاحی را ابداع کرد: «بایداندیشی». ما چیزهایی را که می‌خواهیم، آن چیزهایی را که ترجیح می‌دهیم در اختیار داشته باشیم، در ذهن خود ارتقا می‌دهیم و در نتیجه به این باور شکل می‌دهیم که باید آن‌ها را در اختیار داشته باشیم. در موقعیت‌های خاص باید بهترین عملکرد را داشته باشیم یا اینکه دیگران باید با ما خوش‌رفتاری کنند. از آنجا که می‌اندیشیم این چیزها باید اتفاق بیفتند، در صورتی که عکس قضیه رخ دهد فکر می‌کنیم فاجعه‌ای تمام‌عیار رخ داده است. هیچ تعجب ندارد این‌قدر مضطرب می‌شویم: ناخودآگاه تصمیم گرفته‌ایم اگر به اهدافمان نرسیم، پیامد حاصله نه بد، بلکه خیلی بد و حتی وحشتناک خواهد بود.

برخوردهای اِلیس در باغ گیاه‌شناسی برونکس به او نشان داد بدترین سناریوی ممکن -یعنی ردشدن به‌هیچ‌وجه شبیه به فاجعه ترسناکی که از آن وحشت داشت نبود. او می‌گفت: «هیچ‌کس از کیفش چاقو درنیاورد تا بیضه‌هایم را ببرد. هیچ‌کس در حال استفراغ کردن از من فرار نکرد. هیچ‌کس به پلیس زنگ نزد[۱۶]». در حقیقت، از نقطه‌نظر واقع‌گرایی، اینکه هیچ‌یک از برخوردهای او به قرار عاشقانهٔ پرهیجان ختم نشد، بسیار سودبخش بود؛ اگر به نتیجه‌ای مطلوب می‌رسید، شاید باور غیرمنطقی فاجعه‌آمیزبودن نرسیدن به این نتیجهٔ مطلوب در ذهنش تقویت می‌شد. در حقیقت می‌توان این «تمرین شرم‌آور» -یعنی انجام اقداماتی که به گفتهٔ اِلیس باعث خجالت فرد می‌شود- را به‌مثابه عملی‌سازی «اندیشیدن به شرور» درنظر گرفت. اِلیس تأکید می‌کرد بدترین چیز هر حادثه‌ای «معمولاً باورهای مبالغه‌آمیز مبنی بر وحشتناک‌بودن آن حادثه است».

بهترین راه برای خنثی کردن این باورها مواجه‌شدن با واقعیت است و در واقعیت، اگر دختری به پیشنهاد دوستی یا ازدواج شما جواب رد بدهد، نتیجه آن صرفاً نامطلوب است، نه وحشتناک. دکتر

اِلیس بعدها، به عنوان روان‌درمانگر، تمرینات شرم‌آور دیگری را طراحی کرد؛ در یکی از این تمرینات او از مراجعه‌کنندگانش می‌خواست به خیابان‌های مَنهتَن بروند و با نزدیک‌شدن به افراد غریبه بپرسند: «ببخشید، من تازه از تیمارستان اومدم بیرون، می‌شه بگید الان چه ساله؟» این تمرین به مراجعه‌کنندگان نشان می‌داد دیوانه در نظر گرفته‌شدن، آن‌ها را نمی‌کشد. در تمرین دیگر، به مراجعه‌کنندگان یاد داد سوار متروی نیویورک شوند و نام هر ایستگاه را بلند فریاد بزنند. وقتی در مورد این تمرین به من گفت، جواب دادم اگر چنین کاری انجام دهم احتمالاً از فرط خجالت فلج می‌شوم. دکتر اِلیس جواب داد دقیقاً به همین دلیل باید این کار را انجام دهی.

تشریح تفاوت بین پیامد وحشتناک و پیامد نامطلوب تبدیل به یکی از اهداف اصلی حرفهٔ دکتر اِلیس شد. او تا آنجا پیش رفت که اصرار می‌کرد در جهان هیچ چیز مطلقاً وحشتناک نیست. او در کتابی نوشت: «زیرا وقتی به پیامد رویدادی که صرفاً نامطلوب است برچسب «وحشتناک» می‌زنید، اگر واقعاً با خود صادق باشید، دارید به طور ضمنی می‌گویید که بدتر از این نمی‌توانست بشود۱۷(».) ولی امکان ندارد هیچ چیز صددرصد بد باشد، چراکه همیشه می‌توان پیامدهایی را تصور کرد که از آن هم بدتر باشند. اِلیس می‌گوید: «حتی وقتی کسی به قتل برسد هم باید بگوییم اتفاق خیلی بدی است، ولی صددرصد بد نیست. چراکه مثلاً ممکن است چند نفر از عزیزان آن به همان بلا دچار شود که بدتر است. یا فرض کنید در اثر شکنجه کشته می‌شدید، اما همیشه این امکان وجود دارد که شکنجه‌ها در مدتی طولانی‌تر شما را بکشد.» دکتر اِلیس بااین‌حال قبول کرد تنها یک حادثه است که می‌توان آن را صددرصد بد قلمداد کرد: نابودی کامل و مطلق همه‌چیز در سیارهٔ زمین. اما سپس اشاره کرد که این اتفاق «حداقل در آینده‌ای نزدیک تقریباً غیرممکن است».

شاید داشتن چنین دیدگاهی درباره چیزهایی مثل شکنجه و قتل عجیب سنگدلانه به نظر برسد و تلاش برای ساخت سناریوهای ذهنی‌ای که نشان دهد اتفاقات بدتری هم ممکن بود، بسیار رنده جلوه کند. اما اِلیس اصرار می‌کند دقیقاً بافت چنین سناریوهای شدیداً نامطلوبی است که مزیت استراتژی تمرکز بر بدترین احتمال ممکن و تمایز قائل‌شدن بین پیامدهای خیلی بد و کاملاً وحشتناک

14:00

را روشن می‌سازد. این استراتژی ترس‌های نامحدود را به ترس‌هایی محدود تبدیل می‌کند. او یکی از مراجعه‌کنندگانش را به یاد آورد که قادر نبود وارد رابطه‌ای عاشقانه شود، چراکه به‌شدت می‌ترسید در صورتی که کسی را ببوسد یا حتی از طریق دست‌دادن با دیگران ایدز بگیرد. اگر دوستی از چنین اضطرابی رنج ببرد، احتمالاً اولین واکنش ما اطمینان‌دادن به اوست: به او توضیح می‌دهیم ایدزگرفتن از این طریق اگر نگوییم غیرممکن، به‌شدت غیرمحتمل است. اولین واکنش دکتر الیس هم همین بود. ولی همان‌طور که قبلاً دیدیم، اطمینان‌دادن مشکلاتی را نیز به همراه دارد؛ اطمینان خاطر دادن به آن زن که این اتفاق خیلی غیرمحتمل است، تغییری در نگرش او مبنی بر وحشتناک‌بودن چنین پیامدی، در صورتی که به واقعیت تبدیل شود، به وجود نیاورد و به همین خاطر دکتر الیس به سراغ تصویرسازی ذهنی منفی رفت. او گفت فرض کن واقعاً ایدز بگیری. ایدزگرفتن خیلی بد است، اما قطعاً وحشتناک یا صددرصد ترسناک نیست؛ می‌شود سناریوهای بدتری را هم تصور کرد.

ور احتمال‌های بدتر همیشه امکان‌پذیر است. و در عین حال، حتی اگر ایدز هم بگیریم، می‌توان ر کرد چیزهای شادی‌آور فراوانی در زندگی وجود داشته باشد. تمایز قائل‌شدن بین پیامدهای و «وحشتناک» برای سلامت روان ما بسیار بسیار مهم است. تنها چیزهایی که وحشت کورکورانه برمی‌انگیزد، اتفاقات وحشتناک است؛ تمام ترس‌های دیگر محدود و گذراست و درنتیجه می‌توان ها کنار آمد. مراجعه‌کنندهٔ دکتر الیس با درک این مفهوم مهم توانست بر ترس احتمال وقوع ه‌ای ترسناک و غیرقابل‌تصور غلبه کند و در عوض دست به اقدامات پیشگیرانه‌ای بزند که احتمال مبتلاشدن به بیماری بسیار نامطلوب -و در عین حال بسیار نامحتمل- ایدز را کاهش دهد. علاوه بر این، او این مفهوم رواقی را یاد گرفت که نمی‌تواند تمام رویدادهایی را که از آن‌ها ترس دارد از زندگی حذف یا آن‌ها را کنترل کند. دکتر الیس به من گفت: «اگر بپذیری جهان و پدیده‌هایش از کنترل تو خارج است، اضطراب بسیار کمتری را در زندگی تجربه می‌کنی.»

این بینش‌های رواقی چند ماه بعد از ملاقات‌مان با هم بسیار به کمک دکتر الیس آمد. در ماه‌های پایانی زندگی، او نه‌تنها از ذات‌الریه و مشکلات گوارشی شدید رنج می‌برد، بلکه با دیگر اعضای

هیئت‌مدیره مؤسسهٔ آلبرت اِلیس دچار اختلاف شده بود، آن‌ها او را از هیئت‌مدیره اخراج کردند، کارگاه‌های آموزشی‌اش را کنسل کردند و با قطع پرداخت اجارهٔ محل زندگی‌اش، اِلیس را مجبور کردند از خانه خود بیرون برود. دکتر اِلیس شکایت کرد و قاضی به نفع او حکم داد و او موفق شد پیش از مرگش دوباره به ساختمان برگردد. اِلیس که تا آخر به اصول روان‌شناسی خود مؤمن بود، اصرار داشت این مجادله هرگز او را ناراحت نکرده. او اظهار داشت قطعاً این درگیری‌ها بسیار نامطلوب بود، اما به‌هیچ‌وجه وحشتناک نبود و او انتظار ندارد کل هستی طبق خواسته‌های او پیش رود. او به خبرنگاری گفت: «دیگر اعضای هیئت‌مدیره هم، مثل همهٔ انسان‌ها، افرادی مشکل‌دار و جایزالخطایند.»

«ایستگاه چنسری لین.»

این کلمات را با صدای بلند می‌گویم، اما اضطراب چنان صدایم را خفه کرده که مطمئن نیستم کسی متوجه آن‌ها شده باشد. وقتی به چپ و راست خود در واگن نگاه می‌کنم، مشخص است هیچ‌کس متوجه اعلان من نشده. سپس مرد میان‌سالی که بر صندلی روبه‌رو نشسته، سرش را از روزنامه بالا می‌آورد و با تعجبی خفیف نگاهی به من می‌اندازد. نگاه‌های‌مان برای لحظه‌ای به‌هم گره می‌خورد و به‌سرعت به‌سمتی دیگر نگاه می‌کنم. هیچ اتفاق دیگری نمی‌افتد. قطار از حرکت می‌ایستد. بعضی مسافران پیاده می‌شوند. ناگهان به ذهنم خطور می‌کند به طور ناخودآگاه انتظار داشتم اتفاق ناخوشایندی رخ دهد، حداقل اینکه مردم شروع به مسخره‌کردن من کنند. حال که هیچ اتفاقی نیفتاده، احساس عجیبی به من دست داده است.

با نزدیک‌شدن به ایستگاه هولبورن، این‌دفعه با صدایی بلند و کنترل‌شده‌تر فریاد می‌زنم: «هولبورن». مرد روبه‌رو دوباره سرش را از روزنامه بالا می‌آورد. بچه‌ای که دو صندلی آن‌طرف‌تر نشسته با دهانی باز به من خیره می‌شود. البته به نظرم می‌رسد که تمام بچه‌های این ستی به همه‌چیز این‌طور نگاه می‌کنند.

هنگامی که به ایستگاه تاتنهام کورت رُود می‌رسیم، احساس می‌کنم از یک مرز ذهنی عبور کرده‌ام.

آدرنالین بدنم کاهش می‌یابد، اضطراب رهایم می‌کند و خود را با حقیقتی روبه‌رو می‌بینم که تمرین شرم‌آور رواقی مسلک آلبرت اِلیس قرار بود به من یاد دهد: اینکه هیچ‌یک از این تجربیات به آن وحشتناکی که فکر می‌کردم نیست. تمرین به من آموخت ترس من از خجالت کشیدن، حاصل باورهای عمیقاً غیرمنطقی من است. باورهایی که به من می‌گفت چقدر وحشتناک است اگر دیگران مسخره‌ام کنند. حقیقت این است که مردم نه رفتاری خصمانه نشان دادند و نه مسخره‌ام کردند، احتمالاً چون همه‌شان مشغول فکرکردن به زندگی و دغدغه‌های خود بودند. در ایستگاه تاتنهام کورت رود هنگامی که نام ایستگاه را فریاد می‌زنم، عدهٔ بیشتری به سمتم نگاه می‌کنند، اما دیگر برایم اهمیتی ندارد. احساس می‌کنم شکست‌ناپذیر شده‌ام.

سه ایستگاه بعدتر، در ایستگاه ماربل آرچ[۱۱۲]، از قطار بیرون می‌آیم. احساس شعف وجودم را فراگرفته، آرامشی رواقی به سراغم آمده. به این هم کسی در قطار توجهی نمی‌کند

فصل سوم: طوفانِ قبل از آرامش

هنر بودایی مثبت‌اندیشی

تو یه چیزی می‌خوای، دنیا یه چیز دیگه.

- مارلو استنفیلد[۱۱۳] در سریال وایر[۱۱۴]

در اوایل دههٔ ۱۹۶۰، رابرت اِیتکن، آموزگار امریکایی آیین بودایی ذن که در هاوایی[۱۱۵] زندگی می‌کرد، متوجه پدیده‌ای عجیب و نگران‌کننده شد. او یکی از پیشگامان معرفی و آموزش آیین بودایی به امریکایی‌های تشنهٔ معنویت بود و به همراه همسرش آن[۱۱۶] در شهر خود واقع در هونولولو[۱۱۷] یکی زندو[۱۱۸] یا مرکز مراقبه باز کرده بود و بیشتر مراجعانش جمعیت روبه‌رشد هیپی‌های[۱۱۹] هاوایی بودند. اما رفتار بعضی از این شاگردان مدیتیشن عجیب به نظر می‌رسید. آن‌ها در زمان مقرر به مرکز می‌آمدند و مثل سنگ بی‌حرکت روی بالشت خود نشسته و ظاهراً در تمامِ مدت مشغول مراقبه بودند. اما پس از تمرین، زمانی که زنگ پایان مراقبه به صدا درمی‌آمد، بلند می‌شدند ولی بلافاصله نقش بر زمین می‌شدند. (۱) اِیتکن پس از چندین هفته پرس‌وجوی فراست‌آمیز بالاخره فهمید جریان از چه قرار است.

با گسترده‌ترشدن جنون مراقبهٔ بودایی در سراسر اروپا و امریکا، این ذهنیت که تمرین ذِن میانبری است به لذت بی‌پایان، همه‌جا پخش شد. در دههٔ ۱۹۵۰، این ذهنیت مسلماً خیلی به مذاق جک کرواک[۱۲۰] خوش آمده بود و با اشتیاقی که معمولاً تنها برای ویسکی و قارچ جادویی قائل بود، شروع به تمرین مراقبه کرد. مشکلات گردش خون بدنش باعث می‌شد تنها پس از چند دقیقه چهارزانو نشستن احساس عذاب کند، اما او که تصمیم گرفته بود قلمروهای جدید لذت را درک کند، به مبارزه ادامه می‌داد. بعضی وقت‌ها هم انگار موفق می‌شد. در نامه‌ای به دوستش آلن گینزبرگ[۱۲۱]، تجربه‌های اول مراقبهٔ خود را چنین توصیف می‌کند: «سقوط می‌کنم، دست‌ها به هم چسبیده، به معراج آنی لذت، لذتی بی‌پایان ...تمام دردها شفا می‌یابد... همه‌چیز خوب می‌شود!(!)...» اگرچه بیشتر اوقات، زانوهایش به‌شدت درد می‌گرفت و به گفتهٔ یکی از زندگی‌نامه‌نویسان کرواک، پس از مدت کوتاهی مجبور می‌شد «به‌سختی سرپا بایستد تا با ماساژدادن پاهایش جریان خون را دوباره به گردش

بیندازد.[۱۲۲]

این روزها ذهنیت رایج‌تر این است که مراقبه نه راهی به شادی بی‌حدومرز، بلکه به آرامشی خلسه‌وار است.

این اواخر تقریباً روزنامه یا مجله‌ای نیست که در مقاله‌ای به مزایای آرامش‌بخش مراقبهٔ ذهن‌آگاهی نپردازد.

عکس‌هایی که معمولاً برای تصویرنگاری چنین مقالاتی استفاده می‌شود، عکس زنی است که در ساحلی زیبا لباس کش‌باف ورزشی به تن کرده، با چشمان بسته چهارزانو نشسته و لبخندی مصنوعی بر لبانش نقش بسته است (و اگر عنوان مقاله «استفاده از مراقبه در زندگی روزمره» باشد، معمولاً عکس مرد یا زنی با کت‌وشلوار یا لباس اداری را می‌بینیم با همان حالت چهارزانو نشسته و با همان لبخند). پل ویلسون[۱۲۳]، آموزگار استرالیایی مراقبه، نویسندهٔ پرفروش که خود را «مرشد آرامش» می‌نامد، تأثیر زیادی بر تولید و تقویت این ذهنیت داشته است. کتاب‌های او در زمینهٔ مراقبه شامل تکنیک آرامش، آرامش فوری، کتاب کوچک آرامش، کتاب بزرگ آرامش، آرامش در کار، مادر آرام، کودک آرام، کتاب کامل آرامش و آرامش برای زندگی می‌شود.

ایدهٔ مراقبه به مثابه راهی به آرامش واقع‌گرایانه‌تر است، چراکه آرامش -برخلاف شعف مدام- واقعاً می‌تواند یکی از اثرات جانبی آن باشد. با این حال، تمام این تداعی‌ها تصویری مدرن از مراقبه ساخته که آن را به منزلهٔ شکل پیشرفتهٔ مثبت‌اندیشی القا می‌کند؛ و این تصویر تقریباً در تضاد با حقیقت است. در حقیقت، هدف مراقبهٔ زیاد ربطی به دستیابی به یک وضعیت ذهنی مطلوب ندارد؛ صرف‌نظر از اینکه آن وضعیت آرامش باشد یا شادی. در عوض، در مرکز آیین بودایی، مفهومِ غالباً سوءبرداشت‌شده‌ای قرار دارد که مستقیماً در تضاد با بینش‌های معاصر به شادی است؛ رویکرد آیین بودایی به شادی از «مسیر منفی» یعنی «عدم دلبستگی»[۱۲۴] می‌گذرد.

چهار «حقیقت شریف»[۱۲۵] آیین بودایی را تعریف می‌کند. بر طبق حقیقت دوم، دلبستگی ریشهٔ تمام رنج‌هاست. تک‌تک اعمال انسانی بر پایهٔ این حقیقت شکل می‌گیرد که ما چیزهایی را دوست داریم و از

چیزهای دیگر بیزاریم. به جای لذت بردن از چیزهای لذت‌بخش در زمانی که آن‌ها را حس و تجربه می‌کنیم و تجربه کردن چیزهای ناخوشایند و دردآور به هنگام وقوع آن‌ها، در خود عادت‌های دلبستگی و تنفر شکل می‌دهیم که چیزهای لذت‌بخش را بسته می‌شویم و سعی می‌کنیم همیشه با آن‌ها باشیم و از چیزهای ناخوشایند فرار می‌کنیم و به هر قیمتی می‌خواهیم از آن‌ها در امان بمانیم. دلبستگی شامل هر دوی این موارد می‌شود. از دیدگاه بودایی دردکشیدن محتوم است، اما رنج‌بردن اختیاری است؛ رنج حاصل دلبستگی‌های ماست و دلبستگی‌ها تجسم تلاش ما برای انکار این حقیقت غیرقابل‌انکار است که همه‌چیز گذراست. به چهرهٔ زیبای خود دلبستگی شدید پیدا می‌کنی (به جای اینکه وقتی پابرجاست از آن لذت ببری) و هنگامی که دست طبیعت هدیهٔ خود را از تو پس می‌گیرد -و این امر حتمی است- رنج می‌کشی؛ به سبک زندگی مجلل خود وابسته می‌شوی و شاید زمانی‌که تبدیل به تکاپویی غمگین و وحشت‌زده برای حفظ این سبک زندگی شود، بیش از حد به زندگی دلبسته می‌شوی و مرگ بسیار ترسناک‌تر می‌شود. (شباهت‌های آیین بودایی با واقع‌گری و نظر آلبرت الیس دال بر تمایز قائل‌شدن بین آنچه که ترجیح می‌دهیم داشته باشیم و آنچه حس می‌کنیم باید داشته باشیم، تصادفی نیست؛ این نحله‌های فکری اشتراکات زیادی با هم دارند). عدم دلبستگی به معنای کناره‌گیری از زندگی یا سرکوب نیازهای طبیعی و ترک همه لذت‌ها نیست، بلکه معنای واقعی آن روبه‌روشدن با کل زندگی -شامل افکار و احساسات درونی و رویدادها و موقعیت‌های بیرونی- بدون تعلق‌خاطر و بیزاری است. زندگی بدون دلبستگی یعنی حس کردن هوس‌ها، اندیشیدن فکرها و تجربهٔ زندگی بدون چسبیدن به روایت‌های ذهنی دال بر اینکه چیزها «باید» چگونه باشند یا چطور نباید باشند یا باید همیشه باقی بمانند. بودایی کاملاً وارسته[۱۱۲] شخصی است که به سادگی و با آرامش در زمان حال حضور دارد و بدون قضاوت از وجود چیزها آگاه است.

اگر بخواهیم با خود صادق باشیم، احتمالاً بسیاری از ما حالا حالاها به این هدف نمی‌رسیم. این ایده که تمایل به چیزهای خاص و بیزاری از چیزهای دیگر را کنار بگذاریم، برای اکثر مردم هدفی عجیب است. چطور ممکن است شخصی به دوست‌های خوب، لذت‌بردن از روابط اجتماعی شادی‌بخش یا وضع

مالی خوب دلبستگی نداشته باشد؟ و اگر به این چیزها دلبستگی نداشته باشیم، آیا اصلاً شادبودن امکان دارد؟ مراقبه می‌تواند راهی به عدم دلبستگی باشد، اما برای اکثر ما که به رویکردهای استاندارد از شادی عادت داریم، مشخص نیست که اصلاً چرا عدم دلبستگی باید هدفی باشد که بخواهیم به آن برسیم.

آنچه که باعث شد این طرز فکر منطقی را به پرسش بگیرم، عنوان کتابی کوچک بود که بَری ماجد[۱۲۷]، ذِن بودیست[۱۲۸] و روان‌پزشک امریکایی نوشته بود. ماجد در این کتاب که پایان‌دادن به جست‌وجوی خوشبختی[۱۲۹] نام داشت، استدلال می‌کرد استفاده از مراقبه برای «بهتر» یا «شادتر» کردن زندگی از درک اشتباه به ذن و مراقبه ناشی می‌شود. در عوض، هدف اصلی این است که فرد یاد بگیرد دست از تلاش بردارد، به تلاش ذهنی برای کنترل تجربیات خود از جهان پایان دهد و از تلاش برای جایگزین کردن احساسات و تفکرات منفی با احساسات و تفکرات مثبت دست بکشد و ببیند که می‌توان از طریق کنار گذاشتن «جست‌وجوی خوشبختی» به آرامشی بسیار عمیق رسید. یا شاید هم باید گفت حتی این آرامش هم هدف ما نیست، چراکه مراقبه هیچ هدفی را دنبال نمی‌کند. معنای ضمنی حرف ماجد این است که اگر مراقبه اصلاً هدفی می‌داشت، به یکی از تکنیک‌های شادی تبدیل می‌شد، راهی برای برآورده‌سازی تمایل به چسبیدن به برخی وضعیت‌ها و حذف وضعیت‌های دیگر. این نکته بسیار گیج‌کننده بود. از خود پرسیدم اگر این‌طور باشد، هدف از انجام تمرینی بی‌هدف چیست؟ اگر تلاش ما برای پایان‌دادن به جست‌وجوی خوشبختی، به شادی و خوشبختی نینجامد، اصلاً چرا باید این کار را بکنیم؟ آیا پایان‌دادن به جست‌وجوی خوشبختی، خود گونه‌ای فریب‌آمیز از جست‌وجوی خوشبختی نیست؟

مطب روان‌پزشکی دکتر ماجد، اتاقی بزرگ با وسایل و مبلمانی بسیار کم بود که در طبقه همکف مجتمعی آپارتمانی در مَنهتَن و نزدیک به پارک مرکزی نیویورک[۱۳۰] واقع شده بود. تنها نور اتاق از چراغی رومیزی ساطع می‌شد و دو صندلی چرمی اتاق با فاصلهٔ زیاد روبه‌روی هم در طرف متضاد به دیوارها چسبیده بودند؛ به گونه‌ای که وقتی به روبه‌روی خود نگاه می‌کردم، تنها سر دکتر ماجد را

می‌دیدم که از تاریکی به من نگاه می‌کند. او مردی قدبلند و جدی، حدوداً شصت‌ساله با عینکی سیمی بود و هنگامی که راجع به آیین بودایی و عدم دلبستگی سؤالاتی پرت‌وپلا از او پرسیدم، با لبخندی ملیح به من نگاه کرد. سپس شروع به حرف‌زدن راجع به موضوعی کاملاً غیرمرتبط کرد.

او گفت چیزی که واقعاً نیاز به دانستن آن دارم افسانه ادیپ[۱۳۱] است. در نظر دکتر ماجد، داستان مشهور پادشاه یونان باستان - که پدرش را می‌کشد و با مادرش ازدواج می‌کند و شهر و خانواده‌اش را به مصیبت می‌کشد و سپس چشمان خود را از حدقه درمی‌آورد - استعاره‌ای عالی از مشکل جست‌وجوی خوشبختی است. نباید این افسانه را با نظریهٔ «عقده ادیپ»[۱۳۲] فروید که می‌گوید پسران به طور ناخودآگاه می‌خواهند با مادران‌شان سکس داشته باشند، اشتباه گرفت. دکتر ماجد توضیح داد پیام واقعی داستان این است که تلاش برای فرار از بدی‌ها و پلیدی‌هاست که به آن‌ها قدرت می‌دهد. در حقیقت این «قانون وارونه» در قلب اسطوره است: چسبیدن به شکلی خاص از زندگی شاد و در عین حال مبارزه برای حذف احتمال زندگی ناشاد، به‌وجودآورنده مشکل است، نه راه‌حل آن.

شاید داستان را شنیده باشید. شاه و ملکه تِبس[۱۳۳] بچه‌دار می‌شوند و نام ادیپ را بر او می‌گذارند. اما پیشگوی معبد دلفی پیش‌تر آن‌ها را از سرنوشت ادیپ آگاه کرده بود؛ اینکه فرزندشان یکی از آن‌ها را کشته و با دیگری ازدواج می‌کند. مادر و پدر ادیپ که نمی‌خواستند هرگز این اتفاق بیفتد، از روی استیصال نوزاد خود را به چوپانی سپردند تا او را در دل طبیعت رها کند. اما چوپان که عذاب وجدان گرفته، نمی‌تواند خود را به این کار قانع سازد. در نتیجه کودک زنده می‌ماند و سپس به فرزندخواندگی پادشاه و ملکه کورینت[۱۳۴] درمی‌آید. بعدها وقتی ادیپ بزرگ می‌شود، شایعه‌ای را می‌شنود که او فرزند واقعی شاه و ملکه کورینت نیست. وقتی شایعه را با آن‌ها در میان می‌گذارد، در جواب می‌گویند که دروغ است. و بنابراین او که مطمئن بود با پدر و مادر واقعی خود زندگی می‌کند، بعدها هنگامی که آن پیشگویی وحشتناک را می‌شنود، خیال می‌کند که پیشگویی به آن دو برمی‌گردد. ادیپ تصمیم می‌گیرد برای رهایی از این سرنوشت شوم هرچقدر که می‌تواند از پدر و مادر خود دور شود و به سفری طولانی برود. اما متأسفانه، سفر طولانی او را به شهر تِبس می‌رساند. و در اینجا بود که با سرنوشت

محتوم خود مواجه می‌شود: اول در نزاعی غیرمحتمل بر سر یک ارابه، سرنشین آن را که پدرش بود، می‌کشد و سپس عاشق مادرش می‌شود.

یک تفسیر واضح این افسانه این است که فارغ از اینکه چقدر تلاش کنیم، هرگز نمی‌توانیم سرنوشت خود را تغییر دهیم. اما دکتر ماجد تفسیر دیگری را ترجیح می‌دهد. او گفت: «نکتهٔ اساسی اینه که اگه از چیزی فرار کنی، دوباره سراغت میاد و حسابت رو کف دستت می‌ذاره. دقیقاً همون چیزی که ازش فرار می‌کنی ناشات میاد. خود عمل فرار کردنه که این مشکل رو به وجود میاره. برای فروید، کل روان ما حول این اجتناب شکل می‌گیره. ناخودآگاه مخزن تمام چیزهاییه که می‌خوایم ازشون دوری کنیم.»

داستان شکل‌گیری آیین بودایی دقیقاً نقطهٔ مقابل این افسانه است. بودا[۱۳۵] با روبه‌روشدن با تیرگی، رنج، و ناپایداری -و نه از طریق فرار و اجتناب از آن- به آزادی روان‌شناختی -یا روشن‌بینی- رسید. بر طبق افسانه‌ها، نام بودای تاریخی سیدارتا گوتاما[۱۳۶] بود. او یک شاهزاده بود و در قصری واقع در کوهپایه‌های هیمالیا[۱۳۷] زندگی می‌کرد. مثل ادیپ، سرگذشت او هم پیشگویی شده بود: پیشگویان به پدرش گفتند سیدارتا در آینده یا پادشاهی قدرتمند می‌شود یا مردی مقدس. والدینش، مثل تمام پدر و مادرها در سراسر تاریخ، شغلی را ترجیح دادند که امنیتی بالا و پول خوبی را به همراه داشته باشد و بنابراین تمام تلاش خود را کردند تا فرزندشان عاشق قدرت و رفاه شود.

زندگی‌اش را به زندانی لوکس تبدیل کردند، بهترین غذاها و ارضی از خدمتکاران را در اختیارش گذاشتند. او حتی بدون اینکه یک‌بار از حباب آسایش و مکنت بیرون آید، ازدواج کرد و بچه‌دار شد. تنها در سن بیست‌ونه‌سالگی بود که موفق شد از قصر خارج شود. در آنجا با صحنه‌هایی روبه‌رو شد که در سنت بودایی از آن با عنوان «چهار منظره» یاد می‌کنند: مردی پیر، مردی بیمار، یک جنازه و راهبی تارک دنیا. سه مورد اول نمادی از قطعی بودن ناپایداری است و سه سرنوشتی که به انتظار همهٔ ما نشسته است. سیدارتا چنان شوکه شده بود که خانواده و زندگی راحتش را رها کرد و مرتاضی دوره‌گرد شد. چندین سال بعد در هند بود که گفته‌اند پس از گذراندن شبی زیر درخت انجیر، به روشنایی رسید و در نتیجه تبدیل شد به بودا، یعنی «کسی که بیدار شد». اما طبق افسانه‌ها در اصل آن چهار منظره

بود که مرگ ناپایداری[۱۳۸] را در او پدید آورد. در آغازِ مسیر بودایی به آرامش، روبه‌روشدن با امور منفی قرار داشت.

بنابراین از دیدگاه بودایی-فرویدی بَری ماجد، افرادی که فکر می‌کنند در «جست‌وجوی خوشبختی» اند، در واقع اکثراً از چیزهایی فرار می‌کنند که ندرتاً از آن‌ها آگاهی دارند. به نظر او مراقبه راهی است برای پایان دادن به این فرار. بی‌حرکت می‌نشینی و به افکار و احساسات و تمایلات و تفکرهایت که می‌آیند و می‌روند نگاه می‌کنی و در مقابل میل شدید به فرار کردن، درست کردن یا چسبیدن به این موارد مقاومت می‌کنی. به عبارت دیگر به تمرین عدم دلبستگی می‌پردازی. در لحظه هرچه که به ذهن بیاید، خوب یا بد، تماشا می‌کنی. مراقبه راهی برای فرار به شادی بی‌حد یا حتی آرامش -آن‌گونه که از معنی متداول آن برداشت می‌کنیم- نیست و مسلماً هیچ ارتباطی هم با مثبت‌اندیشی ندارد. در مراقبه با چالشی بسیار سخت‌تر روبه‌رو هستیم: خودداری از فرار به سوی شادی، آرامش و مثبت‌اندیشی.

مدت کوتاهی پس از ملاقات با دکتر ماجد، تصمیمی شتاب‌زده و عجولانه گرفتم؛ یک هفته با چهل نفر غریبه، وسط جنگل، در اوج زمستان، کیلومترها دورتر از هر شهر و روستایی، با سکوت تقریباً بی‌وقفهٔ روزانه نُه ساعت به مراقبه بپردازم.

نتایج جالب بود.

هاوارد[۱۳۹]، یکی از دو معلم مسئول ادارهٔ دورهٔ مراقبه، گفت: «دستورالعمل بنیادی مراقبه خیلی ساده است.» مؤسسهٔ جامعهٔ مراقبهٔ بینش[۱۴۰] در اصل عمارتی قرن نوزدهمی در جنگل‌های کالیفرنیای مرکزی ماساچوست است که با تغییر کاربری به مرکز مراقبه تبدیل شده است. اوایل شب بود و هر چهل نفر ما در سالن اصلی بی‌تجمل مرکز روی تشک‌هایی پرشده با سبوس گندم سیاه نشسته بودیم و به حرف‌های مردی با صدایی چنان آرامش‌بخشی گوش می‌دادیم که به نظر می‌رسید این مرد هرچه از تو بخواهد انجام می‌دهی. «راحت بشین، چشمانت را با ملایمت ببند و به دَم و بازدَم نفست عنایت توجه کن. می‌تونی به احساسی که تنفس در سوراخ‌های بینی یا شکمت ایجاد می‌کنه تمرکز کنی. فقط به نفسی که به درون می‌ره تمرکز کن و بعد به نفسی که بیرون میاد. و بعد دوباره این کار رو تکرار کن.» صدای خنده‌هایی نگران در سالن پیچید؛ مراقبه مسلماً این قدر ساده یا کسل‌کننده نیست؟ هاوارد ادامه داد: «چیزهای دیگری هم احساس می‌کنیم؛ احساسات بدنی، افکار و احساسات ذهنی حواس‌مون رو پرت می‌کنن. در مراقبه، هروقت متوجه این اتفاق بشیم، قضاوت نمی‌کنیم. حواس‌مون رو به نفس کشیدن برمی‌گردونیم.» ظاهراً واقعاً همین قدر ساده بود. چیزی که هاوارد نگفت -و البته ما به‌زودی بدان پی بردیم- این بود که «ساده» با «آسان» فرق دارد.

نزدیک‌ترین ایستگاه راه‌آهن چهل کیلومتر تا مرکز جامعهٔ مراقبهٔ بینش فاصله داشت و برای رسیدن به مرکز به همراه یک دانشجو ای که اسمش را اینجا آدینا[۱۴۱] می‌گذارم، تاکسی گرفتیم. همان‌طور که تاکسی با عبور از راه‌های ناهموار جنگلی ما را به بالا و پایین پرت می‌کرد، آدینا توضیح داد که دلیل شرکتش در دورهٔ مراقبه این بود که احساس می‌کرد در زندگی گم شده. می‌گفت: «مثل اینه که انگار به هیچ‌جا تعلق ندارم... چیزی نیست که بتونم بهش چنگ بزنم، زندگیم ساختاری نداره.» صداقت او

کمی نارا حتم کرد؛ هرچه باشد تازه با هم آشنا شده بودیم و گفتن این چیزها به من زیاده‌روی بود. اما بعد حرفی زد که به نظرم منطقی آمد. امیدوار بود مراقبه راهی را به او نشان دهد که دیگر نخواهد این احساس گمشدگی را از بین ببرد و در عوض بتواند با دید متفاوتی به آن نگاه کند، حتی آن را با اشتیاق بپذیرد. راهبهٔ بودایی امریکایی، پما چودرون[۱۴۲]، از این وضعیت با عنوان «پذیرش بی‌بنیادی[۱۴۳]» وضعیت انسانی» یاد می‌کند و این نگرش با ایدهٔ عدم دلبستگی کاملاً همخوانی دارد. چودرون اظهار می‌کند «بی‌بنیادی» وضعیت همیشگی تمام انسان‌هاست، چه آن را بپذیریم و چه نپذیریم. مشکل این است که اکثر ما نمی‌توانیم در حضور این حقیقت آرامش داشته باشیم و در عوض با برآشفتگی سعی می‌کنیم از آن دوری کنیم.

رانندهٔ تاکسی ما به معنای تحت‌اللفظی‌ترِ کلمه گم شده بود. در مسیرهای ناهموار جنگل جلو می‌رفت و پس از آنکه متوجه می‌شد راه اشتباه را آمده، مسیر را برمی‌گشت و به سیستم مسیریابی ماهواره‌ای[۱۴۴] لعنت می‌فرستاد. پیدا کردن مرکز مراقبه به‌شدت سخت بود و البته تعجبی هم نداشت؛ مقصود همین بود. خسته و دورافتادگی بودن. آخر وقتی به مرکز رسیدیم، مرا به اتاقم هدایت کردند؛ اتاقکی باریک و بی‌پیرایه که به کیلومترها جنگل متوالی چشم‌انداز داشت. اتاق فقط شامل یک تخت، یک سینک دستشویی، کمدی کوچک و یک قفسه بود. چمدانم را به زیر تخت هل دادم و با عجله به سالن اصلی رفتم که آنجا یکی از کارمندان مرکز، قوانین اساسی را توضیح داد. او توضیح داد باید هر روز یک ساعت از زمان خود را برای کمک به تمیزکردن ساختمان یا آماده‌کردن غذا یا شستن ظرف‌ها اختصاص دهیم. چند لحظه پس از به صدا درآمدن گانگ[۱۴۵] برنجی کوچک از راه‌پلهٔ مرکزی ساختمان، باید برای کل دورهٔ یک‌هفته‌ای مراقبه سکوت اختیار کنیم، به جز در موارد استثنا، از جمله مشکلات اضطراری و جلسات پرسش و پاسخ با معلمان. او اضافه کرد حالا که صحبت نمی‌کنیم، بهتر است چشمان خود را هم به زمین بدوزیم تا وسوسه نشویم از طریق اخم، لبخند یا چشمک‌زدن با دیگران ارتباط برقرار کنیم. استفاده از مشروبات الکلی، سکس، تلفن یا اینترنت، گوش‌دادن به موسیقی و حتی خواندن و نوشتن هم ممنوع بود. او گفت این چیزها به اندازهٔ مکالمات صوتی می‌تواند سکوت درونی فرد را از بین ببرد. و

البته از طرف دیگر هم، همان‌طور که برنامهٔ روزانهٔ سنجاق‌شده به تابلو اعلانات نشان می‌داد، اصلاً برای این کارها وقتی باقی نمی‌ماند:

۵:۳۰ صبح- زنگ بیداری

۶:۰۰ صبح- مراقبهٔ نشسته

۶:۳۰ صبح- صبحانه

۷:۱۵ صبح- ساعت کار (تمیزکردن آشپزخانه، آماده‌کردن غذا و...)

۸:۱۵ صبح- مراقبهٔ نشسته

۹:۱۵ صبح- مراقبه در حال پیاده‌روی

۱۰:۰۰ صبح- مراقبهٔ نشسته

۱۰:۴۵ صبح- مراقبه در حرکت

۱۱:۳۰ صبح- مراقبهٔ نشسته

۱۲:۰۰ ظهر- ناهار و استراحت

۱:۴۵ بعدازظهر- مراقبه در حرکت

۲:۱۵ بعدازظهر- مراقبهٔ نشسته

۳:۰۰ بعدازظهر- مراقبه در حرکت

۳:۴۵ بعدازظهر- مراقبهٔ نشسته

@libraryVellichor

۴:۳۰ بعدازظهر- مراقبه در حرکت

۵:۰۰ بعدازظهر- غذای سبک

۶:۱۵ بعدازظهر- مراقبه نشسته

۷:۰۰ بعدازظهر- مراقبه در حرکت

۷:۳۰ بعدازظهر- سخنرانی دارما[۱۴۶]

۸:۳۰ شب- مراقبه هنگام پیاده‌روی

۹:۰۰ شب- مراقبه نشسته

۹:۳۰ شب- خواب یا مراقبه بیشتر

به آدینا که کنارم ایستاده بود، گفتم: «خب، اینم ساختاری که دنبالش بودی.» به محض اینکه حرف از دهانم درآمد، متوجه شدم حرفی ازاردهنده و احمقانه زده‌ام. و بدتر اینکه طی هفت روز آینده این آخرین حرفی بود که زدم. چند ثانیه بعد صدای عمیق زنگ گانگ ساختمان را فراگرفت و به فلامرو سکوت وارد شدیم.

پس از نشستن بر تشک مراقبه خیلی طول نکشید که کشف کنم سکوت بیرونی به‌طور خودکار سکوت درونی را ایجاد نمی‌کند. برای چند ساعت پس از دریافت دستورالعمل‌های اساسی، کل شب اول و اکثر صبح بعدی، ذهن من تقریباً تمام‌وقت با آهنگ‌هایی که قبلاً شنیده بودم درگیر بود؛ آهنگ‌هایی که با صدای بلند و به تکرار در ذهنم رژه می‌رفتند. متن آهنگی که بیشترین تکرار را در ذهنم داشت، به طرزی توجیه‌ناپذیر و در نهایت بدبختی مربوط به آهنگی سطحی از گروه پاپ دانمارکی-نروژی آکوا[۱۴۷] با نام دختر باربی[۱۴۸] بود؛ آهنگی که همیشه از آن متنفر بودم. موسیقی فقط زمانی متوقف می‌شد که گهگاه افکار مضطرب‌کننده‌ای به ذهنم می‌آمد که نمی‌توانم برای یک هفته این وضع را تحمل کنم و همچنین کارهایی که فراموش کرده بودم قبل از آمدن به مرکز مراقبه انجام دهم.

در دفاع از خود باید بگویم که این وضعیت -منظورم کل پیچ‌پیچ‌های ذهنی است، نه‌فقط آهنگ «دختر باربی»- تقریباً اولین تجربه تمام کسانی است که مراقبه سکوت[۱۴۹] را انجام می‌دهند. وقتی

حواس‌پرتی‌های حاصل از صداهای خارجی را حذف می‌کنید و تمرکز خود را به درون می‌برید، اولین چیزی که متوجه می‌شوید این است: درون ذهن انسان تقریباً همیشه پر از سروصداست. نباید فکر کنیم تلاش برای مراقبه است که این سروصداها را ایجاد می‌کند. حقیقت این است که در زمان‌های عادی صداهای بیرونی همهمه‌های درونی را در خود محو می‌کنند، ولی در سکوت جنگل و سالن مراقبه، همهٔ این صداهای درونی به ناگاه به گوش می‌رسند. همان‌طور که جیدو کریشنامورتی[۱۵۰]، آموزگار معنوی معاصر، اظهار می‌دارد: «انسان متوجه می‌شود که مغزش دائم در حال حرف‌زدن است، دائم در حال طرح برنامه و نقشه است؛ این کاری است که مغز همیشه انجام داده و همیشه انجام خواهد داد. در مغز گذشته به حال تجاوز می‌کند، حرف، حرف، حرف بی‌پایان[۴](».)

هنگامی که سعی در مراقبه داریم، یک واکنش قابل درک به این سروصدای ذهنی این است که آن را فرونشانده و آرام سازیم یا حتی تفکر را کاملاً متوقف کنیم. اما یکی از اصول اساسی مراقبه ویپاسانا[۱۵۱]، همان مراقبه‌ای که در این مرکز آموزش داده می‌شود، کاملاً خلاف این را می‌گوید: اجازه دهید سروصدای ذهنی به حال خود باشد. همان‌طور که استیو هیگن[۱۵۲]، آموزگار آیین بودایی، در کتاب زرف و موجز خود با عنوان مراقبه حالا یا هرگز[۱۵۳] می‌گوید: «سعی نداریم خود را به‌زور از احساسات، افکار و انتظاراتی که در ذهن برمی‌خیزد جدا سازیم. سعی نداریم چیزی را به‌زور در ذهن وارد یا از آن خارج کنیم. بلکه اجازه می‌دهیم حالت‌های ذهنی فرا آیند و از بین بروند، بیایند و بروند و همان گونه که هستند باقی بمانند. در مراقبه زمان‌هایی هست که ذهن‌مان آسوده است و زمان‌هایی که ذهن برآشفته. سعی نداریم به وضعیت آسوده برسیم یا ذهن برآشفته و پریشان را از خود دور کنیم. با این کار پریشانی بیشتری را سبب شده‌ایم.» این اولین قدم بزرگ به سوی عدم دلبستگی است: یاد بگیریم تماشاچی باشیم، نه شرکت‌کننده و به تماشای جریان افکار و احساسات گذرا بنشینیم. با توجه به اینکه تماشای فرایندهای ذهنی خود گونه‌ای فرایند ذهنی است، این ایده - اگر به آن دقیق شویم- گیج کننده خواهد شد؛ و شاید انسان احساس کند در حلقه‌ای نامتناهی گیر کرده است.

خوشبختانه برای تمرین مراقبه نیازی نیست این معما را حل کنیم. آن گونه که هاوارد توضیح می‌دهد،

شگرد این است که هرگاه ذهن‌مان درگیر احساس یا روایتی شد، تمرکز خود را دوباره بر تنفس معطوف کنیم. شب بعد، طی سخنرانی شبانه آموزگاران، هاوارد نقل قولی از عارف کاتولیک، قدیس فرانسوا دو سال[۱۵۴] که به تمرین مراقبهٔ مسیحی می‌پرداخت، بیان کرد: «با ملایمت فراوان خود را به کار اصلی برگردان. و اگر در کل ساعت هیچ کاری نکنی، مگر اینکه قلبت را هزار بار به لحظه بازگردانی، هرچند که هر بار از نو به فکری مشغول شود، از آن ساعت بهترین استفاده را کرده‌ای.» این ایده تنها بخشی از مفهوم عدم دلبستگی است و عدم دلبستگی خود بخش کوچکی از آیین بودایی است. اما تفکر بودایی از این ایده شروع می‌شود.

درک این مطلب زمانی ساده‌تر می‌شود که بدانیم آیین بودایی، با وجود اینکه امروزه به چشم مذهب به آن نگاه می‌کنیم، در اصل گونه‌ای کاوش روان‌شناختی بوده‌است. مهم‌ترین متن روان‌شناسی در آیین بودایی کتابی است با عنوان آبیدارما[۱۵۵]: کتابی قطور و به‌شدت پیچیده از استدلال‌های فنی، لیست‌ها و بندهای فرعی. اما یکی از سرراست‌ترین مفاهیمی که در این کتاب آمده این ایده است که از بسیاری جنبه‌ها می‌توان ذهن را یکی از حواس در نظر گرفت: شبیه به بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و لامسه. دقیقاً همان‌طور که بوها را از طریق «دَر حسی»[۱۵۶] بینی حس می‌کنیم و مزه‌ها را از طریق در حسیِ زبان مزه می‌کنیم، می‌توان ذهن را نوعی دَر حسی یا پرده‌ای که افکار روی آن افکنده می‌شود در نظر گرفت، به همان شکل که تصاویر فیلم بر پردهٔ سینما پیش افکنده می‌شوند. معمولاً این گونه به فکر کردن نمی‌اندیشیم. برداشت ما این است که هرچه باشد، صداها و بوها و مزه‌ها فقط صدا و بو و مزه و درنتیجه بی‌اهمیت‌اند، ولی افکار را چیزهایی بسیار پراهمیت می‌دانیم. از آنجا که فکرها از درون می‌آیند، چیزهایی بسیار بنیادی‌ترند و بیانگر عمیق‌ترین لایه‌های شخصی ما هستند. اما آیا این ایده واقعاً درست است؟ وقتی شروع به تمرین مراقبه می‌کنید، به‌سرعت متوجه می‌شوید افکار -و احساسات- دقیقاً به همان شکل ناخواسته و غیرقابل کنترلی به ذهن می‌رسند که صداها به گوش و بوها به بینی. من بر افکار خود هیچ کنترلی ندارم: همان‌طور که هر روز وقتی ساعت پنج و نیم با صدای زنگ صبحگاهی از خواب بیدار می‌شوم، بر سرمایی که بدنم را فراگرفته هیچ کنترلی ندارم یا حتی بر صدای زنگی که به

گوشم می‌رسد.

درک این امر که افکار شبیه به دیگر حواس پنج‌گانه‌اند باعث می‌شود راحت‌تر به هدف عدم دلبستگی نزدیک شویم. در قیاسی که اکثر بوداییان معاصر به کار می‌برند، فعالیت ذهنی به شرایط جوی تشبیه می‌شود (مثلاً هوای ابری و آفتابی یا بارش تگرگ و کولاک که می‌آیند و می‌روند). در این قیاس، ذهن حکم آسمان را دارد و آسمان به شرایط آب‌وهوایی خاصی دلبسته نیست و سعی نمی‌کند آب‌وهوای «بد» را از خود دور سازد. آسمان فقط هست. از این جهت بوداییان حتی پا را از رواقیون نیز فراتر می‌گذارند؛ گاهی به نظر می‌رسد رواقیون به وضعیت‌های ذهنی خاص، مخصوصاً آرامش، دلبستگی دارند. رواقی تمام‌عیار برای اینکه آسودگی‌اش در شرایط نامطلوب مختل نشود، تفکر خاصی را اتخاذ می‌کند، اما بودایی تمام و کمال، خودِ تفکر را به عنوان مجموعه‌ای از شرایط در نظر می‌گیرد که باید بدون قضاوت مشاهده شوند.

آنچه چالش‌برانگیزتر از تمرین عدم دلبستگی به افکار و احساسات گذراست، به‌کارگیری این روش برای دردهای بدنی است. خودداری از قضاوت در مورد درد جانکاه، احمقانه به نظر می‌رسد. اما در همین مورد است که برخی از قدرتمندترین یافته‌های علمی چند سال اخیر در زمینهٔ پرورش عدم دلبستگی گردآوری شده است. شاید برخی بوداییان، مثل برری ماجد، بگویند مزایای مراقبه به «اثبات» علمی نیاز ندارد. با وجود این، یافته‌های علمی حاصل‌شده بسیار چشمگیر است، مخصوصاً یافته‌های حاصل از مجموعه آزمایش‌هایی که در سال ۲۰۰۹ در دانشگاه کارولینای شمالی از سوی روان‌شناس جوانی به نام فاضل زیدان[۱۵۷] انجام شد. (۵)

زیدان می‌خواست تأثیر مراقبه بر توانایی افراد در تحمل دردهای بدنی را آزمایش کند و بنابراین، با صراحت فرح‌انگیزی، تصمیم گرفت به آن‌ها آسیب بدنی بزند. او از شوک‌های برقی خفیف استفاده کرد؛ شوک‌هایی که آن‌قدر قوی نبود که به بدن آسیب برساند، اما در عین حال از قدرت لازم برای به حرکت درآوردن دست و پای شرکت‌کنندگان برخوردار بود. بعد از آن‌ها خواسته شد به تجربهٔ شخصی خود از درد نمره دهند. سپس طی چند روز بعد، برخی از این شرکت‌کنندگان در سه جلسهٔ بیست

دقیقه‌ای، مراقبهٔ ذهن‌آگاهی یاد گرفتند. در این جلسات آموختند چگونه افکار و احساسات ذهنی و بدنی‌شان را با آگاهی بدون قضاوت[۱۵۸] نگاه کنند. بعد از این جلسات، هنگامی که دوباره به بدن شرکت‌کنندگان شوک برقی وارد شد، افرادی که از تکنیک‌های مراقبه استفاده کرده بودند، درد بسیار کمتری را گزارش دادند (در مطالعه‌ای دیگر، تیم تحقیقاتی زیدان برای درد از اجاق برقی استفاده کرد و در عین حال از شرکت‌کنندگان اسکن مغزی گرفت؛ مشخص شد مدیتیشن دردها را بین ۱۱ تا ۹۳ درصد کاهش داده است۶(()). یک منتقد می‌تواند بگوید مراقبه فقط حکم نوعی حواس‌پرتی را داشته و به شرکت‌کنندگان امکان می‌داده بر چیز دیگری تمرکز کنند. به همین دلیل زیدان از گروهی دیگر خواست در زمان ورود شوک برقی به بدن‌شان یک مسئلهٔ ریاضی را حل کنند. حواس‌پرتی بر سطح درد تأثیر داشت، اما به‌هیچ‌وجه قابل‌مقایسه با تأثیر مراقبه بر کاهش درد نبود. همچنین آموزه‌های مراقبه، حتی هنگامی که شرکت‌کنندگان به هنگام دریافت شوک فعالانه مراقبه نمی‌کردند هم سطح درد را کاهش می‌داد.

زیدان گفت: «خیلی عجیب بود. چهارصد پونصد میلی‌آمپر برق به بدن‌شون وارد می‌کردم و دستاشون به‌عقب و جلو می‌پرید، چون جریان برق داشت یک عضب حرکتی رو تحریک می‌کرد.» اما همچنان ارزیابی درد این افراد پایین باقی ماند. زیدان بر این باور است که: «مراقبه به اونا یاد کنار دردها، عواطف و احساسات گذرا هستن، به برچسب و قضاوت نیاز ندارن، چراکه حالا دیگه اون لحظه گذشته. اونا با استفاده از مراقبه وجود درد رو تصدیق می‌کنن و اجازه می‌دن بره. یاد می‌گیرن توجه‌شون رو به لحظهٔ حال برگردونن.» اگر تا به حال دستهٔ صندلی دندان‌پزشکی را در انتظار شکنجه‌ای قریب‌الوقوع که هرگز اتفاق نمی‌افتد فشرده باشید، متوجه می‌شوید بخش بزرگی از مشکل وابستگی به فکر درد است؛ انتظار فرارسیدن این درد و تلاش درونی برای اجتناب از آن. در آزمایشگاه زیدان مشخص شد تمرکز غیردلبسته به تجربهٔ درد، ناراحتی حاصل از تجربهٔ درد را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

اگرچه باید بگویم با تبدیل شدن ساعت‌ها به روزها در مرکز مراقبه به نظر می‌رسید دلبستگی من داشت سرکش‌تر می‌شد. تا روز دوم متن آهنگ‌ها کم کم داشت از ذهنم می‌رفت، اما آزردگی‌هایی

تیره‌تر جایگزین آن‌ها شد. به‌تدریج از وجود مرد جوانی آگاه شدم که سمت چپ پشت‌سر من نشسته بود. ابتدا زمانی متوجه او شدم که واردسالن مراقبه شد و در آن زمان برای لحظه‌ای احساس ناراحتی کردم: به نظرم چیزی در او، مخصوصاً ریشش، از عمد ژولیده و نامرتب به نظر می‌رسید، گویی می‌خواست چیزی را به رخ ما بکشد. نفس کشیدن پرسروصدای او داشت روی اعصابم راه می‌رفت. گویی از قصد این کار را می‌کرد، نفس کشیدنش غیرطبیعی و حتی غلوآمیز بود. عصبانیت من به‌تدریج افزایش پیدا کرد؛ واکنشی که در آن زمان به نظرم کاملاً منطقی و درخور می‌آمد. احساس می‌کردم با کارهایش از عمد می‌خواهد مرا اذیت کند. با عصبانیت با خودم فکر کردم این مراقبه‌کننده ریشو واقعاً چقدر از من بدش می‌آمد که با رفتار زننده عمدی‌اش می‌خواست آرامش مراقبهٔ مرا به هم بزند؟

معلوم شد مراقبه‌گرهایی که تجربهٔ عزلت‌گزینی‌های طولانی را دارند، برای توصیف این پدیده اصطلاح خاصی دارند: «انتقام ویپاسانا»[۱۵۹]. در سکوت طولانی، ناراحتی‌های جزئی تبدیل به نفرت تمام و کمال می‌شود؛ ذهن انسان چنان در وابستگی به روایت‌ها و خطوط داستانی شرطی شده که در زمان سکوت به هرچه در دسترس باشد چنگ می‌زند. عزلت گزینی موقتاً مرا از عوامل واقعی مشکلات زندگی جدا کرده بود و در نتیجه، ظاهراً داشتم عوامل جدیدی را ابداع می‌کردم. آن شب که داشتم در تخت باریکم لول می‌خوردم، هنوز با فکر آن مرد که بلندبلند نفس می‌کشید خودخوری می‌کردم. در نهایت از انتقام ویپاسانا رها شدم، اما تنها به این دلیل که به خوابی عمیق و بی‌رؤیا فرورفتم.

14:02

یکی از بدیهی‌ترین انتقادها به عدم دلبستگی به عنوان نوعی سبک زندگی، منفعل‌بودن آن است. شاید با پیروی از آن انسان به آرامش و فراغت برسد، اما در عین حال آیا مانع از انجام کارها و پیگیری اهداف نیست؟ راهب‌های بودایی که دهه‌ها از زندگی خود را صرف مراقبه می‌کنند، شاید با هستی یگانه شوند، اما منطقی است که بقیه ما هم سبک زندگی آن‌ها را پی بگیریم؟ بر اساس این انتقاد، دلبستگی تنها چیزی است که انسان را ترغیب به پیگیری اهداف ارزشمند می‌کند. اگر به یک‌سری پیامدها به جای پیامدهای دیگر و به یک‌سری احساسات به جای احساسات دیگر دلبستگی نداشته باشیم، اصلاً چرا بخواهیم از لحاظ شغلی پیشرفت کنیم، وضعیت مالی خود را بهبود بخشیم، کودکان‌مان را بزرگ کنیم یا جهان را تغییر دهیم؟ البته برای این سؤال پاسخی مجاب‌کننده وجود دارد. همان‌طور که مفهوم رواقی پذیرش به معنای تسلیم‌شدن نیست، عدم دلبستگی بودایی هم می‌تواند شیوه‌ای به‌شدت عمل‌گرایانه برای انجام فعالیت‌های ارزشمند باشد. برای درک این مطلب، فراگیرترین و مأیوس‌کننده‌ترین مانع انجام کارها، یعنی نفرین جهانی تعلل[۱۶۰] را در نظر بگیرید.

احتمالاً از قبل می‌دانید که اکثر نصیحت‌های ضدتعلل هیچ فایده‌ای ندارند یا حداقل اینکه اثرشان به‌سرعت از بین می‌رود. کتاب‌ها، سی‌دی‌ها و سمینارهای انگیزشی می‌توانند در کوتاه‌مدت به ما شوق و شور دهند، اما این احساس کمی بعد از بین می‌رود. لیست‌های بلندپروازانه اهداف و سیستم‌های پاداش شاید هنگامی که ابتدا شروع به تدوین آن می‌کنیم ایده‌ای عالی به نظر برسد، اما صبح روز بعد بیات و پژمرده می‌شود.

شعارهای الهام‌بخش روی پوسترها و لیوان‌های قهوه به‌سرعت تأثیر الهام‌بخشی خود را از دست می‌دهند. تعلل دوباره در ذهن انسان می‌نشیند، گاهی حتی عمیق‌تر از قبل. و شاید یک انسان بدبین بگوید به همین ترتیب است که سخنرانان انگیزشی و نویسندگان کتاب‌های موفقیت درآمدی قابل‌اتکا به دست می‌آورند: اگر محصولات‌شان به تغییرات طولانی‌مدت منجر می‌شد، مشتریان قدیمی پیوسته به سراغ‌شان نمی‌رفتند.

مشکل تمام این نکات و ترفندهای انگیزشی این است که هیچ ربطی به «چگونه انجام‌دادن کارها»

ندارند. نکته آن‌ها این است که چگونه دل و دماغ انجام کارها را پیدا کنیم. (۷) تونی رابینز[۱۶۱]، نویسندهٔ کتاب غول درون را بیدار کن[۱۶۲] که کتاب‌ها و سخنرانی‌هایش بر این بی‌مایه تمرکز دارد، می‌گوید: «اگر به احساسات درست دست پیدا کنیم، می‌توانیم از عهدهٔ هر کاری برآییم.» (در سمینارهای انگیزشی رابینز، از شرکت‌کنندگان دعوت می‌شود پابرهنه روی زغال‌سنگ‌های داغ راه بروند تا احساس غرور پیدا کنند.) اما همان‌طور که دیدیم، ایده‌های مبالغه‌آمیزی که مرشدان موفقیت می‌گویند، اغلب نسخه‌های افراطی همان افکاری است که در ذهن ما وجود دارد. در حقیقت رایج‌ترین واکنش به تعلل و امروز و فرداکردن این است که «به احساسات درست دست پیدا کنی»: به خود انگیزه بده تا حس انجام کار به سراغت بیاید.

مشکل این است که پیداکردن انگیزهٔ انجام یک کار، کاملاً متفاوت از انجام آن کار است. شخصی که عمیقاً در تعلل دست‌وپا می‌زند، شاید بگوید نمی‌تواند کاری را انجام دهد، اما معنی اصلی حرفش این است که نمی‌تواند حس انجام کار را پیدا کند. نویسنده‌ای به نام جولی فست[۱۶۳] که در مورد روان‌شناسی افسردگی می‌نویسد، (۸) اشاره می‌کند حتی هنگامی که فرد چنان افسرده است که صبح نمی‌تواند از تختخواب بلند شود -چیزی که خود جولی فست تجربه کرده است- دقیق‌تر این است که بگوییم فرد انگیزهٔ بلندشدن از تختخواب را ندارد. منظور این نیست که افراد تعلل‌کننده یا به‌شدت افسرده کافی است بیشتر اراده کنند و بی‌انگیزگی را کنار گذارند، بلکه این مطلب تمایل ما به اشتباه‌گرفتن انجام‌دادن یک کار با انگیزهٔ انجام آن کار را برجسته می‌سازد و اشاره می‌کند اکثر تکنیک‌های انگیزشی برای تغییر احساسات ما طراحی شده‌اند. به عبارت دیگر، این تکنیک‌ها بر گونه‌ای دلبستگی تکیه دارند؛ برسرمایه‌گذاری بیشتر بر یک احساس خاص.

گاهی اوقات این کار جواب می‌دهد. اما گاهی هرچقدر هم که تلاش کنیم، انگیزهٔ انجام کاری را پیدا نمی‌کنیم. و در چنین مواقعی، نصیحت‌های انگیزشی می‌تواند اوضاع را بدتر هم بکنند، چراکه به طور ناخودآگاه این باور را در شما تقویت می‌کنند که قبل از انجام کاری اول باید انگیزه داشته باشید. با ترغیب دلبستگی به یک حالت عاطفی خاص، بین شما و هدف‌تان مانعی دیگر ایجاد می‌کنند. به بیان

دیگر، اگر نتوانید در مورد انجام کاری شور و هیجان داشته باشید، نمی‌توانید شروع به انجام آن کار کنید.

در مقابل برخورد غیرمنتظره به تعلل با پرسشی متفاوت آغاز می‌شود: چه کسی گفته برای شروع به انجام کاری نیاز است «حس» انجام آن کار را داشته باشید؟ از این نقطه‌نظر مشکل این نیست که انگیزه ندارید، مشکل این است که فکر می‌کنید نیاز به انگیزه دارید. اگر فکرها و احساسات خود را در مورد کاری که بر آن تعلل می‌کنید به مثابه آب‌وهوایی گذرا در نظر بگیرید، متوجه خواهید شد عدم تمایل‌تان به شروع کار چیزی نیست که نیاز به حذف یا تبدیل‌شدن به انگیزهٔ مثبت داشته باشد. می‌توانید در کنار آن زندگی کنید، می‌توانید احساس تعلل را تماشا کنید و با وجود آن مشغول به کار شوید.

در اینجا بسیار مناسب است که به عادت‌ها و رویه‌های کاری روزانهٔ هنرمندان و نویسندگان بسیار پرکار اشاره کنیم؛ افرادی که یک عالم اثر از خود به جای می‌گذارند؛ آن‌ها برای شروع به کار به‌ندرت از تکنیک‌های «انگیزه‌یابی» یا «الهام‌گیری» استفاده می‌کنند. کاملاً بر عکس: معمولاً بر جنبهٔ فنی فرایند کاری تأکید می‌کنند؛ تمرکز این افراد نه روی ایجاد روحیهٔ مناسب، بلکه روی انجام و برآورده‌سازی یک‌سری اعمال فیزیکی خاص، فارغ از سطح انگیزه و روحیه است. آنتونی ترولوپ[۱۶۴] مدیر ادارهٔ پست بود. او صبح‌ها هر روز قبل از اینکه سر کار برود، سه ساعت می‌نوشت و هرگاه در طول این سه ساعت، نوشتن یک رمان تمام می‌شد، بلافاصله به سراغ نوشتن رمان بعدی می‌رفت؛ او طی عمر خود چهل و هفت رمان نوشت. تقریباً رویهٔ کاری تمام نویسندگان معروف، از چارلز داروین[۱۶۵] گرفته تا جان گریشام[۱۶۶]، بر این اصل کاری تأکید دارد؛ مثلاً زمان شروع خاص یا تعداد ساعات کاری معین یا تعداد کلمات نوشته‌شدهٔ مشخص. چنین رویه‌هایی به کار فرد ساختار می‌دهد، فارغ از اینکه در آن زمان فرد انگیزه و حس کار داشته باشد یا خیر. این ساختارها فرد را قادر می‌سازد همراه با احساسات مثبت یا منفی خود کار کند و بدین ترتیب دیگر نیازی نیست تمرکز خود را معطوف به پرورش احساسات صرفاً مثبت کنند. هنرمند امریکایی، چاک کلُوز[۱۶۷]، در نقل‌قولی به‌یادماندنی گفته: «انگیزه برای آماتورهاس،

بقیهٔ ما فقط سر کار حاضر می‌شیم و کار رو انجام می‌دیم!»[۱۶۶]

در روان‌شناسی هیچ رویکردی به خوبی موریتا درمانی[۱۶۸]، نحله‌ای درمانی که روان‌شناس قرن بیستمی ژاپنی شوما موریتا بنیان گذاشت، مزایای عملی عدم دلبستگی را نشان نمی‌دهد. موریتا که رئیس بخش روان‌پزشکی دانشکده پزشکی جیکِی[۱۶۹] واقع در شهر توکیو بود، بسیار تحت‌تأثیر آیین بودایی و مخصوصاً دیدگاه آن درباره افکار و احساسات به عنوان ابرهای ذهنی -به عنوان امری که بر ما عارض می‌شود- بود. موریتا نوشت: «مردم.. فکر می‌کنند همیشه باید کاری را انجام دهند که دوست دارند و باید زندگی‌شان عاری از مشکل باشد. نتیجتاً انرژی ذهنی آن‌ها صرف تلاش‌های غیرممکن برای اجتناب از احساسات ملالت و ناراحتی می‌شود.»[۱۶۷] یکی از کاروران معاصر موریتا درمانی به نام جیمز هیل[۱۷۰]، این رویکرد خاص را بدین شرح بیان می‌کند: «بسیاری از روش‌های روان‌درمانی غربی بر مدیریت یا تغییر موفقیت‌آمیز وضعیت‌های ذهنی انسان تمرکز می‌کنند. (۱۱) فرض بنیادین آن‌ها این است که اگر بتوان احساسات را تغییر یا کاهش داد، می‌توان زندگی پرمعنا و مؤثرتری داشت؛ اخیراً احساسات ماست که ما را عقب نگه داشته... اما آیا درست است فرض کنیم برای شیرجه‌زدن از سکوی پرش مرتفع استخر باید بر ترس خود «غلبه» کنیم یا پیش از دعوت کسی به قرار عاشقانه اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهیم؟ اگر چنین بود، اکثر ما هنوز منتظر بودیم روزی این کارها را انجام دهیم. تجربه زندگی به ما یاد می‌دهد برای شروع کاری نیاز نیست احساسات خود را عوض کنیم... هنگامی که یاد بگیریم احساسات‌مان را بپذیریم، متوجه می‌شویم بدون تغییر وضعیت احساسی هم قادر به اقدام هستیم.» می‌توانیم ترس را حس کنیم و در عین حال کار را انجام دهیم.

تا پایان روز چهارم در مرکز مراقبه، اوضاع بسیار بهتر شد. نفس کشیدن مرد ریشو دیگر آدیتم نمی‌کرد. به نظر می‌رسید همهٔ ما به جدول زمانی که ساعت بیداری، خواب، مراقبه و خورد و خوراک ما را تعیین می‌کرد، عادت کرده بودیم، درحالی که این زمان‌بندی قبلاً سخت و بی‌انعطاف به نظر می‌رسید، اکنون سراسر روز ما را به‌خوبی پیش می‌برد. در واقع شروع به لذت‌بردن از مراقبه کرده بودم، حتی مراقبه در حرکت که شامل راه‌رفتن بسیار آرام در طول سالن مراقبه بود و باید تلاش می‌کردی احساسات هر قدم

را به بخش‌های تشکیل‌دهندهٔ «بالاوردن»، «جلوبردن» و «فرادادن» تقسیم کنی و باید بگویم اول فکر کردم که این تمرین فقط هدردادن وقت است. هنگامی که طی استراحت‌های گاه‌به‌گاه موفق می‌شدم دزدکی به جاده‌های جنگلی پشت مرکز مراقبه بروم، پی بردم به‌شدت با محیط اطرافم هماهنگ شده‌ام؛ صدای شکستن هر شاخه زیر پایم به‌مثابه متلاشی‌شدن الماسی در ذهنم ثبت می‌شد و غذاهای گیاهی که در سالن ناهارخوری برای ما سرو می‌شد -خورش‌های عدس بسیار ساده، کرهٔ بادام‌زمینی روی کراکر چاودار[۱۷۱] و سایر غذاهای مشابه- در دهانم طعمی فوق‌العاده پیدا کرده بود. حالا طعم‌های ریز و ظریفی را در کرهٔ بادام‌زمینی حس می‌کردم که هیچ‌وقت گمان نمی‌کردم در آن پنهان شده باشد. از ایوان اصلی ساختمان که به غروب آفتاب زمستانی ماساچوست نگاه می‌کردم، با چنان زیبایی‌ای مواجه می‌شدم که می‌خواستم گریه کنم. شب‌ها می‌توانستم عمیق‌تر از هر زمان دیگری در زندگی بخوابم.

و بعد همه‌چیز خراب شد. بدون اینکه لحظهٔ دقیق گذار را متوجه شوم، سکوت سالن مراقبه تبدیل به ترکیبی از دادگاه و شکنجه‌گاه شد. ساعت‌ها زیر آتش افکار منفی و احساسات مرتبط با آن‌ها بودم؛ احساس اضطراب، گناه، نگرانی، خصم، ملالت، بی‌حوصلگی و حتی احساسات ترسناک. انگار این احساسات سال‌ها دور از چشم در یک جا جمع شده باشند و منتظر لحظه‌ای مناسب برای حمله به من باشند. مهم‌تر از همه اینکه این احساسات خودانتقادی بودند. ناگهان نسبت به موقعیت‌های بی‌شماری که در زندگی با دیگران بد رفتار کرده بودم آگاه شدم: رفتارهای بد با پدر و مادرم، خواهرم، دوستانم یا همکارانم. بسیاری از این بدرفتاری‌ها در نگاه به کل زندگی نسبتاً کم‌اهمیت بود -به کاربردن کلمات تند، روابطی که به اندازهٔ کافی به آن‌ها توجه نکرده بودم- اما همین‌ها مرا پر از اندوه کرد. چند ماه بعد به نوشته‌هایی برخوردم که اشاره می‌کرد این حالت قدم اول بسیار رایجی در «پیشرفت بینش» است؛ منظور از پیشرفت بینش مراحلی است که به طور سنتی انتظار می‌رفت مراقبه‌کننده پشت سر بگذارد: این پیشرفت «دانش علت و معلول» نامیده می‌شد و حاصل آن درکی تازه بود که به واسطهٔ آن فرد متوجه می‌شد تمام اقداماتش همیشه پیامدهایی را به دنبال دارد.

از دیدگاه بودایی، اندوه حاصل از این درک خوب است؛ این اندوه خاکی حاصلخیز برای ریشه‌دواندن شفقت[۱۷۲] است.

پس از حدود یک روز تجربهٔ این حالت، متوجه حالت دیگری شدم. وضعیت ذهنی‌ام به‌هیچ‌وجه آرام و آسوده نبود. و در عین حال به‌نظر می‌رسید تلاش دائمی برای بازگرداندن تمرکز بر نفس‌هایم -برای اجتناب از دلبسته‌شدن به افکار و احساسات- شروع به تاثیرگذاشتن کرده بود. دیدگاهی که به فعالیت ذهنی‌ام داشتم تغییر ظریفی کرده بود، گویی که دو پله از نردبانی ذهنی بالاتر رفته باشم تا بهتر چشم‌انداز آن را مشاهده کنم. کمتر درگیر هایِ‌وهوی ذهن می‌شدم یا به تعبیر احتمالی شوما مورینا داشتم پی می‌بردم همه این‌ها صرفاً رویدادهایی ذهنی‌اند که باید بدون قضاوت مورد ملاحظه قرار گیرند. بیشتر فکرهایم به گذشته یا آینده مربوط می‌شد، اما دیگر به جلوه‌گاه خیال‌پردازی یا خاطرات ناخوشایند کشیده نمی‌شدم؛ کاملاً در لحظه بودم، روی تشکل مراقبه نمایش ذهنم را با حالتی که بیشتر به علاقه می‌ماند تا ترس تماشا می‌کردم. در برخی صومعه‌های ذِن، یک راهب مسئول این می‌شود که بدون سروصدا خود را به پشت سر راهبان دیگر برساند و آن‌ها را با ترکهٔ چوبی به نام کِیساکو[۱۷۳] بزند تا اینکه فرد مراقبه‌گر ناگهان وارد این نوع حضور ذهنی تمام‌عیار شود. در مرکز مراقبه بینش، ما را با چوب نمی‌زدند، اما حس می‌کردم انگار مرا زده باشند. با هوشیاری کامل مشغول تماشای ذهن خود بودم.

اما عجیب‌ترین بخش آن و بخشی که به‌سختی بتوان با کلمات بیان کرد، این پرسش بود که تمام این صحنه را از کجا تماشا می‌کنم. اگر از درگیرشدن با افکارم فاصله گرفته بودم، از کجا داشتم به ذهنم نگاه می‌کردم؟ از هیچ‌جا؟ از همه‌جا؟ احساس می‌کردم به یک خلأ پا گذاشته‌ام. گفت‌وگوی خود با آدینا در تاکسی و اندرز پِما چودرون در مورد «پذیرش بی‌بنیادی وضعیت انسانی» را به یاد آوردم. به ناگاه برایم مسجل شد در تمام زندگی با ناامیدی و استیصال دائم به افکارم چنگ زده‌ام و همیشه تلاش کرده‌ام از فروافتادن به ورطهٔ خلأمانندی که پشت افکار است اجتناب کنم.

ولی اکنون در آن خلأ بودم و اصلاً ترسناک نبود. زمانی که به انتهای دوره عزلت گزینی نزدیک شدیم، با

شگفتی دریافتم دوست ندارم تمام شود؛ به‌راحتی می‌توانستم یک هفتهٔ دیگر هم آنجا بمانم. علاوه بر این احساس می‌کردم که در جمع دوستانم هستم. با اینکه با اکثر عرلت گزینان دیگر، حتی یک کلمه هم ردوبدل نکرده بودم -و با توجه به اینکه بابهٔ چشمان‌مان را به زمین می‌دوختیم، اگر آن‌ها را در خیابان می‌دیدم نمی‌شناختم- احساس آشنایی و همبستگی محسوسی در سالن مراقبه به وجود آمده بود. هنگامی که گانگ دوباره به صدا درآمد تا اعلام کند مجدداً قادر به حرف‌زدنیم، بعضی گفت‌وگوها ناهموار و متلاطم به نظر می‌آمد؛ به نظر می‌رسید صحبت کردن در مجالست ما اختلال ایجاد می‌کرد. درحالی که در ایوان مشغول آماده‌شدن برای ترک مرکز مراقبه بودیم، به آدینا برخوردم، گفت: «خب، تجربهٔ...» اما سخنش به سکوت ختم شد. خلاصه کردن این هفته در چند کلمه بی‌فایده به نظر می‌آمد.

جواب دادم: «می‌دونم منظورت چیه.»

تا وقتی به قطاری برسم که قرار بود با آن به نیویورک بازگردم، سرم به‌شدت درد گرفته بود: صداهای عادی دنیای نامراقبه‌گر، ذهن عادت کرده به سکوت مرا از پای درآورده بود. دیدن تعداد ایمیل‌هایی که در صندوق دریافت پست الکترونیکی‌ام بود هم به بهبود اوضاع کمکی نکرد. اما نسبت به گذشته افکار نگرانی با سرعت بیشتری از ذهنم دور می‌شد. به نظر می‌رسید با راحتی بیشتری می‌توانم آب‌وهوای بد ذهنی را تحمل کنم.

تمام آنچه که نوشتم تنها بخش کوچکی از دیدگاه رادیکال آیین بودایی به روان‌شناسی است. اما این نکته در بنیان تمام رویکردهای منفی به شادی جای دارد: تلاش برای تغییر شرایط و جو ذهنی کار خردمندانه‌ای نیست. سونگ سان[۱۷۴]، استاد سنت گرای کره‌ای ذِن که همیشه یک ترکهٔ چوبی با خود به همراه داشت، در دههٔ هفتاد میلادی به مخاطبان امریکایی گفت: «ذهن صاف مثل ماه کامل در آسمان شب است. گاهی ابرها جلوه آن را می‌پوشانند، اما ماه همیشه در پشت آن‌ها حضور دارد. ابرها کنار می‌روند و سپس ماه روشن می‌تابد. پس نگران ذهن صاف نباش، چراکه همیشه حضور دارد. هنگامی که فکر کنار برود، فقط ذهن صاف وجود دارد. فکر می‌آید و می‌رود، می‌آید و می‌رود. نباید دلبسته این آمدن‌ها و رفتن‌ها باشی۱۲(»). و اگر این گفته بشنوندگان او را به درک ناگهانی این حقیقت

نمی‌رسانه که نیازی به وابسته‌شدن به روایت‌های ذهنی نیست، اینکه می‌توانند بدون قضاوت، افکار و احساسات خود را مشاهده کنند و بنابراین آرامش را در پس دورخ پیدا کنند چه؟ جواب محبوب سونگ سان این بود که: «بعد با ترکهٔ چوبم سی بار می‌زنمت!»

فصل چهارم: مجنون هدف

وقتی تلاش برای کنترل آینده نتیجه نمی‌دهد

آینده، (اسم) دوره‌ای از زمان که در آن اوضاع به کام ماست، رُفقایمان باوفا و شادی‌مان حتمی است.

آمبروز بیرس[۱۷۵]، از کتاب فرهنگ لغت شیطان[۱۷۶]

در سال ۱۹۹۶، جوانی بیست‌وهشت‌ساله از ایالت ایندیانا[۱۷۷] به نام کریستوفر کیز[۱۷۸] در تور پیاده‌روی ماجراجویانه کوه‌های هیمالیا ثبت‌نام کرد. (۱) گرچه قصدش این بود که تفریح آرامش‌بخشی را تجربه کند، اما در عمل عکس این تجربه را از سر گذراند. او که همهٔ زمان خود را صرف شغل طاقت‌فرسای کارگزاری بورس و سپس مشاورهٔ تجاری به شرکت‌ها کرده بود، اکنون تمام توان و انرژی خود را از دست داده بود. کیز که همیشه علاقه‌مند به روان‌شناسی و دنیای کسب‌وکار بود، تصمیم گرفته بود در رشتهٔ رفتارسازمانی[۱۷۹] دکترا بگیرد. اما اول به استراحت نیاز داشت و هنگامی که در مجله‌ای مسافرتی تبلیغ سفر پیاده‌روی گروهی در کشور نپال[۱۸۰] را دید، به نظرش بهترین گزینه را پیدا کرده بود. بعدها به یاد آورد که با فرودآمدن هواپیما در فرودگاه کاتماندو[۱۸۱] امیدوار بود خود را در فرهنگ نپالی که محصور در زیبایی کوه‌های هیمالیا بود، غوطه‌ور سازد و روحیه‌اش را تازه کند. اما رویدادی که در کوه‌ها اتفاق افتاد، معمای روان‌شناختی ناگواری بود که زندگی‌اش را برای سال‌ها تحت‌تأثیر قرار داد.

درحالی که کیز و راهنوردان همراهش مشغول کاوش در کوهپایه‌های کوه اورست بودند و شب را در چادرهای مسافرتی سپری می‌کردند، در نزدیکی قلهٔ کوه فاجعه‌ای در مقیاس تاریخی در حال رخ‌دادن بود. طی فصل کوه‌نوردی آن سال، پانزده کوه‌نورد جان خود را از دست دادند و از این میان هشت نفر فقط در یک روز و چهار ساعتی مردند که اکنون به بخشی از افسانه‌های کوه‌نوردان تبدیل شده است.

داستان این صعود و مرگ‌ومیرها بیشتر به واسطهٔ کتاب پرفروش بیش به سوی مرگ[۱۸۲] نوشتهٔ روزنامه‌نگار و کوه‌نوردی به نام جان کراکائر[۱۸۳] که در آن زمان در حال صعود از کوه اورست بود، به شهرت رسیده است. خود کیز با برخی از کوه‌نوردان و امدادگرانی که درگیر ماجرا بودند برخورد داشته؛ مردانی خسته که با گیجی و سنگی به دامنهٔ کوه می‌رسیدند و تلاش می‌کردند دلایل حادثه را درک

کنند.

حتی در دوره مدرن هیئت‌های تجاری صعود اورست که هرکسی با پول کافی و کمی مهارت‌های کوه‌نوردی می‌تواند تا قله اسکورت شود هم، مرگ طی فرایند صعود بسیار رایج است. چیزی که فاجعهٔ ۱۹۹۶ را بسیار ترسناک کرد و بود -غیر از تعداد بالای کشته‌شدگان- این حقیقت بود که این حادثه به طرز منحصربه‌فردی غیرقابل‌توضیح به نظر می‌رسید. آب‌وهوای قله بدتر از همیشه نبود؛ طی زمانی که اکثر کوه‌نوردان کشته شدند بهمن غیرمنتظره‌ای سقوط نکرد و کوه‌نوردانی که با پرداخت هزینه راهی قله شده بودند، مهارت لازم برای این کار را داشتند. کتاب پیش به سوی مرگ، به صورتی بحث‌برانگیز، بخشی از این تراژدی را به سرسختی و غرور راهنمای قزاقستانی صعود، آناتولی بوکریف[۱۸۴]، نسبت می‌دهد. شواهدی دال بر درستی این مطلب وجود دارد، اما در نهایت توضیحی جامع و قانع‌کننده نیست. کوه‌نوردان جماعتی‌اند که در کل به غرور و یکدندگی تمایل دارند. با این حال خودسختانه حوادثی در مقیاس فاجعهٔ ۱۹۹۶ اورست بسیار نادر است.

نهایتاً آنچه در آن سال اتفاق افتاد، بیشتر شبیه به نوعی همه‌گیری نابخردی است؛ رویدادی که حوالی ظهر روز دهم ماه مه در قدمگاه هیلاری[۱۸۵]، دیواری سنگی که تنها ۲۱۹ متر از قله فاصله دارد، در حادثه‌ای که از آن زمان به «راه‌بندان» شهرت یافته است، به اوج خود رسید. تیم‌هایی از نیوزیلند، ایالات متحده و تایوان -در مجموع سی و چهار نفر- همه در آن روز تلاش کردند مرحلهٔ نهایی صعود از کمپ چهار[۱۸۶] را که در ارتفاع ۷۹۲۴ متری از قله ۸۸۴۸ متری قرار دارد، انجام دهند. تیم‌های امریکایی و نیوزیلندی برنامه‌های خود را با یکدیگر هماهنگ کرده بودند تا صعود و فرودی هموار را تضمین کنند. اما کوه‌نوردان تایوانی عهد خود را مبنی بر صعودنکردن در آن روز خاص شکستند و تیم راهنماهای پیشرو نتوانستند طناب‌های ایمنی را طبق برنامه به قدمگاه هیلاری متصل کنند. نتیجه اینکه صعود هموار در نقطه‌ای تبدیل به یک راه‌بندان شد.

زمان‌بندی یکی از مهم‌ترین متغیرها در فتح اورست است و بنابراین کوه‌نوردان عموماً به‌شدت به «زمان گردش»[۱۸۷] مقیدند. کوه‌نوردی که نیمه‌شب از کمپ چهار حرکت کند، می‌تواند تا ظهر یا کمی

بعد از آن به قله برسد. اما اگر نتواند تا زمان گردش از پیش تعیین‌شده -بسته به شرایط جوی و نگرش رهبر تیم به خطر- بین ساعت دوازده ظهر تا دو بعدازظهر است به آنجا برسد، ضروری است کوه‌نورد از صعود صرف‌نظر کند و به پایین برگردد. کوتاهی در این کار بدین معنی است که کوه‌نوردان باید خطر تمام‌شدن کپسول اکسیژن و روبه‌روشدن با بدترین شرایط جوی اورست در شب را به جان بخرند. با این همه، تیم‌هایی که در قدمگاه هیلاری با راه‌بندان مواجه شده بودند، با بی‌توجهی به زمان گردش به صعود ادامه دادند. کوه‌نورد امریکایی اِد ویستورز[۱۸۸] که از کمپ چهار با تلسکوپ به صعود آهسته کوه‌نوردان نگاه می‌کرد، به‌زحمت می‌توانست آنچه را دیده بود باور کند. بعداً به یاد آورد که با نگرانی شدید پیش خود فکر می‌کرد: «اینا ساعت‌هاس دارن صعود می‌کنن و هنوز به قله نرسیدن، پس چرا برنگشتن؟»

اعضای هر سه تیم تا دو ساعت پس از دو بعدازظهر، یعنی آخرین زمان گردش امن، به صعود و رسیدن به قله ادامه دادند. جاگ هَنسِن[۱۸۹] که کارمند دفتر پست در ایالت واشنگتن بود و با پرداخت هزینه به گروه نیوزیلندی در این صعود شرکت کرده بود، آخرین نفری بود که به قله رسید؛ زمان رسیدن او به قله به طرزی کاملاً مبهوت‌کننده کمی پس از چهار بعدازظهر بود. او سال گذشته هم از اورست صعود کرده بود، اما چند صد متر مانده به قله مجبور شد به پایین بازگردد. این‌دفعه اما هرگز نتوانست به پایین کوه بازگردد. او مثل هفت کوه‌نورد دیگر، با نزول تاریکی در کولاک شدیدی گیر کرد که مسیریابی کوه را غیرممکن می‌ساخت و دمای کوه را به منفی چهل درجه سانتی‌گراد می‌رساند. تلاش‌های دیوانه‌واری که برای نجات جان کوه‌نوردان انجام شد و جان چندین نفر را نجات داد، به آن‌ها نرسید و هشت نفر در بالای کوه جان باختند. در ۱۹۹۶، سال‌ها پس از اینکه صعود اورست برای کوه‌نوردان حرفه‌ای و حتی تازه‌کاران تبدیل به هدفی قابل دستیابی شده بود، بیشترین آمار مرگ در تاریخ آن کوه ثبت شد و حتی امروز هم هیچ‌کس به‌وضوح نمی‌داند چه اتفاقی افتاد.

احتمالاً به استثنای کریس کیز، شاید به نظر برسد یک کارگزار سابق بورس که به کارشناس رفتارهای سازمانی تغییر شغل داده نتواند به کالبدشکافی فاجعه‌ای کوه‌نوردی کمک کند. اما کیز پس از

بازگشت به خانه هرچقدر بیشتر در مورد حادثه اطلاع کسب می‌کرد، بیشتر به یاد پدیده خاصی که در دنیای تجارت فراوان دیده بود می‌افتاد و احتمال می‌داد «شهوت دلبستگی به هدف [کوه‌نوردان اورست] را به ورطه نابودی کشاند». فرضیه کیر این است که هرچقدر تمرکز آن‌ها بر هدف نهایی -فتح موفقیت‌آمیز قله- بیشتر می‌شد، آن هدف از مقصودی خارجی فراتر رفته و بیشتر به بخشی از هویت آن‌ها تبدیل می‌شد؛ چیزی که حس آن‌ها به خود به عنوان راهنماهایی برجسته یا آمانورهایی بسیار موفق را تعریف می‌کرد. اگر این فرضیه درست باشد، این افراد هرچقدر که بیشتر پیش می‌رفتند، سخت‌تر می‌توانستند از هدف خود دست بکشند، حتی با وجود شواهد رو به افزایشی که نشان می‌داد ادامهٔ مسیر به منزلهٔ خودکشی است. در حقیقت کیر بر این باور است که خود شواهد رو به افزایش، عزم آن‌ها را برای ادامه‌دادن سخت‌تر می‌کرد. صعود از کوه نبردی بود که نه‌تنها به فتح قله منجر می‌شد، بلکه از هویت آن‌ها هم حفاظت می‌کرد. در علم الهیات، اصطلاح «تئودیسی»[۱۹۰] یا توجیه عدل الهی به تلاش برای حفظ باور به خدایی نیک‌خواه، علی‌رغم وجود بدی و شرارت در جهان اشاره دارد؛ گاهی از این اصطلاح برای توصیف تلاش برای حفظ هر نوع باور به‌رغم وجود شواهد متضاد استفاده می‌شود. کریس کیز با وام‌گیری از این اصطلاح، مشکلی را که بازشناخته بود، برای اشاره به توجیه درستی هدف، «هدف‌دیسی»[۱۹۱] نام‌گذاری کرد.

او طی سال‌هایی که در دنیای شرکت‌ها کار کرده بود، همیشه از اینکه هدف‌گذاری در میان همکارانش به مرتبهٔ تعصب دینی ارتقا یافته بود، ناراحت می‌شد. وضعیت امروز هم تفاوت زیادی با قبل ندارد. عقیدهٔ اکثریت این است که نشانهٔ تشخیص رهبران بزرگ تمایل آن‌ها به تعیین اهداف بزرگ و بی‌پروا برای سازمان و سپس متمرکزساختن تمام منابع برای دستیابی به آن‌هاست. در عین حال کارمندان ترغیب -و گاهی مجبور- می‌شوند برای خود اهداف کاری و شخصی تعیین کنند؛ معمولاً از این اهداف با سرنام «SMART» که مخفف کلمات «مشخص، سنجش‌پذیر، قابل‌دستیابی، واقع‌گرا و زمان‌دار» است، یاد می‌شود. بسیاری از کتاب‌های موفقیت اهداف جاه‌طلبانه و بسیار دقیق را شاه‌کلید زندگی موفقیت‌آمیز و خرسندکننده معرفی می‌کنند: «سال دیگه در چنین روزی با زن رؤیاهام ازدواج کردم/

در بالکن خونهٔ ساحلی خودم نشستم / ماهیانه ده هزار پوند درآمد دارم!» برایان تریسی[۱۹۲] یکی از پرشورترین مبلغان هدف در کتاب خود با عنوان اهداف! چگونه سریع‌تر از آنچه تصور می کردید به هرچه می‌خواهید دست یابید![۱۹۳] اصرار می کند «زندگی بدون داشتن اهدافی واضح، مثل رانندگی در مه غلیظ است... اهداف مشخص شما را قادر می‌سازد پدال گاز زندگی خود را فشار دهید و با سرعت به پیش بروید.»

ولی کریس کِیز به کرات می‌دید هدف گذاری‌ها معمولاً به آن صورت پیش نمی‌رفتند. هدفی تجاری تعیین و اعلان می‌شد و غالباً با شور و استقبال پذیرفته می‌شد، اما سپس شواهد نشان می‌داد هدف چندان خردمندانه نبوده و در واکنش، پروسهٔ «هدف‌گریسی» شروع می‌شد. شواهد منفی طوری تفسیر می‌شد که مدیریت قانع شود باید تلاش و منابع بیشتری را در دستیابی به هدف سرمایه‌گذاری کند. و هیچ تعجب نداشت که در نتیجه اوضاع بدتر شود. کِیز بر این باور است که در سال ۱۹۹۶ اتفاق مشابهی در کوه اورست افتاده بود.

کِیز اکنون استاد علوم مدیریت در دانشگاه جرج واشنگتن، واقع در ایالت واشنگتن است و در سال‌های اخیر با استفاده از حادثهٔ اورست به عنوان استعاره‌ای برای مشکلات وابستگی ذهنی شدید ما به اهداف، در سراسر جهان تور سخنرانی برگزار می کند. بسیاری حرف‌های او را نوعی اهانت تلقی می کنند، مثلاً دانشجویی روسی در ایمیلی رک او را چنین سرزنش کرده: «بحث‌های تراژدی و مخمصه‌های هستی انسان در قلمرو شاعران، رمان‌نویسان و نمایشنامه‌نویسان است. این موضوعات هیچ ربطی به مطالعهٔ رهبری سازمانی ندارد.» اما کِیز نمی‌توانست فکر آن حادثه را از ذهن خود بیرون کند. او به من گفت: «صادقانه بگم که احتمالاً هر روز دارم به فاجعهٔ اورست فکر می‌کنم. مثل اینکه یک نفر از خانواده خود من مرده باشه. "وسواس فکری" توصیف دقیقی از احساس منه.» و شواهد قانع کننده‌ای دال بر درستی فرضیه کِیز در مورد فاجعهٔ اورست وجود دارد. شواهدی حاصل از مطالعه‌ای روان‌شناسی که به سال ۱۹۶۳ انجام شده و امروزه تقریباً به دست فراموشی سپرده شده است.[۲۱] شرکت کنندگان این مطالعه کوه‌نوردانی حرفه‌ای بودند که قصد فتح اورست را داشتند.

آن سال هفده کوه‌نورد تصمیم داشتند اولین امریکایی‌هایی باشند که قلهٔ اورست را فتح می‌کنند و روان‌شناسی به نام جیمز لِستر[۱۹۴] متوجه شد این هیئت کوه‌نوردی موقعیت ایده‌آلی است برای بررسی انگیزهٔ افرادی که تلاش می‌کردند چنین کارهای خطرناک و بلندپروازانه‌ای را انجام دهند. با تأمین بودجه از طرف نیروی دریایی ارتش ایالات متحده، لستر و تعدادی از همکارانش کوه‌نوردان را در شهر برکلی[۱۹۵] واقع در کالیفرنیا جمع کردند و از آن‌ها خواستند مجموعه‌ای از آزمون‌های شخصیت را پر کنند.

سپس لِستر که تعهد عجیبی به تحقیق خود داشت، از کالیفرنیای آفتابی راهی کوه اورست شد و کوه‌نوردان را تا کمپ دو - واقع در ۶۴۰۰ متری کوه- همراهی کرد. در آنجا از کوه‌نوردان و راهنمایان شرپایی[۱۹۶] آن‌ها آزمون‌های بیشتری گرفت. کریسن کیز در کتاب خود با عنوان پیگیری ویرانگر هدف: فاجعهٔ کوه اورست[۱۹۷]، یافته‌های اصلی مطالعهٔ لِستر را در مورد شخصیت نوعی کوه‌نوردان اورست ارائه می‌کند: «این‌ها افرادی‌اند که به شکل قابل‌توجهی فعال و بی‌قرارند، از روتین و برنامهٔ روزمره خوش‌شان نمی‌آید، دوست دارند مستقل و خودمختار باشند، تمایل دارند در روابط شخصی غالب باشند و به تعامل‌های اجتماعی به خودیِ خودی بی‌علاقه‌اند. نیاز عمیق آن‌ها به پیشرفت و استقلال بسیار بالاست.» یافته‌ها شگفت‌آور نبود: لِستر این حقیقت واضح را که کوه‌نوردان معمولاً افرادی تنهایی‌طلب و سلطه‌جو هستند که ارزش کمی برای رسوم اجتماعی قائل‌اند، تأیید کرده بود. اما یافته‌های جالب‌تر از دفترچه‌های یادداشتی به دست آمد که لِستر در اختیار کوه‌نوردان گذاشته بود و از آن‌ها خواسته بود طی سه ماهی که مشغول آماده‌شدن برای صعود و پیش خود صعود کوه اورست بودند، پیش خود نگه دارند و افکار و احساسات‌شان را در آن یادداشت کنند.

در مسیر کمپ پایه[۱۹۸]، تیم کوه‌نوردان امریکایی به دو گروه مخالف تقسیم شدند که هر گروه در مورد مسیر رسیدن به قله، ایده‌ای بسیار متفاوت از گروه دیگر داشت. گروه بزرگ‌تر موافق صعود از مسیر جاافتاده و مشخص گردنهٔ جنوبی[۱۹۹] بود: مسیری کوهستانی که در معرض بادهای بسیار شدید است و بنابراین برف کمتری روی آن می‌نشیند. اما گروه کوچک‌تر می‌خواست از راه تیغهٔ غربی[۲۰۰] کوه به قله برسد که بخشی دورافتاده بود و پیش‌تر هرگز امتحان نشده بود. (حتی امروزه، هر یک ناهنجاری آماری عجیب، نرخ مرگ‌ومیر تیغهٔ غربی بیش از صددرصد است، به‌این معنی که تعداد کسانی که در این مسیر مرده‌اند بیشتر از کسانی است که موفق شده‌اند از آن به قله برسند.) لِستر که متوجه تفاوت دیدگاه میان کوه‌نوردان شده بود، از آن‌ها می‌خواهد به طور منظم احساس خوش‌بینی یا بدبینی خود را دربارهٔ مسیرهای انتخاب‌نشده یادداشت کنند.

آنالیز متعاقب دفترچه‌های یادداشت الگویی غیرمنتظره را نشان داد. با نزدیک‌ترشدن به روز صعود قله،

خوش‌بینی گروه تیغهٔ غربی به‌سرعت کاهش یافت و در عوض احساس شک و دل‌شوره به سراغ‌شان آمد. با توجه به اینکه مسیر منتخب آن‌ها قبلاً هرگز امتحان نشده بود، این احساس طبیعی بود. اما دفترچه‌های یادداشت نشان داد هرچه شک و بدبینی آن‌ها به تیغهٔ غربی افزایش پیدا می‌کرد، تعهدشان به گذر از این مسیر بیشتر می‌شد. آن‌طور که کیز توضیح می‌دهد: «هرچقدر عدم اطمینان کوه‌نوردان از احتمال موفقیت در رسیدن به قله بیشتر می‌شد، سرمایه‌گذاری عاطفی این افراد بر راهبردشان افزایش می‌یافت.» یک دور باطل عجیب و خود-تقویتگر[۲۰۱] به وجود آمد: اعضای تیم از عمد به دنبال اطلاعات منفی راجع به هدف خود بودند، مثلاً به دنبال یافتن اطلاعاتی راجع‌به شرایط آب‌وهوایی بد که احساس شک و تردید آن‌ها را در مورد راهبرد عبور از تیغهٔ غربی افزایش می‌داد. اما سپس، در تلاش برای خاموش کردن آن شک، کوه‌نوردان سرمایه‌گذاری عاطفی خود را بر تصمیم‌شان افزایش می‌دادند. به نظر می‌رسید هدف به بخشی از هویت آن‌ها تبدیل شده بود؛ بدین ترتیب تردیدشان به هدف دیگر فقط نقشهٔ آن‌ها را تهدید نمی‌کرد، بلکه هویت و شخصیت‌شان را هم تهدید می‌کرد. آن‌ها چنان مشتاق حذف این احساس شک و تردید بودند که هرچه سخت‌تر به برنامه‌ای واضح، قطعی و مشخص چسبیدند؛ برنامه‌ای که می‌توانست احساس اطمینان از آینده ایجاد کند، حتی با وجود اینکه با گذر زمان، برنامه هرچه بیشتر خطرناک و بی‌ملاحظه به نظر می‌رسید. آن‌ها کاملاً در چنگ «هدف‌دیسی» گیر افتاده بودند.

پایان خوش تلاش هیئت کوه‌نوردی سال ۱۹۶۳ -با وجود ضربه‌زدن به آراستگی استدلال کِیز- این بود که کوه‌نوردان تیغهٔ غربی نقشهٔ خطرناک خود را پی گرفتند و زنده ماندند. ولی بسیاری از شرکت‌کنندگان مرتبط با فاجعهٔ ۱۹۹۶ درگذشتند و نتیجتاً نمی‌توان با اعتماد گفت آن فرایندهای ذهنی چقدر در این سانحه نقش داشته‌اند. اما بِک وِدرز[۲۰۲]، یکی از کوه‌نوردان پولی آن سال که در کوه دوبار در حال مرگ‌ومیرها رها شد -او که مجبور شد خود را تا کمپ روی زمین بکشد و بینی و چندین انگشت خود را در اثر سرمازدگی از دست داد- برداشت درستی این مفهوم گواهی می‌دهد. وِدرز بعدها با تأمل روی حوادث پیش‌آمده گفت: «گاهی آدم بیش از حد اهدافش رو پیگیری می‌کنه. گاهی

اهداف تمایل به وسواسی ذهنی می‌شن.»

مسلماً کوه‌نوردان از گویش دنیای کسب‌وکار استفاده نمی‌کنند و کلمات اهداف و هدف‌گذاری را به کار نمی‌گیرند. اما هنگامی که به «تب قله»[۲۰۳] - کشش عجیب و گاهی کشنده‌ای که ظاهراً برخی قله‌ها در ذهن کوه‌نوردان ایجاد می‌کنند- اشاره می‌کنند، به طور حسی دارند بر امری مشابه انگشت می‌گذارند: تعهد به هدفی که مثل صدای پری‌های دریایی، کشتی ملوانان را به صخره می‌زند و کسانی را که برای دستیابی به آن بیش از حد تلاش می‌کنند، نابود می‌سازد. اِد ویستورز که ترازدی ۱۹۹۶ را از طریق تلسکوپ تماشا کرده بود، با جملاتی روشن و شفاف از این کشش یاد می‌کند: «وقتی اون بالایی، سال‌ها تمرین کردی، ماه‌ها آماده شدی، هفته‌ها کوه‌نوردی کردی و حالا چشم‌انداز قله خیلی بهت نزدیکه و می‌دونی... تو عمق وجودت حسش می‌کنی، به خودت می‌گی "باید برگردیم، چون دیر شده، اکسیژن‌مون داره تموم می‌شه"... اما قله جلوی چشماته و تو رو مجذوب خودش می‌کنه. و چنان جاذبه‌ای داره که خیلی از ادما قانونای خودشونو می‌شکنن و راهی قله می‌شن. و اگه خوش‌شانس باشی قسر درمی‌ری. اما اگه بدشانس باشی، می‌میری.»

اگر تا به حال کتابی عامه‌پسند در مورد اهمیت برنامه‌ریزی برای آینده خوانده باشید، به احتمال قریب به یقین به یک یا چند مورد ارجاع به مطالعهٔ علمی اهداف انجام‌شده در دانشگاه ییل برخورده‌اید. اکنون یافته‌های این مطالعه در مورد اهمیت ایجاد برنامه‌های مشروح برای آینده به درجه‌ای افسانه‌وار رسیده است: مطالعه در کتاب پیش‌تر معرفی‌شده اهداف! اثر برایان تریسی ذکر شده، اما ده‌ها عنوان کتاب دیگر هم به یافته‌های این مطالعه اشاره می‌کنند؛ از عناوین ظاهراً دانشگاهی (کتاب‌هایی با عنوان‌هایی از قبیل بنیان‌های روان‌شناختی موفقیت[۲۰۴]) گرفته تا عناوینی عامیانه‌تر (راهنمای مدیریت: کارمندانت را آموزش بده و بزن تو سر رقبا[۲۰۵]). یافته‌های کلیدی مطالعه بدین شرح است: در سال ۱۹۵۳، محققان از دانشجویانی که در حال فارغ‌التحصیل‌شدن از دانشگاه ییل بودند پرسیدند که آیا برای باقی زندگی‌شان اهداف مکتوب و مشخصی تدوین کرده‌اند یا خیر. تنها ۳ درصد پاسخ مثبت دادند. دو دهه بعد محققان دوباره به سراغ فارغ‌التحصیلان سال ۱۹۵۳ رفتند تا ببینند زندگی‌شان

چگونه است. نتایج روشن و بدون ابهام بود: ثروت آن ۳ درصد فارغ‌التحصیلانی که هدف‌های خود را مکتوب کرده بودند، از مجموع ۹۷ درصد دیگر بیشتر بود. این یافته‌ای شگفت‌انگیز است و برای هر فرد جوانی که قصد دارد زندگی‌اش را بدون برنامه و هدف پیش ببرد، آموزه‌ای قدرتمند به حساب می‌آید. بنابراین هیچ تعجب ندارد که مطالعهٔ دانشگاه ییل در صنعت خودیاری و بسیاری از حلقه‌های دنیای کسب‌وکار به جایگاهی افسانه‌وار دست پیدا کرده است. تنها مشکل این است که این مطالعه واقعاً افسانه‌ای بیش نیست؛ مطالعهٔ اهداف دانشگاه ییل هرگز به وقوع نپیوسته است.

چندین سال پیش روزنامه‌نگار مجلهٔ فناوری فست کامپنی[۲۰۶] شروع به پیگیری منبع علمی مطالعه ادعایی کرد (۳)، چون هیچ‌یک از کتاب‌هایی که به مقاله اشاره کرده بودند، مجلهٔ علمی‌ای را که مقاله در آن چاپ شده بود ذکر نمی‌کردند، ابتدا به سراغ مرشدهای موفقیتی رفت که معمولاً در کتاب‌ها و سخنرانی‌های خود به آن استدلال می‌کردند. مشکل این بود که هنگامی که نام نشریه علمی مطالعه را از آن‌ها می‌پرسید، مرشدهای موفقیت او را به یکدیگر ارجاع می‌دادند. تونی رابینز پیشنهاد کرد روزنامه‌نگار از برایان تریسی سؤال کند و تریسی هم در عوض پیشنهاد کرد منبع را از زیگ زیگلار[۲۰۷] مرشد کهنه‌کار موفقیت و یکی از سخنرانان دائمی سمینارهای نهایت انگیزه! بپرسد. زیگلار هم در عوض پیشنهاد کرد روزنامه‌نگار ما این سؤال را از تونی رابینز بپرسند.

تصمیم گرفتم خودم موضوع را پیگیری کنم. بنابراین به یکی از مسئولان ارشد بایگانی دانشگاه ییل، بورلی وارتز[۲۰۸] زنگ زدم. او صمیمی و مشتاق کمک به نظر می‌آمد، اما هنگامی که حرف مطالعه اهداف ییل را به میان آوردم، می‌شد ناامیدی را در لحن صدایش تشخیص داد. گفت سال‌ها پیش هنگامی که این مطالعه تازه ذکر شده بود، یک بررسی جامع و سازمان‌یافته انجام دادم و چنین مطالعه‌ای وجود نداشت. سپس، منشی فارغ‌التحصیلان ۱۹۵۳، دوباره یک بررسی جامع دیگر انجام داد و پی برد هیچ‌یک از فارغ‌التحصیلان آن سال چنین پرسشنامه یا چیزی شبیه به آن را پر نکرده بودند.» او اضافه کرد که بسیار نامحتمل است مطالعه در سال دیگری اتفاق افتاده باشد و به‌اشتباه به سال فارغ‌التحصیلی ۱۹۵۳ نسبت داده شده باشد، چراکه انجمن فارغ‌التحصیلان ییل باید در مطالعه

همکاری می‌کرد و انجمن هم هیچ کسی را پیدا نکرد که این مطالعه را به یاد داشته باشد. واترز با افسوس گفت: «فکر کنم این مطالعه این‌قدر خوبه که آدم دوست نداره دروغ باشه.»

مسلماً واقعی‌نبودن یک مطالعه که مزایای هدف‌گذاری را اثبات می‌کند بدین معنا نیست که این کار فایده و خوبی‌هایی ندارد؛ پژوهش‌های متعدد کاملاً واقعی موجود است که هریک سودمندی هدف‌گذاری را اثبات کرده است. در عوض، آنچه این داستان نشان می‌دهد این است که در شیفتگی به اهداف تا چه حد با افراط مواجه شده‌ایم. شاید شما هیچ‌وقت «هدف‌های زندگی» تان را مکتوب نکرده باشید و شاید با یافته‌های مطالعهٔ تخیلی دانشگاه ییل دال بر اینکه ثروت مادی کلید خوشبختی در زندگی است مخالف باشید.

اما تمایل بنیادینی که در زیربنای هدف‌گذاری وجود دارد تقریباً جهانی است. احتمالاً شریک یا حتی بسیاری از مراحل زندگی هدف‌های خاصی را برای خود مشخص کرده -مثلاً شریک زندگی خود را پیدا کنید، شغل خاصی را به دست بیاورید، در شهر خاصی زندگی کنید- و سپس برای دستیابی به آن برنامه‌ای را تعیین کرده‌اید. اگر از دیدگاهی کل‌نگر نگاه کنیم، هدف‌گذاری و پیشبرد برنامه‌ای برای دستیابی به آن بیشتر ساعات بیداری اکثر ما را به خود اختصاص می‌دهد. چه از کلمه «اهداف» استفاده کنیم یا نکنیم، دائماً در حال برنامه‌ریزی برای دستیابی به نتایج مطلوبیم. فیلسوف سیاسی پرآوازهٔ فرانسوی، الکسی دو توکویل[۲۰۹]، نوشته: «هر فردی را در هر دوره‌ای از زندگی‌اش که در نظر بگیری، خواهی دید او همیشه در حال طرح برنامه‌های تازه برای افزایش آسایش خود است۴(».) نباید گرانسنگ کلمهٔ «آسایش» در نقل‌قول دو توکویل حواس ما را از بحث اصلی دور کند؛ مسلماً قادریم اهدافی بسیار والا و نوع‌دوستانه‌تری را برای خود انتخاب کنیم. اما حقیقت بنیادین هیچ تغییری نمی‌کند: بسیاری از ما دائماً با برنامه‌ای مشغولیت ذهنی داریم.

پیروان مسیر منفی به بنادی دقیقاً همین اشتغال ذهنی دائمی را به پرسش می‌گیرند، چراکه غالباً همین هدف‌گذاری و پیگیری آن‌هاست که پیامدهای ناخوشایندی را به دنبال دارد. می‌توان با برهان و استدلال نشان داد که اگر بسیاری از ما و همچنین بسیاری از شرکت‌هایی که در آن کار می‌کنیم، زمان

کمتری را به هدف‌گذاری اختصاص دهیم و به طور کلی با بلندپروازی کمتری به برنامه‌ریزی برای دست‌یافتن به نتایجی خاص در آینده بپردازیم، به نتیجهٔ بهتری می‌رسیم.

دو مرکز این دیدگاه، بینشی است که کریس کِیز و جیمز لِستر هر دو در مطالعهٔ سانحهٔ کوه‌نوردان اورست‌بدان دست یافتند: اینکه در غالب موارد آنچه انگیزهٔ سرمایه‌گذاری در اهداف و برنامه‌های آینده را به ما می‌دهد، درکی عمیق از فضیلت‌ها و مزایای آماده‌شدن و پیش‌اندیشی نیست، بلکه امری بسیار احساسی‌تر است: اینکه احساسات عدم‌قطعیت تا چه حد ما را ناراحت و نگران می‌کند. هنگامی که با اضطراب حاصل از عدم‌اطمینان به آینده روبه‌رو می‌شویم، با تلاش هرچه بیشتری بر تصویر مطلوب خود از آینده سرمایه‌گذاری می‌کنیم؛ نه به این خاطر که این کار باعث می‌شود به هدف خود دست یابیم، بلکه چون با این کار احساس عدم‌قطعیت ما از آینده از بین می‌رود. کِیز به من گفت: «شک و تردید به آینده موجب می‌شه تصویری ایده‌آل از آینده بسازیم. به خودمون می‌گیم اگه بتونم در آینده به این تصویر دست پیدا کنم، همه‌چی درست می‌شه.» بدیهی است که صعود از اورست نیازمند برنامه‌ریزی فراوان و دل برداشتن هدفی مشخص، یعنی رسیدن به قله است. اما کِیز از شواهد این برداشت را دارد که در سال ۱۹۹۶ تنفر کوه‌نوردان از احساسات شک و تردید احتمالاً توازن را به نفع سرمایه‌گذاری افراطی و کشنده بر اهداف تغییر داده بود.

ما فوق‌العاده از احساس عدم‌قطعیت می‌ترسیم -روان‌شناسی به‌نام دوروتی روو[۲۱۰] می‌گوید این احساس حتی بیش از مرگ برای ما ترسناک است- و در نتیجه برای رهاشدن از آن به اقدامات شگرف و حتی کشنده‌ای دست می‌زنیم. (۵) اما همان‌طور که بعداً در این فصل خواهیم دید، یک امکان قدرتمند دیگر هم وجود دارد: می‌توانیم یاد بگیریم در حضور عدم‌قطعیت آرامش بیشتری داشته باشیم و از پتانسیل پنهان در آن استفاده کنیم تا هم در لحظهٔ حال احساس بهتری داشته باشیم و هم در آینده موفقیت بیشتری کسب کنیم.

حقیقت نگران‌کننده این است که تعداد زیادی از تصمیمات مهم زندگی ما، با هدف به‌حداقل‌رساندن ناراحتی‌های عاطفیِ زمان حال اتخاذ می‌شوند. سعی کنید این تمرین خودشناسی احتمالاً خجالت‌آور

را انجام دهید.

یکی از تصمیمات بسیار مهمی را که در زندگی گرفتید و بعداً از آن پشیمان شدید، در نظر بگیرید: ورود به رابطه‌ای میان‌فردی با اینکه ته دل‌تان می‌دانستید فرد مقابل برای شما ساخته نشده است، یا شغلی را که قبلاً پذیرفته‌اید و وقتی الان به آن نگاه می‌کنید واضح است این شغل با علایق و توانایی‌های شما همخوانی نداشته است. اگر در آن زمان احساس کردید با تصمیمی دشوار روبه‌رو هستید، به احتمال زیاد قبل از رسیدن به آن درد دل‌آشوب عدم‌قطعیت به سراغ شما آمده است؛ آیا بعد از آنکه تصمیم خود را گرفتید، آن احساس بد کاهش یافت؟ اگر چنین باشد، این امر می‌تواند به احتمالی مشکل‌آفرین اشاره داشته باشد: انگیزه اصلی شما برای گرفتن آن تصمیم ملاحظهٔ مناسب‌بودن آن برای شما نبوده، بلکه صرفاً نیاز فوری به رهاشدن از احساسات شک و تردید بوده است.

در اینجا بخشی از نوشتهٔ وبلاگ‌نویس روان‌شناسی، دیوید کیپن [۲۱۲] را می‌آورم که توضیح می‌دهد عدم‌تحمل شک و تردید چگونه تصمیمات دوره‌ای از زندگی‌اش را تحت‌الشعاع قرار داد: (۶) «بازبینی ذهنی اینکه [احساس عدم‌تحمل شک و تردید] چگونه زندگی‌ام را به‌سمت دیگری برد، ناراحت و پریشانم می‌کند. این احساس باعث شد سه سال از زندگی و ده هزار دلار از پولم را خرج یادگیری برنامه‌نویسی کامپیوتری کنم، درحالی که اصلاً تمایل نداشتم برای گذران زندگی و کسب درآمد به این کار مشغول شوم. این احساس دلیل تک‌تک روزهایی بود که صرف کارکردن در شغل‌هایی شد که به زندگی‌ام انگیزه و الهام نمی‌داد. [عدم قطعیت] مثل این است که در حال غرق‌شدن باشی و ناچار باید تلاش کنی به تکه‌زمینی سفت برسی. مهم نیست این زمین در چه جهتی قرار داشته باشد. وقتی به آن برسی، می‌توانی دوباره نفس بکشی.» چسبیدن سفت و سخت به اهداف یکی از روش‌های اصلی است که به وسیلهٔ آن وسواس رسیدن به آن تکه‌زمین سفت بعدی را ابراز می‌کنیم.

برای درک یکی از دلایل فراوانی که نشان می‌دهد چرا اهداف می‌توانند نتیجهٔ معکوس دهند، تجربهٔ تاکسی گرفتن در کلان‌شهری را که گرفتار باران سیل‌آسا شده در نظر بگیرید. اگر تا به حال آن را امتحان کرده باشید، با نومیدی که به انسان دست می‌دهد آشنایی دارید و احتمالاً فکر می‌کنید دلیل این مشکل را هم می‌دانید، چراکه شبیه به مشکلات اقتصادی به نظر می‌رسد که حتی یک بچه پنج‌ساله هم قادر به حل آن است. وقتی باران می‌بارد، افراد بیشتری تاکسی می‌گیرند، بنابراین تقاضا از عرضه فزونی می‌گیرد که باعث می‌شود پیدا کردن تاکسی خالی دشوارتر شود. مسلماً نتیجه‌گیری درست همین است، مگر نه؟ چنین بود که وقتی اقتصاددانی به نام کالین کامرر [۲۱۳] به همراه سه تن از همکارانش تصمیم به بررسی مشکل کمبود تاکسی در هوای بارانی گرفتند -و شهر نیویورک را به عنوان محیط مطالعاتی خود انتخاب کردند- با نگاه مبهوت و تمسخرآمیز سایر همکاران خود مواجه شدند.

(۷)

ولی همان‌طور که یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد، دلیل این مشکل به آن واضحی که به نظر می‌رسد نیست. وقتی باران می‌بارد تقاضا برای تاکسی‌ها افزایش می‌یابد اما در عین حال پدیدهٔ بسیار عجیبی

اتفاق می‌افتد: عرضهٔ تاکسی‌ها پایین می‌آید.

این در تضاد با فرض بنیادین اقتصاد قرار دارد که وقتی افراد در موقعیتی قرار می‌گیرند که می‌توانند پول بیشتری دربیاورند، زمان بیشتری را صرف کار می‌کنند. شاید انتظار داشتید رانندگان تاکسی که کنترل بیشتری بر ساعات کاری خود دارند، هنگامی که تقاضا برای تاکسی زیاد است سخت‌تر کار کنند. در عوض، هنگامی که باران می‌بارد، زودتر کار خود را تعطیل می‌کنند.

بررسی‌های بیشتر نشان داد که اهداف مقصر هستند. رانندگان تاکسی نیویورک ماشین‌های خود را در شیفت‌های دوازده‌ساعته کرایه می‌کنند و معمولاً هدف روزانه‌شان این است که دو برابر نرخ کرایه تاکسی، درآمد کسب کنند. هنگامی که باران می‌بارد، سریع‌تر به این هدف می‌رسند و زودتر راهی خانه می‌شوند. بنابراین اهالی نیویورک دقیقاً در مواقعی که بیشترین نیاز به تاکسی را دارند، از وجود آن محروم می‌شوند و رانندگان هم از کسب درآمد بیشتر، دقیقاً وقتی آسان‌ترین زمان کسب درآمد است، محروم می‌شوند.

بحث این نیست که راننده‌تاکسی حق ندارد استراحت را به کسب درآمد بیشتر ترجیح دهد -این انتخابی کاملاً قابل‌دفاع است- بلکه نکته این است که منطقی نیست وقتی باران می‌بارد رانندگان تاکسی زودتر دست از کار بکشند. کاملاً در تضاد با کلیشهٔ بازیگران اقتصادی منطقی، به نظر می‌رسد رانندگان بیشتر شبیه به کبوتران آزمایش‌های روان‌شناس رفتارگرایی. اف اسکینر[۲۱۴]، رفتار می‌کنند. اسکینر دریافت وقتی کبوترها یاد می‌گیرند از طریق نوک‌زدن به دستگاهی که در قفس‌شان تعبیه شده، حبه‌های کوچک غذا را به دست آورند، «مکث پس از حبه» را تجربه می‌کنند: پس از دستیابی به هدفی از پیش تعیین‌شده زمانی را توقف آرامش و استراحت می‌کنند.

هدف درآمد روزانهٔ یک راننده‌تاکسی کاملاً با هدف فتح اورست تفاوت دارد و پژوهشگران به بررسی انگیزه‌های عاطفی رانندگان نپرداختند. اما می‌توان مشکل کمبود تاکسی را به عنوان مثالی جزئی از ناراحتی ما در مواجهه با عدم‌قطعیت در نظر گرفت. به نظر می‌رسد رانندگان نظم و اتکاپذیری یک درآمد روزانهٔ قابل‌پیش‌بینی را به عدم‌قطعیت احتمال کسب درآمد بیشتر ترجیح می‌دهند. آن‌ها بر

اهداف‌شان تا حدی پافشاری می‌کنند که این پافشاری دیگر به نفع‌شان نیست.

وقتی پروفسور لیسا اُردونز[۲۱۵] و سه تن از همکارانش در سال ۲۰۰۹ شروع به انجام پروژهٔ بدعت‌آمیز شبهه‌افکنی در اهمیت هدف‌گذاری کردند، موردِ رانندگان تاکسی نیویورک بسیار ذهن‌شان را درگیر کرده بود. (۸) در رشتهٔ دانشگاهی آن‌ها، یعنی مطالعات مدیریتی، حکمت و درستی هدف‌گذاری به‌ندرت مورد تشکیک قرار می‌گرفت و دلیل اصلی این امر تحقیقات و نوشته‌های دو نظریه‌پرداز مدیریتی در امریکای شمالی به نام‌های گری لیتم[۲۱۶] و ادوین لاک[۲۱۷] بود. این دو طی چهار دههٔ گذشته با چاپ مجموعاً بیست کتاب، خود را به عنوان بنیان‌گذاران دانش هدف‌گذاری تثبیت کردند. سیستم فکری آن‌ها یکی از اولین چیزهایی بود که به دانشجویان ورودی دانشکده‌های مدیریت و کسب‌وکار آموزش می‌دادند: برای اینکه کارآفرین موفقی باشید، اولین چیزی که به آن نیاز دارید بوم‌نامه‌ای تجاری است که بر اهداف مشخصی تمرکز داشته باشد. چیزی کمتر از این قابل‌قبول نیست. ادوین لاک به مصاحبه‌کننده‌ای گفت: «وقتی از افراد می‌خواهیم بهترین کاری را که می‌توانند انجام دهند، قادر به آن نیستند. این هدف بیش از حد گنگ و نامشخص است.»

اُردونز و همکارانش در مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۹ منتشر کردند، دیدگاهی در تضاد با این ادعا را مطرح کردند؛ عنوانی که برای مقالهٔ خود در نشریه خشک و رسمی دیدگاه‌های مدیریتی[۲۱۸] در نظر گرفتند، ناهنجار و کنایه‌آمیز «اهداف وحشی‌شده» بود. آن‌ها اشاره کردند که عمل هدف‌گذاری که در مطالعات لیتم و لاک نتایجی بسیار خوب داشت، در آزمایش‌های آن‌ها اثرات جانبی ناخوشایند زیادی به همراه داشته است. برای مثال: به نظر می‌رسد اهداف کاملاً مشخص به افراد انگیزهٔ تقلب‌کردن می‌دهند. در یک مطالعه از گروهی از شرکت‌کنندگان خواسته شد با استفاده از حروفی تصادفی که در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد جمله بسازند، چیزی شبیه به بازی کلمه‌سازی[۲۱۹]؛ ساختار مطالعه به گونه‌ای بود که شرکت‌کنندگان می‌توانستند نتایج خود را به صورت گمنام گزارش کنند. پژوهشگران به گروه دیگر گفتند: «تمام تلاش‌تان را بکنید.» مشخص شد افراد گروه هدف‌دار در گزارش عملکرد خود بسیار بیشتر از افراد گروه دیگر دروغ گفتند. علاوه بر این اُردونز و همکاران بدعت‌گذارش استدلال کردند

هدف گذاری در خارج از محیط آزمایشگاه‌های روان‌شناسی که این نوع آزمایش‌ها در آن انجام می‌شود، بسیار کم‌اثرتر است. به نظر می‌رسد در دنیای واقعی وسواس و اشتغال فکری دائم به اهداف، اکثراً افراد و سازمان‌ها را دچار مشکل و دردسر می‌کند.

مثالی روشنگر (۹) از این مشکل مربوط است به غول اتومبیل‌سازی امریکا، شرکت جنرال موتورز[۲۳۰]. شرکت جی. ام.[۲۳۱] در پایان قرن بیستم در مخمصه‌ای جدی گیر کرده بود و سود و مشتریان خود را به رقبای چابک‌تر و غالباً ژاپنی واگذار می‌کرد. مدیران جی. ام. واقع در دفتر مرکزی شرکت در دیترویت[۲۳۲] با به‌کارگیری جزء به جزء فلسفهٔ لیتم و لاک، به هدفی خاص رسیدند که در یک عدد متبلور شده بود: بیست و نُه. شرکت، در هیاهوی فراوان رسانه‌ای اعلام کرد بیست و نه، درصد بازار اتومبیل امریکاست که شرکت قرار است دوباره از آن خود کند و برتری پیشین خود را مجدداً به کرسی بنشاند. بیست و نه همچنین عددی بود که روی آرم‌های طلایی کوچک هک شده و به یقهٔ کت مدیران ارشد شرکت سنجاق شده بود تا تعهد آن‌ها را به این هدف نشان دهد. در جلسات شرکت و در اسناد داخلی شرکت جی. ام. بیست و نه عددی بود که در مغز همه افراد شرکت، از متصدیان فروش گرفته تا مهندسان و کارمندان روابط عمومی، فرو می‌شد.

با این همه نه‌تنها برنامه به سرانجام نرسید، بله اوضاع را بدتر هم کرد. شرکت جی. ام. که به هدف بازپس‌گیری سهم خود از بازار وسواس پیدا کرده بود، به جای اینکه پول خود را صرف تحقیقات نوآورانه و تغییرپذیر - و بنابراین غیرقطعی‌تری - کند که شاید به خودروهایی مبتکرانه و محبوب‌تر منتهی شود، منابع مالی رو به کاهش خود را صرف طرح‌های تخفیفی و تبلیغات رندانه کرد تا رانندگان را به خرید ماشین‌های نامحبوب خود ترغیب کند. قطعاً دلایل بسیار زیاد دیگری برای افول ادامه‌دار جی. ام. وجود داشته، اما بیست و نه تبدیل به نوعی خرافات ذهنی شد. با تعریف اهداف انحراف‌آور و نابهنجار به شرکت ضربه زد و کوته‌بینی و کوته‌فکری را در سازمان پخش کرد؛ همهٔ این‌ها به خاطر اینکه شماره‌های ذکرشده در سرخط خبرهای تجاری با شمارهٔ سنجاق‌شده به کت مدیران ارشد شرکت یکی شود. اما این امر هرگز روی نداد. جی. ام. به حرکت در مارپیچ شکست ادامه داد و در سال

۲۰۰۹ اعلام ورشکستگی کرد؛ در نهایت کمک مالی دولت به نجات آن آمد. در سال ۲۰۱۰ در نمایشگاه اتومبیل دیترویت، رئیس تازه‌منصوب بخش آمریکای شمالی این شرکت که مشتاق بود نشان دهد جی. ام. چقدر تغییر کرده، از کمپین بیست و نه‌به عنوان نمونه کارهایی که شرکت دیگر انجام نمی‌دهد یاد کرد. او به گزارشگر رادیو گفت: «دیگه تو کار تولید سنجاق کت نیستیم. دیگه هیچ کدوم از اون کارها رو نمی‌کنیم.»

مبالغه نکرده‌ایم اگر بگوییم که پاسخ گری لیتم و ادوین لاک به مقاله «اهداف وحشی‌شده» یکی از خشمگین‌ترین واکنش‌هایی بود که تاکنون در نشریهٔ دیدگاه‌های مدیریتی چاپ شده است. (۱۰) اردونز و همکارانش متهم شدند که افرادی افراطی‌اند، از «تاکتیک‌های هراس‌آور» استفاده کرده‌اند، شیوهٔ پژوهشی صحیح را رها کرده و با محسابندن یک‌سری حکایت‌ها و داستان‌های فردی به‌هم «مشغول پراکندن دروغ و اهانت» اند و «ادعاهای اثبات‌نشده‌ای را مطرح می‌کنند». هنگامی که راجع به این مشاجره از اردونز پرسیدم، با صدای بلند گفت: «خدای من! تا یه هفته برآشفته بودم. به جای جواب‌دادن داشتن به شخصیت ما حمله می‌کردن. اما خودتو جای اونا بذار. چهل سال رو صرف تحقیق در مورد خوبی‌های شگفت‌انگیز اهداف کرده باشی و حالا ما اومده بودیم و می‌گفتیم هدف‌گذاری خودش مشکل‌زاست. جواب اونا فقط قشقرق و اوقات‌تلخی بود.»

دلیل مهم‌بودن این مشاجرهٔ آکادمیک برای جامعه این است که هریک از طرف‌ها ارائه‌دهندهٔ نگرشی کاملاً متفاوت به برنامه‌ریزی برای آینده‌اند.

در حقیقت ادعای لِیتم و لاک مبنی بر اینکه اُردونز و همکارانش داده‌های تجربی را کاملاً نادیده گرفته و در عوض از حکایت‌های فردی استفاده کرده‌اند، نادرست و غیرمنصفانه است. نکتهٔ اصلی «اهداف وحشی‌شده» این است که شرایط ساده‌شدهٔ آزمایشگاه تقریباً هرگز با شرایط زندگی واقعی همخوانی ندارد. در اکثر مطالعات تصنعی هدف‌گذاری، شرکت‌کنندگان با یک وظیفه یا مجموعه‌ای از وظایف ساده روبه‌رو هستند، مثل بازی کلمه‌سازی که پیش‌تر ذکر شد؛ سپس از گروهی از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود با هدفی از پیش مشخص به انجام وظیفه بپردازند، درحالی که گروه دیگر بدون هیچ

هدفی وظیفه را انجام می‌دهند. اما همان‌طور که مورد جی. ام. نشان می‌دهد، بیرون از آزمایشگاه -خواه در تجارت باشد و خواه در زندگی روزمره- شرایط به‌هیچ‌وجه این‌قدر ساده نیست.

در تعیین یک هدف یا مجموعه‌ای از اهداف و تلاش برای دستیابی به آن‌ها، ناگزیر بر جنبه‌های دیگر و به‌هم‌پیوستهٔ چیزی که می‌خواهید به آن دست یابید، تأثیر می‌گذارید. شاید در کارخانهٔ تولید اتومبیل این به‌هم‌پیوستگی بدین معنا باشد که برای دستیابی به سهم خاصی از بازار مجبور شویم سرمایه‌گذاری در بخش تحقیق و توسعه را قطع کنیم. در زندگی شخصی دستیابی به اهداف می‌تواند به بهای نابودکردن زندگی فرد باشد. کریس کیز در یکی از سخنرانی‌های خود خاطره‌ای را تعریف کرد: «یه بار در آخر یه جلسه مدیر شرکتی پیش من اومد و گفت هدفش این بوده که تا سن چهل‌سالگی میلیونر بشه. در دانشکده‌های کسب‌وکار این نوع چیزها رو خیلی زیاد می‌شنویم. و اون مدیر موفق هم شده بود؛ چهل و دو سال سن داشت و تونسته بود به هدفش برسه. اما طلاق گرفته بود و مشکلات سلامتی داشت، بچه‌هاش هم دیگه باهاش حرف نمی‌زدن.» دانشجوی دیگر او با تمام توان برای شرکت در یک ماراتن تمرین می‌کرد و به هدفش هم رسید، اما به قیمت آسیب‌های بدنی شدید و چندین هفته زمین‌گیرشدن در خانه.

این مشکل عمیق‌تر از آنچه به نظر می‌رسد است. از نقطه‌نظر حامیان هدف‌گذاری، مشکل این بوده که این افراد اهداف اشتباهی را برای خود در نظر گرفته‌اند؛ اهدافی بسیار بلندپروازانه یا بسیار کوته‌بینانه. مسلماً درست است که برخی اهداف خردمندانه‌تر از اهداف دیگر است، اما مشکل بنیادینی وجود دارد که تقریباً هرنوع برنامه‌ریزی برای آینده را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. تدوین هدف و تصویری از آینده ذاتاً مستلزم این است که یک یا چندین جنبه از زندگی، سازمان یا جامعه‌مان را جدا سازیم و به قیمت بی‌توجهی به دیگر جنبه‌ها صرفاً بر آن‌ها تمرکز کنیم. اما به پشتوانه قانون عواقب ناخواسته که به ما می‌گوید نمی‌شود تنها یک چیز را تغییر داد، مشکلاتی هم حاصل می‌شوند. در هر نوع سیستم حتی کمی پیچیده، پیش‌بینی تأثیر دستکاری در یک متغیر بر سایر متغیرها بسیار دشوار است. جان موير[۲۲۳]، فیلسوف و طبیعت‌شناس امریکایی، گفته: «هرگاه بخواهیم چیزی را به خودیِ خود و به عنوان یک

موجود مستقل بررسی کنیم، خواهیم دید به تمام پدیده‌های هستی متصل است۱۱(۰۰)

متفکری که احتمالاً این مفهوم را بیش از هر شخص دیگری پیگیری کرده، مردم‌شناسی به نام گِرگوری بیتسون[۲۲۴] بود که بخش مهمی از اوایل دوران شغلی خود را به مطالعهٔ زندگی روزمره در روستاهای جزیرهٔ بالی[۲۲۵] اختصاص داد. او نتیجه گرفت این روستاها انسجام اجتماعی و عملکرد مؤثر خود را مدیون آیین و رسومی‌اند که از آن‌ها با عبارت «غیرحداکثرساز»[۲۲۶] یاد می‌کند. منظور او این بود که این سنت‌ها اهالی روستا را از تمرکز بر یک هدف بازمی‌داشت تا به اهداف دیگر آسیب نرسد. برای مثال خصلت صرفه‌جویی مردمان بالی با رسم ریخت‌وپاش چشمگیر گاه‌به‌گاه هم‌تراز می‌شد و بدین‌گونه مانعی ایجاد می‌شد تا جست‌وجوی ثروت به دیگر اهداف اجتماعی ضربه نزند و رقابت و نابرابری بین روستاییان تحت کنترل درآید. این روستاها مشخصاً در تضاد با جوامع صنعتی غربی قرار داشتند که در آن به‌حداکثررساندن رشد اقتصادی هدفی غالب است که تمام اهداف دیگر اجتماعی را قربانی خود می‌کند. اگر زندگی در امریکا یا بریتانیا را به بالارفتن از پله‌های نردبان تشبیه کنیم، می‌توان زندگی روستاییان بالی را به راه‌رفتن سنجیده و بی‌پایان روی طناب تشبیه کرد که حاصل آن «وضعیت پایدار» رشد و شکوفایی اجتماعی بدون دنبال کردن هیچ مجموعه اهداف خاصی است. بیتسون می گفتن «ادامهٔ وجود هر نوع سیستم تعاملی پیچیده، به جلوگیری از حداکثررسانی هریک از متغیرهای موجود بستگی دارد[۲۲۷]». این گفته به‌هیچ‌وجه به معنای رهاسازی تمام برنامه‌ریزی‌های آینده نیست، اما به ما هشدار می‌دهد تمام منابع و همّ و غم خود را صرف دستیابی به تصویری خاص از آینده نکنیم، همان‌طور که کریس کینز اشاره می‌کند، کوه‌نوردانی که در حادثهٔ ۱۹۹۶ جان باختند، با موفقیت به هدف خود، یعنی فتح قلهٔ اورست، دست یافتند. پیامد ناخواسته مصیبت‌بار این بود که نتوانستند زنده به پایین برگردند.

اما معنی روی کردن به عدم‌قطعیت - پرورش قدرت تحمل آن و حتی در آغوش کشیدن آن - به چه معناست؟ برای پاسخ به این پرسش ابتدا به سراغ فردی رفتم که در حال ترک اعتیاد به هدف بوده و شنیده بودم در مورد این موضوع افکار رادیکال دارد.

استیو شپیرو[۲۲۷] را اولین بار در باری کم‌نور در محله وست ویلج[۲۲۸] نیویورک دیدم که مشغول خوردن

چیزبرگرو نوشیدن لیوان نیم‌لیتری آب‌جو ساموئل آدامز[۲۲۵] بود و نیم‌نگاهی هم به بازی بیسبالی داشت که از تلویزیون پخش می‌شد. به عبارت دیگر هیچ‌چیز در ظاهرش نبود که نشان دهد او چیزی به جز یک آدم عادی کاملاً امریکایی چهل‌وپنج ساله است. در توصیف شغلش هم هیچ‌چیز غیرعادی وجود نداشت؛ او مشاوری بود که به سراسر امریکا سفر می‌کرد و در کارگاه‌های آموزشی کسب‌وکار سخنرانی داشت. بخش زیادی از زندگی‌اش در اتاق‌های کنفرانس، سالن‌های انتظار فرودگاه و بار هتل‌ها می‌گذشت؛ و گاهی هم در سخنرانی‌هایش از پاورپوینت استفاده می‌کرد. اما در پشت لبخند چابک و رفتار دوستانه‌اش، به نوعی عامل دشمن بود، چراکه پیامی که ارائه می‌داد در تضاد با برخی از محبوب‌ترین ایدئولوژی‌های دنیای کسب‌وکار امریکا قرار داشت. او به نفع کنار گذاشتن اهداف و در عوض پذیرش تردید و عدم‌قطعیت حکم می‌کرد.

در حقیقت شپیرو زندگی کاری خود را به عنوان جوانی شدیداً باانگیزه و تمام‌امریکایی شروع کرد و زندگی‌اش را وقف تبدیل‌شدن به مشاور مدیریتی با درآمدی عالی کرد. ساعت‌های کاری شدید او ازدواجش را نابود کرد. بعدها از خود پرسید: «مطمئن نیستم اهدافم باعث شد اون تعداد ساعت دیوانه‌وار رو کار کنم یا چون می‌خواستم از مشکلات زندگی شخصیم فرار کنم این‌طوری به هدفام چسبیده بودم[۱۳]».) شپیرو تلاش کرد بحران‌های زندگی‌اش را با هدف‌های بیشتری از بین ببرد (به یاد آورد که برنامه پنج‌ساله‌ای تنظیم کرده بود که او را به «رهبر دنیای نوآوری» تبدیل می‌کرد.[۱۴]) اما هیچ‌کدام از این برنامه‌ها زندگی‌اش را تغییر نداد. در نهایت آنچه جهت زندگی‌اش را عوض کرد، مکالمه‌ای بود که با یکی از دوستانش داشت که به او گفت انرژی بسیار زیادی را صرف فکرکردن به آینده می‌کند. دوستش گفت باید خود را بیشتر «مثل یک قورباغه» در نظر بگیرد. شپیرو داشت فکر می‌کرد باید از این تشبیه ناراحت شود یا نه که دوستش ادامه داد: «باید روی یه برگ نیلوفرآبی بمونی و آفتاب بگیری و هروقت که از اون برگ خسته شدی، هروقت که زمان مناسب بود، بپری رو یه برگ دیگه و یه مدتی اونجا سر کنی. مرتب به همین کار ادامه بده و به هر جهتی که به نظر درست میاد برو.» تصویر آفتاب گرفتن روی برگ نیلوفرآبی نشانگر تنبلی نیست. نکته‌ای که دوست او می‌گفت کاملاً با

شخصیت سختکوش و تشنهٔ موفقیت شپیرو سازگاری داشت و فقط شیوهٔ پیگیری آن را در چهارچوبی سالم و خردمندانه‌تر قرار می‌داد. در حقیقت این چهارچوب به او کمک می‌کرد از طریق لذت‌بردن از کارش در زمان حال، به موفقیت بیشتری دست پیدا کند و دیگر خوشحالی خود را به پنج سال دیگر در آینده موکول نکند؛ و مسلماً وقتی این پنج سال به پایان می‌رسید، یک برنامهٔ پنج‌سالهٔ دیگر را جایگزین آن می‌کرد. این ایده دیدگاه شپیرو به موفقیت را تغییر داد و در نهایت او را به یکی از مدافعان کنارگذاشتن اهداف تبدیل کرد.

بنابراین شاید تعجب نداشته باشد شرکت‌هایی که به استیو شپیرو برای مشاوره پول می‌دهند، گاهی در برابر ایده‌اش مقاومت می‌کنند. (او گفت: «بعضی وقتا آدما با نگاه عاقل اندر سفیه به من نگاه می‌کنن.») کریس کِیز هم با مخالفت‌های مشابهی روبه‌رو شده است، او به من گفت: «از هر شرکتی که بازدید می‌کنم، همیشه مدیری هست که می‌گه: "می‌دونی، کاری که اونا تو اورست کردن -خطرات شدید رو به جون خریدن، پیامدها رو نادیده گرفتن، فارغ از اینکه چی می‌شه به هدف‌شون ادامه دادن- می‌خوام کارمندای شرکتم این‌طوری باشن."» کیز در مقابل به مشتریان ایرادگیر خود در مورد آنچه از آن با عنوان «شادی و جنبهٔ ارزش شخصی» یاد می‌کند، توضیح می‌دهد: زندگی بدون هدف انسان‌های شادتری را به وجود می‌آورد. در یکی از تحقیقات پیمایشی[۲۳۰] که به سفارش او انجام گرفت (۱۴) و از جامعهٔ آماری افراد بالغ امریکایی بهره می‌برد، مشخص شد ۴۱ درصد افراد بر این باورند که دستیابی به اهداف آن‌ها را خوشحال‌تر نکرده یا حتی آن‌ها را سرخورده کرده است، درحالی که ۱۸ درصد دیگر باور داشتند اهداف‌شان دوستی، ازدواج یا دیگر روابط مهم زندگی‌شان را متلاشی کرده است. علاوه بر این ۳۶ درصد ابراز کردند هرچه اهداف بیشتری در زندگی داشته باشند، اضطراب و فشار بیشتری را تحمل می‌کنند، درحالی که یکی از اهداف ۵۲ درصد از افراد این گروه کاهش فشاری بود که در زندگی تحمل می‌کردند.

البته استدلال دیگر شپیرو مدیران شرکت‌ها را بیشتر قانع می‌کند: کنارگذاشتن اهداف یا تمرکز کمتر بر آن‌ها، معمولاً بهترین راه نتیجه‌گرفتن از کارمندان یک شرکت است. او آن‌ها را با داستان‌های واقعی

مربوط به کارایی عملکرد بدون هدف اغوا می کند، برای مثال داستان خدمهٔ تعمیرات ماشین در مسابقات فرمول یک که شپیرو با آن‌ها کار کرده بود؛ به اعضای این گروه گفته شد دیگر بر اساس هدف سرعت از پیش تعیین‌شدهٔ انجام کارها ارزیابی نمی‌شوند، بلکه در عوض با توجه به سبک کارکردن‌شان رتبه‌بندی می‌شوند. وقتی به آن‌ها گفته شد به جای شکستن سرعت فعلی انجام وظایف خود، بر عملکرد «هموار و روان» تمرکز کنند، سرعت عملکردشان بالاتر رفت. مورد دیگر مربوط به تیم فروش شرکتی می‌شود که قادر به دست‌یافتن به هدف فروش تعیین‌شده نبودند و سپس نتوانستند از هدف هم فراتر بروند، چراکه شرکت سیاست خود را تغییر داد و اهداف فروش را از فروشندگان پنهان کرد. شپیرو به من گفت: «می‌شه بدون داشتن هدفی مشخص یا تصویری دقیق از آینده، از یک جهت کلی پیشرفت برخوردار بود. مثل موسیقی جاز می‌مونه، بداهه‌نوازی که در اون انجام می‌شه. کاری که باید کرد، پربله‌زدن با قصد است.»

به‌تازگی مزایای رویکرد عاری از هدف به تجارت دیگر فقط به حکایت و داستان محدود نمی‌شود و پشتیبانی علمی یافته است. چندین سال پیش، محققی به نام ساراس ساراسواتی[۲۳۱] چهل و پنج کارآفرین را به خدمت گرفت که زندگی‌شان با تعریف ارزش تعیین‌شدهٔ «موفق» همخوانی داشت: آن‌ها حداقل باید پانزده سال تجربه در راه‌اندازی شرکت‌های نوپا داشته و حداقل سهام یکی از این شرکت‌ها را در بازار عرضه کرده باشند. (۱۵) او سناریوی مشروح فرضی در مورد محصول نرم‌افزاری احتمالاً سودآور را به آن‌ها ارائه داد؛ وظیفهٔ این نرم‌افزار به طور گیج‌کننده‌ای کمک به کارآفرینان برای راه‌اندازی یک شرکت نوپا بود. ساراسواتی سپس با هریک از شرکت‌کنندگان مصاحبه‌ای دوساعته انجام داد و به بررسی این موضوع پرداخت که آن‌ها چگونه می‌خواهند این ایده آیده‌آل ولی در عین حال مبهم و نامشخص را بگیرند و از آن پول درآورند. نسخه‌های رونوشت مصاحبه‌ها بالغ بر صدها صفحه شد و هنگامی که با هدف مقایسه، مصاحبه‌هایی مشابه را با مدیران شرکت‌های بزرگ‌تر و قدیمی‌تر انجام داد، صدها صفحه رونوشت دیگر هم حاصل شد.

معمولاً فکر می‌کنیم یکی از مهارت‌های خاص یک کارآفرین این است که او یک ایده بدیع و قدرتمند را

به دست می‌آورد و سپس برای تبدیل ایده به واقعیت مبارزه می‌کند. اما تفکر مصاحبه‌شوندگان ساراسواتی ندرتاً با این دیدگاه همخوانی داشت. هدف نهایی دقیق برای خودشان هم مبهم بود و شیوه‌شان در دستیابی به این هدف نهایی نیز بازتاب‌دهندهٔ همین ابهام بود.

اکثریت آن‌ها دکترین «اول هدف» لِیتم و لاک را به سخره می‌گرفتند. تقریباً هیچ‌کدام ایجاد یک برنامهٔ تجاری مشروح یا انجام تحقیقات جامع بازار را برای مشخص کردن جزئیات محصولی که قرار بود روانهٔ بازار کنند، پیشنهاد نکرد. یک شرکت‌کنندهٔ گمنام به ساراسواتی گفت: «به "تحقیقات بازار" اعتقاد ندارم. یه بار کسی بهم گفت تنها چیزی که بهش نیاز داری مشتریه. به جای اینکه زیر و بم بازار رو بدونم، سعی می‌کنم محصولمو بفروشم.» کارآفرینان مثل سرآشپزهای فوق‌ستاره که تصویری از یک خوراک تازه را در ذهن خود پدید می‌آورند و سپس به سراغ ترکیبات عالی برای درست‌کردن آن می‌روند، فکر نمی‌کنند. آن‌ها بیشتر شبیه به آشپزهای خانگی عادی که با کمبود زمان مواجه‌اند، عمل می‌کنند؛ ابتدا می‌بینند که در یخچال و کابینت‌ها چه دارند و در لحظه تصمیم می‌گیرند چه غذایی درست کنند و چگونه. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «من همیشه با شعار "آماده، آتش، هدف" زندگی می‌کنم. فکر می‌کنم اگر آدم وقت زیادی رو به "آماده، هدف، هدف، هدف" اختصاص بده، هرگز به نتایج خوبی که بر اثر شروع واقعی کار به دست میاد، نمی‌رسه. به نظرم داشتن طرح تجاری جالبه، اما ارزش واقعی نداره، چراکه نمی‌تونی تمام نکات مثبتی رو که حین کار به دست میاد، تو اون بگنجونی.» کریس گیر بر این اعتقاد است که مهم‌ترین مهارت یک کارآفرین موفق «تعهد» یا «اشتیاق» یا پافشاری پرارادهٔ بر کنارزدن هر مانعی نیست که بین او و هدفی که در ذهن دارد، قرار گرفته است، بلکه انعطاف‌پذیری غیرمعمول به یادگیری است: انعطاف‌پذیری فی‌البداهه نه‌تنها در مورد انتخاب مسیری که مقصد از پیش تعیین‌شده را مشخص می‌کند، بلکه آمادگی برای تغییر خود مقصد. فشار تمرکز سختگیرانه بر هدف می‌تواند این انعطاف‌پذیری را سرکوب کند.

ساراس ساراسواتی رویکرد ضد هدف خود را در مجموعه‌ای از اصول خلاصه کرده که از آن با عنوان «انجام‌رسانی»[۲۳۲] یاد می‌کند. کاربردهای این دیدگاه بسیار فراتر از دنیای کارآفرینی است و می‌توان آن

را نوعی فلسفهٔ ارزشمند برای زندگی در نظر گرفت. اگر بخواهیم از اصطلاحات ساراسواتی استفاده کنیم، باید بگوییم افرادی که به «علیت ذهنی» معتقدند، کسانی هستند که هدفی را انتخاب یا دریافت می‌کنند و سپس با انتخاب از میان شیوه‌ها و منابعی که در اختیارشان است، برنامه‌ای را برای دستیابی به آن هدف تدارک می‌بینند.

از طرف دیگر افراد «انجام‌گرا» منابع و ابزارهایی را که در اختیارشان است بررسی و سپس تصور می‌کنند این منابع می‌تواند به چه اهداف امکان‌پذیر یا مسیرهای موقتی بعدی ختم شود. مثال‌هایی از انجام‌گراها شامل آشپزی است که یخچال و کابینت‌ها را برای پیداکردن ته‌مانده ترکیبات غذایی زیرورو می‌کند؛ شیمی‌دانی که به این نتیجه می‌رسد چسب ضعیفی که اختراع کرده می‌تواند برای تولید کاغذ یادداشت‌های چسب‌دار مورد استفاده قرار گیرد؛ و وکیل غمگینی که متوجه می‌شود می‌تواند عکاسی را که سرگرمی اوقات فراغتش است و برای انجام حرفه‌ای آن مهارت و امکانات کافی دارد، تبدیل به شغل خود کند. یکی از بنیان‌های انجام‌رسانی، اصل «سرکهٔ نقد» است: «با آنچه هر اختیار داری شروع کن، منتظر موقعیت عالی نباش. بر اساس چیزهایی که به‌راحتی در دسترس داری شروع به اقدام کن: مهارت‌هایی که داری، چیزهایی که بلدی و اشخاصی که می‌شناسی.» دومین مورد «اصل ضرر قابل‌تحمل» است: اقداماتت را بر این فکر استوار نکن که اگر هر مرحله از کارت کاملاً عالی انجام دهی چه پاداش‌های فوق‌العاده‌ای در انتظارت است. در عوض از خود بپرس اگر در کارم شکست بخورم، بزرگی ضرر چه میزان خواهد بود. این اصل به‌وضوح بازتاب‌دهندهٔ دیدگاه رواقی به تمرکز بر بدترین احتمال ممکن است. همین که ضرر قابل‌تحمل باشد، برای انجام کار کافی است. قدم بعدی را بردار و ببین چه می‌شود.

در حقیقت می‌توان «ببین چه می‌شود» را شعار کلِ این رویکرد به کار و زندگی در نظر گرفت، و این پیامی عملگرا و سرسختانه است، نه مبهم و آرمان‌گونه. روان‌شناس اجتماعی، اریک فروم[۲۳۳]، می‌گوید: «طلب قطعیت مانعی است بر سر راه جست‌وجوی معنا. عدم‌قطعیت همان چیزی است که انسان را به آشکارکردن قدرت‌های خود وامی‌دارد۱۶(».) عدم‌قطعیت همان جایی است که فرصت‌های زندگی

-موفقیت، خوشحالی، تجربهٔ واقعی زندگی- به انتظار ما نشسته‌اند.

فیلسوف امریکایی، مارتا نوسبام[۲۳۴]، با اعمال این دیدگاه در رشته خود، علم اخلاق، به این نتیجه می‌رسد که «انسان‌بودن مستلزم نوعی پذیرش جهان است، توانایی اعتمادکردن به چیزهای نامعلومی که از کنترل ما خارج است، چیزهایی که می‌تواند ما را در موقعیت‌های بسیار خطرناکی که به‌هیچ‌وجه تقصیر ما نیست، به ورطهٔ نابودی بکشاند. این امر اصل بسیار مهمی از زندگی اخلاقی را نشان می‌دهد: این نوع زندگی بر مبنای اعتماد به عدم‌قطعیت و پذیرش روبه‌رو شدن با سختی‌ها و مشکلات قرار دارد. این زندگی بیشتر به یک گیاه شباهت دارد تا یک جواهر: چیزی که شکننده است، اما نمی‌توان زیبایی منحصربه‌فردش را از شکنندگی‌اش جدا کرد[۱۷](«)

فصل پنجم: کی آنجاست؟

چگونه از خود گذر کنید

چرا غمگینی؟ چون ۹۹/۹ درصد هرچه که می‌اندیشی و هر کاری که انجام می‌دهی، برای خودت است وخودی وجود ندارد.

روی وو وِی[۲۳۵]، پرسش‌هایی از بیدارشده[۲۳۶]

اگر در اواخر دهه ۱۹۷۰ مسیرتان به پارک میدان راسل[۲۳۷] واقع در لندن مرکزی افتاده باشد، امکان دارد مردی استخوانی و حدوداً سی‌ساله با ظاهری ظریف و تقریباً اِلف‌مانند را دیده باشید که تنهایی روی نیمکت پارک می‌نشست و مطلقاً هیچ‌کاری انجام نمی‌داد. اگر حرف خودش را باور کنیم، اولریک تولی[۲۳۸] مدت تقریباً دو سال سرابستر روز را روی نیمکت پارک می‌نشست، مگر زمانی که برف یا باران شدید می‌آمد که در کتابخانه‌های عمومی آن‌طرف پناه می‌گرفت. او شب‌های خود را روی کاناپهٔ دوستان شکیبا می‌گذراند یا گاه‌به‌گاه که شکیبایی این دوستان تمام می‌شد، شب را در میان بته‌های پارک همپستد هیث[۲۳۹] سپری می‌کرد. ولی روی هم‌رفته، حتی اگر او را می‌دیدید هم احتمالاً اصلاً متوجهش نمی‌شدید. تولی هیچ‌کس نبود. و این برچسب را هم توهین به حساب نمی‌آورد، چراکه از دیدگاه او این برچسب به معنای واقعی کلمه درست بود.

چند ماه پیش از شروع دورهٔ نیمکت‌نشینی‌اش، تولی در اتاق کرایه‌ای کوچک واقع در منطقه بلسایز پارک[۲۴۰] در شمال غربی لندن زندگی می‌کرد. به‌تازگی مدرک فوق‌لیسانس خود را از دانشگاه لندن[۲۴۱] گرفته بود و چنان افسرده بود که دائماً به خودکشی فکر می‌کرد. سپس، آن گونه که او روایت می‌کند، یک شب که یأس و ناامیدی او بیش از حد معمول بود، چیزی درونش شکست. تولی که روی تختش تقریباً به حالت فلج دراز کشیده بود، دستخوش تجربهٔ عرفانی وحشتناک و انقلابی‌ای شد که به ادعای خودش هویت قدیمی‌اش را کاملاً پاک کرد. سال‌ها بعد نوشت: «ابتدا خیلی آهسته داشت. در چنگ ترسی شدید گیر افتاده بودم و بدنم شروع به لرزیدن کرد... احساس می‌کردم دارم به درون یک خلأ کشیده می‌شوم. گویی که خلأ درون خودم بود، نه خارج از من. ناگهان دیگر ترسی در کار نبود،

مقاومت‌ها را کردم و به خودم اجازه دادم وارد آن شوم، به یاد ندارم پس از آن چه اتفاقی افتاد.» او بی‌هوش شد.(۱۱)

هنگامی که روز بعد بیدار شد، به طور غریزی می‌دانست دیگر آن شخص قبل نیست. اما آنچه اتفاق افتاده بود بسیار انقلابی و بنیادی‌تر از آن بود که به‌نظر می‌رسید: به نحوی که نمی‌توانست به‌درستی وصف کند، به نظر می‌رسید تولی کل هویت شخصی مشخص و کران‌دار خود را از دست داده باشد. «من» اش گم شده بود و در عوض احساس «آرامش و خوشحالی عمیق و بی‌وقفه» به جایش نشسته بود، احساسی که پس از مدتی کم‌رنگ شد اما هرگز از بین نرفت. او نوشت: «در شهر راه می‌رفتم و هر لحظه از معجزهٔ زندگی در زمین به شگفتی می‌رسیدم، گویی که تازه متولد شده بودم.» پس از مدتی اتاق اجاره‌ای خود را پس داد. او که دیگر هیچ برنامهٔ شخصی، لیست کارهای روزانه یا روایتی ذهنی که به او بگوید باید به شخصیت خاصی تبدیل شود یا هدف خاصی را دنبال کند نداشت، اصلاً فکر نمی‌کرد ایدهٔ گذراندن روزهایش روی نیمکت‌های پارک میدان راسل رفتار عجیبی باشد. هیچ دلیلی نداشت این کار را نکند و بنابراین با رضایت و خشنودی همین کار را کرد.

مدتی بعد از آن بحران روحی عجیب، اولریک تولی نام خود را به اکهارت تولی تغییر داد و شروع به نوشتن و سخنرانی در مورد تجربیات خود کرد. چند سال بعد، یک نیروی سهمگین دیگر، آیرا وینفری[۲۴۲]، تولی را به سمت موقعیتی که امروزه از آن برخوردار است، یعنی پرفروش‌ترین نویسندهٔ «معنوی» جهان، شاید به استثنای دالایی لاما[۲۴۳]، سوق داد.

این موارد اعتبار او را نزد همه افزایش نمی‌دهد و برخی افراد شکاک روایت تحول درونی او را به پرسش گرفته‌اند. تولی می‌گوید از حرف شکاکان ناراحت نمی‌شود و البته می‌توان گفت چاره‌ای هم ندارد: وقتی به مردم جهان گفته باشی در قلمرو آرامش بی‌کران اقامت داری، وقتی افراد حرفت را باور نمی‌کنند، نمی‌توانی با زبان تند و ناملایم پاسخ دهی.

همچنین منطقی است که شک داشته باشید فردی مثل تولی بتواند در زمینهٔ «مسیر منفی» به شادی کمکی به ما کند. کتاب‌هایی که قفسه‌های بخش ذهن / بدن / روان کتاب‌فروشی‌ها را اشغال کرده‌اند،

یعنی جایی که کتاب‌های تولی هم در آن است، معمولاً شامل بدترین نمونه‌های «فرقه خوش‌بینی» اند. و حمایت اپرا هم این مشکل را بیشتر می‌کند، چراکه حمایت او پیش‌تر شامل کتاب‌هایی مثل راز[۲۴۴] که مظهر مثبت‌اندیشی جادویی است و همچنین شامل چند مرشد کم‌اعتبار هم شده است. سال ۲۰۰۷ عکسی از پاریس هیلتون[۲۴۵] مشهور بیرون آمد که اولین کتاب پرفروش تولی به نام نیروی حال[۲۴۶] را به دست گرفته بود و داشت راهی دورهٔ محکومیت چهل‌وپنج روزه‌اش زندان می‌شد. هیچ‌یک از این موارد اعتبار او را افزایش نمی‌دهد. اما فارغ از اینکه آن شب در اتاق اجاره‌ای‌اش دقیقاً چه اتفاقی برایش افتاد، به خاطر دیدگاهش دربارهٔ موضوعی که اکثر ما در اکثر اوقات آن را کاملاً بدیهی تلقی می‌کنیم و توجهی به آن نمی‌کنیم، یعنی مفهوم خود[۲۴۷]، بینش‌های او ارزش بررسی را دارد.

تاکنون در این کتاب نشان داده‌ایم رویکردهای مرسوم به شادی و موفقیت به طُرق مختلف نتیجهٔ عکس می‌دهند و دلیل بنیادین همهٔ آن‌ها هم یکی است؛ دقیقاً در تلاش برای خوشحال و موفق ساختن خودمان مشکلی هست که باعث می‌شود تلاش‌های ما به نتیجه نرسد.

اما احتمال دیگری که شاید مشوش کننده‌تر باشد هم وجود دارد. اگر مشکل فقط فنی نباشد چه؟ اگر نه‌تنها راجع به چگونگی تغییر خود، بلکه همچنین در مورد ماهیت همین خودی که قرار است تغییرش دهیم اشتباه کرده باشیم، چه؟ به پرسش گرفتن پنداشت‌های ما راجع به خودی که در موردش صحبت می‌کنیم می‌تواند رویکردی کاملاً متفاوت به روان‌شناسی شادی را نشان دهد. و کتاب نیروی حال -که خوشبختانه اشارات بسیار کمی به «میدان‌های انرژی»[۲۴۸]، «فرکانس‌های ارتعاشی»[۲۴۹] و این قبیل چیزها دارد- در عنوان اولین فصل کتاب این پنداشت‌ها را به پرسش می‌گیرد: «تو ذهنت نیستی». به این حرف فکر کنید، اگر جرئتش را دارید.

این ذهنیت که فرضیات عادی و واضحی که دربارهٔ خویشتنِ خود داریم شاید نیاز به بررسی مجدد داشته باشند، مسلماً از اکهارت تولی سرچشمه نگرفته است. این تفکری است دیرینه که در مرکز این بودایی و بسیاری از رویکردهای فلسفی و دینی دیگر قرار دارد؛ در حقیقت این بن‌مایه با چنان بسامدی در تاریخ مذهب و معنویت تکرار شده که آلدوس هاکسلی[۲۵۰] و دیگران از آن با تعبیر «فلسفهٔ

جاودان»[۲۵۱] یاد می‌کنند. تولی حرف جدیدی نزده است، اما این اندیشه‌ها معمولاً در عمق متون باستانی دفن شده‌اند. می‌خواستم به ملاقات تولی بروم، چراکه او هم ادعا می‌کرد تمام این چیزها را مستقیماً تجربه کرده است و هم حاضر بود راجع به آن حرف بزند.

ته ذهنم این بود -و شاید کمی هم امیدوار بودم- که تولی مشتی نمونهٔ خروار از مرشدان عرفانی باشد که در یک آشرام[۲۵۲] زندگی می‌کنند، سرمست از قدرت‌شان هستند، جامه‌هایی پرنقش و نگار به تن کرده و حواریون‌شان به دورشان حلقه زده و قربان‌صدقه‌شان می‌روند. اما مشخص شد در طبقهٔ آخر آپارتمانی دلپذیر اما کمی کوچک در ساختمانی واقع در شهر ونکوور کانادا زندگی می‌کند و خانه‌اش در همان خیابانی واقع شده که پذیرای محوطهٔ دانشگاه بریتیش کلمبیاست. با بدنی کمی خمیده در خانه را خودش باز کرد. اکنون شصت سال داشت با اندامی نحیف و کوچک و لباسش نه جامه‌هایی طلایی، بلکه پیراهن نارنجی و شلوار کتانی بسیار ساده و ازمُدافتاده‌ای بود. اشاره کرد که روی مبل دسته‌دار چرمی بنشینم و سپس خود بر کاناپهٔ مقابل نشست و منتظر شد تا چیزی بگویم.

خیلی زود پی بردم مجالست با تولی یک دنیا انتظار به همراه دارد. در اینجا هم، مثل زمانی که روی نیمکت‌های پارک میدان راسل می‌نشست، در آرامش کامل بود؛ نیازی نمی‌دید سکوت را با حرف‌زدن پر کند و فشاری برای پیش‌بردن گفت‌وگو حس نمی‌کرد.

من اما احساس آرامش کمتری داشتم، زیرا حرف خردمندانه‌ای برای گفتن به ذهنم نمی‌رسید. به‌ناگاه متوجه شدم حتی پرسش «حال شما چطوره؟» به واسطهٔ وجود کلمهٔ «شما» برای شروع مکالمه احتمالاً پرسشی مشکل‌زاست؛ اصلاً برای صحبت در مورد معنی همین کلمه بود که به دیدار تولی آمده بودم.

شاید چیزی به اندازهٔ مفهوم «خود» بدیهی، بنیادین و انکارناپذیر نباشد. هر حس عدم‌قطعیتی که در مورد شیوهٔ زندگی کردن داشته باشید -اینکه چگونه شاد باشید، رفتار اخلاقی چیست، چه روابط اجتماعی‌ای را پی بگیرید، چه کاری انجام دهید- این پیش‌فرض بنیادین را حفظ می‌کنید که تمام این موارد برماهیتی واحد و به‌آسانی قابلِ‌شناسایی به نام «شما» اتفاق می‌افتد. این هویت چنان مستحکم

به نظر می‌رسد که در حقیقت بنیان استدلالی است که شاید مهم‌ترین گزاره در فلسفه غرب باشد: گفتهٔ بسیار معروف رنه دکارت، فیلسوف فرانسوی قرن هفده: می‌اندیشم پس هستم.[۲۵۳] دکارت متوجه شد در تجربهٔ زندگی موارد بسیار کمی وجود دارد که بتوان با قطعیت از آن‌ها مطمئن بود. اما می‌توانیم مطمئن باشیم که خودمان هستیم، یعنی درک ما از وجود خودمان، به اساسی‌ترین مفهوم ممکن، درست است.

بررسی دقیق استدلال دکارت می‌تواند در اینجا ارزشمند باشد.(۲) او می‌گوید شیطانی خبیث را تصور کنید که تصمیم گرفته تا آنجا که امکان دارد شما را فریب دهد؛ شیطانی «کاملاً قدرتمند و فریبکار که تمام تلاش خود را معطوف به فریب‌دادن شما کرده است». اما این شیطان تا کجا می‌تواند به فریب ادامه دهد؟ دکارت اشاره می‌کند که نباید فراموش کرد کل درک انسان از دنیای خارج به حواس پنج گانه وابسته است: امکان ندارد بتوانیم متوجه شویم در دنیای خارج چه می‌گذرد، مگر به واسطهٔ لمس کردن، دیدن، شنیدن، بوییدن یا چشیدن. و بنابراین، هرچیزی که فکر می‌کنید از جهان می‌دانید، ممکن است در اصل وهمی به‌شدت دقیق و قانع کننده باشد که به وسیلهٔ شیطان خبیث ساخته شده است. دکارت می‌پرسد وقتی از پنجرهٔ ذهن به جهان نگاه می‌کنید، چگونه می‌توانید واقعاً مطمئن باشید «آسمان، هوا، زمین، رنگ‌ها، شکل‌ها، صداها و تمام چیزهای خارجی» صرفاً وهم‌ها و تله‌هایی نیستند که شیطان بر سر راه «ساده‌دلی و زودباوری شما» قرار داده؟ شاید بگویید چنین سناریویی بسیار مضحک و غیرمحتمل است، اما بحث دکارت احتمال یا عدم‌احتمال آن نیست. او از شیوه‌ای فلسفی استفاده می‌کند که با عنوان «شک سیستماتیک»[۲۵۴] شناخته می‌شود؛ تلاش برای جداساختن فقط آن دسته از پدیده‌ها که بتوان از هرسنخ‌شان صددرصد و بدون هیچ تردیدی مطمئن بود.

شیطان خبیث دکارت پا را از این هم فراتر می‌گذارد (هرچه باشد این شیطان به‌شدت خبیث و بدسگال است). با ارسال سیگنال‌های فریب‌آمیز مناسب به مغز شما، حتی کاری می‌کند فکر کنید یک بدن واقعی دارید. درحالی که در واقعیت شاید اصلاً بدنی نداشته باشید. شاید شما صرفاً مغزی باشید در ظرفی شیشه‌ای که در قفسه‌ای از آزمایشگاه شیطان قرار گرفته. از کجا بدانیم واقعاً این طور نیست؟ شباهت‌های این آزمایش فکری به فیلم ماتریکس[۲۵۵] ساختهٔ ۱۹۹۹ تصادفی نیست: این فیلم در اصل تأملی قرن بیستمی است بر بینش‌های قرن هفدهمی دکارت. آن گونه که کریستوفر گراو[۲۵۶] فیلسوف توضیح می‌دهد: «بیننده ماتریکس طبیعتاً به این پرسش می‌رسد که: از کجا بدانم واقعاً در ماتریکس نیستم؟ واقعاً از کجا مطمئن باشم جهان یک دروغ بسیار پیچیده نیست که به وسیلهٔ نوعی هوش

فراانسانی طرح‌ریزی شده و چنان یکدست و هموار است که هرگز قادر نیستم مکر آن را شناسایی کنم۳(»؟)

و با این حال، دکارت بر این باور است که علی‌رغم تمام عظمت و گستردگی فریب، دقیقاً یک و تنها یک مورد وجود دارد که امکان ندارد توهم باشد: این حقیقت که شما دارید تمام این موارد را تجربه می‌کنید. حتی فردی که می‌ترسد تمام چیزهایی که می‌بیند و تجربه می‌کند واقعاً فریبی بیش نباشد، باید بدون هیچ شک و شبهه‌ای بداند «خودی» هست که دارد فریب می‌خورد. شیطان نمی‌تواند این پدیده را جعل کند. دکارت می‌نویسد: «گزارم "می‌اندیشم پس هستم" اولین و قطعی‌ترین اصلی است که خود را به هر فردی که این آزمایش فکری را انجام دهد، می‌نمایاند.» شاید با قطعیت صددرصدی نتوان چیزهای زیادی را دانست. اما وجودداشتن خود شما قطعی و صددرصد است. حس وجودداشتن شما نمی‌تواند یک توهم باشد، چراکه «خود» شما پدیده‌ای است که در اصل دارد تمامی این چیزهای احتمالاً واهی را تجربه می‌کند. کسی باید وجود داشته باشد که بتواند فریب بخورد. اما آیا واقعاً کسی باید وجود داشته باشد؟ یکی از اولین کسانی که نقص بالقوهٔ این استدلال را کشف کرد، از هم‌عصران دکارت بود، کشیش و فیلسوف فرانسوی پی‌یر گاسندی[۲۵۷] که بخش مهمی از زندگی خود را وقف این تلاش -عمدتاً ناموفق- کرد که به روشنفکران اروپا بفهماند فیلسوف برجسته‌شان بدجوری اشتباه کرده. هدف روش «شک سیستماتیک» دکارت برانداختن تمام فرض‌های ناروا در مورد ماهیت وجود است. اما گاسندی پیشنهاد می‌کند در استدلال «می‌اندیشم پس هستم،» یک فرض شیطانی نهایی نهفته است. به طرف اینکه تفکر برقرار است، نمی‌توان گفت نتیجه‌گیری دکارت در مورد واقع‌شدن تفکر از سوی یک عامل متفکر، واحد و مشخص، چیزی که از آن با عنوان «من» یاد می‌کنیم، درست است. همان‌طور که دانشمند آلمانی، جرج لیختنبرگ[۲۵۸]، بعدها اظهار داشت، دکارت فقط می‌توانست بگوید «اندیشه اتفاق می‌افتد»، نه اینکه «می‌اندیشم، پس هستم».

این دیوید هیوم[۲۵۹]، فیلسوف بزرگ اسکاتلندی بود که در نیمهٔ اول قرن هجدهم با وضوح هرچه تمام‌تر

14:04

این فرض، مستتر را نشان داد و آزمایش فکری خاص خود را ارائه داد.

هیوم پیشنهاد کرد شک سیستماتیک را کنار بگذارید؛ در عوض، صرفاً تلاش کنید توجه خود را به درون معطوف سازید و این چیزی را که از آن با عنوان «خود» یاد می کنید، پیدا کنید. او ادعا می کرد بارها این کار را کرده ولی هرگز موفق نشده است. به جای خود، هر آنچه یافته صرفاً یک‌سری فرایند خاص بوده است؛ عواطف، حس‌ها و افکار. این خودی که داشت این عواطف را درک می کرد، حس‌ها را حس می کرد و افکار را می‌اندیشید، کجا بود؟ هیوم سردرگم نشده بود:

در تجربهٔ من، هرگاه که وارد ژرفنایی شده‌ام که آن را «من» می‌نامم، همیشه به گونه‌ای از ادراک برخورده‌ام؛ درک گرما یا سرما، نور یا سایه، عشق یا نفرت، درد یا لذت. هرگز نتوانسته‌ام خود را بدون وجود ادراک بیابم و هرگز چیزی جز ادراک مشاهده نکرده‌ام. هر زمان که ادراک من از بین رفته باشد، همچون در زمان خواب، مادام که از وجود خود آگاه نباشم و واقعاً نتوان گفت وجود ندارم. اگر هر شخصی پس از تأمل جدی و عاری از تعصب، پنداری به جز این از خود داشته باشد، باید اعتراف کنم که قادر به استدلال‌ورزی با او نیستم. (۴)

هیوم ادعا می کند نمی‌توان با قطعیت تمام گفت که دیگر افراد -احتمالاً حتی تمام افراد دیگر جهان، به جز او- «خود» کاملاً مشخص و قابل هستیابی ندارند. تنها جهان درونی‌ای که هیوم بدان دسترسی دارد، جهان درونی خود اوست و بنابراین نمی‌تواند خلاف این ادعا را ثابت کند. اما به این فکر خود شک دارد. هیوم ادامه می‌دهد: «باید خطر کرده و ادعا کنم که باقی انسان‌ها هم چیزی جز مجموعه‌ای از ادراک مختلف نیستند؛ ادراکاتی که با سرعتی باورنکردنی جایگزین هم می‌شوند و در تغییر و حرکت دائمی‌اند.»

علم عصب‌شناسی نوین هم شواهدی قوی را ارائه می کند که فرض اشتباه‌بودن تصور ما از «چیزی» به نام خود را تأیید می کند. به عبارت دیگر، طبق گفتهٔ عصب‌شناسی به نام پل برکس[۲۶۰] هیچ «مرکزی در مغز که همه‌چیز در آن جمع شود» وجود ندارد. (۵) مثال روشنگری از این امر از آزمایش‌هایی با مشارکت بیماران مبتلا به «مغز دوپاره»[۲۶۱] به دست می‌آید. در این افراد جسم پینه‌ای[۲۶۲] مغز که

نیمکره‌های چپ و راست مغز را به هم متصل می کند، بریده شده است. همان‌طور که روان‌شناسی به نام مایکل گازانیگا[۲۶۳] نشان داده، افرادی با «مغز دوپاره» به گونه‌ای رفتار می کنند که گویی هریک از نیمکره‌های مغزشان از یک خود مستقل برخوردار است. (۶) در یک مطالعه، کلمهٔ «راه برو» به نیمکرهٔ راست مغز یک بیمار نشان داده شد. بیمار بلند شد و شروع به راه‌رفتن کرد. اما هنگامی که از او پرسیدند چرا راه می‌رود، سمت چپ مغزش که مسئول پردازش زبان است، به‌سرعت دلیل قانع کننده‌ای را مطرح کرد: «برم یه نوشابه بگیرم.» به نظر می‌رسد هریک از نیمکره‌های مغز قادر به رفتارکردن به گونه‌ای است که ما معمولاً با چیزی به نام «خود» مرتبط می‌دانیم و بنابراین این مفهوم که پدیدهٔ «خود» در بخش خاصی از مغز جای دارد، با تردید مواجه می‌شود. فیلسوفی به نام جولیان بگینی[۲۶۴] اشاره می کند که این مطلب به معنی «عدم وجود» چیزی به نام خود نیست و صرفاً به این خاطر که مجموعه‌ای پیچیده از چیزهاییم و نه یک چیز واحد. نتیجه این نیست که ما واقعی نیستیم. اگر بخواهیم از عبارت هیوم استفاده کنیم «مجموعه‌ای از ادراکات»، چیزی از واقعی‌بودن این مجموعه کم نمی کند. با این حال حقیقت این است که ما از عبارت و مفهومی -خود- استفاده می کنیم که در پی بررسی دقیق‌تر مشخص می‌شود به‌هیچ‌وجه آنچه به نظر می‌آید، نیست.

اکهارت تولی با حالتی دوستانه پلک می‌زد و به من نگاه می‌کرد.

با کمی تردید شروع به حرف‌زدن کردم: «بابت زمانی که برای مصاحبه می‌ذارید ممنونم»، و بلافاصله شروع به سرزنش خودم کردم، زیرا فراموش کرده بودم «زمان» یکی از چیزهایی است که تولی آدعا می کند دیگر آن را به گونه‌ای معنادار تجربه نمی کند. او در کتاب نیروی حال می‌نویسد: «زمان به‌هیچ‌وجه ارزشمند نیست، چراکه فقط یک وهم است.» فقط لحظه، «اکنون»، است که واقعیت دارد. از روی ناچاری و با آگاهی به تناقض امر باید بگویم که بعداً بیشتر دراین مورد توضیح می‌دهم. درحالی که با حالتی دوستانه پلک می‌زد، جواب داد: «باعث افتخار منه» و مجدداً منتظر ماند. این انتظار و لبخند و پلک‌زدن رفتاری بود که قبلاً هم از تولی دیده بودم؛ گرچه از فاصله‌ای دور. چند سال پیش، اپرا وینفری درحالی که در برنامهٔ تلویزیونی‌اش به تبلیغ کتاب تولی مشغول بود، از او خواست در

یک سمینار ویدئویی آنلاین ده‌هفته‌ای مشارکت کند؛ طی این برنامه وینفری مکرراً تولی را به عنوان رهبری معنوی که قدرت تغییر آگاهی جمعی انسان‌ها را دارد توصیف کرد. تولی فقط لبخند و پلک می‌زد. به نظر می‌رسید وینفری از رفتار رضایتمندانهٔ تولی در شکستن یکی از مهم‌ترین قوانین برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی شوکه شده بود؛ این قانون که نباید در برنامه‌ها سکوت ممتد وجود داشته باشد.

صدای درون ذهنم -صدایی که دقیقاً در آن لحظه شروع به سرزنشم کرد که چرا هنوز سؤال درست و حسابی برای شروع مصاحبه پیدا نکرده‌ام- صدایی است که اکثر ما وقتی تحت فشاریم متوجه‌اش می‌شویم و من بدون شک تحت فشار بودم. اما نقطهٔ شروع فلسفه اکهارت تولی -هنگامی که در نهایت به سؤال مناسب دست یافتم و او شروع به توضیح مطلب کرد- این است که ما کل زندگی خود را در معیت این صدا می‌گذرانیم. صدا به تفسیر و قضاوت واقعیت می‌پردازد، واکنش‌های عاطفی ما را تعیین می‌کند و چنان پیوسته و بلند وراجی می‌کند که خود را با آن یکسان تلقی می‌کنیم: تصور می‌کنیم جریان پیوستهٔ افکار وراج، خودِ ما هستیم. اگر به این روایت از فعالیت ذهنی خود شک دارید، این احتمال را در نظر بگیرید که با گفت‌وگوهای ذهنی چنان یکسان شده‌اید که شناخت آن‌ها سخت به نظر می‌رسد. وقتی از تولی پرسیدم به نظرش مهم‌ترین مانع دلسنایی اکثر افراد به خوشبختی چیست، با لهجه‌ای که می‌شد ردی از زبان اصالتاً آلمانی او را در آن بازشناخت، پاسخ داد: «یکی‌انگاشتن خودمان با افکاری که در ذهن جریان دارند.» او ادامه داد: «فقدان کامل آگاهی، به جز آگاهی از افکاری که پیوسته از ذهن انسان می‌گذرند. انسان در حالتی قرار می‌گیرد که چنان خود را با صداهای درون ذهنش یکی تلقی می‌کند.» و در این لحظه خنده کوتاه آلمانی‌واری کرد و ادامه داد- «که خودش را همان صداهای درون ذهنش می‌پندارد.»

تولی در کتاب دیگرش به نام زمین نو[۲۶۵] اتفاقی ظاهراً بی‌اهمیت را نقل می‌کند که چند ماه پیش از آن تجربهٔ هول‌انگیز شبانه در اتاق اجاره‌ای کوچکش روی داد. این اولین باری بود که متوجه شد تا چه حد با افکارش احساس یکی بودن می‌کند. در آن دوره در کتابخانهٔ مرکزی دانشگاه لندن مطالعه می‌کرده

و هر روز کمی پس از ساعت اوج ترافیک، با مترو راهی آنجا می‌شد:

یک بار زنی که در اوایل دههٔ چهارم زندگی‌اش بود، روبه‌روی من نشست. قبلاً چندین‌بار در قطار مترو او را دیده بودم. رفتارش طوری بود که توجه‌ها را به خود جلب می‌کرد. با وجود اینکه قطار کاملاً پر بود، صندلی‌های هر دو طرف این زن خالی بود و بدون شک دلیل این بود که به نظر می‌رسید او کاملاً دیوانه باشد. به‌شدت عصبی به نظر می‌آمد و بدون وقفه با صدایی بلند و خشمگین با خود صحبت می‌کرد. به نظر چنان جذب افکار خودش شده بود که از محیط اطراف یا دیگر انسان‌ها کاملاً بی‌اطلاع بود... حرف‌هایش چیزی شبیه به این بود: «بعد به من گفت... منم بهش گفتم که تو دروغگویی... چطور جرئت می‌کنی منو متهم کنی... وقتی همیشه این تو هستی که از من سوءاستفاده کردی... من بهت اعتماد کرده بودم و بهم خیانت کردی...»

آن زن و تولی هر دو در یک ایستگاه پیاده شدند. تولی از روی کنجکاوی تصمیم گرفت او را تعقیب کند و پس از مدتی در کمال تعجب متوجه شد آن زن هم مثل او داشت به طرف کتابخانهٔ دانشگاه می‌رفت. این امر تولی را ناراحت و آشفته کرد. او دانشجوی سختکوش و بلندپرواز تحصیلات تکمیلی بود و باور داشت تحقیقات آکادمیک حد اعلای فعالیت انسانی است و دانشگاه‌هایی مثل دانشگاه او منزلگاه طبقه‌ای نخبه از اندیشمندان موفق یا حداقل بلندپرواز است. به یاد آورد که از خود می‌پرسید: «چطور ممکن است فرد دیوانه‌ای مثل این زن عضوی از این دانشگاه باشد؟»

قبل از اینکه وارد کتابخانه شوم، هنگامی که در دستشویی مردانه بودم، همچنان داشتم به آن زن فکر می‌کردم. وقتی داشتم دست‌هایم را می‌شستم، با خود فکر کردم: «امیدوارم آخر عاقبت من مثل این زنه نشه.» مردی که در کنارم ایستاده بود، نگاه کوتاهی به طرف من انداخت و ناگهان با بهت و حیرت متوجه شدم این حرف‌ها را فقط در ذهن خود نزده بودم، آن را با صدای بلند بیان کرده بودم. با خود فکر کردم: «خدایا، همین حالا هم مثل اونم.»

اولین باری که این متن را خواندم، تمرین رواقی بلند صحبت کردن در متروی لندن را به یاد آوردم و از خجالت به خود پیچیدم. آن زمان هدفم این بود یاد بگیرم که می‌توانم خجالت را تحمل کنم و یاد بگیرم با این ذهنیت زندگی کنم که شاید دیگران فکر کنند دیوانه‌ام. تولی به نکتهٔ رادیکال‌تری اشاره می‌کند: خط بسیار باریکی است که چنین افراد «دیوانه» ای را از باقی ما جدا می‌سازد. تفاوت اصلی این است که ما افراد غیردیوانه، اکثر اوقات قادریم گفت‌وگوی درونی امان ذهنی خود را از گوش دیگران پنهان نگه داریم.

تولی می‌گوید وقتی با این گفت‌وگوی ذهنی همذات‌پنداری می‌کنیم -هنگامی که این گفت‌وگو را به عنوان خویشتن خود تلقی می‌کنیم- است که تفکر تبدیل به فرایندی اجباری می‌شود. تفکر همیشه و بدون وقفه ادامه دارد و این ایده که استراحت و کنارکشیدن از این فرایند می‌تواند لذت‌بخش باشد، هرگز به ذهن‌مان خطور نمی‌کند. به این باور می‌رسیم که فکرکردن و تداوم هستی ما به عنوان یک انسان، اموری یکسان و مشابه‌اند. تولی می‌نویسد: «ناتوانی در متوقف‌ساختن افکار، مصیبتی ترسناک است، اما ما متوجه آن نمی‌شویم، چراکه همه دچار این مصیبت‌اند. و در نتیجه آن را چیزی عادی تلقی می‌کنیم.» تولی احساس هویتی را که از طریق همذات‌پنداری با افکارمان ایجاد می‌کنیم، «خود» یا «نفس»[۲۶۶] می‌نامد (متفکران مختلف از این واژه برای اشاره به معانی بسیار متفاوتی استفاده می‌کنند) و زندگی کردن در خدمت نفس ذاتاً هرگز نمی‌تواند به شادی ما منتهی شود.

چرا نفس هرگز نمی‌تواند باعث شادی ما شود؟ استدلال تولی در این زمینه بازتاب‌دهندهٔ دیدگاه رواقیون است که باور داشتند قضاوت‌های ما از جهان منبع واقعی ناراحتی‌های ماست. او اما پا را از این

هم فراتر می‌گذارد و می‌گوید این قضاوت‌ها به همراه تمام افکار دیگر ما همان چیزی است که آن را خویشتن خود می‌دانیم. ما نه‌تنها از آن‌ها معذب می‌شویم، بلکه تصور می‌کنیم این افکار خود ما هستیم. نفس حاصل از این همذات‌پنداری تبدیل به پدیده‌ای مستقل می‌شود. این پدیده وجود خود را از طریق ایجاد ناخرسندی و عدم رضایت حفظ می‌کند؛ ازطریق اصطکاکی که ضد لحظهٔ حال ایجاد می‌کند، به وسیلهٔ ضدیت با آنچه اکنون اتفاق می‌افتد و از طریق ساخت و طرح‌ریزی مداوم آینده، گویی که شادی همیشه در زمانی دیگر و نه زمان حال، قرار دارد. از گفته‌های محبوب تولی این است که «خود» از اغراق و تظاهر لذت می‌برد، زیرا تفکر جبری و بی‌اختیار می‌تواند از این اغراق و تظاهر استفاده کند. خود همچنین از تمرکز بر آینده لذت می‌برد، چراکه تفکر جبری به آینده بسیار راحت‌تر از تفکر به حال است (اگر سعی کنیم به طور وسواسی و بدون وقفه به حال فکر کنید، خواهید دید که بسیار دشوار است). اگر همهٔ این گفته‌ها درست باشد، به طور ناخواسته خود را به غم و ناشادی محکوم کرده‌ایم. تفکر جبری را به عنوان مرکز وجود خود در نظر می‌گیریم، اما تفکر جبری به احساس عدم رضایت از زندگی وابسته است.

راه خروج از این تله، متوقف کردن تفکر نیست -تولی قبول دارد که تفکر بسیار سودمند است- بلکه منفصل کردن هویت[۲۶۷] از افکار است: افکارت را همان خودت در نظر نگیری یا به قول عنوان یک فصل از کتاب نیروی حال بی ببری که «تو ذهنت نیستی». او می‌گوید به جای اینکه اجازه دهیم ذهن از ما استفاده کند که در حالت عادی چنین است، باید شروع به استفاده از ذهن به عنوان یک ابزار کنیم. تولی تأکید می‌کند هنگامی که دکارت گفت «می‌اندیشم پس هستم»، «بنیادی‌ترین حقیقت» را کشف نکرده بود، بلکه «ابتدایی‌ترین خطا» را ابراز کرده بود.

آنچه تولی ادعا می‌کند در آن شب سرنوشت‌ساز با قدرتی شدید در اتاق اجاره‌ای‌اش بر او حادث شد، دقیقاً همین پدیدهٔ منفصل‌شدن هویت از تفکر بود. در آن زمان او به‌تازگی مدرک کارشناسی ارشد خود را با رتبهٔ ممتاز در رشته زبان و تاریخ دریافت کرده بود و داشت آماده مطالعه در مقطع دکترا می‌شد. او به یاد می‌آورد: «دانشجوی ممتازی بودم چراکه می‌ترسیدم به اندازهٔ کافی خوب نباشم. و به

14:05

همین خاطر به‌شدت مطالعه می‌کردم.» او خود را در پروسه تبدیل‌شدن به فردی اندیشمند می‌دید و ایمان داشت که «پاسخ به تمام مشکلات هستی انسان از طریق خرد و اندیشه قابل دستیابی است؛ به عبارت دیگر از طریق تفکر». اما تلاش‌های فکری‌اش او را شاد نمی‌کرد و درک این موضوع، احساس او را بدتر هم کرد.

تولی نوشت: «در وضعیت اضطراب تقریباً همیشگی زندگی می‌کردم.» به‌تدریج و سپس به‌سرعت اضطرابش بیشتر و بیشتر می‌شد. وضعیت باید تغییر می‌کرد. و در آن شب، کمی پس از تولد بیست‌ونه‌سالگی‌اش، چنین شد:

در ساعت‌های اولیهٔ پس از نیمه‌شب با حس ترس مطلق از خواب بیدار شدم. بیش‌تر بارها با این احساس از خواب بیدار شده بودم، اما این دفعه شدیدتر از همیشه بود. سکوت شب، خطوط مبهم وسایل اتاق تاریک، صدای دوردست قطاری در حال حرکت، همه‌چیز بیگانه به نظر می‌رسید و چیزها چنان بی‌معنا بود که نفرت عمیقی از جهان پیدا کردم. ولی نفرت‌انگیزترین چیز وجود خودم بود. اکنون حس می‌کردم که اشتیاق عمیق به نابودی، به عدم وجود، بسیار قوی‌تر از تمایل غریزی به ادامهٔ حیات شده است. «بیشتر از این نمی‌تونم خودمو تحمل کنم؛» این فکری بود که مدام در ذهنم تکرار می‌شد.

«نمی‌تونم خودمو تحمل کنم» عبارتی کلیشه‌ای است، اما تولی با پی بردن به پیامدهای آن خشکش زد. او به یاد می‌آورد که با خود اندیشید: «اگر نمی‌توانم خودم را تحمل کنم، پس باید دوتا از من وجود داشته باشد: "من" و "خودی" که این "من" نمی‌تواند آن را تحمل کند. با خود اندیشیدم شاید تنها یکی از آن‌ها واقعی است. این بینش چنان مرا حیرت‌زده کرده بود که ذهنم از کار ایستاد. از آگاهی برخوردار بودم، اما دیگر فکری وجود نداشت.» و سپس بدون اینکه متوجه گذر زمان شود صبح شده بود؛ همان صبحی که مملو از احساس «آرامش و خوشحالی عمیق و بی‌وقفه» بود.

اگر روایت تولی را باور کنیم، آنچه اتفاق افتاده این بود که او دیگر به‌اشتباه خود را با افکارش یکی نمی‌دانست؛ در عوض خود را به عنوان ناظری بر این افکار بازشناخت. اگر تصمیم بگیرید به تماشای

افکار خود بپردازید، شما هم به‌آسانی می‌توانید طعم این تجربه را بچشید. تولی پیشنهاد می‌کند مثل گربه‌ای که به دیدبانی سوراخ موشی نشسته بنشینید و منتظر برآمدن فکر بعدی باشید. او توضیح می‌دهد: «هنگامی که به فکری گوش می‌کنید دیگر فقط از وجود آن آگاه نیستید، بلکه از وجود خود به عنوان ناظری بر آن فکر هم آگاه می‌شوید. بُعد جدیدی از آگاهی ظهور کرده است. همان‌طور که به فکر گوش می‌دهید، وجودی آگاه -خود عمیق‌ترتان- را در پس یا بنیان آن فکر حس می‌کنید. فکر، چیرگی‌اش را بر شما از دست می‌دهد و به‌سرعت فروکش می‌کند، چراکه دیگر از طریق همذات‌پنداری با ذهن به آن انرژی نمی‌دهید. این آغازِ پایان تفکر جبری و غیرارادی است.» همهٔ ما لحظه‌هایی را تجربه کرده‌ایم که تفکر ظاهراً از میان می‌رود و می‌توانیم چیزی را «در پس یا بنیان» حس کنیم: آنگاه که در مواجهه با منظره‌ای زیبا شگفتی وجودمان را فرامی‌گیرد، پس از تمرینات بدنی شدید و به وقت عشق‌بازی. شگرد این است که این موضع را همیشه در قبال تفکر اتخاذ کنید، حتی هنگامی که دارید فکر می‌کنید. اگر این حرف‌ها آشنا به نظر می‌رسد، شاید به این دلیل است که همگی در آیین بودایی ریشه دارند. مشاهده افکار به این شیوه، گونه‌ای از مراقبه است.

اینجاست که پذیرش دیدگاه تولی برای یک فرد شکاک دشوار می‌شود. به نظر می‌رسد تولی فرض می‌کند هنگامی که همذات‌پنداری با نفس را متوقف کنیم، خود واقعی‌مان را کشف می‌کنیم؛ «خود عمیق‌تر» یا «هستی واقعی» را که تمام‌مدت پشت خود دروغین پنهان بود، پیدا می‌کنیم. اما این گونه حرف‌ها فیلسوفان متعارف را به‌حق نگران می‌کند: صرفاً به این خاطر که با موفقیت توانسته‌اید ساختار درک مرسوم از «خود» را بشکافید، نتیجه ضرورتاً این نیست که به خود «واقعی» دست خواهید یافت. شاید همان‌طور که هیوم بیان کردم ما فقط «مجموعه‌ای از ادراکات» هستیم. شاید مفهوم خود هیچ معنای «عمیق‌تر» و «واقعی‌تری» نداشته باشد. البته یک بار دیگر باید گفت این پرسشی نیست که بشود با قطعیت بدان پاسخ داد. مهم مطرح کردن این سؤال است. فعلاً تحقیق و کاوش درونی کفایت می‌کند: آیا هنگامی که به جای همذات‌پنداری با افکارمان، به مشاهده آن‌ها می‌نشینیم، آرامش خاصی را حس نمی‌کنیم؟

رویکرد تفکر مثبت به شادی با تمرکز بر خوش‌بینی و وسواس بر اهداف دقیقاً همان چیزی است که نَفْس دوست دارد. کل تفکر مثبت وابسته به همذات‌پنداری با افکار است و نه منفصل‌سازی هویت از آن، و کلیت «فرقه خوش‌بینی» وابسته به انتظار کشیدن برای آینده‌ای شاد و موفق است و در نتیجه این پیام را که شادی امری است که در آینده اتفاق می‌افتد، تقویت می‌کند. طرح‌ها و برنامه‌ها برای بهبود اوضاع، سوخت نارضایتی ما را از تنها جایی که می‌توان شادی را در آن یافت -یعنی لحظهٔ حال- مهیا می‌کند. تولی به من گفت: «موضوع مهم این است که پیاپی در خیال‌بافی‌های ذهن از آینده و به دور از لحظهٔ حال گم نشویم. اکثر انسان‌ها هرگز کاملاً در لحظه حضور ندارند، چراکه به طور ناخودآگاه باور دارند لحظهٔ بعد از این لحظه مهم‌تر است. اما این‌گونه کل زندگی‌ات را از دست می‌دهی؛ زندگی‌ای که همیشه در آینده قرار دارد.» خندهٔ بریده‌بریده دیگری می‌کند و ادامه می‌دهد: «و برای برخی افراد این نوعی کشف و شهود است. درک اینکه کل زندگی فقط همین لحظهٔ حال است.

بسیاری افراد به‌ناگاه پی می‌برند بیشتر زندگی خود را طوری سپری کرده‌اند که گویی این حرف حقیقت نداشته؛ گویی عکس آن صادق بوده.» بدون اینکه متوجه آن شویم، آینده را ماهیتاً از حال ارزشمندتر می‌دانیم، ولیکن گویی آینده هرگز فرانمی‌رسد.

در عوض یافتن راه‌هایی برای حل مشکلات خود در آینده، طرح این پرسش که آیا هم‌اکنون مشکلی را تجربه می‌کنید یا خیر، می‌تواند بسیار روشنگر باشد. مگر اینکه اکنون در حال رنج‌بردن از درد بدنی باشید، پاسخ به احتمال بسیار زیاد «**نه**» خواهد بود. اکثر مشکلات ذاتاً یا تفکرات مربوط به اتفاق‌ها یا پیامدهای بدی است که در آینده روی خواهند داد -خواه در پنج دقیقه و خواه در پنج سال آینده- یا در مورد رویدادهایی‌اند که در گذشته اتفاق افتاده‌اند. انگشت گذاشتن بر مشکلی که ما را در همین لحظه، یعنی زمان حال، آزرده می‌کند، به طور عجیبی مشکل است؛ و به یاد داشته باشید که همیشه زمان حال است.

یا موضوع مشکل‌زای اعتمادبه‌نفس[۲۶۸] را در نظر بگیرید. معمولاً فرض می‌کنیم که برخورداری از اعتمادبه‌نفس بالا چیز خوبی است، اما عده‌ای از روان‌شناسان مدت‌هاست بر این باورند که این

مفهومی مشکل‌آفرین است، چراکه بر بنیان یک خود واحد و به‌سادگی قابلِ‌شناسایی تکیه دارد. در حقیقت دادن یک نمرهٔ کلی به «خودِ» خود می‌تواند بسیار خطرناک باشد. مشکل دقیقاً از همین بازی خود-ارزیابی نشئت می‌گیرد؛ در این حالت به‌طور تلویحی فرض می‌کنیم خودی یگانه وجود دارد که می‌توان به آن نمره‌ای کلی داد. هنگامی که خودتان را فردی قوی ارزیابی می‌کنید، در حقیقت دارید امکان ارزیابی ضعیف از خود را هم خلق می‌کنید؛ یعنی اصلاً خودتان دارید این ذهنیت را تقویت می‌کنید که خود شما چیزی است که می‌تواند «خوب» یا «بد» باشد. و این تعمیمی افراطی و مضحک است. شما هم نقاط قوت دارید و هم نقاط ضعف؛ هم رفتارهای خوب دارید و هم رفتارهای بد. خفه‌کردن تمام این ظرافت‌ها با پارچهٔ کل‌نگرِ عزت یا اعتمادبه‌نفس نسخه‌ای برای رنج و بدبختی است. روان‌شناسی به نام پل هاکم[۲۶۹] که مخالف مفهوم اعتمادبه‌نفس است، می‌گوید وقتی اعتمادبه‌نفس را در ذهن کودکان‌تان می‌پرورانید، با این کار «غرور، خودپسندی و خودبرتربینداری را به آن‌ها یاد داده‌اید» (۷) از طرف دیگر هنگامی که اعتمادبه‌نفس‌شان متزلزل شود «گناه، افسردگی و احساسات حقارت و ناامنی» را به خوردشان داده‌اید. بهتر است که این نوع تعمیم‌ها را به طور کلی دور بیندازیم. در عوض شاید بهتر باشد به هریک از اعمال خود نمرهٔ خوب یا بد بدهید، تصمیم بگیرید تا آنجا که ممکن است کارهای خوب و کمترین کارهای بد را انجام دهید. ولی وارد هراتوی خود نشوید. واپسین انتقاد -و احتمالاً مهم‌ترین انتقاد- از این نوع فکرکردن درباره خود، مربوط است به مفهوم ازخودگذشتگی.

براساس تجربیات زندگی و نتایج دهه‌ها مطالعات روان‌شناسی، می‌دانیم کمک‌کردن به دیگران، در مقایسه با تمرکز صِرف بر خودمان، راهبرد بسیار کارآمدتری برای شادی است. یکی از خوشایندترین جنبه‌های تفکر مثبت -و در مجموع رویکردهای مرسوم به خوشبختی- ترغیب خودشیفتگی و مشغولیت شدید فرد با خود است. اما از طرف دیگر رویکردهای «ایثارگرانه» به شادی می‌تواند ما را دچار سردرگمی مفهومی کند. اگر با هدف شادترشدن، یک کار داوطلبانه هفتگی را بر عهده بگیرید، آیا اصلاً می‌توان این کار را ایثارگرانه توصیف کرد؟ آیا برای اینکه واقعاً ایثارگر باشیم، باید به فردی بدبخت

تبدیل شویم؟ پرسش‌ها به همین شکل ادامه دارد. شاید پاسخ تمام این معماها نه در اعمال خودخواهانه یا ایثارگرانه، بلکه در به پرسش گرفتن مفهوم خود قرار داشته باشد که در بنیان این تمایزها نهفته است. در نهایت فعالیت‌های «خودخواهانه» و «ایثارگرانه» هر دو نَفْس را تغذیه می‌کنند و نفس هم در عوض از نارضایتی تقویت می‌شود. تولی می‌گوید وقتی قید و بند به خویشتن را کنار بگذاری، نَفْس حواست را پرت نمی‌کند و احتمال پرورش خوشبختی -خوشبختیِ خودتان و دیگران- بسیار بیشتر می‌شود.

کاملاً ممکن است که این نوع تفکر برای‌تان جالب نباشد و به‌هیچ‌وجه با تجربهٔ درونی شما هماهنگی نداشته باشد. اگر این‌طور باشد، یک دیدگاه دیگر وجود دارد که می‌تواند نشان دهد خود به‌هیچ‌وجه آنچه به نظر می‌رسد نیست. این استدلال از یک آزمایش فکری طولانی اتخاذ شده است؛ ایدهٔ اصلی متعلق به آلن واتس است که خود را یک «سرگرم‌کنندهٔ معنوی»[۲۷] می‌نامید. (۸) واتس مرد انگلیسی ریشویی با صدایی دوست‌داشتنی بود که مقیم ساحل غربی ایالات متحده شده بود و به سال ۱۹۷۳ درگذشت. خود او هیچ پیش بدیعی نداشت، ولی رواج‌دهندهٔ اندیشه‌ها بود و تصمیم داشت فلسفه‌های شرق را به غربیان آموزش دهد. فلاسفهٔ حرفه‌ای کمی وجود دارند که واتس را لایق عنوان فیلسوف بدانند. اما گفته‌های او -که به‌هیچ‌وجه به تفکرات عصر نو[۲۷۱] و شبه‌علم ارتباط ندارد و صرفاً بر پایهٔ تفکراتی دقیق و منطقی است- شاید به شکلی لذت‌آور ذهن شما را از راه به در کند.

واتس استدلال خود را با پرسشی کاملاً سرراست و مشخص آغاز می‌کند: سرحد[۲۷۲] خویشتن شما کجاست؛ جایی که شما پایان می‌یابید و «باقی جهان» که بخشی از شما نیست آغاز می‌شود؟ به گفته او، اکثر ما خود را یک «بستهٔ پوستی» در نظر می‌گیریم. پوست پاکتی است که بدن فیزیکی ما را احاطه کرده و مرز انسان را مشخص می‌کند.

شاید متوجه یک مشکل ذاتی این موضوع شده باشید. به نظر می‌رسد گاهی کلمهٔ «من» به تعریف متفاوتی اشاره دارد؛ تعریفی که بر اساس آن «من» نه به کل بدن، بلکه به چیزی که درون سر قرار دارد اشاره می‌کند. طبق این تعریف باقی بدن با سری که «من» را در خود جای داده، فرق می‌کند. فرض کنید پای‌تان قطع شده باشد: آیا به نظر شما «من»ـتان کاهش یافته است؟ (احتمالاً نه، اما اگر سرتان قطع می‌شد جریان کاملاً فرق می‌کرد.) بنابراین، به نظر می‌رسد برای اشاره به جسم فیزیکی‌ای که باور داریم «من» در آن قرار دارد، به دو تعریف معارض رسیده‌ایم. اما فعلاً اجازه دهید به تعریف «بستهٔ پوستی» بپردازیم.

فرض کنید با یک میکروسکوپ فوق قوی بخشی از دست چپ خود را بزرگ‌نمایی کنید تا اینکه تنها بخش بسیار کوچکی از انگشت اشاره و بخش کوچکی از هوای پیرامون آن مشخص باشد.

به شرط اینکه بزرگ‌نمایی کافی باشد، آنچه که به واسطهٔ میکروسکوپ می‌بینید، چیزی جز مجموعهٔ درهمی از مولکول‌ها نیست: برخی انگشت شما را می‌سازند و برخی هوای پیرامون آن را تشکیل می‌دهند. و این امر ما را به پرسش بعدی یا شکل متفاوتی از همان پرسش می‌رساند. منطق شما برای تمایز قائل شدن بین مرز و سرحد این مولکول‌های مختلف چیست که برخی از آن‌ها را به عنوان «خود» در نظر می‌گیرید و برخی دیگر را پدیده‌هایی که خارج از شما قرار دارند؟ هرچه باشد در این سطح بزرگ‌نمایی کاملاً مشخص است که صرفاً داریم راجع به مولکول‌ها صحبت می‌کنیم. چه چیز برخی از آن‌ها را چنان خاص می‌کند که بخشی از «شما» باشند؟

یک پاسخ بدیهی که به ذهن خطور می‌کند کنترل آگاهانه است. برای مثال به نظر می‌رسد می‌توانید اراده کنید انگشت اشاره‌تان را حرکت دهید؛ اراده‌ای که در مورد چیزهایی که خارج از پوست‌تان قرار

دارد، صدق نمی‌کند. پس شاید به همین دلیل باشد که مرز پوست این‌قدر مهم است؛ در یک طرف آن کنترل آگاهانه قرار دارد و در طرف دیگر این کنترل برقرار نیست. اما واتس پاسخی ازپیش‌آماده در اختیار دارد. او می‌پرسد آیا واقعاً بر تنفس خود کنترل آگاهانه دارید؟ آیا در پمپاژ خون در بدن‌تان دخالت فعالانه و آگاهانه دارید؟ هنگامی که پادتن‌ها را در بدن خود رها می‌کنید تا با عفونت‌های ویروسی بجنگند چه؟ کنترلی وجود ندارد؛ این اتفاق‌ها خودبه‌خود می‌افتند. حتی خود فکرکردن -همان‌طور که برای من در مرکز جامعهٔ مراقبهٔ بینش مسلم شد- هم زیاد تحت کنترل ما نیست. به نظر می‌رسد که تفکر در غالب مواقع خودبه‌خود اتفاق می‌افتد.

شاید پاسخ دهید: حرف درست است؛ شاید بهتر بود از عبارت کنترل آگاهانه استفاده نمی‌کردم. آشکار است که کنترل ناخودآگاه هم در این فرایندها دخالت دارد. چه آگاهانه باشد و چه غیرآگاهانه، من همه‌چیز را درون پوست خود کنترل می‌کنم و بر چیزهایی که خارج از آن است کنترلی ندارم. تنها مشکل این است که چنین استدلالی درست نیست: شما در کنترل بسیاری از چیزهایی که خارج از پوست‌تان قرار دارد نقش دارید. با استفاده از ابزارهای مناسب می‌توانید در حیاط خانه‌تان یک حوض درست کنید؛ با استفاده از قدرت سخنرانی می‌توانید صدها هزار نفر را متقاعد سازید دیکتاتوری را از قدرت عزل کنند. شاید بگویید این موارد فرق می‌کند؛ این شکل غیرمستقیم کنترل است، درحالی که کنترلی که بر دست و پای‌تان اعمال می‌کنید، مستقیم‌تر است. اما واتس اجازه نمی‌دهد با این اعتراض خودتان را خلاص کنید، چراکه این نوعی استدلال دایره‌وار[۲۷۳] است: این استدلال پاسخ معمایی را که مشغول حل آن هستیم، محرز تلقی می‌کند. هرچه باشد، تمایز بین کنترل «مستقیم» و کنترل «غیرمستقیم» بر اساس مرزی تعریف می‌شود که بین «خودمان» و جهان خارج قائل می‌شوید. و دقیقاً همین مرز است -و اینکه آیا تعریف مرسوم ما از آن درست است یا خیر- که مسئلهٔ ماست.

حالا دیگر احتمالاً متوجه موقعیت بغرنج این استدلال شده باشید. معیار شما برای تمایز قائل شدن بین «خود» و «چیز دیگر» هرچه باشد، به نظر می‌رسد استدلال متقابلی وجود داشته باشد که اقلاً منطق شما را با شک مواجه می‌کند. و در این مرحله است که واتس حیران‌کننده‌ترین بخش استدلال خود را

رو می کند. اولین مواجهه با این استدلال -و در اینجا من از روی تجربه صحبت می کنم- مانند بالارفتن از تپه‌ای با شیب ملایم است که وقتی به بالای آن می‌رسید، می‌بینید نوک تپه در حقیقت پرتگاه صخره‌ای مرتفع و عمودی است که به ورطه‌ای عمیق با امواجی توفنده راه می‌برد.

استدلال واتس بدین شرح است: فارغ از اینکه مرز را در کجا ترسیم کنیم -حتی اگر بتوانیم در مورد مکانی که مرز باید بر آن ترسیم شود توافق داشته باشیم- در حقیقت هیچ مرزی را در مفهوم سنتی این اصطلاح، تعیین نکرده‌ایم. چراکه (و کُنه استدلال اینجاست) خود مفهوم خط مرزی، به داشتن دو سمت وابسته است. اگر به آن فکر کنیم، می‌بینیم توصیف مرز به عنوان خطی که دو چیز را از هم جدا نگه می‌دارد، چندان هم منطقی نیست. منطقی‌تر است که بگوییم مرز جایی است که دو چیز به هم می‌رسند یا به بیان دقیق‌تر جایی که دو چیز درست یکی هستند. هستیِ پدیده درون یک مرز ضرورتاً به خارج از آن وابسته است و عکس آن هم صادق است؛ هر دو طرف مرز به طور ناگسستنی بخشی از یک کل‌اند. یک موج، ناچار هم اوج دارد و هم حضیض و تاریکی در آن روی سکهٔ روشنایی است.

این همان بینشی است که در پس نماد یین و یانگ در چین باستان قرار دارد، اما این بینش نه مذهبی است و نه چندان «معنوی». وانس استدلال می کند این نتیجه‌گیری فقط حاصل از تفکر منطقی دقیق و سختگیرانه است. چیزی به نام «خود» بدون وجود «همه‌چیز نیگر» امکان‌پذیر نیست و تلاش برای فکرکردن به یکی از آن‌ها بدون وجود دیگری معنا ندارد. و این گفته‌ای مبهم، بی‌مزه و آبکی دال بر اینکه «همه یکی هستیم» نیست. قاعده‌ای است که در تمام سطوح هستی صادق است؛ از انتزاعی‌ترین سطوح گرفته تا ملموس‌ترین. اگر روابط اجتماعی که از آن برخوردارید یا جامعه‌ای که به آن تعلق دارید نبود، خویشتنی که اکنون هستید نبودید. و به همین شکل اگر به واسطهٔ تمام اشیای فیزیکی جهان که بخشی از شما نیستند نبود، اکنون خویشتن خود نبودید.

ما بدون توجه به این حقیقت آشکار عمر خود را طی می کنیم و از این رو با نگرانی تلاش می کنیم حد و مرز خود را مستحکم کنیم، نفس‌مان را تقویت کنیم و برتری خود بر دیگران را به کرسی بنشانیم، گویی که می‌توان خود را از دیگران جدا کرد و از این نکته که همبستگی متقابل است که خویشتن ما را تعریف

می‌کند چشم بپوشید. واتس می‌نویسد: «در حقیقت، بنیادی‌ترین و مهم‌ترین معما، تنها چیزی که برای درک عمیق‌ترین رازهای فراطبیعی نیاز است، این است: به ازای هر خارج یک داخل وجود دارد و به ازای هر داخل یک خارج، و با وجود اینکه با هم تفاوت دارند، هستی هریک به دیگری بستگی دارد.» عبارت «باهم تفاوت دارند» حائز اهمیت است. بحث این نیست که چیزی به نام حد و مرز وجود ندارد، بلکه شیوهٔ «درست» برای درک جهان این است که آن را یک مادهٔ درهم‌پیچیده بدون حد و مرز، شبیه به بستنی نیمه‌آب‌شده، در نظر بگیریم. این حقیقت که «شما» و «همه‌چیز دیگر» ماهیتاً به هم پیوسته‌اید، بدین معنا نیست که وجود ندارید. سلامت روانی ما در گرو حفظ یک خود منسجم و نمایز قائل‌شدن بین خود و دیگران است؛ نه آلن واتس و نه اکهارت تولی خواستار به خطرافتادن سلامت روانی شما نیستند. در عوض، نتیجه‌گیری حاصل از اندیشه‌های هریک از آن‌ها این است که بهتر است «خود» را به عنوان نوعی داستان، گرچه داستانی به‌شدت مفید، در نظر بگیریم و شاید درک این مطلب به جای تلاش سرسختانه برای انکار آن است که منجر به رضایت و خشنودی واقعی ما شود.

دیگران هم اشاره کرده‌اند که ظاهراً حضور ساکت اکهارت تولی شک و بدبینی افراد را آب می‌کند و این در مورد من هم صادق بود. هرچند تمایلی به اذعان آن نداشتم، ولی حقیقت این بود که تولی آرامشی محسوس را ساطع می‌کرد؛ آرامشی که در تاروپود آن آپارتمان کوچک در ونکوور تنیده شده بود و در نهایت تا پایان گفت‌وگوی عصرانه‌مان هم من. سکوت‌هایی که در ابتدای مکالمه برایم بسیار ناراحت‌کننده و غیرطبیعی بود، با فروکش کردن میل جبری من به پرکردن آن، کم‌کم قابل‌تحمل و پس از مدتی حتی لذت‌بخش شد. تولی برای لحظاتی ممتد و طولانی پلک و لبخند می‌زد و پس از مدتی من هم با آرامش کامل لبخندهای او را جبران می‌کردم.

با این حال همچنان نمی‌توانستم خود را قانع سازم که زندگی درونی او چنان آرامش شگفت‌انگیزی داشته باشد که خودش ادعا می‌کرد.

هنگامی که پرسیدم آخرین باری که واقعاً خشمگین شد چه زمانی بود، پاسخ داد: «آخرین باری رو که این احساس حادث شد یادم نمیاد. فکر کنم شاید... اوایل امروز؟ دیروز؟» پس از مدتی گفت: «فکر

می‌کنم چند ماه پیش بود. یادم میاد که داشتم بیرون پیاده‌روی می‌کردم و یه سگ بزرگ بود که صاحبش کنترلش نمی‌کرد و داشت یه سگ کوچیک‌تر رو اذیت می‌کرد. برای یه لحظه خشمگین شدم. اما عصبانیت ادامه پیدا نمی‌کنه، چراکه فعالیت فکری به ادامه اون دامن نمی‌زنه.» در کتاب نیروی حال، تولی با احترام از منظرهٔ اردک‌هایی که در برکهٔ نزدیک خانه‌اش شنا می‌کنند و اتفاقی که پس از دعواهای این اردک‌ها می‌افتد، یاد می‌کند. آن‌ها نبرد می‌کنند، ولی سپس، هنگامی که درگیری تمام می‌شود، بال‌های‌شان را تکان می‌دهند و پرهای‌شان را برافراشته می‌کنند، گویی که می‌خواهند خاطرهٔ آن نزاع را از خاطر بسترُند. و سپس دوباره با آرامش به شنا کردن ادامه می‌دهند.

اردک‌ها کینه به دل نمی‌گیرند. انسان‌ها، به واسطهٔ نَفْس‌شان، کینه‌دار می‌شوند. در حقیقت تولی با کوله‌باری تجربه در این جهان‌بینی اظهار می‌دارد هیچ عمل انسانی شنیع و ظالمانه‌ای وجود ندارد که او به تلاش انسان‌ها برای تقویت یا محافظت از نَفْس‌شان نسبت ندهد. جنگ، استبداد، تمام ظلم‌ها همگی چیزی بیش از تلاش نَفْس‌های سست و متزلزل برای تقویت خودشان نیست: برای مستحکم‌تر کردن مرزهای‌شان، برای جداسازی خود از دیگران و برای تحمیل کردن الگوهای فکری‌شان بر جهان؛ الگوهایی که خیال می‌کنند زندگی‌شان -ولی در اصل فقط نَفْس‌های‌شان- بدان وابسته است. هنگامی که در نهایت بلند می‌شوم تا از آپارتمان او بیرون آیم، برای یک لحظه مکث می‌کنم -احساس می‌کنم دست‌دادن با تولی حالتی رسمی و نامناسب دارد- که ناگهان او جلو می‌آید و مرا در آغوش می‌گیرد. سپس با آسانسور به طبقهٔ همکف می‌روم، به تاکسی تلفنی زنگ می‌زنم و به انتظار روی نیمکت آهنی خارج ساختمان می‌نشینم. حس آرامش و سبک‌باری عجیبی به سراغم آمده و به ذهنم خطور می‌کند که نشستن روی این صندلی در این زمان محوشدن خورشید از آسمان، ساعت‌ها، بدون انجام هیچ کار خاصی، چندان هم بد نیست. اما این آزادی را ندارم. هواپیمای برگشت من -هرچه که معنای این کلمه باشد- به‌زودی پرواز می‌کند و باید راهی فرودگاه شوم.

فصل ششم: تلهٔ امنیت

مزایای پنهان ناامنی

به نظرم امنیت‌داشتن نوعی مرگ است.

- تنسی ویلیامز[۲۷۵]، از مقالهٔ «فاجعهٔ موفقیت»[۲۷۶]

در سیزدهم ژانویهٔ سال ۲۰۰۲، در خلال ماه‌های پرتنش و پیمناک پس از حملات تروریستی یازدهم سپتامبر، خلبانی به نام اِلوود مِنییر[۲۷۷] -که دوستانش «وودی»[۲۷۸] صدایش می‌کنند- به فرودگاه بین‌المللی فیلادلفیا[۲۷۹] رسید. خلبان چهل‌وشش‌ساله قرار بود یک پرواز داخلی معمولی برای کارفرمای خود -یعنی شرکت هواپیمایی یو اس اِرویز[۲۸۰]- انجام دهد و به‌هیچ‌وجه تصور نمی‌کرد نامش به‌زودی در کنار دیگر خبر مهم آن زمان، یعنی گیرکردن چوب‌شور در گلوی رئیس جمهور بوش و غش کردن او، در صدر اخبار قرار می‌گیرد.

آیین‌نامه‌های نظارتی‌های امنیتی در فیلادلفیا مانند دیگر بخش‌های امریکا و جهان، به طرز پیش‌رونده‌ای سختگیرانه‌تر می‌شد. کمتر از یک ماه قبل، خدمهٔ امنیت پرواز با ریچارد رید[۲۸۱] ملقب به «بمب‌گذار کفش»[۲۸۲] که سوار بر هواپیمای پرواز پاریس به میامی[۲۸۳] بود، درگیر شده و او را بازداشت کرده بودند و بدین ترتیب دورهٔ بازرسی اجباری کفش تمام مسافران آغاز شد. خلبان‌ها هم از این بازرسی‌های سختگیرانهٔ جدید معاف نبودند و هنگامی که در آن روز خاص نوبت بازرسی وودی مِنییر شد، بازرس فرودگاه از وجود یک موچین در چمدان او ابراز نگرانی کرد. واقعیت این است که موچین -برخلاف مثلاً دربازکُن یا قیچی فلزی- جزو لیست اشیای ممنوعه نبود و مِنییر با آوردن آن به هواپیما مقررات را نقض نمی‌کرد. اما مکث نسبتاً طولانی افسر بازرسی، باعث شد مِنییر که مثل سایر خلبان‌ها طاقتش از این محدودیت‌های جدید به سر آمده بود، عصبانی شود. این رفتار افسر بازرسی هیچ توجیهی نداشت. مِنییر از خشم منفجر نشد؛ صرفاً سؤالی کنایه‌آمیز پرسید. اما این سؤالی بود که منجر به بازداشت بلادرنگ، گذراندن یک شب در بازداشتگاه، تعلیق‌شدن از کارش از سوی شرکت یو اس اِرویز و ماه‌ها نزاع قانونی شد تا در نهایت دادگاه او را از اتهام «طرح تهدید تروریستی» تبرئه کرد و او

دوباره توانست به کار خود بازگردد.

مِنییر از افسر بازرسی پرسید: «چرا وقتی می‌تونم هواپیما رو به جایی بکوبم، نگران موچینی؟» با توجه به آن زمان و مکان، این حرفی احمقانه بود. اما این پرسش نمادِ چیزی بود که به‌هیچ‌وجه احمقانه نبود. با پیچیده‌ترشدن محدودیت‌های امنیت هوانوردی در سال‌های پس از دستگیری مِنییر -که اوج آن منع‌شدن حمل مایعات در چمدان همراه مسافر، به استثنای مقادیر بسیار کوچک، از سوی اتحادیه اروپا بود- منتقدان با صدای هرچه رساتر اعلام می‌کردند که منطق این سیاست‌گذاری از ریشه اشتباه است. منع حمل تفنگ و دیگر سلاح‌ها در کابین هواپیماها کاملاً منطقی بود. اما حمل این سلاح‌ها سال‌هاست که ممنوع بوده. چیزی بیش از این تنها باعث زحمت و دردسر میلیون‌ها مسافر بی‌گناه می‌شود و در عین حال کمکی به ازبین‌بردن خطراتی که از جانب تروریست‌های متعهد متوجه مسافران است نمی‌کند. این منتقدان می‌گفتند آنچه که یازده سپتامبر نشان داد این نبود که جبههٔ بعدی تروریست‌ها «تیزبُرهای» معمولی‌اند، بلکه این حادثه نشان داد فارغ از اینکه چه اشیای خاصی ممنوع اعلام شود، تروریستی که خودکشی را پذیرفته، همیشه از مردمی که تمایلی به مرگ ندارند، دست بالاتر را دارد.

بروس اِشنایر[۲۸۴]، مشاور امنیتی امریکایی که یکی از سرسخت‌ترین مخالفان سختگیری‌های پس از یازده سپتامبر است، راه‌های زیادی را توضیح داده که یک نفر چگونه می‌تواند علی‌رغم تمام محدودیت‌های جدید، به‌سادگی یک هواپیما را برباید یا آن را منفجر کند و به این واسطه برای خود شهرت و دشمنانی دست‌وپا کرده است. برای مثال می‌توان از نخ ماهیگیری یا نخ دندان برای خفه‌کردن کسی استفاده کرد یا با دستگیرهٔ یک چمدان چرخ‌دار می‌توان «نیزه‌ای بسیار کارآمد» درست کرد.[۲۸۵] روش دیگر این است که از ابزارفروشی مقداری چسب اپوکسی فولاد[۲۸۶] خریداری کنیم: این چسب دارای دو تیوپ است، یکی شامل پودر فولاد و دیگری محلول سفت‌کننده. می‌توان با استفاده از این چسب به همراه یک قاشق چای‌خوری فلزی به‌عنوان دسته، چاقوی فولادی ضخیمی درست کرد (به‌همراه‌داشتن هیچ‌یک از این دو قلم، یعنی چسب فولاد و قاشق فلزی، در هواپیما ممنوع نیست؛ برعکسِ چیزهایی

مثل گوی‌های برفی شیشه‌ای که حمل آن‌ها طبق مقررات امریکا ممنوع است). حرف اشنایر این نیست که باید دستهٔ چمدان و نخ دندان را به‌سرعت به فهرست اشیای ممنوعه اضافه کرد، بلکه بحث این است که نمی‌توان با ممنوع کردن هر آیتمی که تروریست‌ها به فکر استفاده از آن افتاده یا شاید یافتند، پروازها را امن‌تر کرد، مگر اینکه بخواهیم همهٔ اشیا را ممنوع کنیم و از آنجا که تروریست‌ها می‌توانند از دستان‌شان هم استفاده کنند، مجبور شویم مسافران را به صندلی زنجیر کنیم. مدتی پس از یازده سپتامبر، خبرنگاری از اشنایر پرسید آیا می‌توان چاره‌ای اندیشید که تضمین کند چنین تراژدی‌ای دیگر هرگز اتفاق نمی‌افتد؟ او پاسخ داد: حتماً، همهٔ پروازها را متوقف کنید.

اشنایر به من گفت: «از زمان یازده سپتامبر دقیقاً دو چیز بوده که باعث امن‌ترشدن سفرهای هوایی شده: قفل کردن در کابین خلبان و یاددادن به مسافران که باید با تروریست‌ها بجنگند.» او چهل و نه سال دارد و موهایش دم‌اسبی است و لحن آرام صدایش نشان می‌دهد به حقیقت نظرات خود اعتقاد دارد و زیاد نگران متقاعدکردن کسی نیست. «می‌توان استدلال کرد که گزینهٔ سومی هم وجود دارد: مارشال‌های هوایی. اما واقعیت این است زمانی که به مردم بگویید این مارشال‌ها در هواپیما حضور دارند، دیگر واقعاً نیازی به حضور آن‌ها نیست. همین ایدهٔ مارشال‌های هوایی است که باعث امن‌ترشدن پرواز می‌شود و نه خود مارشال‌ها.»

اگر گفته‌های اشنایر درست باشد، به سؤالی بدیهی می‌رسیم: چرا دولت‌ها به تحمیل این محدودیت‌های پرخرج و زمان‌بر ادامه می‌دهند؟ چرا باید به بازی موش و گربه با تروریست‌ها که همیشه یک قدم از ما جلوترند، ادامه داد؟ پاسخ‌های گوناگونی برای این پرسش وجود دارد که اکثراً مربوط به فشاری است که سیاستمداران و مقامات امنیتی احساس می‌کنند؛ آن‌ها باید به مردمی که انتخاب‌شان کرده و حقوق‌شان را می‌پردازند، نشان دهند برای حل مشکل اقداماتی انجام داده‌اند. اما اشنایر می‌گوید که در ریشهٔ تمام این اقدامات، نیاز بنیادین انسان به احساس ایمنی و امنیت قرار دارد، گرچه این احساس شاید در بهترین حالت نسبتی غیرمستقیم با امنیت و ایمنی واقعی داشته باشد.

اشنایر برای اشاره به تمام معیارها و اقداماتی که با هدف افزایش میزان امنیت طراحی شده‌اند اما در

واقعیت منجر به افزایش ایمنی مردم نمی‌شوند، اصطلاح «تئاتر امنیت»[۲۸۶] را ابداع کرده. در حقیقت کاملاً منطقی است استدلال کنیم -چنان که اشنایر بارها استدلال کرده- که تئاتر امنیت در عمل امنیت ما را کاهش می‌دهد. این تئاتر منابعی را که می‌توانست خرج اقدامات ضدتروریستی موثر شود، مثلاً گردآوری و اِشراف اطلاعاتی، به خود جذب می‌کند و باعث می‌شود مسافران و مأموران امنیتی از هوشیاری کمتری در برابر رفتارهای شک‌برانگیزی که باید بدان توجه شود، برخوردار باشند. هرچه باشد، اگر چمدان‌های همه چنان دقیق بازرسی شود که حتی از وروم گوی‌های برفی هم جلوگیری شود، منطقی است تصور کنیم چون به کوچک‌ترین چیزها توجه کرده‌ایم، خیال‌مان راحت می‌شود و گاردمان را پایین می‌آوریم.

اگر از دیدگاه بروس اِشنایر به مبحث امنیت نگاه کنید، خواهید دید که برخی رویکردهای اجتماع به مقولهٔ امنیت عمیقاً احمقانه به نظر می‌رسند. برای مثال در سال ۲۰۰۷ گوردون براون[۲۸۷] نخست‌وزیر وقت بریتانیا، مجموعه‌ای اقدامات را برای افزایش امنیت فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های راه‌آهن و دیگر کانون‌های حمل‌ونقل اعلام کرد، از جمله ساخت دیواره‌های مقاوم در برابر انفجار. مقاله‌ای که در وبلاگ اشنایر منتشر شد توضیح داد که دیواره‌ها در ایستگاه راه‌آهن خیابان لایمِ لیورپول[۲۸۸] که ایستگاه اصلی راه‌آهن شهر است، ساخته خواهد شد، اما چنین دیواره‌هایی در ایستگاه‌های کوتاه‌برد[۲۸۹] حومهٔ شهر که شلوغی کمتری دارند و چند کیلومتر پایین‌تر از همان مسیر قرار دارند، ساخته نخواهد شد. عنوان مقالهٔ وبلاگ این بود: «بریتانیا میلیاردها پوند خرج می‌کند تا تروریست‌ها را مجبور کند چند کیلومتر پایین‌تر بروند». اعلامیهٔ نخست‌وزیر براون نمونه‌ای عالی از تئاتر امنیت بود: روشی پرهزینه برای ایجاد احساس امنیت بیشتر در مسافران -به شرط اینکه مسافران زیاد بر جزئیات این روش ریز نشوند- بدون اینکه هیچ کاری برای بازداشتن تروریستی که حتی کمی سختکوش باشد انجام بگیرد.

تا اینجای کتاب دیدیم چگونه برخی از اصلی‌ترین ایده‌هایی که در بنیان رویکرد ما به شادی قرار دارند، در عمل شکست می‌خورند، چون با اشتیاق و تکاپوی بیش از حدی در پی آن‌ها می‌رویم. شباهت ظاهری بین این حرف و انتقاد بروس اشنایر از امنیت پرواز واضح است: بسیاری از چیزهایی که باور

داریم سفرهای هوایی را ایمن می‌سازند، در حقیقت به این مهم نائل نمی‌شوند یا حتی اوضاع را بدتر می‌کنند. اما این ارتباط عمیق‌تر هم می‌شود، چراکه «امنیت» در بافت سفرهای هوایی تنها یک جنبه از پرسشی بسیار بزرگ‌تر است؛ پرسشی که ما را به کُنه رویکرد «منفی» به شادی می‌رساند. تمایل به احساس ایمنی و امنیت نه‌تنها در زمینهٔ مبارزه با تروریسم، بلکه در تمام جنبه‌های دیگر زندگی منجر به رفتارهای غیرعقلانی می‌شود.

همان‌طور که در ادامه خواهیم دید، بخش سرسام‌آوری از فعالیت‌های انسانی -در سیاست، تجارت و ارتباطات بین‌الملل، به همان اندازهٔ زندگی شخصی‌مان- با انگیزه داشتن امنیت و آرامش انجام می‌شود. اما با این حال جست‌وجوی امنیت همیشه به امنیت نمی‌انجامد؛ و بسیار کمتر از آنچه انتظار داریم به شادی منجر می‌شود. یکی از حقایق ناجور روان‌شناسی این است که افرادی که در شرایطی قرار می‌گیرند که شاید برای دیگران موقعیت‌هایی شدیداً ناامن تلقی شود -مثلاً فقر شدید- به بینش‌های خاصی در مورد شادی دست پیدا می‌کنند؛ درکی که می‌تواند برای باقی ما آموزنده باشد. و اگر دیدگاه‌های افراطی‌ترطرفداران «مسیر منفی» را باور کنیم، شاید بارِ روی‌آوردن به ناامنی دریابیم که خود امنیت نوعی خیال باطل است؛ دریابیم که در تمام زندگی از چیزی که به دنبالش بوده‌ایم، درک اشتباهی داشته‌ایم.

این روزها خیلی راحت تصور می‌کنیم در زمانه‌ای فوق‌العاده ناامن زندگی می‌کنیم و اوضاع بدتر هم خواهد شد. چند سال پیش، پروژهٔ ۲۰۲۰، برنامه‌ای که از سوی سرویس‌های اطلاعاتی امریکا برای ارائه پیش‌بینی‌های گسترده از آینده انجام شد، گزارشی را منتشر کرد (۲) که عنوان بی‌پردهٔ یکی از فصل‌هایش «ناامنی فراگیر» بود. تحلیلگران پروژه نوشتند تا سال ۲۰۲۰ «احساس فراگیری از ناامنی را پیش‌بینی می‌کنیم که به همان اندازه از تهدیدات فیزیکی نشئت می‌گیرد که از ادراک روانی افراد». آن‌ها پیش‌بینی کردند از میان عوامل اصلی اضطراب می‌توان به این موارد اشاره کرد: «نگرانی‌های ناشی از امنیت شغلی»، «نگرانی‌های مرتبط با مهاجرت»، «تروریسم و نزاع‌های داخلی» و حتی «برخورد میان قدرت‌های بزرگ خارجی». این موارد همگی مربوط می‌شود به قبل از بحران مالی اواخر

دههٔ ۲۰۰۰ که موج جدیدی از ناامنی را برای میلیون‌ها نفر به همراه آورد.

با این حال به‌راحتی می‌توان شواهدی یافت که نشان دهد مردم همیشه باور داشته‌اند در زمانه‌ای شدیداً ناامن زندگی می‌کنند. در سال ۱۹۵۱ - که در مجموع دوره‌ای پررونق و شاد بود، پس از بهبود یافتن عمیق‌ترین دردهای جنگ جهانی و پیش از بدترین اوضاع دوران جنگ سرد- آلن واتس حس ناامنی عصر خود را به‌خوبی منتقل می‌کند. او نوشت: «احساسی وجود دارد که می‌گوید ما در زمانهٔ ناامنی فوق‌العاده زندگی می‌کنیم.(۳) طی حدود صد سال گذشته، بسیاری از سنت‌های ثابت و ریشه‌دار جامعه فروریخته است: سنت‌های خانواده، زندگی اجتماعی، حکومتی، نظم اقتصادی و اعتقادات مذهبی. با گذشت سال‌ها به‌نظر می‌رسد ستون‌های کمتر و کمتری باقی مانده که بتوان به آن‌ها چنگ زد، چیزهای کمتری هست که بتوان آن‌ها را مطلقاً درست و حقیقی در نظر گرفت، چیزهایی که تا ابد صادق و مستقر باشند.» اما این همان احساسی است که مردم روم در سال ۶۳۴ قبل از میلاد داشتند، هنگامی که به این باور رسیده بودند پس از دوره‌ای صدوبیست‌ساله، سقوط شهرشان حتمی است. و آن موقع هم مردم هر دورانی چنین اندیشیده‌اند. عبارت «این دوره بی‌نظیر» را در کتابخانهٔ دیجیتالی گوگل جست‌وجو کنید و خواهید دید بارها و بارها در صدها عنوان کتاب و نشریه‌ای که این کتابخانه در خود جای داده، در تقریباً تمامی دهه‌ها از قرن هفدهم تاکنون به کار رفته است. واتس تأکید می‌کند که «عصر ما ناامن‌تر از دیگر دوران‌ها نیست. فقر، بیماری، جنگ، تغییر و مرگ پدیده‌های جدیدی نیستند۴(».)

بنابراین مردم همیشه خواسته‌اند در زندگی احساس امنیت بیشتری داشته باشند. اما همان‌طور که تحقیقات بروس اشنایر در زمینهٔ امنیت هوایی آشکار می‌کند، در این راه دام بزرگی نهفته است، زیرا راهبردهایی که برای افزایش احساس امنیت طراحی شده‌اند، در واقعیت معمولاً منجر به امنیت بیشتر ما نمی‌شوند. طبق گفته اشنایر «امنیت هم یک احساس است و هم یک واقعیت و این دو یکسان نیستند.»

احساس و واقعیت امنیت به طُرُق مشخص و قابل‌پیش‌بینی متفاوت‌اند. در سال‌های اخیر چیزهای زیادی در مورد «سوگیری‌های شناختی»[۲۹۰] -یا انحرافات ذهنی از واقعیت- نوشته شده است و بسیاری از این سوگیری‌ها علت اشتباه‌های همیشگی ما در ارتباط با امنیت را روشن می‌کنند. برای مثال، ما همیشه از خطرات دیگر انسان‌ها بیشتر از خطرات طبیعی می‌ترسیم. از خطراتی که راحت‌تر به ذهن می‌آیند، بیش از خطراتی که سخت‌تر تصور می‌شوند می‌ترسیم؛ چیزی که از آن با عنوان «سوگیری دسترس‌پذیری»[۲۹۱] یاد می‌شود.

از موقعیت‌هایی که احساس می‌کنیم هیچ کنترلی بر آن‌ها نداریم، مثل پرواز در هواپیماهای مسافربری، بیشتر از موقعیت‌هایی که احساس می‌کنیم بر آن‌ها کنترل داریم، مثل راندن یک اتومبیل، می‌ترسیم. بنابراین تعجب ندارد که گاهی از طریق پیگیری احساس امنیت، ریسک کاهش امنیت را به جان می‌خریم. احتمال اینکه در تصادف رانندگی کشته شوید به‌شدت بیشتر از احتمال کشته‌شدن بر اثر سقوط هواپیماست و احتمال مرگ بر اثر سکتهٔ قلبی به‌شدت بیش از احتمال کشته‌شدن به دست جنایتکاری خشن است. اما اگر در واکنش به اخبار هواپیماربایی تروریستی، به جای استفاده از هواپیما با اتومبیل به مسافرت بروید یا به جای صرف زمان و انرژی روی رژیم غذایی‌تان، وقت خود را صرف محافظت از خانه‌تان در برابر مهاجمان وحشی‌دان کنید، در حقیقت اجازه داده‌اید سوگیری‌های تان امنیت واقعی شما را قربانی احساس امنیت کند.

روان‌شناسان در مورد علت اصلی به‌وجودآمدن این سوگیری‌ها در انسان متّفق‌القول نیستند، اما اشنایر این استدلال منطقی و موجه را مطرح می‌کند که این امر در تکامل انسان ریشه دارد؛ مخصوصاً

ناهمخوانی بین سرعت تغییرات تکاملی و سرعت پیشرفت جامعهٔ مدرن. با درنظرگیری نمای کلی گونهٔ انسان در سراسر تاریخ تکاملی، به‌راحتی متوجه می‌شویم که این سوگیری‌ها زمانی کاملاً به بقای انسان کمک می کرده، اما اکنون به دردمان نمی‌خورند، چون در اصل برای دورهٔ مدرن طراحی نشده‌اند. برخی حیوانات، هنگامی که به‌ناگاه با نور چراغ‌های جلوی ماشین مواجه می‌شوند، از یک طرف جاده به طرف دیگر می‌پرند؛ تلاشی غریزی برای خلاص شدن از دست حیوان شکارچی. اما وقتی این شکارچی یک ماشین شاسی‌بلند باشد، این رفتار حیوان را نجات نمی‌دهد. اشنایر می‌گوید: «مثل تکنیک‌های یک سنجاب برای فرار از حیوانات شکارچی که در برخورد با اتومبیل به کار نمی‌آید، کبوترهای وحشی که تکامل آن‌ها را برای فرار از شاهین آماده کرده اما با تفنگ شکاری روبه‌رو می‌شوند، به همین ترتیب مهارت‌های ذاتی ما برای غلبه بر خطرات در برخورد با چیزهایی مثل تکنولوژی، رسانه یا جامعهٔ مدرن انسانی کارایی ندارد.»

برای نمونه، سوگیری دسترس‌پذیری را در نظر بگیرید. احتمالاً مدت‌ها پیش توجه بیشتر به آن دسته از خطراتی که انسان به‌وضوح می‌توانست تصور کند کاملاً منطقی بود: به احتمال زیاد به این دلیل می‌توانستیم این خطرات را به‌وضوح تصور کنیم که آن‌ها در چندمتری ما اتفاق افتاده بود؛ مثلاً در روستایی که در آن زندگی می کردیم و به‌تازگی. این خطرات تهدید بیشتری را متوجه ما می کرد و بنابراین این سوگیری میانبری مفید برای ارزیابی دقیق خطر بود. اما اگر عادت تماشای روزانهٔ اخبار -که هدف اصلی آن جست‌وجو و ارائهٔ مشمئزکننده‌ترین تصاویر بدبختی و ویرانی از سراسر جهان است- این فلاکت‌ها را در ذهن‌تان «دسترس‌پذیر» کرده، تمرکزتان به نگرانی‌هایی منحرف می‌شود که واقعاً خطری برای شما به حساب نمی‌آیند. با دیدن اخبار تلویزیونی مربوط به حمله‌ای تروریستی در کشوری دیگر، شاید برنامهٔ سفر تعطیلات خارجی خود را لغو کنید تا احساس امنیت‌تان را بین نرود، درحالی که شاید لم دادن روی مبل و تماشای طولانی‌مدت تلویزیون است که خطر بیشتری را متوجه زندگی شما می کند.

اگر سوگیری‌های شناختی تنها مشکل جست‌وجوی ایمنی و امنیت بود، شاید راه‌حل آن سرراست و

14:06

مستقیم بود، حتی اگر اجرای آن چنان آسان نبود؛ صرفاً کافی بود سوگیری‌ها را در ذهن داشته باشیم و تلاش کنیم با توجه به آن‌ها رفتارهای خود را تصحیح کنیم. بدین ترتیب شاید از منحرف‌شدن به وسیلهٔ واکنش‌های هیجانی تکامل‌یافتهٔ خود جلوگیری می‌کردیم؛ این گونه هم از خطری که نگرانش بودیم در امان می‌ماندیم و هم به شادی کامل می‌رسیدیم. نیازی به گفتن ندارد که این کار چندان هم ساده نیست. یک احتمال رادیکال‌تر -که در مرکز رویکرد «منفی» به شادی قرار دارد- این است که شاید خود هدفِ داشتن امنیت مشکلی بنیادی داشته باشد و شادی واقعی به تمایل ما به مواجهه و تحمل ناامنی و آسیب‌پذیری بستگی داشته باشد.

این موضوعی بحث‌برانگیز است. باید دیوانه باشید که بگویید زندگی با وجود خطرات جدی بهتر است یا داشتن امنیت روانی اولیه چیز مفیدی نیست. (خود واژگان به نابسامانی بیشتری دامن می‌زنند، چراکه می‌توان استدلال کرد هر شخصی که بتواند با آرامش احساس ناامنی و آسیب‌پذیری را تحمل کند، اساساً باید از قبل از امنیتی نسبی برخوردار بوده باشد.) اما یکی از این مایه‌های تکرارشونده پژوهش‌های شادی این است که بسیاری از راهکارهایی که برای داشتن حس «امنیت» اتخاذ می‌کنیم، درنهایت ما را شاد نمی‌کنند.

ما به دنبال امنیت مالی هستیم، ولی پول بیشتر، فراتر از یک حد مشخص، به معنای شادی بیشتر نیست.

سعی می‌کنیم با رفتن به محله‌های امن‌تر خود را از خطرات فیزیکی حفظ کنیم یا حتی با حبس خود در محله‌های محافظت‌شده از دنیای بیرون در امان بمانیم، اما مطالعات نشان داده چنین رفتارهایی تأثیری منفی بر سطح شادی جمعی دارد. سعی می‌کنیم از طریق دوستی‌ها و روابط عاشقانهٔ قوی به رضایت و شادمانی برسیم، اما تلاش بیش از حد برای داشتن امنیت در این روابط به پژمردگی آن‌ها منتهی می‌شود؛ شکوفایی این روابط تا حدی به عدم محافظت از آن‌ها بستگی دارد، به پذیرش و روبه‌روشدن با تجربیات مثبت و منفی.

به همین ترتیب می‌توان از تروریسم هم در امان بود، ولی همان‌طور که اشنایر می‌گوید خروجی این

است که کل سفرهای هوایی را تعطیل کنیم. نقطهٔ اشتراک تمام این مثال‌ها این است که داشتن امنیت کامل در تضاد با منافع ما قرار دارد. شاید فکر کنیم امنیت را بیش از هر چیز دیگری می‌خواهیم، اما وقتی پای پیامدهای آن به میان می‌آید، می‌بینیم در واقعیت چنین نیست.

روان‌درمانگرانی به نام‌های هال و سیدرا استون[۲۹۲] می‌گویند: «آسیب‌پذیربودن مثل این است که زره دفاعی به تن نداشته باشید، خود واقعی‌تان بوده و در لحظه حضور داشته باشید... وقتی قادر باشیم آسیب‌پذیری خود را حس کنیم، می‌توانیم گسترهٔ کاملی از واکنش‌های خود به جهان اطرافمان را تجربه کنیم۵(».) برنی براون[۲۹۳]، استاد رشته مددکاری اجتماعی که به مطالعهٔ فواید روان‌شناختی آسیب‌پذیری پرداخته، می‌گوید: «بحث این است که نمی‌توان به طور انتخابی در مواجهه با بعضی احساسات بی‌حس شد. نمی‌توانی بگویی: این چیزا بد هستن؛ آسیب‌پذیری، اندوه، شرمساری، ترس، ناامیدی، این چیزا رو نمی‌خوام۶(».) در نهایت، اگر بخواهید از تمام چیزهای منفی محافظت شوید، ناچار باید از چیزهای مثبت هم محافظت شوید و پس از آن متوجه خواهید شد که این حفاظت‌ها اصلاً مطلوب نیست. یا آن‌طور که سی. اس. لوئیس[۲۹۴] با شاعرانگی بیشتری توضیح می‌دهد:

دوست داشتن یعنی به آغوش آسیب‌پذیری رفتن. دوست داشته باش و قلبت به درد می‌آید و گاه می‌شکند. اگر می‌خواهی از آن محافظت کنی، نباید به هیچ کس دل ببندی، حتی یک حیوان. آن را با دقت در لفافه سرگرمی‌ها و تجمل بپیچ. از هر رابطه‌ای اجتناب کن. آن را در تابوت خودخواهی‌ات قفل کن. اما بدان که در آن تابوت -امن، تاریک، بی‌حرکت، خفه- قلبت تغییر خواهد کرد. دیگر نمی‌شکند؛ به چیزی نشکن، غیرقابل‌رسوخ و اصلاح‌ناپذیر تبدیل می‌شود. (۷)

تحقیقات براون نشان می‌دهد بی‌حس شدن در برابر عواطف منفی، حتی نمی‌تواند شما را در برابر خود عواطف منفی محافظت کند. و دلیل همان است که توماس مرتون[۲۹۵]، نویسنده و راهب کاتولیک در کتاب شرح زندگی خود با عنوان کوه هفت طبقه[۲۹۶] شرح می‌دهد. او می‌نویسد: «حقیقتی که بسیاری از مردم هرگز درک نمی‌کنند این است که هرچقدر بیشتر از رنج دوری کنیم، بیشتر رنج می‌بریم، زیرا چیزهای کوچک و کم‌اهمیت‌تر، به تناسب ترس‌مان از درد و رنج، شروع به شکنجه‌مان می‌کنند۸(».)

اگر از این دیدگاه نگاه کنیم، خواهیم دید که دویدن به دنبال امنیت، بخش بزرگی از مشکل «فرقهٔ خوش‌بینی» است. ما از طریق مثبت‌اندیشی و رویکردهای مشابه به دنبال امنیت و زمین سفت قطعیت هستیم. می‌خواهیم بدانیم آینده چه می‌شود، آینده‌ای را می‌خواهیم که در آن مدام شاد و خوشحالیم و احساسات منفی دیگر هرگز به سراغ‌مان نمی‌آیند. اما تعقیب این تصویر ذهنی در نهایت به سرکوب‌شدن شادی دلخواه ما منجر می‌شود.

راهبهٔ بودایی امریکایی، پِما چودرون، بر این باور است که عدم‌قطعیت ماهیت بنیادین واقعیت است و تمام رنج‌ها حاصلِ تلاش بی‌وقفه برای رسیدن به زمین سفتی است که در واقعیت وجود ندارد. او می‌گوید: «بودایی‌شدن یعنی تبدیل‌شدن به فردی بی‌خانمان۹(».) روبه‌روشدن با واقعیت یعنی دیدن اینکه انسان در شرایط «بی‌بنیادی مطلق» زندگی می‌کند. با این حال اکثر ما «مدام تقلا می‌کنیم تا این بی‌بنیادی را حس نکنیم... کل تمرینات من بر این اساس است که یاد بگیرم راهی برای تغییر این شرایط وجود ندارد.» او ادامه می‌دهد: «هرگز نمی‌توانید این بی‌بنیادی را محو کنید. هرگز نمی‌توانید زندگی منظم و دلپذیری را تجربه کنید که هیچ آشفتگی و نابسامانی نداشته باشد.» معروف‌ترین کتاب چودرون وقتی چیزها فرومی‌پاشند[۲۹۷] نام دارد. با خواندن عنوان، انسان فکر می‌کند این کتاب راهنمایی برای درست‌کردن اوضاع پس از وقوع یک فاجعه است، اما حرفش این است که وقتی چیزها فرومی‌پاشند، فارغ از اینکه تجربهٔ ما چقدر دردناک باشد، در حقیقت اتفاق خوبی افتاده؛ فروپاشی امنیت ظاهری شما باعث می‌شود با واقعیت زندگی روبه‌رو شوید. او می‌گوید: «چیزها پاینده نیستند، دوام نمی‌آورند، امنیت نهایی وجود ندارد۱۰(».) چیزی که ما را پریشان و سیه‌روز می‌کند نه این حقیقت، بلکه تلاش ما برای فرار از آن است.

در اینجا شاید مخالفتی مهم و سنجیده با تمام این گفته‌ها بر روان شما سنگینی کند، چنانچه بر روان من سنگینی می‌کرد. برای آن دسته از ما که در شرایطی نسبتاً راحت و آسوده قرار داریم، ستایش آسیب‌پذیری و عدم‌امنیت بسیار راحت است. شاید آن‌قدر خوشبخت بوده‌ایم که کل زندگی خود را بدون مواجهه با شدیدترین گونه‌های ناامنی گذرانده‌ایم، اما وقتی ناامنی شرایط ناگزیر زندگی روزمره

باشد، راجع به شادی چه می‌توان آموخت؟

صبح یکشنبه‌ای در ماه ژانویه بود، داغ و بدون ابر و بسیاری از ساکنان دومین زاغه‌نشین بزرگ آفریقا با پوشیدن لباس مناسب، آمادهٔ رفتن به کلیسا بودند: مردان با کت‌وشلوارهایی اتوکشیده، زنان در جامه‌هایی بلند و سبزرنگ و کودکان انجیل به دست. در اینجا که فقیرترین بخش کیبِرا[۲۹۸] است -در آن سوی مسیرهای مملو از آشغال راه‌آهن که زاغه‌نشین را از باقی نایروبی جدا می‌کند- تمیز نگه‌داشتن لباس‌های‌تان وقتی داشتید راه‌تان را از مسیرهای گلی که حکم جاده‌های زاغه‌نشین را دارند، به سوی کلیسا باز می‌کردید، خودش یک چالش بود؛ زمین بعضی جاها از کیسه‌های پلاستیکی دور انداخته شده و دیگر مواد بازیافتی ساخته شده بود. بین خانه‌هایی که از تکه‌های صفحات فلزی و گِل درست شده، مرغ‌ها و سگ‌ها در آبگذرهایی که با فاضلاب خانه‌ها پر شده، پرسه می‌زدند.

اکثر کلیساروها در حال بالارفتن از تپه به سوی کلیسای بزرگ آفریکا اینلند[۲۹۹] بودند یا راهی کلیسای اصلی کاتولیک می‌شدند. یک عالم کلیسای کوچک دیگر هم بود که در مغازه‌های لابه‌لای خانه‌ها پنهان شده بودند: آلونک‌هایی تاریک و تک‌اتاقه که در آن کشیشی مشغول موعظه دو یا سه نفر بود یا با کیبورد کاسیو[۳۰۰] خود مشغول نواختن قطعات مذهبی بود. فرانکی اُنیه‌نو[۳۰۱]، ساکن بیست‌ودوساله کیبِرا که یکشنبه‌های خود را تا وقت عبادت در کلیسا کوصرف پرداختن به مسائل تجاری مختلف خود می‌کرد، باور داشت این کلیساهای کوچک‌تر در اصل کلاهبرداری‌اند. او گفت «تو کیبِرا، کلیسا یه تجارته» و می‌شد دو بدبینی را در لبخندی آلایشش مشاهده کرد. روی کاناپه‌ای زهوار دررفته در سالن تاریک خانهٔ مادرش در کیبِرا نشسته و مشغول نوشیدن نوشابه از بطری شیشه‌ای بود. «کلیسا راحت‌ترین راه پول درآوردن از سازمان‌های حمایتیه. یه روز کلیساتو پر بچه‌مچه می‌کنی -بچه‌هایی که کثیفن و چیزی برای خوردن ندارن- و بعد آدمای سازمان میان و می‌بینن کلیسا پره، عکس می‌گیرن تا به اسپانسراشون نشون بدن و بعد بهت پول می‌دن.» خنده‌ای کرد و گفت: «همه‌ش برای عکس گرفتنه، متوجه که هستی؟»

درجای دیگری از کیبِرا، در عمق زاغه‌نشین که برای رسیدن به آن باید از مسیرهای باریک‌تری بگذری و سر راه از یک کلینیک درمانی عبور کنی، سه مرد از اهالی کیبِرا روز کاری خود را در کارگاه بازیافت

استخوان‌ها شروع می‌کردند. محوطه‌ای سرباز که به شیوه‌ای سرراست سازماندهی شده بود: توده‌ای از استخوان‌های تازه تمیزشدهٔ بز در یک طرف، اره‌ها و ابزارهای مختلف آسیاب در وسط و در طرف دیگر نتیجهٔ تلاش‌های شان؛ دربازکن، گردنبند و دیگر زیورآلاتی که آمادهٔ انتقال به مرکز نایروبی برای فروخته‌شدن به توریست‌ها بود. و در آن میان یک دستگاه یغور پخش کاست بود که داشت آهنگ‌های کلاسیک راک پخش می‌کرد، ولی اگر خوب گوش می‌کردی می‌توانستی صدای موسیقی کلیسای روی تپه را هم بشنوی. بوی نیاما چوما یا گوشت کبابی بز که روی منقلی در آن نزدیکی مشغول جلز و ولز بود، در سراسر کارگاه به مشام می‌رسید و بوی گند فاضلاب را می‌پوشاند.

به لحاظ کسب‌وکار، یکشنبه‌های کیبِرا تفاوتی با دیگر روزهای هفته نداشت؛ یعنی شلوغ بود. از کارگاه استخوان‌کاری که می‌گذشتی، کنایی‌های خیابانی را که رد می‌کردی، در امتداد کوچه‌ای پوشیده با ورقه‌های پلاستیکی آبی که راه می‌رفتی، به دروازه‌ای می‌رسیدی که ورودی رسمی بازار بزرگ زاغه‌نشین محسوب می‌شد. اما قلمرو بازار مشخص نبود، چون کل کیبرا به یک بازار می‌ماند. در امتداد هر خیابانِ پرچاله‌چوله، سوداگران روی میزهایی سرهم‌بندی‌شده، رادیو یا آناناس یا لباس‌های بچگانه با رنگ‌های تند شب‌نما می‌فروختند؛ صاحبان چرخ‌دستی‌هایی که تَلّی از مصالح ساخت‌وساز یا قطعات دست‌دوم الکترونیکی را روی گاری‌های‌شان حمل می‌کردند، به چپ و راست می‌رفتند تا از تصادم با عابران پیاده یا دیگر چرخ‌دستی‌ها جلوگیری کنند.

در این حین، در کوچه‌ای که خلاف جهت بازار قرار داشت، پس از ساختمانی که مسابقات لیگ برتر فوتبال انگلیس را با تلویزیونی ماهواره‌ای پخش می‌کرد مودی به نام جرج مشغول تمرین بدن‌سازی در باشگاهی بود که در حیاط کوچک خود دست‌وپا کرده بود. هالترش از لوله‌های آهنی درست شده بود و به جای وزنه‌های آهنی دو ظرف‌های آب استوانه‌ای سیمان ریخته و آن‌ها را به لوله وصل کرده بود. هنگامی که از میزان وزنی که روی شانه‌های عظیمش بالا و پایین می‌کرد و رگ‌های برآمده پیشانی‌اش را به تپش می‌انداخت پرسیدم، با صدای بلند گفت: «صد و پنجاه کیلو!» بچه‌هایش با گردن‌های درازشده، سرشان را از پشت پرده‌ای که درِ ورودی خانه را پوشانده بود بیرون آوردند و به

پدرشان خندیدند.

بر اساس استانداردهای زندگیِ تقریباً هر کس دیگری از هرجای جهان، شرایط زندگی ساکنان کیبرا -که طبق آمارهای جمعیتی متفاوت تعدادشان از صد و هفتاد هزار تا یک میلیون نفر است- به طرز غیرقابل‌تصوری سخت و طاقت‌فرساست. زاغه لوله‌کشی آب و سیم‌کشی برق ندارد، مگر اینکه ساکنان از طریق متصل کردن سیم به کابل‌هایی که از میانهٔ زاغه عبور می‌کنند تا به شهروندان ثروتمند نایروبی برق برسانند، برق «قرض» بگیرند. خشونت‌های جنسی امری شایع و هرروزه است. سرقت اتومبیل و قتل‌هایی هردمبیلی حوادثی هفتگی است. در نبودِ زهکشی مناسب فاضلاب، روش اصلی خلاص‌شدن ساکنان کیبرا از فضولات انسانی، چیزی است که زاغه‌نشینان از آن با اصطلاح رندانهٔ «توالت‌های پرنده» یاد می‌کنند: مدفوع کردن در کیسه‌ای پلاستیکی و سپس پرتاب آن با تمام‌توان به نقطه‌ای که بیشترین فاصله را از خانه‌شان داشته باشند. توالت‌های پرنده اسهال و تب تیفوس را به لیست بلندبالایی از بیماری‌های زاغه اضافه می‌کند، از جمله بیماری ایدز که طبق برخی برآوردها، بیست درصد از جمعیت زاغه‌نشین را آلوده کرده است.

به خاطر تمام این دلایل -و همچنین به این خاطر که زاغه فاصلهٔ کمی از مرکز نایروبی[۳۰۴] تا فرودگاه بین‌المللی و هتل‌های گران‌قیمت تجاری‌اش دارد- کیبرا به نماد جهانی رنج تبدیل شده است. رؤسای جمهور و نخست‌وزیرها برای گرفتن عکس یادگاری به آنجا سفر می‌کنند، خبرنگاران تلویزیونی برای نشان‌دادن اوج بدبختی به آنجا می‌روند و این زاغه مرکز توجه صدها گروه امدادی شده است که بسیاری از آن‌ها مذهبی و غالباً از ایالات متحده و اروپا هستند. نام اکثر این گروه‌ها بازتاب‌دهندهٔ احساس نومیدی رنج‌آوری است که با نام «کیبرا» گره خورده: فوارهٔ ابتکار امید، بدرهای امید، امید درخشان برای محله‌ها، مرکز امید کیبرا، کیبرای نیازمند.

اما اگر از نوربرت آلوکوی[۳۰۵] مددکار اجتماعی جوان و لق‌لقو که در کیبرا به دنیا آمده و بزرگ شده، بپرسید آیا کودکی‌اش در رنج و بدبختی گذشته، با ناباوری زیر خنده می‌زند: «اصلاً این‌طور نبوده. چون دست‌آخر نوع زندگیت به شرایطت ربطی نداره. مهم اینه که از هرچی که دم‌دستت داری استفاده کنی،

بهترین استفادهٔ ممکن، خودت با همسایه‌هات. تو کیبِرا فقط وقتی که با همسایه‌ها همکاری می کنی، می‌تونی دوام بیاری.» یا آیرین موتنی[۳۰۶] را در نظر بگیرید که او هم در آنجا زندگی می کند و از رویدادهای اهریمنی که در کودکی‌اش رخ داده با نیرگی یاد می کند، ولی همچنان باور دارد که: «شادی یه چیز ذهنیه. می‌شه تو زاغه زندگی کرد و شاد بود، تو شهر زندگی کرد و غمگین بود. برای خوشحال بودن لازم نیست چیزهایی رو که فکر می کنیم نیازم داشته باشیم.»

این حقیقتی دشوار است که توجه بسیاری از بازدیدکنندگان کیبِرا را به خود جلب می کند و آن‌ها به‌سختی تلاش می‌کنند برای بیان آن عبارات درست را پیدا کنند، چراکه حرف‌شان می‌تواند مورد سوءبرداشت واقع شود. بدون تعارف باید گفت مردم کیبِرا به‌هیچ‌وجه آن‌قدر که انتظار می‌رود افسرده و غمگین نیستند. ژان پیر لاروک[۳۰۷]، مستندسازی که زمان زیادی را در زاغه گذرانده، می گوید: «مشخص است که فقر کیبرا را فلج کرده، اما شرایط خیلی هم با تصویر تأسف‌آوری که سازمان‌های مردم‌نهاد، هیئت‌های مذهبی کلیسا و مؤسسات خیریه سعی در القایش دارند، همخوانی ندارد.»). کیبرا کمتر شبیه به مکانی برای سرخوردگی و بیشتر مانند پرورشگاه کارآفرینی به نظر می‌آید.

البته این درک ناجور -که مردمی که در شرایط به‌شدت شکننده‌ای زندگی می کنند به طرز شگفت‌آوری عمل‌گرا و سرزنده‌اند- فقط در مورد کیبِرا صادق نیست. این درک چنان رایج است که تبدیل به کلیشه شده است، مخصوصاً در ارتباط با مردمان آفریقایی سیاه[۳۰۸]. و مشکلات زیادی هم با خود به همراه دارد: امکان دارد یک‌سری تعمیم‌های کلی زننده را به همراه داشته باشد، مثلاً نژادپرستی و همچنین افسانه‌های مخرب مرتبط با انسان‌های «بدوی» که متأسفانه هنوز آن‌ها را آلوده نکرده است. این درک می‌تواند به نتیجه‌گیری‌های سیاسی ناشیانه هم منجر شود. برخی متولیان تمایل به این دیدگاه دارند که اگر افرادی که از فقر شدید و سلامت پایین رنج می‌برند تا این حد شادمان‌اند، شاید نیازی به کمک و حمایت خارجی نداشته باشند و هنگامی که می‌شنویم افراد ثروتمند با لحنی شیدا از لذت‌های سادهٔ بی‌پولی صحبت می کنند، می‌خواهیم بالا بیاوریم، مثل وقتی که کالین رونی[۳۰۹]، مجری تلویزیونی و زن فوتبالیست معروف وین رونی[۳۱۰]، در پاسخ مصاحبه‌کننده‌ای

گفت: «وقتی مردم کشورهای فقیرتر رو تو تلویزیون می‌بینم حس الهام و لذت بهم دست می‌ده؛ با اینکه وضع مادی خوبی ندارن، ولی به نظر می‌رسه خیلی شادن... در آینده می‌خوام برم یه جایی مثل آفریقا۱۲(».)

مشکل این است که اگر بخواهیم کل این نوع دیدگاه را نوعی اشتباه یا سوءبرداشت در نظر بگیریم، به طور ضمنی می‌گوییم بخشی از آن درست است. در پیمایش‌های بین‌المللی خوشبختی -از جمله چندین پروژهٔ تحقیقاتی معتبر مثل پیمایش جهانی ارزش‌ها[۳۱۱] (۱۳)- به طور منسجم مشخص شده که برخی از فقیرترین کشورهای جهان در میان شاه‌ترین‌ها هستند (نیجریه که نود و دو درصد از جمعیت آن با کمتر از روزی دو دلار گذران زندگی می‌کنند در رتبهٔ اول قرار دارد). داده‌های آماری حاصل از پروژهٔ تحقیقاتی آفروبَرامیتر[۳۱۲] (۱۴) که بیش از دوازده کشور آفریقایی از جمله کنیا را رصد می‌کند، حاکی از «سطوح غیرعادی خوش‌بینی در میان فقیرترین و ناامن‌ترین پاسخ‌دهندگان» است. در حقیقت معیارهای اختصاصی مشخص، همچون میزان خوش‌بینی والدین به آیندهٔ فرزندان‌شان، همبستگی معکوسی با سطح ثروت و آموزش دارد: مستمندترین‌ها بیشترین میزان خوش‌بینی و سرزندگی را گزارش می‌دهند. طبق یافته‌های محققان سلامت روان، اختلالات اضطراب و افسردگی در کشورهای فقیرتر شیوع بسیار کمتری دارد. (۱۵) (این مطالعه‌ها تفاوت احتمال تشخیص ابتلا به افسردگی را در نظر می‌گیرند.) اخیراً در یکی از پیمایش‌های جهانی مشکلات سلامتی روان مشخص شد کشورهای آفریقای سیاه کمترین ابتلا به این گونه بیماری‌ها را دارند و جایگاه‌های اول همگی متعلق به مناطق صنعتی و مرفه جهان است.

وقتی برای بار دوم به کیبِرا رفتم، نوربرت گفت: «ببین، این جیزیه که جامعه‌شناسا معمولاً بهش اشاره می‌کنن.» روی صندلی‌های تاشو و در سایهٔ ساختمان اداری تک‌طبقهٔ او در حومهٔ زاغه نشسته بودیم. «فقط به خاطر اینکه مشکلات اجتماعی داری، به این معنی نیست که شاد نیستی. آیا واقعاً آدمای پول‌دار مشکلات کمتری دارن؟ سیاستمدارای ما به جرم فساد و رشوه‌خواری می‌رن زندان و واقعاً فکر نمی‌کنم اونا در مقایسه با من شاد باشن. اگه استرس داشته باشی یه عالمه مشکل برات به وجود میاد،

مثل بیماری قلبی یا فشار خون.» و شانه بالا انداخت و گفت: «کاملاً مشخصه.»

این پدیده‌ای روان‌شناختی است که نیاز به توضیح دارد. حتی اگر در مورد روش‌شناسی پیمایش‌های بین‌المللی شادی بحث و تردید وجود داشته باشد، حتی اگر برداشت‌های ژان پیر لاروک و دیگران نتواند تمام ماجرا را به‌درستی منتقل کند، این پرسش باقی می‌ماند که چرا مکان‌هایی مثل کیبِرا هربار و بدون هیچ شک و شبهه‌ای در کف نتایج تمامی پیمایش‌های سنجش شادی قرار نمی‌گیرند؟

پاسخ‌هایی در جواب این پرسش پیشنهاد شده، ولی هیچ‌کدام قانع‌کننده نبوده است. یکی این است که انتظارات مردم پایین‌تر است. پاسخ مرتبط دیگر مبتنی بر این گفته درست است که شادی نسبی است: افرادی که زندگی‌های بهتر و خوشایندتر را نمی‌بینند، وضعیت زندگی خود را خیلی هم بد تلقی نمی‌کنند. مشکل این استدلال‌ها این است که به‌راحتی به این نظر نخوت‌آمیز منجر می‌شود که گویی زاغه‌نشینان از زندگی بهتر خبر ندارند و نمی‌دانند زندگی با آب لوله‌کشی، توالت‌های سالم و بدون مشکل و نرخ پایین‌تر بیماری هم امکان‌پذیر است. اما این حرف صددرصد در مورد کیبِرا که ساکنانش شانه‌به‌شانهٔ محله‌های ثروتمند نایروبی زندگی می‌کنند، صادق نیست؛ برخی از آن‌ها در خانه‌های چینی محله‌هایی کار می‌کنند. عمارت باشکوه یکی از سیاستمداران ارشد کنیا در فاصلهٔ کمی از جاده زاغه‌نشین به نایروبی قرار دارد. در مدرسه‌ای دخترانه در قلب کیبرا، دختران پنج‌ساله زیر تصویر عظیمی از میدان تایمز اسکوئر[۳۱۳] خواندن و نوشتن را یاد می‌گیرند. فیلم‌های هالیوودی ضبط‌شده روی نوارهای ویدئویی مشتریان زیادی دارد. توربرت آلوکو که سعی دارد بلندپروازی را در ذهن بچه‌های کیبرایی حک کند، حتی یک اصطلاح برای این ذهنیت ابداع کرده: «تشنگی» بچه‌ها را به مناطق ثروتمندنشین نایروبی می‌برد تا به آن‌ها نشان دهد می‌توانند چه آینده‌ای داشته باشند. بنابراین حداقل در مورد مردم کیبرا نمی‌توان گفت که پاسخ معمای خوشحالی‌شان در بی‌خبری‌شان از وضعیت‌های بهتر ریشه دارد.

من هم پاسخ این معما را نمی‌دانم، اما هنگامی که در چهارچوب روان‌شناسی امنیت و عدم‌امنیت به آن نگاه کنیم، پاسخ کمی روشن‌تر می‌شود. پیش‌تر دیدیم که پیگیری گرایش به حس امنیت چگونه

می‌توانند ما را از مسیر درست منحرف کند و اینکه شاید آسیب‌پذیری پیش‌شرط اساسی همان چیزهایی باشد که بیشترین میزان شادی را به ما می‌دهند: روابط قوی اجتماعی مهم‌ترین آن‌هاست. آنچه بین ساکنان کیبِرا و دیگر مردمی که در موقعیت‌های مشابه زندگی می‌کنند مشترک است، عدم‌دسترسی به چیزهایی است که بسیاری از ما مردم مرفه‌تر سعی می‌کنیم از آن‌ها برای فرونشاندن احساسات ناامنی خود استفاده کنیم؛ امری که نتیجهٔ عکس دارد و باعث ناکامی ما می‌شود. مسلماً منظور این نیست که بی‌پولی از پول‌داشتن بهتر است. در عین حال نمی‌توان انکار کرد که اگر پول نداشته باشید، سرمایه‌گذاری عاطفی بیش از حد بر آن بسیار دشوارتر می‌شود. این مطلب در مورد شغل‌های پرسود و قدرتمند یا مدارک دانشگاهی تحسین‌برانگیز هم صادق است: هنگامی که شانس کمی در به‌دست‌آوردن آن‌ها داشته باشیم، فریب نمی‌خوریم که این موارد می‌توانند شادی را برای‌مان به ارمغان بیاورند. در نگاه کلی‌تر، زندگی در چنان شرایط سختی یعنی این معناست که سرکوب کردن احساس ناامنی امکان‌پذیر نیست. در عوض فرد باید برگردد و با واقعیت ناامنی روبه‌رو شود. مردم کیبرا، چه بخواهند و چه نخواهند، آسیب‌پذیرند.

پیج النسون[۳۱۴]، زنی امریکایی که در کیبرا کار می‌کند، به من گفت این درک به‌شدت او را تحت‌تأثیر قرار داده: «از این خیال‌پرستی متنفرم: "اوه، چقدر این مردم شادن". این مردم از خیلی جنبه‌ها شاد نیستن... اما وقتی به لباسای قشنگ و شغلای خوب دسترسی نداری، وقتی زندگیت ستونی نداره که بتونی بهش بچسبی، باید بذاری مردم تو رو با نحوهٔ زندگی کردنت بشناسن، نه با لباسایی که پوشیدی یا شغلی که داری. اگه می‌خوای مردم دوستت داشته باشن باید باهاشون مهربون باشی! باید تو چشاشون نگاه کنی! این چیزیه که زیاد تو امریکا نیست، چون داریم می‌گیم: "ببین چی پوشیدم، ببین رو کارت ویزیتم چی نوشته، نیازی ندارم با تو خوب رفتار کنم". پس آره این مردم آسیب‌پذیرن یا اگه بخوایم یه طور دیگه بگیم، تظاهر و خودنمایی کمتری وجود داره. نمی‌گم این ضرورتاً آدم رو شادتر می‌کنه... اما وقتی چیزی نداری که بهش بچسبی -وقتی انتخابای پیشِ روت کمتره- اوضاع فرق می‌کنه. دیگه وقت فخرفروشی نیست، باید صادق و سرراست باشی.»

حالا که بحث سرراستی شد، اجازه دهید به سراغ مدفوع برویم. یک روز نوربرت مرا به دیدن پروژه‌ای در کیبرا برد که مشغول کار در آن بود و شامل بازیافت مدفوع انسان به زیست‌گاز[۳۱۵] قابل‌فروش می‌شد. بدین ترتیب راه‌حل تازه‌ای برای مشکل توالت‌های پرنده ایجاد می‌شد. نوربرت بر این باور بود هنگامی که مردم بفهمند می‌توانند از توالت خود کسب درآمد کنند، پرت‌کردن مدفوع به خیابان را متوقف می‌کنند. این یکی از عمل‌گرایی‌های اهالی کیبراست که در این مورد خاص از سوی یک گروه حمایتی امریکایی پشتیبانی می‌شد. وقتی نوربرت در مورد اهمیت کارکردن با همسایه‌ها و هنر سرکردن با چیزهایی که در اختیار داری می‌گفت، در مورد کلیشه‌های توخالی صحبت نمی‌کرد؛ بازیافت مدفوع انسانی از جمله فعالیت‌های جمعی مدنظر او بود.

هنگامی که در مورد تمام این موارد از فرانکی اُتیه‌نو که روی کاناپهٔ مادرش نشسته بود و نوشابه می‌خورد پرسیدم، پاسخ داد: «کیبرا جای خوبی نیست. مشکلات خیلی بزرگی داره و یه میلیون سازمان غیردولتی که هیچ کار درست‌وحسابی انجام نمی‌دن. مشکلات بزرگ و عمده. اما باید با این مشکلات سر کنی، چون راه دیگه‌ای نداری. پس چیزایی که داری رو به کار می‌گیری و به زندگی ادامه می‌دی. و با همینا هم می‌تونی شاد باشی، چون شادی از خونواده‌ت میاد و از آدمای دیگه و اینکه خودت رو به آدم بهتری تبدیل کنی و افق‌های جدید زندگی... درسته؟ چرا باید نگران چیزی باشی که نداری؟»

مهم‌تر از همه، زندگی در چنین شرایط ناامنی با اینکه از وضعیت مطلوب بسیار فاصله داشت، روشنگر بود. هیچ‌کس به آن حسادت نمی‌کند، اما زندگی با اوهام کمتر یعنی روبه‌روشدن مستقیم با واقعیت. وقتی امکان محافظت از خود را به شیوه‌هایی که نتیجهٔ عکس می‌دهند ندارید، در مواجهه با سختی‌های زندگی به نوعی انعطاف‌پذیری می‌رسید که شادی محدود اما به‌شدت بادوامی است.

دیدیم که امنیت شاید همیشه مزیتی که تصور می‌کنیم نباشد و اینکه ناامنی شاید با شادی همخوانی داشته باشد و حتی به نوعی سبب آن شود. اما بر اساس دیدگاهی رادیکال‌تر، شاید تلاش ما برای دستیابی به امنیت بر شالودهٔ این سوءبرداشت بنیادین بنا شده است که به تعبیر معروف هلن کلر[۳۱۶] امنیت «عمدتاً خرافات است». برای درک پیامدهای سترگ این ایده باید، برای آخرین بار، به اندیشه‌های آلن واتس بازگردیم.

واتس در سال ۱۹۵۱ رسالهٔ کوتاه خود، حکمت ناامنی[۳۱۷] را با اشاره به اصلی‌ترین علت احساس ناامنی عصر خود یعنی پیشرفت علم شروع می‌کند. با گذشت زمان تعداد کمتر و کمتری از ما می‌توانیم خود را قانع سازیم -اگر اصلاً از اول این‌گونه بوده باشد- که پس از مرگ، زندگی سعادتمند جاودانی به انتظارمان نشسته یا خدایی هست که هوای ما را دارد یا قوانین اخلاقی ارائه‌شده از سوی پاپ یا اسقف اعظم کانتربری[۳۱۸] بدون شک درست و آسمانی است. واتس می‌نویسد: «کاملاً روشن است که طی یکصد سال گذشته در تصور عامه صلاحیت و اعتبار علم جایگزین اعتبار مذهب شده و شک‌گرایی،

حداقل در ارتباط با چیزهای معنوی، گسترده‌تر از ایمان به این چیزهاست۱۶(».) باید گفت این کتاب واتس پیش از احیای مسیحیت بنیادگرا در امریکا نوشته شده است. اما اگر او زنده بود احتمالاً این پدیده را نوعی واکنش ناگزیر به غلبهٔ علم بر جامعه قلمداد می‌کرد.

نیازی به گفتن ندارد -و واتس هم کاملاً با آن موافق است- که تحقیقات علمی فواید بی‌اندازه‌ای را برای جامعه به ارمغان آورده است، اما در عین حال باعث شده بسیاری از مردم نوعی خلأ معنوی را حس کنند. به نظر می‌رسد بینش علمی از کیهان با حذف خدا و زندگی پس از مرگ، زندگی افراد را از هرگونه معنا و ارزش خاصی خالی کرده؛ فرد انسان چیزی بیش از یک ارگانیسم نیست، زندگی کوتاه خود را بدون هیچ دلیلی سپری می‌کند و سپس هلاک می‌شود. او می‌گوید این نگرش منبع بنیادین ناامنی است؛ منبعی که در شالودهٔ تمام ناامنی‌های دیگر است. با این حال برای اکثر ما خزیدن به زیر بیرق مذاهب کهنه و جزمی امکان‌پذیر نیست؛ نمی‌توانید خود را مجبور به پذیرش اعتقاداتی کنید که به‌یقین مطمئنید اشتباه‌اند. بدین‌سان آیا این دو گزینهٔ پیشِ رو، یعنی داشتن زندگی‌هایی بی‌معنی اما مطابق علم از یک‌سو و خرافات و فریبِ خود از سوی دیگر گیر افتاده‌ایم؟ واتس اعتقاد دارد گزینهٔ سومی هم هست و ادامهٔ کتاب کوچک خود را به همین گزینه اختصاص می‌دهد.

نقطهٔ شروع استدلال این نگرش است که ناپایداری ماهیت کیهان است: اینکه «تنها امر پایدار جهان تغییر است». هراکلیت[۳۱۹] که در قرون پنج و شش قبل از میلاد می‌زیست، گفته است: «هیچ انسانی نمی‌تواند در یک رودخانه دوبار پا گذارد» و گفته می‌شود هم‌عصر چینی او کنفوسیوس[۳۲۰] به جوی آبی اشاره کرده و گفته: «همیشه در جریان است. روز و شب.» انسان‌ها، حیوان‌ها، گیاهان، جوامع و تمدن‌ها همگی رشد می‌کنند، تغییر می‌کنند و می‌میرند؛ این آشکارترین واقعیت جهان است و تقریباً همه، مذهبی و غیرمذهبی، آن را می‌پذیرند.

واتس می‌گوید با اینکه این حقیقت کاملاً آشکار و بدیهی است، به نظر می‌رسد انسان‌ها شبانه‌روز خود را صرف جنگیدن با آن می‌کنند. تلاش می‌کنند امنیت، پایداری، دوام و ثبات را برقرار سازند. بحث این نیست که باید از مبارزه با ناپایداری خجالت بکشیم، او می‌نویسد: «با فحش‌دادن به میل و شهوت از

دست آن خلاص نمی‌شوید.» در عوض می خواهد دریابید که این کار از ریشه مشکل دارد. تلاش برای تثبیت تغییر نوعی تناقض است؛ همان‌قدر می‌توان تغییر را تثبیت کرد که می‌توان حرارت را سرد کرد و سبز را بنفش. او می‌نویسد: «در خواستِ امنیت کامل در جهانی که ماهیت اساسی‌اش زودگذری و سیالیت است، تناقض وجود دارد.» او اشاره می کند حتی صحبت در مورد آن هم ریسک تناقض مشابهی را به همراه دارد، زیرا تلاش برای رسیدن به تعریف ثابت در ماهیت زبان است. و بنابراین، بنیادی‌ترین ویژگی جهان دقیقاً سخت‌ترین مفهوم برای به کلام آوردن است.

اما مسئله‌ای که با آن روبه‌رو هستیم بدتر از یک تناقض صرف است. واتس می گوید وقتی تلاش می کنیم در اقیانوسِ تغییر به ثبات دست پیدا کنیم، در حقیقت تلاش کرده‌ایم خود را از آن‌همه تغییر جدا سازیم، تلاش کرده‌ایم بین خودمان و باقی جهان نمایی برقرار کنیم. جست‌وجوی امنیت به منزلهٔ جداکردن خود از تغییر و نتیجتاً جداکردن خود از چیزی است که زندگی را می‌سازد. واتس می‌نویسد: «اگر بخواهم امنیت داشته باشم، یعنی از دگرگونی دائمی زندگی در امان باشم، می خواهم از خود زندگی جدا باشم.» که ما را به لب کلام می‌رساند. چون می خواهیم احساس امنیت کنیم، استحکامات قلعهٔ نفس خود را تقویت می کنیم، اما دقیقاً همین استحکامات است که حس ناامنی را پدید می‌آورد: «امنیت‌داشتن به معنای منزوی کردن و دیوارکشیدن به دور "من" است، اما دقیقاً همین "من" منزوی است که سبب ترس و تنهایی انسان می‌شود.» این مفهوم کاملاً بر خلاف عقل سلیم است. درک آن مشابه همان تغییر ذهنی ای است که از درک آن خطای دید معروف به انسان دست می‌دهد وقتی می فهمیم تصویر زن زیبای جوان در حقیقت عکس یک پیرزن است. به دور قلعه دیوار می کشیم تا دشمنان را دور نگه داریم، اما خود عمل دیوارکشی است که دشمنان را به وجود می آورد. وقتی دیوار محافظی وجود دارد، چیزی برای حمله کردن هست.

واتس نتیجه گیری می کند: «خواست امنیت و احساس ناامنی هر دو یک چیزند. حبس کردن نفس در سینه، ازدست‌دادن نَفَس است. جامعه‌ای که بر پایهٔ جست‌وجوی امنیت بنا شده، چیزی جز مسابقه حبس نفس نیست که در آن همه تحت‌فشار هستند و صورت‌ها کبود شده.» او اضافه می کند حتی اگر

به احساس امنیت موقتی و نیمه‌کاره دست پیدا کنیم، احساس خوبی نخواهد بود. زندگی درون قلعه منزوی و تک‌افتاده است: «پی می‌بریم [نه‌تنها] هیچ امنیتی وجود ندارد، [و] خود جست‌وجوی امنیت دردآور است، [بلکه] هنگامی که تصور می کنیم آن را به دست آورده‌ایم، می‌بینیم آن را دوست نداریم.»

برای درک ارمغان نهایی که واتس در ذهن دارد، به چالشی که در پایان فصل قبل در مورد پیش‌فرض‌های ذهنی ما درباره ماهیت «خود» مطرح شد فکر کنید. در آنجا با این حقیقت مواجه شدیم که ظاهراً نمی‌توان هیچ مرز مشخصی برای تمایز قائل‌شدن بین «خود» و «دیگری» تعیین کرد و حتی اگر بتوانیم در مورد محل تعیین این مرز به توافق برسیم، خود این مرز بیشتر یک نقطه تلاقی است تا یک خط جداکننده. «خود» و «دیگری» برای هستی‌شان به یکدیگر نیازمندند. اگر این دیدگاه درست باشد، در نتیجه مفهوم «امنیت» اشتباه است، زیرا دلالتش این است که چیز جدایی به نام «خود» وجود دارد که منطقی نیست. جداکردن خودمان از اکوسیستمی که در حقیقت ما را تشکیل می‌دهد بی‌معناست. نکته این نیست که با ناامنی «روبه‌رو شویم»، بلکه باید پی ببریم ناامنی بخشی از خود ماست. واتس می‌نویسد:

پی‌بردن به اینکه هیچ امنیتی وجود ندارد، بسیار فراتر از پذیرش این پنداره است که همه‌چیز تغییر می‌کند؛ حتی پیش از درک گذر و ناپایداری زندگی. مفهوم امنیت مبتنی بر این احساس است که درون ما چیز پایداری وجود دارد؛ چیزی که از پس تمام تغییرات زندگی و گذر ایام دوام آورده و بدون تغییر باقی می‌ماند. تلاش می‌کنیم از پایداری، استمرار و امنیت این هستهٔ بادوام، این مرکز و روح وجودمان که با تعبیر «من» از آن یاد می کنیم، اطمینان حاصل کنیم. چون باور داریم این هستی واقعی ماست؛ اندیشه‌گر اندیشه‌های‌مان، احساس‌کنندهٔ احساس‌های‌مان، دانای دانسته‌های‌مان. درک نمی‌کنیم تا وقتی پی نبرده‌ایم که این «من» در حقیقت وجود ندارد، هیچ امنیتی وجود نخواهد داشت.

این نقل‌قول استثنائی، وقتی به عمق آن پی ببرید -که برای خود من مدتی طول کشید- به کامل‌ترین شکل ممکن توضیح می‌دهد چرا تلاش‌های ما برای یافتن شادی مکرراً بر اثر تأثیرات «متناقض» با مشکل مواجه می‌شود و نتیجه معکوس چیزی که در ذهن داشتیم نصیب‌مان می‌شود. تمام

مثبت‌اندیشی‌ها، هدف‌گذاری‌ها و تصویرسازی‌های ذهنی و خوش‌بینی‌ها، تمام تلاش‌های ما برای دست‌یافتن به چیزهای مطلوب در مقابل چیزهای غیرمطلوب، همگی ریشه در این فرض دارد که «ما» از آن «چیزها» مجزاییم. اما در بررسی‌های دقیق‌تر این فرض فرومی‌ریزد. تلاش برای فرار از ناامنی به سوی امنیت، از شک و تردید به سوی قطعیت، تلاش برای خارج‌شدن از همان سیستمی است که اساساً ما را ما کرده است. مسلماً می‌توانیم بر سیستمی که خود بخشی از آنیم تأثیر بگذاریم، اما اگر انگیزهٔ ما برای تغییر مبتنی بر برداشت اشتباه از وجود خود و مفهوم امنیت باشد، همیشه ریسک افراط و تلاش بیش از حد را که نتیجه‌ای معکوس به‌بار می‌آورد، به جان خریده‌ایم. واتس نتیجه می‌گیرد:

دلیل اصلی اینکه زندگی انسان می‌تواند این قدر خسته‌کننده و ناامیدکننده باشد، وجود حقایقی مثل مرگ، درد، ترس یا گرسنگی نیست. مسئله این است که وقتی با چنین حقایقی روبه‌رو می‌شویم از خود بی‌خود می‌شویم و سعی می‌کنیم «من» را از این تجربه برهانیم... سلامت و یکپارچگی روان ما به این وابسته است که بفهمیم موجوداتی دوپاره نیستیم، بفهمیم انسان و تجربهٔ او یکی هستند و اینکه نمی‌توان هیچ «من» یا ذهن مستقل و مجزایی را پیدا کرد... [زندگی] یک رقص است و هنگامی که می‌رقصید، قصد ندارید به هیچ مقصد خاصی برسید. منظور و مقصد رقصیدن خود رقص است.

پس حقیقت ژرف ناامنی این است: ناامنی اسم دیگری برای زندگی است. منظور این نیست که نباید در مقابل برخی خطرهای خاص تا آنجا که امکان دارد از خود محافظت کنیم، نکته این است که داشتن احساس امنیت و تجربهٔ تمام و کمال زندگی نهایتاً در تضاد با هم قرار دارند. و اینکه انسان همان‌قدر می‌تواند در امنیت کامل به سر برد که یک موج می‌تواند از دریا فرار کند.

فصل هفتم: موزهٔ شکست

در ستایش پذیرش خطاهای خود

نمی‌تونی با گوش خوک کباب بره درست کنی، ولی گوش خوک استفاده‌های خودشو داره.

- جولیا چایلد[۳۲۱]

در یک محوطهٔ تجاری معمولی نزدیک به فرودگاه شهر آن آربر[۳۲۲] ایالت میشیگان[۳۲۳]، یادبودی حزن‌انگیز به پاس آرزوهای پرپرشدهٔ انسان برافراشته شده است. البته از بیرون که نگاه کنید چیز خاصی نمی‌بینید. این یادبود از بیرون بیشتر شبیه به نمایندگی فروش اتومبیل است، چون این ساختمان تا سال ۲۰۰۱ به همین کار اختصاص داشت تا اینکه شرکتی با نام اسرارآمیز جی. اف. کی. کاستم ریسرچ نورث امریکا[۳۲۴] به اینجا نقل‌مکان کرد. حتی وقتی داخل آن می‌شوید -که البته عامهٔ مردم به‌ندرت این کار را می‌کنند- چند لحظه طول می‌کشد تا چشمان‌تان به آنچه می‌بینید عادت کند. خبری از تالار ورودی و میز پذیرش یا لیست بخش‌های ساختمان نیست و هیچ‌کس به استقبال‌تان نمی‌آید. در عوض خود را در محوطه‌ای می‌یابید که شبیه به سوپرمارکتی بزرگ و بی‌نظم و ترتیب است. هیچ خریداری وجود ندارد، اما ده‌ها هزار بستهٔ مواد غذایی و محصولات مصرف خانگی در قفسه‌های فلزی خاکستری‌رنگ در امتداد هر راهرو چپانده شده است. منظره این اقلام ناهنجاری و بی‌قاعدگی خاصی دارد و پس از مدت کوتاهی متوجه دلیل آن می‌شوید. برخلاف سوپرمارکت‌های واقعی، در اینجا تنها یک قلم از هر محصول موجود است؛ هیچ ردیف همگونی از شیشه‌های سس ماکارونی، بسته‌های پودر ماشین لباسشویی یا قوطی‌های نوشابه گازدار وجود ندارد. ولی مهم‌ترین نکتهٔ محصولات این قفسه‌ها این است که آن‌ها را در سوپرمارکت‌های واقعی پیدا نمی‌کنید. همهٔ این‌ها شکست خورده‌اند؛ محصولاتی که پس از چند هفته یا چند ماه از بازار جمع‌آوری شده‌اند، چون تقریباً هیچ‌کس آن‌ها را نمی‌خرید. در دنیای طراحی محصول، از انبار جی. اف. کی. کاستم ریسرچ با عنوان غیررسمی «موزهٔ محصولات شکست‌خورده»[۳۲۵] یاد می‌شود. اینجا گورستان سرمایه‌داری مصرف‌گراست؛ نیمهٔ تاریک و زرهنگِ دائماً بشاش و متمرکز بر موفقیت بازاریابی مدرن. یا اگر بخواهیم از

زبانی ساده‌تر استفاده کنیم: با قطعیت قریب به یقین می‌توان گفت این تنها جایی در سیارهٔ زمین است که می‌شود شامپوی «ماست» کلِرُل[۳۲۶] را در کنار شامپوی غیرمحبوب «فقط مخصوص موهای چرب» ژیلت[۳۲۷] و کمی آن طرف‌تر از بطری اکنون خالی نوشابهٔ صبحانهٔ پپسی[۳۲۸] (ولادت ۱۹۸۹، وفات ۱۹۹۰) مشاهده کرد. موزه اکنون خانهٔ برندهای متوقف‌شده آبجوهای کافئین‌دار است؛ میزبان غذاهای نیمه‌آماده‌ای که مزین به مارک کولگیت[۳۲۹]، تولیدکننده معروف خمیردندان هستند؛ کنسروهای سوپ خودگرم‌کننده‌ای که متأسفانه در صورت مشتریان می‌ترکید و بسته‌های پودرهای نعنایی خوش‌بوکنندهٔ دهان که فروش آن متوقف شد چراکه شبیه بسته‌های کوچک کراکِ کوکائین[۳۳۰] بود که به وسیلهٔ موادفروشان خیابانی امریکا توزیع می‌شد. اینجا محل دفن تخم‌مرغ‌های همزده[۳۳۱] قابل گرم‌کردن در مایکروویو -تخم‌مرغ‌هایی از پیش همزده در بسته‌بندی لوله‌ای مقوایی با مکانیسم پرشی برای مصرف آسان در ماشین- است.

با صدای بلند که به هریک از این محصولات بخندید، کارمند شیک‌پوش و ساده‌پوش جی. اف. کی به نام کارول شِری[۳۳۲] لب‌هایش را به هم فشرده و ابروهایش را بالای عینک گران‌قیمت دولچه و گابانای[۳۳۳] خود برمی‌افرازد، گویی می‌خواهد شما را سرزنش کند. او واکنشش فقط برای شوخی نیست. شغل شِری راهنمایی طراحان محصول یا دیگر مدیرانی است که برای بازدید از کلکسیون محصولات شکست‌خورده مبالغ هنگفتی می‌پردازند و او با محصولات تحت سرپرستی‌اش مثل کودکانی مأیوس‌کننده ولی دوست‌داشتنی رفتار می‌کند. صبح یک روز آفتابی در ماه دسامبر، درحالی که داشت موزه را به من نشان می‌داد در مقابل یک بطری کرمی‌رنگ لوسیون بدن مکثی کرد و حالتی نزدیک به ناراحتی بر چهره‌اش نقش بست. از روی علاقه گفت: «آه، آره. این خیلی ناگهانی از بازار جمع شد. متأسفانه ریسک ابتلا به عفونت‌های قارچی رو افزایش می‌داد.»

اصطلاحی ژاپنی وجود دارد به نام مونو نو آوارِه[۳۳۴] که ترجمهٔ نتراشیده‌اش می‌شود: «اسفناکی چیزها». این اصطلاح اندوهِ حزن‌انگیز ناپایداری زندگی را مجسم می‌کند؛ زیبایی افزونی که در شکوفه‌های گیلاس یا شکل ابرها یا ویژگی‌های انسانی به واسطه حضور زودگذر آن‌ها در زمین احساس می‌کنیم.

اگر بگوییم شری همین احساس را در مورد محصولات تحت سرپرستی‌اش دارد، فقط کمی اغراق کرده‌ایم، مثلاً در مورد بسته‌های آب‌مورد صبحانه که برای سگ‌ها باشد. از نگاه او هر شکستی تجسم داستان غم‌انگیز تلاش صادقانهٔ طراحان، بازاریاب، فروشندگان و غیره است و او همیشه در نظر دارد که زندگی افرادی واقعی با وام خانه و ماشین و مسافرت‌های خانوادگی‌شان به موفقیت شامپوی «ماست» یا «فال اسنوکی» بستگی داشته یا مثلاً بسته‌های غذایی واین آند داین دینرز[۳۳۵] شرکت هویبلِن[۳۳۶]، غذاهایی نیمه‌آماده به همراه بطری‌های کوچک شراب بخت‌وپز که مشتریان، به طور قابل‌درک، تصور می‌کردند شراب نوشیدنی است. (و وقتی شراب را مزه می‌کردند، دیگر سراغ بسته‌های واین آند داین دینرز نمی‌رفتند.)

شری با اشاره به پودر خوشبوکنندهٔ دهان که نادانسته شبیه به کراک بود، گفت: «واقعاً دلم به حال طراح این محصول می‌سوزه. آقایی رو که اینو طراحی کرده ملاقات کردم. آدمی نبود که هیچ‌وقت تو خیابون و با موادفروشا وقت گذرونده باشه. همه‌چیز رو درست انجام داده بود، مگه اینکه بره تو خیابون و ببینه محصولش شبیه به کراکه. هزاران چیز غیرمنتظره وجود داره. اینا آدمای واقعی‌ان که هر روز صبح از خواب پا می‌شن و صادقانه می‌خوان بهترین کارشون رو انجام بدن، ولی خب... مشکل پیش میاد.»

خود موزهٔ محصولات شکست‌خورده، حادثه‌ای غیرمنتظره بود؛ گرچه حادثه‌ای فرخنده‌تر. خالق آن، استراتژیست بازاریابی به نام رابرت مک‌مَث[۳۳۷] است که اکنون بازنشسته شده. او صرفاً قصد داشت «کتابخانهٔ مرجعی» از محصولاتی مصرفی -و نه‌فقط محصولات شکست‌خورده- جمع‌آوری کند. از دههٔ ۱۹۶۰ شروع به خرید و جمع‌آوری نمونه‌ای از تمام آیتم‌های جدیدی که می‌توانست بیابد کرد (معمولاً محتویات فاسدشدنی را دور می‌ریخت تا گنه نزند). خیلی زود کلکسیون او از دفترش در شمال نیویورک بزرگ‌تر شد و مجبور شد برای جای دادن آن، به یک انبار غله تغییر کاربری داده‌شده نقل‌مکان کند. بعدتر، شرکت جی. اف. کی -که مخفف نام آلمانی شرکت مادر موزه است- این مجموعه را از او خرید و آن را به میشیگان انتقال داد. مک‌مَث از پشت تلفن در خانه‌اش در کالیفرنیا به

من گفتم چیزی که متوجه نشده بود این بود که مسیر اصلی شغلی‌اش را حقیقت چهار کلمه‌ای «اکثر محصولات شکست می‌خورند» می‌سازد. طبق برخی تخمین‌ها، نرخ شکست محصولات در بازار تا نود درصد است. گردآوری تمام محصولات جدید به صورت غیرگزینشی تضمین می‌کرد که اندوخته محصولات او اکثراً شامل موارد غیرموفق باشد. او گفت: «می‌دونی، هیچ‌وقت از اسم "موزهٔ محصولات شکست‌خورده" خوشم نیومده. اما باید قبولش کنم. اِسمیه که جا افتاده و کاری از دست من برنمیاد.»

احساس کردم مک‌مَث در این مورد کمی ریاکارانه رفتار می‌کند زیرا تمام شواهد حاکی از این است که او به شهرت خود، یعنی «مرشد شکست» شدیداً علاقه داشت. در سال‌های اولیهٔ شکل‌گیری موزه، پای ثابت تورهای سخنرانی و سپس برنامه‌های تلویزیون کابلی[۳۳۸] امریکا بود. حتی در مصاحبه‌اش با دیوید لترمَن[۳۳۹] بسیار مشتاق بود در مورد «کتابخانهٔ بازنده‌ها» ی خود حرف بزند.

یک کتاب بازاریابی به نام چی فکر می‌کردن؟[۳۴۰] هم نوشت که عمدتاً به مسخره‌کردن این محصولات اختصاص داشت. مثلاً به پَد ضدتعرق «عرق بی‌عرق» و ماسک موی «موهای آب‌دوغی» که همراه با شامپوی «ماست» کلرل ارائه شده بود. (همان‌طور که مک‌مَث اشاره می‌کند هنگام بازاریابی برای محصولات ضدعرق هرگز نباید واژهٔ عرق را ذکر کرد، چون برای خریدارها مشمئزکننده است. و اصلاً مشخص نیست موهای «آب‌دوغی» چه شکلی است و چرا کسی باید بخواهد موهایش حالت آب‌دوغی داشته باشد.) اما به نظر می‌رسید شِری لوبَک‌سری سَلَف خود ناراضی باشد. او گفت: «در اصل به این خاطر به رسانه‌ها دعوت می‌شد که صاحب موزهٔ محصولات شکست‌خورده بود.

اما فکر می‌کنم رفتارش شرم‌آوره. شاید ذات انسان این‌جوریه که از بدبختی دیگران خوشحال بشه. اما من به تمام چیزایی که اینجان دلبستگی زیادی دارم.» حرفش صحیح بود. درست است که وقتی «غذای گربه با خاکستر پایین» شرکت گوف[۳۴۱] را دیدم که با غرور اعلام می‌کرد «فقط شامل پنج‌دهم درصد خاکستر» است، قهقهه زدم (همان‌طور که روزنامه‌نگاری به نام نیل استاینبرگ[۳۴۲] اشاره می‌کند (۱) مثل این است که روی بسته‌بندی سوسیس هات‌داگ[۳۴۳] بنویسید «فقط شامل چند عدد تار موی موش».) اما احتمالاً چند نفر، ماه‌ها زندگی خود را وقف ساختن این غذای گربه کرده بودند. امیدوارم

این آدم‌ها هم بتوانند با یادآوری محصول‌شان بخندند. اما از کجا معلوم؟

شگفت‌انگیزترین چیز در مورد موزهٔ محصولات شکست‌خورده این است که به عنوان شرکتی درآمدزا و پویا به کار خود ادامه‌می دهد. شاید تصور کنید هر تولیدکنندهٔ اسم و رسم‌دار محصولات مصرفی، خودش چنین مجموعه‌ای داشته باشد؛ مرجعی دقیق گردآوری‌شده که به شرکت کمک کند از اشتباهاتی مشابه اشتباهات رقبایش پرهیز کند. اما مدیرانی که هر هفته به محل موزه می‌آیند، شاهدی بر نادربودن این استراتژی‌اند. توسعه‌دهندگان محصولات چنان متمرکز بر محصولات موفق‌آمیز بعدی‌اند -و چنان از صرف زمان و انرژی بر تفکر به شکست‌های قبلی صنعت خود بیزار- که فقط وقتی دیگر دیر شده پی می‌برند چقدر به بازدید از کلکسیون جی. اف. کی نیازمندند و برای دسترسی به آن حاضرند چقدر پول بپردازند. شگفت‌انگیزتر آنکه بسیاری از طراحانی که به موزه محصولات شکست‌خورده می‌آیند، در اصل برای بازدید از محصولاتی می‌آیند که شرکت‌شان پیش‌تر خلق کرده و سپس تولید آن را متوقف کرده و برخی هم که اصلاً انتظار ندارند محصولات شرکت‌شان در میان اقلام موزه باشد، از دیدن آن‌ها شگفت‌زده می‌شوند. ظاهراً این شرکت‌ها این‌قدر از تفکر به تجربهٔ شکست متنفر بوده‌اند که حتی نمونه‌ای از محصولات فاجعه‌بار خود را حفظ نکرده‌اند.

مک‌مَنُس گفت: «جریان معمولاً این‌طوریه که مدیر محصول شروع به توسعهٔ یک محصول جدید می‌کنه، ولی محصول در بازار موفق نمی‌شه و احتمالاً این فرد چند نمونه از اون رو به دلایل عاطفی تو کمد اتاق‌خوابش نگهداری می‌کنه، اما در نهایت اون شرکت رو ترک می‌کنه.» بدین ترتیب محصول به جز اتاق‌خواب مدیر، در جای دیگری موجود نیست. و البته او نمونه‌های شکست‌های خود را به شرکت جدید نمی‌برد: چرا داوطلبانه خود را با شکست مرتبط سازد؟ شری گفت: «آدما از موفقیت و پیروزی الهام می‌گیرن و بازاریاب‌ها هم مثل بقیه‌ن. آدم دلش می‌خواد در مورد موفقیت‌های خودش داستان خوبی داشته باشه که تعریف کنه.» به احتمال زیاد افراد انگشت‌شماری در شرکت پیشین این مدیر توسعهٔ محصول وجود داشته باشند که بخواهند بر مشکلات پیش‌آمده تأمل کنند. شکست موضوعی نیست که افراد بلندپرواز بخواهند وقت زیادی را بدان اختصاص دهند.

شکست در بهترین حالت فقط افسرده‌کننده است؛ در بدترین حالت مثل یک بیماری مسری به‌نظر می‌رسد، گویی میکروب‌های فاجعه می‌توانند به پروژهٔ بعدی شما نفوذ کنند. پیام دکتر رابرت اچ. شولر در سمینار «نهایت انگیزه!» را به یاد بیاورید که به مخاطبان خود توصیه می‌کرد کلمهٔ «غیرممکن» را از دایرهٔ لغات خود حذف کنند و به احتمال شکست فکر نکنند. خود این حقیقت که صنعت محصولات مصرفی به موزهٔ محصولات شکست‌خورده نیازمند است، نشان می‌دهد بسیاری از طراحان محصول و مدیران بازاریابی دقیقاً به این توصیه عمل کرده‌اند.

هنگامی که از مک‌مث نام مدیرانی را می‌پرسم که دست از پا درازتر به دیدن موزهٔ او آمدند تا محصولات شرکت خود را بررسی کنند، کمی تودار می‌شود؛ گرچه پس از مقداری چک و چانه از طرف من می‌گوید شاید بعضی از آن‌ها در شرکت بزرگ بین‌المللی‌ای کار می‌کنند که نامش با حرف «پ» شروع می‌شود و با «راکتر اند گمبل» پایان می‌یابد. ولی او به‌وضوح یک تیم طراحی محصول را به یاد می‌آورد که نظرش را در مورد طرحی برای بازاریابی دو محصول مکمل پوشک بچه جویا شدند، یکی مخصوص دختران و دیگری مخصوص پسران؛ به طوری که پَد داخلی هرکدام متناسب با جنس کودک تفاوت داشته باشد. اما این ابتکاری است که بارها به بازار ارائه شده و بارها کنار گذاشته شده است: والدین معمولاً نیازی به آن نمی‌بینند و خرده‌فروشان خوش‌شان نمی‌آید از اینکه باید قفسه‌های بیشتری را به آن‌ها اختصاص دهند، مبادا موجودی هریک از آن‌ها تمام شود. پس مک‌مث با شوق و شعف تیم طراح را به سوی راهرویی در موزهٔ خود هدایت کرد که نشان می‌داد نه‌تنها ایدهٔ آن‌ها قبلاً عملیاتی شده، بلکه شرکت خود آن‌ها بوده که آن را ارائه داده است.

شکست هرجا که نگاه کنید هست. مشکل این است که اکثر اوقات ترجیح می‌دهیم با حقیقت روبه‌رو نشویم.

شکست و رابطهٔ پریشان ما با آن، مضمونی است که در پس‌زمینهٔ اکثر بخش‌های این کتاب تکرار شده. شکست چیزی است که فرهنگ مثبت‌اندیشی با تمام توان سعی دارد از آن اجتناب کند و بنابراین تعجبی ندارد که این مضمون در مرکز رویکرد جایگزین به شادی قرار داشته باشد. تکنیک رواقی

تصویرسازی ذهنی منفی دقیقاً در جهت روبه‌روشدن با احتمال شکست قرار دارد. منتقدان هدف‌گذاری هم در عمل نگرشی جدید به شکست را پیشنهاد می‌کنند، چراکه در شالوده رویکرد فی‌البداههٔ آزمون و خطا، رغبت و تمایل به شکست‌های فراوان نهفته است. در عین حال اندیشه‌های معنوی اکهارت تولی و آلن واتس به شکستی حتی عمیق‌تر اشاره دارند: شکست نهایی -و نهایتاً رهایی‌بخش- تلاش‌های نَفس برای حفظ جدایی و امنیت خود.

اما ملاحظهٔ مستقیم موضوع شکست هم ارزشمند است، زیرا بی می‌بریم تلاش‌های مذبوحانهٔ «فرقهٔ خوش‌بینی» برای اجتناب از شکست چگونه معمولاً نتیجهٔ معکوس می‌دهد و اینکه پذیرش آن چگونه به زندگی بهتر ما می‌انجامد. اولین دلیل برای روبه‌روشدن با شکست این است که تلاش ما برای فکرنکردن به آن درک شدیداً تحریف‌شده‌ای از مسیر موفقیت را در ذهن می‌نشاند. دوم اینکه پذیرش مواجهه با تجربهٔ عاطفی شکست می‌تواند شالوده‌ای بسیار قوی باشد برای داشتن شادی بسیار عمیق‌تر؛ شادی‌ای که هرگز از طریق تمرکز صِرف بر موفقیت حاصل نمی‌شود. این روزها در برخی حلقه‌ها رسم شده که بر اهمیت «پذیرش شکست» تأکید شود: خودزندگینامهٔ هیچ کارآفرین یا سیاستمدار یا مخترع مشهوری کامل نیست مگر اینکه نویسنده در چندین پاراگراف آن، موفقیت خود را به آمادگی و تمایل به شکست‌خوردن نسبت داده باشد (سر ریچارد بِرَنسون[۳۴۵] در این زمینه گوی سبقت را ربوده است). اما پذیرش واقعی شکست شامل تغییری در جهان‌بینی است که بسیار عمیق‌تر از تعریف و تکریم‌های ظاهری این افراد مشهور از این مفهوم است. و در هر حال، توجه محض به نصیحت‌ها و اندرزهای انسان‌های موفق خود بخش بزرگی از مشکل است.

مقاومت ما در برابر اندیشیدن به شکست به‌خصوص وقتی جالب می‌شود که به این حقیقت پی ببریم که شکست در تمام جنبه‌های حیات حضور دارد. اقتصاددانی به نام پُل اورمِرُد[۳۴۶] در ابتدای کتاب خود، چرا اکثر چیزها شکست می‌خورند[۳۴۷] می‌نویسد: «شکست ویژگی متمایزکنندهٔ دنیای کسب‌وکار است»، اما دنیای کسب‌وکار از این لحاظ تنها خرده‌جهانی از کل حیات است. شکست، موتور محرکهٔ تکامل است؛ ما تکامل را فرایند بقا[۳۴۸] و سازگارشدن[۳۴۹] در نظر می‌گیریم، اما کاملاً منطقی است که آن را فرایند عدم‌بقا و عدم‌سازگاری هم در نظر بگیریم. و حتی شاید این طرز تفکر دوم منطقی‌تر باشد: از تمام گونه‌هایی که تاکنون روی کرهٔ زمین زیسته‌اند، امروزه تنها کمتر از یک درصد باقی مانده‌اند. دیگر گونه‌ها شکست خورده‌اند. در سطح فردی هم فارغ از اینکه در زندگی چقدر موفقیت و پیروزی کسب کرده باشید، داستان نهایی شما -بدون هیچ نوع بی‌احترامی- داستان شکست است. اندام‌های بدن‌تان از کار می‌افتند و شما می‌میرید.

ولی با وجود اینکه شکست چنین متداول است، روان‌شناسان مدت‌هاست پی برده‌اند که ما انسان‌ها از این مفهوم هراس داریم و برای اجتناب از اندیشهٔ آن از هیچ تلاشی فروگذار نیستیم. ترس از شکست در حالت شدید و بیمارگونه‌اش با عنوان «اختلال فوبیای شکست»[۳۵۰] شناخته می‌شود که علائم آن می‌تواند شامل تپش شدید قلب، هایپرونتیلیشن[۳۵۱] [یا دم و بازدم شدید] و سرگیجه باشد. انسان‌های کمی این حالت شدید را تجربه می‌کنند. اما همان‌طور که خواهیم دید، شاید تنها دلیلش این است که ما ذاتاً در «حد کم» و نادیده‌گیری شکست‌های خود مهارت بالایی داریم و بدین ترتیب فقط خاطراتی را حفظ می‌کنیم که بسیار مثبت و مبالغه‌آمیزتر از واقعیت‌اند. مانند مدیران تولید محصولی که شکست‌شان را در کمد اتاق خواب‌شان مخفی می‌کنند، هرکاری می‌کنیم تا به روایت موفقیت‌آمیزی از زندگی خود دست پیدا کنیم. یکی از پیامدهای متعدد این امر، پدیدهٔ روان‌شناختی جالبی به نام «برتری واهی»[۳۵۲] است. این خطای ذهنی نشان می‌دهد که برای مثال چرا اکثریت قریب به اتفاق مردم به پژوهشگران می‌گویند در میان پنجاه درصد بالایی رانندگان محتاط‌اند، در صورتی که چنین چیزی از اساس ناممکن است. (۲)

مثل بسیاری از متفکرانی که نگران بیزاری انسان‌ها از روبه‌روشدن با شکست‌اند، رابرت مک‌مَث دوست دارد بگوید که ما باید «بیشتر مثل دانشمندان» رفتار کنیم. معنای ضمنی این است که دانشمندان، برخلاف دیگر انسان‌ها، از روی ضرورت باید یاد بگیرند شکست را راحت‌تر بپذیرند. تعجبی ندارد دانشمندان حرفه‌ای هم این دیدگاه را قبول دارند. هدف هر دانشمند خوبی کشف حقیقت است و بنابراین نتایج آزمایش‌های‌شان هرچه باشد، چه فرضیهٔ آن‌ها را اثبات و چه رد کند، نمی‌توانند به آن ایراد بگیرند. تحقیق علمی شامل طرح یک فرضیه، آزمودن آن و سپس کنارآمدن با هر نتیجه‌ای است که حاصل شود، حتی اگر این نتیجه امید دانشمند برای دست‌یافتن برای کشفی بسیار مهم و شایستهٔ دریافت جایزه را نقش بر آب کند. همین‌طور است، نه؟ واقعیتش را بخواهید شاید این‌طور نباشد. مجموعهٔ به‌شدت جالبی از مطالعات انجام‌شده روی دانشمندان در حال کار که از سوی پژوهشگر اصالتاً ایرلندی کوین دانبار[۳۵۳] صورت گرفته، (۳) تصویری بسیار متفاوت را ارائه می‌دهد و نشان

می‌دهد تمایل انسان به اجتناب از مواجهه با شکست تا چه حد عمیق و همگانی است. آشکار شد دانشمندان هم به بدی انسان‌های معمولی‌اند.

دانبار پس از مذاکرات زیاد توانست به چهار آزمایشگاه برجستهٔ زیست‌شناسی مولکولی دسترسی پیدا کند و شروع به مشاهده کارهای دانشمندان در این آزمایشگاه‌ها کرد. او برای ماه‌ها ویدئوی گفت‌وگوها و صدای جلسات هفتگی را که طی آن پژوهشگران در مورد یافته‌های خود گفت‌وگو می‌کردند، ضبط کرد. (این شکل پژوهش در کارهای روزانهٔ دانشمندان بسیار نادر است و عمدهٔ دلیل این است که خود دانشمندان معمولاً آن را کاری نامربوط می‌شمارند و از آن سر باز می‌زنند.) اولین یافتهٔ دانبار این بود که شکست امری ثابت در زندگی پژوهشگران است. او بعداً گفت: «اگر شما دانشمند باشید و مشغول انجام آزمایش، تقریباً نصف آزمایش‌هایی که انجام می‌دهید اشتباه از آب درمی‌آید[۳۵۳]» نتایجی که به دست می‌آید، به هر دلیلی که باشد -از رویه‌های معیوب گرفته تا فرضیهٔ غلط- با نتیجه‌گیری‌هایی که دانشمندان در ذهن داشتند همخوانی ندارد. یکی از دانشمندان تحت مطالعهٔ دانبار در یکی از جلسات هفتگی در توصیف یک شکست دیگر چنین گفت: «نتایج رو که دیدم می‌خواستم خودم رو از بالای بیست‌بوم پرت کنم پایین.»

وقتی دانبار شروع به بررسی نحوهٔ واکنش پژوهشگران به انبوه شکست‌ها کرد، اوضاع جالب‌تر شد. آن‌طور که به نویسندهٔ رشتهٔ عصب‌شناسی جونا لِهرر[۳۵۴] گفت، واکنش‌های آن‌ها از یک ترتیب قابل‌پیش‌بینی پیروی می‌کرد. (۵) دانشمند ابتدا مشکل را به گردن ابزارها یا تکنیک‌های خود می‌اندازد؛ گمان می‌برد یک ابزار اندازه‌گیری درست کار نکرده یا خود او اشتباه احمقانه‌ای کرده. اگر فراتر از این باشد که بتوان با این توجیه‌های ساده آن را رفع و رجوع کرد، پژوهشگر سپس به امید اینکه شاید نابهنجاری از میان برود به تکرار آزمایش می‌پردازد؛ گاهی چند بار. و اگر این حربه هم مشکل را حل نکرد، غالباً خود آزمایش را کنار می‌گذارد و می‌رود.

آزمایشگاه‌ها کارهای زیادی دارند و مشغله‌های دانشمندان بسیار بالاست؛ مسیرهای بالقوهٔ تحقیقاتی بسیار گسترده‌تر از آن است که بتوان همهٔ آن‌ها را پیمود و بنابراین پژوهشگران باید از میان گزینه‌های

تحقیقاتی موجود، تعداد محدودی پروژه را انتخاب کنند. کوپر دانبار پی برد که دانشمندان همواره و همیشه تصمیم می‌گیرند نتایج مطالعاتی کوچیه‌ناپذیر را نادیده بگیرند، روی موفقیت‌ها تمرکز کنند و از تأمل به شکست‌های خود اجتناب ورزند.

دانبار با کمک تصویربرداری‌های مغزی به بررسی قسمتی از مغز انسان پرداخت که ظاهراً بیشترین نقش را در غربالگری شکست دارد؛ قشر خلفی جانبی پیشانی[۳۵۵] یا به‌اختصار دی‌ال‌پی‌اف‌سی[۳۵۶]. این منطقه مغز نقشی حیاتی در پالایش اطلاعات ورودی نامربوط یا ناخواسته ایفا می‌کند. برای مثال اگر بخواهید در یک مهمانی شلوغ روی یک گفت‌وگوی خاص تمرکز کنید، عملکرد این قسمت ضروری است (افرادی که بخش دی‌ال‌پی‌اف‌سی مغزشان آسیب دیده در چنین کارهایی دچار مشکل می‌شوند). اما به نظر می‌رسد هنگامی که با اطلاعاتی مواجه می‌شویم که در تضاد با انتظارات‌مان قرار دارد، حتی وقتی این اطلاعات کاملاً برای زندگی ما مهم باشند، فرایند پالایش مشابهی در مغز به کار می‌افتد. دانبار در یک آزمایش کلیپی از سقوط دو جسم با اندازه‌های متفاوت از بالای یک برج را به دانشجویان فیزیک نشان داد؛ چیزی که به نظر می‌رسید برخلاف قوانین گرانش باشد: هریک از اجسام با سرعتی متفاوت سقوط می‌کرد. دانشجویان فیزیک می‌دانستند این نمی‌تواند واقعیت داشته باشد و بخش دی‌ال‌پی‌اف‌سی مغزشان فعال شد؛ این تحریک‌شدگی بسیار بیش از فعالیت همین بخش در مغز بینندگانی بود که از این قانون فیزیک اطلاع نداشتند. حدس دانبار این است که مغز دانشجویان فیزیک در مواجهه با این اطلاعات ناخواسته و کاملاً غیرقابل‌توضیح، با حذف آن از آگاهی آن‌ها واکنش نشان می‌دهد.

پی‌بردن به اینکه علت پدیدآمدن موزهٔ محصولات شکست‌خورده در آن‌آربر هم همین پدیده بوده، سخت نیست؛ تنفر از مواجهه با شکست احتمالاً مسئول حضور بسیاری از این محصولات در قفسه‌های این موزه است. هریک از آن‌ها حاصل جلساتی بوده‌اند که هیچ‌یک از متصدیان آن متوجه نشدند محصول محکوم به شکست است. شاید هیچ‌کس نمی‌خواسته بر دورنمای شکست تأمل کند؛ شاید فکر شکست به ذهن کسی رسیده بوده، اما دوست نداشته آن را به بحث بگذارد. رابرت مک‌مَث

می‌گویند حتی اگر ناکامی احتمالی محصول در بازار تصدیق شود، واکنش مسئولان شرکت احتمالاً تخصیص پول بیشتر برای بازاریابی آن بوده. این واکنشی رایج به تمام محصولاتی است که پیش‌بینی می‌شود در بازار شکست بخورند، این گونه مدیر فروش با خرج هزینه‌های بالای بازاریابی، فروش مقداری از محصول را تضمین می‌کند و از تحقیر تمام و کمال شرکت جلوگیری می‌کند. مک‌مَث در کتاب چی فکر می‌کردن؟ به این نکته اشاره می‌کند که تا زمانی که واقعیت شکست محصول برای شرکت روشن شود، بسیار محتمل است که «مدیران مربوطه ارتقای شغلی یافته و مسئولیت‌های دیگری را بر عهده گرفته یا از سوی شرکت دیگری استخدام شده باشند». در نتیجهٔ بی‌میلی جمعی در مورد روبه‌روشدن با شکست، پول بیشتری صرف کالاهای محکوم به شکست خواهد شد و انرژی کمی به ارزیابی دلیل ناکامی محصول اختصاص خواهد یافت. تمام کسانی که در این فرایند نقش دارند، در یک تبانی جمعی -شاید حتی بدون اینکه متوجه باشند- هم‌پیمان می‌شوند دیگر هرگز به آن فکر نکنند.

اولین مشکل بزرگ روی‌گردانی ما از تأمل بر شکست یا تحلیل آن -خواه شکست‌های خودمان باشد یا شکست دیگران- این است که به تصویری کاملاً تحریف‌شده از دلایل موفقیت شکل می‌دهد. چند سال پیش، یک نظریه‌پرداز مدیریت از دانشگاه اکسفورد به نام پِرکر دِنرل[۳۵۷] در همایشی در سرزمین مادری خود، یعنی استکهلم سوئد شرکت کرد و مشغول گوش‌دادن به همان‌جور سخنرانی‌هایی بود که آدم را به چُرت می‌اندازد. یکی از همکاران محقق او از روی سکوی سخنرانی مشغول تشریح یافته‌های خود در مورد ویژگی‌های شخصیتی کارآفرینان بسیار موفق بود. سخنران می‌گفت مطابق چندین مطالعه موردی جدید، افراد بسیار موفق از دو ویژگی کلیدی برخوردارند: حاضرند در برابر مشکلات و موانع، سرسخت و ثابت‌قدم باشند و آن‌قدر کاریزما دارند که دیگران را به پیروی از خود متقاعد سازند.

همهٔ این حرف‌ها چنان واضح بود که حوصلهٔ انسان سر می‌رفت و می‌توان تصور کرد که سر شرکت‌کنندگان در سراسر سالن کنفرانس در حالت چُرت بالا و پایین می‌شد. اما دِنرل جذب سخنرانی شده بود. او متوجه شد سخنرانی‌ای که می‌شنید نمود خطایی بود که او چند وقتی می‌شد تشخیص داده بود، اما هرگز آن را بدین صراحت و روشنی نشنیده بود. مشکل چنان بنیادی بود که می‌توانست به بخش بزرگی از نتایج پژوهش‌های همکارانش آسیب برساند.

شکی نیست که کارآفرینان موفق از پشتکار و مهارت‌های رهبری برخوردارند. آنچه کمتر هویداست -و به مراتب کمتر ملال‌آور- چیزی است که سخنران آن جلسه فراموش کرد بگوید: این خصوصیات احتمالاً ویژگی‌های افراد به‌شدت ناموفق هم هست. دِنرل نتیجه گرفت: «اگر خوب فکر کنیم، می‌بینیم متحمل‌شدن ضررهای سنگین، هم نیازمند پشتکار است و هم نیازمند توانایی متقاعدساختن دیگران که پول خود را در چاه هدف شما هدر کنند[۳۵۸].» افرادی که پشتکار و کاریزمای بالایی ندارند، احتمالاً در وسط قرار می‌گیرند، نه موفقیت بزرگی را تجربه می‌کنند و نه شکست بزرگی. (اگر در هیچ کاری پافشاری نکنید و نتوانید دیگران را متقاعد سازید که از شما پیروی کنند، احتمالاً هرگز ارتشی از افراد هم‌فکر را به سوی پیروزی خیره‌کننده یا درهٔ سقوط رهبری نمی‌کنید.) کاملاً محتمل است که افراد بسیار

موفق و بسیار ناموفق ویژگی‌های شخصیتی نسبتاً یکسانی داشته باشند. تنها تفاوت مسلم بین آن‌ها این است که پژوهشگران مدیریتی که درمورد پیروزی و موفقیت مطالعه می‌کنند، بسیار بسیار کمتر با افراد ناموفق مصاحبه می‌کنند. و حتی اگر محققان می‌خواستند با آن‌ها مصاحبه کنند -که عموماً این‌طور نیست- به‌سختی می‌توان تعداد زیادی از این افراد را پیدا کرد.

موفقیت در ملأعام اتفاق می‌افتد؛ در حقیقت، دستیابی به شهرت و آوازه جزئی از تعریف عموم مردم از موفقیت است. گاهی شکست هم در ابتدا بسیار چشمگیر و تماشایی است، اما افراد شکست‌خورده غالباً در گمنامی به‌سر می‌برند.

این مشکل که با نام «سوگیری بازماندگی»[۳۵۸] یا «نمونه‌برداری پایین شکست»[۳۵۹] هم شناخته می‌شود، در بسیاری از زمینه‌های پژوهشی و جنبه‌های زندگی به‌شدت آشناست. اکثر ما در برخی چهارچوب‌های خاص این سوگیری را به‌طور شهودی حس می‌کنیم و قماربازی متعارف‌ترین مثال آن است. در عمق وجودمان می‌دانیم که اگر در مینِ رولت[۳۶۰] به پیروزی‌های زنجیروار دست یافتیم، نباید نتیجه بگیریم که از توانایی خادویی برای پیش‌بینی رفتار چرخ رولت برخورداریم. متوجهیم که بردن در قمار رولت بحث شانس و اقبال است و قانون احتمالات حکم می‌کند گاهی پیروزی زنجیروار اتفاق بیفتد. شکست‌های زنجیروار البته بسیار رایج‌تر است. تنها مسئله این است که این شکست‌ها حاضران در کازینو را به وجد نمی‌آورد. هیچ‌وقت راجع به مردان و زنانی که در کازینو مونت‌کارلو[۳۶۱] میلیاردر نشدند چیزی نمی‌شنویم.

سخنرانی‌ای که پِرکر دِنرل در استکهلم شنید، نمونه‌ای درخشان از گیرافتادن در دامِ سوگیری بازماندگی یا نادیده‌انگاشتن شکست است. اما نمونه‌ها فراوانند؛ برای مثال کتاب پرفروش همسایهٔ میلیونر[۳۶۲] که به وسیلهٔ پژوهشگر امریکایی، توماس استنلی[۳۶۳]، نوشته شده. این کتاب ادعا می‌کند تصویری پژوهش‌بنیاد از شخصیت میلیونرهای امریکایی را به دست می‌دهد و متن جلد کتاب یافته‌های آن را با صفت «شگفت‌آور» توصیف می‌کند که البته یافته‌ها اصلاً شگفت‌آور نیست. استنلی آشکار می‌کند که میلیونرِ نوعی، فردی منضبط و پرانگیزه است، نبض فرهنگ کوچه و بازار را به دست

دارد ولی ضرورتاً فردی روشنفکر نیست و چنان صرفه‌جوست که به خساست می‌زند. باشر همسایهٔ میلیونر ادعا می‌کند این کتاب «یکی از ریشه‌دارترین افسانه‌های امریکای معاصر را در هم می‌شکند: اینکه افراد ثروتمند به طبقه‌ای نخبه تعلق دارند که در بهترین دانشگاه‌ها تحصیل کرده و به‌شدت خوش‌شانس‌اند؛ افرادی که معمولاً ثروت خود را به ارث می‌برند و آن را خرج محصولات لوکس و زندگی‌های اشرافی می‌کنند.» دلالت و معنای ضمنی کل کتاب -و مسلماً دلیل فروش موفقیت‌آمیز آن- این است که اگر شما هم انسانی سختکوش و منضبط، همه‌فن حریف و آشنا به کوچه و بازار و صرفه‌جو شوید، می‌توانید میلیونر شوید. ولی اگر آنچه را که در مورد سوگیری بازماندگی می‌دانیم در ذهن داشته باشیم، خواهیم دید که این نتیجه‌گیری ضرورتاً درست نیست. از توضیح خود او در مورد روش تحقیقش برمی‌آید که استنلی هیچ زمانی را به مطالعهٔ افرادی که برای میلیونرشدن تلاش کرده اما ناکام مانده‌اند یا کسانی که ایدهٔ میلیونرشدن هرگز به ذهنشان نرسیده، اختصاص نمی‌دهد (البته باید گفت او افرادی را ذکر می‌کند که پول‌دار شده ولی نتوانسته‌اند ثروت خود را حفظ کنند). بنابراین دلیل خوبی برای این نتیجه‌گیری ندارد که صرفه‌جویی یا انضباط شخصی -یا هر ویژگی دیگری- بخشی از دستورالعمل میلیونرشدن است. دیگرانی که به‌شدت صرفه‌جو و منضبط بوده‌اند، هرگز حتی نزدیک جایگاه میلیونرها هم نشده‌اند.

دِنرل به من گفت: «فرض کن به زندگی مدیرای ارشد موفق نگاه کنی و ببینی همه‌شون مسواک می‌زنن. خب، می‌بینی این چیزی نیست که فقط منحصر به مدیرای ارشد باشه، چون همه مسواک می‌زنن. از کجا می‌دونی؟ چون خودتم مسواک می‌زنی. پس به این مورد بهایی نمی‌دی. اما فرض کن این آدما یه رفتار خاصی دارن که برای تو بیگانه‌س. در نتیجه فکر می‌کنی همین عادته که باید علت موفقیت‌شون باشه. منطقی هم به نظر میاد.» و چیزی به انسان می‌گوید که تمرکز بر افراد موفق درست است، نه تمرکز بر افراد شکست‌خورده. «اگر بخواهی پرواز کردن رو یاد بگیری باید به پرنده‌ها نگاه کنی، نه به سوسک‌ها.» اما تمرکز صِرف بر موفقیت، ما را به‌شدت گمراه می‌کند.

یکی از عجیب‌ترین پیامدهای سوگیری بازماندگی این است که نه‌تنها درستی مقالات و کتاب‌های

پژوهشگران موفقیت را با شک و تردید مواجه می‌کند، بلکه توضیحاتی را که افراد موفق برای پیشرفت‌ها و کامیابی‌های خود ارائه می‌کنند و شاید صادقانه به آن باور داشته باشند نیز با پرسش مواجه می‌کند. کتاب‌فروشی‌ها مملو از کتاب‌های اتوبیوگرافی هستند که به انسان اندرز می‌دهند، از جمله یکی که در سال ۲۰۰۶ اِرِ میلیونری به نام فلیکس دنیس[۳۶۴] با عنوان چطور پول‌دار شوید: چکیده حکمت یکی از ثروتمندترین کارآفرینان خودساخته بریتانیا[۳۶۵] نوشت. کتاب دِنیس بسیار قابل‌تحمل‌تر از اکثر کتاب‌های این چنینی است؛ عمدتاً به‌خاطر حس شوخ‌طبعی لذت‌بخشی که در مورد ثروت ۷۰۰ میلیون پوندی‌اش دارد و توضیحات فرح‌بخش و صادقانهٔ او در مورد تفریحاتش در کشتی‌های خصوصی‌اش و سفرهایش به جزایر کارائیب و غذاهایی که در رستوران‌های سه‌ستاره‌ای میشلن[۳۶۶] خورده و در کل سبک زندگی عالی‌ای که این ثروت نصیبش کرده. ولی زیر تمام این خودنمایی‌ها و فخرفروشی‌ها، پیام کتاب او شبیه به دیگر کتاب‌های این چنینی است: برای ثروتمند شدن به کله‌شقی، بی‌توجهی به نظر دیگران راجع به شما و تمایل به خطرکردن نیاز دارید. دنیس می‌گوید این ویژگی‌هاست که او را به چنین شخص موفقی تبدیل کرده. و پِرکر دِنرل شاید در جواب بپرسد: از کجا می‌تواند این‌قدر مطمئن باشد؟ بدیهی است که دِنیس فقط یک بار زندگی کرده و به منظور مقایسه، تجربه یک زندگی دیگر را که در آن شخصی بی‌پول بوده نداشته. شاید هزاران نفر دیگر هم همین حد از اراده، جسارت و شهامت را از خود نشان داده اما به جایی نرسیده‌اند. شاید هم این‌طور نباشد. شاید پیشرفت دِنیس صرفاً از روی خوش‌شانسی یا به‌دلیل ویژگی شخصیتی دیگری باشد، به طوری که علی‌رغم کله‌شقی و خطرپذیری‌اش موفق شده و نه به واسطهٔ آن. البته شاید تشخیصش درست بوده باشد. بحث این است که او صرفاً به واسطهٔ ثروتش، موقعیتی بهتر برای پی‌بردن به راز موفقیت ندارد.

تمرکز دِنیس بر خطرپذیری، ما را به نکتهٔ جالب دیگری می‌رساند: اینکه خود آمادگی برای شکست‌خوردن یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که شاید بر اثر سوگیری بازماندگی، بیش از حد بدان بها می‌دهیم. این یکی از مشکلات این قبیل موعظه‌هاست، از جمله در کتاب‌های ریچارد برانسون که می‌نویسد: «من اعتقاد دارم نترسیدن از شکست، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های قهرمانان است.» شاید حرفش در مورد اهمیت نترسیدن از شکست درست باشد، اما مشکل این است هیچ‌وقت سخنرانی یا بیوگرافی افرادی را که از شکست نمی‌ترسیدند ولی شکست خوردند نمی‌شنویم و نمی‌خوانیم. آمادگی پذیرش شکست شاید اصلاً ربطی به موفقیت نداشته باشد؛ از طرف دیگر، همان‌طور که دِنرل اشاره می‌کند، آمادگی برای شکست از طریق تقبل خطرات بزرگ را می‌توان هم با موفقیت‌های بزرگ و هم با شکست‌های بزرگ دارای همبستگی دانست. هرچه باشد تعریف «خطر بزرگ» این است که موفق‌نشدن در کار احتمال بالایی دارد.

پژوهش دِنرل درمورد تحلیلگرانی که در رسانه‌ها پیش‌بینی‌هایی از مسیر آیندهٔ اقتصاد ارائه می‌کنند، ما را به بینشی مشابه می‌رساند.(۷) دِنرل و همکارش کریستینا فَنگ[۳۶۷] نتیجه گرفتند احتمال درست‌بودن حرف کسانی که افراطی‌ترین و چشمگیرترین پیش‌بینی‌ها را کردند، به همان اندازه بود که احتمال غلط‌بودن آن‌ها. این افراد مهارت خاصی در پیشگویی نداشتند، بلکه فقط پیش‌بینی‌های ریسک‌دارتری را مطرح می‌کردند؛ وقتی پیش‌بینی‌شان درست از آب درمی‌آمد رسانه‌ها آن را در بوق و کرنا می‌کردند، ولی پیش‌بینی‌های اشتباه‌شان را به‌ندرت پیگیری می‌کردند. شاید بهتر باشد وقتی می‌خواهیم پول خود را بر اساس پیش‌بینی این تحلیلگران سرمایه‌گذاری کنیم، این نکته را در ذهن داشته باشیم.

همچنین خوب است به یاد داشته باشیم که تقریباً تمام نصیحت‌ها و اندرزهایی که در مورد موفقیت در کار و زندگی می‌شنویم، ریسک سوگیری بازماندگی را با خود به همراه دارند. ما چنان عادت به نادیده‌گرفتن یا اجتناب از شکست داریم که به‌ندرت به زندگی افرادی درنگ می‌کنیم که از مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های رسیدن به شادی و خوشبختی پیروی کرده‌اند -از جمله دستورالعمل‌های

ارائه‌شده در این کتاب- اما سپس در دستیابی به نتایج مطلوب شکست خورده‌اند.

و حالا که پیش آمد اجازه بدهید در مورد شپش شرمگاهی خود به شما بگویم.

این شپش -که فقط یکی ولی فوق‌العاده بزرگ بود- در فوریهٔ سال ۲۰۰۱ در گرینویچ واقع در شرق لندن در زمین میلنیوم دوم[۳۶۸] [یا گنبد هزاره]، بنای یادبود معروف بریتانیا که در پیشواز سال ۲۰۰۰ ساخته شده بود، عایدم شد. داستان انگشت‌نمای گنبد، داستان شکست پشت شکست اسف‌فاجعه‌ای مالی، فاجعه‌ای از لحاظ تعداد بازدیدکنندگان و تباه‌کردن مسیر شغلی چندین سیاستمدار برجسته. ابتدای سال ۲۰۰۱، بخش میلنیوم اکسپیرینس[۳۶۹] [یا تجربهٔ هزاره] گنبد، نمایشگاهی که طی سال گذشته مساحت این گنبد عظیم را به خود اختصاص داده بود -فقط عرض آن سیصد و شصت و پنج متر است- به پایان رسید. من به عنوان خبرنگار روزنامه برای تهیهٔ گزارش از حراج کالاها و محتویات نمایشگاه -که متصدیان اکنون ورشکستهٔ آن امیدوار بودند به واسطه آن بتوانند بخش کوچکی از میلیون‌ها پوند سرمایهٔ ازدست‌رفته خود را بازیابی کنند- به آنجا اعزام شده بودم. کارفرمای من صد پوند از پول صندوق هزینه‌های روزانه شرکت را با هدف فراهم‌آوردن خبری سرگرم‌کننده برای چاپ در روزنامه به من داد. مشخص بود که پول‌های کلان صرف خریده‌شدن کالاهای مهم حراجی از جمله کامپیوترها، دکل‌های پیشرفتهٔ نورافشانی و ابزارهای صنعتی آشپزخانه خواهد شد، ولی در واقع همه‌چیز برای فروش بود، از جمله آثار نمایشی که «مناطق» چهارده‌گانهٔ گنبد را تحت‌الشعاع قرار داده بودند. هر منطقه به یک موضوع اختصاص داشت، مثلاً بدن، ذهن، ایمان، کار، پول و بازی. منطقهٔ بدن یک ماکت غول‌پیکر از بدن انسان بود که بازدیدکنندگان (کم‌تعداد) نمایشگاه از میانش آن می گذشتند. رسانه‌ها مکرراً به مردم انگلیس یادآوری می کردند که ماکت بزرگ‌تر از مجسمهٔ آزادی[۳۷۰] است.

طراحان این بدن که با تهور هرچه تمام‌تر کمر به نشان‌دادن واقعیت‌های نامطبوع یک بدن واقعی بسته بودند، چند شپش شرمگاهی مکانیکی هم به آن آویزان کرده بودند. با صد پوندی که داشتم، یکی از آن‌ها را خریدم. بقیهٔ شپش‌ها نصیب عتیقه‌فروشی از شهر ساری[۳۷۱] انگلیس شد که به من گفت می خواهد با آن‌ها زن و بچه‌هایش را بترساند. بالاخره یک مرد باید تفریحاتی هم داشته باشد.

یکی از کارگران گنبد به نام جِف[۳۷۲] به کمکم آمد تا شپشم را از انبار دربیاوریم. با احساسی که واقعی به نظر می‌رسید، گفت: «واقعاً ناراحت کننده‌ست. قبلاً با اینا کار می کردم.» جانور مکانیکی را از دست او گرفتم و برحسب دستور به میز ترخیص بردم که در آنجا منشی آن را از من گرفت و یک رسید تحویلم داد. او توضیح داد تا چند روز دیگر که حراج به پایان می‌رسد، نمی‌توانم شپشم را از محوطهٔ گنبد بیرون ببرم. قانون، قانون بود.

به دفتر روزنامه برگشتم، بدون شپش و غوطه در اندیشه. حراج مثل اذعان علنی به شکست گنبد به نظر می‌رسید و بدین ترتیب پایان مناسبی برای کل این داستان بود: غمگین، ولی همچنین خنده‌دار و مهم‌تر از همه برازنده. داستان افسوس‌آور گنبد احتمالاً به بهترین شکل در نوشتهٔ دَن هاولند[۳۷۳] بازتاب یافته است: این متخصص محوطه‌های نمایشگاهی و پارک‌های تفریحی در رساله‌ای با عنوان گنبد و گنبدیان[۳۷۴] آن را چنین توصیف می‌کند:

از لحظهٔ افتتاح مشخص بود که گنبد هزاره قرار است تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین و تماشایی‌ترین شکست‌های تاریخ نمایشگاهی شود. نه مردم آن را دوست داشتند و نه رسانه‌ها؛ غیرقابل‌دستیابی، نسنجیده، بَد برنامه‌ریزی‌شده، ضعیف مدیریت‌شده و در یک کلام ملال‌آور. آن‌قدر پول خرج گنبد شد و با تبدیل‌شدن آن به یک افتضاح آن‌قدر پول بیشتری در چاه ویل آن ریخته شد که مسیر شغلی تونی بلر، نخست‌وزیر بریتانیا از حزب کارگر را هم به خطر انداخت و مسیر شغلی برخی دیگر از مقامات حزب کارگر را نابود کرد. داستان گنبد هزاره، داستان اشتباهات بی‌غرض، طراحی بد، غرور و نخوت، حماقت و فساد است، اما بیش از هر چیز داستان چیزی چنان عظیم و افتضاح بود که در ذهن مردمان ابهتی لزج پیدا کرده.

در اینجا نیازی به بازگویی تک‌تک این خطاها نیست. از میان ناامیدکننده‌ترین مشکلات می‌توان به مراسم افتتاحیه در شب سال نو ۱۹۹۹ اشاره کرد که هزاران نفر از میهمانان دعوت‌شده، شامل سیاستمداران بانفوذ و سردبیران روزنامه‌های بزرگ بریتانیا، مجبور شدند ساعت‌ها در سرما بیرون گنبد بایستند، چراکه تعداد سنسورهای فلزیاب به‌شدت پایین بود و شرکت‌کنندگان باید در صف‌های

طولانی بازرسی بدنی می‌ایستادند؛ همان شب بر اثر تهدید انفجار بمب نزدیک بود ساختمان گنبد تخلیه شود. چند وقت بعد در همان سال، تلاش برای سرقت دومین الماس بزرگ بی‌عیب جهان خبرساز شد. گروهی از سارقان که فکر می‌کردند این الماس درون گنبد است، با استفاده از دستگاه حفاری وارد ساختمان شدند تا دزدی خود را انجام دهند. (به لحاظ فنی شاید نتوان این یکی را از جمله شکست‌های گنبد محسوب کرد، چراکه جلوی دزدی گرفته شد؛ یک خبرچین، برنامهٔ دزدی را به پلیس خبر داده بود و پلیس هم یک الماس تقلبی به جای آن قرار داد و به کمین دزدها نشست.) اما مشکل خیلی وقت پیش شروع شده بود: در سال‌های منتهی به هزارهٔ سوم، بسیاری از مشاوران و کارمندان ارشد پروژه استعفا داده بودند و چندین مدیر ارشد اجرایی اخراج شده بودند.

یکی از این مدیران بعداً به کمیته‌ای پارلمانی گفت پرسنل ارشد پروژهٔ ساخت گنبد با نزدیک‌شدن سال ۲۰۰۰ در آستانهٔ فروپاشی روانی بودند که همین اتفاق او را مجبور کرد تیمی از مشاوران روان‌شناسی را استخدام کند. به مردم بریتانیا گفته می‌شد این گنبد چنان عظیم است که می‌تواند هجده هزار دستگاه از اتوبوس‌های دوطبقهٔ لندن را در خود جای دهد، اما به نظر می‌رسید نظر متفق‌القول تحلیلگران این باشد که اگر دولت هشتصد میلیون پوندی را که در چاه بی‌انتهای پروژه ریخته بود، خرج خرید تعداد زیادی اتوبوس دوطبقه می‌کرد، بسیار بهتر بود.

به عبارت دیگر، وضعیت گنبد هزاره نمی‌توانست فاجعه‌بارتر از این باشد. اما در عین حال قدرت شگرف شکست در متحدکردن مردم را به نمایش گذاشت: جو مزایدهٔ اسباب و وسایل گنبد به شکل عجیبی دوستانه بود که نه‌تنها بازتابی از ویژگی خاص روزنامه‌نگاران در لذت‌بردن از بدبختی دیگران[۳۷۶] بود، بلکه همچنین بازتابگر نگرشی بود که به نظر می‌رسید از همان ابتدای شروع ساخت گنبد با داستان آن درآمیخته: نوعی پذیرش تمام مشکلات و بدبختی‌های این پروژه با مهربانی و آغوش باز.

یکی از حاضرانِ در مزایده به من گفت: «این یادگاریه فاجعهٔ ملیه. شرکت کردن تو این حراج با روحیهٔ مردم بریتانیا سازگاری داره، مگه نه؟» در ماه‌های پس از حراج، هنگامی که سیاستمداران و مفسران خبر بر سر کاربری آتی این گنبد اکنون خالی جرّوبحث می‌کردند، ستون‌نویسی[۳۷۷] به نام رُز کاوارد[۳۷۸]

این دلبستگی تلخ و شیرین خاص مردمان بریتانیا به شکست را به شکلی عالی انتقال داد. این نه لذتی حاصل از بدبختی دیگران، بلکه غروری خیره‌سرانه حاصل از تعلق داشتن به ملتی است که شکست گنبد را شکست خود می‌داند:

این گنبد برند مشخصی دارد و نام آن فاجعه است. فریاد می‌زند که مرا به چشم حماقتی اعظم ببین، مظهری از نابسامانی، جَهلی شگرف و ناب که تا سال‌ها و سال‌ها اسباب خندهٔ تو را فراهم می‌کند... ما دل‌سپرده ساختمانی شده‌ایم که عاشق تنفر از آنیم، حماقت بزرگی با تمام سرگرمی فراهم‌آورنده و لغزشش از چاله بحران به چاه فاجعه. چیزی در آن است که با سرشت بریتانیایی همخوانی دارد. ما مردمانی هستیم که با فاجعه خوب کنار می‌آییم؛ مردمانی که خود را جدی نمی‌گیریم و وقتی افق دردسرها را می‌بینیم، دردسری مهیب و احمقانه، به بزم شادی‌ام می‌نشینیم. و این کلید آیندهٔ گنبد است. باید موزه‌ای شود از فاجعه و حماقت، تاریخچه‌ای از پروژه‌های شکست‌خورده و پیشامدهای ناخجسته. (۸)

نیاز به گفتن نیست که این پیشنهاد هرگز عملی نشد. این روزها نام گنبد به تالار او ۲[۳۷۹] تغییر یافته است. سالن کنسرتی که هر از چندگاهی میزبان سمینارهای انگیزشی با جمعیتی به اندازهٔ جمعیت ورزشگاه‌های فوتبال است.

چند روز بعد از پایان حراج به شهرک گرینویچ بازگشتم تا شپش سرمگاهی خود را بگیرم، اما هرچه گشتیم پیدا نشد. کارمند گنبد هزاره که در جست‌وجوی شپش به من کمک می‌کرد لحنی پوزش‌آمیز داشت، اما از این امر غافلگیر هم نشده بود. مدیریت گنبد حتی در زمینهٔ حراج رفتن اسباب و وسایل هم شکست خورده بود. طی چند سال آینده هرچندوقت یک‌بار نامه‌ای از طرف شرکت حسابداری پرایس‌واترهاوس کوپرز[۳۸۰] که مسئولیت اداره ورشکستگی گنبد را بر عهده داشت، دریافت می‌کردم که منظورشان این بود که یک روز -احتمالاً پس از اینکه پول طلبکاران مهمتر را پرداخت کردند- صد پوند روزنامه را پس می‌دهند.

و هنوز منتظرم.

همان‌طور که نوشتهٔ کاوارد دلالت می‌کند، این پذیرش نصفه‌ونیمهٔ شکست خصلتی است که مردم بریتانیا دوست دارند فکر کنند خاص خود آن‌هاست. ما تلاش ناکام و مرگبار کاپیتان اسکات[۳۸۱] را که تلاش کرد اولین نفری باشد که به قطب جنوب می‌رسد گرامی می‌داریم؛ ما روحیه و جسارت تخیله دانکرک[۳۸۲] را بیش از پیروزی در جنگ عزیز می‌داریم.

استیون رایل[۳۸۳]، روزنامه‌نگار (بریتانیایی) در کتاب پرفروش خود (در بریتانیا) با عنوان کتاب شکست‌های قهرمانانه[۳۸۴] چاپ سال ۱۹۷۹ می‌نویسد: «برای همه‌ی آن‌هایی که راجع به موفقیت، کتاب‌هایی مزخرف نوشتند: من این کتاب افتضاح را که می‌گوید بی‌عرضه‌بودن اشکالی نداره به همه آن‌ها تقدیم می‌کنم... چراکه من خود بی‌عرضه‌ام و نیز تمام کسانی که می‌شناسم.» برای شهروندان موفقیت‌گرای ایالات متحده، علاقه و دلبستگی به شکست عمدتاً ویژگی عجیب‌وغریب اروپایی است که اغلب آن را به پایان دورهٔ امپراتوری‌ها نسبت داده‌اند. نیل استاینبرگ[۳۸۵]، روزنامه‌نگار، می‌نویسد: «غرق‌شدن در بحر تفکر شکست، زیاد با روحیه امریکایی جور نیست. ولی با ذهن اروپاییان درآمیخته، جایی که هر ملتی، در برهه‌ای، عظمت داشته، ولی پس از چندی آن را با قصرهای غول‌آسای مزین به ورقه‌های طلا و سفارش ده‌ها تخم‌مرغ جواهرنشان فابرژه[۳۸۶] جا زده است. انگلیس امپراتوری‌اش را داشت، اسپانیا ناوگان آرمادا[۳۸۷] را، فرانسه ناپلئون را و آلمان آن نقطهٔ اوج وحشتناکش را حتی بلژیک هم لحظهٔ شکوهمندی را تجربه کرد، ولی باید اذعان کرد اوضاع از زمان مرگ چارلز جسور[۳۸۸] در سال ۱۴۷۷ چندان بروفق مراد نبوده. یادآوری و تحلیلِ آغشته به تلخی آن دوران شکوهمند تنها راه ارتباطی آن‌ها با عظمت است. فکر می‌کنید چرا این همه بار و کافه‌های فضای باز دارند؟(»؟)

اما نباید خصلت پذیرش شکست را به پای فرهنگ خاصی بگذاریم؛ چهارچوب «مسیر منفی» به شادی حرف‌های بیشتری برای گفتن دارد. پیش‌تر دیدیم که تمایل به شکست‌خوردن و تحلیل کردن شکست‌های گذشته می‌تواند برای درک درست کامیابی و موفقیت حیاتی باشد. اما احتمال دیگری که در تضادِ با عقل سلیم قرار دارد این است که پذیرش شکست به عنوان شکست و نه به عنوان راهی به سوی موفقیت، خود می‌تواند ما را به شادی برساند؛ اینکه استقبال از شکست و مقابل تلاش دائم برای اجتناب از آن، احساس بهتری به انسان می‌دهد.

شکست، صداقت و بی‌پردگی خاصی را به همراه دارد؛ برخوردی متواضعانه با واقعیت که در فرازهای بالاتر موفقیت دیده نمی‌شود. دست‌یافتن به چیزی شکوهمند و تحسین‌برانگیز -آن‌چنان که اگر پیش‌بینی تونی بِلر مبنی بر تبدیل‌شدن گنبد هزاره به «مشعلی درخشان برای جهان» درست از آب

درآمده بود، در مورد آن صدق می‌کرد- لزوماً به معنای برافراشتن سدی بین خود و دیگران است. و از طرف دیگر هم قرارگرفتن تحت‌تأثیر چیزی مستلزم این است که حس کنیم در حضور چیزی متفاوت و بهتر از خودمانیم. اما شکست، این حد و مرزها را هم می‌پاشد و خطای کسانی را که به سطحی از موفقیت دست یافته و فکر می‌کنند در برابر شکست ایمن و مصون‌اند، عریان می‌سازد. شکست انسان را به قواره‌ٔ انسانی بازمی‌گرداند. آسیب‌پذیری آشکارشده به وسیلهٔ شکست می‌تواند حس همدلی با دیگران و تعلق داشتن به جامعهٔ بزرگ انسانی را پرورش دهد. وقتی پی می‌برید افرادی که مسئولیت ساخت گنبد را برعهده داشتند در آستانه فروپاشی روانی بودند، حس همدردی‌تان با آن‌ها بیشتر می‌شود یا کمتر؟ پاسخ مسلماً «بیشتر» است. اگر گنبد به موفقیتی شکوهمند می‌رسید، حتی فکر داشتن مکالمات همدلانه‌ای که به عنوان یک خبرنگار با کارگران شاغل در گنبد هزاره داشتم، غیرقابل‌تصور به نظر می‌رسید؛ کارگرانی که اگر گنبد به موفقیت مالی رسیده بود، خشک و مقرراتی رفتار می‌کردند و به آن‌ها دستور می‌دادند با خبرنگاران رسانه‌ها گفت‌وگو نکنند، مگر زمانی که به ارتقای برند منجر شود.

یکی از نگهبانانی که مسئولیت مراقبت از چهار آدمک با اندازهٔ واقعی را که لباس جراحی به تن داشتند و در نهایت به قیمت ۳۲۰ پوند فروخته شدند بر عهده داشت، گفت: «فکر می‌کنم برای سلامت روان خوب باشه. مثل اینه که اومدیم مراسم خاک‌سپاری، جسد رو دفن کردیم و حالا داریم عزاداری می‌کنیم.» شکست، تسکین‌دهنده است. حداقل می‌توانید آنچه را در دل‌تان هست، بگویید.

با این حال اتخاذ این نگرش در مواجهه با شکست‌های خودمان فوق‌العاده دشوار است. همان‌طور که ایدهٔ «هدف‌دیسی» کریستوفر کِیِرنسان می‌دهد، معمولاً هدف را به بخشی از هویت خود تبدیل می‌کنیم، به طوری که شکست را به مثابه حمله به خویشتن خود تلقی می‌کنیم. یا همان‌طور که آلبرت الیس می‌گوید، ما پیامد مطلوبی را در ذهن مشخص می‌کنیم -برای مثال قرارداشتن در یک رابطهٔ شاد زناشویی یا پیداکردن شغلی رضایت‌بخش- و سپس آن را به امری که احساس می‌کنیم باید داشته باشیم ارتقا می‌دهیم و در نتیجه، نرسیدن به آن نه‌فقط غمگین بلکه فاجعه‌بار می‌شود. اگر بخواهیم از

اصطلاحات بودایی دلبستگی و عدم‌دلبستگی استفاده کنیم، باید بگوییم که به موفقیت‌ها دلبسته می‌شویم.

تمام این رویکردهای فکری زیان‌بخش به شاهدی در شدیدترین حالت‌شان در پدیدهٔ کمال‌گرایی بازنمود پیدا می‌کنند. این یکی از آن خصلت‌هایی است که بسیاری از مردم مخفیانه و نه‌چندان مخفیانه به داشتنش افتخار می‌کنند، چراکه اصلاً شبیه به یک عیب شخصیتی به‌نظر نمی‌رسد. اما کمال‌گرایی، در شالودهٔ خود، چیزی جز تلاش بی‌پایان مبتنی بر ترس برای اجتناب از تجربهٔ شکست به هر قیمتی نیست. کمال‌گرایی، در شدیدترین حالتش، شیوه‌ای خسته‌کننده و دائماً استرس‌زا برای زندگی است. (پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی و خودکشی، در همایسه با ناامیدی و خودکشی، همبستگی بیشتری وجود دارد.) پذیرش کامل تجربهٔ شکست و نه‌فقط تحمل آن به عنوان زیربنایی برای موفقیت، یعنی رهاکردن این تلاش بی‌پایان برای اجتناب از کوچک‌ترین ابتذال‌ها.

پذیرش شکست یعنی رهاشدن و رسیدن به آرامش. ناتالی گلدبرگ[۳۸۹]، ذن بودیست[۳۹۰] امریکایی، می‌نویسد: «سقوط، ما را به زمین می‌رساند، به روبه‌روشدن با اصول و مبانی، با زیرساخت و شالوده چیزها آن‌گونه که هستند، بدون هیچ جلوه و درخششی.

موفقیت تا ابد نمی‌پاید. نوبت شکست همه می‌رسد.» او ادامه می‌دهد: «کامروایی ما را متحجر می‌کند. باور می‌کنیم شکست ناپذیریم، بیشتر می‌خواهیم و بیشتر.» برای دیدن و حس کردن چیزها آن‌گونه که هست «باید سقوط کنیم. فقط در این حالت است که می‌توانیم در قلمرو اصیل‌تر خود فروافتیم. ذن میراث خود را در این ژرفنا به انسان منتقل می‌کند. این گونه‌ای متفاوت از شکست است: شکست بزرگ، تسلیمی بی‌کران. نه چیزی برای چنگ‌زدن هست و نه چیزی برای ازدست‌دادن[۱۰]».)

خوشبختانه برای پرورش این نگرش به شکست، نیازی نیست حتماً به بالاترین مدارج روشنایی بودایی دست یابیم. مطالعات کارول دوِوک[۳۹۱]، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد[۳۹۲]، حاکی از این است که نگرش ما به شکست عمدتاً از باورهای ضمنی‌مان در مورد ماهیت استعداد و توانایی تأثیر می‌پذیرد و اینکه افراد شاید به‌سادگی می‌توانند خود را به سمت دیدگاه سالم‌تری سوق دهند.

دووِک می‌گوید هر انسانی بسته به «دیدگاه ضمنی» -یا نگرش سربستهٔ- خود درباره اینکه استعداد چیست و از کجا می‌آید، در نقطه‌ای از یک طیف قرار می‌گیرد. کسانی که دارای «نظریهٔ ثابت»[۳۹۳] اند فرض می‌کنند که استعداد امری ذاتی و غیراکتسابی است؛ کسانی که دارای «نظریهٔ افزونشی»[۳۹۴] اند باور دارند استعداد از طریق چالش و سختکوشی تکامل می‌یابد. اگر شما شخصی هستید که با تمام توان تلاش می‌کنید از تجربهٔ شکست دوری کنید، احتمالاً در انتهای طَرف «ثابت» طیف دووِک قرار دارید؛ انسان‌های طرف «نظریهٔ ثابت»، چالش‌ها را به چشم فرصت‌هایی برای به‌نمایش گذاشتن توانایی‌های ذاتی خود می‌بینند و بدین‌سان شدیداً از شکست وحشت دارند: شکست برای آن‌ها نمادی است که نشان می‌دهد برای به‌رخ کشیدن توانایی‌های‌شان اقدام کرده‌اند، ولی توانایی‌ها کافی نبوده. بهترین نمونهٔ شخصی با ذهنیت «نظریهٔ ثابت» جوان ورزشکار فوق‌ستاره‌ای است که ترغیب می‌شود کامیابی‌های خود را امری «طبیعی» و حاصل استعداد ببیند و سپس از تمرین کافی برای پرورش استعداد و شکوفایی توان بالقوه خود سر باز می‌زند. استدلال کلویحی او این است که اگر استعداد ذاتی است، پس چرا به خودم فشار بیاورم؟

انسان‌های طَرفِ «نظریهٔ افزونشی» متفاوت‌اند، چون آن‌ها توانایی را به عنوان پدیده‌ای می‌بینند که از طریق دست‌وپنجه نرم‌کردن با چالش‌ها پدید می‌آید. تجربهٔ شکست برای آن‌ها معنای کاملاً متفاوتی دارد: شاهدی بر آن است که دارند مرز و محدودهٔ فعلی خود را به جلو هل می‌دهند. اگر این گونه نبود، شکست نمی‌خوردند. در اینجا می‌توان از مثال بدن‌سازی استفاده کرد؛ ماهیچه‌ها وقتی رشد می‌کنند که به نهایت ظرفیت فعلی خود رسیده باشند؛ وقتی فیبرهای عضلانی پاره شوند و مجدداً التیام پیدا کنند. در میان بدن‌سازان «تمرین برای شکست»[۳۹۵] اذعان به شکست نیست، بلکه نوعی استراتژی است.

خوشبختانه مطالعات دووِک حاکی از این است که کل زندگی‌مان را در یک چهارچوب ذهنی ثابت گیر نکرده‌ایم. شاید کمی گیج‌کننده به نظر برسد که خود چهارچوب ذهنی «ثابت» ثابت نیست، بلکه می‌تواند به سمت «افزونشی» طیف حرکت کند. برای بعضی انسان‌ها صِرف آشنایی با مفاهیم «ثابت»

در مقابل «افزونشی» سبب تغییر نگرش می‌شود. همچنین دفعهٔ بعد که شکست می‌خورید، مثلاً در آزمونی رد می‌شوید یا موقعیتی اجتماعی را بد مدیریت می‌کنید، به یاد داشته باشید که شکست تنها به این دلیل حادث شده که تلاش کرده‌اید از محدودیت‌های فعلی خود فراتر روید و در نتیجه آن‌ها را برای طولانی‌مدت بهبود ببخشید. دروک به والدین پیشنهاد می‌کند که اگر می‌خواهید در فرزندان‌تان نگرش افزایشی را به جای نگرش ثابت تقویت کنید، مواظب باشید وقتی کاری انجام می‌دهند تلاش‌شان را ستایش کنید و نه استعدادشان. تأکید و تمرکز بر هوش، چهارچوب ذهنی ثابت را تقویت می‌کند و در نتیجه باعث می‌شود در آینده رغبت کمتری به روبه‌روشدن با شکست داشته باشند. ذهنیت افزایشی چهارچوبی است که بیشترین احتمال نیل به موفقیت را دارد، اما نکتهٔ مهم‌تر این است که برخورداری از ذهنیت افزایشی سبک بهتری برای زندگی کردن است، حتی اگر هیچ‌وقت به موفقیتی برجسته منجر نشود. این ذهنیت به شما اجازه می‌دهد تلاش بی‌امان و استرس‌زای کمال‌گرایی را رها کنید. این برنامه‌ای بردبرد است که تنها پیش‌شرطش تمایل قلبی به شکست‌خوردن است.

جالب است بدانید انسان‌ها مدتها پیش‌تر عمدتاً از این چهارچوب به شکست نگاه می‌کردند. اسکات سَندجِ[۲۹۶] تاریخ‌دان می‌گوید تا پیش از قرن نوزدهم بسیار نادر بود که واژهٔ «شکست» در مورد افراد به کار رود. فعالیت‌های خاص، مثل تلاش برای داوطلب شغل یا مقامی شدن یا تأسیس یک شرکت می‌توانست با شکست مواجه شود، اما شخصی که چنین تلاشی را پی می‌گرفت، در این مورد خاص «ناکام» می‌ماند و شکست ربطی به شخصیت او نداشت. ناکام‌ماندن بدون شک می‌توانست افسرده‌کننده باشد و حتی گاهی فاجعه‌بار، اما به‌هیچ‌وجه به معنای محکومیت و مردودشماری کل زندگی انسان نبود.

سَندِج برای پژوهش‌های کتاب جذاب خود به نام بازنده‌های مادرزادی[۲۹۷]، برای دورزدن سوگیری بازماندگی که تضمین می‌کند معمولاً فقط روایت‌های موفقیت‌آمیز در آرشیوهای تاریخی ثبت می‌شوند، باید راه‌های خلاقانه‌ای پیدا می‌کرد. این ایدهٔ هوشمندانه به ذهن سَندِج رسید که نامه‌های گدایی و

طلب پول را که در اواخر قرن نوزده میلادی به تاجر اَبرثروتمند نفت، جان دی راکِفلر[۳۹۸] نوشته شده بود، بخواند. سندج با خواندن این نامه‌ها و منابع دیگر به یقین رسید این ایده که یک انسان می‌تواند فردی «شکست‌خورده» و «بازنده» باشد، مستقیماً از رشد سرمایه‌داری کارآفرینی[۳۹۹] در همین دوره سرچشمه گرفته است. او می‌گوید یکی از رویدادهای سرنوشت‌ساز، ظهور مؤسسات اعتبارسنجی[۴۰۰] بود که در مورد سطح اعتبار افرادی که قصد وام‌گرفتن از بانک‌ها را داشتند، قضاوت می‌کردند و بدین صورت در تعیین ریسک وام‌دادن به افراد به بانک‌ها کمک می‌کردند. در جامعه‌ای که به طور روزافزون در چنبرهٔ تجارت فرومی‌رفت، داشتن رتبهٔ اعتباری بد به‌سادگی می‌توانست به حکمی برای کل زندگی فرد تبدیل شود. و سندج اشاره می‌کند که برخی اصطلاحات امروزی برای توصیف ارزش اخلاقی فرد از زبانِ خاصِ رتبه‌بندی اعتباری به مکالمات روزانهٔ ما وارد شده، مثلاً «بی‌ارزش» و «درجه یک». او می‌نویسد شکست از مانعی در راه زندگی به مکانی که در آن «داستان پایان می‌یابد» تبدیل شد. از میانهٔ قرن نوزده به این‌سو، این ذهنیت در جامعه پدید آمد که شکست «نه تحول و سانحه‌ای ناگهانی و بخشی از زندگی عادی و انسانی است، بلکه چیزی است که حرکت زندگی فرد را متوقف کرده و بار و پودِ آینده‌اش را از هم می‌شکافد.»

کوتاه اینکه شکست به عنوان نوعی مرگ در نظر گرفته شد. پیام رادیکال‌ترین طرفداران پذیرش شکست، مثل ناتالی گُلدبرگ، این است که اتفاقاً کاملاً برعکس است: شکست مسیری برای تجربه‌ای به‌غایت پرتکاپو، مستقیم و شگرف از زندگی است.

حرف اکثر کسانی که در معنای معمول کلمه موفق هستند و از درِ هواداری مزایای پذیرش شکست درمی‌آیند، نگرش بسیار محافظه‌کارانه‌تری نسبت به گلدبرگ دارند؛ حرف آن‌ها این است که یاد بگیریم شکست را به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به موفقیت نهایی تحمل کنیم. جی. کی. رولینگ[۴۰۱]، نویسندهٔ سری کتاب‌های هری پاتر که موفقیتی متحیرکننده به دست آورده، یک استثنای نادر است؛ سخنرانی او در جشن فارغ‌التحصیلی سال ۲۰۰۸ دانشگاه هاروارد که به موضوع شکست می‌پردازد، اکنون بسیار معروف شده. مسلماً هیچ راهی نیست که بدانیم اگر شکست‌های رولینگ به چنین

موفقیت چشمگیری منتهی نمی‌شد، او اکنون چه حسی راجع به شکست داشت. اما سخنرانی‌اش این تصویر مشخص را به مخاطبان القا می‌کند که حتی اگر انسانی گمنام و فقیر و نویسنده‌ای ناکام باقی مانده بود، همین احساس امروز خود را داشت. سخن او با بسیاری از بینش‌های رواقیون، بوداییان و دیگران در مورد مزایای مسیر منفی همخوانی دارد و ارزش دارد که بخش طولانی از سخنرانی او را در اینجا نقل کنیم:

فکر می‌کنم براساس هر معیار متعارفی که حساب کنید، تنها به فاصلهٔ هفت سال از روز فارغ‌التحصیلی‌ام، در مقیاسی حماسی شکست خورده بودم. زندگی مشترک عجیب‌وغریب کوتاه‌مدتم فروپاشیده بود، هیچ شغلی نداشتم، فرزندم را به‌تنهایی بزرگ می‌کردم و براساس معیارهای جامعهٔ بریتانیای مدرن چنان فقیر بودم که تنها کمی با خیابان‌خوابی فاصله داشتم. ترس‌هایی که پدر و مادرم از آینده‌ام داشتند و ترس‌هایی که خودم از آینده‌ام داشتم، هردو به واقعیت تبدیل شده بود، و هر طور که حساب می‌کردم بزرگ‌ترین بازنده‌ای بودم که می‌شناختم. و نمی‌خواهم با این سخنرانی به شما بگویم که شکست لذت‌بخش است. آن دوره از زندگی‌ام دورهٔ تاریکی بود، و به فکرم هم خطور نمی‌کرد که یک روز رسانه‌ها چنین پالایش‌پری‌واری از داستان زندگی من ارائه بدهند. نمی‌دانستم تونل بدبختی واقعاً چقدر طولانی است... پس چرا در مورد مزیت‌های شکست حرف می‌زنم؟ تنها به این دلیل که شکست سترده‌شدن تمام چیزهای غیرضروری بود. دیگر پیش خودم وانمود نمی‌کردم چیزی فراتر از خود واقعی‌ام هستم و تمام انرژی‌ام را صرف تنها کاری کردم که برایم ارزش داشت... آزاد شده بودم. زیرا بزرگ‌ترین ترس‌هایم به واقعیت تبدیل شده بود و هنوز زنده بودم. [شکست] به من امنیتی داد که هرگز از قبول‌شدن در آزمون‌ها نصیبم نشده بود... چنین دانشی هدیه‌ای است واقعی، هدیه‌ای که با درد و رنج به دست آمده، و ارزشمندتر از تمام مهارت‌ها و پیروزی‌هایی است که تاکنون به دست آورده‌ام.

فصل هشتم: به‌یاد داشته باش که می‌میری

مرگ به عنوان شیوه‌ای برای زندگی

اگر زندگی از نو به من هدیه می‌شد، به همنشینی شبانهٔ اندیشهٔ مرگ خو می‌کردم و به یادآوری مرگ ممارست... زندگی بدون حضور دائمی مفهوم مرگ بی‌مزه است. مثل اینکه تا آخر عمر سفیدهٔ تخم‌مرغ بخورید.

- بازرس مورتیمر[۴۰۲] از کتاب به یاد داشته باش که می‌میری[۴۰۳] اثر میورن اسپارک[۴۰۴]

در جایی از حماسهٔ معنوی صدهزاربیتی هند به نام مهاباراتا[۴۰۵]، یکی از ارواح طبیعت در کرانه دریاچه‌ای، یودهیشتیرا[۴۰۶] جنگجو-شاهزادهٔ هندی را در مورد معنای وجود به پرسش می‌گیرد؛ و این قبیل اتفاق‌ها در مهاباراتا کاملاً عادی است. روح می‌پرسد: «شگفت‌انگیزترین چیز در دنیا چیست؟» پاسخ یودهیشتیرا یکی از مشهورترین جملات این حماسه شده است: «شگفت‌ترین آن که گرچه هر روز بی‌شمار آفریده به منزلگاه مرگ درمی‌غلتند، انسان هنوز فکر می‌کند جاودان است.»

شگفت‌انگیز عبارت خوبی برای توصیف آن است. بارها و بارها دیده‌ایم که صِرف اراده برای نیندیشیدن افکار خاص یا حس‌نکردن احساسات خاص برای حذف این موارد از قلمرو ذهن کافی نیست. و به همین خاطر است که کسی نمی‌تواند در «چالش خرس سفید» دانیل وگنر پیروز شود. تلقین‌های ذهنی خودیاری معمولاً احساس بدتری به افراد می‌دهد و روبه‌روشدن با بدترین اتفاق‌های ممکن همیشه بهتر از این است که وانمود کنیم این اتفاقات هرگز به وقوع نمی‌پیوندند. اما به نظر می‌رسد مرگ و میرایی استثنای گیج‌کننده‌ای بر این قاعده است. مرگ همه‌جا حاضر، اجتناب‌ناپذیر و به‌شکل منحصربه‌فردی ترس‌آور است. با این حال اگر مستقیماً به قلمرو زندگی ما تجاوز نکند -از طریق مرگ تازهٔ خویشاوندان‌مان یا بیماری مرگ‌آور یا تصادفی که نزدیک بوده ما را به کام مرگ بکشاند- بسیاری از ما موفق می‌شویم یاد مرگ خود را برای ماه‌ها و حتی سال‌ها از خاطر بزداییم. هرچه بیشتر بر این موضوع تأمل کنید، عجیب‌تر به نظر می‌رسد. دشواری‌هایی به مراتب جزئی‌تر هر روز و هر روز در خانه یا محل کار خاطر ما را آشفته می‌کند. و با این حال بزرگ‌ترین مخمصهٔ زندگی در اکثر عمر هرگز وارد

ذهن خودآگاه ما نمی‌شود. فروید مثل همیشه با عباراتی کلی اما در این مورد متقاعدکننده، چنین می‌نویسد: «هیچ انسانی در کُنه وجودش به مرگ خود باور ندارد!(۴۰۶)

این بی‌تفاوتی ظاهری در مواجهه با مرگ هنگامی عجیب‌تر به نظر می‌رسد که پی ببریم همیشه داریم راجع به مرگ صحبت می‌کنیم، ولی در عین حال گویا اصلاً راجع به آن حرف نمی‌زنیم. چه کسی در مجلات مقاله‌هایی با عناوینی مثل «صد کاری که باید قبل از مرگ انجام دهید» -جاهایی که باید به آن مسافرت کنید، غذاهایی که باید بخورید، آلبوم‌هایی که گوش کنید- را می‌خواند ولی واقعاً به بخش «قبل از مرگ» توجه می‌کند؟ اگر به آن توجه می‌کردیم شاید پاسخ‌مان فریادی برآمده از ناامیدی وجودی[۴۰۷] بود: «چرا تلاش کنم، وقتی پایان من مرگ است؟» (و نیازی به گفتن نیست که ناامیدی وجودی، احساسی نیست که سردبیران مجلات به دنبال برانگیختن آن در افراد باشند.) ما مسحور داستان‌های جنایی می‌شویم، اما «جنایت» داستان‌های رازآلود جنایی ارتباطی با واقعیات مرگ ندارد.

حتی مرگ‌های واقعی ذکرشده در گزارش‌های خبری هم می‌تواند وحشت، همدردی یا خشم ما را برانگیزد، بدون اینکه ما را به تأمل وادارد که چنین پایانی، نهایتاً تا چند دهه دیگر، در عاقبت کار خودمان هم نشسته است. ایده تفکر به مرگ و میرایی خودمان در گفت‌وگوهای روزمره، خنده‌دار و مفرح به نظر می‌رسد. برای مثال بیشتر طنز فیلم عشق و مرگ وودی آلن بر پایهٔ این جوک است:

بوریس: نیستی. عدم وجود. پوچی سیاه.

سونیا: چی گفتی؟

بوریس: هیچی هیچی، داشتم برای آینده‌م برنامه‌ریزی می‌کردم.

یکی از قانع‌کننده‌ترین تفسیرهای این معمای روان‌شناختی در سال ۱۹۷۳ در کتاب شاهکار ارنست بِکِر[۴۰۸]، انکار مرگ[۴۰۹]، ارائه شده است. (یکی دیگر از شخصیت‌های دارای وسواس مرگ در آثار وودی آلن، یعنی آلوی سینگر[۴۱۰] فیلم آنی هال[۴۱۱]، سعی می‌کند تا با همین کتاب شخصیت مؤنث اصلی فیلم را که آنی هال باشد، شیفته خود کند.) بِکِر در سال ۱۹۲۴ در ایالت ماساچوست به دنیا آمد. او به عنوان سرباز وظیفه در جنگ جهانی دوم شرکت کرد و وقتی تازه بیست و یک سالش شده بود، در تلاش برای

آزادسازی یک اردوگاه کار اجباری از دست نازی‌ها، با بدترین واقعیات مرگ مواجه شد. در نظر بِکِر، عدم تفکر جدی ما به مرگ سهوی و اتفاقی نیست؛ او می‌گوید دقیقاً به این خاطر به مرگ فکر نمی‌کنیم که به‌شدت ترسناک و مهم است. کتابش با این جمله آغاز می‌شود: «ایدهٔ مرگ و ترس از آن، به شدیدترین شکل ممکن جوان انسانی را می‌ترسانند» ولی پیامد آن این است که زندگی خود را وقف سرکوب این ترس می‌کنیم و به دور خود سنگری روان‌شناختی برمی‌افرازیم به این امید که از روبه‌روشدن با آن اجتناب کنیم. در حقیقت از نگاه بِکِر بخش عظیمی از تمام فعالیت‌های انسانی «تا حد زیادی برای اجتناب از مرگباری مرگ طراحی شده، برای غلبه بر این حس که مرگ سرنوشت نهایی انسان است».

او توضیح می‌دهد به این دلیل می‌توانیم این انکار را سرپا نگه داریم که از دو «من» [یا خود] برخورداریم: یک منِ فیزیکی و یک منِ نمادین. و درحالی که منِ فیزیکی ناگزیر خواهد مرد، منِ نمادین -منی که در ذهن انسان وجود دارد- کاملاً قادر است خود را مجاب سازد که جاودان است. نشانه‌های این پدیده هرجا که نگاه کنی وجود دارد؛ در حقیقت چنان در همه‌جا حاضر است که شاید قادر به دیدنش نباشید. از دید بِکِر، تمام مذاهب، تمام جنبش‌های سیاسی و هویت‌های ملی، تمام فعالیت‌های اقتصادی، تمام اعمال خیریه و نیکوکاری و تمام کوشش‌های هنری چیزی جز «پروژه‌های جاودانگی» نیستند؛ تلاش‌هایی پریشان برای رهایی از نیروی خادبهٔ مرگ. تشنهٔ این هستیم که خود را نه به عنوان انسان‌هایی فانی بلکه «قهرمانانی» جاودان ببینیم. خود اجتماع در اصل یک «نظام قهرمانی سازمان‌یافته» است؛ ساختاری از رسوم، سنت‌ها، و قوانینی که انسان طراحی کرده تا حس کند بخشی از چیزی بزرگ‌تر است، چیزی دیرپا که از زندگی زودگذر انسان فانی پایدارتر است. او می‌نویسد به واسطهٔ توانایی‌های نمادپردازی خود، «ارگانیسمی تنها، حتی بدون قدم از قدم برداشتن می‌تواند در ابعاد متفاوتی از جهان‌ها و زمان‌ها بسط پیدا کند؛ این ارگانیسم می‌تواند جاودانگی را در نهاد خود نهادینه کند، حتی هنگامی که نفس‌زنان و جنگ‌زنان در حال مرگ است.» وقتی از این چشم‌انداز نگاه کنیم، خواهیم دید که فقط افراد مذهبی سنتی نیستند که به مفهوم زندگی پس از مرگ

اعتقاد دارند. تمام افراد سازگار و متعادل، مذهبی یا غیرمذهبی، به طور ناخودآگاه به آن اعتقاد دارند و «بدین‌سان هر اجتماعی یک "مذهب" است، فارغ از اینکه خود را در چنین تصویری ببیند یا خیر.» برای بِکِر بیماری روانی چیزی جز کژکاری[۳۴] ماشین درونی انکار مرگ نیست. افراد افسرده افسرده‌اند چراکه به‌کرات تلاش کرده‌اند ولی برعکس دیگران نتوانسته‌اند از خود در برابر این حقیقت که قهرمانان برجستهٔ کیهانی نیستند -و طولی نمی‌کشد که بمیرند- محافظت کنند.

پروژه‌های جاودانگی می‌توانند سبب به‌وجودآمدن بسیاری چیزهای خوب هم باشند -معماری‌ها و ساختمان‌های شگرف، آثار ادبی عالی، اعمال برجستهٔ نیکوکاری و انسان‌دوستی، تمدن‌های بزرگ- اما از نظر بِکِر این پروژه‌ها همزمان عامل پدیدآمدن بدترین چیزها هم هستند. این میل شدید به قهرمان‌انگاری خودمان بین حالت‌های گوناگون تمایز قائل نمی‌شود؛ این میل تشریح می‌کند چرا در ورزش یا سیاست یا تجارت به رقابت برمی‌خیزیم، ولی از طرفی هم توضیح این امر است که چرا ملت‌ها با هم می‌جنگند. جنگ نمودی از برخورد نهایی پروژه‌های جاودانگی رقیب است: اگر حس جاودانگی من به پیروزی ملتم وابسته باشد و حس جاودانگی شما به پیروزی ملت‌تان، طولانی‌تر و سخت‌تر از زمانی می‌جنگیم که فقط پای قدرت و قلمرو در میان باشد.

سَم کین[۳۵] فیلسوف می‌نویسد: «غلبه در تجارت و کشتن در میدان جنگ عمدتاً به خاطر نیازهای اقتصادی یا واقعیت‌های سیاسی نیست، بلکه بر پایهٔ نیازمان به قوت قلب یافتن از این امر است که به چیزی با ارزش پایدار دست یافته‌ایم... [برخوردهای انسانی] ستیزه‌های مرگ و زندگی‌اند؛ خدایان من ضد خدایان شما، پروژه جاودانگی من ضد پروژهٔ جاودانگی شما۲(».) به عبارت دیگر، برای حفظ جاودانگی نمادین خود چنان سخت می‌جنگیم که زندگی‌های فیزیکی خود را قربانی آن می‌کنیم. در تلاش برای انکار مرگ، خواهیم مرد. بدتر اینکه، خود این حقیقت را انکار می‌کنیم، تا زمانی که دیگر امکان انکار آن وجود نداشته باشد. بِکِر با ناامیدی می‌نویسد: «از دلایل اصلی اینکه فرستادن مردان به میدان جنگ این‌قدر آسان است، این است که هریک از آن‌ها، در عمق وجود، برای مردی که کنارش ایستاده و قرار است کشته شود افسوس می‌خورد. هریک از آن‌ها تا زمانی که شوک خون‌ریزی او را با

واقعیت [مرگ خود] مواجه کند، با این خیال از خود محافظت می‌کند.»

اگر ایدهٔ بِکِر درست باشد، این حقیقت «شگفت‌انگیز» که ما طوری رفتار می‌کنیم که گویی جاودانیم، خیلی هم شگفت‌انگیز نیست. ما در فکرکردن به مرگ خود قصور نمی‌کنیم، بلکه کل زندگی‌مان تلاشی بی‌امان برای اجتناب از فکرکردن به مرگ است؛ تلاشی چنان بنیادی که برخلاف مورد «چالش خرس سفید» اکثر اوقات در سرکوب آن موفق می‌شویم.

چند سال پس از اینکه کتاب پرفروش انکار مرگ به بازار آمد، چندین روان‌شناس آزمون‌گرا متوجه شدند که می‌توان گمانه‌پردازی‌های بِکِر (و بالتبع کتاب بکر با وجود قدرت استدلالش چیزی بیش از گمانه‌پردازی نبود) را در مَحک آزمون‌های علمی قرار داد. اگر حرف بِکِر درست باشد که ما در کل زندگی با تمام توان اما به صورت ناخودآگاه در تلاشیم تا از اندیشیدن به مرگ خود اجتناب کنیم، پیامد منطقی این است که افرادی که به صورت صریح و بی‌پرده با اندیشهٔ میرایی و فناپذیری خود مواجه می‌شوند -یا اگر بخواهیم از اصطلاحات آزمایش‌های روان‌شناسی استفاده کنیم، افرادی که برای تفکر به مرگ خود «پیش‌زمینه‌سازی»[۴۱۶] شده‌اند- از طریق چنگ‌زدن هرچه بیشتر به باورها و رفتارهای مرگ-انکارکنندهٔ خود، به طور غریزی به جنگ با آن برمی‌خیزند. این فرضیه زیربنای زمینه‌ای پژوهشی با نام تداعی‌گر «نظریهٔ مدیریت وحشت»[۴۱۷] است؛ زمینه‌ای که طی دو دههٔ گذشته نمونه‌های قانع‌کنندهٔ فراوانی از تأثیر به‌شدت عمیق انکار مرگ در انسان ارائه کرده است.

یک نمونهٔ نوعی از آزمایش‌های مدیریت وحشت که در سال ۲۰۰۳ در دانشگاه راتگرز[۴۱۸] ایالت نیوجرسی انجام شد، بدین شرح است. (۳) ابتدا پژوهشگران به شرکت‌کنندگان توضیحی کلیشه‌ای در مورد علت دعوت از آن‌ها به شرکت در این آزمایش ارائه کردند. به آن‌ها گفته شد این مطالعه راجع به «ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و دیدگاه‌های افراد دربارهٔ موضوعات اجتماعی» است. موضوع مرگ و میرایی ذکر نشد. سپس از آن‌ها خواسته شد پرسش‌نامه‌ای طولانی و عمدتاً پیش‌پاافتاده را پر کنند که به جز در مورد دو پرسش خاص، برای تمام شرکت‌کنندگان یکسان بود. برای یک گروه از پاسخ‌دهندگان، این دو پرسش هم راجع به موضوعاتی معمولی بود: عادت‌های تماشای تلویزیون در

آن‌ها. اما برای گروه دیگر -که با عنوان گروه «برجستگی مرگ»[۴۱۹] توصیف شدند- این دو پرسش بر مرگ تمرکز داشت. یک پرسش این بود: «لطفاً احساساتی را که به واسطهٔ تفکر به مرگ خودتان به ذهن‌تان متبادر می‌شود، به طور خلاصه تشریح کنید.» در پرسش دیگر از پاسخ‌دهندگان خواسته شد: «با بیشترین دقت ممکن و به طور مشخص بنویسید به‌نظرتان درحالی‌که به لحاظ جسمی می‌میرید و پس از آنکه به لحاظ جسمی مردید، چه اتفاقی برای شما می‌افتد.»

پس از آن نوبت مرحلهٔ دوم بود که مقصود اصلی مطالعه هم بود. از شرکت‌کنندگان خواسته شد مقالهٔ کوتاهی را که از سیاست خارجی جرج بوش به‌شدت حمایت کرده بود بخوانند و پس از آن تصمیم بگیرند چقدر با این مقاله موافق‌اند. بخشی از مقاله بدین شرح بود: «به‌شخصه از اقدامات رئیس جمهور بوش و اعضای کابینهٔ دولت او که دست به اقداماتی جسورانه در عراق زدند حمایت می‌کنم. من حکمت رئیس جمهورمان در مورد نیاز به عزل صدام حسین از قدرت را درک و از آن قدردانی می‌کنم... ما باید پشت رئیس جمهور خود بایستیم و نگذاریم نظریات شهروندان غیروطن‌پرست حواس ما را از موضوع اصلی پرت کند.»

در آزمایش‌های مدیریت وحشت هرگاه که افراد تحت مطالعه وارد این حالت «برجستگی مرگ» می‌شوند -یعنی وادار می‌شوند به مرگ فکر کنند- در مقایسه با گروهی که وارد این حالت نمی‌شوند، دیدگاه‌های به‌وضوح متفاوتی را ابراز می‌کنند. پاسخ‌های‌شان روی این فرضیه را افزایش می‌دهد که آن‌ها در واکنش به یادآوری این حقیقت که روزی خواهند مُرد، با تلاش بسیار شدیدتری سعی در چنگ‌زدن به پروژه‌های جاودانگی خود می‌کنند.

مسیحیان با نظر منفی‌تری به یهودیان نگاه می‌کنند. (۴) افراد متعصب متعصب‌تر می‌شوند. (۵) وقتی پای پول به میان آید، افراد رغبت کمتری در تقسیم آن با دیگران یا اعتماد به آن‌ها دارند و با اشتیاق بیشتری خواهان انباشت هر نوع ثروتی که بتوانند به آن دست یابند هستند. و هنگامی که از شرکت‌کنندگان در مطالعهٔ سال ۲۰۰۳ دانشگاه رایس خواسته شد دیدگاه‌های خود در مورد مقاله مرتبط با رئیس جمهور بوش را به اشتراک بگذارند، افرادی که در وضعیت «برجستگی مرگ» قرار داشتند، به‌طور قابل‌توجهی رغبت بیشتری در حمایت از صحبت‌های پیکارجویانه این مقاله نشان دادند.

مطالعات دیگر نشان داده‌اند افرادی که در شرایط برجستگی مرگ به سر می‌برند، شخصیت‌های سلطه‌جو و خودکامه را به شخصیت‌های دموکراتیک و «ارتباط‌گرا»[۴۲۰] ترجیح می‌دهند. واضح است که دولت بوش از برجستگی مرگ که در جهان واقعی پدید آمده بود، نهایت استفاده را برد. حملات

تروریستی یازده سپتامبر سال ۲۰۰۱ شبیه به نمونهٔ افراطی پرسش‌های مرتبط با مرگ در پرسش‌نامهٔ مدیریت وحشت عمل کرد و باعث شد هر کسی که اخبار آن را شنید، به‌ناگاه با شوک این حقیقت مواجه شود که خود او هم ممکن است در یک صبح عادی به دفتر محل کارش برود و بمیرد. بِکِر نوشت: «[ترس] است که باعث می‌شود افراد با اشتیاق زیاد از رهبران عوام‌فریبِ بی‌پروایِ ظاهراً قدرتمند با فک‌های به‌هم‌فشرده و صداهای بلند و رسا پیروی کنند؛ رهبرانی که ظاهراً بیشترین توانایی را برای پاک کردن دنیا از هر آنچه که مبهم، ضعیف، متزلزل و شریر است، دارند. آه، سرسپردن به رهنمون آن‌ها؛ چه حس آرامشی، چه تسکینی.»

برجستگی مرگ به شیوه‌های بی‌شمار و گاهی غیرمنتظرهٔ دیگری نمود پیدا می‌کند. وقتی موضوع مرگ به شرکت‌کنندگان این نوع پژوهش‌ها یادآوری می‌شود، با چندش و انزجار شدیدی به بحث فضولات بدن انسان واکنش نشان می‌دهند؛ (۶) و با شدت بیشتری با جمله‌هایی از این قبیل موافقت می‌کنند: «اگر ببینم کسی استفراغ می‌کنه، حالم به هم می‌خوره.» همچنین احتمال اینکه این افراد یک‌سری سناریوهای فرضی را «خیلی چندش‌آور» توصیف کنند بیشتر است، برای مثال دیدن تعدادی کِرم‌روی تکه‌ای گوشت. پژوهشگران می‌گویند این واکنش نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان در مواجهه با نشانه‌های «مخلوقیت» و فناپذیری خود -این حقیقت که بدن آن‌ها هم مثل تمام حیوانات دیگر از بین می‌رود- به‌سختی تلاش می‌کنند بین خود و این نشانه‌ها یک حائل ذهنی بکشند. در یکی از این مقاله‌ها آمده: «چندش انسان‌ها را قادر می‌سازد خود را بالاتر از دیگر حیوانات ببینند و در نتیجه در برابر ایده مرگ از خود محافظت کنند۷(».) (این واکنش به فناپذیری، با تأسی از منطق بِکِر، شاید توضیح دهد که چرا در برخی فرهنگ‌ها ضد زنان حائض نوعی تابو وجود دارد و چرا مدفوع و ادرار در عموم فرهنگ‌ها در خلوت دفع می‌شود.) همچنین مشخص شده افرادی که در شرایط برجستگی مرگ به سر می‌برند، با نظریه «طراحی هوشمند»[۴۲۱] احتمالاً به دلایلی مشابه موافقت و همراهی بیشتری دارند: (۸) اگر بتوانید خود را قانع کنید که زندگی بی‌معنی نیست و از سوپ بنیادین[۴۲۲] حاصل نشده، پذیرش اینکه در پایان زندگی انقراضی پوچ و بی‌معنی در انتظار انسان نیست، آسان‌تر است.

با درنظرگیری تمامی این موارد، این بحث که یادآوری روزانه مرگ می‌تواند برای ما سودمند باشد، شاید در بهترین حالت غیرعملی به نظر برسد.

یک مسئله این است که به نظر می‌رسد استدلال بکر می‌گوید انکار مرگ بسیار ریشه‌دارتر از آن است که انسان بتواند آن را از وجود خود پاک کند. به علاوه، اگر انکار مرگ مسبب بسیاری از کارهای بزرگ و کامیابی‌های فوق‌العادهٔ انسان باشد، آیا واقعاً منطقی است که آن را کنار بگذاریم؟ با این حال از زمان یونان باستان برخی متفکران رادیکال این دیدگاه را اتخاذ کرده‌اند که زندگیِ آغشته به یاد مرگ خودمان -به عنوان عادتی روزانه، نه‌فقط زمانی که مواجههٔ مستقیم با مرگ ما را مجبور به آن کند- می‌تواند زیستِ به مراتب غنی‌تری را به انسان ارزانی دارد. این قطعاً زندگی اصیل‌تری نیز هست. مرگ حقیقتی از زندگی است، فارغ از اینکه چقدر در انکار آن بکوشیم. در حقیقت، خودِ «فرقهٔ خوش‌بینی» با تمرکزش بر مثبت‌گرایی به هر قیمتی، می‌تواند به عنوان نوعی «پروژهٔ جاودانگی» در نظر گرفته شود؛ پروژه‌ای که تصویری چنان قدرتمند و همه‌جانبه از شادی و موفقیت ایدئال به دست می‌دهد که به نحوی از مرگ هم فراتر می‌رود. متفکران مثبت‌اندیش هم با تعریف و تکریم ظاهری، آگاهی از مرگ را گرامی می‌دارند و در رثای آن می‌گویند: «هر روز طوری زندگی کن که انگار آخرین روز زندگیته.» اما این فقط حکم موعظه‌ای انگیزشی را دارد، مهمیزی برای شروع به کار، اقدام برای تحقق‌بخشیدن به بزرگ‌ترین بلندپروازی‌ها. و اگر خود این بلندپروازی‌ها هم پروژه‌های جاودانگی باشند، در حقیقت قدمی به زندگیِ با یاد مرگ نزدیک‌تر نشده‌ایم.

ملاقات ارنست بِکِر با مرگ به شکلی تراژیک زودرس بود: یک سال پیش از چاپ کتاب انکار مرگ و در سن چهل‌وهفت‌سالگی پزشکان تشخیص دادند او به سرطان روده‌ٔ بزرگ مبتلاست.

دو سال بعد یعنی در فوریهٔ سال ۱۹۷۴ رسم کین در یک روز بارانی به ملاقات او در بیمارستانی در ونکوور رفت و او را در حالی یافت که به معنای واقعی کلمه در بستر مرگ بود. کین به آنجا رفته بود تا از طرف مجلهٔ سایکولوژی تودی [۴۲۳] با بِکِر مصاحبه‌ای انجام دهد. بِکِر به او گفت: «خب حالا وقتش رسیده که ببینی زندگی‌ام با افکارم همخوانی داشته یا نه!» او از پزشکان معالجش خواسته بود

حداقلِ داروهای ضددرد را برایش تجویز کنند تا در آخرین گفت‌وگوها با خانواده‌اش و همچنین به هنگام ملاقات با مرگش از ذهنی «روشن» برخوردار باشد. بِکِر باور داشت انکار مرگ شاید ساختار تمدن انسانی را هدایت کرده باشد، اما بهترین راه برای کنارآمدن یک انسان با مرگش نیست. کیرکگور سال‌ها پیش از بکر نوشت: «بشر به‌تدریج و ناآگاه می‌پذیرد که داروی تلخی که [بکر] تجویز کرده -یعنی اندیشیدن به وحشت مرگ خودمان- به شکلی متناقض‌نما همان سوبژکتیو است که مفهوم فناپذیری را شیرین و قابل‌هضم می‌کند[۱۰]».) مصاحبه در ماه مارس، یعنی یک ماه پس از ملاقات‌شان انتشار یافت؛ چند روز بعد بکر فوت کرد.

شاید پذیرش این ایده که باید زمان بیشتری را صرف اندیشهٔ مرگ کنیم دشوار باشد، اما استدلال‌های قدرتمند و عمل‌گرایانه‌ای دال بر درستی انجام آن وجود دارد. برای مثال تکنیک روانی «اندیشیدن به شرور» را در نظر بگیرید. می‌توان پیشنهاد سنکا را چنین تصور کرد: مرگ امری قطعی است، بنابراین به جای شوکه‌شدن از مرگ این حقیقت که فاصلهٔ زیادی با مرگ ندارید، بهتر است ذهن خود را آماده رویارویی با آن کنید.

در هر صورت تلاش‌های ناخودآگاه ما برای فکرنکردن به مرگ هرگز کاملاً موفقیت‌آمیز نبوده: مدت‌ها پیش از آنکه با احتمال مرگ خودتان مواجه شوید، گاه‌به‌گاه خود را در وحشت‌های نیمه‌شبی می‌یابید که به بهترین شکل ممکن در سرودهٔ سحرگاهی فیلیپ لارکین[۲۲۴] با نام «اُباد»[۲۲۵] نمود یافته است: «آشوب‌ناک مرگ، اکنون یک روز نزدیک‌تر... برقی تازه می‌زند تا بهراساند.» در صورت امکان بهتر است با عادی‌سازی این دورنما از چنین وحشتی پرهیز کنیم.

اما عملی‌سازی آن چگونه ممکن است؟ انکار مرگ مثل دیگر مشکلات نیست که با چنان فشاری بر شانهٔ ما سنگینی کند که در نهایت به جست‌وجوی چاره‌ای برای حل آن برآییم. اصلاً مشکل این است که در اکثر موارد شبیه به یک مشکل نیست. این فرض ناخودآگاه که ما موجوداتی جاودانه هستیم تا زمانی که این خیال را چون حقیقتی در ذهن حفظ کنیم، هستی انسان را به مراتب راحت‌تر می‌کند. بدین ترتیب چگونه می‌توانیم با این غریزه بجنگیم و در عوض انتخاب کنیم به طور روزانه با اندیشهٔ

14:10

مرگ مواجه شویم؟

حل این معما به نظر از عهدهٔ کسی برمی‌آید که هم فیلسوف باشد و هم روان‌درمانگر. بنابراین به جست‌وجوی پاسخ‌ها به ملاقات لورن تیلینگست[۴۲۶] رفتم؛ زنی که در کارت مطب و وب‌سایتش با عنوان «مشاور فلسفی» توصیف شده بود. او بخشی از جنبشی معاصر از فیلسوفانی است که قصد دارند این حرفه را به ریشه‌های سقراطی آن بازگردانند، یعنی به عنوان تمرینی فلسفی برای آرامش‌دادن به روح و نه‌فقط حرفه‌ای آکادمیک برای نظریه‌بافی. تیلینگست سهم خود را در این قبیل نظریه‌بافی‌ها ادا کرده است: در نشریه‌های فلسفی مقالاتی با عناوینی از قبیل «صفت توصیفی چیست؟» و «معنای طبقه‌بندی "هنر"» منتشر کرده. اما او همچنین یک دفتر مشاوره هم در مرکز منهتن دارد؛ اتاقی روشن با چینش مرتب مبلمان واقع در ساختمانی قدیمی که مطب چندین درمانگر، روان‌پزشک و مشاوران روان‌شناسی سنتی‌تر را نیز در خود جای داده است. در ابتدای چهل‌سالگی بود و بی‌طرفی دوستانه و حرفه‌ای زنی را از خود نشان می‌داد که به گوش دادن بدون قضاوت به مشکلات انسان‌ها عادت دارد. در یک فنجان چینی برایم چای نعنا ریخت، دعوتم کرد روی صندلی‌ای دستمدار بنشینم و هنگامی که به او گفتم می‌خواهم راجع به مرگ صحبت کنم -به خصوص اینکه انسان چگونه می‌تواند انتخاب کند با آگاهی بیشتر از مرگ و فناپذیری خود زندگی کند- خم به ابرو نیاورد. او گفت: «خب این مقوله خیلی بزرگیه.»[۴۲۷] اما باید از جایی شروع می‌کردیم و تصمیم گرفتیم بحث را با اپیکور شروع کنیم.

تلاش برای کاهش وحشتی که صرف اندیشه به مرگ به جان ما می‌اندازد، اولین قدم برای کنارآمدن راحت‌تر با فناپذیری خود است. (اگر به انجام این کار موفق نشوید، احتمالاً در پذیرش مرگ پیشرفتی نمی‌کنید.) تیلینگست توضیح داد که فیلسوفان عمدتاً تلاش کرده‌اند از طریق استدلال‌های منطقی به این وضعیت نائل آیند: اگر متقاعد شوید که ترس از مرگ غیرمنطقی است، احتمال اینکه این ترس را کنار بگذارید بیشتر است. اپیکور، یکی از فلاسفهٔ یونان باستان -و هم‌عصر اولین فیلسوف رواقی زنوی کیتیونی- یکی از اولین کسانی بود که برای دست‌یافتن به این منظور تلاش کرد. پیش از او اتفاق‌نظر

فلسفی کلی این بود که مرگ وضعیت پایانی انسان نیست. بهترین دلیل برای نترسیدن از آن این بود که پس از مرگ زندگی شکوهمندی در جهان باقی در انتظار انسان است. استدلال اپیکور در جهت عکس این قضیه است.

او اشاره می‌کند اگر زندگی پس از مرگ ادامه نداشته باشد، این بهترین دلیل برای نترسیدن از مرگ است. او می‌گوید: «مرگ هیچ ارتباطی به ما ندارد، چراکه مادامی که ما زنده‌ایم مرگ حضور ندارد و وقتی مرگ حضور دارد، دیگر ما وجود نداریم.» شاید از مرگی دردناک و تدریجی بترسید. شاید از فکر مرگ عزیزان‌تان وحشت دارید، در اینجا تمرکز ما بر درد جان‌سوز سوگ عزیزان نیست. بلکه می‌گوییم ترس از مرگ خودتان منطقی نیست. مرگ پایان نهاد تجربه‌کننده است و در نتیجه پایان هر نوع توانایی برای تجربهٔ وضعیتی است که از آن می‌ترسیم. یا به گفتهٔ اینشتین «ترس از مرگ غیرموجه‌ترین ترس‌هاست، زیرا فردی که می‌میرد دیگر در خطر حوادث ناگوار نیست». از این دیدگاه، بزرگ‌ترین ترسی که بر زندگی ما حکومت می‌کند، به عنوان نوعی خطا آشکار می‌شود. گویی به جای تصور مرگ در سراسر زندگی تصور می‌کرده‌ایم که در پایان، چیزی شبیه به زنده دفن‌شدن را تجربه می‌کنیم: از تمام مزایای هستی محرومیم و در عین حال مجبوریم این محرومیت را تجربه کنیم.

استدلال قوی‌ای که در مقابل این دیدگاه قرار دارد این است که ترس ما در نتیجهٔ تصور اشتباه از مرگ نیست، بلکه حاصل از این حقیقت است که اصلاً نمی‌توانیم مرگ را تصور کنیم. این تقریباً دیدگاه فروید هم بود: آنچه «ترس از مرگ» می‌نامیم در حقیقت خشک‌شدن از سر وحشت در مواجهه با چیزی مطلقاً غیرقابل‌تصور است. اما همان‌طور که فیلسوف معاصر، توماس نِیگل، اشاره می‌کند، در این استدلال هم مشکلی نهفته است، چراکه وضعیت‌های «غیرقابل‌تصور» ذاتاً به‌هیچ‌وجه ترس‌آور نیستند. (۱۱) ما همچنین نمی‌توانیم تصور کنیم بودن در وضعیت خواب بدون رؤیا چه حسی دارد، اما هر شب تسلیم آن می‌شویم و افراد بسیار کمی وجود دارند که از خوابیدن وحشت کنند. نِیگل با زیرکی می‌گوید: «افرادی که از مرگ بیزارند، معمولاً از بی‌هوشی بیزار نیستند.»

اپیکور نظر مرتبط دیگری را در مورد ترسناک نبودن مرگ ارائه می‌کند که به «برهان تقارن»[۴۲۸] شهرت

یافته است. او می‌پرسد چرا از نیستی جاودان مرگ می‌ترسید، وقتی به نیستی جاودانی که پیش از تولدتان وجود داشته با وحشت نگاه نمی‌کنید؛ چیزی که تا آنجا که می‌دانید به اندازهٔ مرگ‌تان ناموجود و جاودان بوده است. ولادیمیر ناباکوف کتاب شرح‌حال زندگی خود را با این جملات معروف که جوهر بحث ما را به‌خوبی می‌رساند، آغاز می‌کند: «گهواره بر فراز مغاکی تاب می‌خورد و عقلِ سلیم به ما می‌گوید که هستی‌مان چیزی جز اشعهٔ نور بین دو ابدیتی تاریک نیست. گرچه این دو دوقلوهایی همسان‌اند، انسان معمولاً با آسودگی بیشتری به مغاکِ پیش از تولد می‌اندیشد تا آنکه پیش رو دارد.» اگر از نیستی پیش از تولد وحشت نکرده‌اید، منطقی است که از نیستی پس از مرگ هم وحشت نکنید. اما همان‌طور که تیلینگست اشاره کرد: «اشاره به اینکه این ترس غیرمنطقی است برای اکثر انسان‌ها چاره‌ساز نیست. این گفته ترس‌شان را از بین نمی‌برد.»

تلاش برای کاهش ترسناکی چشم‌انداز مرگ یک مشکل دیگر هم به همراه دارد: چه کسی گفته مشکل خود مرگ است؟ هنگامی که به مرگ و فناپذیری شخص خود اندیشه می‌کنیم، مسلماً حُزن اصلی این است که دیگر وجود نخواهیم بود و تمام مزایای حاصل از زنده‌بودن را از دست می‌دهیم. تیلینگست گفت: «مردم معمولاً به خاطر ترس از نیستی و نابودی مردن به مطب من نمیان، انگیزهٔ اصلی این نگرانیه که با مرگ تمام چیزهایی که زندگی رو زنده و پویا می‌کنه، به پایان می‌رسه. باید بگم این ایده اضطراب بسیار بیشتری را به وجود میاره.» مسلماً درست است که اگر زنده نباشید نمی‌توانید محروم‌شدن از این مزایا را تجربه کنید و بنابراین می‌توان استدلال کرد که ترس از این محرومیت ناموجه است، اما همان‌طور که نِیگل در مقاله‌ای با عنوان سادهٔ «مرگ» استدلال می‌کند این حقیقت که نباید از مرگ ترسید، دال بر بدنبودن مرگ نیست و از این تشبیه استفاده می‌کند: فرد بالغی را تصور کنید که با آسیب مغزی شدیدی مواجه شده و در ذهنش خیال می‌کند بچه‌ای سه ساله است. شاید او در این وضعیت ذهنی جدید کاملاً شاد باشد، اما هیچ‌کس انکار نمی‌کند که برای آن فرد بالغ (که سابقاً در بدن این انسان بوده) اتفاق بدی افتاده است. مهم نیست فرد بالغ دیگر وجود ندارد. فارغ از اینکه استدلال اپیکور برای‌تان چقدر مجاب‌کننده باشد، نمی‌توان گفت مرگ چیز بدی نیست.

این تمایز بسیار مهم است، زیرا به این ایده که آگاهی بیشتر در مورد مرگ می‌تواند بخشی از دستورالعمل رسیدن به شادی باشد، معنایی منطقی می‌بخشد. تا زمانی که از ایدهٔ فناپذیری خود وحشت دارید، واقعاً نمی‌توان انتظار داشت که به نوشیدن «داروی تلخ» زیست بِکِر و تأمل داوطلبانه به اندیشهٔ مرگ خود رغبت داشته باشید. و از طرف دیگر، تلاش برای پذیرش مرگ به عنوان حادثه‌ای خوب به نظر بیش از حد توان انسان است. البته این کار حتی لزوماً مطلوب هم نیست، زیرا می‌تواند باعث شود فرد ارزش کمتری برای زنده‌بودن قائل شود. اما درک مرگ به عنوان چیزی که دلیلی برای ترس از آن وجود ندارد و با این حال به خاطر پایان‌بخشیدن به مرایای زندگی چیز بدی است، میانه و ایده‌آل است.

این استدلال، کاملاً سرراست، عمل‌گرایانه و رواقی است: هرچه پایان‌پذیری زندگی را بیشتر به یاد داشته باشید، آن را بیشتر عزیز می‌دارید و احتمال اینکه آن را با سرگرمی‌ها و حواس‌پرتی‌های بی‌ارزش هدر کنید، کمتر می‌شود. تیلینگست گفت: «به زندگی به چشم یک رستوران عالی نگاه کن، مسلم است که غذای رستوران تا ابد دوام ندارد. فایده ندارد که فکر کنیم باید این‌طوری باشد یا بخواهیم غذاهای بیشتری داشته باشیم یا از این حقیقت که غذا ابدی نیست ناراحت شویم، واقعیت این است که تنها همین یک غذا را داریم و در نتیجه آیا بهتر نیست که تا آخرین ذرهٔ آن را بخوریم؟ روی طعم‌های مختلف آن تمرکز کنیم؟ نگذاریم بوی تند دکلن زنی که در میز کناری نشسته اذیت‌مان کند؟» اروین یالوم[۴۲۹]، روان‌درمانگر، در کتاب خود با عنوان خیره به خورشید[۴۳۰] به این نکته اشاره می‌کند که بسیاری از ما با این ترس مبهم زندگی می‌کنیم که وقتی در بستر مرگ دراز کشیده‌ایم از اینکه زندگی‌های‌مان را صرف چه چیزهای بی‌ارزشی کرده‌ایم افسوس بخوریم. به‌یادداشتن فناپذیری‌مان ما را به این ذهنیت بستر مرگ که چنین قضاوت‌هایی را شکل می‌دهد نزدیک‌تر می‌کند و بنابراین ما را قادر می‌سازد زندگی‌های‌مان را به نحوی پیش ببریم که در آخر کار افسوس آن را نخوریم.

یالوم می‌گوید مواجهه واقعی با مرگ خویش به بیدارشدن می‌ماند؛ تغییر کاملی در چشم‌انداز زندگی که حس و معنای زنده‌بودن را به طرزی بنیادین تغییر می‌دهد. و این تغییر شاید به‌هیچ‌وجه خوشایند

نباشد. او اندیشه‌های یکی از مراجعه‌کنندگان خود را که زنی در ابتدای دههٔ چهارم زندگی بود، به یاد می‌آورد؛ آن زن گفت: «به نظرم قوی‌ترین احساس وقتی بود که فهمیدم این منم که می‌میرم، نه وجود دیگری مثل منِ پیرزن با منِ سرطانی و رو به‌مرگ. فکر می‌کنم همیشه تصویر مبهمی از مرگ داشتم، چیزی که شاید اتفاق بیفتد، نه چیزی که اتفاق می‌افتد.» یالوم تأکید می‌کند برای عملی‌سازی این تغییر کافی نیست که صرفاً شور و شدت زندگی‌تان را افزایش دهید، بلکه باید نوع ارتباط خود با زندگی را تغییر دهید.

او با به‌عاریت‌گرفتن زبان فلسفی مارتین هایدگر[۴۳۱]، این دگرگونی را این‌گونه توصیف می‌کند: حرکت از تمرکز بر اینکه «چیزها چگونه هستند» به سوی این حقیقت که «چیزها هستند؛» پی‌بردن به هستمندی[۴۳۲] متحیرکنندهٔ وجود و هستی.

این تمایزی است واقعی بین آگاهی از مرگ و فناپذیری به عنوان یک سبک زندگی از یک‌طرف و یک مشت شعارهای کلیشه‌ای از قبیل «هر روز طوری زندگی کن که انگار آخرین روز زندگیته» از طرف دیگر. این شعارها می‌توانند انگیزه‌بخش باشند؛ یادآوری بر اینکه قبل از اینکه خیلی دیر شود به سراغ کارهای مهم برویم. اما یالوم در مورد تحولی صحبت می‌کند که شالودهٔ «کارهای مهم» را از نو تعریف می‌کند، هنگامی که واقعاً با مرگ و ناپایداری خود -بدترین رویداد ممکن، پایان نهایی و ناگزیر خود- روبه‌رو شوید، همه‌چیز تغییر می‌کند. «تمام انتظارات بیرونی، تمام ترس‌های حاصل از خجالت و شکست، همهٔ این‌ها در مواجهه با مرگ فرومی‌ریزند و فقط چیزی باقی می‌ماند که مهم است.» استیو جابز[۴۳۳]، بنیان‌گذار شرکت اَپل، جملهٔ مهمی را در یکی از سخنرانی‌های خود گفت که به‌سرعت به لقلقهٔ زبان مرشدان مثبت‌اندیشی تبدیل شد، گرچه در حقیقت آن حرف دشنه‌ای بود که به قلب تفکر آن‌ها فرومی‌شد. «به‌یادداشتن اینکه در آخر خواهید مرد، بهترین راه برای رهاشدن از این دامه که چیزی برای باختن دارید. شما همین حالا هم باختید.»

یالوم اشاره می‌کند تفکر براین اساس ما را وارد چرخه‌ای مطلوب[۴۳۴] می‌کند. وقتی با معنای بیشتری زندگی کنیم، در آینده این اضطراب و افسوس به سراغ‌مان نخواهد آمد که چرا زندگی پرمعناتری

نداشته‌ایم و در نتیجه قدرت مرگ برای ایجاد اضطراب کمتر و کمتر می‌شود. آن‌گونه که یالوم توضیح می‌دهد، بین ترس از مرگ و زندگی تنشده همبستگی مثبتی وجود دارد. تک‌تک روزهای زندگی‌تان را با آگاهی از محدودیت و پایان‌پذیری عمر به سر کنید و شاید مرگ‌تان شبیه به حالتی باشد که سارتر[۴۳۵] دوست داشت بمیرد: «به‌آرامی... بی‌هیچ تردید که آخرین تپش قلب من بر آخرین ورق دفترم نقش می‌بندد و مرگ تنها مردی مرده را با خود می‌برد۱۲(».)

پس از مدتی سر و کله‌زدن با اندیشه‌های چکر، اپیکور، توماس نِیگل و اروین یالوم، تصمیم گرفتم سفری به مکزیک داشته باشم. مدتی بود بر این گمان بودم که اگر واقعاً قصد پی‌بردن به نقش آگاهی از مرگ در زندگی روزمره را دارم، رفتن به این سفر ضروری است. بسیار شنیده بودم که مردم مکزیک دیدگاه منحصربه‌فردی دربارهٔ مرگ دارند؛ برحسب اتفاق‌نظری رایج، مکزیک تنها یکی از معدود کشورهایی است که سنت «به یاد داشته باش که می‌میری»[۴۳۶] -آیین‌ها و سنت‌هایی که برای ترغیب اندیشهٔ منظم به مرگ طراحی شده‌اند- را فعالانه حفظ کرده است و طبق یافته‌های چندین پیمایش بین‌المللی جدید، این کشور همچنین یکی از شادترین‌هاست؛(۱۳) در حقیقت بسته به معیارهای استفاده‌شده حتی شاید شادترین یا دومین کشور شاد جهان. معروف‌ترین نمونهٔ این دیدگاه به مرگ جشن سالانهٔ روز مردگان[۴۳۷] است که مردم مکزیک در آن به نشانهٔ ارج گذاری به مردگان و خود مرگ مقدار معتنابهی تِکیلا[۴۳۸] می‌نوشند و نان‌هایی به شکل باقیماندهٔ بدن انسان می‌خورند؛ زیارتگاه‌هایی را در خانه‌های خود به پا می‌دارند، در میادین شهر جمع می‌شوند و در کنار قبرهای بستگان درگذشته‌ٔ خود شب‌زنده‌داری می‌کنند. همان‌طور که جستارنویس[۴۳۹] معروف مکزیکی، اُکتاویو پاز[۴۴۰] در کتاب هزارتوی تنهایی[۴۴۱] می‌نویسد: «واژهٔ مرگ در نیویورک، در پاریس، در لندن اَدا نمی‌شود، چراکه لب‌ها را می‌سوزاند... اما مردم مکزیک با مرگ آشنایند، در مورد آن جوک می‌گویند، آن را نوازش می‌کنند، با آن می‌خوابند، آن را به‌گرم می‌نشینند؛ مرگ یکی از محبوب‌ترین اسباب‌بازی‌های آن‌هاست و ثابت‌قدم‌ترین عشق‌شان.»

این ارتباط صمیمی با مرگ همیشه عجیب و غیرعادی قلمداد نمی‌شده است. چنین آیین‌هایی حداقل

به زمان روم باستان بازمی‌گردد. طبق افسانه‌ها، در آنجا ژنرال‌هایی که در جنگ پیروز می‌شدند، به برده‌ای دستور می‌دادند درحالی‌که در کوچه‌ها و خیابان‌های روم حرکت می‌کردند، پشت آن‌ها راه برود و وظیفهٔ برده این بود که برای منفعت ژنرال عبارتی را که پادزهر غرور و تکبر بود، تکرار کند: «ممنتو موری»[۴۲۲] یعنی به‌یاد داشته باش که تو هم می‌میری. مدت‌ها بعد، در اروپای مسیحی‌شده، «به یاد داشته باش که می‌میری» تبدیل به بخشی جداناشدنی از هنرهای تصویری شد: نمادهای مرگ غالباً در نقاشی‌های اشیای بی‌جان ظاهر می‌شد، گاهی در این نقاشی‌ها تصویر جمجمهٔ سر انسان هم بود که اشاره داشت به مرگ و نیستی ولی نعمتان این هنرمندان. در ساعت‌های شهری آدمک‌هایی به نماد مرگ تعبیه شده بود و گاهی این عبارت لاتین در یادآوری تأثیر گذشت هر دقیقه بر زندگی انسان در زیر این ساعت‌ها نقش بسته بود: «هر ساعتی زخمی می‌زند و ساعت آخر می‌کشد.»[۴۲۳] انگیزهٔ خاص اندیشیدن به مرگ از عصری به عصر دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت بود. در جهان باستان، اندیشه مرگ به انسان یادآوری می‌کرد که طعم زندگی را بچشد، همان‌طور که طعم غذایی خوشمزه را می‌چشد و این همان راهکاری است که لورن تیلینگست هم توصیه می‌کند؛ برای مسیحیان قرون میانه، اندیشه مرگ عمدتاً به این خاطر بود که به یاد داشته باشند روز حساب و قضاوت نهایی در انتظار آن‌هاست و باید به‌خوبی رفتار کنند.

اطلاع از یکی از نمونه‌های معاصر آگاهی از مرگ در زندگی روزانه مردم مکزیک به‌خصوص مرا به وجد آورده بود. سانتا مورته[۴۲۴] نام مذهبی جدید (به نظر پیروانش) یا فرقه‌ای شیطان‌پرستی (به نظر کلیسای کاتولیک) است که در آن مرگ پرستش می‌شود؛ پیکره‌ای به نام «لا سانتا مورته» یا قدیس مرگ[۴۲۵]. این جنبش مذهبی چندین دهه پیش در خشن‌ترین محله‌های شهر مکزیکوسیتی[۴۲۶] در میان فاحشه‌ها، موادفروش‌ها و فقرای آن شهر پدید آمد؛ افرادی که به دولت مکزیک به آن‌ها کمکی می‌کرد و نه کلیسای کاتولیک. در عوض آن‌ها به درگاه سانتا مورته دعا می‌کردند تا آن‌ها را از مرگ حفظ کند یا مرگی ملایم و بی‌درد را به آن‌ها ارزانی دارد و در پاره‌ای موارد مرگ دشمنان‌شان را برساند. امروزه، در نتیجهٔ مهاجرت، سانتا مورته در بخش‌هایی از ایالات متحده هم گسترش یافته است؛ همچنین گفته

هنگامی که در مکزیک بودم، چند روز پیش از جشن روز مردگان به محلهٔ تِپیتو سر زدم. اما باید اذعان کنم که موفق‌ترین مأموریت کاری‌ام نبود. به من هشدار داده شده بود که با تاکسی‌های خیابانی به آنجا نروم، چراکه با این کار ریسک آدم‌ربایی را به جان خریده بودم؛ من خبرنگاری نیستم که تشنهٔ خطر باشد و شاید اصلاً نباید به آن منطقه می‌رفتم. شخصی در یک انجمن اینترنتی که بهتر بود اصلاً به آن سر نمی‌زدم، گفت: «به دلایل واضح خارجی‌ها هیچ‌وقت به محلهٔ تِپیتو نمی‌رن.» شخص دیگری هشدار داد: «فقط احمق‌ها و جاهل‌ها می‌رن تِپیتو.» چند روز قبل در روز روشن چند گانگستر مسلح شش نفر را در گوشه خیابان کشته بودند. روزنامه‌ها گزارش دادند پلیس دور بسیاری از مناطق محلهٔ تپیتو را خط کشیده، چراکه سرکشی به آن‌ها به‌شدت خطرناک است. فیلم‌سازی مستقر در مکزیکوسیتی که قبلاً مستندی درمورد تپیتو ساخته، به دلایل امنیتی از همراهی من به این منطقه سر باز زد. و صاحب رستورانی در محله‌ای امن‌تر از شهر با خوشحالی گفتهٔ معروفی در مکزیکوسیتی را به من اعلام کرد: در تپیتو حتی موش‌ها هم اسلحه دارند. به همهٔ این دلایل پیاده‌روی من در تپیتو، فارغ از دلایل دیگر، تمرین بسیار خوبی در به‌یادآوری مرگ بود.

وسط صبح از مرکز شهر به راه افتادم، از خیابان‌های فروشگاهی بخش تجاری مکزیکوسیتی گذشتم و سپس از بزرگراه‌های عریضی که در دو سوی آن بازارهای شلوغ و درهم و برهم صف شده بود، تا اینکه دوباره خیابان‌ها باریک‌تر و ساختمان‌ها کوچک‌تر شد و خود را در تپیتو یافتم. بخش اصلی محله از یک بازار شلوغ به‌هم‌ریخته دیگر تشکیل شده بود. تپیتو به مرکز فروش اجناس تقلبی و دزدی شهرت دارد- اما در جست‌وجوی عبادتگاه سانتا مورته پس از مدتی کوتاه خیابان‌های اصلی را پشت‌سر گذاشتم و وارد خیابان‌های متروک فرعی شدم؛ جایی که موش‌ها از کپه‌های سربه‌فلک‌کشیده آشغال به سوی امنیت فرار می‌کردند. باسرعت از ورودی‌های تاریک ساختمان‌ها عبور می‌کردم و با هر قدم مضطرب‌تر می‌شدم.

وقتی به آنجا رسیدم، جوشادی در محوطهٔ عبادتگاه حکم‌فرما بود. حدوداً بیست نفر در صفی منظم ایستاده بودند تا به یک اسکلت ادای احترام کنند؛ اسکلتی که با گردنبندهای بنفش و نارنجی‌رنگ و

شالی توری، شکوهمند به نظر می‌رسید. برخی تندیس‌های کوچک‌تری را که متعلق به خودشان بود حمل می‌کردند یا بطری‌های مشروبی را در دست داشتند که می‌خواهند به عنوان پیشکشی به اسکلت تقدیم کنند. یکی دو نفر هنگامی که به اول صف رسیدند، دود سیگار خود را به سوی اسکلت فوت کردند که بعداً فهمیدم آیینی برای پاک‌سازی معنوی است. مریدان و پیروان قدیس مرگ گپ می‌زدند و می‌خندیدند؛ مردان و زنان، پیرزنان کهن‌سال و مردانِ جوانِ هیکلی، بعضی حتی بچه‌های کوچک و نوزادان خود را به همراه آورده بودند.

از آنجا که نتوانستم هیچ مترجمی را قانع کنم با من به محله بیاید، مجبور شدم برای شروع مکالمه با زنی که مجسمهٔ نیم‌متری مرگ را زیر بغلش حمل می‌کرد، از دانش افتضاح اسپانیایی خودم کمک بگیرم. وقتی شروع به حرف‌زدن کردم، چند نفر از اشخاصی که در صف ایستاده بودند، برگشتند و به من زل زدند.

آن زن نمی‌خواست صحبت کند. جو محیط اطرافم به‌سرعت از حالت خنده و شادی خارج شد. داشتم مزاحم می‌شدم. به علاوه، بسیار محتمل بود که برخی از افراد آن جمع نخواهند با هیچ خبرنگار یا غریبه‌ای حرف بزنند؛ طبق گفته جستارنویس مکزیکی، هومرو آریدیس[۴۴۹]، مردم به سانتا مورته می‌آیند تا از او بخواهند «ازم محافظت کن چون امروز می‌خوام یه نفرو بندردم یا بزنم۱۴(».) تصور زندگی‌ای که مرگ چنین نقشی مرکزی در آن دارد، بسیار سخت است. اما حقیقت بزرگی که در آن صحنه از زیارتگاه دیدم -جایی که افرادی از نسل‌های متفاوت به انتظار در صف ایستاده بودند- این حقیقت بنیادین بود که مرگ موضوعی است که همهٔ انسان‌ها ناگزیر و از روی ناچاری با آن سروکار دارند.

به عنوان یک مرد سفیدپوستِ لاغرِ انگلیسی مشخص بود که به‌هیچ‌وجه به آن محیط تعلق نداشتم. و مردی عضلانی که جلیقهٔ سیاه بدون آستینی به تن کرده بود و ظاهراً نگهبان عبادتگاه بود، متوجه این موضوع شده بود. به من چپ‌چپ نگاه کرد. در نگاهش همان‌قدر حس علاقه‌مندی دیده می‌شد که حس تهدید و ارعاب، چراکه به طرز خجالت‌آوری مشخص بود از طرف من هیچ تهدید فیزیکی‌ای متوجه او نیست. با این حال سرش را طوری کج کرد که گویا می‌خواهد مسیری را که باید شروع به

حرکت درآن کنم نشانم دهد: خارج از عبادتگاه و به طرف خیابان اصلی.

به فاصلهٔ کوتاهی از این نگاه تصمیم گرفتم نپیتو را ترک کنم.

دو روز جشن مردگان شانس بهتری پیدا کردم (جشن از آخرین روز ماه اکتبر شروع می‌شود، اما فستیوال در دوم نوامبر به اوج خود می‌رسد). به واسطهٔ دوست یکی از همکارانم، توانستم با راننده‌تاکسی محلی بازنشسته‌ای به نام فرانسیسکو آشنا شوم که دانش قابل‌قبولی از زبان انگلیسی داشت و گاهی در نقش «کارچاق‌کن» روزنامه‌نگاران خارجی که برای تهیهٔ گزارش به مکزیک می‌آمدند، عمل می‌کرد. وقت غروب ماشین درب‌وداغانش را کنار هتل پارک کرد. با چهره‌ای که از شادی برق می‌زد، گفت «ماشینِ خیلی امنیه» و با وجود اینکه سؤالی نپرسیده بودم، ادامه داد: «اون یکی ماشینم تصادف کرد و حالا دیگه داداشم نمی‌تونه ازش استفاده کنه!» بحث را ادامه ندادم.

فرانسیسکو، همان‌طور که چند روز قبل از پشت تلفن برایم توضیح داده بود، یک دهکدهٔ کوچک خارج از پایتخت مکزیک را می‌شناخت که روز مردگان در آن هنوز اصیل باقی مانده بود؛ جایی که جشن مزدگان تجاری و توریستی نشده بود، بلکه خالص، فراموش‌نشدنی و رعب‌آور باقی مانده بود و روستاییان چندین شب را تا صبح در قبرستان‌های محلی شب‌زنده‌داری می‌کردند و با اجساد خویشاوندان‌شان ارتباط برقرار می‌کردند. به نفعم بود که در مورد ایمنی جاده جروبحث نکنم.

در مکزیکوسیتی، جشن‌های رسمی عمومی به اوج خود رسیده بود. سوکالو[۴۵۰] یا میدان مرکزی تاریخی شهر، مملو از خانواده‌هایی بود که در میان گاری‌هایی که نان‌های استخوان‌شکل و آبنبات‌های جمجمه‌ای‌شکل می‌فروختند، قدم می‌زدند. هرجا که نگاه می‌کردید، مردم بزرگ و کوچک- لباس مرگ به تن کرده بودند: پسرها در لباس خون‌آشامانی با یقه‌های آهارخورده و چشمانی از حدقه درآمده و زنان در لباس «لا کاترینا»[۴۵۱]، تصویر نمادین مکزیک از مرگ به شکل زنی با کلاه گرد لبه‌پهن. در هر چهارراه محرابی به یاد مردگان برافراشته شده بود و با جمجمه‌های درست‌شده از خمیرهای مجسمه‌سازی تزئین شده بود. چنین رسومی قرن‌ها قدمت دارد، اما امروزه با زندگی پرتکاپوی شهرهای مدرن درآمیخته است. به من گفته شد در شعبه‌های بانک‌ها و شرکت‌های بیمه در مرکز

شهر، میزها معمولاً تبدیل به محراب می‌شود و بسیاری از کارمندان برای همکاران‌شان شعرهایی فکاهی می‌نویسند و در آن طریقهٔ مرگ همکار خود را پیش‌بینی می‌کنند.

اما من و فرانسیسکو از میدان‌های شلوغ شهر خارج می‌شدیم و به سوی بزرگراه‌های عریض و بی‌نظم می‌رفتیم -و سرراه مواظب بودیم که با سگان ولگرد و مینی‌بوس‌هایی که گویی رانندگان‌شان قصد خودکشی داشتند، تصادف نکنیم- و سپس، با نزول شب راهی جاده‌های روستایی خلوت و تاریک شدیم. پس از عبور از کنار یک مجسمهٔ مرگ دیگر که در کنار جاده قرار داشت و در میان تاریکی گسترده با نوری ضعیف روشن شده بود، فرانسیسکو گفت: «می‌دونی، وقتی بچه بودم تو این روز به درِ تک‌تک خونه‌های محل می‌رفتیم تا با مردم در مورد اینکه چطوری قراره بمیرن شوخی کنیم. مثلاً وقتی یه نفر خیلی سیگار می‌کشید، براش سیگار می‌خریدیم و بهش می‌دادیم تا با شوخی گفته باشیم این سیگارکشیدن آخر می‌کشدش.» از آن خاطره‌ها لبخندی بر لبانش نقش بست. «یا مثلاً وقتی تو یه خونه کسی در اثر سیگارکشیدن خیلی زیاد مرده بود، برای خونواده‌ش سیگار می‌خریدیم تا یادشو زنده کنیم.»

«مردم ناراحت نمی‌شدن؟»

«ناراحت؟»

«یعنی بهشون بَر بخوره.»

«نه، چرا بر بخوره؟» برگشت و نگاهی به من انداخت. «البته فکر می‌کنم فقط مردم مکزیک این‌طوری‌ان.»

حرفش در این مورد تا حد زیادی درست بود. در نقاط دیگر جهانِ کاتولیک، دوم نوامبر «روز ارواح درگذشته»[۴۵۲] نام دارد که از قرن هشتم به بعد به عنوان زمانی برای یادآوری اندوهگین مردگان در نظر گرفته شد. اما هنگامی که کانکیستادورهای[۴۵۳] کشورگشا در قرن پانزدهم به مکزیک رسیدند، دیدند که مردمان قوم مایا[۴۵۴] و آزتک[۴۵۵] مرگ را بسیار مفصل و استادانه‌تر از آن‌ها جشن می‌گیرند. آزتک‌ها «بانوی مردگان» خود با نام میکتِی کاسیوائل[۴۵۶] را با دو ماه جشن آتش‌بازی، رقص و بزم و سور گرامی می‌داشتند. مهاجران استعمارگر تصمیم گرفتند این جشن‌ها را با آیین‌های مسیحی جدی و حزن‌انگیزتر جایگزین کنند. جشن روز مردگان -با آمیزه‌ عجیب مسیحیت و دین‌ها و عزاداری و سرور

پیش از مسیحیت- گواهی بر شکست استعمارگران در این پروژه است.

فرهنگ‌هایی هم بودند که «به یاد داشته باش که می‌میری» را به حدی افراطی‌تر گرامی می‌داشتند. میشل دو مونتنی، جستارنویس قرن شانزدهم، به فرهنگ مصریان باستان با چشم ستایش نظر می‌کرد؛ مردمی «که در اوج سرور و شادی، دستور می‌دادند اسکلت خشکیدهٔ یک انسان به وسط اتاق آورده شود تا یادگار عبرت‌آمیزی برای مهمانان‌شان باشد» (مونتنی همچنین باور داشت فضای کار یک نویسنده باید به قبرستان چشم‌انداز داشته باشد؛ این امر فکر نویسنده را تیز می‌کند) و در سنت‌پاتهانا سوتا[۴۵۷]، یکی از متون پایه‌ای آیین بودایی، بودا راهبان پیرو خود را ترغیب می‌کند به مراسم دفن آسمانی بروند و بر یکی از موارد مراقبه و ژرف‌اندیشی کنند.

هدف این تمرین که به «تمرین جسد»[۴۵۸] شهرت دارد، این بود که راهبان مراقبه‌گر را به این درک نائل کند که -بنابر گفتهٔ منسوب به بودا- «این بدن من هم چنین طبیعتی دارد و چنین فرجامی، فرار از آن نمی‌توان».

فرانسیسکو و من به مسیر خود ادامه دادیم. در نهایت، پس از تغییر مسیر کوتاهی به شهرکی کوچک برای خوردن چیلاکیولز[۴۵۹] از دکه‌ای کنار جاده‌ای و تماشای مردمانی که دسته‌دسته عازم کلیسا بودند و عکس‌های قاب‌کردهٔ بستگان درگذشتهٔ خود را به دست گرفته بودند، به مقصد موردنظر رسیدیم: روستای سَن گرگوریو اَتلَپولکو[۴۶۰]. هوا سرد بود و ساعت تقریباً نیمه‌شب. در ابتدا تنها چیزی که می‌توانستم ببینم نوری نارنجی‌رنگ در آسمان سیاه بود؛ سپس، پس از عبور از پیچ جاده، ناگهان با منبع آن نور مواجه شدیم. قبرستان با صدها شمع پوشانیده و با گلبرگ‌های گل همیشه‌بهار فرش شده بود و نور نارنجی ملایمی از آن به آسمان ساطع می‌شد.

فرانسیسکو ون خود را پارک کرد و پیاده به قبرستان رفتیم. چند لحظه طول کشید تا چشمانم به آنچه می‌دید عادت کند. بسیاری از سنگ‌های مزار فقط از سیمان زبر و ناهموار یا چوب‌های تراش‌نخورده ساخته شده بود، اما تقریباً هیچ‌یک از آن‌ها بدون ملازم نبود. در کنار هریک از قبرها، روی صندلی‌های تاشو یا چهارزانو روی زمین دسته‌های دو، سه یا چهارنفره و گاهی بیشتر نشسته بودند و مشغول

گفت‌وگوهایی زمزمه‌وار و نوشیدن تکیلا از لیوان‌های یک‌بارمصرف بودند. در گوشه‌ای از قبرستان، یک گروه موسیقی ماریاچی[۴۶۱] از قبری به قبر دیگر می‌رفت و برای هریک از آن‌ها آهنگ می‌زد. زنی را که تعدادی زیرانداز و صندلی را حمل می‌کرد و به سوی یکی از قبرهای آن اطراف می‌رفت، متوقف کردم و از او پرسیدم چرا اینجاست. در حالی که به قبری اشاره می‌کرد با خوشرویی گفت: «برای مادرم، هر سال میایم پیشش.»

کاملاً اشتباه است که بگوییم جشن روز مردگان -یا در کل رویکرد مردم مکزیک به «به یاد داشته باش که می‌میری»- به نوعی دورزدن واقعیت‌های شوک‌کننده و گریزناپذیر اندوه حاصل از مرگ است. اکثر شرکت‌کنندگان در شب‌زنده‌داری قبرستان افرادی بودند که به‌تازگی داغدار عزیزان‌شان شده باشند. و به هر حال هم هدف‌شان این نیست که به پدیدهٔ سرگردان و متحیرکنندهٔ مرگ با خنده و شوخی واکنش نشان دهند. این نوع رویکرد قطعاً مختص به «فرقه خوش‌بینی» در بدترین شکل آن است؛ این رویکرد فایده‌ای ندارد و حتی اگر داشت، واکنش مناسبی به مرگ عزیزان نبود. جشن روز مردگان تلاشی برای تبدیل پدیده‌ای ترسناک به امری عادی و پیش‌پاافتاده نیست؛ این آیین دقیقاً طرد چنین دسته‌بندی‌های دوگانه و صفر و یکی است. آنچه در قبرستان اتفاق می‌افتاد، یادآوری مرگ در قدرتمندترین حالت آن بود؛ آیینی که نه افکار و اندیشه‌های مرگ را سرکوب می‌کرد و نه می‌خواست به شکل جشن هالووین[۴۶۲] بریتانیایی‌ها و امریکایی‌ها، مرگ را امری خلف و بی‌ضرر نشان دهد. آیین مردم مکزیک تراویدن دوباره مرگ به زندگی را ممکن می‌سازد.

نویسنده‌ای به نام ویکتور لاندا[۴۶۳] که در مکزیک بزرگ شده، می‌نویسد: «در سنت ما مردم به سه مرگ می‌میرند. اولین مرگ زمانی است که بدن کارایی‌اش را از دست می‌دهد؛ وقتی قلب به‌خوبی نمی‌تپد، هنگامی که نگاه عمق و نفوذ خود را از دست می‌دهد و وقتی فضایی که اشغال می‌کنیم کم‌کم معنی خود را از دست می‌دهد. مرگ دوم وقتی می‌آید که جسد را به آغوش خاک بفرستند... مرگ سوم و قطعی‌ترین مرگ، زمانی است که از میان تمام کسانی که ما را به یاد می‌آورند، هیچ‌کس زنده نباشد.[۴۶۵]» آن شب در قبرستان، مرگ در همه‌جا حاضر بود و با این حال -و دقیقاً به خاطر آن- نوع

سوم مرگ غایب بود. تمام مردم روستا به یاد می‌آوردند. و آن‌ها مرگ و پایان خود را نیز به یاد می‌آوردند، سرنوشت آن‌ها با خویشاوندان درگذشته‌شان تنها از این لحاظ تفاوت داشت که مرگ هنوز عمر آن‌ها را طلب نکرده بود.

برای تمرین «به یاد داشته باش که می‌میری» نیازی نیست که در قبرستان شب‌زنده‌داری کنید. می‌توانید با چیزهای معمولی‌تر شروع کنید. روان‌شناسی به نام راس هریس[۴۶۴] تمرین ساده‌ای را پیشنهاد می‌کند: تصور کنید هشتاد سال‌تان است -فرض شده که هشتاد سال ندارید؛ اگر هشتادساله هستید، سن بیشتری را انتخاب کنید- و سپس این جملات را کامل کنید: «ای کاش زمان بیشتری را صرف... می‌کردم» و «ای کاش زمان کمتری را صرف... می‌کردم.» این تمرینی به‌شدت موثر برای دستیابی به آگاهی از مرگ در مدتی کوتاه است. اهمیت چیزها مشخص می‌شود. با این تمرین عملی‌سازی پیشنهاد لورن تیلینگست آسان‌تر می‌شود؛ دقیقا مشخص کنید برای اینکه بتوانید بر طعم‌های مختلف زندگی تمرکز کنید، باید به‌سراغ انجام چه کارهایی بروید، به گونه‌ای که وقتی مرگ به سروقت‌تان می‌آید، با تمام وجود زندگی کرده باشید.

این نوع عادت‌های معمولی شاید قدرتمندترین گونه «به‌یاد داشته باش که می‌میری» باشد. چرا که بهترین راه برای گسترانیدن آگاهی از مرگ به روال زندگی روزانه، و دستیابی به آرامش منطقی اپیکورواری در مواجهه با مرگ و فناپذیری دقیقاً همین روش‌های ساده و پیش‌پاافتاده است. در نهایت، آنچه ماه‌های پس از بازگشت از مکزیک در ذهن من باقی مانده بود، جشن‌های شلوغ‌پلوغ در تجلیل از مرگ که در مرکز مکزیک دیدم، نبود. در عوض آنچه در ذهنم حک شده، احساسی بود که در سَن گرِگوریو آتلهولکو به من دست داده بود؛ احساس آرامش در حضور مرگ، هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با آن، همنشینی مرگ و زندگی.

آن شب، پیش از آنکه روستا را ترک کنم و کمی قبل از ساعت دو بامداد، توجهم به زنی کهن‌سال جلب شد که به‌تنهایی روی یک صندلی تاشو در کنار یکی از دیوارهای پایانی قبرستان نشسته بود. شالی را به دور خود پیچیده بود و به نظر می‌رسید به‌آرامی مشغول صحبت با یک سنگ قبر است.

با دودلی به سوی او رفتم. احساس می‌کردم نباید مزاحمش بشوم، اما حالت خصومت‌آمیزی نداشت؛ درحالی که لبخند می‌زد با سر به برآمدگی کنار قبر اشاره کرد و دعوتم کرد آنجا بنشینم. من هم نشستم.

صدای آهنگ‌های دسته موسیقی از آن سر قبرستان به گوش می‌رسید. بعضی خانواده‌ها برای گرم نگه‌داشتن خود آتش روشن کرده بودند؛ چند قدم آن طرف‌تر فرانسیسکو دستانش را به دور خود پیچیده بود تا شاید گرم شود. به قبرستان نگاه کردم؛ پوشیده از برگ‌های گل همیشه‌بهار و پیکرهٔ افرادی که دور قبرها گرد آمده بودند. فراتر از محوطهٔ قبرستان هیچ نوری به تیرگی شب نمی‌تابید، اما درون آن، روشنایی آتش و سوسوی شمع‌ها، علی‌رغم سرما، دنجی و آرامش خاصی به شب بخشیده بود. نوازندگان به خنیاگری ادامه می‌دادند. مرگ در همه‌جا حس می‌شد و همه‌چیز خوب بود.

سخن پایانی: توانایی منفی

در دسامبر سال ۱۸۱۷، جان کیتس[۴۶۵] شاعر که در آن زمان بیست‌ودو سال داشت، به دیدن نمایش سالانهٔ پانتومیمِ کریسمس در سالن تئاتر رویال[۴۶۶] واقع در خیابان دروری‌لین[۴۶۷] رفت. دوست کیتس و منتقد ادبی، چارلز ونت‌ورث دیلک[۴۶۸] هم به دیدن این نمایش آمده بود و پس از پایان آن درحالی که قدم‌زنان به خانه باز می‌گشتند، گفت‌وگویی را آغاز کردند راجع به نوشتن و به‌خصوص راجع به ماهیت نبوغ ادبی. کیتس جایی بین سالن نمایش در سوهو[۴۶۹] و خانه‌اش در همپستد[۴۷۰] به‌ناگهان به شهودی نائل آمد که چند روز بعد آن را در نامه‌ای به برادرش به قلم آورد. این نامه یکی از آن لحظاتی را ثبت کرد که زندگینامه‌نویس کیتس از آن‌ها با عنوان «سنگ محک»(») تاریخ ادبیات یاد می‌کند:

با دیلک در مورد موضوعات مختلف نه مشاجره که بحثی داشتم؛ چندین نکته در ذهنم به هم آمیخت و به‌ناگاه به فکرم خطور کرد که چه کیفیتی به یک انسان موفق تشکل می‌دهد، مخصوصاً در ادبیات، کیفیتی که شکسپیر به حد کمال از آن برخوردار بود: منظورم توانایی منفی است، یعنی هنگامی که انسانی می‌تواند بدون جست‌وجوی خشمگینانه در پی حقیقت و استدلال با سرگشتگی‌ها، معماها، شک‌ها و تردیدها زندگی کند(...)

چیزی که در مورد جوان بیست‌ودوساله‌ای که در راه سالن نمایش به خانه نه‌تنها قادر به رسیدن به چنین بینش‌هایی است، بلکه می‌تواند آن‌ها را به طرزی اتفاقی و بدون تلاش به دست آورد، تحسین‌انگیز و شاید کمی آزاردهنده است. این بینش‌ها بدون تلاش و به‌کرات به ذهن کیتس خطور می‌کرد و از لحاظی باید هم خطور می‌کرد، چراکه سه سال بعد از این جریان مرد. در حقیقت او آن‌قدر کم به «توانایی منفی» فکر کرد که این عبارت را دیگر هرگز در نوشته‌های خود تکرار نکرد و در نتیجه با سخاوت تمام این فرصت را برای پژوهشگران ادبی آینده فراهم کرد که ده‌ها کتاب را در تشریح منظور او بنویسند.

خواننده در این نقطه از سفرمان در امتداد مسیر منفی به شادی، با طرح کلی اندیشهٔ کیتس آشناست. گاهی اوقات ارزشمندترین استعدادها توانایی دنبال‌نکردن راه‌حل است؛ آگاهی از وجود میل شدید به

خاتمه یا قطعیت یا آرامش و آگاه‌بودن از اینکه انسان مجبور به پیروی از آن میل نیست. کیتس فکر می‌کرد این اعتیاد به خاتمه و قطعیت بزرگ‌ترین عیب دیلک است و قضاوت او درباره دوستش، مضمونی را که در این کتاب بارها با آن مواجه شدیم، به‌خوبی بیان می‌کند: او می‌نویسد «تا هنگامی که زنده است به حقیقت دست نمی‌یابد، زیرا همیشه در تلاش برای دستیابی به حقیقت است[۳]». و کل مشکل همین تلاش -این «جست‌وجوی خشمگینانه»- بود.

اگر بخواهیم تعریفی آزادتر ارائه دهیم، «توانایی منفی» اصطلاحی دیگر برای توصیف زندگی براساس «قانون وارونه» است و شاید برچسب خوبی برای توصیف خصوصیت افرادی باشد که طی تحقیق برای نوشتن این کتاب با آن‌ها برخورد داشتم. چیزی که همهٔ آن‌ها به اشتراک داشتند، این انعطاف فکری بود که گاهی آن را به صورت نوعی الگوی موزون رقص ذهنی تصور می‌کنم: تمایل به اتخاذ موضعی اریب به زندگی درونی خود، مکث کردن و قدمی به عقب برداشتن، برگشتن و روبه‌روشدن با آنچه که دیگران شاید از آن فرار کنند و درک اینکه کوتاه‌ترین مسیر به روحیه مثبت ندرتاً مسیری مطمئن به شادی واقعی است. عبارت «توانایی منفی» همچنین به ما کمک می‌کند معنای ظریف و دوگانه کلمهٔ «منفی» را تشریح کنیم. این کلمه هم به مجموعه‌ای از مهارت‌ها اشاره دارد که شامل «انجام‌ندادن» در مقابل انجام‌دادن است -نوع منفی‌ای از توانایی- و هم به این حقیقت اشاره می‌کند که این توانایی شامل روبه‌روشدن با افکار، احساسات و موقعیت‌های منفی (به معنای «ناخوشایند») است.

منظور این نیست که توانایی منفی همیشه برتر از توانایی مثبت است. خوش‌بینی بسیار خوب است، اهداف گاهی می‌توانند سودمند و مفید باشند، حتی تفکر مثبت و تصویرسازی ذهنی مثبت هم می‌تواند مزایای خود را داشته باشد. مشکل اینجاست که ما دچار این عادت مزمن شده‌ایم که برای مثبت‌گرایی و مهارت‌های «انجام‌دادن» و دیدگاه متعارف به شادی بیش از حد ارزش قائل شویم و عادت کرده‌ایم در مورد منفی‌گرایی و مهارت‌های «انجام‌ندادن،» مثل آرامش داشتن در حضور عدم‌قطعیت یا مهرورزیدن به شکست ارزشی قائل نشویم. اگر بخواهیم از یک کلیشهٔ قدیمی روان‌درمانی استفاده کنیم، ما بخش بسیار زیادی از زندگی خود را صرف «فرجامیت»[۴۷۱] می‌کنیم. حتی

افرادی که چنین کلیشه‌هایی را به سخره می گیرند معمولاً شدیداً نیازمند پایان‌دادن به حس بلاتکلیفی و اضطراب‌اند، خواه این فرجام از طریق منقاعدساختن خود به داشتن آینده‌ای روشن باشد و خواه از طریق سرسپردن اندوهگین و نومیدانه به این پیش‌بینی که آینده‌ای تاریک در انتظار آن‌هاست. در عوض، آنچه بیشتر نیاز داریم، چیزی است که پال پیرسال[۴۷۲] روان‌شناس از آن با عنوان «آغازیت»[۴۷۳] یاد می کند. (۴) بله، این کلمه‌ای بی‌قواره است، اما خود بی‌قوارگی‌اش نشان‌دهندهٔ معنایی است که قصد ابراز آن را دارد، یعنی پذیرش عیب و نقص و کاهش سرعت جست‌وجو برای دست‌یافتن به راه‌حل‌های شسته‌ورفته.

رویکردهای متفاوتی که در این کتاب ارائه شد، گاهی در سطح جزئیات با یکدیگر اختلاف دارند و گاهی ماهیت‌شان چنان متناقض است که به نظر می‌رسد انکار یکدیگرند. اما از نظری کلی‌تر، همهٔ آن‌ها تجسم «توانایی منفی» اند. برای رواقیون این بینش که انسان معمولاً می‌تواند انتخاب کند که از رویدادها پریشان خاطر نشود، حتی اگر نتواند خود رویدادها را انتخاب کند، بنیان آرامش است؛ برای بوداییان تمایل به رصد «باد و هوای درونی» افکار و احساسات، کلید درک این حقیقت است که ضرورتی ندارد این موارد اعمال انسان را دیکته کنند. هریک از این رویکردها روشی متفاوت برای مقاومت در برابر «جست‌وجوی خشمگینانهٔ وضعیت‌های بهتر با افکار و احساسات بهتر» است. اما برای استفاده از توانایی منفی نیازی نیست از سنت‌های مذهبی یا فلسفی باستانی پیروی کنید. هنگامی که در غیاب اهدافِ دقیقاً مشخص، پروژه‌ای -از جمله خودِ پروژهٔ زندگی- را پی می گیرید، از این مهارت استفاده کرده‌اید؛ وقتی شهامت بررسی و واکاوی شکست‌های‌تان را دارید، وقتی تلاش برای حذف احساس ناامنی را متوقف می کنید یا هنگامی که تکنیک‌های «انگیزشی» را کنار می گذارید و در عوض بر انجام و به‌پایان‌رساندن کارها تمرکز می کنید.

البته که می‌توانید زندگی خود را وقف رواقی‌گری کنید، مثل کیث سدون در کلبهٔ جادوگری‌اش در واتفورد لندن، شاید مثل اکهارت تولی دستخوش تجربه‌ای انقلابی شوید که زندگی‌تان را زیرورو کند. اما همچنین می‌توانید این ایده‌ها را مثل جعبه‌ابزاری در نظر بگیرید که می‌توان در موقعیت‌های

مختلف ابزارهای متفاوت آن را به کار گرفت. هرکسی می‌تواند تا اندازه‌ای رواقی‌منش یا بودایی‌وار عمل کند یا کمی بیشتر به تمرین «به یاد داشته باش که می‌میری» بپردازد. برخلاف اکثر برنامه‌های خودیاری که ادعا دارند دستورالعمل جامع زندگی را در اختیار فرد می‌گذارند، مسیر منفی به شادی راهکاری صفر و صدی ارائه نمی‌کند.

توانایی منفی واقعی مستلزم میانه‌روی و اعتدال و خودداری از تلاش و تکاپوی شدید است، از جمله تلاش برای به‌کارگیری توانایی منفی.

آلدوس هاکسلی نوشت: «مهارت و نتایج مهارت، تنها نصیب کسانی می‌شود که هنر متناقض انجام‌دادن و انجام‌ندادن را فراگرفته باشند؛ هنر ترکیب استراحت و فعالیت، هنر رهاکردن کنترل تا اینکه آن کیفیت ناشناختهٔ متعالی و مکاشفه‌ای در وجود انسان بنشیند۵(».)

و نتیجهٔ نهایی تمام این موارد چیست؟ پال پیرسال بر این باور است که مزیت اصلی «آغازیدن» نه به‌بارآوردن اطمینان خاطر و حتی آرامش و آسایش به معنی مرسوم آن، بلکه «آسایش عجیب و دل‌انگیز مواجهه و گلاویزشدن با رمزورازهای شگرفی است که زندگی عَرضه می‌دارد». در نهایت، اساس «فرقه خوش‌بینی» و فرهنگ مثبت‌اندیشی -حتی در شکل‌های عرفانی‌وارِ عصر نو آن- تنفر آن از رمزورازهاست. این طرز تفکر می‌خواهد همه‌چیز را قطعی کند، می‌خواهد شادی را تبدیل به امری دائمی و نهایی کند. و با این حال این نوع شادی -حتی اگر موفق به دستیابی به آن شوید- سطحی و مأیوس کننده است. بزرگ‌ترین مزیت توانایی منفی و قدرت اصلی تفکر منفی این است که دوباره به رمزورازهای زندگی اجازهٔ حضور می‌دهد.

یکی از بدترین مشکلاتی که سخنرانان انگیزشی و دیگر هواداران قدرت تفکر مثبت دارند این است که دائماً تحت فشارند که خود را شاد و پرانرژی جلوه دهند: اگر کسی ببیند آن‌ها عبوس یا مضطرب یا غمگین‌اند -احساساتی عادی که تمام انسان‌ها گاه‌وبی‌گاه آن می‌شوند- به وجههٔ اجتماعی شخصی و کل فلسفهٔ زندگی آن‌ها آسیب وارد می‌شود. هواداری از قدرت تفکر منفی که من به‌تدریج به آن متمایل شدم، چنین خطری در پی ندارد. هیچ اشکالی ندارد که انسان روحیات بدی را تجربه کند. با این وجود

هدف نهایی تمام سفرها و ماجراجویی‌های من در سرزمین منفی گرایی، دست‌یافتن به شادی بود. و بنابراین شما حق دارید بپرسید که آیا تکنیک‌های فلسفی و روان‌شناختی‌ای که یاد گرفتم در واقعیت مرا خوشحال کرده یا نه و کدام‌یک از آن‌ها پس از پایان‌یافتن تمام این مسافرت‌ها و گزارش‌نویسی‌ها در قلبم جایگاهی یافته. آیا مسیر منفی به شادی واقعاً ثمری داشته؟ پاسخ‌دادن به این پرسش با یک «بله» یا «خیر» ساده یا ارائه لیستی از دَه نکتهٔ تضمینی برای موفقیت در تفکر منفی، در تضاد با مسیر منفی و بی‌رحمانه به سرشت و طبیعت آن است. «آغازیت» طلب می‌کند که در مقابل چنین قطعیت‌های وسوسه‌انگیزی مقاومت کنیم. اما من می‌توانم گزارش وضعیت موقتی خود را به شما ارائه کنم.

تمرین خجالت‌زده‌کردن خود در میروی شهرهای بزرگ را ادامه ندادم و برای برخورداری از یک زندگی سرشار از یاد مرگ به روستاهای مکزیک کوچ نکردم.

از زمان سفرم به ماساچوست تاکنون در هیچ دورهٔ مراقبهٔ سکوت دیگری شرکت نکرده‌ام. اما تلاش می‌کنم با به‌کارگیری شیوه‌های متفاوت و پیش‌پاافتاده‌تر، سطح متعادلی از توانایی منفی را در زندگی روزانه خود به کار بگیرم. تقریباً هر روز موقعیت‌هایی پیش می‌آید که در آن از تمرینی که اسمش را «مکث واقعی» گذاشته‌ام، استفاده می‌کنم. این مکث به من یادآوری می‌کند این قضاوت من در مورد همکاری بداخلاق یا ترافیکی سنگین یا غذایی سوخته است که باعث ناراحتی من می‌شود و نه خود آن موقعیت. همچنین حتی پنج تا دَه دقیقه مراقبه ویپاسانا[۴۷۴] که اکثر روزها قادر به انجام آن هستم، مثل این است که ماشین ذهنم را روغن‌کاری کرده باشم. در ادامهٔ روز، افکار و احساسات مشکل‌آفرین اصطکاک کمتری در ذهنم ایجاد می‌کنند و سریع‌تر از قلمرو ذهن خارج می‌شوند. پرسش ظاهراً سادهٔ اکهارت تولی «-آیا همین حالا مشکلی داری؟»- پادزهری حیرت‌آور برای به‌حداقل‌رساندن فشار ذهنی است. و مسلماً بدون پیش‌شوما موریتا مبنی بر اینکه انسان برای شروع به انجام کارها نیازی به «انگیزه‌داشتن» ندارد، نمی‌توانستم نوشتن این کتاب را به پایان برسانم. در دوستی‌ها، متوجه شدم که شادی و آسیب‌پذیری معمولاً دو روی یک سکه‌اند. و حداقل هر هفته با گیرافتادن در موقعیتی دشوار،

تمایزی را که آلبرت اِلیس بین پیامدهای خیلی بد و پیامدهای به‌شدت افتضاح برقرار می‌کرد، به خاطر می‌آورم. واقعیت این است که تصور کردن بدترین اتفاق‌های ممکن اصلی‌ترین عامل تسلی‌بخش در زندگی من است. وقتی واقعاً تلاش کنید به طور منطقی و مشروح به این پرسش پاسخ دهید که «بدترین اتفاقی که می‌تواند بیفتد چیست؟»، گاهی پاسخ بسیار بد است. اما این اتفاق بد محدود و کران‌مند است و نه وحشتناک و بی‌کران. بنابراین همیشه این احتمال وجود دارد که بتوان با آن سر کرد یا حداقل این‌طور به ذهن من می‌رسد. از این حقیقت آگاهم که زمانی که مشغول بررسی چشم‌انداز مسیر منفی به شادی بودم، هیچ تراژدی بزرگی برایم پیش نیامد و خانواده و دوستانم عمدتاً پیشرفت کردند. مثل یک رواقی خوب تلاش کردم این حقیقت را در ذهن داشته باشم تا هم شکرگزار این اقبال خوب باشم و هم بتوانم از آن شادی کسب کنم. اما به‌شخصه فکر می‌کنم آزمون واقعی این اندیشه‌ها و فلسفه‌ها برای من شاید در آینده قرار داشته باشد.

اما اکنون هم برایم مشخص شده که این تکنیک‌ها نهایتاً به جایی فراتر از «تکنیک» می‌رسند، به تعریف متفاوتی از خود شادی. حقیقت واقعی «مسیر منفی» نه مسیر، بلکه مقصد بود. در نهایت پذیرفتن حالت منفی به عنوان یک تکنیک فقط زمانی معنی دارد که شادی موردنظر شما ترکیبی از احساسات مثبت و منفی باشد.

پال پیرسال که واژهٔ «آغازیت» را ابداع کرده، بخش بزرگی از زندگی خود را صَرف جنگ یک‌تنه‌ای کرد که جان کیتس، اگر زنده بود، با دیدهٔ رضایت بدان می‌نگریست: اینکه مفهوم «حیرت» را به عنوان یکی از عواطف اساسی وارد جریان اصلی روان‌شناسی کند و آن را در کنار عواطف پذیرفته‌شدهٔ دیگری از قبیل عشق، لذت، خشم، ترس و غم بنشاند. او می‌گوید حیرت «برخلاف تمام عواطف دیگر، عاطفه‌ای شدیدتر است که تمام احساسات دیگر را یکجا در خود جمع کرده است. نمی‌توان آن را صرفاً به پای شادی، غم، ترس، عصبانیت یا امید گذاشت، بلکه در حیرت تمام این عواطف را تجربه می‌کنیم و با این حال، به طور متناقض، هیچ عاطفه‌ای را که بتوان به‌راحتی بر آن انگشت گذاشت یا آن را به‌آسانی توصیف کرد، تجربه نمی‌کنیم.» او می‌نویسد حیرت «مثل تلاش برای کامل کردن جورچینی است که

یک‌سری قطعات آن گم شده باشد. در زندگی الهام‌گرفته از حیرت، هیچ فرجام و نهایتی وجود ندارد و در آن فقط پذیرش حضور دائم رمزورازها برقرار است. هرگز نخواهیم فهمید که این سفر عجیب و شگرف چگونه پایان می‌یابد... و خود این امر بخشی از هرج‌ومرج حیران‌کنندهٔ زندگی است که این سفر را چنان دشوار و هیجان‌انگیز می‌کند.» به نظرم این توصیف بسیار خوبی از شادی است. این نوع شادی هیچ ارتباطی با تکنیک‌های سطحی و بی‌مایهٔ تفکر مثبت ندارد یا اصراری احمقانه به خوش‌بینی به هر قیمتی یا میل به تضمین‌شدگی موفقیت در زندگی. این شادی دشواری‌های بسیار بیشتری را و همچنین اصالت بسیار بیشتری- را به همراه دارد.

بنابراین مسیر منفی به شادی، مسیری کاملاً متفاوت است که به مقصدی بسیار متفاوت می‌رسد. یا شاید بهتر باشد بگوییم مسیر همان مقصد است؟ بیان این مفاهیم به‌شدت دشوار است و ذات توانایی منفی به ما حکم می‌کند برای بیان آن بیش از حد تلاش نکنیم. حکیم چینی، لائوتسه[۲۵] می‌گوید: «یک مسافر خوب نه هیچ برنامهٔ ثابتی دارد و نه قصد رسیدن به مقصدی مشخص۶(».) و این بهترین راه برای سفر زندگی است.

پینوشت‌ها

بعضی مصاحبه‌های این کتاب در اصل در طول گزارش‌هایی برای گاردین انجام شده بودند. در موارد معدود دیگر، صحبت فشرده‌شده یا گفت‌وگو از حافظه بازنویسی شده است.

فصل یکم

۱. Eric Anderson, ‘Media Barred from Get Motivated! Seminar, at Least Now’, The blog Union Times Albany, ۲۱ July ۲۰۰۹, Buzz’ comment Lowe’s Tamara and; at blog.timesunion.com/business/media-barred-from-get-motivated-seminar-at-leas

۲. Rebecca Cathcart, ‘Crystal Cathedral Files for Bankruptcy’, New York Times, ۱۸ October ۲۰۱۰.

۳. این موضوع همچنان مورد بحث است و روان‌شناسان و اقتصاددانان رقیب همواره بر سر آن درگیر هستند. و طبق معمول هم مربوط است به تعاریف بحث‌برانگیز از خوشبختی. اما یکی از بزرگ‌ترین و روآمدترین بررسی داده‌ها که نتیجه گرفت در درازمدت هیچ رابطه‌ای بین رشد اقتصادی و بهبود آسایش وجود ندارد، این پژوهش است:

Richard Easterlin et al, ‘The Happiness-Income Paradox Revisited’, Proceedings of the National Academy of Sciences ۱۰۷ (۲۰۱۰): ۸-۲۲۴۶۳.

۴. نگاه کنید به یادداشت قبلی و همچنین به:

Daniel Kahneman et al, ‘Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion’, Science ۳۱۲ (۲۰۰۶): ۱۰۸-۱۹۰۸.

و شاید دقیق‌تر از آن این باشد، گویی مشهود است که اگر قصد، رسیدن به اهداف مادی باشد، انسان خوشبختی کمتری نسبت به کسانی دارد که اولویت‌های‌شان متفاوت است. نگاه کنید به:

یادداشت‌ها

[←۱]

Insecurity of Wisdom The

[←۲]

Antonio San

[←۳]

Texas

[←۴]

کشیش، سخنران انگیزشی و نویسنده کتاب‌های خودیاری آمریکایی

[←۵]

چهل و سومین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب جمهوری‌خواه

[←۶]

ولیسین رهبر اتحاد جماهیر شوروی

[←۷]

وکیل، سخنران و سیاستمدار آمریکایی که از سال ۱۹۹۴ تا سال ۲۰۰۱ شهردار نیویورک بود

[←۸]

شصت و پنجمین وزیر خارجهٔ آمریکا

[←۹]

بازیگر، نویسنده و نوازندهٔ کانادایی که از جمله نقش کاپیتان کرک در مجموعهٔ پیشتازان فضا را ایفا کرده است

[←۱۰]

Lowe Tamara

[←۱۱]

Thinking Possibility with Ahead Moving

[←۱۲]

!Do People Tough But ,Last Never Times Tough

[←۱۳]

People Effective Highly of Habits Seven

[←۱۴]

People Influence and Friends Win to How

[←۱۵]

Results Improve and Morale Boost to Way Proven A :!Fish

[←۱۶]

فیلسوف بریتانیایی قرن نوزدهم

[←۱۷]

mori memento

[←۱۸]

Tolle Eckhart

[←۱۹]

ذهن‌آگاهی نوعی تمرین ذهنی برای توجه به افکار، احساسات و تجربیاتی است که در لحظه اتفاق می‌افتد. تمرین ذهن‌آگاهی از طریق تکنیک‌های مختلف مدیتیشن از جمله تمرکز بر دم و بازدم نفس انجام می‌شود.

[←۲۰]

آلن واتس (۱۹۷۳-۱۹۱۵) عارف، نویسنده و سخنران بریتانیایی که بیشتر به معرفی و تفسیر عرفان‌های

شرقی می‌پرداخت.

[←۲۱]

خرده‌فرهنگی که هنجارها و ارزش‌های آن در تقابل با فرهنگ عامهٔ جامعه است و به‌خصوص در دههٔ ۱۹۶۰ میلادی در آمریکای شمالی و اروپا بسیار رایج شد.

[←۲۲]

داستان‌نویس بریتانیایی که معروف‌ترین رمان وی «دنیای قشنگ نو» نام دارد

[←۲۳]

Vernezze Peter

[←۲۴]

Massachusetts

[←۲۵]

Nairobi

[←۲۶]

Antonio San

[←۲۷]

World Disney

[←۲۸]

Wegner Daniel

[←۲۹]

Laboratory Control Mental

[←۳۰]

theory process ironic

@libraryVellichor