

A close-up photograph of a hand with a black leather watch reaching into a wooden crate. The crate is filled with several books. One book's cover is visible, showing the title 'THE WORLD' by Christopher Hill. Another book has a cover with a portrait and the word 'Laugh'. The background is dark and out of focus.

ساخته شده توسط

[HTTPS://T.ME/LIBRARYVELLICHOR](https://t.me/libraryvellichor)



یادداشت‌هایی برای سیاره‌ی پراسسترس

جدیدترین اثر از نویسنده
توقف زمان



برگردان محمد غفوری



مَت هِیگ

معرفی کتاب

یادداشت‌هایی برای سیاره‌ی پراسسترس جدیدترین اثر از نویسنده‌ی



حساب کاربری



جستجو



کتاب‌های من



بی‌نهایت



فروشگاه

یادداشت‌هایی برای سیاره‌پراسترس

نویسنده: مت هیگ

مترجم: محمد غفوری

انتشارات شمشاد



سخن مترجم

هیولاهای قرن بیست و یکم دیگر خیلی به هیولاهای قرن های پیش شبیه نیستند. دیگر خبری از دیو دو سر و شیطان لانه کرده در تاریکی و روح خبیث نیست. قرن بیست و یکم قرن هیولاهای دیجیتالی است؛ قرن گجت های قوطی کبریتی درون جیب مان، قرن دیوهای اینترنتی. قرن نقاب هایی که روی صورت گذاشتیم تا کسی باشیم که نیستیم و کسی باشیم که دیگران دلشان می خواهد باشیم. هیولاهای قرن بیست و یکم نه از دل تاریکی ها، که از درون ما سر بلند می کنند و همچون ویروسی مهلک جان و تنمان را در می نوردند.

به عنوان مردی که افسردگی و اضطراب را در سنین پایین و تا حاد ترین درجات تجربه کرده، مت هیگ راه بقا در قرن بیست و یکم را نشان مان می دهد. این کتاب نه کتابی مملو از دستورالعمل ها و نسخه های پزشکی و اصطلاحات روانشناسی که تنها یادداشت هایی صمیمانه از ذهن کسی است که نزدیک ترین تعاملات را با هیولای افسردگی پشت سر گذاشته است. کسی که در هنگام خودکشی در سنین پایین، حتی تصور رسیدن به سی سالگی را نمی کرده، اکنون در دهه چهارم زندگی اش با اثری پر فروش که تا همین لحظه نهمین هفته متوالی را به عنوان پر فروش ترین کتاب در ساندی تایمز پشت سر گذاشته، تمام تجربیاتش را در اختیار ما قرار می دهد.

این دست کتاب ها اغلب در دسته کتاب های خودیار و انگیزشی قرار می گیرند اما به جرئت می گویم که این اثر، رمان ترین غیررمانی است که خوانده ام. امیدوارم شما نیز از خواندن آن شگفت زده شوید.

تقدیم به کسی که زندگی در این سیاره پراسترس را ممکن می سازد.

سخن مترجم

محمد غفوری

پاییز ۱۳۹۷

ذهنی پر اضطراب در دنیایی پر اضطراب

ذهنی پر اضطراب در دنیایی پر اضطراب

"تو تو، احساس می‌کنم دیگه توی کانزاس نیستیم."

دوروتی در داستان جادوگر شهر آز

مکالمه‌ای در حدود یک سال پیش

مکالمه‌ای در حدود یک سال پیش

استرس داشتم.

همین‌طور دور خانه می‌چرخیدم و تلاش می‌کردم تا از مشاجره‌ای اینترنتی سربلند خارج شوم. همسرم آندریا نگاهم می‌کرد. شاید هم فقط فکر می‌کنم که نگاهم می‌کرد. درست نمی‌دانم چون به صفحه موبایلم خیره شده بودم.

آندریا: "مت؟ مت؟"

"بله؟"

آندریا با صدای توأم با ناامیدی که فقط ازدواج (یا فقط ازدواج با من) می‌تواند در انسان ایجاد کند پرسید: "چی شده؟"

گفتم: "هیچی."

"الان یک ساعته که سرت رو از توی گوشی درنیاوردی. فقط راه

می‌ری و خودتو می‌اندازی روی مبل."

قلبم در تلاطم بود. در سینه‌ام سنگینی و فشار احساس می‌کردم. یا جنگ یا بمیر. در دنیای اینترنت نسبت به کسی که چند هزار کیلومتر با من فاصله داشت و هرگز هم قرار نبود ملاقاتش کنم احساس نگرانی و مورد تهدید واقع شدن کرده بودم. با این وجود آن شخص همچنان داشت آخر هفته‌ام را به نابودی می‌کشاند. گفتم: "دارم یه

چیزی رو چک می‌کنم."

"مَت تمومش کن."

"من فقط ..."

مشکل آشفتگی ذهنی این است که تمام آنچه که باعث می‌شود در کوتاه مدت احساس بهتری داشته باشی، در طولانی مدت حال تو را

مکالمه‌ای در حدود یک سال پیش

خراب‌تر می‌کند. درست در زمانی که کاملاً به شناخت خودت نیاز داری، خودت را سردرگم و پریشان می‌کنی.
"مَت!"

یک ساعت بعد آندریا داخل ماشین و از صندلی کنار راننده نگاهی اجمالی به من انداخت. به موبایلم نگاه نمی‌کردم اما محض احتیاط مثل راهبه‌ای که تسییحش را در چنگش نگه داشته، موبایلم را محکم در دستم نگه داشته بودم.

آندریا گفت: "مت؟ حالت خوبه؟"
"آره. چطور؟"

"به نظر سردرگم و پریشون می‌ای. مثل اون موقعی شدی که..."
می‌خواست بگوید: "مثل اون موقعی شدی که افسردگی داشتی."
نگفت اما منظورش را فهمیدم. علاوه بر اینها می‌توانستم تشویش و اضطراب را اطراف خودم حس کنم. نه اینکه دچارش باشم اما کاملاً به آن نزدیک شده بودم. در فضای خفه‌کننده و طاقت‌فرسای ماشین می‌توانستم تکرار این احساس را لمس کنم.
"خوبم، خوبم، خوبم..." دروغ گفتم.

کمتر از یک هفته بعد، روی کاناپه لم دادم و وارد یازدهمین دوره از احساس اضطراب و افسردگی ام شدم.

اصلاح زندگی

اصلاح زندگی

ترسیده بودم. نمی توانستم نترسم. اصلاً اضطراب یعنی ترسیدن. فاصله مراحل دچار شدنم به اضطراب کمتر و کمتر می شدند. نگران بودم که کارم به کجا ختم خواهد شد. انگار که مرزی در ناامیدی وجود ندارد.

سعی کردم حواسم را پرت کنم. هر چند که از روی تجربه ای که از گذشته داشتم می دانستم که مصرف الکل خط قرمزی است که نمی توان از آن عبور کرد. بنابراین شروع کردم به انجام کارهایی که پیش از این برای خروج از بحران به من کمک کرده بود؛ کارهایی که انجام شان در طول زندگی روزمره ام را فراموش کرده بودم. مراقب غذا خوردنم بودم. یوگا کار کردم. سعی کردم کمی مدیتیشن کنم. روی زمین دراز می کشیدم، دستم را روی شکمم می گذاشتم، نفس های عمیق می کشیدم (دم، بازدم. دم، بازدم.) و به آهنگ ناموزون نفس هایم دقت می کردم.

اما همه چیز برایم دشوار بود. حتی اینکه صبح ها چه لباسی بپوشم نیز می توانست اشکم را درآورد. اصلاً مهم نبود که پیش از این هم چنین حسی را تجربه کرده بودم. صرف اینکه قبلاً سوزش گلو را تجربه کرده اید باعث نمی شود این بار گلویتان کمتر بسوزد. سعی کردم مطالعه کنم اما تمرکز کردن برایم سخت بود. به پادکست های رادیویی گوش دادم.

برنامه های جدید شبکه نت فلیکس^۱ را تماشا کردم.

وارد شبکه های اجتماعی شدم.

سعی کردم با پاسخ دادن به تک تک ایمیل هایم حسایی مشغول کار

شوم.

از خواب بیدار می شدم، موبایلم را محکم در دو دستم نگه می داشتم و دعا می کردم بتوانم چیزی را درونش پیدا کنم که مرا از آنچه که هستم خارج کند.

اما (خطر لو رفتن داستان) هیچ کدام اثر نکرد.

کم کم احساسم بدتر شد و تمام آن عوامل "حواس پرتی" جز اینکه بیشتر حواس مرا پرت کنند، هیچ فایده دیگری نداشتند. من نیز مثل این جمله از تی.اس الیوت^۲ در اثر چهار کوآرتت شده بودم: "عوامل حواس پرت کننده، حواس مرا از پرت شدن حواسم پرت کردند." با احساس وحشت به ایمیلی پی پاسخ نگاه می کردم و قادر به جواب دادن به آن نبودم. سپس در توییتر، این عامل حواس پرت کن دیجیتال، اضطرابم شدیدتر هم شد. حتی مرور منفعلانه مطالب توییتر نیز برایم احساس از هم پاشیده شدن و بر ملا شدن یک زخم را داشت.

سایت های خبری (یک عامل حواس پرت کن دیگر) را می خواندم و ذهنم تاب تحمل آنان را نداشت. آگاهی از این همه رنج و عذاب موجود در دنیا به از بین بردن دردهایم کمکی نکرد و فقط باعث شد احساس ناتوانی بیشتری داشته باشم.

و چقدر رقت انگیز است که با این همه درد و مصیبت آشکار در این دنیا، دردها و مصیبت های پنهان من تا این اندازه فلج کننده هستند.

اصلاح زندگی

ناامیدی ام تشدید شده بود.

به همین دلیل تصمیم گرفتم کاری کنم.

اتصال خودم را قطع کردم.

تصمیم گرفتم چند روزی شبکه‌های اجتماعی را دنبال نکنم.

ایمیل‌هایم را روی حالت پاسخ‌دهی خودکار قرار دادم. تماشا و یا

خواندن اخبار را کنار گذاشتم. تلویزیون نگاه نکردم. هیچ موزیک

ویدئویی تماشا نکردم. حتی از خواندن مجلات هم اجتناب کردم. (در

طی اولین دوره از اختلال ذهنی‌ام هر بار که سعی می‌کردم بخوابم،

تصاویر مجلاتی که خوانده بودم به شکلی روشن و پر تلاطم در ذهنم

تلنبار می‌شدند.)

هنگام خواب تلفن همراهم را طبقه پایین می‌گذاشتم. سعی کردم

بیشتر از خانه بیرون بروم. میز کنار تختم پر بود از سیم و لوازم

الکترونیکی و کتاب‌هایی که اصلاً نمی‌خواندم‌شان. آن‌جا را هم تمیز و

مرتب کردم.

در خانه سعی کردم تا حد ممکن در تاریکی دراز بکشم؛ درست مثل

کاری که یک فرد مبتلا به میگرن انجام می‌دهد. از آنجایی که در اوایل

بیست و چند سالگی‌ام به شکل وحشتناکی دچار این حس بیمارگونه

شده بودم، می‌دانستم که به نوعی اصلاح زندگی نیاز دارم.

به نوعی "فرار".

به قول فومیو ساساکی^۲، از پیروان زندگی مینیمالیستی^۴، "شادمانی

در ساده زیستی است." در نخستین روزهای اولین تجربه از اضطراب

و پریشانی‌ام، تنها از مشروبات الکلی، سیگار و کافئین فرار کرده بودم.

حالا پس از چندین سال فهمیده بودم که مشکل، بار اضافی دیگری

اصلاح زندگی

به نام بارِ زندگی است.

و البته بارِ تکنولوژی. طی آخرین دوره بهبودم به جز اتومبیل و اجاق خوراک‌پزی، فیلم‌های مرتبط با یوگا تنها تکنولوژی‌ای بود که با آن سر و کار داشتم که همان را هم با پایین آوردن نور صفحه نمایشگر تماشا می‌کردم.

البته که اضطرابم به شکل معجزه‌آسایی ناپدید نشد.

برخلاف موبایلم، هیچ دکمه "خاموش شدنی" برای اضطراب وجود ندارد.

اما دیگر حالم خراب نبود. به تعادل رسیده بودم و پس از چند روز کم‌کم اوضاع آرام شد.

مسیر آشنای بهبودی خیلی زود خودش را نشان داد و خودداری و امتناع از عوامل محرک (نه فقط الکل و کافئین، بلکه عوامل دیگری که به آنها اشاره کردم) نیز بخشی از این فرایند بودند. به طور خلاصه دوباره احساس رهایی کردم.

این کتاب چگونه شکل گرفت

این کتاب چگونه شکل گرفت

اغلب مردم می‌دانند که زندگی مدرن می‌تواند اثرات فیزیکی نیز داشته باشد؛ آنها می‌دانند که در کنار تمام پیشرفت‌ها، جنبه‌هایی از زندگی مدرن برای جسم و اندام ما خطرناک هستند؛ تصادف اتومبیل‌ها، سیگار کشیدن، آلودگی هوا، پیتزای بیرون‌بر، تشعشعات رادیویی و چهارمین لیوان از یک نوشیدنی.

حتی استفاده از لپ‌تاپ نیز می‌تواند به تهدیدی برای ستون فقرات تبدیل شوند. حتی یکبار چشم‌پزشک به من گفت که عفونت چشم‌ها و مسدود شدن مجرای اشک چشمم نتیجه نگاه کردن بیش از اندازه به صفحه نمایشگر است چرا که ظاهراً هنگام استفاده از کامپیوتر و خیره شدن به صفحه نمایشگر، کمتر پلک می‌زنیم.

حال اگر سلامت جسمانی و سلامت روانی تا این اندازه در گرو یکدیگر هستند، نمی‌توانیم چنین ارتباطی را برای زندگی مدرن و حالت روحی و روانی خود نیز قائل باشیم؟ آیا جنبه‌های چگونگی زندگی ما در دنیای مدرن می‌تواند تعیین‌کننده چگونگی "احساس" ما در دنیای مدرن باشد؟

این موضوع نه فقط به مسائل روزمره و پیش پا افتاده زندگی مدرن، که به ارزش‌های آن نیز مربوط می‌شود. ارزش‌هایی که باعث می‌شوند بیش از آنچه که داریم طلب کنیم؛ ارزش‌هایی که باعث می‌شوند کار را همیشه بر تفریح ارجح بدانیم؛ ارزش‌هایی که باعث می‌شوند بدترین‌های خود را با بهترین‌های دیگران مقایسه کنیم؛ ارزش‌هایی که باعث می‌شوند همیشه احساس "نقص و کمبود" کنیم.

این کتاب چگونه شکل گرفت

همینطور که در آن روزها حالم بهتر و بهتر می شد، ایده‌ای در مورد نوشتن یک کتاب به ذهنم رسید؛ همین کتابی که اکنون در اختیار شما قرار دارد.

پیش از این در مورد سلامت روانی ام در کتاب "دلایلی برای زنده ماندن" نوشته‌ام. اما سؤالی که اکنون مطرح است این نیست که چرا باید زنده بمانم؟ سؤالی که این بار مطرح می شود سؤالی عمومی تر است: چگونه می توان در این دنیای دیوانه زندگی کرد بی آنکه خودمان دیوانه شویم؟

خبرهایی از سیاره‌ای پر استرس

خبرهایی از سیاره‌ای پر استرس

با شروع تحقیقاتم، خیلی زود به عناوین خبری قابل توجهی که مربوط به سنین قابل توجهی می‌شدند برخورددم. البته بدیهی است که اخبار همیشه به گونه‌ای طراحی می‌شوند که ما را دچار اضطراب کنند. اگر اخبار را به برای آرام کردن ما طراحی می‌کردند که دیگر نمی‌شد نامش را اخبار گذاشت؛ می‌شد یوگا و یا توله سگی زیبا. کمپانی‌های خبری در همین حین که در مورد اضطراب گزارش تهیه می‌کنند، خود ما را نیز به اضطراب می‌اندازند؛ این تناقض همیشه در آنها وجود داشته است.

برخی از این عناوین خبری را با هم مرور می‌کنیم:

اضطراب و شبکه‌های اجتماعی بحران سلامت روان میان دختران را تشدید می‌کنند. (خبرگزاری گاردین)

تنهایی مزمن به امری شایع در زندگی مدرن امروز تبدیل شده است. (مجله خبری فوربس)

فیسبوک اعلام کرد که این شبکه اجتماعی "می‌تواند شما را بیچاره کند". (وبسایت خبری اسکای نیوز)

تند شدن شیب خود آزاری در میان نوجوانان (شبکه خبری بی بی سی)

۷۳ درصد از کارمندان دچار اضطراب محیط کاری می‌شوند (روزنامه استرالیایی)

تأثیر تماشای بیش از اندازه چهره‌های مشهور بر اختلالات تغذیه (خبرگزاری گاردین)

خودکشی در محوطه دانشگاه و فشار کمال گرایی (روزنامه نیویورک

خبرهایی از سیاره‌ای پر استرس

تایمز

فشار بیش اندازه در محیط‌های کاری (شبکه رادیویی نیوزلند)

آیا روبات‌ها شغل فرزندان ما را اشغال خواهند کرد؟ (روزنامه

نیویورک تایمز)

بالارفتن میزان اضطراب و خشونت در دوره ریاست جمهوری ترامپ

(روزنامه واشنگتن پست)

کودکانِ هنگ‌کنگ کنگی در جهت برتر بودن تربیت می‌شوند نه در جهت

شادمان بودن. (روزنامه صبح کره جنوبی)

اضطراب شدید: تعداد افرادی که امروزه برای رهایی از اضطراب به مواد مخدر روی می‌آورند بیشتر و بیشتر می‌شود. (روزنامه اسپانیایی) لشکری از درمانگران آماده اعزام به مدارس در جهت مقابله با بحران اضطراب (روزنامه تلگراف)

آیا اینترنت ما را دچار اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی می‌کند؟ (روزنامه واشنگتن پُست)

"ذهن ما قابلیت ربوده شدن دارد": مهندسین تکنولوژی نگران به وجود آمدنِ ناکجا آباد نوعی توسط موبایل‌های هوشمند هستند (خبرگزاری گاردین)

نوجوانان روز به روز مضطرب‌تر و افسرده‌تر می‌شوند (مجله اقتصاددان)

اینستاگرام بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت روانی جوانان (خبرگزاری سی‌ان‌ان)

چرا آمار خودکشی در جهان بالا می‌رود؟ (مجله خبری آل‌ترنت) همان‌طور که گفتم، همین گزارش رسانه‌ها از علل مضطرب شدن ما در واقع می‌تواند ما را مضطرب کند و این تناقضی است که از خود این عناوین خبری حرف‌های بیشتری برای گفتن دارد.

هدف این کتاب این نیست که بگوید همه چیز به ناپودی رسیده و همه ما بدبخت شده‌ایم چرا که برای رسیدن به چنین هدفی تویتر وجود دارد! خیر. هدف این کتاب حتی نشان دادن تشدید پیدا کردن مشکلات دنیا نسبت به گذشته هم نیست. از جهات بسیاری، دنیا به شکل قابل توجهی بهتر هم شده. بر اساس آمار و ارقام بانک جهانی، تعداد افرادی که در سراسر جهان در فقر مطلق اقتصادی زندگی

می‌کنند رو به کاهش است و بیش از یک میلیارد نفر در طی سی سال گذشته از فقر مطلق رهایی یافته‌اند. به زندگی میلیون‌ها کودک در سراسر جهان که واکسیناسیون زندگی‌شان را نجات داده فکر کنید. نیکلاس کریستوف در سال ۲۰۱۷ و در مقاله‌ای در روزنامه نیویورک تایمز اینگونه می‌نویسد: "اگر بدترین رخداد ممکن برای یک فرد را از دست دادن فرزندش در نظر بگیریم، اکنون احتمال به وقوع پیوستن چنین اتفاقی تقریباً نصف احتمال رخ دادنش در سال ۱۹۹۰ است." بنابراین در کنار تمام خشونت‌ها و کم‌طاقتی‌های مکرر و بی‌عدالتی‌های اقتصادی که میان نسل ما رایج است، دلایلی برای مباحثات و امیدوار بودن نیز وجود دارند.

مشکل اینجاست که هر عصر، مجموعه‌ای منحصر به فرد و پیچیده از چالش‌ها را شکل می‌دهد. پیشرفت و بهبود در بسیاری از زمینه‌ها دیده می‌شود اما در همه آنها نه. نابرابری‌ها همچنان پابرجا هستند و مشکلات تازه‌ای رخ نشان داده‌اند. مردم با وجود اینکه بیش از هر زمان دیگری ثروت (از نظر مالی و مادی) دارند، اغلب در ترس زندگی می‌کنند یا احساس بی‌کفایتی و حتی تمایل به خودکشی دارند.

این را هم کاملاً می‌دانم که شیوه رو کردنِ فهرستی از مزایای زندگی مدرن مثل بهداشت و سلامت، امکانات تحصیلی و متوسطِ میزان درآمد هیچ کمکی نمی‌کند. این کار مثل این است که به فردی افسرده بگویی خوشحال و راضی باش چون کسی نمرده. این کتاب بر آن است تا ثابت کند احساس ما درست به اندازه دارایی‌های ما ارزش و اهمیت دارد؛ بر آن است تا ثابت کند که سلامت ذهن درست به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد (البته که سلامت ذهن بخشی از

سلامت جسم است) و اینکه بر اساس این گفته‌ها، یک جای کار می‌لنگد.

اگر دنیای مدرن باعث می‌شود احساس بدی داشته باشیم دیگر اهمیتی ندارد که چه مزایایی داریم، چرا که احساس بد داشتن فاجعه است و احساس بد داشتن وقتی دلیلی برای احساس بد داشتن وجود ندارد، بیشتر از آن فاجعه است.

می‌خواهم در این کتاب به بررسی دقیق تری از این عناوین اضطراب‌آور بپردازیم و بفهمیم که چگونه می‌توانیم در این دنیای پر استرس از خودمان محافظت کنیم چرا که هر قدر هم اوضاع بر وفق مرادمان باشد، باز هم ذهنی آسیب‌پذیر داریم. معضلات مرتبط به سلامت روانی به شکلی قابل توجه در حال افزایش هستند و ما (اگر باور داریم که سلامت روانی مان اهمیت دارد) به شدت نیاز داریم تا بفهمیم که چه چیزی پشت این تغییرات پنهان شده است.

معضلات سلامت روانی

معضلات سلامت روانی

واکنشی حامل افراد موفق و مشهور نیست که دنبالش برویم.
مد روز نیستند.

گرایش و سبک زندگی یک چهره مشهور نیستند که دنباله روی آن
باشیم.

نتیجه آگاهی افزایش یافته ما از معضلات سلامت روانی نیستند.

همیشه موضوعی نیست که بتوان به راحتی در مورد آن حرف زد.
همیشه همان هایی که در گذشته بودند، نیستند.

منفی در مثبت

بنابراین، این روایتی است از دو واقعیت.

این یک حقیقت است که در این جهان توسعه یافته بسیاری از ما چیزهای زیادی برای سپاسگزار بودن داریم؛ مثل بالا رفتن امید به زندگی، کاهش مرگ و میر نوزادان، در دسترس بودن غذا و سرپناه و یا رخ ندادن جنگ‌های جهانی‌ای که تمام کشورها را درگیر خود می‌کنند. به بسیاری از نیازهای جسمانیِ اساسیِ خودمان اشاره کردیم. بسیاری از ما با سقفی بالای سرمان و غذایی حاضر و آماده روی میز و در امنیتی نسبی و هر روزه زندگی می‌کنیم اما پس از حل برخی از مشکلات، آیا می‌توان گفت که پیشرفت‌ها و توسعه‌ها معضلات جدیدی را خلق کرده‌اند؟ البته که اینطور است.

گاهی این حس به ما دست می‌دهد که انگار مشکل تفریط را موقتاً حل کرده و معضل افراط را جایگزین آن کرده‌ایم.

به هر کجا که نگاه می‌کنیم افرادی را می‌بینیم که با کم کردن چیزی به دنبال تغییر در سبک زندگی خود هستند. رژیم‌های غذایی نمونه‌ای بارز از این اشتیاق به محدودیت هستند اما به گرایش‌هایی که تمام روزهای ماه را به گیاه‌خواری یا عدم مصرف مشروبات الکلی می‌پردازند فکر کنید و آن را در کنار تمایل روز افزون به "سم زدایی دیجیتال" قرار دهید. رشد آگاهی، مدیتیشن و ساده‌زیستی، پاسخی روشن به نوعی بار فرهنگی است.

فروپاشی

همین که آخرین مرحله از اضطرابم را پشت سر گذاشتم، تردیدم شروع شد.

شاید نوشتن این کتاب ایده احمقانه‌ای باشد.

مردد بودم که مبادا مانور دادن روی "مشکلات" فکر بدی باشد اما کمی بعد یادم آمد که دقیقاً همین حرف نزدن در مورد مشکلات خودش یک مشکل است. همین حرف نزدن در مورد مشکلات است که باعث می‌شوند افراد در محل کار و یا در مدرسه به فروپاشی برسند. همین حرف نزدن است که مراکز ترک اعتیاد و بیمارستان‌ها را پُر می‌کند و میل به خودکشی را افزایش می‌دهد. و من در نهایت به این نتیجه رسیدم که دانستن چنین نکاتی برای من ضروری است. می‌خواهم دلایلی برای مثبت بودن و راه‌هایی برای شادمان بودن پیدا کنم اما برای رسیدن به چنین هدفی ابتدا باید حقیقتِ موقعیتِ خود را درک کنید.

به عنوان مثال شخصاً باید بدانم که چرا از کُند بودن و راكد بودن وحشت دارم؛ انگار اتوبوسی هستم که با سرعت در حال حرکت هست و اگر سرعتش را به کمتر از ۵۰ کیلومتر در ساعت برساند، منفجر می‌شود. می‌خواهم بفهمم که آیا سرعتِ من به سرعتی که جهان به خودش گرفته مرتبط است یا نه.

دلیل ترسم فوق‌العاده ساده و تا حدی خودخواهانه است. من از اینکه کار ذهنم به کجا خواهد کشید به شدت وحشت دارم چرا که همین حالا هم می‌دانم در گذشته کارش به کجاها رسیده است. این را هم می‌دانم که بخشی از دلیل بیمار شدنم در دههٔ دوم عمرم به شیوهٔ

زندگی کردنم مربوط می‌شود؛ مصرف بیش از حد مشروبات الکلی، خواب نامناسب، رویاپردازی برای تبدیل شدن به چیزی که نبودم و به طور کلی فشارهای اجتماعی. هرگز دلم نمی‌خواهد به آن وضعیت برگردم و بنابراین بایستی نه تنها نسبت به رفتن به سوی اضطراب بلکه نسبت به ریشه اضطراب و جایی که اضطراب از آن به سمت افراد می‌آید نیز آگاه و هوشیار باشم. می‌خواهم بدانم که آیا دلیل این احساس گاه و بی‌گاه که فکر می‌کنم لبه پرتگاه فروپاشی قرار گرفته‌ام، به اینکه خود دنیا نیز در لبه پرتگاه فروپاشی قرار دارد مرتبط است یا نه.

فروپاشی کلمه‌ای مبهم است. شاید به همین دلیل هم هست که متخصصین علم پزشکی از پرداختن به آن امتناع می‌کنند. اما از ریشه این کلمه می‌توان به معنای آن پی برد. در فرهنگ لغت دو تعریف برای این کلمه وجود دارد: ۱. خرابی و ایراد فنی و ۲. شکست در یک رابطه یا سیستم.

روبه‌رو شدن با نشانه‌های اعلام خطر که حاکی از وقوع فروپاشی هستند، نه تنها در خودمان، که حتی در گستره تمام دنیا نیز کار سختی نیست. شاید اینکه بگوییم دنیا به سمت فروپاشی در حال حرکت است کمی غافلگیرکننده به نظر بیاید اما بدون کوچک‌ترین تردیدی می‌دانیم که جهان از هر نظر (چه از لحاظ تکنولوژی، چه از لحاظ زیست محیطی و چه از نظر سیاسی) در حال تغییر است؛ تغییری سریع. بنابراین همه ما بیش از هر زمان دیگری نیاز داریم بدانیم که چگونه بایستی جهان را اصلاح کنیم که به فروپاشی ما ختم نشود.

زندگی زیباست (اما)

زندگی زیباست (اما)

زندگی زیبا است؛ حتی زندگی مدرن.

شاید بتوان گفت "خصوصاً" زندگی مدرن. ما از میلیاردها جادوی زودگذر اشباع شده‌ایم. می‌توانیم تلفن همراهمان را برداریم با افرادی که در نیمکره دیگر زمین زندگی می‌کنند ارتباط برقرار کنیم. وقتی قصد سفر داشته باشیم، می‌توانیم در دنیای مجازی نظر سایر افراد در مورد هتل مورد نظرمان را بدانیم. می‌توانیم با استفاده از تصاویر ماهواره‌ای تک تک جاده‌های شهر تیمبوکتو^۵ را به نظاره بنشینیم. در هنگام بیماری می‌توانیم به دکتر مراجعه کنیم و برای مرضی که زمانی می‌توانست قاتل ما باشد، دارو دریافت کنیم. می‌توانیم وارد سوپر مارکت شویم و میوه‌هایی از ویتنام و نوشیدنی‌هایی از شیلی را خریداری کنیم. اگر سیاستمداری حرفی بزند یا کاری کند که مخالف آن باشیم، اکنون رساندن صدای اعتراضمان به گوش آنها از هر زمان دیگری آسان‌تر شده است. اکنون بیش از هر زمان دیگری می‌توانیم به اطلاعات بیشتر، فیلم‌های بیشتر، کتاب‌های بیشتر و هر چیز دیگری دسترسی پیدا کنیم.

شعار شرکت مایکروسافت در دهه نود، سوالی بود که البته جوابی نداشت: "امروز می‌خواهید کجا باشید؟". اما در عصر دیجیتال این سوال پاسخ دارد: "همه جا." در پاسخ به جمله فیلسوف سورن کی‌یر کگارد^۶ بایستی بگویم شاید اضطراب نتیجه "توهم آزادی" باشد اما آزادی انتخاب حقیقتاً یک معجزه است.

اگرچه که نمی‌توان برای آزادی انتخاب نهایت و مرزی متصور شد اما زندگی ما دوره زمانی محدود خودش را دارد. ما نمی‌توانیم تمام

زندگی زیباست (اما)

مدت حیاتِ هستی را زندگی کنیم. نمی‌توانیم تمام فیلم‌ها را ببینیم و تمام کتاب‌ها را بخوانیم و به هر گوشه از این دنیای زیبا سفر کنیم. به جای اینکه آزادیِ انتخاب سدی در مسیر ما باشد، باید به اصلاح آن پردازیم. باید آنچه را که برایمان خیر و سعادت است پیدا و هرآنچه که باقی می‌ماند را رها کنیم. ما به جهان دیگری نیاز نداریم. اگر این طرز فکر را که به همه چیز احتیاج داریم از ذهن خارج کنیم درمی‌یابیم که هرآنچه نیاز داریم همینجا است.

کوسه‌های نامرئی

کوسه‌های نامرئی

یک مشکل اضطراب اینجاست که اغلب خیلی سخت می‌توان دلیلی برای آن پیدا کرد. ممکن است هیچ خطر محسوسی شما را تهدید نکند و شما به کل احساس وحشت کنید. فقط اضطرابی شدید است بی‌آنکه رخدادی در کار باشد؛ مثل آرواره‌ای بی‌کوسه.

اما اغلب این کوسه‌ها و یا به بیانی استعاری، این کوسه‌های نامرئی وجود دارند. زیرا گاهی که فکر می‌کنیم بی‌هیچ دلیلی نگران هستیم، در واقع دلایل وجود دارند.

برودی هم در فیلم "آرواره‌ها" وقتی برای اولین بار کوسه دید گفت: "فکر کنم یه قایق بزرگ‌تر لازم داریم."

شاید مشکل ما هم همین باشد. مشکل ما نه آن کوسه‌های استعاری بلکه قایق‌های استعاری است. شاید اگر بدانیم کوسه‌ها کجا هستند و بدانیم برای حرکت در دریای زندگی بی‌آنکه صدمه‌ای ببینیم به چه چیزی نیاز داریم، بهتر بتوانیم از عهده این دنیا برآییم.

از کار افتادن

گاهی احساس می‌کنم سرم مثل کامپیوتری است که چندین پنجره را به صورت هم‌زمان باز دارد و صفحه زمینه‌اش شلوغ و به هم ریخته است. درون من مثل یک کامپیوتر کُند شده، حالت سکونی وجود دارد که ناتوانم می‌کند. حالم خوب می‌شد اگر فقط می‌توانستم برخی از این پنجره‌ها را ببندم و کمی به هم ریختگی‌اش را سرو سامان دهم. اما باید کدام پنجره را انتخاب کنم وقتی تمام آنها به نظر حیاتی می‌آیند؟ چطور می‌توانم ذهنم را از درگیر شدن باز دارم وقتی که دنیا خودش پُر از درگیری است. امکان این که به "هر چیزی" فکر کنیم وجود دارد و همین باعث می‌شود که گاهی کارمان به فکر کردن به "همه چیز" ختم شود. گاهی مجبوریم به قدر کافی شجاع باشیم تا تصویر این نمایشگر را خاموش و دوباره خودمان را روشن کنیم. گاهی برای متصل شدن لازم است اتصال خود را قطع کنیم.

چیزهایی که نسبت به گذشته سرعت بیشتری پیدا کرده‌اند

چیزهایی که نسبت به گذشته سرعت بیشتری پیدا کرده‌اند

نامه‌رسانی.

اتومبیل‌ها.

دوندگان مسابقات دو سرعتی المپیک.

اخبار.

قدرت پردازش.

عکس‌برداری.

سکانس‌های سینمایی.:

تراکنش‌های مالی.

سفر.

رشد جمعیت جهان.

قطع درختان جنگل‌های بارانی آمازون.

رفت و آمد کشتی‌ها.

پیشرفت تکنولوژی.

روابط.

رویدادهای سیاسی.

افکار درون ذهن شما.

فاجعه، ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته

فاجعه، ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته

نگرانی کلمه کوچکی است که به نظر می‌رسد می‌توان خیلی راحت از عهده آن برآمد. با این وجود، نگرانی در مورد آینده (چه ده دقیقه آینده و چه ده سال آینده) اصلی ترین مانعی است که باید در کنار آن زندگی کنم و قدردان زمان حال خودم باشم.

من یک بدبین و فاجعه‌گرا هستم. نگرانی من یک نگرانی ساده نیست. نخیر. نگرانی من در خودش جاه‌طلبی تمام عیار دارد. نگرانی من بی حد و مرز است. اضطراب من (حتی وقتی خیلی هم شدید نباشد) آنقدر بزرگ است که به هر جایی ختم شود. همیشه فکر کردن به بدترین اتفاق ممکن و مانور دادن روی آن برایم ساده بوده.

از زمانی که یادم می‌آید همین‌طور بوده‌ام. در مورد بیماری‌ای که فکر می‌کردم به آن مبتلا شده‌ام در گوگل جستجو می‌کردم و با اطمینان از اینکه مرگم حتمی است، بارها به دکتر مراجعه می‌کردم. در دوران دبستان اگر مادرم تنها یک دقیقه دیرتر دنبالم می‌آمد مطمئن می‌شدم که در نتیجه تصادفی و حشتناک جان خود را از دست داده. این اتفاق هرگز رخ نداد اما رخ ندادن مکررش نیز نتوانست جلوی فکر احتمال رخ دادنش را بگیرد. هر ثانیه‌ای که مادرم آنجا نبود می‌توانست ثانیه‌ای باشد که شاید دیگر هرگز مادرم را نبینم.

تصور وقوع یک فاجعه آن هم با جزئیات دقیق و وحشتناک، تصور ماشینی له شده و خورده شیشه‌های شکسته آن در میان جاده خیلی بیشتر از این فکر منطقی که احتمال کمی برای وقوع چنین فاجعه‌ای وجود دارد، ذهن مرا به خود درگیر کرده است. اگر هم سرم آندریا تلفنش را جواب ندهد هیچ فکری به ذهنم نمی‌رسد جز اینکه احتمالاً

فاجعه، ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته

از پله‌ها پرت شده یا اینکه به شکلی ناگهانی و خود به خود آتش گرفته است! نگرانم که مبادا دیگران را بی آنکه منظوری داشته باشم ناراحت کنم. نگرانم که مبادا افراد برای جنایاتی که مرتکب نشده‌اند در زندان باشند. نگران تجاوز به حقوق بشر هستم. نگران تبعیض‌ها و سیاست‌ها و آلودگی هوا و دنیایی هستم که فرزندان من و تمام نسل آنها از ما به ارث خواهند برد. نگران تمام گونه‌هایی هستم که به دلیل انسان‌ها رو به انقراض‌اند. نگران ردپای کربنی ام^۷ هستم. برای تمام رنج‌هایی در دنیا نگرانم که قادر به پایان دادن به آنها نیستم. نگران شدت منزوی بودن و راکد بودنم هستم که خود همین نگرانی مرا منزوی‌تر از قبل می‌کند.

سال‌ها پیش را به یاد دارم که خیلی راحت می‌توانستم خودم را فردی مبتلا به ایدز تصور کنم چرا که در دهه هشتاد میلادی اطلاع رسانی تلویزیون ملی بریتانیا تاثیر بسیار زیادی بر من گذاشته بود. اگر غذایی می‌خوردم که تنها کمی مزه عجیبی می‌داد، حتی با این وجود که در تمام طول زندگی ام تنها یک بار مسموم شده‌ام، فوراً تصور می‌کردم که بر اثر مسمومیت غذایی در بیمارستان بستری خواهم شد.

فاجعه، ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته

امکان ندارد وارد فرودگاه شوم و احساس شک نداشته باشم و در نتیجه آن مشکوک رفتار نکنم.

هر روزم و آفت و خالی که روی بدنم دیده می شود برای خودش نوعی سرطان بالقوه است. هر خطایی در عملکرد حافظه ام می تواند اولین آثار مبتلا شدن به آلزایمر باشد. مدام و مدام و مدام همین افکار را دارم و تمام این ها زمانی رخ می دهند که احساس نسبتاً خوب و خوشایندی دارم. وقتی بیمار باشم، این بدبینی و فاجعه گرایی ام به اوج خود می رسد.

در واقع حالا که فکر می کنم می بینم این ویژگی، اصلی ترین ویژگی اضطراب من است؛ تصویری همیشگی از اینکه شرایط تا چه اندازه می تواند وخیم تر و وخیم تر شود. همین اواخر هم بود که فهمیدم جهان تا چه اندازه در تشدید این ویژگی اثرگذار است؛ اینکه تا چه اندازه موقعیت ذهنی و روانی ما (چه حقیقتاً بیمار باشیم و چه تنها به اضطرابی صرف دچار شده باشیم) تا حدی نتیجه موقعیت های اجتماعی ماست و برعکس. می خواهم بدانم چه چیزی در مورد این سیاره پر استرس است که خودش را نشان می دهد و خودنمایی می کند.

میان کمی "احساس" استرس داشتن و "حقیقتاً" بیمار بودن، دنیایی تفاوت وجود دارد. اما به عنوان مثال میان دو مفهوم گرسنگی عادی و گرسنگی تا حد مرگ تفاوتی وجود ندارد؛ آنچه که باعث بروز مشکل اول است (یعنی عدم غذا خوردن) باعث بروز مشکل دوم هم هست. وقتی حالم روبه راه است و تنها کمی استرس دارم، دقیقاً همان چیزهایی کمی حالم را خراب تر می کنند که می توانند خیلی زیاد حالم

فاجعه، ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته

را خراب کنند. درسی که از رنج‌های زمان بیماری‌تان می‌گیرید
می‌تواند در زمان بهبودی‌تان نیز به کارتان بیاید. رنج یک معلم تمام
عیار است.

چند نگرانی دیگر علاوه بر مواردی که در بخش قبل اشاره شد...

چند نگرانی دیگر علاوه بر مواردی که در بخش قبل اشاره شد (چرا

که همیشه موارد بیشتری برای نگرانی وجود دارند)

- "اخبار".

- "قطار شهری های زیر زمینی". وقتی سوار بر قطار شهری هستم

تصور می کنم که هر اتفاق بدی ممکن است رخ دهد. قطار ممکن

است در تونل گیر کند. ممکن است آتش سوزی به پا شود. ممکن

است حادثه ای تروریستی رخ دهد. ممکن است دچار حمله قلبی

شوم. راستش را بخواهید یک بار اتفاقی فوق العاده وحشتناک را در

یکی از متروهای زیرزمینی تجربه کردم. از قطار خارج شدم و میان

ابری از گاز اشک آور قدم گذاشتم. بالای سرمان و روی زمین

درگیری ای میان کارگران اتحادیه و نیروی پلیس رخ داده بود و

پلیس نزدیک ایستگاه قطار شهری از گاز اشک آور استفاده کرده بود.

آن لحظه از وقوع چنین درگیری با خبر نبودم و گمان کردم حادثه ای

تروریستی رخ داده. حادثه تروریستی ای در کار نبود اما تنها فکر کردن

به آن برای خودش نوعی ضربه روحی و روانی به حساب می آمد.

همینطور که مونتاین^۸ هم می گوید: "کسی که از رنج کشیدن

می ترسد، از همین ترسش نیز رنج می کشد."

- "خودکشی". اگرچه که وقتی جوان تر بودم میل به خودکشی

داشتم و یکبار تا مرز پرتاب کردن خودم از لبه صخره رفتم، اما این

اواخر ترسم از خودکشی بیشتر از میلم نسبت به آن بوده.

- "سایر نگرانی های مربوط به سلامتی". مانند: اختلال در عملکرد

قلب و یا ایست قلبی بر اثر دست دادن حملات عصبی (اتفاقی که رخ

دادنش به شکل خنده داری غیر محتمل است)، مبتلا شدن به نوعی

چند نگرانی دیگر علاوه بر مواردی که در بخش قبل اشاره شد...

ویرانگر از افسردگی به گونه‌ای که برای همیشه زمین گیر شوم و هرگز قادر به حرکت کردن نباشم؛ انگار که در چشمانِ مدوسا^۹ خیره شده باشم. سرطان، بیماری‌های قلبی (من به طور ارثی کلسترول خون بالایی دارم)، مرگ در سنین جوانی، مرگ در سنین بسیار بالا و به طور کلی مرگ.

- "ظاهر". باوری قدیمی وجود دارد که می‌گویند مردان نگران ظاهر خود نیستند. من نگران ظاهرم بودم. مرتباً مجله سلامت آقایان را می‌خریدم و در تلاش برای شبیه شدن به تصویر مدلی که روی جلد مجله بود، تمرینات ورزشی آن را دنبال می‌کردم. نگران موهایم بودم؛ نگران دوام و ریزش احتمالی‌شان. نگران خال‌های روی صورتم می‌شدم. برای مدتی طولانی طوری به آینه خیره می‌شدم که انگار می‌توانم مانع ایجاد خال روی صورتم شوم. هنوز هم نگران چین و چروک صورتم هستم اما دارم بهتر می‌شوم. تناقض عجیب اینجاست که درمان نگران بودن در مورد پا به سن گذاشتن، گاهی همین پا به سن گذاشتن است.

- "احساس گناه". گاهی به این خاطر که فرزند، همسر، شهروند و انسان کاملی نبوده‌ام احساس گناه کردم. وقتی بیش از اندازه کار می‌کنم (و خانواده‌ام را نادیده می‌گیرم) یا وقتی که به اندازه کافی کار نمی‌کنم، احساس گناه می‌کنم. البته احساس گناه همیشه با دلیل همراه نیست. گاهی تنها فقط یک احساس است و بس.

- "بی‌کفایتی". همیشه نگران نوعی فقدان و نگران چگونگی جبران این فقدان هستم. اغلب در خودم احساس خلأ می‌کنم؛ خلأی که بارها در دوره‌های مختلفی از زندگی‌ام در تلاش بودم تا آن را با

چند نگرانی دیگر علاوه بر مواردی که در بخش قبل اشاره شد...

جایگزین‌های بسیاری پُر کنم (جایگزین‌هایی مثل الکل، شرکت در میهمانی‌ها، گشتن در توییت‌ر، مصرف قرص‌های تجویزی، قرص‌های روان‌گردان، ورزش، غذا، کار، شهرت، سفر، پول خرج کردن، پول در آوردن و کتاب به نشر رساندن) که البته هیچ کدام به شکلی تمام و کمال اجرایی نشدند. آنچه را که برای پُر شدنِ این حفره به داخلش سرازیر کردم، تنها عمق این حفره را بیشتر کرد.

- "سلاح هسته‌ای". اگر در اخبار از سلاح هسته‌ای چیزی می‌دیدم و می‌شنیدم (که ظاهراً امروزه اخبار پُر شده از همین موضوع) خیلی راحت می‌توانستم دود ناشی از انفجار در آسمان را با نگاهی به پنجره تصور کنم. این جمله از ژنرال سابق ایالات متحده، عمر نلسون برَدلی^۱، بازتابی بی‌رحمانه از جهانِ امروزِ ما است: "جهانِ ما جهانی پُر از غول‌های هسته‌ای و خالی از اخلاق است؛ ما بیش از اینکه درباره زندگی کردن بدانیم، در مورد کُشتن می‌دانیم."

- "روبات‌ها". خیلی شوخی نمی‌کنم. آیندهٔ روباتیکِ ما عاملی منطقی و به جا از نگرانی است. من نیز به عنوان عملی در جهت دفاع از اعتراضِ انسان، دستگاه‌های تسویه حساب خودکار را تحریم می‌کنم. اما نیمه پُر لیوان اینجاست که گاهی فکر کردن به روبات‌ها باعث می‌شود ارزشِ راز زندگی کردن را درک کنم.

پنج دلیل برای خرسند بودن از اینکه انسان هستید، نه یک روبه...

پنج دلیل برای خرسند بودن از اینکه انسان هستید، نه یک روبات

احساساتی

۱. ویلیام شکسپیر^{۱۱} روبات نبود. امیلی دیکنسون^{۱۲} روبات نبود.

ارسطو^{۱۳} و اقلیدس^{۱۴} و پیکاسو^{۱۵} و مری شلی^{۱۶} هم روبات نبودند.

(هرچند که مری شلی درباره روبات‌ها می‌نوشت.)^{۱۷} تمام آن افرادی

که شما دوستشان داشتید و به آنها اهمیت می‌دادید روبات نبودند.

انسان‌ها برای یکدیگر شگفت‌انگیز و فوق‌العاده‌اند و ما نیز انسان

هستیم.

۲. ما اسرارآمیز هستیم. دلیل اینجا بودن مان را نمی‌دانیم. مقصود و

هدف مان توسط خودمان ساخته می‌شود. یک روبات به منظور

رسیدن به هدف یا مجموعه‌ای از اهداف مشخص ساخته و طراحی

می‌شود. هزاران نسل در این کره خاکی زندگی کرده‌ایم و همچنان در

پی یافتن جواب هستیم. این راز، رازی وسوسه‌آمیز است.

۳. اجداد نه چندان قدیمی شما شعر گفتند و شجاعانه در جنگ‌ها

جنگیدند و عاشق شدند و رقصیدند و مشتاقانه غروب آفتاب را به

تماشا نشستند. این در حالی است که اجداد روبات‌های آینده چیزی

جز دستگاه‌های تسویه حساب خودکار و جارو برقی‌های معیوب

نیستند.

۴. این لیست چهار دلیل بیشتر ندارد؛ دلیلش هم فقط و فقط

سردرگم کردن روبات‌هاست. هرچند که از دوستانم در فضای

اینترنت خواستم تا چند دلیل بیاورند که چرا انسان‌ها از روبات‌ها

بهترند. انواع و اقسام جواب‌ها را گرفتم: "شوخی‌های خود

تخریب‌گر"، "عشق"، "پوست لطیف و ارگاسم"، "متعجب شدن"،

پنج دلیل برای خرسند بودن از اینکه انسان هستید، نه یک روبه...

"احساس همدلی". شاید یک روز روبات‌ها به چنین ویژگی‌هایی هم دست پیدا کنند اما در حال حاضر اینها به خوبی به ما یادآوری می‌کنند که انسان‌ها فوق‌العاده خاص هستند.

نقطه پایانِ اضطراب و شروع اخبار کجاست؟

نقطه پایانِ اضطراب و شروع اخبار کجاست؟

بدبینی و فاجعه‌گرایی امری تماماً غیر منطقی است اما قدرت احساسی زیادی دارد و این چیزی نیست که فقط افراد مضطرب از آن با خبر باشند.

افرادی که کارهای تبلیغاتی انجام می‌دهند این را می‌دانند. فروشندگان بیمه این را می‌دانند. سیاستمداران این را می‌دانند.

سردبیران روزنامه‌های خبری این را می‌دانند.

فتنه‌گران سیاسی این را می‌دانند.

تروریست‌ها این را می‌دانند.

آنچه که حقیقتاً خواهان دارد رابطه جنسی نیست؛ ترس است.

حالا دیگر حتی به تصور کردن بدترین فاجعه ممکن نیازی نیست. به

معنای واقعی کلمه می‌توانیم آنها را به چشم ببینیم. دوربین تلفن‌های

همراه از همه ما خبرنگار تلویزیونی ساخته‌اند. هر زمان و هر کجا که

اتفاق وحشتناکی رخ دهد (چه حادثه تروریستی باشد و چه

آتش‌سوزی جنگل‌ها و چه سونامی)، همیشه مردم برای فیلمبرداری

از آن در صحنه هستند.

برای پروبال دادن به این کابوس‌ها چیزهای بیشتری هم وجود

دارند. دیگر اطلاعات را نه از طریق گزارشات دقیق و بررسی شده

اخبار روزنامه و تلویزیون، بلکه از طریق سایت‌های خبری و شبکه‌های

اجتماعی و ایمیل‌ها کسب می‌کنیم. علاوه بر این‌ها، خود اخبار

تلویزیون نیز دیگر مثل سابق نیستند. اخبار فوری و ناگهانی پیوسته

در جریان‌اند و خبر هرچه تکان‌دهنده‌تر باشد، محبوبیت و امتیاز

نقطه پایانِ اضطراب و شروع اخبار کجاست؟

بیشتری پیدا می‌کند.

این به این معنا نیست که تمام افرادی که با خبر سرو کار دارند "خواهان" اخبار بد هستند (البته بر اساس شکل تفرقه‌انگیزی که برخی افراد خبر را عنوان می‌کنند می‌توان گفت بعضی‌ها خواهان اخبار بد هستند)، اما حتی بهترین شبکه‌های خبری نیز بالاترین امتیاز را می‌خواهند و طی سال‌ها این را فهمیده‌اند که چه خبرهایی برای رسیدن به این مهم مناسب هستند و کدام‌ها نیستند. و بر همین اساس است که بیش از پیش برای جلب توجه مخاطبین خود به رقابت می‌پردازند. به همین دلیل هم هست که تماشای اخبار مثل تماشای تصویری از نوعی اختلالِ اضطرابِ گسترده است. تصاویر اخبار در تلویزیون‌ها، مجری‌هایی که مدام حرف می‌زنند و سرشان را تکان می‌دهند و زیرنویس‌های بی‌پایانِ خبری، نشان دهندهٔ تصویری از چگونگی حس و حالِ اضطراب هستند؛ نشان دهندهٔ تصویری از تمام آن گفتگوهای پر کشمکش و سرو صداها و تلاش رسانه‌های خبری در جهت پرشور و هیجان نشان دادن رخدادها. با تماشای اخبار حتی در روزی کم خبر هم می‌توانیم دچار استرس شویم چرا که حقیقتاً دیگر چیزی با عنوان روز کم خبر اصلاً وجود ندارد.

زمانی که اتفاق وحشتناکی رخ دهد دیگر گزارش شاهدین عینی و گمانه‌زنی‌ها و فیلم‌هایی که با موبایل ضبط شده‌اند کمکی نمی‌کنند. تمامی این‌ها فقط احساسات‌اند، نه اطلاعات. اگر می‌بینید اخبار اوضاع ذهنی شما را به شدت وخیم‌تر می‌کنند، تنها کاری که باید انجام دهید "خاموش کردن تلویزیون" است. وحشت را به ذهن خود راه ندهید. با ناتوان بودن و فلج بودن در برابر اخباری که هرگز به

نقطه پایانِ اضطراب و شروع اخبار کجاست؟

پایان نمی‌رسند، هیچ کار مفیدی انجام نداده‌اید.

اخبار به شکلی ناخودآگاه با تمرکز بر بدترین چیزها، با بدبینی و گرایش به سمت فجایع و با مانور دادن بر موجی از اطلاعات بی پایان و تکراری که روی همان موضوع اضطراب‌آور همیشگی تمرکز دارند، شیوهٔ عملکرد ایجاد ترس و وحشت را تقلید می‌کنند. پس این روزها تشخیص اینکه اختلال اضطراب در کجا خاتمه پیدا می‌کند و اخبار واقعی از کجا آغاز می‌شوند امری دشوار است.

پس به خاطر داشته باشید:

تماشا نکردن اخبار شرم نیست.

در توییتر فعالیت نداشتن شرم نیست.

قطع اتصال شرم نیست.

تصویرِ بزرگ

تصویرِ بزرگ

"ما به ندرت متوجه می شویم که به عنوان مثال، شخصی ترین افکار و احساساتمان در واقع متعلق به خودمان نیستند. درست مثل زبان که ابداعِ ما نیست و تنها توسط اجتماع به دست ما رسیده."
آلن واتس، فرهنگِ ضد فرهنگ

زندگی به سرعت در حرکت است

زندگی به سرعت در حرکت است

البته که از چشم‌انداز عالم هستی، تمام تاریخ بشریت در سرعت و شتاب بوده است.

مدت زیادی از عمر تاریخی ما نمی‌گذرد. زمین تقریباً ۴.۶ میلیارد سال سن دارد. گونه‌بخصوص و شگفت‌انگیز و مسئله‌ساز انسان ۲۰۰ هزار سال قدمت دارد و تنها در ۵۰ هزار سال گذشته بوده که همه چیز سرو شکل ویژه‌ای به خود گرفته؛ در همین چند هزار سال گذشته بوده که ما شروع به پوشیدن لباس‌هایی از جنس پوست حیوانات کردیم، از روی عادت مردگان خود را به خاک سپردیم و شیوه‌های شکارمان پیشرفت‌هایی را به خود دیده.

قدیمی‌ترین غارنگاره موجود، اندونزیایی است و احتمالاً با بیش از ۴۰ هزار سال قدمت. به عبارتی این غارنگاره تنها به اندازه یک چشم بر هم زدن با ما فاصله دارد. اما با این وجود، هنر از صنعت کشاورزی قدیمی‌تر است. علم کشاورزی اساساً همین دیروز به وجود آمده. تنها ۱۰ هزار سال از پیدایش مزارع می‌گذرد و نگارش نیز تا جایی که می‌دانیم فقط و فقط ۵ هزار سال قدمت دارد.

تمدن که ابتدا در بین‌النهرین (تقریباً عراق و سوریه امروزی) ظهور پیدا کرد کمتر از ۴ هزار سال قدمت دارد و با شروع تمدن بود که همه چیز حقیقتاً سرعت بالاتری به خود گرفت. وقتش رسیده بود که به صورت جمعی کمربندهای خود را ببندیم و آماده شویم. پول. اولین نشانه‌های الفبایی. اولین سیستم نشانه‌های موسیقایی. اهرام. مذاهب بودا و هندو و سیک^{۱۸}. اسلام و مسیحیت. فلسفه سقراطی. مفهوم دموکراسی. شیشه. شمشیر. کشتی جنگی. مجرای فاضلاب.

زندگی به سرعت در حرکت است

جاده. پل. مدرسه. دستمال توال. سلاح‌های پیشرفته‌تر. روزنامه. تلسکوپ. اولین پیانو. چرخ خیاطی. مورفین^{۱۹}. یخچال. سیم‌کشی‌هایی در اعماق اقیانوس اطلس که امکان تلگراف کردن را برقرار می‌کنند. باتری‌های قابل شارژ. تلفن. اتومبیل. هواپیما. خودکار. موسیقی جاز. مسابقه‌های تلویزیونی. کوکاکولا. پولی‌استر. سلاح‌های هسته‌ای. موشک‌هایی که به ماه پرتاب می‌شوند. رایانه‌های شخصی. بازی‌های ویدیویی. ایمیل. لعنتی. اینترنت جهانی. تکنولوژی نانو.

اما این تغییر (حتی در همین چهار هزار سال اخیر) خطِ صعودیِ مسطح و مستقیمی نیست. این تغییر در واقع شبیه به پیچِ شیب‌داری است که می‌تواند اسکیت‌سواری حرفه‌ای را نیز به وحشت بیندازد. تغییر شاید ثابت باشد اما سرعتِ تغییر قطعاً ثابت نیست.

چگونه در جهانی پر از تغییر انسان بمانیم؟

چگونه در جهانی پر از تغییر انسان بمانیم؟

متخصصین اغلب با بررسی دلایل مشکلات سلامت ذهنی، وجود نوعی تغییر بزرگ در زندگی فرد را یکی از مهم ترین دلایل برای بروز مشکل تشخیص می دهند. تغییر اغلب با ترس ارتباط پیدا می کند. نقل مکان به خانه ای دیگر، از دست دادن شغل، ازدواج کردن، افزایش یا کاهش میزان درآمد، مرگ یکی از اعضای خانواده، تشخیص بیماری، چهل ساله شدن یا هر چیز دیگر. گاهی حتی خیلی هم اهمیتی ندارد اگر این تغییر تغییری "مثبت" مثل بچه دار شدن یا ترفیع گرفتن باشد. بزرگی تغییر می تواند اثری ناخوشایند داشته باشد.

اما اگر تغییر شخصی نباشد چه؟

اگر تغییر بر تمام افراد اثر بگذارد چه؟

چه می شود اگر تمام اجتماع (یا تمام جمعیت انسان ها) برای مدتی

دستخوش تغییری شگرف شوند؟

آن وقت چه می شود؟

البته که این سؤالات تنها طرح یک فرضیه هستند؛ این فرضیه که دنیا

در حال تغییر است. تغییر این دنیا در چیست؟

اصلی ترین و قابل توجه ترین تغییر مربوط به تکنولوژی است.

بله، تغییرات اجتماعی و سیاسی و اقتصادی و زیست محیطی هم

وجود دارند اما تکنولوژی به تمام آنها مرتبط است و آنها را در زیر

مجموعه خود قرار می دهد. پس با همین تغییر شروع می کنیم.

بدیهی است که ما انسان ها به عنوان یک گونه زنده، همیشه بر اساس

تکنولوژی شکل گرفته ایم. این مسئله اساس همه چیز است.

چگونه در جهانی پر از تغییر انسان بمانیم؟

تکنولوژی در عام‌ترین حالت به معنای ابزاریا روش کار است. این کلمه می‌توانست به معنی زبان باشد. می‌توانست به معنای سنگ چخماق و یا چوب خشک‌هایی باشد که برای روشن کردن آتش به کار می‌روند. طبق گفته بسیاری از انسان‌شناسان، پیشرفت تکنولوژی مهمترین عامل در جهت پیشبرد اجتماع انسان‌هاست. اکتشافات و اختراعاتی همچون ایجاد آتش به دست انسان، چرخ، گاو آهن و یا ماشین چاپ نه فقط برای کاربردی که داشتند بلکه برای اثر فراگیری که بر چگونگی پیشرفت جوامع داشتند نیز حائز اهمیت هستند.

لویس اچ مورگان، انسان‌شناس آمریکایی در قرن نوزدهم عنوان کرد که اختراعات مرتبط با تکنولوژی می‌توانند به ادواری تازه در تاریخ بشریت ختم شوند. او سه مرحله برای تحول اجتماعی قائل بود (وحشی‌گری، جاهلیت و تمدن) که هر مرحله با پیشرفت تکنولوژی به مرحله بعدی تغییر پیدا می‌کند. شاید این موضوع کمی نامطمئن به نظر برسد و فکر می‌کنم دلیلش اشاره ضمنی آن به پیشرفتی بحث‌برانگیز از "وحشی‌گری" به "تمدن" باشد.

سایر متخصصین برداشت‌های دیگری هم داشته‌اند. نیکولای کارداشف، متخصص فیزیک نجومی از روسیه معتقد بود که بهترین معیار برای سنجش میزان پیشرفت، "اطلاعات" است. ابتدا اطلاعات بسیار کمی در رن ما وجود داشت و پس از آن بود که زبان، نوشتن، کتاب‌ها و نهایتاً "تکنولوژی اطلاعات" به آن اضافه شدند.

چگونه در جهانی پر از تغییر انسان بمانیم؟

امروزه جامعه‌شناسان و انسان‌شناسان معاصر کاملاً متفق‌اند که در حال حرکت به سوی اجتماعی پسا صنعتی هستیم و تغییر سریع‌تر از هر زمان دیگری در حال رخ دادن است.

اما میزان این سرعت چقدر است؟

طبق قانون مور^{۲۰}، (نامی که به یاد بنیانگذار شرکت اینتل^{۲۱}، گوردون مور انتخاب شده) قدرت پردازش کامپیوترها هر سال دو برابر می‌شود. اینکه امروزه موبایل‌های هوشمند و کوچکی که داخل جیب خود دارید فوق العاده قدرتمندتر از ابر کامپیوترهای دهه ۶۰ هستند، نتیجه همین رشد تصاعدي قدرت پردازش کامپیوترهاست.

این رشد سریع قدرت تنها به کامپیوترها محدود نیست و خود را در تمام زمینه‌های مربوط به تکنولوژی نشان می‌دهد؛ از کمترین حجم اطلاعات ذخیره شده گرفته تا پهنای باند اینترنتی. تمام این‌ها نه فقط به پیشرفت تکنولوژی بلکه به افزایش سرعت پیشرفت آن نیز اشاره دارند. پیشرفت زاینده پیشرفت است.

کامپیوترها اکنون با کمترین میزان از دخالت انسان‌ها بیش از پیش به خلق کامپیوترهای جدید کمک می‌کنند. این مسئله به این معناست که بسیاری از مردم نگران (یا امیدوار به) معضل "تکینگی" می‌شوند. این بحران، بحران رویاهای تب‌دار و کابوس‌های ترسناک است.

تکینگی آن جایی است که هوش مصنوعی از متفکرترین بشر زنده نیز هوشمندتر شود و در نتیجه (بسته به میزان خوش بینی یا بدبینی شما)

ما یا به سایبورگ^{۲۲} های خوشحال تبدیل می‌شویم یا اینکه

روبات‌های احساساتی و لپ‌تاپ‌ها و ساندویچ‌سازها ما بر ما غلبه

می‌کنند و ما به حیوان خانگی، برده یا حتی وعده‌های غذایی آنان

چگونه در جهانی پر از تغییر انسان بمانیم؟

تبدیل می شویم.

کسی چه می داند؟

ما به سوی یکی از این سرانجام‌ها در حرکتیم. طبق گفته دانشمند علوم کامپیوتری و آینده پژوه آمریکایی، ری کرزویل^{۲۳}، تکنیکی نزدیک است. او برای اینکه روی حرفش تاکید کرده باشد، کتابی پرفروش نیز نوشت و نام آن را "تکنیکی نزدیک است" گذاشت.

او معتقد بود که پس از به سرانجام رسیدن قرن بیست و یکم "پیشرفتی صد ساله را تجربه نکرده‌ایم، این پیشرفت بیشتر به پیشرفتی ۲۰۰۰ ساله می ماند." این را هم بدانید که کرزویل یک نشئه گرفتار در عالم هپروت که بیش از اندازه به فیلم‌های علمی تخیلی علاقه دارد نیست. پیشبینی‌های او اغلب درست از آب درمی آیند. مثلاً در سال ۱۹۹۰ پیشبینی کرد که تا سال ۱۹۹۸ یک کامپیوتر موفق می شود یک قهرمان شطرنج را شکست دهد. ابتدا حرفش برای همه مضحک بود اما در سال ۱۹۹۷ بهترین شطرنج باز دنیا، گری گاسپاروف، در برابر کامپیوتر شطرنج باز شرکت دیپ بلو^{۲۴} که نامش آی بی ام^{۲۵} بود مغلوب شد.

چگونه در جهانی پر از تغییر انسان بمانیم؟

و فقط به این فکر کنید که در دو دهه ابتدایی این قرن چه اتفاقاتی رخ داد.

به این فکر کنید که عادی بودن با چه سرعتی تغییر پیدا کرد.

اینترنت بر زندگی ما چیره شد. به سرعت به موبایل‌هایی که از هر زمان دیگری هوشمندتر بودند وابسته شدیم. دستگاه‌های تسویه حساب خودکار اکنون جا افتاده‌اند. اتومبیل‌های خودران چنان از حرف و گمانه‌زنی به امری حقیقی در زندگی روزمره و شغلی تبدیل شدند که راننده تا کسی‌ها نگران شغل خود هستند.

فقط فکر کنید. در سال ۲۰۰۰ هیچکس حتی نمی‌دانست سلفی

چیست. گوگل تازه ظهور کرده بود اما راه بسیار دور و درازی تا تبدیل

شدن به یک فعل در زبان انگلیسی پیش رو داشت^{۲۶}. یوتیوب^{۲۷} در

کار نبود. نه ویکی‌پدیا بود، نه واتس‌آپ، نه اسنپ‌چت^{۲۸}، نه

اسکایپ^{۲۹}، نه اسپاتیفای^{۳۰}، نه سیری^{۳۱}، نه فیسبوک، نه بیت‌کوین^{۳۲}،

نه گیف‌های توییتری، نه نتفلیکس، نه آپید، نه علامت اختصاری

LOL^{۳۳}، نه شکلک‌هایی که از خنده اشک از چشمان‌شان سرازیر

شده. تقریباً هیچکس نرم‌افزار مسیریاب نداشت. عکس‌هایمان را از

داخل "آلبوم" نگاه می‌کردیم. حتی با نوشتن همین پاراگراف به این

فکر می‌کنم که بسیاری از موارد اشاره شده چقدر زود از مُد خواهند

افتاد. به این فکر می‌کنم که تا همین چند سال آینده چه موارد زیادی

را در این فهرست از قلم انداخته‌ام (بسیاری از تکنولوژی‌ها و

اختراعاتی که هنوز کاملاً جا نیفتاده‌اند). واقعاً به این موضوع فکر

کنید. فکر کنید که تکنولوژی به چه شکل شرم‌آوری تنها طی چند

سال از مُد می‌افتد و منسوخ می‌شود. به دستگاه‌های ارسال فکس،

چگونه در جهانی پر از تغییر انسان بمانیم؟

موبایل‌های قدیمی، لوح‌های فشرده، مودم‌های سیمی، سیستم ویدئوهای خانگی و قدیمی، اولین کتابخوان‌های دیجیتالی، یاهو و موتور جستجوگر آلتاویستا فکر کنید.

پس فارغ از اینکه من یا شما چه دیدگاهی نسبت به تکینگی داریم، شکی نیست که: الف) زندگی‌مان از هر زمان دیگری بیشتر در حال فرو رفتن در تکنولوژی است و ب) سرعت تکنولوژی بیش از هر زمان دیگری است.

از آنجایی که تکنولوژی همیشه عمیق‌ترین ریشه در تغییرات اجتماعی بوده، پس همین سرعتِ سرسام‌آورِ تغییرات تکنولوژی نیز منجر به تغییرات دیگری می‌شود. ما به سمت تکینگی‌هایی متوالی در حرکت هستیم؛ به سمت نقاطی که برگشتی در آنها نیست. شاید همین حالا هم بی آنکه متوجه شده باشیم از برخی از آنها عبور کرده‌ایم.

شیوه‌هایی از تغییر در دنیا که سراسر مثبت نیستند

شیوه‌هایی از تغییر در دنیا که سراسر مثبت نیستند

شاید دنیا از برخی جهات به سرعت پیشرفت کرده باشد اما سرعتِ تغییر همهٔ ما را به آرامش نرسانده و برخی تغییرات، خصوصاً آنهایی که به تکنولوژی مرتبط هستند، از سایر تغییرات سرعت بیشتری داشته‌اند. به عنوان مثال:

- "سیاست" دو قطبی شدنِ احزابِ چپ و راست سیاسی، تا اندازه‌ای

توسط هیاهوی رسانه‌های اجتماعی و نبردهای سیاسی‌ای تحریک

شده که در آنها دیگر صلح و وجوه مشترک و حقایق عینی بیش از هر زمان دیگری منسوخ شده به حساب می‌آیند. طبق گفتهٔ شری ترکل،

جامعه‌شناس آمریکایی، "جهان به جایی تبدیل شده که بیش از اینکه

از یکدیگر انتظار داشته باشیم، از تکنولوژی انتظار داریم." البته این

تغییر جنبه‌های مثبتی هم داشته. به لطف فضای ذاتی اینترنت که

همه چیز خیلی سریع در آن پخش و فراگیر می‌شود، اتفاقات خوب

بسیاری (مثل آگاهی در مورد سلامت روان) نیز به وقوع پیوسته و

توجه افراد را به خود جلب کرده‌اند. اما البته که همه چیز همیشه تا

این اندازه خوب نبوده. افزایش روزافزونِ خبرهای دروغین در

رسانه‌های اجتماعی، افزایش روبات‌های توییتری که به منظور

آسیب‌های سیاسی ساخته می‌شوند و همچنین تجاوزهای بی‌شمار به

حریم خصوصی در اینترنت، سیاستِ ما را شکل داده و آن را در

مسیری عجیب و غیر قابل بازگشت سوق داده است.

- "کار" روبات‌ها و کامپیوترها در حال اشغال شغل انسان‌ها هستند.

کارفرماها مردم را از تفریحات آخر هفته‌شان محروم کرده‌اند. فرایند

استخدام کردن در حال دور شدن از ویژگی‌های انسانی است؛ انگار

شیوه‌هایی از تغییر در دنیا که سراسر مثبت نیستند

که وجود انسان‌ها برای خدمت به کار است نه وجود کار برای خدمت
به انسان.

شیوه‌هایی از تغییر در دنیا که سراسر مثبت نیستند

- "شبکه‌های اجتماعی" عمومی شدن و صمیمانه شدن فضای

شبکه‌های اجتماعی به سرعت بر زندگی ما غلبه کرده. صفحات ما در

فیسبوک و توییتر و اینستاگرام در واقع مجله‌ای برای نمایش ما

هستند. این کار تا چه اندازه سالم و درست است؟ بیش از هر زمان

دیگری شاهد نقض اخلاق هستیم. مثل کمبریج آنالیتیکا و سوء

استفاده از میلیون‌ها حساب فیسبوک و استفاده این کمپانی از این

موضوع و تغییر دادن نتیجه انتخابات. نگرانی‌های روان‌شناختی

دیگری نیز وجود دارند. مثل همین نمایش دادن‌های پی‌درپی

خودمان در شبکه‌های اجتماعی؛ مثل سیب زمینی‌هایی که طوری

بسته بنده بندی می‌شوند تا نشان دهند چیپس هستند. مثل دیدن

مکرر دیگران با بهترین ظاهر ممکن و در حال انجام بهترین

خوشگذرانی‌هایی که ما از آن به دوریم.

- "زبان" بر اساس تحقیقی صورت گرفته توسط دانشگاه لندن، زبان

انگلیسی سریع‌تر از هر زمان دیگری در طول تاریخ در حال تغییر

است. رشد مکالمه‌های نوشتاری و علائم اختصاری و شکلک‌های

شبکه‌های اجتماعی و گیف‌ها به عنوان راهی برای ارتباط نشان

می‌دهد که پیشرفت‌های مرتبط با تکنولوژی تا چه اندازه بر زبان اثر

گذاشته‌اند (به این نیز فکر کنید که چگونه چندین قرن پیش، ماشین

چاپ به استاندارد سازی قواعد و املاي زبان کمک کرد). پس مسئله

فقط در مورد اینکه افراد چه چیزی می‌گویند نیست و به چگونگی

گفتن آن نیز مربوط می‌شود. چندین میلیون نفر از انسان‌ها اکنون

بیش از مکالمه‌های رو در رو به ارسال پیام‌های متنی برای یکدیگر

روی آورده‌اند. این تغییر بی سابقه‌ترین تغییری بوده که تنها در طول

یک نسل رقم خورده است. این تغییر به خودی خود بد نیست اما

شیوه‌هایی از تغییر در دنیا که سراسر مثبت نیستند

قطعاً حائز اهمیت است.

- "محیط زیست" البته برخی تغییرات بی‌گمان بد هستند. اگر بخواهیم صادق باشیم بایستی بگوییم که در واقع به شکل وحشتناکی بد هستند. تغییرات اعمال شده بر محیط زیست سیاره‌مان آنچنان بد بوده که برخی از دانشمندان این نظریه را پیش کشیده‌اند که ما (یا سیاره‌ما) اساساً به مرحله و فاز جدیدی قدم گذاشته‌ایم. در سال ۲۰۱۶ و در کنگره بین‌المللی زمین‌شناسی، دانشمندان برجسته به این نتیجه رسیدند که ما در حال پشت سر گذاشتن عصر هولوسن (عصری که به دارا بودن ویژگی ۱۲۰۰۰ سال آب و هوای با ثبات از زمان آخرین عصر یخبندان شناخته می‌شود) و ورود به عصری جدید به نام عصر آنتروپوسین^{۳۴} یا "عصر جدید بشر" هستیم. حجم عظیم انتشار کربن دی‌اکسید، بالا آمدن سطح آب دریاها، آلودگی اقیانوس‌ها، افزایش حجم تولید پلاستیک (طبق آمار مجمع جهانی اقتصاد، تولید پلاستیک از دهه ۶۰ میلادی بیست برابر شده)، سرعت بالای انقراض گونه‌های مختلف، قطع درختان جنگلی، صنعتی شدن کشاورزی و ماهیگیری و برنامه‌ریزی شهری، همه و همه برای دانشمندان مذکور به معنای قدم گذاشتن ما به بازه‌ای جدید از تاریخ زمین است. بنابراین می‌توان گفت که زندگی مدرن عملاً آرام آرام در حال به قتل رساندن سیاره‌ماست. خیلی هم تعجب‌برانگیز نیست که جوامع کوچک نیز پتانسیل آسیب رساندن به ما را دارند.

فعل آینده

فعل آینده

سرعت گرفتن پیشرفت می‌تواند کاری کند که زمان حال همچون آینده‌ای در جریان و همیشگی به نظر برسد. با تماشای ویدیویی پُر بازدید از پشتک زدنِ روباتی هم قد و قواره یک انسان این حس به ما دست می‌دهد که انگار واقعیت به یک داستان علمی تخیلی تبدیل شده.

همه ما به تمنای چنین موقعیت‌هایی تشویق شده‌ایم؛ اینکه آینده را "در آغوش بگیریم" و گذشته را "رها کنیم". همین مسئله مصرف‌گرایی تماماً بر اساس میل ما بنا شده؛ میلی که به جای توجه بر آنچه که "اکنون" داریم، بر خواستن "چیزهایی دیگر" معطوف است. نسخه‌ای بی‌نقص و تمام عیار برای رسیدن به نارضایتی. ما به زندگی در زمان حال تشویق نشده‌ایم. آموزش دیده‌ایم تا جایی دیگر زندگی کنیم؛ جایی به نام آینده. ما را به مهد کودک و پیش دبستانی فرستادند؛ جایی که ماهیتش فقط زنگ خطری است برای آنچه که در آینده باید با آن روبه‌رو می‌شویم. مدرسه! مدرسه! وقتی هم که با آن سن و سال کم به مدرسه می‌رسیم، باید به سختی در جهت قبولی در امتحانات تلاش کنیم. و نهایتاً این امتحانات به آزمون‌هایی نهایی تبدیل می‌شوند که برای مسائل مهم آینده ما مثل ادامه تحصیل یا مشغول به کار شدن در سن شانزده یا هجده سالگی تعیین تکلیف می‌کنند. حتی اگر وارد دانشگاه هم شویم این وضعیت تمامی ندارد. باز هم امتحان است و آزمون و تعیین تکلیف کردن‌های دلهره‌آورتر. آنجا هم همین سؤال را می‌پرسند که "خودت رو در چند سال آینده کجا می‌بینی؟" آن جا هم می‌پرسند که "دلت می‌خواد

فعل آینده

سراغ چه حرفه‌ای بری؟" آن جا هم می‌گویند که "خیلی دقیق و جدی به آینده‌ات فکر کن." آن جا هم می‌گویند که "نتیجه تمام این‌ها رو در دراز مدت می‌بینی."

ما در تمام طول دوران تحصیل مان نوعی آگاهی معکوس را آموزش می‌بینیم. نوعی تحصیلات که در لباس دروسی همچون ریاضیات و ادبیات و تاریخ و برنامه‌ریزی کامپیوتر و زبان فرانسه، به ما یاد می‌دهند تا به زمانی غیر از زمانی که در آن هستیم فکر کنیم. زمان امتحان. زمان کار. زمانی که بزرگ شده‌ایم.

فعلِ آموختن اگر نه به خاطر آنچه که در خودش دارد، که به خاطر آنچه در آینده برای شما به ارمغان می‌آورد در نظر گرفته شود،

می‌تواند از حس کنجکاوی انسان بکاهد. ما حیواناتی حیرت‌انگیز، متفکر، دارای احساس، هنر ساز و تشنه کسب دانش هستیم که خود و جهان پیرامون خود را از طریق آموختن درک می‌کنیم. این خودش یعنی هدف و قرار نیست از طریق آن به چیز دیگری دست پیدا کرد.

این هدف خیلی بیشتر از انواع و اقسام مدارک تحصیلی‌ای که معمولاً داخل فرم‌های استخدام می‌نویسید، برایتان امتیاز به ارمغان می‌آورد.

کم کم دارم به این نتیجه می‌رسم که بعضی امیال و آرزوهایم تا چه اندازه اشتباه بوده‌اند. تا چه اندازه خودم را دور از زمان حال یافته‌ام.

می‌فهمم که تا چه اندازه همیشه چیزی "بیشتر" از آنچه درست در

مقابلم قرار داشته می‌خواستم. باید راهی برای ساکن شدن در زمان

حال پیدا کنم و به قول مادر بزرگم، "از آنچه که دارم لذت ببرم و راضی

باشم."

اهداف

اهداف

اگر نمرات خوبی کسب کنید خوشحال خواهید شد.

وقتی وارد دانشگاه شوید خوشحال خواهید شد. وقتی وارد دانشگاه

"درستی" شوید خوشحال خواهید شد. وقتی جایی مشغول به کار

شوید خوشحال خواهید شد. وقتی حقوقتان افزایش پیدا کند

خوشحال خواهید شد. وقتی تفریح بگیرید خوشحال خواهید شد.

وقتی خودتان کارفرما شوید خوشحال خواهید شد. وقتی ثروتمند

باشید خوشحال خواهید شد. وقتی صاحب باغ زیتونی در ساردینیا

^{۳۵} باشید خوشحال خواهید شد.

وقتی کسی به شما نگاهی عاشقانه و معنا دار ببیند خوشحال

خواهید شد. وقتی با کسی وارد رابطه باشید خوشحال خواهید شد.

وقتی ازدواج کنید خوشحال خواهید شد. وقتی بچه دار شوید

خوشحال خواهید شد. وقتی بچه‌هایتان دقیقاً همان بچه‌هایی شوند

که همیشه می‌خواستید، خوشحال خواهید شد.

وقتی خانه را ترک کنید خوشحال خواهید شد. وقتی خانه خودتان را

بخرید خوشحال خواهید شد. وقتی اجاره خانه‌تان را پرداخت کنید

خوشحال خواهید شد. وقتی در حومه شهر، باغی بزرگ‌تر با

همسایه‌هایی فوق‌العاده داشته باشید که یکشنبه‌های آفتابی ماه

ژوئیه از شما دعوت می‌کنند تا در حالی که فرزندان‌تان در نسیم ملایم

با یکدیگر مشغول بازی هستند، روی باریکیو کباب درست کنید،

خوشحال خواهید شد.

از آواز خواندن خوشحال خواهید شد. از اینکه در برابر جماعتی آواز

بخوانید خوشحال خواهید شد. وقتی اولین آلبوم‌تان که برنده جایزه

اهداف

گرمی^{۳۶} هم شده در ۳۲ کشور مختلف از جمله لتونی در صدر جدول برترین آلبوم‌ها قرار بگیرد خوشحال خواهید شد.

از نوشتن خوشحال خواهید شد. اگر کتاب‌تان چاپ شود خوشحال

خواهید شد. از اینکه کتابتان به چاپ "مجدد" برسد خوشحال

خواهید شد. وقتی کتابی پرفروش داشته باشید خوشحال خواهید

شد. اگر کتاب‌تان در صدر لیست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار بگیرد

خوشحال خواهید شد. وقتی با اقتباس از کتاب شما فیلم بسازند

خوشحال خواهید شد. وقتی از کتاب شما فیلمی "فوق‌العاده" ساخته

شود خوشحال خواهید شد. وقتی جی. کی رولینگ^{۳۷} باشید

خوشحال خواهید شد.

وقتی افراد از شما خوششان بیاید خوشحال خواهید شد. وقتی افراد

"بیشتری" از شما خوششان بیاید خوشحال خواهید شد. وقتی

"همه" از شما خوششان بیاید خوشحال خواهید شد. وقتی افراد در

مورد شما "رویاپردازی" کنند خوشحال خواهید شد.

وقتی ظاهری مناسب داشته باشید خوشحال خواهید شد. وقتی

نگاه‌ها را به سمت خود جلب کنید خوشحال خواهید شد. اگر پوستی

لطیف‌تر داشته باشید خوشحال خواهید شد. اگر شکمی صاف داشته

باشید خوشحال خواهید شد. اگر شکمی شش تکه داشته باشید

خوشحال خواهید شد. اگر شکمی هشت تکه داشته باشید خوشحال

خواهید شد. وقتی هر عکس‌تان در اینستاگرام ۱۰،۰۰۰ لایک بخورد

خوشحال خواهید شد.

وقتی پا را از دغدغه‌های زمینی فراتر بگذارید خوشحال خواهید شد.

وقتی با جهان هستی در تطابق باشید خوشحال خواهید شد. وقتی

اهداف

خودتان جهانِ هستی باشید خوشحال خواهید شد. وقتی خدا باشید خوشحال خواهید شد. وقتی خدای خدایان باشید خوشحال خواهید شد. وقتی زئوس و بر فراز کوه اولمپوس و در حال فرمانروایی بر آسمان‌ها باشید خوشحال خواهید شد.

شاید. شاید.

شاید.

شاید

شاید

شاید شادمانی به فردِ ما مرتبط نیست. شاید شادمانی چیزی نیست که در ما نفوذ کند. شاید شادمانی احساسی رو به بیرون است، نه به درون. شاید شادمانی به آنچه که لیاقتش را داریم (چون ارزشش را داریم) مربوط نمی‌شود. شاید شادمانی به آنچه که می‌توانیم "به دست آوریم" مربوط نمی‌شود. شاید شادمانی به آنچه که "می‌بخشیم" مرتبط است. شاید شادمانی پروانه‌ای نباشد که باتور شکارش می‌کنیم. شاید اصلاً راهِ معینی برای شاد بودن وجود ندارد. شاید همه چیز تنها همین شاید گفتن‌ها و گمانه‌زنی‌ها است. اگر (طبق گفته امیلی دیکنسون) "زندگی تشکیل شده از اکنون‌ها باشد"، پس شاید این اکنون‌ها از شاید‌ها ساخته شده باشند. شاید هدف زندگی رها کردنِ قطعیت و در آغوش کشیدنِ زیباییِ عدم قطعیت در زندگی است.

احساس شما چهره شما نیست

احساس شما چهره شما نیست

زیبایی های ناراحت کننده

در تاریخ بشریت هیچ گاه تا این اندازه تولیدات و خدمات مختلف برای رسیدن به ظاهری جوان تر و جذاب تر در دسترس نبوده است. کرم روز، کرم شب، کرم گردن، کرم دست، کرم لایه بردار پوست، اسپری برنزه، ریمل مژه و ابرو، سروم ضد پیری و ضد چروک، کرم چربی ران پا، ماسک صورت، کرم کانسیلر^{۳۸}، کرم اصلاح صورت، ریش تراش، کرم پودر، رژ لب، بسته لوازم اپیلاسیون خانگی، روغن های بهبودی، کرم ترمیم پوست، خط چشم، بوتاکس، مانیکور^{۳۹}، پدیکور^{۴۰}، لایه برداری مکانیکی پوست (مرزی عجیب میان لایه برداری دوران مدرن و شکنجه های دوران قرون وسطی)، حمام گل، غذای گیاهی، عمل جراحی پلاستیک، ماشین اصلاح موی سرو صورت.

در این دوران وبلاگ های مرتبط با زیبایی و ویدئوهای آرایشی و مربی های تمرینات ورزشی آنلاین، بحث در مورد خوب به نظر رسیدن هرگز تا این اندازه کثرت نداشته است. ما زیر بمبارانی از کتاب های رژیم غذایی، عضویت باشگاه های بدنسازی، تمرینات پرورش ماهیچه های عضلانی و ویدئوهای یوگای صورت که در یوتیوب یافت می شوند قرار گرفته ایم. اکنون بیش از هر زمان دیگری نرم افزارهای دیجیتالی و فیلترهای مختلفی برای توسعه دادن آنچه که محصولات و تولیدات مختلف نمی توانند، در دسترس همگان قرار دارد. اگر دوست داشته باشیم می توانیم خود را به آرزوی غیر واقعی خود نیز تبدیل و شکافی بیش از پیش عظیم تر میان تصویر حقیقی مان در آینه و آنچه نرم افزارها تحویلمان می دهند ایجاد کنیم.

زیبایی های ناراحت کننده

زنان (و به طور فزاینده ای مردان) بیش از هر زمان دیگری در تلاش برای بهبود اوضاع ظاهری شان هستند.

با این وجود، علاوه بر تمام روش ها و حقه هایی که برای بهتر به نظر رسیدن در اختیار داریم، بسیاری از ما همچنان از ظاهر خود ناراضی هستیم. بزرگترین تحقیق جهانی که توسط گروه تحقیقاتی جی اف کی صورت گرفت و در سال ۲۰۱۵ در مجله تایم نیز به چاپ رسید نشان داد که میلیون ها نفر از انسان ها از ظاهر خود راضی نبوده اند. به عنوان مثال در ژاپن ۳۸ درصد از مردم عمیقاً از ظاهر خود ناراضی هستند. نکته جالب در مورد این تحقیق این بود که نشان داد احساسی که نسبت به ظاهر خود دارید بیش از آنکه مثلاً توسط جنسیت شما معین شود، براساس کشوری که در آن زندگی می کنید مشخص می گردد. در واقع در سراسر دنیا سطح اضطراب و نگرانی ای که نسبت به خوب به نظر رسیدن وجود دارد، در میان زنان و مردان در حال برابر شدن است.

اگر اهل مکزیک یا ترکیه هستید احتمالاً مشکلی با دیدن خود در آینه ندارید چرا که ۷۰ درصد از جمعیت این دو کشور نسبت به ظاهر خود در حالت "کاملاً راضی" یا "نسبتاً راضی" قرار دارند. مردم ژاپن، بریتانیا، روسیه و کره جنوبی بیش از هر کشور دیگری ناراضی هستند.

زیبایی های ناراحت کننده

چرا بسیاری از مردم (به جز مردمانِ مکزیک و ترکیه) از ظاهر خود ناراضی اند؟ احتمالاً برخی دلایل از این قرارند:

۱. اگرچه که امکان زیبا به نظر رسیدنِ ما بیش از پیش وجود دارد اما معیارهای ما برای ظاهری که مایل به داشتن آن هستیم نیز تغییر یافته و توقعات ما نیز بالاتر رفته است.

۲. بیش از هر زمان دیگری در معرض تصاویر افراد زیبا قرار گرفته ایم؛ آن هم نه فقط از طریق تلویزیون و پرده های سینما و بیلبوردهای تبلیغاتی، بلکه از طریق شبکه های اجتماعی ای که افراد بهترین و دستکاری شده ترین تصاویر خود را در معرض نمایش جهانیان قرار می دهند.

۳. به طور کلی هرچه مردم عصبی تر می شوند، نگرانی ها در مورد شکل ظاهری نیز افزایش پیدا می کند. بر اساس یافته های مولفان تحقیقی دیگر (برای مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی در سال ۲۰۱۷)، افرادی که از ظاهر خود ناراضی بودند، "اضطراب بیشتری" داشتند، آشفته تر بودند، وابستگی های همراه با ترس داشتند و ساعات بیشتری را به تماشای تلویزیون اختصاص می دادند.

۴. اینطور جا افتاده که چهره ما مشکلی است که از طریق هزینه کردن می توان آن را برطرف کرد (هزینه روی لوازم آرایشی و مجلات تندرستی و غذای مناسب و عضویت باشگاه های بدنسازی و ...). اما این تفکر اشتباه است. علاوه بر این ها، جذاب به نظر رسیدن هرگز باعث نمی شود که دیگر نگران ظاهر خود نباشید. ژاپن و روسیه همانقدر آدم جذاب دارد که مکزیک و ترکیه دارد. و البته که بسیاری از افراد جذاب (مثلاً مدل ها) بیش از افرادی که راه کسب درآمدشان

زیبایی های ناراحت کننده

راه رفتن در سالن های مُد نیست، نگران ظاهرشان هستند.

۵. ما جاودان نیستیم. این همه محصول برای جوان تر و شاداب تر به نظر رسیدن و تلاش برای اینکه کمتر مثل مرده ها دیده شویم، به هیچ وجه به مشکل اصلی اشاره ای نمی کنند. آنها نمی توانند حقیقتاً ما را جوان کنند. شرکت های بسیاری بوده اند که چند تُن کرم ضد پیری تولید کرده اند اما افرادی که از آنها استفاده می کنند همچنان پا به سن خواهند گذاشت. به لطف کمپین های تبلیغاتی میلیارد دلاری ای که هدفشان تنها خجالت زده کردن ما نسبت به چین و چروک صورت و پا به سن گذاشتن مان است، افرادی که از این مواد آرایشی استفاده می کنند تنها بیش از پیش نگران ظاهرشان شده اند. تلاش برای جوان به نظر رسیدن، ترس از پیر شدن را تشدید می کند. پس اگر پیر شدن را می پذیرفتیم؛ اگر چین و چروک صورت خود و چین و چروک صورت دیگران را می پذیرفتیم، شاید بازاری ها دیگر ترسی در ما نمی دیدند که روی آن کار و آن را تشدید کنند.

عدم اعتماد به نفس به چهره شما مربوط نمی شود

عدم اعتماد به نفس به چهره شما مربوط نمی شود

قد بلند ترین فرد مدرسه و مثل نی قلیان لاغر بودم. بیش از حد غذا می خوردم تا بلکه گنده تر شوم. الان که فکر می کنم می فهمم کمی دچار دیسمورفیای^{۴۱} بدنی شده بودم. با جسم و پوست خودم مشکل داشتم و از آن ناراضی بودم. سعی می کردم تا با انجام حرکات شنای ۵۰ تایی و با تحمل درد، شبیه به ژان کلود ون دام شوم. نه تنها از بدنم خوشم نمی آمد، که از آن "متنفر" هم بودم؛ احساس شدیدی مبنی بر شرم داشتن از بدن که گاهی مردم تصور می کنند تنها دختران و زنان می توانند آن را تجربه کنند. ای کاش می توانستم به عقب برگردم و به خودم بگویم: تمومش کن! هیچ کدوم از اینا مهم نیست. آروم بگیر! یک بار در نوجوانی تا حدی از خال روی صورتم متنفر شده بودم که سعی کردم با مسواک آن را از صورتم پاک کنم. اما مشکل اصلاً از خال نبود. مشکل اینجا بود که خال را از میان منشور عدم اعتماد به نفسم تماشا می کردم. اکنون از این خال خوشم می آید. اصلاً نمی دانم چرا تا این اندازه اذیت می کرده و چرا در آینه نگاهش می کردم و آرزوی محو شدنش را داشتم.

همان طور که هملت به روزنکرانتز^{۴۲} می گوید: "هیچ خوب و بدی وجود ندارد؛ این فکر ماست که خوب و بد می سازد." او در مورد کشور دانمارک صحبت می کرد اما این جمله در مورد ظاهر ما نیز صدق می کند. افراد می توانند میل به احساس ناکافی بودن داشته باشند اما همین که بفهمند "احساسشان" با "چیزی" که نگرانیش هستند دو مسئله جدای از یکدیگرند، دیگر نیازی به داشتن این حس ندارند. علی رغم آگاهی بسیاری که در رابطه با خطرات ناشی از چاقی

عدم اعتماد به نفس به چهره شما مربوط نمی شود

وجود دارد، آگاهی در مورد سایر معضلات مرتبط با ظاهر فیزیکی ما خیلی زیاد نیست. اگر نسبت به ظاهرمان احساس بدی داریم، آنچه که باید به آن اشاره شود احساس ماست نه ظاهر ما. پروفسور کامیلا کیل از دانشگاه ایالت فلوریدا تمام حرفه اش را صرف تحقیق روی اختلالات غذایی و مسائل مرتبط با عکس اندام زنان و مردان کرد و به این نتیجه رسید که ایجاد تغییر در ظاهر هرگز ناخشنودی نسبت به ظاهر را از بین نمی برد. او در ساعات آغازین سال ۲۰۱۸ و زمانی که از آخرین یافته های تحقیق خود می گفت پرسید: "چه چیزی واقعاً شما را خوشحال تر و سالم تر می کند؟ ده کیلو وزن کم کردن یا از بین بردن نگرش منفی نسبت به اندامتان؟" وقتی افراد فشار کمتری را نسبت به چگونه به نظر رسیدن اندامشان احساس کنند، نه تنها ذهن آنها، که اندام آنها نیز از این عدم فشار منفعت می برد. پروفسور کیل می گوید: "وقتی افراد نسبت به اندامشان احساس خوبی داشته باشند، به جای اعمال رفتاری خصمانه با اندام خود یا بدتر، با اشیاء مختلف، از خودشان بهتر مراقبت می کنند. این دلیل دلیلی محکم برای تغییر تصمیماتی است که برای سال جدید می گیریم."

عدم اعتماد به نفس به چهره شما مربوط نمی شود

حال روشن است که چنانچه چاقی به شکل خطرناکی در حال بالا رفتن است. اگر از انداممان رضایت بیشتری داشتیم، با آن مهربان تر می بودیم.

همین طور که نگرانی و اضطراب افراطی در مورد پول می تواند به شکلی تناقض آمیز به خرج کردنی بی اختیار تبدیل شود، نگرانی در مورد انداممان نیز تضمینی برای رسیدن به اندام بهتر نیست. فشار روی افراد برای نگران بودن در مورد چگونه به نظر رسیدن، سالم غذا خوردن، در نظر گرفتن مواردی همچون فاصله ران های پا از یکدیگر و داشتن اندامی مناسب برای رفتن به ساحل، با توجه به تبلیغاتی که فشار و نگرانی بسیار بیشتری را بر زنان وارد می کنند، جنسیت محور بوده است. و حالا حتی تعداد رو به افزایشی از مردان این فشار را احساس می کنند تا طوری به نظر برسند که با شکل طبیعی بسیاری از مردان متفاوت است؛ اندامی بدنسازی شده داشته باشند، از نقص های جسمانی خود خجالت زده باشند، در عکس های سلفی جذاب به نظر برسند و یا نگران سفید شدن یا ریزش موهای خود باشند. تشویش و اضطراب زنان در مورد ظاهرشان هرگز تا این اندازه زیاد نبوده. به جای کم کردن اضطراب زنان در مورد ظاهرشان، در حال بالا بردن اضطراب مردان در مورد ظاهرشان هستیم. در برخی عرصه ها، وقتی حرف از مفهوم تحریف شده مساوات به میان می آید، به نظر می رسد که بیشتر تلاش می کنیم تا به جای رها کردن همگان از نگرانی، همه را به طوری مساوی در نگرانی فرو ببریم.

یادداشتی از طرف ساحل

یادداشتی از طرف ساحل

سلام.

من ساحل هستم.

من از امواج و جریان آب به وجود آمده‌ام.

من از فرسوده و ساییده شدن صخره‌ها به وجود آمده‌ام.

من کنار دریا هستم.

میلیون‌ها سال است که اینجا بوده‌ام.

از زمان آغاز حیات اینجا بوده‌ام.

و باید چیزی را به شما بگویم.

اندام شما برای من اهمیتی ندارد.

من یک ساحل هستم.

به معنای واقعی کلمه برایم هیچ اهمیتی ندارد.

من کاملاً نسبت به شاخص تودهٔ بدنی شما بی‌اعتنا هستم.

اینکه ماهیچه‌های شکم شما با چشمان غیر مسلح دیده می‌شوند

اصلاً مرا تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

من بی‌توجه و فراموشکارم.

شما تنها یکی از ۲۰۰ هزار نسل انسان‌ها هستید.

من تمام این نسل‌ها را دیده‌ام.

تمام نسل‌هایی که پس از شما می‌آیند را نیز خواهم دید.

متأسفانه تعدادشان مثل همیشه نخواهد بود.

من نجوای دریا را می‌شنوم.

(دریا از شما متنفر است. او شما را "گشنده" صدا می‌زند. کمی

یادداشتی از طرف ساحل

دراماتیک است، می‌دانم. اما دریا برای شما یعنی همین؛ درام (محض).

چیز دیگری هم هست که باید به شما بگویم.

اندام شما حتی برای سایر افراد حاضر در ساحل نیز اهمیتی ندارد. واقعاً اهمیتی ندارد.

آنها به ساحل خیره شده‌اند یا نهایتاً درگیر "ظاهر خودشان" هستند.

حتی اگر هم به ظاهر شما فکر کنند، چرا این موضوع برای شما اهمیت دارد؟ چرا شما انسان‌ها تا این اندازه نگران نظریک غریبه هستید؟

چرا کاری که من می‌کنم را نمی‌کنید؟ همچون موجی که بر من می‌ریزد و می‌رود، بگذارید دیگران نظرشان را بدهند و بروند. به خودتان اجازه دهید تا همانی که بودید باشید.

مثل من باشید.

فقط ساحل.

چگونه نگران پا به سن گذاشتن نباشیم

چگونه نگران پا به سن گذاشتن نباشیم

۱. این مسئله را درک کنید که بر اساس تحقیقات بی شماری، افراد سالخورده آن قدرها هم نگران پیری نیستند. آخرین تحقیقی که توانستم پیدا کنم توسط یک شرکت تحقیقات آمریکایی به نام ان آر سی (NORC) و در سال ۲۰۱۶ انجام شده بود. نتایج نظر سنجی از ۳۰۰۰ فرد بزرگسال نشان داد که افراد سالخورده در مقایسه با افراد جوان تر از خوش بینی بیشتری نسبت به پا به سن گذاشتن برخوردارند. تنها ۴۶ درصد از سی و چند ساله ها نسبت به پا به سن گذاشتن خوش بین بودند در حالی که این عدد در میان افراد ۷۰ سال به بالا به ۶۶ درصد می رسید. گویا نگران بودن از پیر شدن، یکی از نشانه های جوان بودن است. اصلی ترین دلیل برای خوش بین بودن نسبت به دوران پیری، همین خوش بین بودن خود افراد مسن نسبت به این دوران است. بازگشت به دوران خوب به نظر در حال رشد کردن است.

۲. اتفاقی است که رخ می دهد. در برابر پا به سن گذاشتن کار زیادی نمی توان کرد. می توانیم سالم غذا بخوریم، ورزش کنیم و عاقلانه زندگی کنیم اما باز هم "پیر" خواهیم شد. تولد هشتاد سالگی مان همچنان در همان تاریخ همیشگی خواهد بود. البته که می توانیم کاری کنیم که احتمال زنده ماندن مان را به هشتاد سالگی برسانیم اما هرگز قادر به متوقف کردن چرخ زمان نیستیم. اساساً قطعیت در مورد هر چیزی می تواند موجب اطمینان خاطر و عدم نگرانی شود. وقتی در مورد مسئله ای هیچ کاری برای انجام دادن وجود نداشته باشد، دلیلی برای نگرانی نیز وجود نخواهد داشت. نورا افرون^{۴۳} می نویسد:

"چه روزی شش بادام بخوریم و چه نخوریم، همه می میریم و کاری

هم از کسی ساخته نیست."

۳. مشکلاتی که آنها را به دوران پیری ربط می‌دهید ممکن است اصلاً برای شما رخ ندهند. شما که نوستراداموس^{۴۴} نیستید. شما نمی‌دانید در پیری چه شرایطی خواهید داشت. به عنوان مثال نمی‌دانید که آیا ذهن‌تان به زوال می‌رود و یا همچون ماتیس^{۴۵} که بسیاری از آثارش را پس از هشتاد سالگی‌اش خلق کرد، هوشمندتر و نابغه‌تر خواهید شد.

۴. آینده واقعی نیست. آینده مفهومی انتزاعی است. تمام آنچه که از آن خبر داریم لحظه است. لحظه‌ای در پس لحظه‌ای دیگر. لحظه آن جایی است که باید در آن زندگی کنیم. از پیری شما میلیاردها نسخه مختلف و از زمان حال شما تنها یک نسخه وجود دارد. بر نسخه زمان حال خود تمرکز کنید.

۵. از این ترسی که دارید پشیمان خواهید شد. برونی ویر، پرستاری که در مرکز مراقبت از بیماران در حال مرگ کار می‌کند، در کتاب "پنج پشیمانی بزرگ در زمان مرگ" تجربه‌اش را از صحبت با افرادی که در پایان زندگی‌شان بودند به اشتراک می‌گذارد. بیشترین و بزرگ‌ترین پشیمانی، پشیمانی از "ترسیدن" بود. بسیاری از بیماران برونی از اینکه تمام زندگی‌شان را در نگرانی گذرانده‌اند در اندوهی بس عمیق فرو رفته بودند. چه زندگی‌هایی که با ترس به هدر رفته. نگرانی از اینکه دیگران در مورد آنها چه فکری می‌کنند. نوعی نگرانی که آنها را از صادق بودن با خودشان بازداشته.

۵. بپذیرید، مقاومت نکنید. راهی که از طریق آن می‌توان از اضطراب پیری خلاص شد احتمالاً همان راهی است که از طریق آن می‌توان از تمام اضطراب‌ها خلاص شد. آن راه "پذیرش" است، نه "انکار". با این

چگونه نگران پا به سن گذاشتن نباشیم

اضطراب مبارزه نکنید، حسش کنید. به خودتان بوتاکس تزریق نکنید. در عوض به عمل جراحی ذهن که نیازی هم به تیغ جراحی ندارد دست بزنید. تصور خود از زیبایی را تغییر دهید. نسبت به بازار، سرکش و طغیانگر باشید. در انتظار یک دوران پیریِ خردمندانه باشید؛ نمونه‌ای پیچیده و باشکوه از شمعی در حال ذوب شدن. نقشه‌ای با ۱۰ هزار جاده. آن خورشید نارنجی رنگ در حال غروبی باشید که بر آفتاب زرد رنگ صبحگاهی برتری دارد. کسی باشید که شهامت حقیقی بودن و صادق بودن را دارد.

یادداشت‌هایی درباره زمان

یادداشت‌هایی درباره زمان

ترس و زمان

"تنها چیزی که باید از آن بترسیم، خودِ ترس است." این جمله که نخستین بار توسط فرانکلین دی. روزولت^{۴۶} و در طول اولین سخنرانی اش به عنوان رئیس جمهور به زبان آمد، احتمالاً تنها جمله‌ای است که بیشتر از هر چیز دیگری در زندگی ام به آن فکر کرده‌ام. این جمله طی اولین مرحله از اختلالات عصبی ام مرا آشفته می‌کرد و نمک روی زخم می‌پاشید. با خودم فکر می‌کردم که دیگر ترس بس است. کلمات این جمله هنگام نوشتن این کتاب نیز در ذهنم بودند. در میان بهترین جملات کلیشه‌ای همچون "زمان همه چیز را درست می‌کند"، این جمله نیز به دلیلی روشن به کلیشه تبدیل شد: این جمله قدرتی به نام حقیقت را در خودش دارد. وقتی به ترس‌های خودم فکر می‌کنم می‌فهمم که اغلب آنها به خودِ زمان مرتبط هستند. نگران پا به سن گذاشتن هستم. نگران پا به سن گذاشتن بچه‌هایم هستم. نگران آینده هستم. نگران از دست دادن آدم‌ها هستم. نگرانم دیر به محل کارم برسم. حتی در مورد نوشتن این کتاب نیز نگرانم که نتوانم در موعد مقرر آن را به پایان برسانم. نگران زمانی هستم که آن را به جهالت گذراندم. نگران زمانی هستم که آن را در بیماری گذراندم. همین‌طور که تحقیق می‌کردم، این سوال برایم ایجاد شد که آیا مفهوم و تصویری که از زمان داریم مفهومی موقتی است؟ آیا نگرش ما نسبت به زمان تغییر کرده؟ آیا راه‌رها شدن از ترس، دستیابی به رابطه‌ای جدید با تیک تاکِ دقایق و ساعت‌ها و سال‌هاست؟ احساس می‌کنم که اگر می‌خواهم واکنش ذهن خودم (و شاید ذهن شما) نسبت به دنیای مدرن را درک کنم، بایستی به

ترس و زمان

بررسی زمان پردازش.

ساعت‌ها را متوقف کنید

ساعت‌ها را متوقف کنید

همیشه چیزی به اسم ساعت وجود نداشته. در بخش عمده‌ای از تاریخ بشریت، عبارت‌هایی مثل "یک ربع به پنج" یا "چهار و چهل و پنج دقیقه" عباراتی بی‌معنی بوده‌اند.

هیچ غار نگاره‌ای در عصر حجر یافت نشده که فردی مضطرب را نشان دهد که با به صدا درآمدن زنگ ساعت در ساعت ۹ صبح بیدار نشده و جلسه هیئت مدیره را از دست داده است. روزی روزگاری تنها دو زمان وجود داشت. شب و روز. تاریک و روشن. خواب و بیدار. البته زمان‌های دیگری هم وجود داشته‌اند. زمان غذا و زمان شکار و زمان جنگ و زمان استراحت و زمان تفریح و زمان بوسیدن. اما مسئله اینجاست که این زمان‌ها به شکلی تصنعی توسط ساعت‌ها و اعداد و تقسیم‌بندی‌های بی‌پایانشان معین نمی‌شدند.

وقتی برای نخستین بار شیوه‌های تعیین زمان مورد استفاده قرار گرفتند این ساختارِ دوگانه همچنان حفظ شد. به هر حال استفاده مصریان باستان از سایه ستون‌های هرمی‌ای که معین‌کننده زمان بودند یا استفاده رومیان از ساعت‌های خورشیدی تنها به روشنایی روز محدود می‌شد. حتی ساعت‌های ماشینی‌ای که در اوایل قرن چهاردهم در اروپا و بر بنای کلیساها ظهور پیدا کردند بسیار ساده بودند. به عنوان مثال، عموماً هیچ دقیقه‌شماری نداشتند و از پنجره اتاق بسیاری از خانه‌ها اصلاً دیده نمی‌شدند.

ساعت‌های جیبی ابتدا در قرن شانزدهم ظهور پیدا کردند و همچون بسیاری از مواردی که خوشایند مصرف‌کنندگان هستند، سمبلی منحصر به فرد برای آغاز کردن بودند؛ نوعی تجمل‌گرایی برای افراد

ساعت‌ها را متوقف کنید

اصیل و مجلل. یک ساعت جیبی تجملی در اواسط همان قرن، ۱۵ پوند هزینه برمی داشت؛ مبلغی که بیش از درآمد سالانه یک کارگر زمین‌های کشاورزی بود. این همه هزینه برای ساعت جیبی‌ای که حتی دقیقه‌شمار هم نداشت. هرچند که این ساعت جیبی وسیله‌ای بود که افراد را نسبت به زمان یا دست کم نسبت به "چک کردن" زمان کمی دستپاچه‌تر و مضطرب‌تر می کرد.

وقتی ساموئل پیپس^{۴۷} برای اولین بار در سال ۱۶۶۵ و در لندن برای خودش ساعت جیبی خرید (ساعتی که طبق گفته خودش بسیار زیبا هم بود)، خیلی زود فهمید که همچون بسیاری از کاربرانِ امروزی اینترنت، اطلاعات به انسان نوعی آزادی می بخشد که به قیمت از دست دادن آزادی‌ای دیگر است. او در تاریخ سیزدهم ماه می در خاطرات خود نوشت:

ساعت‌ها را متوقف کنید

"خدای من! چقدر جاهلانه و بچه‌گانه است که نمی‌توانم در حالی که تمام بعد از ظهر را در ارباب‌ام این طرف و آن طرف می‌روم، از به دست گرفتن ساعت و چک کردن صدمبارۀ آن امتناع کنم. با خودم فکر کردم چطور می‌توانم بدون آن به زندگی ام ادامه دهم. اکنون که آن زمان را یادم می‌آورم، ساعتی داشتم که برایم آزاردهنده بود و به همین خاطر تصمیم گرفتم تا زمانی که زنده‌ام هرگز دوباره از آن استفاده نکنم." یقیناً هرکسی که موبایل هوشمند یا حساب توییتر داشته می‌تواند چنین رفتار غیرارادی‌ای را درک کند. چک کردن و چک کردن و چک کردن، آن هم فقط برای دیدن. وقتی امکان چک کردن چیزی به اجبار تبدیل شود، آن زمان است که اغلب خود را در آرزوی دورانی می‌بینیم که هیچ امکانی برای چک کردن آن چیز وجود نداشت. نکته اینجاست که ساعت جیبی پیپس عالی یا حتی خوب هم نبود. فقط تکه‌ای تکنولوژی به درد نخور بود که به اندازه حقوق یک سال برایش آب می‌خورد. هیچ ساعت جیبی‌ای در سال ۱۶۶۵ به درد نمی‌خورد یا حداقل می‌توان گفت به درد اعلام زمان نمی‌خورد. شرایط همین‌طور تا زمان اختراع ساعت‌های چرخ‌دنده‌ای پابرجا بود؛ ساعت‌هایی که سرعت چرخه تعادل ساعت را کنترل می‌کردند که همین مسئله استفاده از ساعت جیبی‌هایی که زمان را تا حدودی دقیق نشان می‌دادند، ممکن ساخت.

البته از آن زمان به بعد روش‌های ما برای اندازه‌گیری زمان پیشرفته‌تر هم شد. اکنون در عصر ساعت‌های اتمی هستیم. این ساعت‌ها به شکل شگفت‌انگیز و ترسناکی دقیق هستند. به عنوان مثال در سال ۲۰۱۶ فیزیک‌دانان در آلمان ساعتی چنان دقیق ساختند که تا ۱۵

ساعت‌ها را متوقف کنید

میلیارد سال آینده هم حتی یک ثانیه کم یا زیادتر نشان نمی‌دهد.

حالا فیزیک‌دانانِ آلمانی هیچ بهانه‌ای برای دیر رسیدن به هیچ کجا ندارند.

ما نیز از زمانِ عددی با خبر و از زمانِ طبیعی بی‌خبریم. شاید هزاران

سال است که افراد ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شده‌اند اما

تفاوتِ چند قرنِ اخیر در این است که ما اکنون "به این خاطر که

ساعت هفت صبح شده" از خواب بیدار می‌شویم. ما در ساعتی معین

در روز در مدرسه، دانشگاه یا محل کار حاضر می‌شویم؛ نه به این

خاطر که این زمان مناسب‌ترین زمان است بلکه چون زمانی است که

برای انجام این کار در اختیار ما قرار داده شده. ما شَم و غریزه خود را

دو دستی تقدیم ساعت‌ها کرده‌ایم. به شکلی روز افزون، بیش از اینکه

زمان به ما خدمت کند، ما در حال خدمت کردن به زمان هستیم. ما

نگران زمانیم و نسبت به آن اضطراب داریم. ما در شگفتیم که زمان

چطور سرآمده. ما با زمان درگیریم.

یک تماس تلفنی

یک تماس تلفنی

"میتو؟" مادرم پشت خط است. او تنها کسی است که مرا متیو صدا می‌زند.

"بله؟"

"گوش می‌دی دارم چی می‌گم؟"

"ااا ممم. آره. داشتی می‌گفتی می‌خواهی بری دکتر..."

متأسفانه به حرفش گوش نمی‌دادم. به ایمیلی که تا نیمه‌های نوشتنش پیش رفته‌ام خیره شده بودم. بنابراین استراتژی‌ام را تغییر می‌دهم و حقیقت را به او می‌گویم.

"متأسفم. پشت لپ‌تاپم. خیلی سرم شلوغه. الان اصلاً وقت ندارم..."

مادرم نفس عمیقی می‌کشد و با وجود اینکه سیصد کیلومتر از من فاصله دارد آن‌ا صدای آهش را می‌شنوم. می‌گوید: "حستو درک می‌کنم."

ما به همین زمانی که در اختیارمان قرار داده شده نیاز داریم

ما به همین زمانی که در اختیارمان قرار داده شده نیاز داریم

نکته اینجاست که ما بایستی بیشتر از همیشه زمان در اختیار می داشتیم. بهش فکر کنید. در قرن اخیر، سرانه امید به زندگی برای افرادی که در کشورهای توسعه یافته زندگی می کنند دو برابر شده. علاوه بر این، اکنون بیش از هر زمان دیگری به دستگاه ها و تکنولوژی هایی که برای ما زمان می خردند دسترسی داریم. سرعت ایمیل از نامه بالاتر است. بخاری برقی از آتش سریع تر است. ماشین لباسشویی کار را سریع تر از شستشوی پای سینک یا رودخانه به سرانجام می رساند. کارهایی همچون انتظار برای خشک شدن موها، سفری طولانی، جوشاندن آب یا جستجوی اطلاعات که زمانی پر زحمت و دشوار بودند اکنون خیلی سریع به انجام می رسند. اکنون چیزهایی در اختیار داریم که در وقت ما صرفه جویی می کنند و زحمت را از دوش ما برمی دارند؛ چیزهایی مثل تراکتور و اتومبیل و ماشین لباسشویی و خطوط تولیدی و میکروویو.

با تمام اینها، بسیاری از ما در زندگی مان حسابی گرفتاریم و سرمان شلوغ است. جملاتی از این دست زیاد به زبان می آوریم: "اگر فرصتش را داشتم دوست داشتم بیشتر بخوانم / نوعی ساز یاد بگیرم / باشگاه بدنسازی بروم / کار خیر انجام دهم / خودم غذا درست کنم / توت فرنگی پرورش دهم / هم مدرسه ای های قدیمی ام را ببینم / برای دوی ماراتون تمرین کنم و"

همیشه در زندگی مان در آرزوی چند ساعت اضافه تر هستیم اما این چند ساعت کمکی نخواهند کرد. مسلماً مشکل کمبود زمان نیست. مشکل اینجاست که بار سنگینی از "همه چیز" را بر دوش می کشیم.

به خاطر داشته باشید

به خاطر داشته باشید

احساسِ وقتِ کافی نداشتن لزوماً به معنای نداشتنِ وقتِ کافی نیست.

احساسِ زشت بودن لزوماً به معنای زشت بودنِ شما نیست.
احساسِ اضطراب لزوماً به این معنا نیست که باید اضطراب داشته باشید.

احساسِ موفق نبودن لزوماً به معنای موفق نبودنِ شما نیست.
احساسِ نقص لزوماً به معنای کامل نبودنِ شما نیست.

بارِ زندگی

بارِ زندگی

کثرت در همه چیز

کثرت در همه چیز

در این دنیای کنونی، در "هر چیزی" کثرت وجود دارد.

فقط به یک دسته خاص فکر کنید.

مثلاً به همین چیزی که در دست دارید فکر کنید؛ به کتاب.

تعداد "بسیار زیادی" کتاب وجود دارد. به هر دلیلی، شما تصمیم

گرفتید این کتاب را بخوانید که از این بابت صمیمانه از شما ممنونم.

اما همچنان که شما به خواندن این کتاب مشغول هستید، ممکن

است به شکل ناراحت کننده‌ای مطلع باشید که امکان خواندن

کتاب‌های دیگر را از دست می‌دهید. نمی‌خواهم شما را مضطرب و

دچار استرس کنم اما کلی کتاب دیگر هم وجود دارد. وبسایت منتال

فلاس^{۴۸} که تا حد زیادی به داده‌های گوگل تکیه دارد، با تخمینی

خوش بینانه اعلام کرد صد و سی و چهار میلیون و بیست و یک هزار و

پانصد و سی و سه کتاب در جهان وجود دارد. اما این آمار فقط تا

اواسط سال ۲۰۱۶ را شامل می‌شد. اکنون چندین میلیون کتاب دیگر

نیز اضافه شده‌اند اما در هر صورت صد و سی و چهار میلیون و بیست

و یک هزار و پانصد و سی و سه کتاب همچنان رقم بسیار زیادی است.

دنیا همیشه این طور نبوده.

همیشه این همه کتاب وجود نداشته و دلیل کاملاً روشنی هم برایش

وجود دارد. پیش از اختراع ماشین‌های چاپ، کتاب‌ها با نوشته شدن

روی سطح خاک رس، پاپیروس، کاغذهایی از موم یا پوست آهو و به

دست انسان‌ها تولید می‌شدند.

حتی پس از اختراع ماشین چاپ نیز موارد زیادی برای خواندن وجود

نداشت. طبق آمار ارائه شده از سوی کتابخانه ملی بریتانیا، یک

کثرت در همه چیز

کتابفروشی در انگلستان و در قرن شانزدهم سالانه تنها ۴۰ کتاب مختلف به چاپ می‌رساند. بنابراین فردی فوق‌العاده کتابخوان در آن زمان به راحتی می‌توانست هر کتابی را هم زمان با تاریخ انتشارش مطالعه کند.

آن زمان‌هایکی از اعضای فرضی کتابخانه‌ای فرضی می‌پرسید: "چه کتابی می‌خوانید؟"

و احتمالاً جواب می‌گرفت: "هرچی که باشه."

اما شرایط خیلی زود تغییر کرد. تا سال ۱۶۰۰ سالانه ۴۰۰ عنوان مختلف در انگلستان به چاپ می‌رسیدند؛ افزایشی ده برابری نسبت به قرن گذشته.

اگرچه که گفته می‌شود ساموئل تیلور کولریج^{۴۹} شاعر آخرین نفری بوده که تمام کتاب‌های موجود را خوانده اما این ادعا عملاً غیر ممکن است چرا که در سال ۱۸۳۴ و زمانی از دنیا رفت میلیون‌ها کتاب مختلف به چاپ رسیده بودند. نکته جالب توجه اینجاست که مردم آن زمان "باور" داشتند که خواندن تمام کتاب‌ها امری ممکن و شدنی است. اکنون هیچ کس چنین چیزی را باور نمی‌کند.

همه ما می‌دانیم که حتی اگر رکورد جهانی تندخوانی را هم بشکنیم، باز هم تعداد کتاب‌هایی که خوانده ایم تنها ذره‌ای از کتاب‌های موجود را شامل می‌شوند. درست همانطور که در ازدیاد برنامه‌های تلویزیونی غرق شده ایم، در کتاب‌ها نیز غرق هستیم. با وجود این غرق شدگی همچنان در آن واحد تنها می‌توان یک کتاب را خواند و یا یک برنامه تلویزیونی را تماشا کرد. همه چیز چند برابر شده اما خود ما همچنان فردیت داریم. تنها یک نمونه از ما وجود دارد و همه ما از

کثرت در همه چیز

فضایی مثل اینترنت کوچک‌تریم. شاید بهتر باشد برای لذت بردن از زندگی، دست از فکر کردن به آنچه که هرگز قادر به خواندن و گفتن و تماشا کردنش نیستیم برداریم و به این فکر کنیم که چگونه می‌توانیم با وجود محدودیت‌هایمان از زندگی لذت ببریم. به این فکر کنیم که چگونه می‌توانیم بر مقیاسی انسانی زندگی کنیم؛ تمرکزمان را بر اندک اموری که قادر به انجام آنها هستیم معطوف کنیم نه بر میلیون‌ها کاری که در توان ما نیستند؛ به دنبال چندین گونه زندگی موازی نباشیم؛ منحصر به فرد باشیم و مفتخر؛ نقطه اوجی غیر قابل تقسیم.

جهان دچار حمله عصبی شده است

جهان دچار حمله عصبی شده است

اضطراب نوعی بار اضافی است.

حمله‌های عصبی و استرسی من چنین حسی داشتند؛ بار اضافی‌ای از فکر و ترس. ذهنی که از بار اضافی پُر شده باشد به نقطه شکست می‌رسد و آنجا است که اضطراب به درونش سرازیر می‌شود چرا که آن بار اضافی باعث می‌شود احساس گرفتار شدن در تله را داشته باشید و از نظر روان‌شناسی، منفعل و بی‌حرکت شوید. به همین دلیل است که حملات استرسی اغلب در محیط‌های بیش از اندازه تهییج‌کننده همچون سوپر مارکت‌ها و کلپ‌های شبانه و تئاترها و قطارهای شلوغ دست می‌دهند.

اما چه اتفاقی رخ می‌دهد اگر این بار اضافی به خصیصه اصلی زندگی مدرن تبدیل شود؟ بار اضافی مصرف. بار اضافی کار. بار اضافی محیط زیست. بار اضافی اخبار. بار اضافی اطلاعات.

بنابراین، چالشی که امروزه با آن مواجه هستیم این نیست که زندگی بسیار بدتر از گذشته شده. از بسیاری جهات، زندگی بشری این پتانسیل را دارد تا بهتر و سالم‌تر و حتی رضایت‌مندانه‌تر از اعصار گذشته باشد. مشکل اینجاست که زندگی ما نیز درهم ریخته شده. چالش ما شناختِ خودمان در میان انبوهی از خودمان است.

مکان‌هایی که در آنها دچار حمله استرسی شدم

مکان‌هایی که در آنها دچار حمله استرسی شدم

سوپرمارکت‌ها.

طبقه زیرین یک فروشگاه زنجیره‌ای بزرگ.

یک فستیوال موسیقی بسیار شلوغ.

در کلوپ شبانه.

در هواپیما.

متروی لندن.

در کافه‌ای در شهر سویل اسپانیا.

در اتاق استراحت^{۵۰} شبکه خبری بی بی سی.

در قطاری که از لندن به شهر یورک^{۵۱} می‌رفت. (استرسی که بخش

عمده‌ای از سفر همراهم بود).

در سینما.

در سالن تئاتر.

در فروشگاه‌های کوچک و محلی.

روی سن و در حالی که در برابر هزاران چهره خیره، احساس غیر

عادی بودن داشتم.

زمانی که از میان کاوینت گاردین^{۵۲} عبور می‌کردم.

هنگام تماشای تلویزیون.

نیمه‌های شب در خانه و پس از یک روز پر مشغله و در حالی که

چراغی در خیابان نور منحوس نارنجی رنگی را از میان پرده‌ها به

داخل می‌اندازد.

در بانک.

مکان‌هایی که در آن‌ها دچار حمله استرسی شدم

در مقابل نمایشگر کامپیوتر.

سیاره‌ای پر استرس

اخیراً وقتی به یکی از دوستانم در مورد این کتاب که در تلاش برای نوشتنش بودم گفتم، به من گفت: "تصور کن چی می‌شد اگر دنیا آدم رو دیوانه نمی‌کرد. فرض کن جهان خودش دیوانه می‌بود. اگر به معنای واقعی کلمه جهان دیوانه باشه چی؟ به نظرم این اتفاق داره رخ می‌ده. به نظرم جامعه بشری در حال فروپاشیه."

گفتم: "درسته. مثل بیماری که دچار فروپاشی عصبی می‌شه." "آره. مسلماً جهان یک شخص نیست اما داره به شکل روز افزونی همین طور که تو گفتی به یک سیستم و نظام عصبی شبیه می‌شه. در واقع چند وقتی هست که اینطوری شده. در مورد مردی در قرن نوزدهم مطلبی رو می‌خوندم. می‌گفت کابل‌های تلگرافی مثل رگ‌های عصبی بودن."

با کمی تحقیق متوجه شدم که نام آن مرد چارلز تیلستون برایت بوده؛ رئیس اولین شرکت تلگرافی اقیانوسی. او از شبکه جهانی تلگراف با عنوان "سیستم عصبی الکتریکی دنیا" نام می‌برد.

اکنون دیگر خبری از آن تلگراف‌ها نیست چرا که نتوانستند ابزار خوبی برای ارسال ویدئوها و استیکرها باشند. اما مسئله اینجاست که سیستم عصبی دنیا از بین نرفته. این سیستم به چنان پیچیدگی و وسعتی رسیده که طبق آمار اعلام شده از سوی اتحادیه بین‌المللی ارتباطات راه دور، ماه ژوئن سال ۲۰۱۷، بیش از نیمی از جمعیت جهان متصل بوده و بایکدیگر در ارتباط بوده‌اند.

تعداد کاربران اینترنت همه ساله رشد روز افزونی داشته. فکر کردن به این مسئله دیوانه کننده است که در سال ۱۹۹۵ نسبتاً هیچکس از

اینترنت استفاده نمی‌کرد: ۱۶ میلیون جمعیت و تنها چهار دهم درصد کاربر اینترنت. ده سال بعد و در سال ۲۰۰۵، جمعیت به یک میلیارد نفر رسید و تعداد کاربران اینترنتی به ۱۵ میلیون نفر افزایش پیدا کرد. تا سال ۲۰۱۷ این رقم به ۵۱ درصد رسید.

در همان سال، تعداد کاربران فعالِ فیسبوک (افرادی که حداقل یک بار در ماه از فیسبوک استفاده می‌کنند) به عدد ۲/۰۷ میلیارد رسید. این در حالی است که در آغاز همین دهه و در سال ۲۰۱۰، مجموع افرادی که به طور کلی از اینترنت استفاده می‌کردند هم این قدر نمی‌شدند. این تغییر تغییری شگرف است. این تغییر رخ داده چرا که بخش‌های بسیاری از دنیا مدرنیته شده و اساس و شالوده آن در مسیر ظهورِ اینترنت با پهنای باند بالا، به سرعت تغییر یافته است. عاملِ دیگر، ظهورِ موبایل‌های هوشمند است که دسترسی به اینترنت را از هر زمان دیگری ساده‌تر کرده.

این معضل نه فقط به افزایش تعداد کاربران اینترنتی، که به افزایش مدت زمانی که این کاربران در اینترنت سپری می‌کنند نیز مرتبط است.

بشر بیش از هر زمان دیگری به تکنولوژی متصل است و این تغییر بنیادین تنها در کمتر از یک دهه رخ داده. اتفاقی که اگر به چیز دیگری ختم نشود، در حال تبدیل شدن به میزان بی‌شماری از مشاغل اینترنتی است. تولستوی^{۵۳} در سال ۱۸۹۴ و در کتاب "قلمروی خداوند درونِ توست" نوشت:

انسان هرچه بیشتر از فقدان و محرومیت رها شود، تلگراف و تلفن و کتاب و کاغذ و مجله‌های بیشتری وجود خواهد داشت. هرچه

سیاره‌ای پر استرس

راه‌های منتشر کردنِ دروغ‌های ضد و نقیض و تزویر و ریاکاری بیشتر باشد، انسان‌ها از هم دور افتاده‌تر و مخالفِ یکدیگر و در نتیجه تیره‌روزرتر خواهند شد. اتفاقی که همین حالا هم در شرفِ وقوع است. تمام این تغییرات با چنان سرعتی در حال به وقوع پیوستن هستند که فرصتی برای فکر کردن و تصمیم‌گیری برایمان باقی نمی‌گذارند. خصوصاً که تمام این تغییرات، تمام این مشاجره‌ها و اطلاعات و ارتباطات تکنولوژیکی، سرعتی بالاتر از زمانِ تولستوی نیز دارند. عبارتِ "مغزِ جهان" استعاره‌ای رایج اما کاملاً به جا و مناسب است. ما سلول‌های عصبیِ مغزِ جهان و در حال پراکنده کردنِ خود به سمت سایر سلول‌های عصبی هستیم و بارهای اضافی را می‌فرستیم و پس می‌گیریم. ما رشته‌هایی عصبی و پراز بارِ اضافی بر روی سیاره‌ای پر استرس و آماده برای فروپاشی هستیم.

اضطراب‌های اینترنتی

اضطراب‌های اینترنتی

"اینترنت اولین ساخته بشر است که خودِ بشر قادر به درکش نیست؛
عظیم‌ترین تجربه‌ای که تاکنون از هرج و مرج و نابسامانی داشته‌ایم."

اریک اشمیت، مدیرعامل سابق گوگل

"یک مشت انسان که در یک مشت شرکت مرتبط با تکنولوژی کار
می‌کنند، از طریق انتخاب‌هایشان به طرز فکر میلیاردها نفر جهت
می‌دهند ... معضلی مهم‌تر از این سراغ ندارم... این معضل در حال
تغییر دموکراسی ما و توانایی ما برای برقراری مکالمات و روابطی
است که مایلیم با یکدیگر داشته باشیم."

تریستان هریس، کارمند سابق گوگل

چیزهایی از اینترنت که دوستشان دارم

چیزهایی از اینترنت که دوستشان دارم

اقدامات جمعی بر علیه ظلم و بی عدالتی اجتماعی.

تماشای ویدیوهای قدیمی و محبوبی که فراموششان کرده بودم.

تماشای تیزر فیلم‌هایی آنکه نیازی به حضور در سینما داشته باشم.

ویکی‌پدیا، اسپاتیفای، دستورهای آشپزی سایت "غذای خوب بی بی سی".

فرآیند تحقیق در مورد یک سفر.

وبسایت "گودریدز"^{۵۴}.

پیدا کردن افرادی که در هنگام اندوه احساس شما را درک می‌کنند.

صحبت کردن با افرادی که کتاب‌هایم را خوانده‌اند؛ افرادی که هرگز جز این طریق نمی‌توانم با آنها صحبت کنم.

صمیمیت و یاری یکدیگر که البته بسیار هم اتفاق می‌افتد.

تماشای ویدئوی حیواناتی که کارهای شگفت‌انگیزی می‌کنند (رقص

یک گوریل در استخر یا اختاپوسی که درب یک قوطی شیشه‌ای را از درون باز می‌کند و از آن خارج می‌شود).

ارتباط برقرار کردن با افراد از طریق ایمیل یا پیغام به نحوی که در

زندگی حقیقی امکان انجامش را نداشتیم.

پُست‌های خنده‌داری که در توییتر می‌گذارند.

در ارتباط بودن با دوستان قدیمی.

مطرح کردن ایده‌هایم برای دیگران و پرسیدن نظر آنها درباره آن

ایده.

دستورالعمل‌های بسیار خوب و کاربردی یوگا از شهر آستین واقع در

چیزهایی از اینترنت که دوستشان دارم

تگراس، که بدون نیاز به زندگی در آستینِ تگراس می‌توانم به انجام تمرینات آن پردازم.

ویدیوهای بسیار خوبِ تمرینات کششی برای سرد کردن.
تحقیق در موردِ معایبِ اینترنت از طریق اینترنت.

کارهایی که باید کمتر در فضای اینترنت انجام دهم

کارهایی که باید کمتر در فضای اینترنت انجام دهم

پست گذاشتن در مورد تجربه‌ای ارزشمند در حالی که می‌توانم حقیقتاً تجربه‌ای ارزشمند داشته باشم.

قرار دادن پست‌هایی اعتقادی در توییتر که هیچ کس را مجاب و قانع نخواهد کرد.

کلیک کردن روی مطالبی که واقعاً میلی به خواندنشان ندارم.

سر زدن به توییتر وقتی که باید در حال خوردن صبحانه باشم.

خواندن نظرات و انتقادات در مورد کتاب‌هایم در وبسایت آمازون.

مقایسه زندگی‌ام با زندگی سایر مردم.

زل زدن به ایمیل‌ها بدون اینکه جوابی به آنها دهم.

جواب دادن به ایمیل‌ها در حالی که باید به حرفِ مادرم در مورد سفرش و ملاقاتش با دکتر گوش کنم.

احساس لذتی پوچ از گرفتن لایک.

جست‌وجوی اسم خودم در اینترنت.

تماشای ویدیوهایی در یوتیوب از آهنگ‌هایی که دوستان دارم و

بستن آنها پیش از تمام شدنشان فقط به این خاطر که چشمم به

ویدیویی دیگر که آن را هم دوستش دارم خورده.

پیدا کردن علائم بیماری و تشخیص بیماری از طریق جست‌وجو در

گوگل (صرفاً اینکه شما یک خود بیمار انگار^{۵۵} هستید به معنای عدم مردن شما نیست).

جست‌وجوی هر چیزی در ساعات نیمه شب (از تعداد اتم‌های

موجود در بدن انسان و فواید زردچوبه برای سلامتی گرفته تا اسامی

بازیگران فیلم "داستان غربی" و چگونگی داندود عکس از اینترنت).

کارهایی که باید کمتر در فضای اینترنت انجام دهم

چک کردن عکس یا پستی که در فضای مجازی گذاشته ام (و البته

چک کردن مداوم آن)

تصمیم به آفلاین شدن اما اقدام نکردن به آن.

جهان در حال کوچک شدن است

جهان در حال کوچک شدن است

فشار زندگی احساسی است که تا حدی ریشه در میزان متمرکز شدن و درهم کشیده شدن دنیا دارد. دنیای بشری سرعت گرفته و به شکل اثرگذاری کوچک‌تر نیز شده. جهان اتصال بیشتری پیدا کرده و با این اتصال، ما انسان‌ها نیز ارتباط و اتصال بیشتری پیدا کرده ایم. عبارت "کندوی ذهن" که نخستین بار در داستان علمی تخیلی "دومین شب تابستان" و توسط جیمز اچ. اشمیتز در سال ۱۹۵۰ ابداع شد، اکنون به واقعیت بدل شده. زندگی و اطلاعات و احساسات ما از راه‌هایی به هم متصل شده که پیش از این هرگز وجود نداشته‌اند. اینترنت به همان اندازه که به نظر در حال جدا کردن است، در حال متحد ساختن و یکی کردن نیز هست.

این کوچک شدن دنیا فرایندی نبوده که یک شبه رخ داده باشد. انسان‌ها از قرن‌ها پیش از اینکه صدایشان به آنها اجازه دهد، با استفاده از دود و طبل و کبوتر نامه رسان با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کردند. زنجیره‌ای از چراغ‌های دریایی از پلی موث تا لندن بودند که از حمله ناوگان جنگی اسپانیا (آرمادا) خبر دادند. در قرن نوزدهم، تلگراف الکتریکی قاره‌ها را به یکدیگر متصل ساخت. و سرانجام سیستم عصبی جهانی بود که با تلفن و رادیو و تلویزیون و البته اینترنت ظهور پیدا کرد.

این ارتباطات از جهات بسیاری ما را بیش از همیشه به هم نزدیک می‌کنند. می‌توانیم با افرادی که ۱۰ هزار کیلومتر با ما فاصله دارند از طریق ایمیل و پیام کوتاه و اسکایپ و فیس تایم^{۵۶} ارتباط برقرار کنیم یا به انجام بازی‌های آنلاین چند نفره پردازیم. فاصله فیزیکی به شکل

جهان در حال کوچک شدن است

روزافزونی در حال تبدیل شدن به مسئله‌ای بی‌ربط و بی‌معناست. شبکه‌های اجتماعی، اقدامات جمعی‌ای همچون شورش و انقلاب و نتیجه شوکه‌کننده انتخابات را به شکلی بی‌سابقه ممکن ساخته‌اند. اینترنت باعث اتحاد ما و رقم زدن تغییر شده؛ تغییری در جهت بهتر شدن یا بدتر شدن.

مشکل اینجا است که اگر به این سیستم عصبی پهناور متصل شویم، شادمانی یا تیره‌روزی ما نیز به امری جمعی تبدیل خواهد شد. احساسات یک جمع به احساسات فردی ما بدل می‌شود.

برانگیختگی‌های همگانی

در طول تاریخ، هزاران نمونه از افرادی که احساسات‌شان از جمع‌تأثیر پذیرفته وجود دارد؛ از محاکمه جادوگران سیلم^{۵۷} گرفته تا بیتل منیا^{۵۸}.

یکی از نمونه‌های بامزه و البته ترسناک، ماجرای صومعه فرانسوی در قرن شانزدهم است؛ جایی که یکی از راهبه‌ها همچون گربه‌ای شروع به میو میو کردن کرد. خیلی زود سایر راهبه‌ها نیز صدای گربه درآوردند. و تنها طی چند ماه تمام ساکنین روستای آن نزدیکی با وحشت صدای "تمام" راهبه‌ها را می‌شنیدند که چندین ساعت از روز همچون یک گروه موسیقی صدای گربه درمی‌آوردند. تنها زمانی دست از این کار برداشتند که توسط مقامات به شلاق خوردن تهدید شدند.

نمونه‌های عجیب و غریب دیگری هم هستند. مثلاً ماجرای جنون رقص در سال ۱۵۱۸ میلادی؛ جایی که در طول یک دوره یک ماهه، ۴۰۰ نفر در استراسبورگ^{۵۹} بدون هیچ دلیل قابل درکی آنقدر رقصیدند تا اینکه از خستگی از حال رفتند و یا حتی در بعضی موارد جان خود را نیز از دست دادند. در این ماجرا اصلاً هیچ آهنگی هم نواخته نمی‌شد.

یا مثلاً گفته می‌شود که در جریان جنگ‌های ناپلئونی، ساکنین شهر هارتل‌پول در انگلستان، به صورت جمعی به این نتیجه رسیدند که میمونی که تنها بازمانده یک کشتی به گل نشسته بود، در واقع جاسوسی فرانسوی است و حیوان بیچاره و از همه چیز بی‌خبر را به دار آویختند. خبرش تا مدت‌ها این طرف و آن طرف شنیده می‌شد.

برانگیختگی‌های همگانی

و البته که اکنون تکنولوژی‌ای به نام اینترنت داریم که رفتار جمعی و گروهی را محتمل‌تر و ممکن‌تر می‌سازد. آهنگ‌ها و پُست‌ها و ویدئوهای بسیاری هستند که تنها طی یک روز یا یک ساعت، با سرعتی بالا همچون ویروس پخش می‌شوند. کلمهٔ "ویروس" بهترین کلمه‌ای است که اثر آلوده‌کنندهٔ ناشی از ترکیبِ ذاتِ انسان و تکنولوژی را توصیف می‌کند. و البته که این اثر آلوده‌کننده تنها به ویدیوها و پُست‌ها و تولیدات مختلف محدود نمی‌شود. احساسات نیز می‌توانند مُسری باشند.

در دنیایی که همه در آن کاملاً به یکدیگر متصل هستند، دیوانگی جمعی امری محتمل است.

قدم‌های کوتاه

قدم‌های کوتاه

دوباره همان ماجرا. "مَت، اون اینترنت رو ول کن."

حق با آندریا بود و او فقط می‌خواست مراقبم باشد اما گوشم بدهکار نبود.

گفتم: "چیزی نیست."

"چرا، چیزی هست. داری بایکی بحث می‌کنی. داری کتابی در مورد

نحوه مقابله با استرسِ اینترنت می‌نویسی اما خودت توی اینترنت

دچار استرس شدی."

"موضوع کتابم که این نیست. دارم سعی می‌کنم بفهمم که ذهنمون

چطور از دنیای مدرن تأثیر گرفته. دارم از دنیا با عنوان "سیاره‌ای پر

استرس" می‌نویسم. اینکه چطور از نظر روانشناسی به هم متصلیم.

دارم درمورد تمام جنبه‌های"

آندریا دستانش را به نشانه تسلیم بالا برد و گفت: "خیلی خوب.

نمی‌خوام سخنرانی انگیزشی بشنوم."

آهی کشیدم و گفتم: "فقط دارم به ایمیل جواب می‌دم."

"نه. تو ایمیل جواب نمیدی."

"خیلی خوب. توی توییت‌رم. یه چیزی هست که باید به یکی

بفهمونم"

"خودت می‌دونی مَت اما من فکر می‌کردم که تمام ایده کتاب

نوشتنت برای پیدا کردن راهی بود که این شکلی نشی."

"چه شکلی؟"

"این که تا این اندازه توی چیزایی گم بشی که نباید بشی. من فقط

دلم نمی‌خواد تو مریض باشی و این کار تو رو مریض می‌کنه. فقط

قدم‌های کوتاه

همین."

از اتاق خارج شد. به پستی که در حال ارسال کردنش بودم خیره شدم. این کار چیزی یا کسی را به زندگی‌ام اضافه نمی‌کرد. فقط باعث می‌شد بیشتر موبایلم را چک کنم؛ درست مثل پیس و ساعت جیبی‌اش. دستم را روی گزینه حذف کردن نگه داشتم و با تماشای ناپدید شدنِ تکِ تکِ حروف احساس آرامشِ عجیبی کردم.

قدم‌های کوتاه

همین."

از اتاق خارج شد. به پستی که در حال ارسال کردنش بودم خیره شدم. این کار چیزی یا کسی را به زندگی‌ام اضافه نمی‌کرد. فقط باعث می‌شد بیشتر موبایلم را چک کنم؛ درست مثل پیس و ساعت جیبی‌اش. دستم را روی گزینه حذف کردن نگه داشتم و با تماشای ناپدید شدنِ تکِ تکِ حروف احساس آرامشِ عجیبی کردم.

قطعه‌ای برای شبکه‌های اجتماعی

قطعه‌ای برای شبکه‌های اجتماعی

آنگاه که خشم در اینترنت،
همچون توری در انتظار طعمه،
در اعماق آب شناور می‌شود،
زمانش رسیده که اتصال را قطع کنی
و کتابی بخوانی.

آینه‌ها

عصب زیست‌شناسان، پدیده "آینه" را شناسایی کردند؛ یکی از جریان‌های عصبی در مغز حیوانات (از جمله ما انسان‌ها) که در هنگام تعامل با دیگران فعال می‌شود.

در عصر ارتباطات، آینه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند.

وقتی مردم پس از وقوع رخدادی سهمگین احساس وحشت می‌کنند، این احساس وحشت همچون آتشی مهیب همه جا گسترش پیدا می‌کند.

وقتی مردم احساس خشم کنند، آن خشم فراگیر می‌شود.

حتی وقتی افرادی با عقاید مخالف، احساسی را از خود بروز می‌دهند، ما نیز همان حس را تجربه می‌کنیم. به عنوان مثال، وقتی شخصی در فضای اینترنت در برابر شما خشمگین باشد، احتمال اینکه اعتقاد او را بپذیرید بسیار کم است و احتمال اینکه خشم و غضب او به شما نیز سرایت پیدا کند بسیار زیاد. اتفاقاتی از این دست را هر روز در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم: جرو بحث کردن افراد با یکدیگر، تاختن به دیدگاه‌های مخالف یکدیگر و همچنین نشان دادن آینه‌ای از موقعیت و حالت احساسی یکدیگر.

این اتفاق بارها برای من رخ داده و آندریا هم به خاطر همین مسئله از من دلخور بود. در اینترنت با شخصی که مرا "متوهم خودبزرگ‌پندار" یا "حامی جناح چپ" خطاب کرده یا در توییتر خطاب به من نوشته بود "آزادی خواهی و لیبرالیسم نوعی بیماری روانی است"، به نزاع پرداخته بودم. به نوعی می‌دانستم که جرو بحث کردن با مردم در اینترنت بهترین راه برای گذراندن روزهایمان در این دنیا نیست اما

بی آنکه کنترلی بر آن داشته باشم باز هم دست به چنین کاری می‌زدم. اکنون این مسئله را درک می‌کنم و بایستی راهی برای متوقف کردنش پیدا کنم.

حرفم این است که اگرچه من از نظر اعتقاد سیاسی کاملاً با افرادی که با آنها بحث می‌کنم فرق دارم اما از نظر روانی با احساس خشمی مشابه، در حال تحریک کردن یکدیگر هستیم. این یعنی تضادی سیاسی و تشابهی احساسی.

یکبار در حالی که مضطرب و پریشان بودم پستی احمقانه را در توییتر به اشتراک گذاشتم.

گفتم: "اضطراب، اَبَر قدرتِ من است."

منظورم این نبود که اضطراب "چیز خوبی است". منظورم این بود که اضطراب به شکل مضحکی قدرت دارد؛ آنقدر که ما انسان‌ها که به میزان زیادی از آن مبتلا هستیم، همچون سوپرمنی مضطرب و بتمنی پریشان که از راز هویت خود با خبر هستند، زندگی خود را می‌گذرانیم. منظورم این بود که اضطراب می‌تواند بار سنگینی از هیاهوی افکار ناامید کننده و غیر قابل کنترل باشند اما از آن نوع اضطراب‌هایی که تنها بعضی مواقع می‌توانیم خود را قانع کنیم که در آنها بارقه‌ای از امید وجود دارد.

مثلاً شخصاً از اینکه اضطراب مرا به ترک کردن سیگار و سلامت جسمی رساند شاکرم. از اینکه باعث شد بفهمم چه چیزی برایم خوب است و چه کسی به من اهمیت می‌دهد و چه کسی اهمیت نمی‌دهد شکر گزارم. خوشحالم که باعث شد در جهت کمک به افرادی که چنین حسی را تجربه کرده‌اند قدم بردارم و خوشحالم از این که باعث

آینه‌ها

شد زندگی را به شکلی مشتاقانه‌تر تجربه کنم.

من دقیقاً همانی بودم که در کتاب "راه‌هایی برای زنده ماندن" به آن اشاره کردم اما در پُست توییتری‌ام خیلی خوب آن را بیان نکرده بودم و ناگهان خود را در معرض توجه افراد بسیاری در توییتر دیدم. تصمیم گرفتم پُستم را پاک کنم اما افراد از آن عکس گرفته بودند و خشمشان را به روش‌های مختلف نثار من می‌کردند. "اَبَر قدرت؟؟؟ این چه حرفی بود!!! مَتِ هیگ چرت و پرت می‌گه." "حساب کاربری‌ات رو پاک کن." "عجب احمقِ سبک مغزی." و غیره.

و تو همین‌طور آنلاین می‌مانی و وحشت زده به فروپاشی آنچه خودت ساخته‌ای و به صفحه خودت که از ده‌ها و صدها آدمِ عصبانی پُر شده خیره نگاه می‌کنی؛ آدم‌هایی که اگرچه می‌دانند با حرف‌هایشان تو را می‌رنجانند اما باور دارند که در حال اشاره به نکته‌ای مهم هستند. هر چند برای آدمی که اضطراب دارد، "اشاره به نکته‌ای که باعث رنجش می‌شود." عبارتی بی‌ربط است. برای چنین آدمی هر حرفی مایه رنجش است.

آن خشم میان همه سرایت پیدا کرد و می‌توانستم آن را همچون نیروی فیزیکی‌ای که خود را از درون صفحه نمایشِ گر بر من تحمیل می‌کند، احساس کنم. سرعت تپش قلبم دو برابر شده بود حس کردم همه چیز در حال یورش آوردن و نزدیک شدن به من است. راه نفس کشیدنم تنگ‌تر شده بود. در موقعیتی فوق‌دشوار قرار گرفته بودم. کم‌کم احساس می‌کردم که واقعیت در حال ناپدید شدن است. "ای وای! ای وای! ای وای!" خودم را در یک حملهٔ استرسی

کوتاه گم کردم. ترکیبی آسیب‌رسان از احساس گناه و وحشت و خشمی محافظه‌کارانه را احساس کردم و تصمیم گرفتم که هرگز دوباره از طریق پست گذاشتن در توییتر خودم را از اضطراب خلاص نکنم.

گاهی بهتر است بعضی چیزها نزد خودت باقی بمانند. اما علاوه بر این (و البته مهم‌تر از این) دلم نمی‌خواست دیدگاه مردم نسبت به من، به دیدگاه "خودم" نسبت به من تبدیل شود. دلم می‌خواست به خلق نوعی امنیت احساسی دست بزنم. غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند این حس را القا کند که درون بازار خرید و فروش سهام هستید و شما یا شخصیتی که شما در اینترنت دارید، سهام آن است. وقتی مردم بیش از اندازه به سرمایه‌گذاری بپردازند، ارزش سهام شخصیت شما نیز تنزل پیدا می‌کند. می‌خواستم از چنین رخدادی فرار کنم. دلم می‌خواست از نظر روانی اتصال خودم را قطع کنم. دلم می‌خواست از نظر روانی، بازاری باشم که بدون نیاز به سرمایه‌گذاری روزافزون همچنان می‌تواند به رونق خود ادامه دهد. دلم می‌خواست با اشتباهات خودم کنار بیایم. آدمی باشم که حتی وقتی مردم مرا احق می‌دانند، حس احق بودن نداشته باشم. دلم می‌خواست که برای دیگران اهمیت قائل باشم اما برای سوءبرداشت‌ها و قضاوت‌های نادرست آنان در مورد خودم در فضای اینترنت نه.

چگونه در اینترنت از نظر روانی سالم بمانیم: فهرستی از دستورا...

چگونه در اینترنت از نظر روانی سالم بمانیم: فهرستی از

دستورالعمل‌های آرمان‌گرایانه که به ندرت به آنها عمل می‌کنم

چرا که به شدت دشوار هستند

۱. به تمرین پرهیز کردن پردازید؛ خصوصاً پرهیز از شبکه‌های اجتماعی. نسبت به هرافراط آسیب‌رسانی که احساس جذب شدن به آن را می‌کنید مقاومت نشان دهید. ماهیچه‌های پرهیزکاری را در خود پرورش دهید.

۲. علائم بیماری را در گوگل جست‌وجو نکنید؛ مگر اینکه بخواهید هفت ساعت را در این فکر سپری کنید که تا پیش از زمان صرف‌شام خواهید مُرد.

۳. به خاطر داشته باشید که هیچ‌کس به چگونگی ظاهر شما اهمیتی نمی‌دهد. همه نگران ظاهر "خودشان" هستند. در این دنیا شما تنها کسی هستید که نگران چهره شماست.

۴. درک کنید که آنچه که به نظر واقعی می‌آید می‌تواند واقعی نباشد. وقتی ویلیام گیبسون رمان‌نویس برای نخستین بار عبارت "فضای مجازی" را در یکی از آثارش در سال ۱۹۸۲ ابداع کرد، این فضا را با عنوان "توهم توافقی" به تصویر کشید. این توصیف را برای زمانی که بیش از اندازه در تکنولوژی غرق می‌شوم و زمانی که تکنولوژی بر زندگی غیر دیجیتالی من اثر می‌گذارد مفید می‌دانم. اینترنت، مرحله‌ای است که از دنیای فیزیکی و حقیقی حذف شده.

قدرتمندترین جنبه‌های اینترنت آینه‌ای از دنیای خارج از اینترنت هستند اما بازتاب دنیای بیرون لزوماً تصویری واقعی از دنیای درون نیست؛ فقط اینترنت است و بس. بله، شما می‌توانید در اینترنت

چگونه در اینترنت از نظر روانی سالم بمانیم: فهرستی از دستورا...

دوستانی واقعی پیدا کنید اما واقعیتِ غیر دیجیتالی همچنان معیاری سودمندتر برای محک زدنِ آن دوستی است. همین که برای یک دقیقه، یک ساعت، یک روز یا یک هفته از اینترنت فاصله بگیرید، از اینکه چگونه آن دوستی از ذهن شما پاک می شود شو که خواهید شد.

۵. این مسئله را درک کنید که مردم چیزی بیش از پُست های شبکه های اجتماعی هستند. به انواع و اقسام افکار مختلف و متفاوتی که طی یک روز دارید فکر کنید. به مواضع متفاوتی که در طول زندگی خود بر آنها استوار بوده اید فکر کنید. نسبت به عقایدی که در اینترنت می بینید واکنش نشان دهید اما هرگز به خودتان اجازه ندهید که افراد را با اظهار نظر عجولانه آنان قضاوت و تعریف کنید. کارل سیگن^۶ فیزیک دان می گوید: "از منظر کائنات، تک تک ما انسان ها موجوداتی ارزشمند هستیم. اگر انسانی با عقیده شما مخالف است بگذار زندگی اش را بکند که در صدها میلیارد کهکشان دیگر هم قادر به پیدا کردنِ انسانی دیگر نخواهی بود."

چگونه در اینترنت از نظر روانی سالم بمانیم: فهرستی از دستورا...

۶. اگر در فضای اینترنت از کسی متنفر هستید، فعالیت‌های او را دنبال نکنید. از زمان آغاز سال جدید (۲۰۱۸) با خودم چنین عهده‌ی بستم و تا اینجا که همه چیز به خوبی پیش می‌رود. متنفر بودن و در عین حال دنبال کردن افراد در شبکه‌های اجتماعی خشم شما را نه متمرکز بلکه تهییج و تحریک می‌کند. این کار به شکل عجیبی حتی تعصب شما را در عدم شنیدن عقیده مخالف تقویت می‌کند و باعث می‌شود احساس کنید که سایر عقاید، عقایدی تند و متعصبانه هستند. دنبال چیزهایی که شما را ناراحت می‌کنند نباشید. ارزش خود را با دیگران مقایسه نکنید. هرگز در پی این نباشید که خودتان را در "مقایسه" با کسی تعریف کنید. خودتان را با آنچه هستید تعریف و طبق همان تعریف افراد و عقاید را دنبال کنید.

۷. درگیر رتبه‌بندی و امتیازات نشوید. اینترنت عاشق رتبه‌بندی است. حال هر چه که می‌خواهد باشد. از نقدهای سایت آمازون و تریپ آدوایزر^{۶۱} و راتن تومیتوز^{۶۲} گرفته تا رتبه‌بندی عکس‌ها و پُست‌های تویتر و لایک‌ها و تعداد به اشتراک گذاشته شدن‌شان. همه‌شان را نادیده بگیرید. این امتیازات و رتبه‌بندی‌ها نشانه ارزشمند بودن نیستند. هرگز خودتان را بر اساس آنها قضاوت نکنید. احتمالاً برای اینکه همه شما را لایک کنند و از شما خوش‌شان بیاید لازم است بی‌مزه‌ترین و خنثی‌ترین آدم روی زمین باشید. یقیناً ویلیام شکسپیر بهترین نویسنده تاریخ است اما با این وجود در سایت گودریدز امتیاز متوسط ۳.۷ را به خودش اختصاص داده.

۸. زندگی خود را صرف نگرانی برای آنچه که از دست می‌دهید نکنید. نمی‌خواهم مثل بودایی‌ها حرف بزنم (بسیار خب، کمی بودایی حرف می‌زنم) اما زندگی نه به معنای لذت بردن از کاری که انجام

چگونه در اینترنت از نظر روانی سالم بمانیم: فهرستی از دستورا...

می‌دهید، که به معنای لذت بردن از آنچه که هستید است.

۹. هرگز وعده غذایی یا خواب خود را به خاطر اینترنت به تاخیر
نیاندازید.

۱۰. انسان بمانید. در برابر دستورات و الگوریتم‌های کامپیوتری

مقاومت نشان دهید. به کاریکاتوری غیر حقیقی از خودتان تبدیل

نشوید. پیغام تبلیغات اینترنتی را ببندید. پا را از غار تعصب خود بیرون

بگذارید. اجازه ندهید این ناشناس بودن از شما فردی بسازد که

خارج شدن از فضای اینترنت برایش خجالت‌آور باشد. راز باشید، نه

آماري همیشه در دسترس. کسی باشید که یک کامپیوتر هرگز کاملاً

قادر به شناختن آن نیست. همدلی را زنده نگه دارید. الگوها را در هم

بشکنید. در برابر گرایش‌های روباتیکی مقاومت نشان دهید. انسان

بمانید.

هرگز تسلیم نشوید

هرگز تسلیم نشوید

از میان چالش‌هایی که با آمیخته شدنِ هر چه بیشتر با تکنولوژی در قرنِ بعدی با آنها روبرو می‌شویم، یکی از جالب‌توجه‌ترین چالش‌ها می‌تواند این باشد: چگونه در دورنمایی دیجیتالی انسان بمانیم؟ چگونه خودمان را سرپا نگه داریم و هرگز تسلیم نشویم؟

مراقب آنچه که به آن وانمود می کنید باشید

مراقب آنچه که به آن وانمود می کنید باشید

کرت و نه گات^{۶۳} سال ها پیش از اینکه کسی حساب اینستاگرام داشته باشد گفت: "ما چیزی هستیم که تظاهر به بودن آن می کنیم. پس باید مراقب آنچه که به آن وانمود می کنیم باشیم." این گفته به شکل ویژه ای در مورد عصر شبکه های اجتماعی صدق می کند. ما انسان ها دائماً خودمان را با این انتخاب که چه بپوشیم و چه حرفی بزنیم و کدام قسمت از بدنمان را اصلاح کنیم، برای تمام جهان به نمایش می گذاریم اما در شبکه های اجتماعی، این در معرض نمایش گذاشتن قدم به مرحله تازه ای گذاشته. همیشه یک قدم از آنچه در فضای اینترنت نشان می دهیم فاصله داریم و در حال تبدیل شدن به کالایی متحرک برای تبلیغ و نمایش هستیم. پروفایل های ما تصویری فرا واقعی از خودمان هستند.

همین طور که ما گرت^{۶۴} عنوان می کند، تصویر یک پیپ در واقع یک پیپ نیست. همیشه میان نمادی که چیز و خود آن چیز شکافی ماندگار وجود دارد. حساب کاربری بهترین دوست شما در اینترنت بهترین دوست شما نیست. پستی که در مورد یک روز خوب در پارک گذاشته شده در واقع یک روز خوب در پارک نیست. و این میل برای نشان دادن میزان خوشحالی تان به جهان و جهانیان، در واقع میزان واقعی خوشحالی شما نیست.

چگونه خوشحال باشیم

چگونه خوشحال باشیم

۱. خودت را با دیگران مقایسه نکن.
۲. خودت را با دیگران مقایسه نکن.
۳. خودت را با دیگران مقایسه نکن.
۴. خودت را با دیگران مقایسه نکن.
۵. خودت را با دیگران مقایسه نکن.
۶. خودت را با دیگران مقایسه نکن.
۷. خودت را با دیگران مقایسه نکن.

یک کلیک بیشتر

یک کلیک بیشتر

موشی که با هربار فشردن اهرم غذا به دست می‌آورد، دائماً به فشار دادن ادامه خواهد داد. اما اگر نتیجه این فشار دادن تصادفی باشد و گاهی غذا به دست آورد و گاهی هیچ چیز به دست نیآورد، دست از این کار برخواهد داشت.

در گذشته فکر می‌کردم شبکه‌های اجتماعی خطری ندارند. فکر می‌کردم از آنها استفاده می‌کنم چرا که از آنها لذت می‌برم. اما حتی زمانی که از آن لذتی نمی‌بردم نیز از آن استفاده می‌کردم. احساس آن زمان را به خاطر دارم. حس آن وقتی است که ساعت سه صبح در کافه‌ای نشسته‌ای در حالی که تمام دوستانت به خانه رفته‌اند.

الگوریتم‌ها^{۶۵} نابود کننده همدلی هستند

الگوریتم‌ها^{۶۵} نابود کننده همدلی هستند

اکنون به لطف الگوریتم‌های هوشمند، در هنگام خرید با چندین و چند چیز دیگر که ممکن است خوشمان بیاید نیز روبه‌رو می‌شویم؛ چیزهایی که "افرادی چون ما" ممکن است خریداری کنند.

وقتی در اسپاتیفای یا یوتیوب به موسیقی گوش می‌دهیم این الگوریتم‌ها هستند که فهرستی از آهنگ‌هایی که تقریباً شبیه همانی که گوش می‌دهیم هستند را در برابر ما حاضر می‌کنند.

وقتی در وبسایت آمازون هستیم و مشغول بررسی یک کتاب، کتاب‌های دیگری نیز برای ما نمایش داده می‌شوند که توسط خریداران کتاب مورد بررسی، خریداری شده‌اند.

وقتی در شبکه‌های اجتماعی هستیم، از ما خواسته می‌شود افراد بیشتری شبیه به افرادی که همین حالا هم آنها را دنبال می‌کنیم، دنبال کنیم. افرادی که بیشتر شبیه به خودمان هستند.

ما تشویق شده‌ایم تا در حاشیه امن خود بمانیم و محافظه کار باشیم چرا که شرکت‌های اینترنتی می‌دانند که اغلب افراد عموماً مایلند به همان چیزهایی گوش کنند و همان چیزهایی را بخوانند و ببینند و

پوشند که تا همین حالا هم گوش می‌دادند و می‌خواندند و

می‌دیدند و می‌پوشیدند. اما همیشه در طول تاریخ امکان چنین

کاری وجود نداشته. مجبور بودیم از خانه خارج شویم و با افرادی که

مثل ما نیستند و با چیزهایی که مورد علاقه ما نبودند به معامله

پردازیم. این اتفاق ترسناک بود.

اما حالا ممکن است وضع "به مراتب بدتر" هم باشد.

اکنون ممکن است فقط به این خاطر که دیگران مانند ما فکر

نمی‌کنند، به شکلی تلخ از یکدیگر متنفر شویم. ممکن است سیاستمداران هیچ تلاشی در جهت برقراری ارتباط یا مصالحه با جبهه مخالف نکنند. تفاوت، به عاملی برای وحشت و برای به استهزا گرفتن تبدیل می‌شود، نه عاملی برای لذت بردن و مورد استقبال قرار دادن. افرادی با دیدگاه‌های مشابه کارشان به جدل می‌کشد و قادر به تحمل کمترین تفاوتی در عقیده یکدیگر نیستند تا زمانی که رفتار نوعی تعصب شوند؛ تعصبی برای خواندنِ میلیون‌ها نسخه مختلف از یک کتاب مشابه، گوش دادن به همان موسیقیِ همیشگی و به اشتراک گذاشتن دوباره و دوباره پست‌های توییتری‌شان تا آخر عمر. اما ما انسانیم. می‌توانیم در برابر چنین چیزی مقاومت کنیم. می‌توانیم نسبت به محدود شدن در برابر قبیله‌ای دیجیتالی، مقاومت نشان دهیم. ما می‌توانیم زندگی را با تمام پهنای باندش در آغوش بکشیم. همیشه به دنبال راهی برای رسیدن به این مهم بوده‌ایم. بله، شاید خیلی آشفته و درهم و برهم باشیم اما قدرتِ ما در همین آشفتگی است. ما هرکاری را فقط به این خاطر که منطقی است انجام نمی‌دهیم. اینترنت در چنین موقعیتی می‌تواند دوستِ ما باشد نه دشمنِ ما. اینترنت جهان خودش را دارد. اینترنت می‌تواند همان چیزی باشد که ما می‌خواهیم. اینترنت می‌تواند ما را به همان سمتی که ما می‌خواهیم هدایت کند. فقط باید اطمینان حاصل کنیم ما تنها کسانی هستیم که دست به این انتخاب‌ها می‌زنیم و تکنولوژی و طراحان و مهندسين دستی در حالات مختلف ما ندارند.

کاربران شبکه‌های اجتماعی در مورد شبکه‌های اجتماعی چه ذ...

کاربران شبکه‌های اجتماعی در مورد شبکه‌های اجتماعی چه نظری دارند

در تلاشم در جهت جدا کردن ذهنم از این سیاره پراسترس، با خودم فکر کردم که اگر شبکه‌های اجتماعی را به کلی ترک کنم چه اتفاقی رخ خواهد داد. و خوب، برای رسیدن به این فکر که زندگی بدون شبکه‌های اجتماعی چگونه خواهد بود، سری به شبکه‌های اجتماعی زدم و تصمیم گرفتم تا از دنبال کننده‌های توییتر سوالی مهم و ساده بپرسم: "شبکه‌های اجتماعی برای سلامت شما مفیدند یا مضر؟" این سوال واکنش‌های زیادی را در پی داشت. بیش از دو هزار جواب دریافت کردم. جواب‌هایی که البته تصویری پیچیده را ارائه می‌دادند. البته با توجه به اینکه این افراد عموماً کاربرانی فعال و دائمی در شبکه‌های اجتماعی هستند، تصویر ارائه شده تصویری منفی بود. منظورم این است که اگر همین سؤال را از کتاب‌خوان‌ها و سینماروها و اسب‌سوارها و کوه‌نوردان بپرسی، احتمال اینکه چنین جواب‌های متنوعی بگیری بسیار کمتر است. بگذریم... در ادامه گلچینی از این جواب‌ها را می‌بینیم:

آپرل جوی

وقتی به درجات بالایی از حس خودکشی رسیدم، فیسبوک رو ترک کردم و از اونجا به بعد بود که احساس اعتماد به نفس بیشتری داشتم. به نظرم فیسبوک فقط اون روی ایدئال افراد رو به نمایش می‌ذاره. الان فقط توی توییتر ستاره‌های راک و صفحه رتبه‌بندی سگ‌ها رو دنبال می‌کنم و فکر می‌کنم در توییتر نگرانی کمتری وجود داشته باشه.

کاربران شبکه‌های اجتماعی در مورد شبکه‌های اجتماعی چه ...

کران سانگا

به نظرم از این نظر که باعث میشه با افرادی که سختی‌ها و احساسات تو رو درک می‌کنن در ارتباط باشی مفیده. نکته منفیش هم اینه که درست مثل مصرف مواد مخدر اعتیادآور و این قدرت رو داره که زندگی رو تحت کنترل خودش دربیاره.

هایلی مورفی

مفیده. توی "زندگی واقعی" هیچ کس و تأکید می‌کنم "هیچ کس" نیست که من رو درک کنه. این که بدونم تنها نیستم واقعاً زندگی منو نجات میده. هر وسیله‌ای رو که در مسیر غلط ازش استفاده کنی می‌تونه خطرناک باشه اما استفاده از اون در مسیر درست شگفت‌انگیزه.

بانی بارتن

هم مفیده و هم مضر. مفیده چون می‌تونم خیلی راحت با افرادی که الهام‌بخش من هستن و من اونها رو تحسین می‌کنم در ارتباط باشم. مضره چون شبکه‌های اجتماعی می‌تونن محلی برای آزار و اذیت باشن چرا که اون جا هیچ عواقب و مجازاتی برای رفتارهای زننده وجود نداره.

شیلا ایس

به عنوان یک بچه، من بدون شبکه‌های اجتماعی مثل تنها آدمی بودم که از افسردگی رنج می‌بره. مدام احساس انزوا می‌کردم و تنها افرادی که باهاشون در ارتباط بودم افرادی عذاب‌آور بودن. شبکه‌های اجتماعی این اجازه رو به من دادند تا با افرادی فوق‌العاده در سراسر جهان ارتباط برقرار کنم.

کاربران شبکه‌های اجتماعی در مورد شبکه‌های اجتماعی چه ...

کایلی موری

من کارم با شبکه‌های اجتماعی و اگرچه به نظرم مزایایی داره، اما فکر می‌کنم که شاید می‌تونستم با دوستانی که ازشون فاصله گرفتم طور دیگه‌ای ارتباط برقرار کنم. شاید باید کلاً از شبکه‌های اجتماعی دوری می‌کردم. این فضا پر شده از آدمای ترسناک. من از سال ۲۰۰۴ از فیسبوک استفاده می‌کردم و الان بیشتر به خاطر جنبه نوستالژیکی که داره زنده نگهش داشتم.

جیمز

این نقل قول رو اخیراً شنیدم: "همگی در فیسبوک به دوستان‌شان دروغ و در توئیتر به غریبه‌ها راست می‌گویند."

آبیگل رایلی

هم مضرو هم مفید. دوستای واقعی زیادی از طریق اینترنت پیدا کردم و اگر حقیقتاً دنبالش باشی حتی می‌تونی حمایتی که نیاز داری رو هم به دست بیاری. "اما" اگر ناامید هستی و احساس بیهوده بودن و پوچی می‌کنی، اینترنت می‌تونه براتون حکم پنجره‌ای داشته باشه که شما رو به انزوا کشیده و بین شما و دنیای دیگه، فاصله انداخته.

کاربران شبکه‌های اجتماعی در مورد شبکه‌های اجتماعی چه ...

کیت لیور

هم خوبه و هم بد اما بهتر از اون چیزیه که بین همه جا افتاده. باور کنین که روابط دوستانه واقعی میتونه از طریق شبکه‌های اجتماعی هم برقرار بشه؛ اتفاقی که برای افرادی که نمی‌تونن از خونه خارج بشن بسیار مفیده. وقتی تنها یا افسرده هستی، نگاه انداختن به زندگی بقیه گاهی وقتاً می‌تونه مفید باشه.

جین هاردی

ترکیبی از هردو. لازمه که حد و حدودی براش قائل بشم اما وقتی روی اون حد و حدودها تاکید و اون‌ها رو مدیریت می‌کنم میشه گفت که شبکه‌های اجتماعی برای من مفید هستن.

گرت ال پاول

به عنوان یک نویسنده مستقل، تویتر برام مثل آبسرد کنِ دفترِ کارمه. جاییه که می‌تونم برم و با دوستان و همکارانم حرف بزنم. بدون اون احساس منزوی بودن می‌کنم.

کلیر آلن

ترکیبی از هر دو. به عنوان نویسنده‌ای که تنها کار می‌کنه، این فضا به من تعامل اجتماعی می‌ده که باعث سلامت ذهن من می‌شه. اما فکر می‌کنم شبکه‌های اجتماعی دائماً روی بهترین‌ها و البته بیشتر روی بدترین‌های بشریت تمرکز داره؛ چیزی که اضطراب و نگرانی من رو بیشتر می‌کنه.

یاسمین عبدالمجید

می‌تونه هر چیزی باشه. می‌تونه فوق‌العاده باشه اما باید طوری مدیریت بشه که خوبی‌هاش به بدی‌هاش بچربه. با بعضی از بهترین

کاربران شبکه‌های اجتماعی در مورد شبکه‌های اجتماعی چه ذ...

دوستای جدیدِ خودم توی توییتر در ارتباط هستم.

کل مورتون

خوب نیست. من رو پریشان می‌کنه و باعث می‌شه کارم به مجادله‌ای خشونت‌آمیز برسه. بعد نسبت بهش حس انزجار پیدا می‌کنم؛ طوری که دلم می‌خواد برای همیشه این فضا رو ترک کنم. اما بعد این چرخه دوباره از اول شروع می‌شه.

ریچل هاو کینز

ترکیبی از احساسات مختلفه. اینستاگرام باعث می‌شه حسادت کنم. فیسبوک باعث احساس خشم می‌شه و توییتر گاهی مضطربم می‌کنه.

کت براون

هر دو. چیزهای زیادی از شبکه‌های اجتماعی نصیبم میشه (مثل کار و خنده و دوستی و ارتباط با دیگران) اما این رو هم می‌دونم که محدوده توجه و تمرکز کاملاً تغییر کرده. تمرکز بیشتر روی فضای اینترنت معطوفه. اینکه چه اتفاقی قراره بیوفته؟ اینکه چه اتفاقی "ممکنه" رخ داده باشه؟

نایجل جی کوپر

گاهی وقتا این حس رو داره که انگار توی یک اتاق پُر از آدمم که فقط رو به هم فریاد می‌زنن و گوش نمی‌دن. این فضا باعث می‌شه که بخوام ازش خارج بشم... اما راهی که این فضا افراد رو به هم متصل می‌کنه هم هست؛ همین جنبه حمایتی و حس اجتماع بودنش. فکر می‌کنم مشکل اصلیه من تمرکز کردنه. باید وقتی که موبایلم رو کنار می‌ذارم بتونم برای خودم زمان خلق کنم و به جای تمرکز روی

کاربران شبکه‌های اجتماعی در مورد شبکه‌های اجتماعی چه ...

دنیای مجازی، توجهم رو به دنیای واقعی اطرافم معطوف کنم. کلید
گرفتار نشدن در دنیای مجازی، برای من همین مدیریت کردنه.

چگونه خوشحال باشیم (۲)

شخصیت حقیقی خود را با شخصیتی فرضی مقایسه نکنید. خودتان را در دنیایی از "ای کاش" ها غرق نکنید. با فکر کردن به نسخه‌هایی دیگر از خود که در جهان‌هایی موازی تصمیمات دیگری گرفته‌اند، ذهنتان را دچار درهم ریختگی نکنید. عصر اینترنت انسان‌ها را به انتخاب کردن و مقایسه کردن تشویق می‌کند اما شما دست به این کار نزنید. تئودور روزولت^{۶۶} می‌گوید: "مقایسه کردن، لذت بردن را به تاراج می‌برد." شما خودتان هستید. گذشته گذشته است. تنها زمانی که می‌توان از آن زندگی بهتری ساخت زمان حال است. تمرکز بر پشیمانی‌ها، جز تبدیل کردن زمان حال به حسرتی دیگر که ای کاش تصمیم دیگری گرفته بودید فایده دیگری ندارد. واقعیت خود را بپذیرید. آنقدر انسان باشید که از اشتباه کردن باکی نداشته باشید. آنقدر انسان باشید که از آینده هراسی نداشته باشید. آنقدر انسان باشید که آنچه را که هستید بپذیرید. پذیرش اینکه کجای زندگی هستید، شادمان بودن نسبت به دیگران را بیش از اندازه آسان می‌سازد؛ بی آنکه نسبت به خودتان احساس اسفناکی داشته باشید.

شوکی که اخبار وارد می کند

شوکی که اخبار وارد می کند

اثر فزاینده

پر استرس بودن دنیا دلیل خوبی دارد. دنیا می‌تواند مکانی وحشتناک باشد. جبهه‌های مختلف سیاسی، میهن‌پرستی افراطی، ظهور نازی‌های الهام گرفته از هیتلر، ظهور طبقه اشراف، تروریسم، تغییرات آب و هوایی، دگرگونی‌های حکومتی، نژادپرستی، زن‌گریزی و تنفر از زنان، فقدان حریم شخصی، وجود الگوریتم‌هایی هوشمندتر از همیشه که از اطلاعات شخصی ما برای به دست آوردن پول یا رأی ما استفاده می‌کنند، ظهور انواع هوش مصنوعی و پیامدهای آنان، خطر دوباره سلاح‌های هسته‌ای، نقض حقوق بشر و انهدام سیاره زمین. موضوع فقط آنچه که "اتفاق می‌افتد" نیست. به هر حال همیشه در هر کجای دنیا اتفاقی وحشتناک در حال رخ دادن بوده. این بار اما تفاوت در این است که به لطف دوربین‌های موبایل و اخبار فوری و شبکه‌های اجتماعی و اتصال سریع ما به اینترنت، ما آنچه که در جایی دیگر در حال رخ دادن است را به وضوح و با تمام وجود و به شکلی وحشتناک‌تر از همیشه "تجربه" می‌کنیم. این تجربه تکثیر و از هزاران زاویه مختلف میان انسان‌ها پخش می‌شود. به عنوان مثال تصور کنید که در جریان جنگ جهانی دوم، دوربین‌های موبایل و شبکه‌های اجتماعی وجود می‌داشتند. تصور کنید همگی می‌توانستند به وسیله موبایل‌ها و با تصاویری تمام رنگی، عواقب انفجار هر بمب، واقعیت موجود در کمپ‌های متمرکز و یا بدن‌های غرق در خون و تکه تکه شده سربازان را ببینند؛ آنوقت بود که این تجربه ذهنی جمعی می‌توانست حس وحشت را خیلی بیشتر از افرادی که از نزدیک و در جبهه‌های جنگ بودند، رواج دهد.

اما بهتر است به خاطر داشته باشیم که آنچه این روزها احساس می‌کنیم (اینکه هر سال از سال پیش بدتر می‌شود)، فقط یک احساس است. بیش از هر زمان دیگری درگیر وحشت و مضحکه دنیای خبری هستیم و تاثیر چنین رخدادی می‌تواند محزون کننده باشد. این اتفاق نوعی احساس درهم رفتگی جمعی است. و نگرانی اصلی اینجاست که مبادا خود همین ترس شدت گرفته، دنیا را به مکانی بدتر تبدیل کند.

وقتی فیلمی از وقوع حمله‌ای تروریستی را ببینیم، این تصور که هر لحظه ممکن است حمله تروریستی دیگری در هر کجا که زندگی می‌کنیم رخ دهد، بسیار آسان‌تر می‌شود. دیگر اهمیتی ندارد اگر بر اساس منطق بدانیم که احتمال مرگمان بر اثر ابتلا به سرطان و خودکشی و تصادفات رانندگی بیشتر از مرگ بر اثر حمله‌ای تروریستی است؛ وحشتی که از تماشای اخبار بر ما چیره شده، وحشتی است که سراسر افکار ما را تحت سلطه خود درمی‌آورد.

سیاستمداران از همین مسئله سوءاستفاده می‌کنند و با ایجاد وحشت بیشتر، دست به خلق تفرقه و اختلاف بیشتری می‌زنند؛ تفرقه‌ای که به بی‌ثباتی منجر می‌شود و فرصت‌های بیشتری را در اختیار تروریست‌ها قرار می‌دهد تا آنچه را که باید، به مرحله اجرا بگذارند؛ ایجاد وحشت. و این گونه می‌شود که سیاستمداران یا آشوبگران سیاسی، ایجاد وحشت را به سطوحی به غایت بالاتر نیز می‌کشانند.

این جریان درست مثل فردی بیمار و مبتلا به وسواس است که به شکلی مداوم بر ترس‌های خود تاکید می‌کند (مثل بیرون ماندن از خانه به دلیل ترس از فضاها یا بسته یا شستن ۲۰۰ باره دست‌ها در هر روز). در واقع این افراد به اسم محافظت و مراقبت از خود، در حال

اثر فزاینده

آزردنِ هر چه بیشترِ خود هستند. اما این بار این اختلال نه اختلالی
فردی بلکه اجتماعی و جهانی است.

شوک

شوک

به شکل غیر قابل انتظاری به نظر می‌رسد که مفسران سیاسی در تلویزیون بیش از پیش از کلمه "شوک" استفاده می‌کنند. در تلویزیون و روزنامه و فضای اینترنت اخبار را می‌بینی و رگبار همیشگی و دائمی این شوک را حس می‌کنی.

واکنش معمولی که نشان داده می‌شود بدین شکل است: "لعنت بهش! حالا چی میشه؟"

صبح‌ها روی وبسایت خبری مورد علاقه ات کلیک می‌کنی و شوکه می‌شوی.

شوکه شدن شاید برای یک فرد یا یک جامعه تجربه ناخوشایندی باشد اما قطعاً ابزار سیاسی بسیار مفیدی نیز هست. می‌توانید از

هر کسی که دچار حمله استرسی تمام عیاری شده سوال کنید و

متوجه شوید که این حس باعث می‌شود به هیچ چیز جز ترس فکر

نکنید. وقتی شوکه می‌شوید سردرگم هستید. درست فکر نمی‌کنید.

منفعل می‌شوید. همان جایی می‌روید که دیگران از شما می‌خواهند.

نائومی کلین^{۶۷} در کتابش برای اولین بار از عبارت "دکترین شوک"^{۶۸}

استفاده کرد تا نوعی تاکتیک که به شکلی سازماندهی شده به گمراه

کردن مردم پس از شوکی جمعی آن هم در راستای منافع سیاسی و

اجتماعی می‌پردازد را توصیف کند. به عنوان مثال، سوء استفاده

شرکت‌های نفتی از شوک جنگ در جهت تاخت و تاز به کشوری

دیگر و یا رئیس جمهور آمریکا که به بهانه تروریسم، قوانینی سخت

گیرانه و ضد مهاجرتی وضع می‌کند.

نائومی کلین می‌گوید: "وقتی اتفاقی بد و بزرگ رخ می‌دهد دچار

شوگ

شوگ نمی‌شویم؛ این اتفاق باید اتفاق بد و بزرگی باشد که هنوز آن را درک نکرده ایم."

مشکل اینجاست که اکنون پوشش خبری ۲۴ ساعته داریم؛ جایی که رخدادهای فوری در آن دائماً به اطلاع عموم می‌رسند اما هرگز کاملاً هضم و درک نمی‌شوند. ما در جهانی خبری هستیم که با انواع عناوین خبری، آن رخداد جدید را به شکلی سطحی مورد توجه قرار می‌دهد و به ندرت با فراهم کردن جوی آرام‌تر، درک بهتری از رخداد اصلی به ما می‌دهد.

شوگ، نتایج منفی اما قابل درکی به همراه دارد. ترس، اندوه، ناتوانی و خشم. وسوسه ما برای توییت کردن خشممان نسبت به بی عدالتی‌های دنیا وسوسه‌ای انسانی است اما کافی نیست. این کار نهایتاً چند ناله و زاری دیگر به مجموعه ناله و زاری‌های ناشی از آن شوگ اضافه می‌کند؛ اتفاقی که تنها برای صاحبان قدرت و یا سیاسیونی که قصد منحرف کردن حواس ما را دارند سودمند است. وقتی فردی دچار اختلال اضطراب می‌شود، اصلی‌ترین واکنشش (در کنار حس وحشت) احساس بد خلقی و رنجش خاطر است. اما وقتی در مسیر بهبودی هستید به نقطه‌ای می‌رسید که در آن بایستی به نوعی درک و پذیرش دست پیدا کنید. نه به این خاطر که چنین حسی بد است بلکه دقیقاً به این خاطر که این حس "بسیار بد" است. خاطرم هست یکبار زمانی که افسرده بودم به آسمان پرستاره و پر شگفتی هستی خیره شده بودم.

در ژرفای گودال افسردگی، همیشه خودم را مجاب می‌کردم تا به هر سختی که شده، به زیبایی و خوبی و عشق دست پیدا کنم. کار سختی

شوگ

بود اما باید تلاشم را می کردم. تغییر نه با تمرکز بر نقطه‌ای که قصد فرار از آن را داری بلکه با تمرکز بر نقطه‌ای که خواهان رسیدن به آن هستی رخ می دهد. از بین بردن منفی‌ها کافی نیست؛ تعداد مثبت‌ها را افزایش دهید. امیدی که همین حالا هم کنار شماست را پیدا و به رشد آن کمک کنید.

تصور کن

تصور کن

تصور کن چه می شد اگر روزی می داشتیم که انسان ها را انسان صدا می زدیم. نه بر اساس ملیتشان. نه بر اساس مذهبی که دارند. نه بریتانیایی. نه آمریکایی. نه آلمانی. نه ایرانی. نه چینی. نه مسلمان. نه مسیحی. نه آسیایی. نه سیاه پوست. نه سفیدپوست. نه مرد. نه زن. نه مدیر عامل شرکت کوکا کولا. نه عضو دار و دسته خلافکارها. نه مادر یک بچه سه ساله. نه مورخ. نه اقتصاددان. نه خبرنگار بی بی سی. نه کاربر توییتر. نه مصرف کننده. نه طرفدار فیلم استار ترک. نه نویسنده. نه ۱۷ ساله و ۱۹ ساله و ۸۳ ساله. نه محافظه کار. نه آزادی خواه. فقط و فقط انسان. درست همین طور که تمام لاک پشت ها را لاک پشت می نامیم. انسان و انسان و انسان. فقط آنچه را که به دانستنش تظاهر می کنیم ببینیم. به خودمان یادآوری کنیم که ما حیواناتی متحد و گونه ای هستیم که بر روی این لکه آبی روشن، تنها سیاره ای که می دانیم در آن حیات وجود دارد، زندگی می کنیم. خودمان را نه فقط بر اساس زنده بودن که بر اساس آگاهی از این زنده بودن تعریف کنیم. این آگاهی که اکنون، همین حالا، روی زیباترین سیاره ای که می شناسیم ساکن هستیم. سیاره ای که می توانیم در آن نفس بکشیم و زندگی کنیم و عاشق شویم و نان تست با کره بادام زمینی بخوریم و به سگ ها سلام کنیم و پا به پای موسیقی برقصیم و رمان بخوانیم و پشت سر هم سریال های تلویزیونی ببینیم و با افتادن سایه ای سنگین بر بدنه یک ساختمان متوجه وجود نور خورشید شویم و وزش باد و نم باران بر پوست لطیف مان را حس کنیم و از یکدیگر مراقبت کنیم و خودمان را در رویاهای روزانه و شبانه و درون اسرار شیرین وجودی مان رها و ناپدید کنیم. روزی که در آن الزاماً

تصور کن

تمام ما دقیقاً به یک اندازه انسان هستیم

شش راه برای همگام بودن با اخبار و دیوانه نشدن

شش راه برای همگام بودن با اخبار و دیوانه نشدن

۱. به خاطر داشته باشید که چگونگی واکنش شما نسبت به اخبار نه فقط به جنس خبر بلکه به چگونگی درک شما از آن خبر نیز مرتبط است. فضای اینترنت و شبکه‌های اخبار فوری، اخبار را به روش‌هایی اعلام می‌کنند که باعث می‌شوند از خود بیخود شویم. آنها شاید تنها باعث شوند که "احساس" کنیم شرایط در حال وخیم‌تر شدن است اما ما "باور" می‌کنیم که اینچنین است. عامل این احساس، نه خبری که اعلام می‌شود بلکه بار احساسی آن خبر است.

۲. زمانی را که صرف تماشای اخبار می‌کنید محدود کنید. دبرا مورس، یکی از دوستان فیسبوکی ام اخیراً نظرش را اینچنین گفت: "یادت پیاد که سال ۱۹۷۳ فقط دو بار در روز اخبار داشتیم: یکی روزنامه صبح و یکی هم اخبار شب و با تمام این باز هم تونستیم از شر نیکسون^{۶۹} راحت بشیم."

۳. درک کنید که جهان به آن اندازه که حس می‌کنید پر از خشونت و هیاهو نیست. بسیاری از نویسندگان همچون روانشناس مشهور، استیون پینکر این طور اشاره می‌کند که جامعه علی‌رغم تمام مخوف بودنش، نسبت به گذشته خشونت کمتری در خودش دارد.

تاریخ‌دان، یووال نوح هراری^{۷۰} می‌گوید: "قطعا که هنوز هم خشونت وجود دارد. من در خاورمیانه زندگی می‌کنم و کاملاً این موضوع رو می‌دونم. اما اکنون میزان خشونت در طول تاریخ از هر زمان دیگه‌ای کمتر شده. امروزه مردم بیشتر بر اثر پر خوری می‌میرند تا بر اثر خشونت‌های انسانی؛ اتفاقی که قطعاً نوعی پیشرفت محسوب می‌شه."

شش راه برای همگام بودن با اخبار و دیوانه نشدن

شش راه برای همگام بودن با اخبار و دیوانه نشدن

۱. به خاطر داشته باشید که چگونگی واکنش شما نسبت به اخبار نه فقط به جنس خبر بلکه به چگونگی درک شما از آن خبر نیز مرتبط است. فضای اینترنت و شبکه‌های اخبار فوری، اخبار را به روش‌هایی اعلام می‌کنند که باعث می‌شوند از خود بیخود شویم. آنها شاید تنها باعث شوند که "احساس" کنیم شرایط در حال وخیم‌تر شدن است اما ما "باور" می‌کنیم که اینچنین است. عامل این احساس، نه خبری که اعلام می‌شود بلکه بار احساسی آن خبر است.

۲. زمانی را که صرف تماشای اخبار می‌کنید محدود کنید. دبرا مورس، یکی از دوستان فیسبوکی ام اخیراً نظرش را اینچنین گفت: "یادت بیاد که سال ۱۹۷۳ فقط دو بار در روز اخبار داشتیم: یکی روزنامه صبح و یکی هم اخبار شب و با تمام این باز هم تونستیم از شر نیکسون^{۶۹} راحت بشیم."

۳. درک کنید که جهان به آن اندازه که حس می‌کنید پر از خشونت و هیاهو نیست. بسیاری از نویسندگان همچون روانشناس مشهور، استیون پینکر این طور اشاره می‌کند که جامعه علی‌رغم تمام مخوف بودنش، نسبت به گذشته خشونت کمتری در خودش دارد.

تاریخ‌دان، یووال نوح هراری^{۷۰} می‌گوید: "قطعا که هنوز هم خشونت وجود دارد. من در خاورمیانه زندگی می‌کنم و کاملاً این موضوع رو می‌دونم. اما اکنون میزان خشونت در طول تاریخ از هر زمان دیگه‌ای کمتر شده. امروزه مردم بیشتر بر اثر پر خوری می‌میرند تا بر اثر خشونت‌های انسانی؛ اتفاقی که قطعاً نوعی پیشرفت محسوب می‌شه."

شش راه برای همگام بودن با اخبار و دیوانه نشدن

۴. با حیوانات مهربان باشید. به دلایل مختلف بسیاری، حیوانات جنبه درمانی دارند. یکی از این دلایل این است که در میان آنها از اخبار خبری نیست. اخبار برای سگ و گربه و ماهی قرمز و بز کوهی هیچ اهمیتی ندارد. چیزهایی که برای ما مهم هستند (سیاست و اقتصاد و تمام آن موضوعات پرنوسان) برای آنها هیچ اهمیتی ندارد و با این حال زندگی شان همچون زندگی ما همچنان در گذراست. ای. ای میلن^{۷۱} در وینی پو می نویسد: "برخی افراد با حیوانات حرف می زنند اما فقط عده کمی به آنها گوش می کنند؛ مشکل همینجا است."

۵. نگران آنچه که قادر به کنترل کردنش نیستید نباشید. اخبار پراز چیزهایی است که در موردشان کاری از شما بر نمی آید. سراغ چیزهایی بروید که می توانید برایشان کاری بکنید. آگاهی تان نسبت به مسائلی که برایتان مهم هستند را بالا ببرید، هر آنچه دارید را پای هر مسئله ای که نسبت به آن اشتیاق دارید بگذارید و همچنین آنچه که "قادر به انجامش نیستید" را بپذیرید.

۶. به خاطر داشته باشید که شنیدن خبری بد به معنای فقدان خبر خوب نیست. اتفاق خوب همیشه و همه جا رخ می دهد. اتفاق خوب همین حالا در حال رخ دادن است. در سراسر دنیا. در بیمارستان ها. در مراسم های عروسی. در مدرسه ها و ادارات و زایشگاه ها. در دروازه پروازهای ورودی فرودگاه ها. در اتاق خواب ها. در صندوق پیام های دریافتی. در خیابان ها و در لبخند مهربانانه یک غریبه. اتفاق خوب در میلیارد ها شگفتی زندگی روزمره در حال رخ دادن است.

درستایش مثبت بودن

در گذشته و پیش از اینکه مریض شوم نسبت به نگرش مثبت، نسبت به آهنگ‌های شاد و طلوع زرد رنگ خورشید و جملات خوش‌بینانه و امیدوارکننده بدبین بودم. اما وقتی بیمار بودم (وقتی دروخیم‌ترین حالت ممکن از بیماری‌ام قرار داشتم)، تمام زندگی‌ام به رها کردن آن بخش بدبینم وابسته شده بود. باید به دنبال امید می‌گشتم. تمام زندگی‌ام به همین موضوع وابسته بود.

شاید گره زدنِ درمانِ ذهنی به درمانِ اجتماعی و سیاسی موضوعی دور از ذهن و ناممکن به نظر بیاید اما وقتی شخصیتِ یک فرد با سیاست در ارتباط باشد، ذهنیت او هم همین‌گونه خواهد بود. وضعیت سیاسی کنونی در حالت تفرقه به نظر می‌رسد؛ تفرقه‌ای که تا حدی به وسیله اینترنت تشدید می‌شود.

ما نیاز داریم تا به عنوان انسان، زمینه‌های مشابه و وجوه مشترک میان خود را از نو پیدا کنیم. این اتفاق چطور رخ می‌دهد؟ خوب، شاید حمله آدم فضایی‌ها یک راهش باشد اما خیلی نمی‌توان روی آن حساب کرد.

مشکل سیاست، مشکل دسته دسته شدن و وجود طایفه‌های مختلف است. جیدو کریشنامورتی^{۷۲} فیلسوف می‌گوید: "تمایز قائل شدن میان مردم بر اساس عقیده و ملیت و سنت، زاینده خوشونت است."

درسی که بیماریِ ذهنی به من آموخت این بود که بهبودی به پذیرش بستگی دارد. تنها با پذیرش وضع موجود است که می‌توانید در مسیر تغییر آن قدم بردارید. بایستی از شوک درس بگیرید نه اینکه

درستایش مثبت بودن

از خود آن شوک، شوکه شوید. نه اینکه نسبت به موضوعی نگران کننده، در موضع نگرانی و اضطراب قرار بگیرید. بایستی یاد بگیرید آنچه را که قادر به تغییرش هستید تغییر دهید و درگیر تلاشی بیهوده برای تغییر آنچه که در توان شما نیست نشوید. نوش دارو و آرمان شهری در کار نیست. برای بهتر کردن وضع آنچه که در توان ماست و برای بازنگه داشتن ذهنمان در برابر دنیایی که آن را بسته می‌خواهد، علی‌رغم تمام سختی‌ها، تنها عشق و مهربانی و تلاش در اختیار ما وجود دارد.

بخشی کوتاه در مورد خواب

بخشی کوتاه در مورد خواب

جنگ بر سر خواب

تا پیش از سال ۱۸۹۷، زمانی که توماس ادیسون اولین لامپ کاربردی خود را اختراع کرد، تمام روشنایی‌ها به وسیله گاز و نفت تامین می‌شدند. لامپ‌ها که تا حد زیادی به وسیله شرکت لامپ‌سازی ادیسون و سوآن توسعه و رواج پیدا کردند، به معنای واقعی کلمه دنیا را در روشنایی فروبردند. لامپ‌ها اشیایی به دردبخور (کوچک و ارزان و ایمن) بودند و تنها میزانی کافی از روشنایی را منتشر می‌کردند و توانستند کم‌کم راه خود را به منازل و مشاغل مختلف در سراسر دنیا باز کنند.

انسان‌ها سرانجام موفق به فتح شب شدند. اکنون تاریکی، که سرچشمه بسیاری از ترس‌های اولیه ما بوده، با فشردن تنها یک کلید از میان خواهد رفت. و اکنون که شب‌هایمان برای مدت طولانی‌تری روشن می‌ماند، افراد به شکلی روزافزون، دیرتر از گذشته به رختخواب می‌روند. این مسئله به هیچ عنوان ادیسون را نگران نمی‌کرد. در واقع او چنین اتفاقی را بدون کمترین تردیدی مثبت می‌دانست. ادیسون در سال ۱۹۱۴ و زمانی که به سمبلی جهانی تبدیل شده بود گفت: "واقعاً دلیلی برای اینکه چرا انسان‌ها می‌خواهند زود به رختخواب بروند وجود ندارد." او حتی از این‌ها هم فراتر رفت: در واقع او باور داشت که خوابیدن برای انسان بد است و به احتمال زیاد می‌تواند انسان را به فردی منفی تبدیل کند. به باور او، اختراع لامپ نقش علاج را داشت و این روشنایی ساختگی می‌توانست به درمان افراد "ناسالم و ناکارآمد" بپردازد.

البته که ادیسون در اشتباه بود. بدون خوابیدن نمی‌توانیم عملکرد

جنگ بر سر خواب

تا پیش از سال ۱۸۹۷، زمانی که توماس ادیسون اولین لامپ کاربردی خود را اختراع کرد، تمام روشنایی‌ها به وسیله گاز و نفت تامین می‌شدند. لامپ‌ها که تا حد زیادی به وسیله شرکت لامپ‌سازی ادیسون و سوآن توسعه و رواج پیدا کردند، به معنای واقعی کلمه دنیا را در روشنایی فروبردند. لامپ‌ها اشیایی به دردبخور (کوچک و ارزان و ایمن) بودند و تنها میزانی کافی از روشنایی را منتشر می‌کردند و توانستند کم‌کم راه خود را به منازل و مشاغل مختلف در سراسر دنیا باز کنند.

انسان‌ها سرانجام موفق به فتح شب شدند. اکنون تاریکی، که سرچشمه بسیاری از ترس‌های اولیه ما بوده، با فشردن تنها یک کلید از میان خواهد رفت. و اکنون که شب‌هایمان برای مدت طولانی‌تری روشن می‌ماند، افراد به شکلی روزافزون، دیرتر از گذشته به رختخواب می‌روند. این مسئله به هیچ عنوان ادیسون را نگران نمی‌کرد. در واقع او چنین اتفاقی را بدون کمترین تردیدی مثبت می‌دانست. ادیسون در سال ۱۹۱۴ و زمانی که به سمبلی جهانی تبدیل شده بود گفت: "واقعاً دلیلی برای اینکه چرا انسان‌ها می‌خواهند زود به رختخواب بروند وجود ندارد." او حتی از این‌ها هم فراتر رفت: در واقع او باور داشت که خوابیدن برای انسان بد است و به احتمال زیاد می‌تواند انسان را به فردی منفی تبدیل کند. به باور او، اختراع لامپ نقش علاج را داشت و این روشنایی ساختگی می‌توانست به درمان افراد "ناسالم و ناکارآمد" بپردازد.

البته که ادیسون در اشتباه بود. بدون خوابیدن نمی‌توانیم عملکرد

جنگ بر سر خواب

مناسبی داشته باشیم.

انسان‌ها، همچون پرندگان و لاک‌پشت‌های دریایی، ساعت بدن دارند. ما نیز همچون آنها از ساعت زیستی برخورداریم. این اصطلاح به این معنا است که جسم ما در ساعات مختلف روز، واکنش‌های مختلفی را از خود بروز می‌دهد. جسم ما اینگونه تکامل یافته تا در روز و شب عملکرد متفاوتی داشته باشد. شاید انسان‌های ۱۵ هزار نسل آینده طوری تکامل پیدا کنند که بتوانند با نور ساختگی در توافق باشند اما در حال حاضر جسم و ذهن ما همان جسم و ذهنی است که تا پیش از اختراع لامپ توسط ادیسون وجود داشته.

با این وجود همچنان واقعاً آنچه را که نیاز داریم به دست نمی‌آوریم. سازمان بهداشت جهانی که کم‌خوابی فراگیر در میان جوامع صنعتی شده را اعلام کرد، شبانه بین هفت تا نه ساعت خواب را توصیه می‌کند. اما بسیاری از ما به چنین توصیه‌ای عمل نمی‌کنیم. بر اساس تحقیقی که توسط موسسه ملی خواب در آمریکا انجام گرفت، متوسط مردم آمریکا، بریتانیا و ژاپن شبانه کمتر از هفت ساعت می‌خوابند. این در حالی است که سایر کشورها همچون آلمان و کانادا، به شکل مخاطره‌آمیزی درست هفت ساعت می‌خوابند. و بر اساس تحقیقاتی دیگر (این بار صورت گرفته توسط مؤسسه

گالوپ^{۷۳})، هر فرد به طور متوسط یک ساعت کمتر از زمانی می‌خوابد که در سال ۱۹۴۲ می‌خوابیده.

البته که علت این امر تنها این روشی ساختگی نیست. متخصصین خواب اشاره می‌کنند که امروزه شیوه کار کردن ما و همچنین رشد نرخ تنهایی و اضطراب که به بیدار ماندن و چت کردن و پرت کردن

جنگ بر سر خواب

حواسمان با تفریح در دنیایی دیوانه‌وار و بیست و چهار ساعته ختم می‌شود نیز مزید بر علت هستند.

انگیزه‌های زیادی برای بیدار ماندن وجود دارد. ایمیل‌های بسیاری که باید جواب داده شوند. قسمت‌های زیادی از سریال محبوب‌مان که باید دیده شوند. کلی خرید اینترنتی که باید انجام شود و کلی حراج اینترنتی که باید بررسی شود. کلی خبر خوانده نشده که باید خوانده شوند. چندین حساب کاربری در شبکه‌های اجتماعی که باید به روز شوند. کنسرت‌هایی که باید در آنها حضور پیدا کرد، کتاب‌هایی که باید خواند و افرادی که باید با آنها چت کرد تا بلکه به قرار ملاقات ختم شوند و جاه‌طلبی‌هایی که باید به ثمر بنشینند. افراد بسیاری (همچون پیروانِ ناشناخته‌آدیسون) هستند که نمی‌خواهند ما بخوابیم.

جنگ بر سر خواب

همه ما می دانیم که وقتی نخوابیم غمگین تر، نگران تر، زودرنج تر و کسل تر خواهیم بود. خوابیدن برای سلامت ما ضروری است. نداشتن خواب کافی اثرات مخربی بر سلامت جسمی و ذهنی فرد دارد. اگرچه برخی از اثرات خوابِ ناکافی قابل بحث هستند اما اثراتی هم هستند که جامعه پزشکی در مورد آنها به توافق جمعی دست یافته‌اند. به عنوان مثال، طبق مطالعات بی شمار بسیاری که با موضوعات مشترک صورت گرفته، عدم خواب کافی چنین عواقبی دارد:

- سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند
- خطر ابتلا به بیماری های مرتبط به شریان های قلبی را افزایش می دهد
- خطر سکنه را افزایش می دهد
- خطر ابتلا به مرض قند را افزایش می دهد
- احتمال وقوع تصادفات رانندگی را افزایش می دهد
- به بالا رفتن نرخ ابتلا به سرطان سینه، سرطان روده و پروستات مرتبط است
- به توانایی شما در جهت تمرکز کردن آسیب می رساند

جنگ بر سر خواب

- در کارکرد حافظه شما تداخل ایجاد می کند

- خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد

- احتمال چاقی و اضافه وزن را افزایش می دهد

- میل جنسی را کاهش می دهد

- میزان هورمونی که منجر به تشویش و اضطراب می شود را افزایش

می دهد

- احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد

متیو واکر، متخصص خواب در دانشگاه کالیفورنیا در کتاب خود با نام

"چرا می خوابیم" اینطور اشاره می کند: "به نظر هیچ عضوی در بدن

انسان وجود ندارد که به وسیله خوابیدن به شکلی بهینه کارکرد

بهتری نداشته باشد... مشکلات جسمی و ذهنی پیش آمده بر اثر

کمبود غذا یا عدم ورزش، بسیار کوچک تر و کم اهمیت تر از مشکلاتی

هستند که بر اثر کم خوابی به وجود می آیند."

خواب، ضروری و شگفت انگیز است. با این وجود خوابیدن همچنان

دشمن مصرف گرایی بوده است. ما قادر نیستیم در خواب به خرید

کردن پردازیم. نمی توانیم در خواب کار کنیم و کسب درآمد کنیم یا

در اینستاگرام پُست بگذاریم. به جز شرکت های تولید تخت خواب و

فروشندهگان لحاف و کرکره های اتاق خواب ها، کمپانی های بسیاری

بوده اند که از خوابیدن ما پول درآورده اند. هنوز کسی راهی پیدا

نکرده تا از طریق آن بتواند فروشگاه های بسازد که حتی وقتی مشغول

چرت زدن هستیم به آن وارد شویم؛ فروشگاه های که فروشنده ها در آن

بابت تبلیغ در رویاهای ما پول پرداخت کنند؛ فروشگاه های که در آن

بتوانیم همین طور که در خواب هستیم، پول خرج کنیم.

جنگ بر سر خواب

خواهیدن دارد آرام آرام جنبه تجاری پیدا می کند. اکنون کلینیک های خصوصی و مراکز مخصوص خوابی هستند که افراد در آنها هزینه می کنند تا توصیه هایی برای بهتر خوابیدن دریافت کنند. نرم افزارهای "محاسبه خواب" نیز وجود دارند که از آنها به خاطر غیر قابل اطمینان بودن و زیان آور بودنشان انتقاد شده (به عنوان مثال مقاله ای در وبسایت گاردین در سال ۲۰۱۸ که از نرم افزاری با عنوان "خواب راحت" انتقاد کرد) چرا که تنها باعث می شدند افراد نسبت به خواب شان اضطراب بیشتری داشته باشند.

اما خواب همچنان فضایی مقدس شمرده می شود؛ محیطی به دور از هیاهو. ظاهراً به همین دلیل هم هست که افراد نمی توانند زود به رختخواب بروند.

و اکنون، حتی در این سطح از نظام سرمایه داری، خواب نه تنها عاملی برای پایین بردن سرعت کار و تجارت، بلکه به خودی خود نوعی رقیب شغلی محسوب می شود.

مدیر عامل شبکه نتفلیکس، رید هاستینگز^{۷۴} معتقد است که نه شبکه ای بی او، نه سایت آمازون، و نه هیچ سرویس اینترنتی دیگری رقیب او نیست. او اصلی ترین رقیب شرکت خود را خواب می داند! او در نوامبر سال ۲۰۱۷ در لس آنجلس و به نقل از رسانه سایت کمپانی گفت: "بهش فکر کنید. وقتی برنامه ای از برنامه های نتفلیکس رو می بینید، بهش اعتیاد پیدا می کنید، تا پاسی از شب بیدار می مونید و ما در حاشیه، در حال رقابت با خواب هستیم."

پس این نگرشی است که نسبت به خوابیدن وجود دارد: باید نسبت به آن بدگمان بود چرا که شامل زمانی می شود که در آن به جهان

جنگ بر سر خواب

خارج و مصرف کردن و پول پرداخت کردن متصل نیستیم. نگرش ما نسبت به زمان هم همین است: چیزی که نباید به سادگی و با استراحت کردن و راکد بودن و خوابیدن هدرش داد. ما برده ساعت‌ها و لامپ‌ها و موبایل‌هایمان شده‌ایم؛ برده احساس سیری ناپذیری که در جهت تجربه آن سوق پیدا کرده‌ایم. این حس که هیچ چیز "هرگز کافی نیست." این حس که گمان می‌کنیم تا رسیدن به شادمانی تنها یک خرید و یک کلیک فاصله داریم. گویی که رضایت ما همچون نوری درخشان در انتهای تونلی است که هیچ وقت کاملاً به آن نخواهیم رسید.

مشکل فقط اینجاست که ما برای زندگی در نور ساختگی آفریده نشده‌ایم. ما برای بیدار شدن با زنگ هشدار ساعت‌ها و خواب ماندن و غرق شدن در نور هشدار موبایل‌هایمان ساخته نشده‌ایم. متأسفانه ما در اجتماعی ۲۴ ساعته زندگی می‌کنیم، نه در جسمی ۲۴ ساعته. چیزی در این میان نیازمند تغییر است.

چگونه در سیاره‌ای پر استرس بخوابیم

چگونه در سیاره‌ای پر استرس بخوابیم

برای خوب خوابیدن، راهکارهای خرج کردنی و وابسته به تکنولوژی زیادی وجود دارد. از نرم افزارهای مرتبط با خواب و لامپ‌های بدون نور آبی^{۷۵} گرفته تا هیپنوتیزم درمانی و ماسک‌های مخصوص خواب. اما بسیاری از محصولات تنها اضطراب و نگرانی ما نسبت به خواب را افزایش می‌دهند.

در واقع بهترین راه‌ها بسیار ساده هستند. کارشناسانه‌ترین توصیه شامل پرهیز از مصرف کافئین و نیکوتین و الکل در نیمه شب (که من شخصاً تمام این‌ها را تایید می‌کنم)، ورزش صبحگاهی، پرهیز از وعده‌های سنگین غذایی در نیمه شب، ریلکس کردن پیش از خواب و بودن در معرض نور طبیعی خورشید می‌شود. انجام ده دقیقه یوگای سبک و آرام نفس کشیدن زمانی که در دوران بهبودی از اضطراب بودم و خواب برایم به یک معضل تبدیل شده بود، کمک شایانی به من کرد.

اما یکی از اثرگذارترین راهکارها، هرچند کمی خسته کننده اما به شکل هیجان‌انگیزی ساده است. طبق گفته پروفیسور دنیل فورجر از دانشگاه میشیگان که رهبری مجموعه‌ای از محققین که به دنبال الگوهای مختلف خواب در سراسر جهان بودند را بر عهده داشت، ما در میانه نوعی "بحران جهانی خواب" هستیم چرا که جامعه ما را به سمت بیدار ماندن سوق می‌دهد. او در مصاحبه با بی بی سی اعلام کرد که پاسخ مناسب به این بحران نه صبح‌ها بیشتر خوابیدن بلکه شب‌ها زودتر خوابیدن است چرا که افراد هر چه شب‌ها دیرتر به رختخواب بروند، خواب کمتری هم دریافت می‌کنند. این در حالی

چگونه در سیاره‌ای پر استرس بخوابیم

است که ساعت بیدار شدن ما در صبح به شکل غافلگیر کننده‌ای تفاوت بسیار کمی ایجاد می‌کند. اما حتی عمل کمی زودتر خوابیدن نیازمند تغییر فرهنگی است. دنیل فورجر می‌گوید: "اگر به کشورهایی که مردمشون خواب اندکی دارند نگاه بیاندازیم، دیگه وقتمون رو نه صرف زنگ هشدار ساعت‌ها بلکه صرف اینکه اون‌ها شب‌ها چه کاری انجام می‌دن می‌کنیم؛ آیا اون‌ها ساعت ۱۰ شب وعده غذایی سنگین مصرف می‌کنند؟ یا شاید اون موقع تازه به محل کارشون می‌رن؟" راه حل دیگر، نظم دادن به استفاده از موبایل و لپ‌تاپ است. سعی کنید در رختخواب از آنها استفاده نکنید چرا که نور آبی تاثیری منفی بر هورمون خواب یعنی ملاتونین^{۷۶} می‌گذارد.

الان فهمیدم که همین حالا که در حال تایپ کردن این کلمات هستم، ساعت از نیمه شب گذشته. می‌خواهم لپ‌تاپم را خاموش کنم و بی‌آنکه حتی نگاهی به موبایلم بیاندازم، بخوابم.

اولویت‌ها

اولویت‌ها

سفری به آسایشگاه بی پناهان

حتی با وجود اینکه جهان به شکلی آشکارا ما را به وحشت نمی اندازد، سرعت و پیشرفت و هیاهوی زندگی مدرن می تواند نوعی یورش ذهنی باشد که تشخیصش هم ساده نیست. زندگی گاهی بیش از اندازه پیچیده و بیش از اندازه عاری از صفات انسانی به نظر می رسد و باعث می شود دیدمان نسبت به آنچه که حقیقتاً اهمیت دارد را از دست بدهیم.

چند ماه پیش به آسایشگاه بی خانمان ها رفتم. آسایشگاهی در کینگستون؛ منطقه ای ثروتمند نشین در حومه لندن که احتمالاً بسیاری از مردم تصورش را هم نمی کنند چنین جایی مشکل آوارگی داشته باشد.

دعوت شده بودم تا در مورد کتاب ها و سلامت ذهنی صحبت کنم. این آسایشگاه که "جول سنتر" نام دارد، بر مبنایی بیش از جای خواب دادن به افراد استوار است. باور و اعتقاد آنها بر این است: "کمک به مردم برای ایمان آوردن به خودشان." یکی از داوطلبین این مرکز به من گفت: "افرادی که اینجا هستند به چیزی بیش از جایی برای خواب نیاز دارند. اونها به "متعلقات" نیاز دارند. ما می خوایم این متعلقات رو به اونها ببخشیم. مشکل اونها بی پناهی نه بی خانمانی. وقتی بی پناه باشی به چیزی بیشتر از یک رختخواب نیاز داری." او همچنین اضافه کرد که کار کردن در آنجا باعث شده درک کنند که به دور از تمام چرنیدیاتی که دیگران می گویند، این افراد حقیقتاً به چه چیزی نیاز دارند.

بنابراین افراد در آن محل علاوه بر تخت خواب و کمد لباس و

سفری به آسایشگاه بی پناهان

دسترسی به ماشین لباسشویی و حمام، می‌توانند همراه سایر میهمانان دور میزی بنشینند و هر روز وعده غذایی کاملی نوش جان کنند. گاهی حتی خود میهمانان به پخت غذا کمک می‌کنند و نقشی فعال در نظافت آسایشگاه و مراقبت از گل و گیاهان و کمک‌های عمومی دارند.

این آسایشگاه "متعلق" به آن‌هاست. آنها بخشی از آن آسایشگاه هستند.

پس از صحبت از تجربه مشکلات ذهنی‌ام، با مردی که کنارم نشسته بود هم صحبت شدم. تقریباً هم سن و سال من بود. به نظر می‌رسید چه از نظر جسمی و چه از نظر ذهنی مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته اما همچنان لبخند می‌زد. برایم تعریف کرد که پس از به بن بست خوردن رابطه‌اش دچار افسردگی شده و چون سعی در انکار کردن آن داشته به مصرف الکل معتاد شده. شروع بی‌پناه شدنش هم از همان جا بوده. به من گفت که این مرکز زندگی‌اش را نجات داده. به شکلی مبهم و سربسته به در اشاره کرد و گفت "اون بیرون زندگی هیچ معنایی نداره."

او دنیا را عاملی برای از بین رفتن صفات انسانی می‌دانست. اما اینجا صفات انسانی در ساده‌ترین چیزهاست.

"حرف زدن با دیگران، نشستن دور یک میز با دیگران و کار کردن برای چیزهایی که می‌توانستی ثمره‌اش را ببینی."

من هم نسبت به آن مکان چنین حسی داشتم. این مکان عصاره‌ای بود از تمام آن چیزهایی که افراد در زندگی‌شان نیاز دارند و به شکل موکدی تمام آنچه را که به میهمانان ضرر می‌رساند را حذف کرده

بود. (این مکان در مورد مشروبات الکلی و مواد مخدر و مسائلی از این دست بسیار سختگیرانه عمل می کرد.) در مورد این که چه چیزی مجاز و چه چیزی کاملاً ممنوع باشد بسیار فکر شده بود. اگرچه که بسیاری از ما در زندگی مان موقعیت بهتری نسبت به اعضای آسایشگاه جول سنتر داریم اما اعتقاد آنها اعتقاد و باوری مناسب و به شکل فریبنده ای ساده برای اتخاذ کردن است. باوری که در آن بر آنچه به شما احساس خوشایند می دهد تاکید می کند، آنچه را که به شما احساس بدی می دهد را می زداید و به افراد اجازه می دهد تا حقیقتاً با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار کنند. به اعتقاد من، این بزرگ ترین تناقض دنیای مدرن است. همگی با هم در ارتباطیم اما اغلب احساس انزوا می کنیم. بار اضافی و پیچیدگی دنیای مدرن می تواند انسان ها را به انزوا بکشاند. علاوه بر این، این حقیقت هم وجود دارد که ما همیشه به طور دقیق نمی دانیم که چه چیزی باعث می شود احساس تنهایی و انزوا داشته باشیم. این عدم شناخت کار را برای اینکه بفهمیم مشکلات حقیقتاً چه هستند، دشوار می کند. این کار مثل این می ماند که خودتان برای تعمیر موبایلتان، آن را باز کنید و قطعاتش را بیرون بریزید. گاهی این حس را داریم که گویی جامعه همچون کمپانی تولیدی موبایل عمل می کند؛ گویی که اصلاً دلشان نمی خواهد پیچ گوشتی به دست بگیریم و خودمان مشکل را پیدا کنیم. اما باید همین کار را بکنیم چرا که تشخیص یک مشکل و آگاه شدن نسبت به آن، خودش به راه حل تبدیل می شود.

جماعتِ تنها

جماعتِ تنها

تناقضِ زندگی مدرن یعنی همین: هرگز تا این اندازه با دنیای بیرون در ارتباط و هرگز تا این اندازه تنها نبوده‌ایم. اتومبیل جای اتوبوس را گرفت. کار در خانه (و یا بیکاری) جای کار در کارخانه و به شکلی روز افزون جای دفاتر کاریِ گروهی را گرفت. تلویزیون جای سالن‌های تئاتر را گرفت. شبکه نتفلیکس در حال تبدیل شدن به سینمایی جدید است. شبکه‌های اجتماعی به پاتوقی برای ملاقات با دوستانی جدید تبدیل شده‌اند. توییتر جای آب سرد کن را گرفت و فردگرایی جای جمع‌گرایی و اجتماع را. تعاملات رو در روی ما روز به روز کمتر می‌شوند و جای خود را به مکالمات مجازی می‌دهند.

انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. طبق گفتهٔ جورج مونویوت^{۷۷}، ما "زنبورهای پستانداری" هستیم که کندوهایمان به شکلی اساسی تغییر یافته.

در طول سال‌ها فهمیدم که تعداد دوستان مجازی‌ام رو به افزایش و تعداد دوستان حقیقی‌ای که در زندگی‌ام می‌بینم رو به کاهش است. تصمیم گرفتم این رویه را تغییر دهم. در تلاش هستم تا حداقل هفته‌ای یکبار از خانه خارج شوم و با دوستانم در ارتباط باشم. این کار باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشم.

دل‌تنگ‌سی‌دی‌های قدیمی و نوارهای گرامافون نیستم اما دلم برای روابط رو در رو تنگ شده؛ نه برای روابطی که در اسکایپ و فیس‌تایم برقرار می‌کنیم، بلکه برای آن روابطی که در آن با کسی حرف می‌زنیم بی‌آنکه چیزی جز جریان هوا در میان مان باشد. وقتی خانه هستم سعی می‌کنم لپ‌تاپم را کنار بگذارم و با بچه‌هایم حرف بزنم تا با این

جماعتِ تنها

حس که اهمیت یک لپتاپ از آنها بیشتر است بزرگ نشوند. و این تلاش به شکل وحشتناکی دشوار است. روزهایی هست که حس می‌کنم خارج کردن کره شمالی از طرح سلاح‌های هسته‌ای ساده‌تر از مقاومت در برابر چک کردن هفده باره شبکه‌های اجتماعی پیش از صبحانه است.

تعاملات اینترنتی خیلی ساده‌اند. در آنها چگونگی آب و هوا اهمیتی ندارد. نیازی به تاکسی و پیراهن اتو کشیده هم نیست. و البته که گاهی فوق العاده است. در واقع اغلب مواقع فوق العاده است. اما در اعماق بسیار پنهان روحم، می‌فهمم که این محیط بی‌احساس و مصنوعی چراغانی شده و دیجیتالی شده و تفرقه‌انداز و متعلق به یک کمپانی، نمی‌تواند به اندازه صرف یک وعده غذا در رستورانی دنج نیازهای مرا برطرف کند. و من به عنوان کسی که یک بار اضطرابش به انزوا طلبی تبدیل شده، بیش از پیش در تلاش هستم تا زمان بیشتری را در این فضای شلوغ و پراز همه‌مه که گاهی هنوز به شکل شاعرانه‌ای آن را "دنیای واقعی" می‌نامیم، سپری کنم.

چگونه تنها باشیم

چگونه تنها باشیم

تا به حال گلایه والدین نسبت به سر رفتن حوصله بچه‌ها و سر گرمی نداشتن شان را شنیده‌اید؟

مثلاً می‌گویند: "من وقتی بچه بودم صندلی عقب ماشین می‌شستم و از پنجره ۱۷ ساعت به آسمون و چمن‌ها نگاه می‌کردم و کلی هم بهم خوش می‌گذشت! اما الان میشا کوچولوی ما پنج ثانیه هم نمی‌تونه بدون تماشای انیمیشن "آلوی و سنجاب‌ها" یا بازی با موبایل یا گرفتن سلفی، صندلی عقب ماشین رو تحمل کنه."
از این جور گلایه‌ها.

حقیقتی روشن در این مورد وجود دارد. هر چه عامل برانگیختگی و تحریک بیشتر باشد، احساس بی‌حوصلگی نیز آسان‌تر می‌شود. و این تناقضی دیگر است.

به نظر این طور می‌آید که اکنون، تنها نبودن از هر زمان دیگری ساده‌تر شده. همیشه در فضای اینترنت کسی برای گپ زدن هست. اگر از عزیزان مان دور باشیم می‌توانیم از طریق اسکایپ با آنها ارتباط برقرار کنیم. اما با این وجود، تنهایی احساسی است که به اندازه هر احساس دیگری تجربه می‌شود. وقتی به افسردگی مبتلا بودم، آنقدر سعادت داشتم که افرادی که دوستم داشتند را در کنار خودم داشته باشم اما با این وجود بیش از هر زمان دیگری احساس تنهایی می‌کردم.

به نظرم ادیث وارتون، نویسنده آمریکایی، خردمند ترین فرد در موضوع تنهایی است. او معتقد بود که درمان تنهایی نه داشتن همراهی دائمی بلکه پیدا کردن راهی برای لذت بردن از خلوت کردن

چگونه تنها باشیم

چگونه تنها باشیم

تا به حال گلایه والدین نسبت به سر رفتن حوصله بچه‌ها و سرگرمی نداشتن شان را شنیده‌اید؟

مثلاً می‌گویند: "من وقتی بچه بودم صندلی عقب ماشین می‌شستم و از پنجره ۱۷ ساعت به آسمون و چمن‌ها نگاه می‌کردم و کلی هم بهم خوش می‌گذشت! اما الان میشا کوچولوی ما پنج ثانیه هم نمی‌تونه بدون تماشای انیمیشن "آلوی و سنجاب‌ها" یا بازی با موبایل یا گرفتن سلفی، صندلی عقب ماشین رو تحمل کنه."
از این جور گلایه‌ها.

حقیقتی روشن در این مورد وجود دارد. هرچه عامل برانگیختگی و تحریک بیشتر باشد، احساس بی‌حوصلگی نیز آسان‌تر می‌شود. و این تناقضی دیگر است.

به نظر این طور می‌آید که اکنون، تنها نبودن از هر زمان دیگری ساده‌تر شده. همیشه در فضای اینترنت کسی برای گپ زدن هست. اگر از عزیزان مان دور باشیم می‌توانیم از طریق اسکایپ با آنها ارتباط برقرار کنیم. اما با این وجود، تنهایی احساسی است که به اندازه هر احساس دیگری تجربه می‌شود. وقتی به افسردگی مبتلا بودم، آنقدر سعادت داشتم که افرادی که دوستم داشتند را در کنار خودم داشته باشم اما با این وجود بیش از هر زمان دیگری احساس تنهایی می‌کردم.

به نظرم ادیث وارتون، نویسنده آمریکایی، خردمندترین فرد در موضوع تنهایی است. او معتقد بود که درمان تنهایی نه داشتن همراهی دائمی بلکه پیدا کردن راهی برای لذت بردن از خلوت کردن

چگونه تنها باشیم

با "خود" است. نمی‌خواهم جامعه‌ستیز باشم اما اعتقاد او بر این بود
که نباید از تنهایی و خلوتِ با خود ترسید.
او باور داشت که درمانِ این درماندگی "ترئینِ خانهٔ درون به شکلی
چنان فوق‌العاده است که پذیرای هر کسی که تمایل به ورود دارد
باشی و در عین حال وقتی ناچار به تنهایی هستی، باز هم خرسند
بمانی".

واهمه‌های تلفنی

واهمه‌های تلفنی

یک جلسه درمانی در سال ۲۰۴۹

یک جلسه درمانی در سال ۲۰۴۹

روبات معالج: خوب، مشکل چیه؟

پسرم: فکر کنم مشکل به پدر و مادرم مربوط می‌شه.

روبات معالج: واقعا؟

پسرم: بله. خصوصاً پدرم.

روبات معالج: مشکل پدرت چیه؟

پسرم: مدام سرش توی موبایلش بود. حس می‌کردم به موبایلش

بیشتر از من اهمیت می‌ده.

روبات معالج: مطمئنم که چنین چیزی درست نیست. آدمای زیادی

توی اون نسل بودن که از عواقب استفاده از موبایل اطلاعی نداشتن.

نمی‌دونستن که موبایل‌ها چقدر اعتیاد آورن. باید اینو در نظر داشته

باشی که موبایل اون موقع‌ها پدیده نو ظهوری بوده و هر کس

دیگه‌ای غیر از پدر تو هم از اون استفاده می‌کرده.

پسرم: خوب، این کار مشکلاتی رو برام به وجود آورد. با خودم فکر

می‌کردم که چرا من به اندازه توییتر جالب توجه نیستم؟ چرا نگاه

کردن به من به اندازه نگاه کردن به صفحه موبایل جذاب نیست؟ ای

کاش این حس رو نداشتم که برای دیده شدن باید حواسش رو به

خودم جلب کنم. البته همه این‌ها به قبل از انقلاب سال ۲۰۳۰ مربوط

می‌شه.

روبات معالج: هممم. الان پدرت کجاست؟

پسرم: سال ۲۰۲۷ از دنیا رفت. وقتی داشت توی اینترنت دنبال یه

گیف بامزه می‌گشت، یه ماشین بدون راننده از روش رد شد.

روبات معالج: چه غم‌انگیز. و تو از اون موقع چیکار می‌کردی؟

یک جلسه درمانی در سال ۲۰۴۹

پسرم: یه بابای روباتی خریدم. گزینه‌های زیادی رو بررسی کردم اما
من پدری می‌خواستم که بتونم بغلش کنم و جوری برنامه‌ریزیش
کردم که هرگز پیام‌های اینترنتیش رو چک نکنه. این پدر هر وقت که
بخوام پیشمه.

روباتِ معالج: چقدر فوق‌العاده!

چگونه موبایل داشته باشیم و همچنان انسانی کاربردی باقی بمانیم...

چگونه موبایل داشته باشیم و همچنان انسانی کاربردی باقی بمانیم

۱. فکر نکنید که همیشه باید حاضر و آماده و گوش به زنگ باشید. در زمان‌های نه چندان دور و در دوران نامه‌نویسی و تلفن‌های خانگی، ارتباط میان افراد به کندی و به شکلی نامطمئن صورت می‌گرفت و زحمت بسیاری هم داشت. اما در عصر واتس‌آپ و پیام‌رسان‌های مختلف، این ارتباط به سادگی و با سرعتی بالا انجام می‌شود. اما جنبه منفی این راحتی این است که از ما انتظار می‌رود همیشه حاضر و آماده باشیم. اینکه همیشه فوراً تلفن را برداریم. فوراً به پیام‌ها جواب دهیم. به ایمیل‌ها پاسخ دهیم و شبکه‌های اجتماعی خود را به روز کنیم. اما می‌توانیم دست به انتخاب بزنیم و این الزام را از خود دور کنیم. می‌توانیم گاهی دیگران را "منتظر بگذاریم". می‌توانیم شبکه‌های اجتماعی خود را به روز نکنیم. اگر دوستان ما واقعاً دوست باشند، نیاز ما به داشتن کمی فضا را درک می‌کنند و اگر دوست ما نباشند پس اصلاً چرا باید به خودمان زحمت جواب دادن به آنها را بدهیم؟

۲. گزینه اطلاع از پیام‌های ورودی‌تان را غیر فعال کنید. این کار ضروری است. این کار مرا (تقریباً تا حد زیادی) از نظر ذهنی سالم نگه می‌دارد. این گزینه را برای هر شبکه اجتماعی‌ای که دارید غیر فعال کنید. شما به هیچ‌کدام از آنها نیازی ندارید. دوباره کنترل خودتان را به دست بگیرید.

۳. در روز زمان‌هایی را به نبودن در کنار موبایل‌تان اختصاص دهید. قبول دارم، من در این یک مورد ضعیفم اما دارم بهتر و بهتر می‌شوم. هیچکس به شکلی دائمی به موبایلش احتیاج ندارد. هنگام خواب

چگونه موبایل داشته باشیم و همچنان انسانی کاربردی باقی بماند...

نیازی به موبایل مان نداریم. هنگام صرف غذا در خانه به موبایل مان

نیازی نداریم. هنگامی که برای دویدن از خانه خارج می شویم به

موبایل مان نیازی نداریم. خود من در حال حاضر چنین کاری

می کنم: بدون اینکه موبایلم را بردارم، برای قدم زدن از خانه خارج

می شوم. می دانم که عنوان کردن چنین چیزی به عنوان یک موفقیت

به نظر مسخره می آید اما چنین کاری برای من موفقیت است. این کار

مثل ورزش کردن می ماند و به کمی زحمت نیاز دارد.

۴. هر دو دقیقه یک بار دکمه گوشی خود را برای این که ببینید پیامی

آمده یا نه فشار ندهید. غلبه کردن بر الزام انجام این کار را تمرین

کنید.

۵. سطح اضطراب خود را به میزان شارژ باتری موبایل خود وابسته

نکنید.

چگونه موبایل داشته باشیم و همچنان انسانی کاربردی باقی بماند...

۶. پای تلفن فحش ندهید. به صورت تلفنی از کسی تقاضای چیزی نکنید. تلفنی معامله نکنید. موبایلتان را به آنسوی اتاق پرتاب نکنید. این کار هیچ فایده‌ای برای احساسات شما ندارد. اگر موبایلتان آنتن نمی‌دهد یا شارژ ندارد به این خاطر نیست که موبایل از شما متنفر است. دلیلش این است که موبایل تنها یک وسیله بی جان است. فقط یک موبایل است، همین.

۷. موبایلتان را کنار رختخوابتان قرار ندهید. قضاوت نمی‌کنم اما اغلب افراد در حالی به رختخواب می‌روند و می‌خواهند که موبایل‌شان کنارشان است چرا که این موبایل‌ها جانشین ساعت‌های کوکی شده‌اند. بیشتر شب‌ها موبایلم را کنار رختخوابم می‌گذارم. پدر و مادرم موبایل‌شان را کنار رختخواب‌شان می‌گذارند. هر کسی را که می‌شناسم موبایلش را کنار رختخوابش می‌گذارد. اصلاً شاید یک روز رختخواب ما به موبایل ما بدل شود. اما وقتی موبایلم را کنار رختخوابم قرار "نمی‌دهم" خواب بهتری دارم. منظورم وقتی است که موبایلم را در اتاقی دیگر و یا قسمتی دیگر از اتاقی که می‌خواهم قرار می‌دهم. می‌دانم شاید به نظر غیرواقعی به نظر برسد اما آرزو داشتن بد نیست. داشتن رویایی برای تلاش کردن و رسیدن به آن.

رویاپردازی کردن در مورد روزی که آنچنان قوی هستیم که دیگر نیازی به نگه داشتن موبایل در کنار تختخوابمان نداریم. درست مثل ایام قدیم. مثل قرن هجدهم. مثل قرن نوزدهم. مثل سال ۲۰۰۶.

۸. روی کم کردن تعداد نرم‌افزارهایتان کار کنید. حجم زیادی از نرم‌افزارهای موبایلی و گزینه‌های مختلف، علاوه بر انتخاب‌های مختلف، استرس استفاده از موبایل را نیز افزایش می‌دهند. صفی بی‌نهایت از انواع و اقسام برنامه‌هایی در اختیار ما قرار داده شده که

چگونه موبایل داشته باشیم و همچنان انسانی کاربردی باقی بماند...

می‌توانیم به موبایل مان اضافه کنیم اما حقیقت اینجاست که انتخابِ بیشتر به تصمیم‌گیری‌های بیشتر و در نتیجه اضطراب و استرس بیشتر تبدیل می‌شود. وقتی به دنیا آمده‌اید هیچ نرم‌افزاری روی موبایل شما نصب نبوده. راستی! یک خبر بهتر! وقتی به دنیا آمده‌اید اصلاً موبایلی نداشته‌اید و با این وجود زندگی همچنان زیبا بوده.

چگونه موبایل داشته باشیم و همچنان انسانی کاربردی باقی بماند...

۹. هم‌زمان به انجام چند کار مشغول نشوید. موبایل‌های ما می‌توانند هرکاری را از نقشه‌خوانی تا تنظیم کوک گیتار انجام دهند و تصور اینکه ما نیز بتوانیم چند کار را به طور هم‌زمان انجام دهیم، وسوسه‌برانگیز است. به عنوان مثال، وقتی مشغول نوشتن این مطلب بودم، می‌بایستی خودم را به شکلی ارادی از چک کردن ایمیل‌ها و پیامک‌ها و شبکه‌های اجتماعی ام منع می‌کردم. چنین کاری نیاز به تلاش فراوان دارد. طبق گفتهٔ دنیل لویتین^{۷۸} عصب‌شناس، ما انسان‌ها برای انجام چند کار هم‌زمانی که عصر اینترنت ما را به آن تشویق می‌کند، ساخته نشده‌ایم. او در کتاب ذهن سازمان‌یافته: درست فکر کردن در عصر بمباران اطلاعاتی می‌نویسد: "حتی زمانی که حس می‌کنیم کلی کار مختلف انجام دادیم، به شکل طعنه‌آمیزی، انجام چند کار به طور هم‌زمان باعث می‌شود که به شکل روشنی از بازدهی ما کم بشود." انجام چند کار به صورت هم‌زمان، چرخه‌ای معتادکننده به دوپامین^{۷۹} ایجاد می‌کند که به از دست رفتن تمرکز در عملکرد مغز منجر می‌شود. انجام چند کار به طور هم‌زمان همچنین می‌تواند باعث افزایش سطح استرس و کاهش سطح بهره‌هوشی شود. لویتین این گونه جمع‌بندی می‌کند: "به جای نتیجه‌ارزشمندی که می‌توان از تلاشی پایدار و کوششی متمرکز بر یک کار گرفت، محصولی بی‌ارزش از انجام هزاران کاری بی‌فایده را درو می‌کنیم."

۱۰. عدم قطعیت را بپذیرید. وسوسه شما مبنی بر چک کردن موبایل‌تان به عدم قطعیت مربوط می‌شود. همین عدم قطعیت است که انجام چنین کاری را اعتیادآور می‌کند. دلتان می‌خواهد کسی به پیغامتان پاسخ دهد اما هنوز نمی‌دانید این کار را انجام داده یا نه. مدام دلتان می‌خواهد چک کنید. دلتان می‌خواهد عده‌های قرمز

چگونه موبایل داشته باشیم و همچنان انسانی کاربردی باقی بماند...

رنگ روی شبکه‌های اجتماعی که خبر از رسیدن پیامی تازه را می‌دهند ببینید. دلتان می‌خواهد وضعیت عکس یا پستی که در اینترنت قرار داده‌اید را بدانید اما واقعاً چرا باید همین حالا به انجام این کارها پردازیم؟ چرا نمی‌توانیم تمام این‌ها را به بعد از استراحتمان، بعد از قرار ملاقاتمان، بعد از تماشای برنامه تلویزیونی مان، بعد از صرف وعده غذایی یا به بعد از رویاپردازی مان واگذار کنیم؟ آیا واقعاً لزومی وجود دارد که افراد موبایل‌شان را در طول یک قرار ملاقات یا در مراسم تدفین چک کنند؟ شاید اگر می‌فهمیدیم که این چک کردن هرگز نمی‌تواند تماماً ما را ارضا کند، دست به چنین کاری نمی‌زدیم. چرا که عدم قطعیت هرگز پایانی ندارد. هرگز آخرین چک کردنی وجود نخواهد داشت. به تمام دفعاتی که دیروز تلفن همراهتان را چک کردید فکر کنید. آیا واقعاً این همه چک کردن آن لزومی داشته؟ مطمئناً لزومی نداشته. من که مسلماً از تعداد دفعات چک کردن موبایلم کم کرده‌ام اما هنوز هم راه زیادی برای رسیدن به میزان استاندارد پیش رو دارم. روزی چند بار موبایل خود را لمس یا به آن نگاه می‌کنید؟ احتمالاً شمارش تعداد دفعاتش مشکل باشد اما جواب احتمالاً بیش از صدها بار است. با خودم اینطور فکر می‌کنم که مگر آسمان به زمین می‌آید اگر در روز فقط پنج بار موبایلم را چک کنم؟

درخشش

درخشش

وقتی بچه بودم محو تماشای درخشش پنجره‌ها و نور تیر چراغ برق‌های خیابان می‌شدم. صندلی عقب ماشین می‌نشستم و به درخشش نور خورشید از میان پرده قرمز رنگ ماشین خیره می‌شدم. در درخشش نور ساختگی، چیزی مسحورکننده وجود دارد. سال ۱۹۸۳ وقتی هشت سال سن داشتم، پدر و مادرم مجله‌ای قدیمی به عنوان راهنمای سفر با نام "کشف آمریکا" داشتند که تصویری از لاس وگاس در شب روی آن درج شده بود. به مادرم گفتم: "دلم می‌خواد برم اینجا." مادرم بی‌میل بود. او هرگز مرا به لاس وگاس نبرد. به آندریا می‌گویم: "دیروخته."

کمی بیشتر مطالعه می‌کنیم و سپس مثل همیشه دیرتر از آن زمانی که باید، چراغ‌ها را خاموش می‌کنیم. همیشه نوری که از پنجره ما به بیرون ساطع می‌شود را تصور می‌کنم؛ نوری که برابر چشمان هر کسی که آن بیرون است، خاموش می‌شود. آندریا: "شب بخیر." "شب بخیر."

کمی از نیمه شب می‌گذرد و هیچ نوری در اتاق نیست جز نور موبایل من.

آندریا: "مت؟ نمی‌خوای بخوابی؟"

"سعی کردم بخوابم. فکرم درگیره."

"باید موبایلت رو بذاری کنار."

"مشکل از وزوز گوشمه. نمی‌ذاره بخوابم."

"موبایلت اجازه نمی‌ده من بخوابم."

درخشش

"باشه. معذرت می‌خوام. می‌ذارمش کنار."

"می‌دونی که اگر شب‌ها تپش از اندازه این شکلی بگذرن چه

اتفاقی می‌وفته؟"

"می‌دونم. شبت بخیر..."

چشمانم را می‌بندم و ذهنم همچنان درگیر هزاران نگرانی است.

نگرانی‌هایی که همچون نشانه‌های پر زرق و برق لاس وگاس جلب

توجه می‌کنند و رویاهایم را به تباهی می‌کشانند تا زمانی که در

روشنایی روز محو شوند.

چگونه از رختخواب خارج شویم

چگونه از رختخواب خارج شویم

۱. بیدار شوید.
 ۲. موبایل‌تان را بردارید.
 ۳. به مدت ۷۲ دقیقه به آن خیره شوید.
 ۴. آه بکشید.
 ۵. از رختخواب خارج شوید.
- یا اینکه می‌توانید هراز گاهی مراحل دو تا چهار را نادیده بگیرید.

معضلی در جیب‌های شما

هنگامی که در اوایل سال ۲۰۱۸ این کتاب را می‌نوشتم، از طرف روزنامه آبروراز من خواسته شد تا در مطلبی که در آن بسیاری از نویسندگان سؤالات خود را از زادی اسمیت^۸، رمان‌نویس و مقاله‌نویس مشهور، پرسیده بودند شرکت کنم. از این فرصت استفاده کردم. خصوصاً به این خاطر که اسمیت را یکی دو مرتبه در گردهمایی‌های ادبی و زمانی که تازه کتابم به چاپ رسیده بود دیدم اما اضطراب مرا فلج و خفه کرده بود و جرئت نزدیک شدن و صحبت کردن با او را نداشتم.

پیش از این در مورد بدبینی‌اش نسبت به شبکه‌های اجتماعی خوانده بودم و به همین خاطر از او پرسیدم: "آیا نگران اثری که شبکه‌های اجتماعی بر جامعه می‌ذاره هستی؟"

جوابش بی‌پرده بود و سخنانش را با انتقاد از تلفن همراه آغاز کرد. "من نمی‌تونم موبایل رو تحمل کنم. به هیچ وجه و به هیچ شکلی نمی‌خوام توی زندگیم باشه. موبایل‌ها باعث می‌شن مضطرب و افسرده بشم. باعث می‌شن از نظر ذهنی بیمار بشم و از درون بمیرم. اما با این وجود از تمام کسانی که موبایل رو دلیزیر و سرمایه‌ای بسیار ارزشمند برای خودشون می‌دونند، تمام قد حمایت می‌کنم."

اسمیت بر این باور است که وقت آن رسیده تا به چگونگی استفاده‌مان از اینترنت نگاهی بیاندازیم. او می‌گوید: "این وسیلهٔ کوچک در جیب‌های شما چه بر سر روابط دوستانه‌تان با دیگران آورده؟ چه بر سر رفتار شما که شهروند یک جامعه هستید آمده؟ شاید اتفاقی نیوفتاده. شاید همه چیز خیلی هم روبراه باشد! اما شاید هم

نباشد. آیا واقعاً لازم است شب‌ها موبایل‌مان را کنار بالش‌مان بگذاریم؟ آیا می‌خواهیم این وابستگی و وسواس خود را برای نسل بعد به ارث بگذاریم؟ باید در مورد تمام این‌ها تفکر کرد. نمی‌توان اجازه داد شرکت‌های مرتبط با تکنولوژی برای ما تصمیم بگیرند.

من خیلی بیشتر از اسمیت از موبایلم استفاده می‌کنم و با این وجود (شاید هم به دلیل همین استفاده بیشتر)، در بخش عمده‌ای از اضطراب او سهیم هستم. نشانه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که برای شرکت‌های مرتبط با تکنولوژی کار می‌کنند نیز نگران و پریشان‌اند و این بدان معناست که باید بیش از پیش نگران سرانجامی باشیم که این کمپانی‌های به شدت قدرتمند برای ما در نظر گرفته‌اند. به عنوان مثال، حداقل تا سال ۲۰۱۱ و در گزارشی که در نیویورک تایمز به چاپ رسید، بسیاری از کارکنان شرکت اپل و یاهو فرزندان‌شان را به مدارسی فرستادند که از تکنولوژی به دور بودند؛ مدارسی همچون مدرسه والدورف در شهر لوس آلتوس در کالیفرنیا. کارمندان بسیاری نیز هستند که از شرکت‌هایشان خارج شدند تا بر علیه آنچه که در این شرکت‌ها دستی در ساختش داشتند، هشدار دهند. جاستین روزنتین، کسی که دکمه "لایک" در فیسبوک را ابداع کرد می‌گوید تکنولوژی چنان اعتیادآور است که موبایلش گزینه "کنترل توسط والدین" دارد تا داندود برنامه‌های مختلف را متوقف و استفاده از شبکه‌های اجتماعی را محدود کند. اشاره به این موضوع خالی از لطف نیست که گزینه "لایک" در فیسبوک به افراد کمک می‌کند بفهمند که ما واقعاً چه کسی هستیم. لایک‌هایی که ما می‌گیریم همه چیز را روشن می‌کنند؛ از گرایش جنسی‌مان گرفته تا اعتقاد سیاسی‌مان. همچنین از این لایک‌ها می‌توان در جهت

معضلی در جیب‌های شما

تأثیرگذاری بیشتر بر ما استفاده کرد. مثل رسوایی کمبریج آنالیتیکا در سال ۲۰۱۸ که در آن گزارش‌ها خبر از دسترسی غیرمجاز به اطلاعات ۵۰ میلیون کاربر فیسبوک توسط شرکتی بریتانیایی را می‌دادند که به تجارت‌ها و گروه‌های سیاسی مختلف در جهت "تغییر موضع مخاطبین" کمک می‌کرد.

روزنتین در سال ۲۰۱۷ در گفتگو با گاردین گفت: "کاملاً ممکن است که انسان‌ها چیزی را با بهترین نیت ابداع کنند و توسعه دهند اما با عواقبی ناگوار و ناخواسته روبرو شوند... تمام انسان‌ها دائماً در حال پریشان شدن هستند."

بیز استون یکی از بنیانگذاران توییتر پشیمانی دیگری دارد. او دریکی از مصاحبه‌های خود اعلام کرد که بزرگترین اشتباه توییتر زمانی رخ داد که به افراد اجازه داد تا بتوانند نام افرادِ غریبه را نیز در پُست‌های خود به اشتراک بگذارند و به آن اشاره کنند. به اعتقاد او، این امکان، محیطی عمومی برای گردن کلفتی کردن به وجود می‌آورد. یکی دیگر از کارکنان توییتر در مصاحبه با رسانه خبری بازفید گفت:

"توییتر شبکه‌ای برای احمق‌هاست."

اوایل سال ۲۰۱۸ تیم کوک (مدیر عامل کمپانی آپل) به گروهی از دانشجویان دانشگاهِ اِسکس انگلستان اعلام کرد که معتقد است بچه‌ها (از جمله برادرزاده خودش) نباید از شبکه‌های اجتماعی یا به طور کلی به شکلی بیش از اندازه از تکنولوژی استفاده کنند. این اعتقاد او نشان می‌دهد این نگرانی‌ها تنها نگرانی‌هایی از سرِ ضد تکنولوژی بودن نیست.

گروهی از کارمندان سابق کمپانی‌های مرتبط با تکنولوژی پا را از این فراتر گذاشتند و مرکز تکنولوژی انسانی را راه انداختند؛ مرکزی که هدفش "همگام سازی تکنولوژی با والاترین علایق انسانی" و بازگرداندن رویه "بحرانِ گرایش به سمت عصر دیجیتالی" بود. امروزه نیز نمونه‌های بسیاری در عرصه تکنولوژی هستند که گرد هم می‌آیند تا در مورد نگرانی‌هایشان در این زمینه گفت‌وگو کنند. به عنوان مثال، سخنرانان کنفرانسی در سال ۲۰۱۸ و واقع در واشنگتن که "حقیقتِ تکنولوژی" نام داشت، شامل اخلاق‌شناس سابق کمپانی گوگل، سر بازرسِ کنونیِ بررسی مواردِ غیر قانونی، ترستان هریس و سرمایه‌گذارِ سابقِ فیسبوک، راجر مک نامی و مجموعه‌ای از

سیاستمداران می‌شد که در تلاش بودند تا بر علیه اعتیادِ جوانان به تکنولوژی مبارزه کنند. نگرانی‌های مختلفی به وجود آمده بود. نگرانی‌هایی در مورد چگونگی به "سرقت" رفتن ذهن‌ها توسط جی میلِ گوگل یا اینکه چطور اسنپ چت از روابط دوستانه نوجوانان استفاده می‌کند تا آتش اعتیاد به تکنولوژی را شعل‌ور کند. مثلاً با قرار دادن گزینه‌ای پیش روی آنها که به آنها این امکان را می‌دهد تا تعداد تعاملاتی که روزانه با دوستان خود داشته‌اند را ببینند. یکی از خبرنگاران وبسایت گاردین، هریس، دنیای تکنولوژی را با جهان غرب مقایسه می‌کند که شعارش این است که "هر کجا که دلت می‌خواهد کارینویی بساز!" مک نامی آن را با تنباکو و صنعت غذا در گذشته مقایسه می‌کند؛ زمانی که سیگارها را محصولی سالم معرفی می‌کردند یا تولیدکنندگان وعده‌های غذایی آماده به انباشته بودن محصول خود در نمک اشاره‌ای نمی‌کردند. تفاوت اعتیاد به تکنولوژی با اعتیاد به سیگار در این است که سیگارها هیچ‌گونه اطلاعاتی در مورد ما نداشتند. آنها در مورد ما داده و اطلاعات جمع‌آوری نمی‌کردند. آنها نمی‌توانستند ما را بهتر از خانواده‌مان بشناسند. اما اینترنت می‌تواند هر چیزی را در مورد ما بداند. می‌تواند بفهمد دوستان ما چه کسانی هستند. می‌تواند سلیقه موسیقایی ما را بداند. می‌تواند نگرانی‌های ما در مورد سلامتی مان، رابطه عاشقانه‌مان و اعتقادات سیاسی مان را بفهمد. شرکت‌های اینترنتی نیز می‌توانند دائماً از این اطلاعات در جهت اعتیادآورتر شدن محصولات خود استفاده کنند. کارمندان شرکت‌های مرتبط با تکنولوژی اخطار می‌دهند که در حال حاضر هیچ قانون و تبصره‌ای برای متوقف کردن این سوءاستفاده اطلاعاتی وجود ندارد.

تعداد بی‌شماری از تحقیقات وجود دارند که نگرانی این افراد را تشدید می‌کنند. به عنوان مثال می‌توان از مطالعاتی نام برد که به تاثیر تکنولوژی بر به وجود آمدن حالتی به نام "توجه جزئی مداوم" و اعتیاد آور بودن آن اشاره می‌کنند. تحقیقی در سال ۲۰۱۷ که توسط مدرسه تجاری مک کامبز و در دانشگاه تگزاس صورت گرفت به این نتیجه دست یافت که صرف وجود تلفن همراه می‌تواند به کاهش "ظرفیت شناختی" منجر شود.

تا این لحظه که مشغول نوشتن هستم، تشخیص رسمی‌ای وجود ندارد که "اعتیاد به موبایل" یا "اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی" را نوعی اختلال روانی معرفی کرده باشد. هرچند این که امروزه سازمان بهداشت جهانی اعتیاد به بازی‌های ویدیویی را رسماً اختلال ذهنی معرفی می‌کند، نشان از آگاهی‌ای روزافزون نسبت به خطرات جدی تکنولوژی بر سلامت ذهنی ما دارد. اما همچنان راه زیادی برای رسیدن به آگاهی کامل وجود دارد و مسلم است که سرعت آن نیز در پس سرعت منحرف‌کننده تغییرات تکنولوژیکی، رو به کاهش است. اما میزان فشار رو به فزونی است. به عنوان مثال در سال ۲۰۱۸ و به گزارش سی‌ان‌ان، یونیلور^{۸۱} فیسبوک و گوگل را تهدید کرد که در صورتی که با مشکلات و معضلات اساسی همچون حریم شخصی، محتوای بحث‌برانگیز و مشکل دار و عدم وجود تمهیدات لازم برای استفاده ایمن کودکان از این فضاها که نابودکننده اعتبار و اعتماد اجتماعی هستند و به کاربران آسیب می‌رسانند و دموکراسی را به تزلزل می‌کشانند مبارزه نکند، تبلیغات خود را از این دو شرکت حذف خواهد کرد. آگاهی‌ای روزافزون نسبت به اینکه قدرت عظیم شرکت‌های اینترنتی باید به شکلی ابرقهرمانانه در مسیر

معضلی در جیب‌های شما

مسئولیت‌پذیر بودن قدم بردارد، در حال شکل گرفتن است. درست مثل صنعت فست‌فود یا تولید سیگار و اسلحه. این کمپانی‌ها از چیزی سود می‌برند که احتمالاً نسبت به باخبر شدن از عواقب احتمالی آن کاملاً بی‌میل‌اند. پس وقتی افرادی از دلِ همین کمپانی‌ها اعلامِ خطر می‌کنند، واقعا باید اخطارشان را جدی گرفت.

کارآگاه ناامیدی

کارآگاه ناامیدی

تکه‌تکه‌هایی که برای ساختن این ویرانه دارم

تکه‌تکه‌هایی که برای ساختن این ویرانه دارم

تی.اس. الیوت، سرزمین هرز

آگاهی

آگاهی

وقتی برای نخستین بار در سن ۲۴ سالگی مریض شدم (و در هم شکستم)، تمام بار دنیا به شکل دردناکی بیشتر شد. سایه‌ها وزن داشتند، ابرها تیره‌تر شدند و موسیقی‌ها گوش خراش‌تر. نسبت به هرچه که پیش از این حسی به آن نداشتم، حساس و گوش به زنگ شدم. چیزهایی از دنیای مدرن توجهم را جلب می‌کردند که تنها باعث می‌شدند احساس بدتری داشته باشم. چیزهایی که احتمالاً باعث می‌شوند بسیاری از ما احساس بدی داشته باشیم. فشارِ ملال‌آور تبلیغات را احساس کردم. شلوغی دیوانه‌وارِ ازدحام جمعیت و ترافیک را. ذاتِ خفه‌کنندهٔ انتظارات اجتماعی را. بیماری، آموزه‌های بسیاری در مورد سلامتی در اختیارمان قرار می‌دهد.

اما وقتی سالم هستم، تمام این آموزه‌ها را فراموش می‌کنم. کلیدِ کار در همین به‌خاطر نگه داشتن آموزه‌ها است؛ در تبدیل درمان به پیشگیری. در این است که بفهمم چطور بی‌آنکه بیمار باشم، با وجودِ بیماری زندگی کنم.

امید

امید

برخی از عواملی که بر سلامت روان اثر می گذارند، به ژنتیک و چگونگی شخصیت پردازی شدن یک شخص و فعل و انفعالات مغز او مرتبط هستند. ما نمی توانیم برای آنچه که از طریق ژنتیک و به طور ارثی به ما رسیده کاری بکنیم. آنچه جالب توجه تر است، جنبه های زودگذر هستند؛ محرک هایی که همگام با زمان و جوامع تغییر می کنند. اینها مواردی هستند که می توانیم رویشان وقت بگذاریم و تغییرشان دهیم.

البته که سایر ادوار بحران های سلامت ذهنی مختص خودشان را داشتند. اما این حقیقت که هر عصر با مشکلات مختص خودش دست و پنجه نرم می کرده نباید ما را نسبت به فرهنگ خودمان خودپسند کند.

نکته فوق العاده در مورد این مسئله این است که اگر اضطراب ما تا حدی نتیجه فرهنگ باشد، پس می توانیم آن اضطراب را با تغییر واکنش مان نسبت به آن فرهنگ، تغییر بدهیم. در واقع اصلاً نیازی به تغییر آگاهانه و عامدانه نیست. تغییر صرفاً با آگاه بودن رخ می دهد. وقتی حرف از ذهن ما باشد، آگاهی اغلب به خود راه حل تبدیل می شود.

امید

امید

برخی از عواملی که بر سلامت روان اثر می گذارند، به ژنتیک و چگونگی شخصیت پردازی شدن یک شخص و فعل و انفعالات مغز او مرتبط هستند. ما نمی توانیم برای آنچه که از طریق ژنتیک و به طور ارثی به ما رسیده کاری بکنیم. آنچه جالب توجه تر است، جنبه های زودگذر هستند؛ محرک هایی که همگام با زمان و جوامع تغییر می کنند. اینها مواردی هستند که می توانیم رویشان وقت بگذاریم و تغییرشان دهیم.

البته که سایر ادوار بحران های سلامت ذهنی مختص خودشان را داشتند. اما این حقیقت که هر عصر با مشکلات مختص خودش دست و پنجه نرم می کرده نباید ما را نسبت به فرهنگ خودمان خودپسند کند.

نکته فوق العاده در مورد این مسئله این است که اگر اضطراب ما تا حدی نتیجه فرهنگ باشد، پس می توانیم آن اضطراب را با تغییر واکنش مان نسبت به آن فرهنگ، تغییر بدهیم. در واقع اصلاً نیازی به تغییر آگاهانه و عامدانه نیست. تغییر صرفاً با آگاه بودن رخ می دهد. وقتی حرف از ذهن ما باشد، آگاهی اغلب به خود راه حل تبدیل می شود.

کارآگاه ناامیدی

به گمانم جهان همیشه آشفته خواهد بود. و من همیشه آشفته خواهم بود. شاید شما هم آشفته باشید. اما (امایی که برای من همه چیز است) باور دارم که می‌توان آشفته‌ای شادمان و یادست کم آشفته‌ای با درد و رنج کمتر بود. آشفته‌ای که می‌تواند "سریا" بماند. کارل یونگ^{۸۲} می‌گوید: "در هر آشوب، نظامی هماهنگ و در هر آشفته‌گی نظمی نهان وجود دارد."

آشفته‌گی مشکلی ندارد. همان‌طور که از حالا به بعد متوجه خواهید شد، من در تلاش هستم تا با نوشتن کتابی که به شکلی عامدانه آشفته است، در مورد آشفته‌گی جهان و آشفته‌گی ذهن صحبت کنم. به هر حال این هم توجیه من است. جزئیاتی که امیدوارم در کنار یکدیگر سازنده یک کل باشند. امیدوارم تمام‌شان "معنایی داشته باشند". اگر هم معنایی ندارد امیدوارم طوری بی‌معنی باشد که شما را به فکر کردن بیندازد.

مشکل از آشفته‌گی دنیا نیست. مشکل ما هستیم که می‌خواهیم دنیا طور دیگری باشد. این تفکر به ما القا شده که کنترل دنیا در دستان ماست. این که می‌توانیم هر کجا می‌خواهیم برویم و هر که می‌خواهیم باشیم. این که به خاطر برخورداری از قدرت اختیار در جهانی پر از حق انتخاب، نه تنها می‌توانیم در عالم اینترنت به هر کجا که می‌خواهیم سر بزنیم، هر برنامه تلویزیونی را ببینیم و از میان میلیاردها دستور آشپزی موجود در اینترنت همانی را که می‌خواهیم دنبال کنیم، بلکه می‌توانیم اینکه چه احساسی داشته باشیم را نیز انتخاب کنیم. بنابراین وقتی آن حسی که می‌خواهیم یا انتظارش را

داریم نداشته باشیم، جهان برایمان به مکانی سردرگم کننده و دلسردکننده تبدیل می شود. چرا نمی توانم راضی و خشنود باشم وقتی این همه حق انتخاب دارم؟ و چرا احساس غم و اضطراب می کنم وقتی حقیقتاً دلیلی برای غمگین بودن و مضطرب بودن وجود ندارد؟

و حقیقت اینجاست که وقتی برای اولین بار بیمار شدم (در همان اوایل بیماری) حتی نمی دانستم به چه چیزی مبتلا هستم چه برسد به اینکه بدانم چه چیزی موجب تشدید آن می شود. کوچک ترین درکی از جهنمی که خواهان فرار از آن بودم نداشتم. فقط می خواستم فرار کنم. وقتی پایتان آتش گرفته باشد، از دمای آتش خبر ندارید، فقط می دانید که دارید می سوزید.

کمی بعد، دکترها تشخیص های خود را رو کردند. "اختلال عصبی"، "اختلال اضطراب تعمیم یافته" و "افسردگی". این تشخیص ها نگران کننده اما درعین حال مهم بودند چراکه به من چیزی دادند تا روی آن کار کنم. باعث شدند دیگر احساس بیگانه بودن نداشته باشم. من انسانی بودم با بیماری های انسانی که سایر انسان ها (میلیون ها و میلیون ها انسان) نیز در گذشته به آنها مبتلا شده بودند و اغلبشان یا بر آن بیماری ها غلبه کرده بودند یا به هر روی توانسته بودند با آنها کنار بیایند و با آن زندگی کنند.

حتی وقتی از نام بیماری هایی که به آنها مبتلا بودم باخبر شدم، باور داشتم که تمام آنها از درون من نشئت می گیرند. آنها همیشه درون من بودند. درست مثل دره گرند کنیون که همیشه در ایالت آریزونا است، آنها نیز همچون خصیصه ای ثابت و همیشگی در جغرافیای

کارآگاه ناامیدی

ذهنی من بودند و کاری هم نمی توانستم برایشان انجام دهم.

دیگر هرگز نمی توانستم از گوش دادن به موسیقی لذت ببرم. یا از غذا خوردن. یا از کتاب خواندن. یا از گفتگو کردن. یا از نور خورشید. یا از تماشای فیلم در سینما. یا از تعطیلات یا هر چیز دیگری. وجودم فاسد و ضایع شده بود. مثل ... مثل ... مثل ... (هرگز استعاره های کافی و مناسبی برای افسردگی وجود ندارد) مثل درختی خشکیده. درختی خشکیده که همسر و والدینش دائماً در گوشش می خوانند: "درست میشه. حالت خوب میشه. راهی پیدا می کنیم و حالت رو خوب می کنیم."

و البته که راه های درمانی مختلفی هم وجود داشت. دیازپام تجویز شده توسط دکتر را امتحان کردم. به توصیه های دوستان و خانواده عمل کردم. داروهای گیاهی و روغن اسطوخودوس را امتحان کردم. قرص خواب خوردم. مشاوره تلفنی گرفتم و سپس دست از تلاش کردن برداشتم. دوران مصرف دیازپام کابوس وار بود و دوران مصرف نکردنش کابوس وارتر. شاید باید داروهای مختلفی را امتحان می کردم (اگر دلتان می خواهد، مرا قضاوت کنید) اما نکردم. منطقی فکر نمی کردم. آنچه که شرایط را پیچیده می کرد ترس من بود. ترسی که هرگز مثلش را تجربه نکرده بودم. ترس از مصرف قرص های بیشتر یا کمک گرفتن وقتی که می دانستم هیچ کدام از راه هایی که رفته ام کمکی نکرده اند.

وقتی در کتاب "دلایلی برای زنده ماندن" در این مورد صحبت کردم، چند نفری تصور کردند که من بر علیه مصرف دارو می نویسم بنابراین اینجا به واضح ترین شکل ممکن می گویم: من بر علیه مصرف دارو حرفی نمی زنم. البته که مشکلات بسیاری در صنعت داروسازی و تحقیقات علمی وجود دارد که در حال برطرف شدن هستند اما این را

هم می‌دانم که همین داروها زندگی انسان‌های بسیاری را نجات داده. افرادی را می‌شناسم که می‌گویند بدون مصرف دارو نمی‌توانستند زنده بمانند. این را نیز می‌دانم که شاید برای درمان من هم دارویی وجود داشته اما من قادر به پیدا کردن آن نبوده‌ام. من باور ندارم که داروها راه حل مطلق هستند. به این نیز باور دارم که برخی داروهایی که به غلط تجویز می‌شوند تنها احساس فرد را بدتر می‌کنند اما این مسئله در مورد هر بیماری دیگری نیز صدق می‌کند. ممکن است برای درمان درد مفاصل و عارضه قلبی خود نیز داروهای اشتباهی دریافت کنید. پس گفتن اینکه داروها تنها راه حل نیستند حرف بیجایی نیست. به ندرت پیش می‌آید که داروها تنها راه علاج باشند. اگر درد مفاصل دارید، یوگا و شنا کردن و در معرض نور آفتاب بودن نیز می‌تواند به اندازه مصرف دارو مفید باشد. این گونه نیست که تنها یک انتخاب داشته باشید. باید آنچه را که برای ما مناسب است پیدا کنیم. مورد من به گونه‌ای بود که شدیداً از لحاظ روحی آسیب دیده بودم و ذره‌ای نمی‌توانستم عقلانی و منطقی فکر کنم. در آن زمان، روی آوردن به چیزهایی که کمکی نمی‌کردند تنها زندگی را بدتر کرد. همان طور که گفتم، شاید درمان مناسبی برای من وجود داشت (چه از طریق مشاوره و چه دارودرمانی) اما آنقدر خوش اقبال نبودم که آن را پیدا کنم. آنقدر شجاع نبودم که با تمام وجود در پی آن باشم و پیدایش کنم. درد چنان زیاد بود که تحمل تنها به زنده ماندن محدود می‌شد. استدلال این بود که نمی‌توانم برای ذره‌ای تغییر، ریسک کنم. هر روز زندگی‌ام به مسئله مرگ و زندگی تبدیل شده بود. دکتر نرفتنم نه به خاطر حاد نبودن مشکل، بلکه به خاطر بیش از حد حاد بودن آن بود. حالا که این‌ها را می‌نویسم می‌فهمم چقدر

مسخره بوده اما آن زمان این منطق برای من عین واقعیت بود. هر روشی که برای مبارزه با آشفنگی درونم پیش گرفتم با شکست مواجه شد. صادقانه بگویم که پزشکانی که با آنها ملاقات کردم نیز آنقدرها هم حال و مشکلم را نمی فهمیدند. حقیقتاً باور دارم که از زمانی که وارد قرن جدید شده ایم، مسائل بسیاری به جهات مختلف پیشرفت داشته اند.

و من در این سیاه چال بودم و به شکلی نومیدانه در حال تلاش برای یافتن نزدیک ترین راه فرار.

و مثل هر کس دیگری که در چنین شرایطی دست به اکتشاف می زند، شما نیز همچون کارآگاهی که در تلاش برای کشف رازیک قتل است، مدرک جمع می کنید. ابتدا هیچ سرنخی نبود یا حداقل من چیزی نمی دیدم. هر روز در آن سیاه چال مثل جهنم بود. هفته ها و ماه های ابتدایی، هر روز حاوی چنان دردهای احساسی سنگینی می شد که هر امیدی برای نجات پیدا کردن را نابود کرد. اما کم کم فهمیدم که اگرچه این درد درونی اما دلایل و محرک های آن از بیرون است. هیچ چیزی برای اینکه کمی حالم را بهتر کند پیدا نمی کردم. سپس فهمیدم چیزهای خاصی هستند که باعث بدتر شدن حالم هم می شوند: نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، صدای بلند موسیقی و شلوغی. جهان خودش را نشان می دهد. همیشه خودش را نشان می دهد. اما هرگز چگونگی اش را تا زمانی که مریض نشده بودم نمی دانستم.

یادداشتی برای خودم

یادداشتی برای خودم

آرام بمان. به حرکت ادامه بده. انسان بمان. پیشرو بمان. مشتاق بمان. عالی بمان. از پنجره بیرون را نگاه کن. متمرکز بمان. رها بمان. زبان درازی‌ها را نادیده بگیر. تبلیغات اینترنتی بیهوده و افکار بیهوده را نادیده بگیر. تمسخر کردن‌ها را دور بریز. کنجکاو بمان. حقیقت را دو دستی بچسب. عاشق بمان. به خودت اجازه ویژگی انسانی اشتباه کردن را بده. فضایی به خودت اختصاص بده و دورش حصاری بکش. کتاب بخوان. کتاب بنویس. تلفنت را تا حد ممکن از جسمت دور نگه دار. وقتی همگی در اطراف تو آرامش‌شان را از دست می‌دهند، تو آرام بمان. نفس بکش. زندگی را استشمام کن. دائماً به خاطر داشته باش که سرانجام اضطراب چیست. (همیشه آن روز در مرکز خرید را به خاطر داشته باش.)

ترس و خرید کردن

ترس و خرید کردن

در مرکز خرید و در حال گریه کردن بودم.

با ۲۴ سال سن، در میان ازدحام جمعیت و در حصار مغازه‌ها و تابلوها و علامت‌های پر زرق و برق‌شان بودم و نمی‌توانستم تحمل‌شان کنم. در حالی که نفس کشیدم توازنش را از دست می‌داد نجواکنان گفتم: "نه، نمی‌تونم تحمل کنم." "مَت؟"

همه اینها یک آزمون بود. قرار بود با آندریا که آن زمان هنوز با یکدیگر ازدواج نکرده بودیم، به شهر نزدیک خانه والدینش (نیوکاسل واقع در شمال انگلستان) برویم و خرید کنیم. اصلاً نمی‌دانستم می‌خواهیم چه چیزی بخریم. تمرکز فقط بر این بود که بدون حمله عصبی، این آزمون را پشت سر بگذارم.

بر این که مثل هر آدم عادی دیگری به نظر برسم. گفتم: "متأسفم، من نمی‌تونم ... من ..."

و سرانجام این شد. سرانجامی تأسف بار. مردی جوان در دنیایی که در برنامه‌های تلویزیونی و زمین‌های ورزش مدارسش می‌گفتند مرد بودن یعنی "قوی" بودن و "محکم" بودن و با وجود تمام رنج‌ها "ساکت" بودن؛ دنیایی که به ما نشان داد جوان بودن یعنی خوش‌گذرانی کردن و رها بودن در سرزمین روشن و درخشان جوانی. و این سرانجام من بود. در بهار زندگی‌ام، "بدون هیچ دلیلی در میان یک مرکز خرید گریه می‌کردم." خوب البته خیلی هم بی‌دلیل نبود. دلیلش درد بود و وحشت. درد و وحشتی که هرگز مثلش را تا همین یک ماه پیش و در حالی که در اسپانیا کار می‌کردم

ترس و خرید کردن

حس نکرده بودم. زمانی که حمله‌ای عصبی به من دست داد و متوقف نشد و سپس با ترس توأم شد؛ با حس ترس و ناامیدی و بی‌قراری‌ای وصف‌ناشدنی که به مغز استخوانم سرازیر می‌شد. ناامیدی‌ام آنچنان قدرت داشت که تقریباً زندگی را از من گرفت. گویی که هیچ راهی برای فرار وجود نداشت. هرچقدر که مرگ ترسناک بود، این ترس در زنده بودن به نظر ترسناک‌تر می‌نمود. هرکسی خط قرمزی دارد؛ نقطه‌ای که فرد دیگر بیش از آن را نمی‌تواند تحمل کند. و من در آن لحظه به شکلی تقریباً غیر منتظره، به خط قرمز خودم رسیده بودم.

آندریا در حالی که دستم را گرفته بود می‌گفت: "عیبی نداره." در آن لحظه بیش از اینکه دوستم باشد، یک مادریا یک پرستار بود. "چرا عیب داره. متأسفم. متأسفم."

"امروز صبح دیازپام خوردی؟"

"آره اما اثر نمی‌کنه."

"درست میشه. فقط یک حمله عصبیه."

فقط یک حمله عصبی.

چشمان نگران او اوضاعم را به هم ریخته‌تر کرد. همین الانش هم بیش از اندازه او را درگیر مشکل کرده بودم. تمام آنچه که لازم بود انجام دهم قدم زدن بود. راه بروم و همچون انسانی عادی نفس بکشم. قرار نبود آپولو هوا کنم اما در آن لحظه این کار درست مثل آپولو هوا کردن بود.

"نمی‌تونم."

چهره آندریا در هم کشیده شد. دهانش را محکم بست و

ترس و خرید کردن

دندان‌هایش را روی هم فشرد. حتی او هم خط قرمز خودش را داشت. او "از" من و "به خاطر خودِ من" عصبانی بود. گفت: "چرا، می‌تونی."

"نه آندی. واقعاً نمی‌تونم. تو درک نمی‌کنی."

هرکس با سبد خریدش از کنارمان رد می‌شد، چپ‌چپ نگاه‌مان می‌کرد.

"فقط نفس بکش. آروم آروم نفس بکش."

سعی کردم نفس عمیقی بکشم اما هوا به سختی به گلویم می‌رسید.

"من ... من ... من ... هوا بهم نمی‌رسه."

تا پیش از آن روز هرگز احساس به این بدی را تجربه نکرده بودم.

وقتی با اتوبوس به سمت شهر می‌رفتیم، ترس در وجودم رخنه کرده بود؛ مثل پوشانده شدن در پتویی که تمام تنت را به خارش می‌اندازد.

و در مرکز خرید بود که تمام تنم با وحشت عجین شده بود.

بیرون از فروشگاه و در حالی که به تنهایی و توسط زندگی محاصره

شده بودم، خشکم زده بود. آب دهانم را قورت دادم. قورت دادن آب

دهان به صورت ارادی یکی از کوچک‌ترین نشانه‌های اختلال

وسواسِ ارادی در من بود. در حقیقت این بار خودم چنین نشانه‌ای را

می‌خواستم تا بلکه حواس مرا از دچار شدن به نشانه‌ای بدتر پرت و

منحرف کند. اما فایده‌ای نداشت.

هیچ امیدی نبود. هیچ راه فراری نبود. زندگی به سایر آدم‌ها تعلق

داشت. دنیا را پس زده بودم و حالا داشت روی سرم خراب می‌شد.

صدای آندریا صدایی بسیار ضعیف بود؛ آخرین امید برای رسیدن به

آدمی که دیگر نبودم.

شما تنها یک ذهن دارید

شما تنها یک ذهن دارید

با نگاه به اتفاقی که در مرکز خرید رخ داد (تجربه‌ای میان چندین تجربه مشابه که گاهی مثل یادآوری‌ای از جنگ ویتنام به مغزم هجوم می‌آورد)، سعی می‌کنم آن را موشکافی کنم. گذشته را در ذهنم مرور می‌کنم تا آن را بپذیرم و از آن درس بگیرم. نه تنها یاد بگیرم که چگونه دچار حمله عصبی نشوم، بلکه یاد بگیرم به طور کلی چگونه کمتر مضطرب باشم و بفهمم که ذهن انسان چگونه با جهان بیرون در یک راستا قرار می‌گیرد.

مشکل اول اینجا بود که این اتفاق، در اولین تجربه‌ام از اضطراب و افسردگی به وقوع پیوست. وقتی برای نخستین بار وارد مرحله‌ای از بیماری ذهنی و روانی می‌شوید، تصور می‌کنید که زندگی شما برای همیشه به همین وضع باقی خواهد ماند. تصور می‌کنید که حملات عصبی نشانه افسردگی شما هستند و شرایط تا همیشه همینطور خواهد بود. و این ترسناک است. ترسی که از فضاها، بسته و محصور احساس می‌کنید ترسناک است. انگار که هیچ راه فراری وجود ندارد. مشکل دوم اینجا بود که من اصلاً نمی‌دانستم چگونه باید با حملات عصبی مقابله کرد. یاد گرفتن چنین چیزی سال‌ها زمان می‌برد.

و مشکل سوم در این بود که خبر نداشتم دنیای بیرون و دنیای درون تا چه اندازه به هم مرتبط‌اند. خبر نداشتم این که "چه احساسی داری" تا چه اندازه به اینکه "کجا هستی" مرتبط است. نمی‌دانستم که دنیای فروشگاه‌ها و بازارها همیشه هم برای ذهن خوب نیستند. در سال‌های اخیر تحقیقات بسیاری در زمینه تأثیر محیط بیرون بر سلامت ما صورت گرفته. به عنوان مثال، در تحقیقی که در سال ۲۰۱۳

شما تنها یک ذهن دارید

و به پیشنهاد خیریه سلامت روان و توسط دانشگاه اسکس انجام شد، مقایسه‌ای میان تجربه قدم زدن در مرکز خرید و قدم زدن در پارک ملی بلوز وودز در دانشگاه اسکس صورت گرفت. اگرچه که قدم زدن، چه در محیط باز باشد و چه در محیط بسته، برای ذهن مفید فرض می‌شود، اما ۴۴ درصد از افرادی که در مرکز خرید قدم زدند عنوان کردند که احساس اعتماد به نفس کمتری داشتند. در حالی که نزدیک به "۹۰ درصد" از افرادی که در فضای سبز قدم زده بودند احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کردند. تحقیقات شبیه به این تحقیق که در مورد چگونگی مفید بودن طبیعت بر ذهن ما مطالعه می‌کنند بسیارند که بعدتر به آنها اشاره خواهم کرد. اما در آن زمان از هیچ کدام از این یافته‌ها خبر نداشتم و البته که بسیاری از این تحقیق‌ها در آن زمان اصلاً صورت نگرفته بودند.

شما تنها یک ذهن دارید

پس منطقی است که مراکز خرید جایی نیستند که راحت بتوان با آنها کنار آمد. یک مرکز خرید به شکلی آگاهانه و عامدانه به محیطی تهییج کننده تبدیل شده. محیطی که نه در جهت آرام ساختن و تسلی دادن ما، بلکه صرفاً برای ترغیب ما به پول خرج کردن طراحی شده. از آنجایی که اضطراب یکی از محرک های مصرف گرایی است، احساس آرامش و رضایت داشتن احتمالاً در نقطه مقابل اهداف مراکز خرید قرار می گیرد. آرامش و رضایت (در قاموس یک مرکز خرید) وقتی رخ می دهد که دست به "خرید کردن" بزنیم نه این که صرفاً در فروشگاه حضور داشته باشیم.

مشکل چهارم احساس گناه بود. نسبت به علائمی که آنها را به چشم علائم بیماری ام نمی دیدم، احساس گناه می کردم. آنها را نشانه ای از آنچه که خودم هستم می دیدم.

درس دیگری که همچنان در حال فرا گرفتن آن هستم (که نوشتن همین کتاب نیز در این راستا به من کمک می کند)، این است که پرت کردن حواس اثر نکرده و نمی کند. اول به این دلیل که یک مرکز خرید به شکلی آگاهانه محیطی حواس پرت کن است اما نه تنها حواس مرا از خودم پرت نکردند بلکه بیشتر مرا معطوف خود و مشکل خودم نیز کردند. ازدحام پرهیاهوی جمعیت نیز کمکی در جهت ارتباط دادن من به جامعه انسان ها نکرد. در میان توده مردم، بیش از زمانی که فقط با یک نفر یا اصلاً خودم تنها هستم، احساس تنهایی کردم.

این کار حربه خاص خودم بود: تلاش برای پرت کردن حواسم از یک عذاب با پیدا کردن غذایی دیگر. سال ها پیش از ظهور توییتر و

شما تنها یک ذهن دارید

وسواس خسته کننده و غیر ارادی چک کردن شبکه های اجتماعی، به شدت به این حواس پرتی احتیاج داشتم. اما این کار هیچ فایده ای نداشت. مبارزه کردن با علائم بیماری خیلی بیشتر از پذیرش آنها منجر به تشدید شدن شان می شود. پرت کردن حواس تلاشی برای فرار است که به ندرت به موفقیت ختم می شود. با نادیده گرفتن شعله آتش موفق به خاموش کردن آن نمی شوید. بایستی آتش را بپذیرید. نمی توانید با قورت دادن عامدانه آب دهان و توییت کردن و الکل مصرف کردن خود را از رنج رها کنید. بالاخره به جایی می رسید که باید با آن روبرو شوید. با خودتان روبرو شوید. در جهانی با میلیون ها عامل حواس پرتی شما همچنان یک ذهن و یک فکر دارید.

مانکن‌هایی که درد را تشدید می‌کنند

مانکن‌هایی که درد را تشدید می‌کنند

اکنون که آن حمله عصبی خاص را مرور می‌کنم، به این فکر می‌کنم که این اتفاق چگونه رخ داد. آن هم درست زمانی که به شکلی ذاتی و غریزی (اگر نگوئیم کاملاً آگاهانه) محرک‌ها و عوامل تهییج‌کننده اطرافم را می‌شناختم. حتی مانکن فروشگاه هم به شدت این حمله اضافه کردند.

همان‌جا در محیطی بسته و شلوغ و مملو از تبلیغاتِ ساختگی ایستاده بودم. از نقطه‌ای بی‌بازگشت عبور کرده بودم. از تکینگی خودم. با نگاه کردن به آندریا فهمیدم که درپروسه همیشگی نابود کردن روزمان هستم.

چشمانم را بستم تا از هیجان و تحریکات مرکز خرید فرار کنم اما با بستن چشمانم چیزی جز هیولاها و شیاطین ندیدم؛ ذخیره‌ای ذهنی از موجودات و تصاویری وحشتناک‌تر از هر مارِ نه‌سر و غول تک چشم دیگری (عالمی شخصی که حالا تنها به اندازه یک فکریا پلک زدنی با آن فاصله داشتم).

آندریا: "بیخیال! معلومه که می‌تونی. آرام نفس بکش."

سعی کردم آنچه را از من می‌خواهد انجام دهم و آرام نفس بکشم اما انگار هوا اصلاً هوا نبود. اصلاً انگار هیچ چیز نبود. انگار اصلاً "من" وجود نداشت.

اشک چشمانم را پاک کردم.

روبه‌روی فروشگاه‌ای که در آن بودیم یک فروشگاه پوشاک بود.

اسمش را یادم نیست اما در تصویری که از این ضربه سنگین ذهنی دارم، مانکن‌هایی لباس به تن در پشت ویتترین بودند. از آن

مانکن‌هایی که درد را تشدید می‌کنند

مانکن‌های سرّ دار. سرهایی خاکستری رنگ و بی‌مو و اجزای صورتی که به شکلی انتزاعی نشان از چشم و بینی بود. اما دهانی در کار نبود. مانکن‌ها با ژست‌هایی غیر عادی ایستاده بودند.

به شدت نحس و شرّ سیرت به نظر می‌آمدند. گویی انسان‌هایی زنده بودند که نه تنها دردم را نمی‌فهمیدند بلکه خودشان بخشی از آن و تا حدی "مسئول" آن بودند.

البته که این مسئله در ماه‌ها و سال‌های پیش رو به اصلی‌ترین ویژگی اضطراب "و" افسردگی من بدل شد؛ این حس که بخش‌های مختلف دنیا شامل شرارتی پنهان و بیرونی می‌شود که می‌تواند بار و رنجی ناامیدکننده را به درون تو سرازیر کند. رنجی که می‌توان آن را در چهره خندان آدمی که عکسش روی مجله چاپ شده، در چراغ عقب ماشین‌ها که به شکلی اهریمنی قرمز رنگ است یا در درخشش بیش از اندازه نورآبی رنگ نمایشگر کامپیوتر یافت.

و البته که می‌توان آن را در بازتابِ نامیمون انسانیت در مانکن‌ها نیز پیدا کرد.

شاید یک روز، وقتی که آماده روبرو شدن با درد و رنجم هستم، این حساسیتِ بیش از اندازه شدید بتواند کمک کند. شاید کمک کند تا درک کنم که اگر عوامل بیرونی تأثیر منفی دارند، پس عوامل بیرونی‌ای هم وجود دارند که تدثیر مثبت داشته باشند. اما آن روز و در آن لحظه نگران بودم که مبادا دارم عظم را از دست می‌دهم. اطمینان پیدا کرده بودم که من برای این دنیای واقعی ساخته نشده‌ام. از جهتی هم درست فکر می‌کردم. من "برای" دنیا ساخته نشده بودم. من مثل هرکس دیگری "به دست" دنیا ساخته شده

مانکن‌هایی که درد را تشدید می‌کنند

بودم. من به دست والدین و فرهنگ و تلویزیون و کتاب‌ها و سیاست و مدرسه و شاید حتی مراکز خرید ساخته شده بودم.

پس دوراه داشتم. یا سیاره‌ای جدید پیدا کنم یا نسخه‌ای جدید از خودم. از آنجا که راه پیدا کردن هیچ کدام را نمی‌دانستم، میل به خودکشی داشتم.

آن زمان، مثل کودکی که در سوپرمارکت گم شده، اشک‌هایم را پاک کردم و گفتم: "می‌خوام از اینجا برم بیرون."

این جمله چنان عظیم بود که خارج شدن از "ذهنم" و خارج شدن از این "سیاره" را هم شامل می‌شد. اما در اولین معنا، قصدم برای بیرون رفتن، فقط بیرون رفتن از آن مرکز خرید بود.

آندریا گفت: "باشه، باشه، باشه." درست همانجا کنارم ایستاده بود و در عین حال هزاران کیلومتر از من فاصله داشت. اطراف را در جستجوی نزدیک‌ترین درب خروجی نگاه کرد و گفت: "از این طرف."

از فروشگاه خارج شدیم و در معرض نور طبیعی قرار گرفتیم. پیش پدر و مادر آندریا برگشتیم. روی تخت‌خواب بچگی‌های آندریا دراز کشیدم و به والدینش گفتم سردرد دارم چرا که درک سردرد برای آنها بسیار ساده‌تر از درک این گردبادِ نامرئی بود. تا هفته‌ها و ماه‌ها، در شدت‌های مختلف، احساسات بد بسیاری داشتم اما سرانجام روند بهبودی و حتی بهتر از آن، روند آگاهی و درک کردنم آغاز شد.

یک آرزو

یک آرزو

ای کاش می توانستم برای آن جوانکی که بودم، چیزی را توضیح دهم. ای کاش می توانستم به خودم بگویم که تنها نبودم. ای کاش می توانستم بگویم که کارهای زیادی از عهده‌ام برمی آمده. چرا که اضطراب و افسردگی همین طور به خودی خود وجود نداشته است. بیماری و افسردگی، درست مثل آسیب دیدگی جسمی، اغلب در نوعی بافت اتفاق می افتد.

وقتی ذهنم در حالتی پرتلاطم و ناامید کننده و مملو از افکار ناخوشایند و ناخواسته که راهی هم برای رام کردن شان نیست قرار می گیرد، این حالت اغلب نتیجه مجموعه‌ای متوالی از رخدادها است. وقتی بیش از اندازه به کاری مشغول می شوم، بیش از اندازه فکر می کنم، بیش از اندازه در خودم غرق می شوم، بیش از اندازه بد غذا می خورم، بیش از اندازه کم خوابی دارم، بیش از اندازه وقتم را به کار اختصاص می دهم یا بیش از اندازه زیر بار زندگی له و فرسوده می شوم، آنجاست که این حالت خود را نشان می دهد. آسیب دیدگی مکررِ ذهن.

چگونه در قرن ۲۱ ام زندگی کنیم و دچار حملهٔ عصبی نشویم

چگونه در قرن ۲۱ ام زندگی کنیم و دچار حملهٔ عصبی نشویم

۱. مراقب خودتان باشید. دوستِ خودتان باشید. پدر و مادر خودتان باشید. با خودتان مهربان باشید. حواسِتان به آنچه انجام می‌دهید باشد. آیا واقعاً لزومی دارد که پس از نیمه شب، آخرین قسمت از سریال مورد علاقه‌تان را تماشا کنید؟ آیا واقعاً لازم است که سومین یا چهارمین لیوان شراب‌تان را سر بکشید؟ آیا این "حقیقتاً" به سود شماست؟

۲. ذهن خود را از غیر ضروری‌ها خالی کنید. اضطراب نتیجهٔ بارهای اضافی است. ما در دنیایی که پُر شده از بارهای اضافی، به نوعی فیلتر احتیاج داریم. بایستی دست به ساده‌سازی بزنیم. گاهی باید اتصال خود را قطع کنیم. بایستی دست از زل زدن به موبایل‌هایمان برداریم. بایستی لحظاتی داشته باشیم که در آنها به کار فکر نکنیم. ما به نوعی خانه‌تکانی احتیاج داریم.

۳. به صداهای آرامش‌بخش گوش کنید. صداهایی که به اندازه موسیقی تهییج‌کننده نیستند. صداهایی همچون صدای موج دریا. صدای نفس کشیدن خودتان. صدای نسیمی که از میان برگ درختان زوزه می‌کشد. صدای خرناس لطیف یک گربه و از همه بهتر، به صدای باران.

۴. بگذارید اتفاق بیفتد. اگر حس می‌کنید وقوع اضطراب نزدیک است، غریزی‌ترین واکنش ممکن، به وجود آمدن اضطراب بیشتر خواهد بود. این یعنی اضطراب به خاطر اضطراب. یعنی رسیدن به نقطهٔ فرا اضطراب. نکته اینجاست که باید دچار اضطراب شویم، بی آنکه در مورد همین اضطراب گرفتن، مضطرب شویم. چنین امری

چگونه در قرن ۲۱ ام زندگی کنیم و دچار حملهٔ عصبی نشویم

تقریباً (نه کاملاً) غیر ممکن است. اختلال اضطرابی که من داشتم، آزمونی برای سنجش میزان توانم در جهت غلبه بر آن بود. (عارضهٔ من نه بر اساس حملاتی گاه و بی گاه، که بر اساس حملات استرسی مداوم و ترسی جهنمی و مداوم از حمله بعدی تعریف می شد. در آن زمان صدها حمله عصبی به من دست می داد؛ حملاتی که گمان می کردم در حال پذیرش آنها هستم اما مسلماً اینطور نبود. هر چند که به شدت در تلاش برای پذیرش آنها بودم.) هر چه بیشتر آنها را می پذیرفتم، ماندگاری آنها نیز کمتر می شد.

۵. احساسات را بپذیرید. این را نیز بپذیرید که اینها فقط همین اند؛ احساسات.

۶. گلوی زندگی را فشار ندهید. ری بردبری^{۸۳} می گوید: "زندگی نیازمند نوازش کردن است، نه خفه کردن."

۷. اشکالی در بروز دادن ترس وجود ندارد. ترس احساسی ضروری و برای محافظت از شماست. سعی کنید آن را نه به عنوان اطلاع و خبری موثق، بلکه به عنوان یک احساس بپذیرید. بردبری اینچنین نیز اعلام می کند که: "یادگیری رها کردن بریادگیری به دست آوردن ارجح است."

۸. از موقعیت مکانی تان آگاه باشید. آیا اطرافتان بیش از اندازه تهییج کننده است؟ آیا جایی وجود دارد که با رفتن به آن احساس آرامش بیشتری کنید؟ آیا طبیعتی برای به نظاره نشستن وجود دارد؟ به بالا نگاه کنید. در مراکز شهرها، نوک ساختمان ها در بردارنده تنش کمتری نسبت به تابلوی مغازه هایی است که روبه روی خود می بینید. نگاه کردن به آسمان نیز مفید است.

چگونه در قرن ۲۱ ام زندگی کنیم و دچار حملهٔ عصبی نشویم

۹. ورزش کنید و به انجام حرکات کششی بپردازید. اضطراب همان قدر که به ذهن مرتبط است، به جسم نیز مربوط می‌شود. دویدن و تمرینات یوگا، خصوصاً تمرینات یوگا، بیش از هر چیز دیگری به من کمک کردند. تنم از ساعت‌ها قوز کردن پشت لپ‌تاپ می‌بندد و حرکات کششی دوباره به رو آمدنِ آن کمک می‌کند.
۱۰. نفس بکشید؛ نفسی عمیق و ناب و آرام. بر آن تمرکز داشته باشید. نفس کشیدن آن گامی است که سازِ زندگی‌تان را بر اساس آن تنظیم می‌کنید. نفس کشیدن ریتمِ آوازِ شماست. راه رساندنِ شما به مرکزِ هر چیز است. راه رساندنِ شما به مرکز و کانون خودتان زمانی که دنیا شما را به جهتی دیگر سوق می‌دهد. نفس کشیدن، اولین کاری است که فرا گرفته‌اید. ضروری‌ترین و ساده‌ترین کار. آگاه بودن از نفس کشیدن یعنی به خاطر داشتنِ زنده بودن.

جسم متفکر

جسم متفکر

چهار مزاج

چهار مزاج

روزی روزگاری در یونان باستان، پزشکان جسم انسان را با ارجاع به "چهار هورمون" توضیح دادند. هر بیماری‌ای بر اساس کمبود یا وجود بیش از حد یکی از این چهار مایع (مزاج) در بدن تشخیص داده می‌شود: مزاج صفراوی، مزاج دموی، مزاج بلغمی و خون. در زمان روم باستان، این چهار هورمون با چهار مزاج یا خلق در ارتباط بودند. به عنوان مثال، اگر مشکلات مرتبط با اعصاب می‌داشتید، وجود بیش از حد ماده زرد رنگ کبد در بدن شما تشخیص داده می‌شد؛ هورمون آتش. پس وقتی از کسی می‌خواهید تا "خونسرد" باشد، در واقع بازتابی از توصیه پزشکی در زمان رومیان باستان را ارائه می‌دهید.

اگر احساس افسردگی یا مالیخولیا داشتید، دلیلش کثرت صفرای سیاه تشخیص داده می‌شد. در واقع همین کلمه مالیخولیا از دو کلمه یونانی "مِلا" و "خول" ریشه می‌گیرد که دقیقاً به معنای صفرای سیاه است.

این نظام به شکل مضحکی غیر علمی به نظر می‌رسد اما حداقل از یک طریق می‌توان آن را پیشرفته دانست. به عنوان مثال، این نظام هرگز میان سلامت ذهنی و جسمی تمایزی قائل نمی‌شد. فیلسوف مطرح، رنه دکارت، مهم‌ترین فردی است که می‌توان او را به خاطر ایجاد چنین تمایزی سرزنش کرد. او باور داشت که ذهن و جسم کاملاً جدای از هم هستند. او در دهه بیستم قرن شانزدهم میلادی اشاره کرد که جسم انسان همچون ماشینی بی‌فکر عمل می‌کند و در نقطه مقابل، ذهن مادیتی ندارد.

چهار مزاج

مردم از این ایده خوششان آمد. اثرگذار بود و هنوز هم جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اما این تمایز منطقی و عقلانی به نظر نمی‌رسد.

سلامت ذهن به شکل ظریف و پیچیده‌ای به تمام جسم انسان مرتبط می‌شود و جسم انسان نیز تماماً به شکلی ظریف و پیچیده به سلامت ذهن. دیگر نمی‌توان مثل اقیانوس‌ها، میان جسم و ذهن انسان مرزی متصور شد.

این دو مفهوم همچون طنابی در هم پیچیده‌اند.

ورزش‌های جسمانی بر انواع مسائل ذهنی همچون افسردگی و بیش‌فعالی تأثیر مثبت دارد. بیماری‌های جسمانی نیز اثرات ذهنی دارد. آنفولانزا می‌تواند ما را دچار هذیان‌گویی کند. تشخیص سرطان می‌تواند به افسردگی ختم شود. آسم ما را به اضطراب و آشفتگی می‌اندازد. حمله قلبی می‌تواند منجر به ضربه روحی و روانی شود. اگر به واسطه استرسی که دارید، دچار کمر درد، وزوز کردن گوش، درد سینه، دل درد یا ضعف سیستم ایمنی بدن هستید، دچار مشکل ذهنی شده‌اید یا جسمی؟

به نظرم سلامت جسمی و ذهنی را نه مفاهیمی متمایز بلکه باید عواملی کاملاً در ارتباط با یکدیگر دانست. هیچ تفاوت و تمایزی وجود ندارد. ما هم وابسته به ذهن هستیم و هم وابسته به جسم. وجود ما به بخش‌های مختلف و نامرتبط تقسیم‌بندی نمی‌شود. ما بخش‌های مختلف یک فروشگاه زنجیره‌ای بزرگ نیستیم. ما در آن واحد همه چیزیم.

دل و روده

مغز وابسته به جسم است.

علاوه بر این، افکار تنها محصول مغز نیستند. گای کلاکستون^{۸۴}،

دانشمند ذهن‌شناسی، در کتاب خود با عنوان "هوش جسمانی"

می‌نویسد: "جسم، اجزای داخلی بدن، احساسات، سیستم ایمنی و

سیستم لنفاوی در چنان ارتباطی آنی و پیچیده با مغز هستند که

نمی‌توان روی گردن خطی کشید و گفت "بالای این خط باهوش و

زیر این خط فرومایه و به درد نخور است." ما بدن نداریم. ما خودمان

بدن هستیم. "سپس به مسئله "مغز کوچک" می‌رسیم. شبکه‌ای از

صد میلیون سلول عصبی در شکم و دل و روده‌مان. البته که این رقم

نسبت به ۸۵ میلیارد سلول عصبی‌ای که در "مغز سر" داریم به چشم

نمی‌آید اما باز هم عدد کمی نیست. صد میلیون سلول عصبی میزان

سلولی است که یک گربه در مغز خود دارد.

وقتی پیش از یک مصاحبه کاری "دلشوره" می‌گیریم یا وقتی به خاطر

نخوردن ناهار گرسنه می‌شویم، در چنین لحظه‌ای است که "مغز

دوم" ما با مغز اول مان (مغز سر) ارتباط برقرار می‌کند.

به عبارت دیگر، می‌توان گفت که فرضیه جدا بودن سلامت ذهن از

جسم، درست به اندازه کلاه گیس رنه دکارت منسوخ و قدیمی است.

با این وجود همچنان از چنین تمایزی رنج می‌بریم. دنیای مشاغل را

به دو بخش کارهای ذهنی و کارهای فیزیکی تقسیم می‌کنیم. گمان

می‌کنیم مشاغل "مهارتی" به آنچه که عموماً آن را هوش و

"تحصیلات بالا" می‌دانیم نیاز دارند و مشاغل سطح پایین و "غیر

مهارتی" اغلب به مشاغل کارگری اطلاق می‌شوند. کارمند و کارگر.

راه رفتن به هوش مرتبط است. رقصیدن به هوش مرتبط است. پرداختن به نوعی ورزش به هوش مرتبط است و با این وجود باز هم از دوران مدرسه به غلط میان افراد تمایز قائل می‌شویم و تصمیم می‌گیریم که چه کسی به درد تحصیلات آکادمیک می‌خورد و چه کسی به درد ورزشکار شدن. به قول خودمان، چه کسی "مردِ کار" است و چه کسی "مُخِ درس خواندن" دارد. و چنین انتخابی در نهایت مسیر شغلی آنان را معین می‌کند؛ تعیین مسیری که یا به شغلی یدی با دستمزد پایین یا به شغلی با حقوق بالا که به خیره شدن به صفحه کامپیوتر مرتبط است منتهی می‌شود. فرهنگ را نیز به فرهنگ بالا و پایین تقسیم می‌کنیم. کتاب‌هایی که ما را بخندانند یا قلبمان را به لرزه درآورند را کم‌ارزش‌تر از کتاب‌هایی می‌دانیم که ما را به "فکر" می‌اندازند.

هرچه بیشتر به مرزی که میان ذهن و جسم کشیده‌ایم نگاه کنیم بیشتر متوجه بی‌معنا بودن آن می‌شویم و با این وجود باز هم نه تنها تمام مراقبت‌های پزشکی مان، بلکه خود و جوامع خود را براساس آن بنا می‌کنیم. زمان تغییر این دیدگاه فرا رسیده. زمانش رسیده تا این دو بخش را دوباره به هم پیوند دهیم. زمانش رسیده تا تمامیت انسانی خود را بپذیریم.

یادداشتی فرعی در ارتباط با احساس خجالت

یادداشتی فرعی در ارتباط با احساس خجالت

ما انسان‌ها تا زمانی که از نظر ذهنی بیمار نشویم در مورد سلامت روان حرفی نمی‌زنیم. انگار مجبوریم وانمود کنیم که در سلامت کامل به سر می‌بریم. استرس و اضطراب را یا به اندازه کافی جدی نمی‌گیریم یا آنقدر جدی می‌گیریم که آدم‌ها از حرف زدن در مورد روزهای بدی که با مشکلات ذهنی پشت سر گذشته‌اند خجالت می‌کشند. در هر دو صورت، افراد بیش از اینکه دچار استرس شوند، بیمار می‌شوند.

وقتی هم که بیمار می‌شویم و احتمالاً در موردش صحبت می‌کنیم، با نوعی احساس خفت و خجالت مواجه می‌شویم.

در اغلب مواقع، دیدگاهی که به بیماری ذهنی یک فرد داریم با دید گاهمان نسبت به سایر بیماری‌ها متفاوت است. از آنجایی که بیماری ذهنی را ذاتاً متفاوت می‌دانیم، پس با کلماتی متفاوت و مشمئزکننده‌تر نیز در مورد آن صحبت می‌کنیم. به کلماتی که در هنگام صحبت در مورد بیماری‌های ذهنی استفاده می‌شود فکر کنید. روزنامه‌ها و مجلات گاهی طوری از "اعتراف" چهره‌های مشهور به افسردگی و اضطراب و اختلال غذایی یا اعتیاد سخن می‌گویند که انگار مرتکب جرم شده‌اند. و جالب اینجاست که آن چیزهایی که "حقیقتاً" جرم هستند را محصول بیماری می‌دانند. کشتار جمعی و تجاوز جنسی به جای اینکه به تروریسم یا جرایم جنسی ربط داده شوند، در حوزه "مشکلات سلامت ذهنی" و یا "اعتیاد" قرار می‌گیرند. در دنیای واقعی، افراد مبتلا به بیماری‌های ذهنی در اغلب مواقع "قربانی" این جرایم هستند نه "عامل" آن.

ما در مورد چگونگی صحبت از خودکشی هم چیزی نمی دانیم. در هنگام صحبت از خودکشی، از عبارت "دست به خودکشی زدن" استفاده می کنیم؛ عبارتی که بر هنجارشکنی و دست به جنایت زدن دلالت دارد. مثل دست به جنایت زدن یا دست به قتل کسی زدن. (اخیراً تلاش می کردم تا از عبارت "مرگ بر اثر خودکشی" استفاده کنم اما باز هم برایم کلمه نادرست و نامناسبی به نظر می رسید.) بسیاری از مردم با تصور اینکه خودکشی یک حق انتخاب است، اقدام به چنین عملی را قابل هضم نمی دانند؛ اینکه کسی از زندگی، از این گوهر با ارزش دست بکشد. اما من شخصاً خودکشی را انتخابی قطعی و بی برو برگرد نمی دانم. خودکشی می تواند برای شخص ترسناک باشد اما به خاطر رنجی که در زنده بودن و زندگی کردن حس می کنی، نسبت به آن احساس ناگزیر بودن داری. پس صحبت کردن در مورد آن نیز راحت نیست. اما باید در مورد آن حرف بزنیم چرا که فضای شرم و سکوت، افراد را از کمک گرفتن باز می دارد و احساس تنهایی بیشتری را به آنها تحمیل می کند. به طور خلاصه، صحبت نکردن در مورد چنین مسئله ای می تواند کشنده باشد. خودکشی، جدی ترین قاتل زنان و مردان ۲۰ تا ۳۴ ساله است. خودکشی بزرگ ترین قاتل مردان زیر ۵۰ سال نیز هست (حداقل در انگلستان، کشوری که من در آن زندگی می کنم این طور است. سایر کشورهای اروپایی نیز همین آمار ناخوشایند را دارند. در آمریکا، جایی که استفاده از سلاح های گرم در آمار افسردگی اش دخیل است، خودکشی دهمین عامل مرگ در میان تمام سنین و جنسیت ها محسوب می شود. این در حالی است که در کانادا و استرالیا نیز همچون اروپا، احتمال خودکشی در مردان سه برابر زنان است). این

مرگ‌ها اغلب قابل جلوگیری هستند. به همین خاطر هم هست که باید "شجاع بودن" و "مقاومت کردن" را نادیده گرفت و به دنبال قدرت حقیقی گشت. قدرتی که به مردان و زنان اجازه صحبت کردن در مورد شرایطشان را می‌دهد.

بازتاب این شرم قدیمی همه جا در کلمات به چشم می‌خورد. به عنوان مثالی دیگر، وقتی در مورد یک فرد و "نبرد او با شیطان" حرف می‌زنیم، در واقع در حال احیای ایده‌های دیوانه‌وار و خرافاتی در عصر تاریکی هستیم و آن را کار شیطان می‌دانیم.

و صحبت‌هایی که دائماً در مورد شجاعت می‌شود... فوق‌العاده می‌شود اگر روزی برسد که چهره‌ای مشهور در مورد ابتلاش به افسردگی حرف بزند و رسانه‌ها از "شجاعت شگفت‌انگیز" اش حرف بزنند. البته که چنین کاری با نیت خود فرد انجام گرفته اما واقعاً برای اعلام ابتلا به اضطراب نیازی به "اعتراف" کردن نیست. فقط باید به دیگران بگویید. این یک بیماری است. درست مثل آسم یا سرخک یا مننژیت^{۸۵}. این رازی نیست که به خاطرش احساس گناه داشته

باشید. شرمی که افراد در خود احساس می‌کنند تنها تشدیدکننده علائم این بیماری خواهد بود. بله، البته که افراد اغلب شجاع هستند اما شجاعتشان در زندگی کردن با این بیماری است نه در "صحبت کردن در مورد آن". هر بار که کسی از شجاعتش به من می‌گوید احساس می‌کنم باید از این حرفش بترسم!

تصور کنید قصد داشتید برای کمی قدم زدن در آرامش به سمت جنگل بروید که با کسی مواجه می‌شوید.

می‌پرسد: "کجا داری می‌ری؟"

یادداشتی فرعی در ارتباط با احساس خجالت

جواب می دهید: "دارم می رم جنگل."

در حالی که نفسی از روی حیرت می کشد و یک قدم دور می شود

می گوید: "وای!"

یادداشتی فرعی در ارتباط با احساس خجالت

"وای؟!"

سپس اشک در چشمانش جمع می شود. دستش را روی شانه‌ات

می گذارد و می گوید: "تو خیلی شجاعی."

"شجاعم؟!"

"فوق العاده شجاعی. تو الهام بخشی."

آب دهانت را قورت می دهی، رنگت می پرد و به کلی از رفتن به جنگل
صرف نظر می کنی.

علاوه بر اینها، هنوز هم باوری همیشگی و زهراگین وجود دارد مبنی بر
اینکه افراد فقط برای "جلب توجه" از معضلات سلامت روان حرف
می زنند.

این جلب توجهی که افراد در پی آن هستند در واقع می تواند
زندگی های بسیاری را نجات دهد.

اما سی. اس لوئیس^{۸۶} در این رابطه می گوید: "تلاش مداوم در جهت
پنهان کردن رنج روانی تنها بار این رنج را افزایش می دهد. اینکه
بگویی "دندانم درد می کند" خیلی ساده تر از این است که بگویی
"قلبم شکسته"."

ما باید جهان را به مکانی تبدیل کنیم که در آن صحبت از رنج هایمان
کار آسانی باشد. این صحبت کردن فقط در جهت بالا بردن میزان
آگاهی نیست. همان طور که انواع مختلف گفتار درمانی های موفق در
طی قرن گذشته نشان می دهند، صحبت کردن می تواند مزایای
درمانی نیز داشته باشد. در واقع چنین کاری می تواند نشانه های
بیماری را کاهش دهد. گوینده و شنونده، هردو در این فرایند
برون فکنی دردهای درون، بهبود پیدا می کنند.

یادداشتی فرعی در ارتباط با احساس خجالت

هرگز دست از صحبت کردن برندارید.

اگر دچار مشکل سلامت روان هستید، هرگز به دیگران اجازه ندهید باعث شوند احساس کنید که درون خود نقص یا ضعفی دارید. اگر به عارضه‌ای همچون اضطراب مبتلا باشید قطعاً می‌دانید که این یک ضعف نیست. زندگی با اضطراب نیازمند قدرتی است که خیلی‌ها هرگز نمی‌توانند آن را درک کنند. شرایطی که فرد در آن است نباید با میزان صبری که دارد یکسان فرض شود. بایستی نسبت به انواع مختلف فشارهایی که افراد احساس می‌کنند، درک عمیق‌تر و دقیق‌تری داشته باشیم. وقتی یک تَن بار ذهنی را با خود حمل می‌کنید، حتی ورود به یک فروشگاه هم می‌تواند نشان‌دهنده شجاعت شما باشد.

نمودار سایکوگرام

نمودار سایکوگرام

تصور کنید می‌توانستیم راهی را برای اندازه‌گیری بارروانی‌ای که هر کدام از ما حس می‌کنیم، پیدا کنیم. آیا چنین کاری نمی‌تواند برای ایجاد پلی ارتباطی میان ذهن و جسم مفید باشد؟ آیا چنین کاری به افراد در جهت درک حقیقت اضطراب کمک نخواهد کرد؟ آیا چنین کاری به ما در جهت غلبه بر استرس زندگی مدرن کمک نخواهد کرد؟ بیاید این واحد اندازه‌گیری خیالی را سایکوگرام بنامیم. مثلاً بگوییم: "وای دیگه نمی‌تونم ایمیل‌هام رو چک کنم. امروز از حد سایکوگرامم فراتر رفتم."

وقوع هر رخداد تا چه میزان بارروانی (سایکوگرام) مصرف می‌کند:

قدم زدن در یک مرکز خرید: ۱۲۹۸ سایکوگرام

تماس دریافتی از بانک: ۱۸۲ سایکوگرام

مصاحبه شغلی: ۴۵۸ سایکوگرام

تماشای اخبار: ۲۲۲ سایکوگرام

صندوق پیام‌های دریافتی و تعداد پیشماری ایمیل‌های خوانده

نشده: ۳۲۱ سایکوگرام

پُستی که در شبکه‌های اجتماعی گذاشته‌اید و لایکی نخورده: ۹۸

سایکوگرام

احساس گناه به خاطر نرفتن به باشگاه بدنسازی: ۵۰ سایکوگرام

احساس گناه به خاطر تماس نگرفتن با اعضای خانواده: ۲۹۵

سایکوگرام

فهمیدن اینکه تا چه اندازه خسته، پیر یا چاق به نظر می‌رسید: ۱۷۷

سایکوگرام

نمودار سایکوگرام

ترس از دست دادن مهمانی‌ای که در شبکه‌های اجتماعی از آن باخبر

شده‌اید: ۶۲ سایکوگرام

فهمیدن اینکه در توییتر پستی با غلط‌املایی گذاشته‌اید: ۸۲

سایکوگرام

ترس از نشانه بیماری‌ای که آن را در گوگل جست‌وجو کرده‌اید: ۶۷۲

سایکوگرام

سخنرانی کردن: ۱۳۲۸ سایکوگرام

تماشای تصاویری از اندامی که شما هرگز به آن نخواهی رسید: ۴۸۸

سایوگرام

جرو بحث کردن در فضای اینترنت: ۶۳۲ سایکوگرام

پرداخت قبوض از طریق کارت بانکی: ۸۱۵ سایکوگرام

فهمیدن اینکه فردا شنبه است و باید در محل کار حاضر باشی: ۷۰۱

سایکوگرام

از دست دادن شغلت و واگذار شدن آن به روبات‌ها و ماشین‌ها:

۲۱۵۶ سایکوگرام

کارهایی که آرزوی انجامشان را داشتی اما انجام ندادی: ۱۲۹۳

سایکوگرام

نکته: بار روانی به شدت نوسان دارد و این سایکوگرام‌ها معیارهایی

سلیقه‌ای و وابسته به تفکر شخصی هستند.

پایان واقعیت

پایان واقعیت

"...تلاقی تصویری که فرد از خودش دارد و آنچه که حقیقتاً هست تقریباً همیشه دردناک است و در این مورد دو کار می‌توان انجام داد: فرد می‌تواند با این حقیقت رو به رو شود و تلاش کند تا به آنچه که واقعاً هست تبدیل شود، یا می‌تواند عقب‌نشینی کند و همان شخصیت تخیلی که تصورش را می‌کرده باقی بماند؛ شخصیتی که بدون شک در آن تباه خواهد شد."

جیمز بالدوین، هیچ کس نام مرا نمی‌داند

من آنم که هستم

من آنم که هستم

گاهی برای پیشروی کردن باید عقب نشینی کرد. باید با دردتان روبه‌رو شوید؛ با عمیق‌ترین رنج‌هایتان. و من اخیراً برای چنین کاری احساس آمادگی کردم. باید به عقب برگردم.

به قبل از مرکز خرید. به اتاقی که به سفیدیِ اتاق عمل بود. در طی آغاز اولین دوره از فروپاشی ذهنی‌ام، در مرکز درمانی‌ای در اسپانیا پرسیدم: "من چه کسی هستم؟"

البته که وقتی سالم و آرام هستم پرسیدن چنین سوالی آن قدرها هم ترسناک نیست. من چه کسی هستم؟ منی وجود ندارد. تویی وجود ندارد. یا شاید هم میلیون‌ها من و میلیون‌ها تو وجود دارد. "من" بزرگ‌ترین کلمه در زبان است.

درست مثل عروسک‌های تو در توی روسی، پشت هر "تو"، "تویی" دیگر است و پشت آن، تویی دیگر و تویی دیگر. آیا توی اصلی‌ای وجود دارد؟ من اصلی‌ای وجود دارد؟ ممکن است هویت‌های مانه

عروسک‌هایی روسی بلکه مارپیچ‌هایی بی‌انتهای باشند؟ آیا می‌توان هویت را جهانی نامید که هرگز نمی‌توان به انتهای آن دست یافت اما همان جهان بتواند تو را به نقطه‌ای که از آن آغاز کردی بازگرداند؟ وقتی نسبتاً سالم و سلامت هستم، از چنین سوالات فلسفی بیهوده‌ای

لذت می‌برم. به گمانم دلیلش این است که نفسی پاک و خالص چنین سؤالاتی را می‌پرسد. اما وقتی بیمار بودم، مشکلم نگرانی‌های انتزاعی نبودند. این‌ها رمز و رازهایی ناامیدکننده بودند که گویی زندگی من به آنها گره خورده بود. واقعاً هم زندگی من به آنها گره

من آنم که هستم

خورده بود. احساس امنیت از بین رفته بود و حس کردم که "من" در
"منی بی نهایت" گرفتار شده؛ شناور در اضطراب و استرس و بدون
مقصدی برای لنگر انداختن.

واقعیت در برابر سوپرمارکت ها

واقعیت در برابر سوپرمارکت ها

حملات استرسی اغلب در سوپرمارکت ها رخ می دهند.

کسی را می شناسم که در طول زندگی اش تنها یک بار دچار حمله

استرسی شده و همان هم در سوپرمارکت رخ داده.

در گذشته وقتی دائماً در فضای مجازی به دنبال راهنمایی ها و

سرنخ هایی برای مقابله با اضطراب می گشتم، موضوع حمله عصبی و

استرسی در سوپرمارکت ها بیش از هر موضوع دیگری جلب توجه

می کرد. اکنون به سؤالی خیره شده ام که پرسیده:

"چرا حملات عصبی وقتی در فروشگاه ها مشغول خرید هستی به تو

دست می دهند؟"

اضطراب رخ می دهد تا به ما کمک کند. درست مثل آنچه که در

حيوانات نیز رخ می دهد، اضطراب ذهن و جسم ماست که از ما

درخواست کاری را می کند. جنگ یا بمیر. یا با شکارچی ات جنگ یا

از او فرار کن. اما سوپرمارکت خرس، گرگ یا یک جنگجوی غارنشین

نیست. شما نمی توانید با یک سوپرمارکت مبارزه کنید. قطعاً

می توانید از آن فرار کنید اما این کار تنها احتمال گرفتار شدن به حمله

عصبی دیگر در زمانی که دوباره به آن سوپرمارکت می آید را افزایش

می دهد. ممکن هم هست که همه چیز منحصر به همان سوپرمارکت

خاص نشود. وقتی به این بازی اجتناب کردن می پردازید، به زودی

تمام سوپرمارکت ها سپس تمام فروشگاه ها و سرانجام دنیای بیرون

تماماً عامل وقوع این حمله خواهند شد.

افرادی که تاکنون هیچ دوره ای از زندگی با اضطراب و نگرانی را

تجربه نکرده اند درک نمی کنند که "واقعیت و حقیقت فرد" احساسی

واقعیت در برابر سوپرمارکت ها

است که می تواند از بین برود. افراد مبتلا حس می کنند که این حس همیشه با آنها می ماند. این طور نیست که صبح ها از خواب بیدار شوید و در حالی که روی نان کره با دام زمینی می مالید بگویید: "وای چقدر خوب که احساس نفسم هنوز سر جاشه و دنیا هنوز واقعه پس می توئم روزم رو ادامه بدم." این حس همیشه در شماست تا زمانی که یک روز دیگر خبری از آن نباشد. روزی که وحشتی وصف ناشدنی به شما دست می دهد.

واقعیت در برابر سوپرمارکت‌ها

در توصیف یک حمله عصبی و استرسی، سخن گفتن از نشانه‌های مشهود بسیار ساده است: افکار پر تلاطم، حالت خفقان و تپش قلب، تنگی نفس، حالت تهوع، احساس سوزش در مغز سر و دست و پا. اما نشانه پیچیده دیگری نیز وجود دارد که خود من دچارش شده بودم. نشانه‌ای که بعدها فهمیدم اصلی‌ترین نشانه تمام حملاتی است که تاکنون به من دست داده. نام این نشانه، "از دست دادن قوه ادراک یا احساس غیرطبیعی بودن" است.

در این نشانه، از من بودنِ خودم "آگاه" بودم اما آن را "احساس" نمی‌کردم. این نشانه یعنی احساس تجزیه و از هم پاشیدگی. همچون مجسمه‌ای شنی که ناگهان فرو می‌ریزد.

در مورد این احساس یک تناقض وجود دارد. چرا که به فرد احساس فوق‌العاده پرتنش از نفس و عین حال احساس پوچی نفس می‌دهد. احساسی بی‌بازگشت. انگار چیزی را از دست داده‌ای که نمی‌دانستی باید مراقبش می‌بودی. انگار که آنچه باید مراقبش می‌بودی فقط خودت بودی.

فکر می‌کنم دلیل اینکه سوپرمارکت‌ها محرک‌هایی بسیار اساسی برای این ویژگی هستند، این است که خود سوپرمارکت‌ها فاقد قوه ادراک (غیرطبیعی) اند. سوپرمارکت‌ها درست مثل مراکز خرید، مکان‌هایی تماماً تصنعی و غیرطبیعی هستند. شاید اکنون در این عصر اینترنتی به نظر غیر متداول و تقریباً عجیب و غریب به نظر برسند اما همچنان خیلی مدرن تر از بیولوژیک ما هستند. نور سوپرمارکت‌ها نور طبیعی نیست. صدایی که از یخچال‌ها می‌آید به موسیقی متنِ نحسِ یک فیلم ترسناک شبیه است. حق

واقعیت در برابر سوپرمارکت‌ها

انتخاب‌هایی که پیش رویمان قرار داده شده بیش از آن چیزی است که ما به طور فطری قادر به برآمدن از عهده آن باشیم. ازدحام جمعیت و قفسه‌های محصولات فوق‌العاده تهییج‌کننده و تحریک‌کننده هستند. حتی بسیاری از همین محصولات نیز طبیعی نیستند. البته منظورم این نیست که بسیاری از آنها افزودنی‌های شیمیایی دارند (هرچند که این هم یکی از دلایل طبیعی نبودن آنها است). منظورم این است که این محصولات دستکاری شده‌اند. قوطی‌های تَن ماهی، بسته‌های سالاد، غلات شیرین شده، فیله و شنیسل مرغ، گوشت فرآوری شده، قرص‌های ویتامین دار، قوطی‌های سیر خردشده و پاکت‌های چیپس گوجه‌ای. اینها طبیعی نیستند و در موقعیتی که هیچ چیز در آن طبیعی نیست، شما نیز ممکن است احساس غیرطبیعی بودن کنید. درست مثل تکه چوبی که برای تهیه کاغذ از درخت کنده می‌شود، شما نیز می‌توانید نسبت به خودتان احساس جدایی و تکه شدن کنید. طی حملات استرسی که در سوپرمارکت‌ها داشتم، محصولات داخل قفسه‌ها خصوصیتی نامیمون و نحس داشتند. همچون موجودی بیگانه به نظر می‌رسیدند. به نوعی می‌توان گفت که واقعاً هم بیگانه بودند و "هستند". آنها از جایی جدا و به اینجا آورده شده بودند که به آن تعلق داشتند. من این مسئله را درک می‌کردم و به گمانم ریشه مسئله همین است. من احساس تعلق نمی‌کردم. احساس تعلق کردن نسبت به مکانی چنین غیرطبیعی و فضایی چنین سنگین برایم غیر ممکن بود. تنها چیزی که در مورد خودم می‌دانستم، ترس بود و تمام آن اشیاء و محصولات تکراری فروشگاه تنها حالم را بدتر می‌کردند. ژان پل سارتر که ظاهراً در آن هنگام هفته بدی را پشت سر گذاشته

واقعیت در برابر سوپرمارکت ها

بوده در "تهوع" می نویسد: "اشیا را نباید لمس کرد چرا که آنها زنده نیستند. اما آنها مرا لمس می کنند و این غیر قابل تحمل است. از در ارتباط بودن با آنها می ترسم؛ گویی که هیولاهایی زنده اند." اشیا و محصولات سوپرمارکت ها حتی عادی هم نیستند. آنها محصولاتی نشانه گذاری شده و یا اصطلاحاً برّند خورده هستند. در حالی که محصولات در جهانی فیزیکی ساکن هستند، برّند و مارکی که این محصولات دارند فضایی ذهنی و روانی را هدف قرار داده اند. آنها می خواهند وارد ذهن ما شوند. در بسیاری از موارد کمپانی ها برای رسیدن به این مهم از روانشناسان بازاریاب استفاده می کنند تا مثل یک اسباب بازی با ذهن و فکر ما بازی کنند و آن را در جهت خرید محصولشان شست و شو دهند.

غارنشین

غارنشین

غارنشینی را تصور کنید که به مدت ۵۰۰۰ سال منجمد بوده است. بیایید او را "سو" صدا بزنیم.

تصور کنید قالب یخی که سو در آن منجمد بوده، ناگهان روبروی سوپرمارکت محله شما ذوب می شود.

این غارنشین (سو) وارد فروشگاه می شود. درب فروشگاه به شکلی

جادویی و به صورت خودکار پشت سرش بسته می شود. چراغ ها و

رنگ ها و ازدحام جمعیت او را می ترساند. سبدهای خرید برایش مثل

هیولاهایی فلزی هستند که توسط انسان ها رام شده و به این طرف و

آن طرف برده می شوند. قفسه های پر زرق و برقی که پُر شده از

کالاهایی با بسته بندی پلاستیکی، او را گیج و سردرگم می کنند.

دستگاه های تسویه حساب خود کار او را متحیر می کنند. کیسه های

خرید برایش مثل پوست های سفید و عجیب و غریبی هستند که افراد

آنها را با خود حمل می کنند.

صدای روبات گونه دستگاه تسویه حساب می گوید: "محصولی

بررسی نشده در سبد کالا یافت شد ... محصولی بررسی نشده در سبد

کالا یافت شد ... محصولی بررسی نشده در سبد کالا یافت شد ..."

سو مضطرب و پریشان می شود. به سمت در می رود و محکم به

شیشه کوبیده می شود.

سو شروع به آخ و ناله کردن می کند: "آخ! اوف! وای!"

سر و صدا های بیشتری بلند می شود.

و داستان همینجا به اتمام می رسد.

ما به شکل طعنه آمیزی سو هستیم.

سو یعنی همه ما. با این تفاوت که ما کمی بیشتر از او با سوپرمارکت‌ها خو گرفته‌ایم.

ما از نظر زیست‌شناسی به اندازه ۵۰۰۰۰ سال است که تغییر نکرده‌ایم. اما جامعه به شکل شگرفی تغییر کرده است و انتظار می‌رود که ما نیز از چنین تغییری خشنود باشیم. به هر حال سو اگر منجمد نشده بود احتمالاً در ۲۲ سالگی زیر پنجه یک خرس وحشی یا در ۱۶ سالگی و در آیینی برای قربانی کردن کشته می‌شد. ما حقیقتاً خوش اقبالیم. هیچ اتفاقی بهتر از این نیست که به جای اینکه جنازه‌ای در عصر حجر باشیم، در قرن بیست و یکم زندگی کنیم.

اما به خاطر همین اقبال و سعادت است که باید زندگی را مغتنم بشماریم. و سؤال اینجاست که اگر می‌توانیم احساس سعادت و خوش اقبالی کنیم، چرا احساس آرامش و شادی و سلامتی نداشته باشیم؟ چرا نفهمیم که دنیا چه می‌تواند با ما بکند؟ چرا که فهمیدن این موضوع، این آگاهی، حقیقتاً به ما کمک می‌کند.

این آگاهی اکنون در سوپرمارکت‌ها به من کمک می‌کند. در مراکز خرید به من کمک می‌کند. وقتی از کامپیوترم استفاده می‌کنم به من کمک می‌کند. در خیابانی شلوغ به من کمک می‌کند. در هر کجا که باشم کمک حال من است. به من کمک می‌کند تا بدانم که من فقط یک غارنشین در جهانی هستم که خیلی زودتر از آنچه ذهن و جسمم انتظارش را داشته، ظهور کرده است.

محو

محو

دو روز پیش آسمان دور سرم چرخید و تلوتلو خوردم. درد روانی عجیبی را از آسمان خاکستری بالای سرم حس کردم. وقتی دخترم را از کلاس رقص برمی داشتم، احساس کردم در حال غرق شدن در سنگفرش خیابان هستم. بی اختیار شروع کردم به قورت دادن آب دهانم و دوباره همان احساس انزوایی و ترس از فضاهای شلوغ به من دست داد؛ ترسی که به نتیجه‌ای نطلبیده منتهی می شد. اما اکنون کمی نسبت به گذشته‌ام آگاه‌ترم. اکنون متوجه می شوم که اخیراً خواب کافی نداشتم. بیش از اندازه کار می کردم. بیش از اندازه نگران این کتاب بودم. برای میلیون‌ها چیز کوچک و احمقانه احساس نگرانی می کردم. بنابراین بیخیال جواب دادن به ایمیل‌ها شدم و فایلی که در حال تایپ کردنش بودم را بستم و به تماشای ویدیویی در مورد یوگا مشغول شدم، غذای سالم خوردم و سعی کردم اتصالم را از فضای مجازی قطع کنم. سگمان را برای یک پیاده‌روی طولانی به دریا بردم. و با خودم فکر کردم: اهمیتی نداره. دست از عصی بودن بردار. نگرانی من در مورد هیچ چیزی نمی‌توانست اساس آن را تغییر دهد. به جای نگران بودن، هنوز هم می‌توانستم با سگمان قدم بزنم. هنوز هم می‌توانستم به تماشای دریا بنشینم. هنوز هم می‌توانستم وقتم را با کسانی که دوست‌شان دارم بگذرانم. اضطرابم عقب‌نشینی کرد و محو شد؛ همچون مجرمی که از نور چراغ قوه پلیس فرار می‌کند

خواستن

خواستن

"وقتی احساس می کنیم که همه چیز می خواهیم احتمالاً دلیلش این است که به شکل خطرناکی در مرز هیچ چیز نخواستن قرار گرفته ایم."

سیلویا پلات

خواستن

خواستن

"وقتی احساس می کنیم که همه چیز می خواهیم احتمالاً دلیلش این است که به شکل خطرناکی در مرز هیچ چیز نخواستن قرار گرفته ایم."

سیلویا پلات

آرزوی خوب

آرزوی خوب

وقتی در گوگل عبارت "چگونه تبدیل به" را تایپ می کنم، پنج پیشنهاد اولی که توسط این موتور جست و جوگر ارائه می شوند این گونه است:

۱. فردی ثروتمند شوم

۲. چهره ای مشهور شوم.

۳. یک مدل شوم.

۴. یک خلبان شوم.

۵. یک بازیگر شوم.

تعالی

تعالی

نارضایتی را به ما می فروشند چرا که پول همان جایی است که نارضایتی باشد.

بیشترین چیزی که به ما فروخته شده این طرز تفکر است که "با تلاش برای تبدیل شدن به چیزی دیگر، می توانیم بهتر از آنچه که اکنون هستیم باشیم".
به مجلات مد فکر کنید.

لوسیندا چمبرز به مدت ۲۵ سال به عنوان رئیس مجله و استودیوی مدِ بریتانیا فعالیت کرد. مدتی پس از خروجش از این حرفه، بیانیه‌ای به شدت انتقادی و تند و تیز در مورد صنعتی که از آن جدا شده بود نوشت. او اینطور عنوان کرده بود که علی رغم تمام صحبت‌هایی که در مورد قدرتمند ساختن و توانمند ساختن مطرح می شود، مجلات مرتبط با مد بسیار کمی هستند که حقیقتاً باعث ایجاد چنین حسی در افراد می شوند. چمبرز در مصاحبه‌ای با مجله مرتبط با مد که سرو صدای زیادی هم به پا کرد گفت: "بیشتر این مجلات به خاطر برگزار نشدن ضیافتِ شام به شکلی درخور، عدم چیدمان صحیح میز و یا ملاقات نکردن با آدم‌های درست، تماماً شما را در اضطراب رها می کنند." علاوه بر این، شیوه تمرکز مجلات مد بر لباس‌هایی که به شکلی غیرقابل دسترس گران هستند، با القای احساس فقیر بودن به افراد، تنها احساس بدبختی را در آنها تشدید می کنند.

چمبرز اضافه می کند: "در این حرفه ما دائماً در تلاشیم تا افراد را به خرید آنچه که نیازی به آن ندارند ترغیب کنیم. ما واقعاً به کیف و کفش و لباس بیشتری "نیاز" نداریم. تنها افراد را فریب می دهیم یا

آنها را متقاعد می‌کنیم تا به خرید کردنشان ادامه دهند."

مجلات و وبسایت‌ها و حساب‌های کاربری شبکه‌های اجتماعی که با مد در ارتباط هستند، دست به فروش نوعی تعالی می‌زنند. نوعی راه خروج. راهی برای فرار. اما این راه اغلب ناسالم است چرا که ترغیب انسان برای میل به رسیدن به تعالی این است که ابتدا کاری کنی تا نسبت به خودشان احساس نارضایتی داشته باشند.

بله، شاید افراد کتابی در رابطه با تناسب اندام بخرند تا بدنشان شبیه به مدلی شود که این کتاب را تایید می‌کند. یا عطری بخرند تا شبیه به همان آدم معروفی شوند که عکسش روی شیشه آن عطر چاپ شده. اما مسئله اینجاست که تمامی اینها به بهای چیزی فراتر از بهای صرفاً مالی به دست آمده‌اند. افراد شاید در همان لحظه خرید احساس بهتری داشته باشند اما همین خرید کردن در دراز مدت تنها اشتیاق شدید فرد برای تبدیل شدن به شخصی دیگر را تقویت می‌کند: شخصی که فریبنده‌تر، جذاب‌تر و مشهورتر است. تشویق شده‌ایم تا خودمان نباشیم. تشویق شده‌ایم تا زندگی دیگری بخواهیم؛ زندگی‌ای که به اندازه تخم مرغ طلا غیر واقعی و دست‌نیافتنی است.

شاید راز زیبایی‌ای که هیچ مجله‌ای دلش نمی‌خواهد از آن به ما بگوید این است که بهترین راه برای راضی بودن از ظاهرمان، پذیرش "ظاهر کنونی مان" است. ما در عصر فتوشاپ و جراحی‌های زیبایی هستیم و به زودی در عصر روبات‌های طراح قرار خواهیم گرفت. شاید اکنون بهترین زمان باشد تا به جای تلاش در جهت رسیدن به کمال پوچ روبات‌ها، پذیرای ویژگی‌های انسانی خودمان باشیم.

تعالی

شاید این طور فکر کنیم: برای جذاب بودن باید فلان ظاهر خاص را داشته باشیم.

یا می‌توانیم این‌گونه فکر کنیم: برای پاک کردن اطرافم از آدم‌هایی که هیچ فایده‌ای برایم ندارند، چه راهی بهتر از اینکه خودم باشم و همانی که هستم به نظر برسم.

ناراضی بودن از ظاهر همیشه هم به ظاهر مرتبط نمی‌شود. وجود اختلالات غذایی در مدل‌های معروف به دلیل زشت یا چاق بودنشان نیست.

البته که نیست.

نشانه‌هایی مختلفی در جهان وجود دارد که خبر از افزایش اختلالات غذایی می‌دهند. مؤسسه خدماتی و غیر‌ذی‌نفع Eating Disorder

Hope در گزارشی اعلام کرد که در سال ۲۰۱۷ اختلال غذایی در

سراسر جهان درست به اندازه غرب‌گرایی و صنعتی‌سازی رو به

افزایش است. این مؤسسه نگاهی اجمالی نیز به تحقیقی بین‌المللی

داشت. به عنوان مثال، اختلال غذایی در آسیا و در کشورهایی همچون

ژاپن، هنگ کنگ و سنگاپور آمار بسیار بالاتری از فیلیپین و مالزی و

ویتنام دارد. این در حالی است که نرخ "پیشرفت" و "غرب‌گرایی" در

سه کشور دوم سرعت بسیار بالاتری نسبت به سه کشور اول دارد.

مورد بعدی کشور فیجی است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که

اختلالات غذایی در این کشور از اواسط دهه نود افزایش یافته؛ این

زمان درست مقارن است با زمانی که تلویزیون برای نخستین بار در

این کشور ظهور پیدا کرد. در واقع جمله "چاق شدی!" در فرهنگ

مردم فیجی نوعی تعریف و تمجید به حساب می‌آمد تا اینکه

برنامه‌های تلویزیونی آمریکایی از راه رسیدند و تعریف زنان و دختران

از اندام ایدئال را تغییر دادند.

آمار سازمان خدمات بهداشتی انگلستان در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد که مراجعه به بیمارستان به دلیل اختلالات غذایی طی یک دهه اخیر تقریباً دو برابر شده است که از این میان، دختران و زنان بیست و چند ساله بیشترین آمار مراجعه را داشته‌اند. کارولاین پرایس، بنیانگذار ارشد خیریه اختلالات غذایی در انگلستان در مصاحبه با روزنامه گاردین گفت که اگرچه اختلالات غذایی "پیچیده" هستند و به "عوامل بسیاری" بستگی دارند اما فرهنگ مدرن نیز باید پاسخگوی این مشکل باشد.

او می‌گوید: "بخشی از افزایش اختلالات غذایی نتیجه چالش‌های جامعه امروزی است. شبکه‌های اجتماعی و فشار امتحانات از جمله این چالش‌ها هستند."

همانطور که پرایس نیز تایید می‌کند، اگرچه که این عوامل به تنهایی ایجادکننده چنین مشکلی نیستند اما در به وجود آوردن اختلال غذایی در افرادی که مستعد ابتلا هستند، دخیل‌اند. بر اساس آمار مرکز ملی اختلالات غذایی انگلستان، دلایل اصلی عبارتند از رتئیک، والدینی که مشکلات غذایی داشته‌اند، دست انداختن کسی به خاطر چاق بودنش، آزار و اذیت در کودکی و نادیده گرفته شدن، ضربه‌ها و آسیب‌های روحی در دوران کودکی، روابط خانوادگی، داشتن دوستی که به اختلال غذایی مبتلا است و در نهایت فرهنگ. آنچه که حقیقتاً مشکل‌ساز است، فرهنگی است که در آن همیشه رژیم‌های تازه برای امتحان کردن وجود دارد؛ فرهنگی که در آن طبق گفته وبسایت مرکز ملی اختلالات غذایی انگلستان "یک فرد آسیب‌پذیر تصاویر ایدئالی که در تلویزیون و مجلات را می‌بیند، در خود نهادینه می‌کند و دائماً به

تعالی

شکل غیرمنصفانه‌ای به مقایسه خود با آن تصاویر می‌پردازد".
این وبسایت همچنین اضافه می‌کند: "افرادی که مدلی زیبا را
تحسین می‌کنند و با این مسئله که هرگز مانند او نخواهند شد
مشکلی ندارند، افرادی هستند که احتمال مبتلا شدن شان به
مشکلات غذایی بسیار کم است." شاید در این قطع اتصال میان
تصاویری که می‌بینیم و آنچه که خودمان هستیم درسی وجود داشته
باشد. باید به ساخت نوعی سیستم امنیتی برای ذهن مان دست
بزنیم؛ سیستمی که در آن جهان پیرامونمان را "جذب" می‌کنیم اما به
آن "مبتلا" نمی‌شویم.

چگونه با خودتان مهربان باشید

چگونه با خودتان مهربان باشید

۱. به افرادی که دوستشان داشتید فکر کنید؛ به عمیق ترین روابطی که تا کنون داشته اید. به لذتی که در دیدن این افراد تجربه کرده اید فکر کنید. به این فکر کنید که این لذت هیچ ارتباطی به ظاهر آنها نداشته و آنها کسی جز خودشان نبوده اند و شما نیز از دیدن آنها سرمست شده اید. دوست خودتان باشید. از اینکه شخصیت پنهان شده در پشت چهره خود را بشناسید، خرسند باشید.
۲. دیدگاهتان را در هنگام تماشای عکس های خودتان تغییر دهید. هر عکسی که اکنون به آن نگاه می کنید و می گوید که وای چقدر پیر شده ام، در آینده به عکسی تبدیل خواهد شد که به آن نگاه می کنید و می گوید وای چقد جوان بوده ام! به جای اینکه از دیدگاه فردی جوان، احساس پیری کنید، از دیدگاه فردی سالخورده احساس جوانی داشته باشید.
۳. دوست دار کاستی و عدم کمال باشید. بر آنها تاکید کنید. همین نواقص و کاستی ها هستند که شما را از روبات ها متمایز می کنند. شخصیت ناتالی در داستان "آنا کارنینا" می گوید: "اگر به دنبال کمال باشی، هرگز احساس رضایت را تجربه نخواهی کرد."
۴. سعی نکنید شبیه کسی باشید که همین حالا هم وجود دارد. از تفاوت خود لذت ببرید.
۵. نگران این نباشید که کسی از شما خوشش نمی آید. قرار نیست همگی از شما خوششان بیاید. بهتر است به این خاطر که خودتان هستید از شما متنفر شوند تا اینکه کس دیگری باشید و شما را بیسندند. زندگی نمایش نیست. شما نیازی به تمرین پیش از اجرا

چگونه با خودتان مهربان باشید

ندارید. فقط خودتان باشید.

۶. افکارتان را به دنیای بیرون معطوف کنید. به طبیعت فکر کنید.

تصویر قورباغه شیشه‌ای آمازونی را در گوگل جست‌وجو کنید. خود را

در نظم طبیعت قرار دهید. نه میلیون گونه مختلف در طبیعت وجود

دارد و تخمین زده شده که این نه میلیون تنها شامل ۲۰ درصد از

حیوانات می‌شوند. قدردان زیبایی زندگی باشید. شما به معنای

واقعی کلمه زنده هستید. احمق‌هایی که تعاریفی کوتاه فکرا نه از

زیبایی دارند را نادیده بگیرید. آنها نسبت به شگفتی عدم کمال

زندگی کور هستند.

۷. هرگز اجازه ندهید که نظر منفی یک غریبه نسبت به شما، به نظر

منفی خودتان نسبت به خودتان تبدیل شود.

۸. اگر نسبت به خودتان احساس بدی دارید، از اینستاگرام فاصله

بگیرید.

۹. به خاطر داشته باشید که هیچکس جز شما نگران چگونه به نظر

رسیدن چهره‌تان نیست.

۱۰. بخشی از روزتان را به عملی اختصاص دهید که ارتباطی به کار

کردن و گشتن در اینترنت ندارد. برقصید. فوتبال بازی کنید. آشپزی

کنید. ساز بزنید. بازی کنید. کار با ابزاری تازه را یاد بگیرید. بایکی از

دوستانتان تماس بگیرید. ادای بچه‌ها را درآورید. از خانه خارج شوید.

قدم بزنید. ورزش نسیم بر چهره خود را احساس کنید یا روی زمین

دراز بکشید، پایتان را به سمت بالا به دیوار تکیه دهید و فقط نفس

بکشید.

یادداشتی در رابطه با خواستن

یادداشتی در رابطه با خواستن

خواستن چیزی مشکلی ندارد. خواستن شهرت، ظاهر جوان، گرفتن ۱۰ هزار لایک، اندام ورزیده یا حتی دونات. اما خواستن به معنای کمبود و فقدان نیز هست. معنای "خواستن" یعنی همین. پس باید مراقب آنچه می‌خواهیم باشیم و حواسمان باشد که تنها به ایجاد حفره‌هایی بی‌شمار در ما منجر نشوند. در غیر این صورت، همچون سطل آبی ترک خورده، شادمانی و رضایت از درون ما به بیرون چکه خواهد کرد. لحظه‌ای که چیزی می‌خواهیم همان لحظه‌ای است که از چیزی ناراضی هستیم. هرچه بیشتر بخواهیم، بیشتر رضایت را از خودمان دور خواهیم کرد.

اگر به قدر کافی خوب بودید، پولتان را صرف چه چیزی می کردید...

اگر به قدر کافی خوب بودید، پولتان را صرف چه چیزی می کردید؟

رضایت داشتن برای اقتصاد خوب نیست.

ما دائماً تشویق شده ایم تا همیشه کمی از خودمان ناراضی باشیم.

همیشه یا بیش از حد چاق هستیم یا لاغریا پوستمان بیش از اندازه شل و افتاده شده.

دائماً انتظار داریم پوستمان طوری روشن شود و بدرخشد که گویی

خورشید بر آن بوسه زده. متأسفانه صنعت جهانی روشن سازی

پوست صنعتی میلیون دلاری است که هر ساله بیش از پیش توسعه پیدا می کند.

این صنعت مثالی منحصر به فرد است اما ایده اصلی "احساس خوب

نداشتن" است؛ ایده ای که تمام حوزه ها و مشاغل و صنایع در هر کجا

سعی در بهره جستن از آن دارند. در واقع گاهی اینطور استنباط

می شود که تمام هدف بازاریابی این است که ما نسبت به خودمان احساس بدی داشته باشیم.

به عنوان مثال به آنچه رابرت روزنتال^{۸۷} نویسنده کتاب "بهینه سازی

بازاریابی در جهت رونق دادن به کسب کار" می نویسد توجه کنید. او

در سال ۲۰۱۴ در مجله فست کمپانی نوشت که بازاریابان موفق

بایستی به جای "ویژگی های" محصول، "مزایای" آن را در نظر داشته باشند.

اما رابرت در ادامه اضافه می کند که این مزایا اغلب "ترکیبی

روانشناختی" دارند. او می گوید: "عناصر ترس، بلا تکلیفی و تردید

اغلب به شکلی قابل توجه توسط مشاغل و سازمان ها مورد استفاده

قرار می گیرند تا مصرف کنندگان مکث کنند، بیندیشند و رفتارشان را

اگر به قدر کافی خوب بودید، پولاتان را صرف چه چیزی می‌کرد...

تغییر دهند. این سه عنصر چنان قدر تمندند که می‌توانند به پیروز رقابت تبدیل شوند."

ثمره این کمپین تماماً متعلق به بازاریابان است. هدف، وسیله را توجیه می‌کند. بگذریم از این که مضطرب کردن میلیون‌ها انسان چه عواقب وسیع‌تری در پی خواهد داشت.

حتی اگر کمپینی تبلیغاتی وجود داشته باشد که به شکلی آشکارا در جهت ایجاد ترس تلاش نکند، باز هم این تبلیغات می‌تواند اثرات بدی از نظر روانشناسی بر ما بگذارد. اگر این‌طور به خوردمان دهند که بایک شلوار می‌توان جذاب بود، دائماً به شکلی ناخودآگاه این فشار را احساس می‌کنیم که باید با خریدن آن شلوار، جذابیت را کسب و سپس آن را حفظ کنیم. و در اغلب مواقع، وقتی مبلغ زیادی را خرج آنچه در تمنای آن هستیم می‌کنیم، احساس مان دچار استهلاک می‌شود. احساس اشتیاق و آروزی چیزی را داشتن به ندرت با رسیدن به آن چیز ارضا می‌شود و اینگونه می‌شود که بیشتر می‌خواهیم. این چرخه دائماً تکرار می‌شود. ما تربیت شده‌ایم چیزی بخواهیم که تنها به بیشتر خواستن منجر می‌شود. ما تربیت شده‌ایم تا معتاد باشیم.

هرگز کافی نیست

هرگز کافی نیست

هیچ چیز هرگز کافی نیست.

من همیشه در زندگی‌ام به چیزی اعتیاد داشته‌ام. چیزی که به آن اعتیاد پیدا می‌کنم تغییر می‌کند اما احساس نیاز نه.

وقتی در گذشته در دفتر کارم و زیر آسمانِ دلگیرِ شهر کرایدون به فروش کادرهای تبلیغاتی در رسانه‌ها مشغول بودم، فقط رویای فرار کردن در سرم بود؛ تلاشی برای آرامش دادن و لذت بخش کردن شب و در عین حال نابود کردنِ صبح روز بعد.

چند سال پس از درهم شکستگی و بیماری روحی‌ام، ناگهان حتی چای و قهوه و نوشابه را کنار گذاشتم. دائماً در حالت درد و اضطراب به سرمی‌بردم و حاضر بودم برای خالی کردنِ ذهنم به هر کاری دست بزنم. تصور می‌کردم که مصرف قرص و دارو هم نتیجه‌ای ندارد. اگرچه مصرف دارو به افراد بسیاری کمک کرده اما در آن زمان به این باور رسیده بودم که من از جمله افراد بد اقبالی هستم که مصرف دارو هیچ کمکی به او نمی‌کند. به این اطمینان نیز رسیده بودم که زمانی گرایش‌ات اعتیاد آور داشته‌ام. فهمیدن اینکه هنوز چنین تمایلاتی در من وجود دارد سخت بود اما این بار فهمیدم که به اعتیادهایی "مثبت" رو آورده‌ام. اعتیادهایی همچون اعتیاد به دویدن، پرداختن به یوگا و مدیتیشن و کار کردن و رسیدن به موفقیت.

سپس چند سال بعد و زمانی که نسبت به گذشته احساس بهتری پیدا کرده بودم، دوباره به مصرف الکل روی آوردم. هر روز و حتی هر هفته نمی‌نوشیدم اما نوشیدنم بدون احساس مسئولیت بود. تفاوت نوشیدنم در این بود که این بار از اثری که الکل بر ذهنم می‌گذاشت با

هرگز کافی نیست

خبر بودم. می توانستم چرخه‌ای که در حال رخ دادن است را ببینم و درک کنم. هر زمان احساس بدی به من دست می داد (نه احساس اضطراب و اختلال عصبی، بلکه تنها اندکی احساس غم)، کمی می نوشیدم تا حالم بهتر شود. پس از این نوشیدن احساس گناه و خماری می کردم. احساسی که در من باقی می ماند و اعتماد به نفسم را کاهش می داد که همین احساس خودش منجر به نیاز هرچه بیشترم به عاملی برای حواس پرتی و به مصرف الکل می شد. این چرخه خطرناک بود. غیرممکن بود که در حالت خماری بتوانی شوهر، پدر و نویسنده خوبی باشی. نکته کنایه آمیز و متناقض اینجا بود که این احساس بی کفایتی و نفرت از خود، احتمال رسیدن به خماری های بعدی را بیشتر می کرد. فهمیده بودم که هرچه این تمنا و خواستن قوی تر باشد، احساس گناه ایجاد شده پس از آن نیز قوی تر می شود. کار سختی است و من با تمام افرادی که ناامیدی های بی رحمانه شان را در دریایی از مشروبات الکلی غرق کرده اند، احساس همدردی بیکران می کنم؛ آنها که دائماً توسط افرادی که هرگز چنین حس فرار از نفسی را تجربه نکرده اند، مورد قضاوت واقع می شوند. اینکه می گویند صحبت در مورد مشکلات سلامت روان نسبت به قبل تابوی کمتری محسوب می شود و اکنون خجالت و شرم کمتری در پی دارد، در صورتی که در مورد افسردگی و حملات استرسی باشد صحت دارد. این افراد احتمالاً در مورد اعتیاد به الکل و خود آسیب زنی و جنون و روان پریشی و اختلالات غذایی و رفتارهای غیرارادی و اعتیاد به مواد مخدر سخن نمی گویند. این مشکلات می توانند حتی بازترین ذهن ها را نیز به چالش بکشند. مشکل بیماری های روانی همین است. قضاوت نکردن مردم به خاطر ابتلا به یک "بیماری"

هرگز کافی نیست

سخت نیست؛ قضاوت نکردن آنها به خاطر "رفتار" ناشی از بیماری‌شان است که به شدت دشوار است. دلیلش هم این است که دیگران دلیل چنین رفتارهایی را به چشم نمی‌بینند و درک نمی‌کنند.

به خاطر دارم که وقتی به تماشای کنسرت امی واینه‌هاوس^{۸۸} رفته بودم، با دیدن تلاش بیش از اندازه و تقلای امی در اوج مستی برای درست خواندن اشعارش و دیدن خنده و تمسخر جماعتی که خودشان نیز مست بودند، اشک در چشمانم جمع شد. به شکل مضحک و خجالت‌آور و تلپاتیک گونه‌ای سعی کردم چنین پیغامی را برای او بفرستم: چیزی نیست. روبه‌راه می‌شی. اونا درکت نمی‌کنن. همین حالا که مشغول نوشتن هستم و خورشید آنسوی پنجره می‌درخشد، رویای نوشیدن کوکتل برزیلی با لیمو و شکر به سرم می‌زند. بهشتی در جام نوشیدنی! از نوشیدن کوکتل برزیلی در اسپانیا خاطره دارم و بخشی از دلیل میل کنونی‌ام برای نوشیدن آن، بازگشت به ۲۱ سالگی و دوران بی‌غم و غصه بودنم است. اما می‌دانم که فکر خوبی نیست. باید چرایی این خواستن و اتفاقی که در نتیجه این خواستن رخ می‌دهد را به خودم یادآوری کنم. باید به خاطر داشته باشم که کار به نوشیدن تنها یک پیک ختم نمی‌شود. باید یادم باشد که اشتیاق نوشیدن تنها یک لیوان نوشیدنی در گذشته (پس از یک جلسه کاری فوق‌العاده آبرومندانه) به گم شدن کیف پولم و تماس از ایستگاه مترو و ویکتوریا به خانه آن هم در ساعت ۶ صبح ختم شد. باید این ماریجِ پی‌پی را که مرا به سمت جریان متلاطم افسردگی و اضطراب هدایت می‌کند، به خاطر داشته باشم؛ نوعی از اضطراب و افسردگی که در آن به کشوی جوراب‌ها خیره می‌شوی و گریه می‌کنی. یا منظره ابرهای خاکستری و جلد مجلات مختلف، حس ناامیدی پایان‌ناپذیر را در تو برمی‌انگیزند. "آگاه بودن" نسبت به دلایل بروز چنین مشکلاتی و همچنین نسبت به عواقب آنها، ایستادگی در برابر آنها را بسیار ساده‌تر می‌کند. سپری کردن یک بعد

هرگز کافی نیست

از ظهر در جامی از بهشت هرگز بر سپری کردن یک ماه در قفسی از جهنم نمی چربد.

آنچه به آن اشاره می کنم به طور مشخص تنها به مصرف الکل مرتبط نیست. الگوی اعتیاد (نارضایتی، راه حل موقتی و سپس نارضایتی بیشتر)، سرمشقی برای اغلب فرهنگ های مصرف کننده و همین طور سرمشقی برای بسیاری از روابط ما با تکنولوژی است. خطر استفاده بیش از حد از تکنولوژی بیش از هر زمان دیگری آشکار و روشن است. مدیر عامل شرکت اپل، تیم کوک، در سال ۲۰۱۸ در مورد استفاده مفرط از تکنولوژی سخن گفت.

"من به استفاده مفرط اعتقادی ندارم. من از اون آدم هایی نیستم که استفاده بیش از حد شما از محصولاتمون رو موفقیت بدونم. به هیچ وجه با چنین چیزی موافق نیستم."

مشکل اینجاست که عدم استفاده مفرط از تکنولوژی گاهی در کلام ساده‌تر از عمل است.

دنیل لویتین عصب‌شناس در کتاب خود تحت عنوان "ذهن سازمان یافته: درست فکر کردن در عصر بمباران اطلاعاتی" می‌نویسد: "اشتباه نکنید، چک کردن ایمیل و فیسبوک و تویتر اعتیاد عصبی را شکل می‌دهند." هر بار که شبکه‌های اجتماعی مان را چک می‌کنیم، "به چیزی تازه و بدیع برمی‌خوریم و از لحاظ اجتماعی احساس در ارتباط بودن و متصل بودن می‌کنیم و هورمون‌هایی به عنوان پاداش دریافت می‌کنیم که به ما نوید رسیدن به نوعی موفقیت را می‌دهند." اما همچون هر اعتیاد دیگری، این احساس دریافت پاداش نیز قابل اطمینان نیست. همین‌طور که لویتین می‌نویسد: "این بخش بدیع جوی مغز است که نظام به وجودآورنده احساس لذت در فرد را به جنبش می‌اندازد، نه مراکز طرح ریزی و برنامه‌ریزی و افکار سطح بالا در قشر پیش مغزی سر."

دشوار است اینکه ببینی مشکل تو همان چیزی است که هرکس دیگری نیز به آن مشغول است. اگر همگی ساعت‌ها و ساعت‌ها وقت‌شان را در موبایل‌ها و شبکه‌های اجتماعی سپری کنند، پس چنین کاری به رفتاری عادی تبدیل خواهد شد. اگر همگی صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند تا دوازده ساعت از روزشان را به کار اختصاص دهند پس چرا باید چنین چیزی را زیر سوال ببریم؟ اگر همگی نگران ظاهرشان هستند پس احتمالاً ما هم باید نگران ظاهرمان باشیم. اگر همه مشغول پُر کردن کارت‌های بانکی‌شان هستند تا آنچه را که نیازی به آن ندارند خریداری کنند، پس احتمالاً این کار خیلی هم ایرادی ندارد. اگر تمام این سیاره در حال دچار

هرگز کافی نیست

شدن به نوعی فروپاشی دسته جمعی است پس وجود رفتار ناسالم نیز کاملاً بلامانع است. وقتی عادی بودن به دیوانگی بدل می شود، بهترین راه برای رسیدن به سلامت عقل، شهامت متفاوت بودن است؛ این شهامت که کسی باشی که در ورای تمام درهم ریختگی جسمانی و آوارهای ذهنی ناشی از زندگی مدرن، وجودیت دارد.

تناقض

تناقض

در مورد جوامع مصرف کننده‌ای که با تکنولوژی پیشرفته سرو کار دارند، تناقضی وجود دارد. اینطور به نظر می‌رسد که آنها در حال تشویق "فردگرایی" هستند اما نه تنها از تفکر "فردی" حمایت نمی‌کنند بلکه در جهت منع ما از آن نیز قدم برمی‌دارند. آنها ما را نسبت به عقب‌نشینی کردن از عوامل حواس‌پرتی‌شان دلسرد می‌کنند. نمی‌خواهند آن معتادی باشیم که در پی بازگشت زندگی‌شان هستند و از خود می‌پرسند: دارم چکار می‌کنم؟ چرا وقتی چنین کاری خوشحالم نمی‌کند کماکان آن را ادامه می‌دهم؟ به شکل بسیار عجیبی، انتخاب الزامی همچون اعتیاد به هروئین که از نظر اجتماعی پذیرفته نیست، آسان‌تر از انتخاب الزامی پذیرفته شده در اجتماع مثل رژیم گرفتن و توییت کردن، خرید کردن یا کار کردن است. دیوانگی اگر جمعی باشد و بیماری اگر فرهنگی، تشخیص هم مشکل است چه برسد به درمانش.

حتی زمانی که جریان اجتماع ما را به جهتی مشخص می‌کشاند (اگر آن جهت ما را ناراضی و ناخشنود می‌کند)، باید راهی برای شنا کردن بر خلاف این جریان وجود داشته باشد. شنا در جهت حقیقتِ خودمان؛ حقیقتی که عوامل حواس‌پرتی‌مان در جستجوی پنهان کردن آن هستند. شاید زندگی ما به همین حقیقت وابسته باشد.

شما فقط یک مصرف کننده نیستید

شما فقط یک مصرف کننده نیستید

به هیچ کس و هیچ چیز اجازه ندهید به شما احساس ناکافی بودن را القا کند. فکر نکنید برای اینکه شما را بپذیرند باید به موفقیت‌های بیشتری برسید. از آنچه که هستید خرسند باشید؛ فارغ از هر به‌روزرسانی‌ای. رویابافی برای رسیدن به اهداف خیالی را تمام کنید. آنچه را که بازار شما را از پذیرش آن منع می‌کند بپذیرید. شما هیچ مشکلی ندارید. شما هیچ فقدانی ندارید.

محو

محو

دو روز پیش آسمان دور سرم چرخید و تلوتلو خوردم. درد روانی عجیبی را از آسمان خاکستری بالای سرم حس کردم. وقتی دخترم را از کلاس رقص برمی داشتم، احساس کردم در حال غرق شدن در سنگفرش خیابان هستم. بی اختیار شروع کردم به قورت دادن آب دهانم و دوباره همان احساس انزوایی و ترس از فضاهای شلوغ به من دست داد؛ ترسی که به نتیجه‌ای نطبلیده منتهی می شد. اما اکنون کمی نسبت به گذشته‌ام آگاه‌ترم. اکنون متوجه می شوم که اخیراً خواب کافی نداشتم. بیش از اندازه کار می کردم. بیش از اندازه نگران این کتاب بودم. برای میلیون‌ها چیز کوچک و احمقانه احساس نگرانی می کردم. بنابراین بیخیال جواب دادن به ایمیل‌ها شدم و فایلی که در حال تایپ کردنش بودم را بستم و به تماشای ویدیویی در مورد یوگا مشغول شدم، غذای سالم خوردم و سعی کردم اتصالم را از فضای مجازی قطع کنم. سگمان را برای یک پیاده‌روی طولانی به دریا بردم. و با خودم فکر کردم: اهمیتی نداره. دست از عصی بودن بردار. نگرانی من در مورد هیچ چیزی نمی‌توانست اساس آن را تغییر دهد. به جای نگران بودن، هنوز هم می‌توانستم با سگمان قدم بزنم. هنوز هم می‌توانستم به تماشای دریا بنشینم. هنوز هم می‌توانستم وقتم را با کسانی که دوست‌شان دارم بگذرانم. اضطرابم عقب‌نشینی کرد و محو شد؛ همچون مجرمی که از نور چراغ قوه پلیس فرار می‌کند

خواستن

خواستن

"وقتی احساس می کنیم که همه چیز می خواهیم احتمالاً دلیلش این است که به شکل خطرناکی در مرز هیچ چیز نخواستن قرار گرفته ایم."

سیلویا پلات

خواستن

خواستن

"وقتی احساس می کنیم که همه چیز می خواهیم احتمالاً دلیلش این است که به شکل خطرناکی در مرز هیچ چیز نخواستن قرار گرفته ایم."

سیلویا پلات

آرزوی خوب

آرزوی خوب

وقتی در گوگل عبارت "چگونه تبدیل به" را تایپ می کنم، پنج پیشنهاد اولی که توسط این موتور جست و جوگر ارائه می شوند این گونه است:

۱. فردی ثروتمند شوم

۲. چهره ای مشهور شوم.

۳. یک مدل شوم.

۴. یک خلبان شوم.

۵. یک بازیگر شوم.

تعالی

تعالی

نارضایتی را به ما می فروشند چرا که پول همان جایی است که نارضایتی باشد.

بیشترین چیزی که به ما فروخته شده این طرز تفکر است که "با تلاش برای تبدیل شدن به چیزی دیگر، می توانیم بهتر از آنچه که اکنون هستیم باشیم".
به مجلات مد فکر کنید.

لوسیندا چمبرز به مدت ۲۵ سال به عنوان رئیس مجله و استودیوی مدِ بریتانیا فعالیت کرد. مدتی پس از خروجش از این حرفه، بیانیه‌ای به شدت انتقادی و تند و تیز در مورد صنعتی که از آن جدا شده بود نوشت. او اینطور عنوان کرده بود که علی رغم تمام صحبت‌هایی که در مورد قدرتمند ساختن و توانمند ساختن مطرح می شود، مجلات مرتبط با مد بسیار کمی هستند که حقیقتاً باعث ایجاد چنین حسی در افراد می شوند. چمبرز در مصاحبه‌ای با مجله مرتبط با مد که سرو صدای زیادی هم به پا کرد گفت: "بیشتر این مجلات به خاطر برگزار نشدن ضیافتِ شام به شکلی درخور، عدم چیدمان صحیح میز و یا ملاقات نکردن با آدم‌های درست، تماماً شما را در اضطراب رها می کنند." علاوه بر این، شیوه تمرکز مجلات مد بر لباس‌هایی که به شکلی غیرقابل دسترس گران هستند، با القای احساس فقیر بودن به افراد، تنها احساس بدبختی را در آنها تشدید می کنند.

چمبرز اضافه می کند: "در این حرفه ما دائماً در تلاشیم تا افراد را به خرید آنچه که نیازی به آن ندارند ترغیب کنیم. ما واقعاً به کیف و کفش و لباس بیشتری "نیاز" نداریم. تنها افراد را فریب می دهیم یا

آنها را متقاعد می‌کنیم تا به خرید کردنشان ادامه دهند."

مجلات و وبسایت‌ها و حساب‌های کاربری شبکه‌های اجتماعی که با مد در ارتباط هستند، دست به فروش نوعی تعالی می‌زنند. نوعی راه خروج. راهی برای فرار. اما این راه اغلب ناسالم است چرا که ترغیب انسان برای میل به رسیدن به تعالی این است که ابتدا کاری کنی تا نسبت به خودشان احساس نارضایتی داشته باشند.

بله، شاید افراد کتابی در رابطه با تناسب اندام بخرند تا بدنشان شبیه به مدلی شود که این کتاب را تایید می‌کند. یا عطری بخرند تا شبیه به همان آدم معروفی شوند که عکسش روی شیشه آن عطر چاپ شده. اما مسئله اینجاست که تمامی اینها به بهای چیزی فراتر از بهای صرفاً مالی به دست آمده‌اند. افراد شاید در همان لحظه خرید احساس بهتری داشته باشند اما همین خرید کردن در دراز مدت تنها اشتیاق شدید فرد برای تبدیل شدن به شخصی دیگر را تقویت می‌کند: شخصی که فریبنده‌تر، جذاب‌تر و مشهورتر است. تشویق شده‌ایم تا خودمان نباشیم. تشویق شده‌ایم تا زندگی دیگری بخواهیم؛ زندگی‌ای که به اندازه تخم مرغ طلا غیر واقعی و دست‌نیافتنی است.

شاید راز زیبایی‌ای که هیچ مجله‌ای دلش نمی‌خواهد از آن به ما بگوید این است که بهترین راه برای راضی بودن از ظاهرمان، پذیرش "ظاهر کنونی مان" است. ما در عصر فتوشاپ و جراحی‌های زیبایی هستیم و به زودی در عصر روبات‌های طراح قرار خواهیم گرفت. شاید اکنون بهترین زمان باشد تا به جای تلاش در جهت رسیدن به کمال پوچ روبات‌ها، پذیرای ویژگی‌های انسانی خودمان باشیم.

تعالی

شاید این طور فکر کنیم: برای جذاب بودن باید فلان ظاهر خاص را داشته باشیم.

یا می‌توانیم این‌گونه فکر کنیم: برای پاک کردن اطرافم از آدم‌هایی که هیچ فایده‌ای برایم ندارند، چه راهی بهتر از اینکه خودم باشم و همانی که هستم به نظر برسم.

ناراضی بودن از ظاهر همیشه هم به ظاهر مرتبط نمی‌شود. وجود اختلالات غذایی در مدل‌های معروف به دلیل زشت یا چاق بودنشان نیست.

البته که نیست.

نشانه‌هایی مختلفی در جهان وجود دارد که خبر از افزایش اختلالات غذایی می‌دهند. مؤسسه خدماتی و غیر‌ذی‌نفع Eating Disorder

Hope در گزارشی اعلام کرد که در سال ۲۰۱۷ اختلال غذایی در

سراسر جهان درست به اندازه غرب‌گرایی و صنعتی‌سازی رو به

افزایش است. این مؤسسه نگاهی اجمالی نیز به تحقیقی بین‌المللی

داشت. به عنوان مثال، اختلال غذایی در آسیا و در کشورهایی همچون

ژاپن، هنگ کنگ و سنگاپور آمار بسیار بالاتری از فیلیپین و مالزی و

ویتنام دارد. این در حالی است که نرخ "پیشرفت" و "غرب‌گرایی" در

سه کشور دوم سرعت بسیار بالاتری نسبت به سه کشور اول دارد.

مورد بعدی کشور فیجی است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که

اختلالات غذایی در این کشور از اواسط دهه نود افزایش یافته؛ این

زمان درست مقارن است با زمانی که تلویزیون برای نخستین بار در

این کشور ظهور پیدا کرد. در واقع جمله "چاق شدی!" در فرهنگ

مردم فیجی نوعی تعریف و تمجید به حساب می‌آمد تا اینکه

برنامه‌های تلویزیونی آمریکایی از راه رسیدند و تعریف زنان و دختران

از اندام ایدئال را تغییر دادند.

آمار سازمان خدمات بهداشتی انگلستان در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد که مراجعه به بیمارستان به دلیل اختلالات غذایی طی یک دهه اخیر تقریباً دوبرابر شده است که از این میان، دختران و زنان بیست و چند ساله بیشترین آمار مراجعه را داشته‌اند. کارولاین پرایس، بنیانگذار ارشد خیریه اختلالات غذایی در انگلستان در مصاحبه با روزنامه گاردین گفت که اگرچه اختلالات غذایی "پیچیده" هستند و به "عوامل بسیاری" بستگی دارند اما فرهنگ مدرن نیز باید پاسخگوی این مشکل باشد.

او می‌گوید: "بخشی از افزایش اختلالات غذایی نتیجه چالش‌های جامعه امروزی است. شبکه‌های اجتماعی و فشار امتحانات از جمله این چالش‌ها هستند."

همانطور که پرایس نیز تایید می‌کند، اگرچه که این عوامل به تنهایی ایجادکننده چنین مشکلی نیستند اما در به وجود آوردن اختلال غذایی در افرادی که مستعد ابتلا هستند، دخیل‌اند. براساس آمار مرکز ملی اختلالات غذایی انگلستان، دلایل اصلی عبارتند از رتئیک، والدینی که مشکلات غذایی داشته‌اند، دست انداختن کسی به خاطر چاق بودنش، آزار و اذیت در کودکی و نادیده گرفته شدن، ضربه‌ها و آسیب‌های روحی در دوران کودکی، روابط خانوادگی، داشتن دوستی که به اختلال غذایی مبتلا است و در نهایت فرهنگ. آنچه که حقیقتاً مشکل‌ساز است، فرهنگی است که در آن همیشه رژیم‌های تازه برای امتحان کردن وجود دارد؛ فرهنگی که در آن طبق گفته وبسایت مرکز ملی اختلالات غذایی انگلستان "یک فرد آسیب‌پذیر تصاویر ایدئالی که در تلویزیون و مجلات را می‌بیند، در خود نهادینه می‌کند و دائماً به

تعالی

شکل غیرمنصفانه‌ای به مقایسه خود با آن تصاویر می‌پردازد".
این وبسایت همچنین اضافه می‌کند: "افرادی که مدلی زیبا را
تحسین می‌کنند و با این مسئله که هرگز مانند او نخواهند شد
مشکلی ندارند، افرادی هستند که احتمال مبتلا شدن شان به
مشکلات غذایی بسیار کم است." شاید در این قطع اتصال میان
تصاویری که می‌بینیم و آنچه که خودمان هستیم درسی وجود داشته
باشد. باید به ساخت نوعی سیستم امنیتی برای ذهن مان دست
بزنیم؛ سیستمی که در آن جهان پیرامونمان را "جذب" می‌کنیم اما به
آن "مبتلا" نمی‌شویم.

چگونه با خودتان مهربان باشید

چگونه با خودتان مهربان باشید

۱. به افرادی که دوستشان داشتید فکر کنید؛ به عمیق ترین روابطی که تا کنون داشته اید. به لذتی که در دیدن این افراد تجربه کرده اید فکر کنید. به این فکر کنید که این لذت هیچ ارتباطی به ظاهر آنها نداشته و آنها کسی جز خودشان نبوده اند و شما نیز از دیدن آنها سرمست شده اید. دوست خودتان باشید. از اینکه شخصیت پنهان شده در پشت چهره خود را بشناسید، خرسند باشید.
۲. دیدگاهتان را در هنگام تماشای عکس های خودتان تغییر دهید. هر عکسی که اکنون به آن نگاه می کنید و می گوئید که وای چقدر پیر شده ام، در آینده به عکسی تبدیل خواهد شد که به آن نگاه می کنید و می گوئید وای چقد جوان بوده ام! به جای اینکه از دیدگاه فردی جوان، احساس پیری کنید، از دیدگاه فردی سالخورده احساس جوانی داشته باشید.
۳. دوست دار کاستی و عدم کمال باشید. بر آنها تاکید کنید. همین نواقص و کاستی ها هستند که شما را از روبات ها متمایز می کنند. شخصیت ناتالی در داستان "آنا کارنینا" می گوید: "اگر به دنبال کمال باشی، هرگز احساس رضایت را تجربه نخواهی کرد."
۴. سعی نکنید شبیه کسی باشید که همین حالا هم وجود دارد. از تفاوت خود لذت ببرید.
۵. نگران این نباشید که کسی از شما خوشش نمی آید. قرار نیست همگی از شما خوششان بیاید. بهتر است به این خاطر که خودتان هستید از شما متنفر شوند تا اینکه کس دیگری باشید و شما را بیسندند. زندگی نمایش نیست. شما نیازی به تمرین پیش از اجرا

چگونه با خودتان مهربان باشید

ندارید. فقط خودتان باشید.

۶. افکارتان را به دنیای بیرون معطوف کنید. به طبیعت فکر کنید.

تصویر قورباغه شیشه‌ایِ آمازونی را در گوگل جست‌وجو کنید. خود را

در نظم طبیعت قرار دهید. نه میلیون گونه مختلف در طبیعت وجود

دارد و تخمین زده شده که این نه میلیون تنها شامل ۲۰ درصد از

حیوانات می‌شوند. قدردان زیباییِ زندگی باشید. شما به معنای

واقعی کلمه زنده هستید. احمق‌هایی که تعاریفی کوتاه فکرانه از

زیبایی دارند را نادیده بگیرید. آنها نسبت به شگفتیِ عدم کمالِ

زندگی کور هستند.

۷. هرگز اجازه ندهید که نظر منفیِ یک غریبه نسبت به شما، به نظرِ

منفی خودتان نسبت به خودتان تبدیل شود.

۸. اگر نسبت به خودتان احساس بدی دارید، از اینستاگرام فاصله

بگیرید.

۹. به خاطر داشته باشید که هیچکس جز شما نگرانِ چگونه به نظر

رسیدنِ چهره‌تان نیست.

۱۰. بخشی از روزتان را به عملی اختصاص دهید که ارتباطی به کار

کردن و گشتن در اینترنت ندارد. برقصید. فوتبال بازی کنید. آشپزی

کنید. ساز بزنید. بازی کنید. کار با ابزاری تازه را یاد بگیرید. بایکی از

دوستانتان تماس بگیرید. ادای بچه‌ها را درآورید. از خانه خارج شوید.

قدم بزنید. ورزش نسیم بر چهره خود را احساس کنید یا روی زمین

دراز بکشید، پایتان را به سمت بالا به دیوار تکیه دهید و فقط نفس

بکشید.

یادداشتی در رابطه با خواستن

یادداشتی در رابطه با خواستن

خواستن چیزی مشکلی ندارد. خواستن شهرت، ظاهر جوان، گرفتن ۱۰ هزار لایک، اندام ورزیده یا حتی دونات. اما خواستن به معنای کمبود و فقدان نیز هست. معنای "خواستن" یعنی همین. پس باید مراقب آنچه می‌خواهیم باشیم و حواسمان باشد که تنها به ایجاد حفره‌هایی بی‌شمار در ما منجر نشوند. در غیر این صورت، همچون سطل آبی ترک خورده، شادمانی و رضایت از درون ما به بیرون چکه خواهد کرد. لحظه‌ای که چیزی می‌خواهیم همان لحظه‌ای است که از چیزی ناراضی هستیم. هرچه بیشتر بخواهیم، بیشتر رضایت را از خودمان دور خواهیم کرد.

اگر به قدر کافی خوب بودید، پولتان را صرف چه چیزی می کردید...

اگر به قدر کافی خوب بودید، پولتان را صرف چه چیزی می کردید؟

رضایت داشتن برای اقتصاد خوب نیست.

ما دائماً تشویق شده ایم تا همیشه کمی از خودمان ناراضی باشیم.

همیشه یا بیش از حد چاق هستیم یا لاغریا پوستمان بیش از اندازه شل و افتاده شده.

دائماً انتظار داریم پوست مان طوری روشن شود و بدرخشد که گویی

خورشید بر آن بوسه زده. متأسفانه صنعت جهانی روشن سازی

پوست صنعتی میلیون دلاری است که هر ساله بیش از پیش توسعه پیدا می کند.

این صنعت مثالی منحصر به فرد است اما ایده اصلی "احساس خوب

نداشتن" است؛ ایده ای که تمام حوزه ها و مشاغل و صنایع در هر کجا

سعی در بهره جستن از آن دارند. در واقع گاهی اینطور استنباط

می شود که تمام هدف بازاریابی این است که ما نسبت به خودمان احساس بدی داشته باشیم.

به عنوان مثال به آنچه رابرت روزنتال^{۸۷} نویسنده کتاب "بهینه سازی

بازاریابی در جهت رونق دادن به کسب کار" می نویسد توجه کنید. او

در سال ۲۰۱۴ در مجله فست کمپانی نوشت که بازاریابان موفق

بایستی به جای "ویژگی های" محصول، "مزایای" آن را در نظر داشته باشند.

اما رابرت در ادامه اضافه می کند که این مزایا اغلب "ترکیبی

روانشناختی" دارند. او می گوید: "عناصر ترس، بلا تکلیفی و تردید

اغلب به شکلی قابل توجه توسط مشاغل و سازمان ها مورد استفاده

قرار می گیرند تا مصرف کنندگان مکث کنند، بیندیشند و رفتارشان را

اگر به قدر کافی خوب بودید، پولاتان را صرف چه چیزی می‌کرد...

تغییر دهند. این سه عنصر چنان قدر تمندند که می‌توانند به پیروز رقابت تبدیل شوند."

ثمره این کمپین تماماً متعلق به بازاریابان است. هدف، وسیله را توجیه می‌کند. بگذریم از این که مضطرب کردن میلیون‌ها انسان چه عواقب وسیع‌تری در پی خواهد داشت.

حتی اگر کمپینی تبلیغاتی وجود داشته باشد که به شکلی آشکارا در جهت ایجاد ترس تلاش نکند، باز هم این تبلیغات می‌تواند اثرات بدی از نظر روانشناسی بر ما بگذارد. اگر این‌طور به خوردمان دهند که بایک شلوار می‌توان جذاب بود، دائماً به شکلی ناخودآگاه این فشار را احساس می‌کنیم که باید با خریدن آن شلوار، جذابیت را کسب و سپس آن را حفظ کنیم. و در اغلب مواقع، وقتی مبلغ زیادی را خرج آنچه در تمنای آن هستیم می‌کنیم، احساس مان دچار استهلاک می‌شود. احساس اشتیاق و آروزی چیزی را داشتن به ندرت با رسیدن به آن چیز ارضا می‌شود و اینگونه می‌شود که بیشتر می‌خواهیم. این چرخه دائماً تکرار می‌شود. ما تربیت شده‌ایم چیزی بخواهیم که تنها به بیشتر خواستن منجر می‌شود. ما تربیت شده‌ایم تا معتاد باشیم.

هرگز کافی نیست

هرگز کافی نیست

هیچ چیز هرگز کافی نیست.

من همیشه در زندگی‌ام به چیزی اعتیاد داشته‌ام. چیزی که به آن اعتیاد پیدا می‌کنم تغییر می‌کند اما احساس نیاز نه.

وقتی در گذشته در دفتر کارم و زیر آسمانِ دلگیرِ شهر کرایدون به فروش کادرهای تبلیغاتی در رسانه‌ها مشغول بودم، فقط رویای فرار کردن در سرم بود؛ تلاشی برای آرامش دادن و لذت بخش کردن شب و در عین حال نابود کردنِ صبح روز بعد.

چند سال پس از درهم شکستگی و بیماری روحی‌ام، ناگهان حتی چای و قهوه و نوشابه را کنار گذاشتم. دائماً در حالت درد و اضطراب به سرمی‌بردم و حاضر بودم برای خالی کردنِ ذهنم به هر کاری دست بزنم. تصور می‌کردم که مصرف قرص و دارو هم نتیجه‌ای ندارد. اگرچه مصرف دارو به افراد بسیاری کمک کرده اما در آن زمان به این باور رسیده بودم که من از جمله افراد بد اقبالی هستم که مصرف دارو هیچ کمکی به او نمی‌کند. به این اطمینان نیز رسیده بودم که زمانی گرایش‌ات اعتیاد آور داشته‌ام. فهمیدن اینکه هنوز چنین تمایلاتی در من وجود دارد سخت بود اما این بار فهمیدم که به اعتیادهایی "مثبت" رو آورده‌ام. اعتیادهایی همچون اعتیاد به دویدن، پرداختن به یوگا و مدیتیشن و کار کردن و رسیدن به موفقیت.

سپس چند سال بعد و زمانی که نسبت به گذشته احساس بهتری پیدا کرده بودم، دوباره به مصرف الکل روی آوردم. هر روز و حتی هر هفته نمی‌نوشیدم اما نوشیدنم بدون احساس مسئولیت بود. تفاوت نوشیدنم در این بود که این بار از اثری که الکل بر ذهنم می‌گذاشت با

هرگز کافی نیست

خبر بودم. می توانستم چرخه‌ای که در حال رخ دادن است را ببینم و درک کنم. هر زمان احساس بدی به من دست می داد (نه احساس اضطراب و اختلال عصبی، بلکه تنها اندکی احساس غم)، کمی می نوشیدم تا حالم بهتر شود. پس از این نوشیدن احساس گناه و خماری می کردم. احساسی که در من باقی می ماند و اعتماد به نفسم را کاهش می داد که همین احساس خودش منجر به نیاز هرچه بیشترم به عاملی برای حواس پرتی و به مصرف الکل می شد. این چرخه خطرناک بود. غیرممکن بود که در حالت خماری بتوانی شوهر، پدر و نویسنده خوبی باشی. نکته کنایه آمیز و متناقض اینجا بود که این احساس بی کفایتی و نفرت از خود، احتمال رسیدن به خماری های بعدی را بیشتر می کرد. فهمیده بودم که هرچه این تمنا و خواستن قوی تر باشد، احساس گناه ایجاد شده پس از آن نیز قوی تر می شود. کار سختی است و من با تمام افرادی که ناامیدی های بی رحمانه شان را در دریایی از مشروبات الکلی غرق کرده اند، احساس همدردی بیکران می کنم؛ آنها که دائماً توسط افرادی که هرگز چنین حس فرار از نفسی را تجربه نکرده اند، مورد قضاوت واقع می شوند. اینکه می گویند صحبت در مورد مشکلات سلامت روان نسبت به قبل تابوی کمتری محسوب می شود و اکنون خجالت و شرم کمتری در پی دارد، در صورتی که در مورد افسردگی و حملات استرسی باشد صحت دارد. این افراد احتمالاً در مورد اعتیاد به الکل و خود آسیب زنی و جنون و روان پریشی و اختلالات غذایی و رفتارهای غیرارادی و اعتیاد به مواد مخدر سخن نمی گویند. این مشکلات می توانند حتی بازترین ذهن ها را نیز به چالش بکشند. مشکل بیماری های روانی همین است. قضاوت نکردن مردم به خاطر ابتلا به یک "بیماری"

هرگز کافی نیست

سخت نیست؛ قضاوت نکردن آنها به خاطر "رفتار" ناشی از بیماری‌شان است که به شدت دشوار است. دلیلش هم این است که دیگران دلیل چنین رفتارهایی را به چشم نمی‌بینند و درک نمی‌کنند.

به خاطر دارم که وقتی به تماشای کنسرت امی واینهاوس^{۸۸} رفته بودم، با دیدن تلاش بیش از اندازه و تقلای امی در اوج مستی برای درست خواندن اشعارش و دیدن خنده و تمسخر جماعتی که خودشان نیز مست بودند، اشک در چشمانم جمع شد. به شکل مضحک و خجالت‌آور و تلپاتیک گونه‌ای سعی کردم چنین پیغامی را برای او بفرستم: چیزی نیست. روبه‌راه می‌شی. اونا درکت نمی‌کنن. همین حالا که مشغول نوشتن هستم و خورشید آنسوی پنجره می‌درخشد، رویای نوشیدن کوکتل برزیلی با لیمو و شکر به سرم می‌زند. بهشتی در جام نوشیدنی! از نوشیدن کوکتل برزیلی در اسپانیا خاطره دارم و بخشی از دلیل میل کنونی‌ام برای نوشیدن آن، بازگشت به ۲۱ سالگی و دوران بی‌غم و غصه بودنم است. اما می‌دانم که فکر خوبی نیست. باید چرایی این خواستن و اتفاقی که در نتیجه این خواستن رخ می‌دهد را به خودم یادآوری کنم. باید به خاطر داشته باشم که کار به نوشیدن تنها یک پیک ختم نمی‌شود. باید یادم باشد که اشتیاق نوشیدن تنها یک لیوان نوشیدنی در گذشته (پس از یک جلسه کاری فوق‌العاده آبرومندانه) به گم شدن کیف پولم و تماس از ایستگاه مترو و ویکتوریا به خانه آن هم در ساعت ۶ صبح ختم شد. باید این ماریجِ پی‌اپی را که مرا به سمت جریان متلاطم افسردگی و اضطراب هدایت می‌کند، به خاطر داشته باشم؛ نوعی از اضطراب و افسردگی که در آن به کشوی جوراب‌ها خیره می‌شوی و گریه می‌کنی. یا منظره ابرهای خاکستری و جلد مجلات مختلف، حس ناامیدی پایان‌ناپذیر را در تو برمی‌انگیزند. "آگاه بودن" نسبت به دلایل بروز چنین مشکلاتی و همچنین نسبت به عواقب آنها، ایستادگی در برابر آنها را بسیار ساده‌تر می‌کند. سپری کردن یک بعد

هرگز کافی نیست

از ظهر در جامی از بهشت هرگز بر سپری کردن یک ماه در قفسی از جهنم نمی چربد.

آنچه به آن اشاره می کنم به طور مشخص تنها به مصرف الکل مرتبط نیست. الگوی اعتیاد (نارضایتی، راه حل موقتی و سپس نارضایتی بیشتر)، سرمشقی برای اغلب فرهنگ های مصرف کننده و همین طور سرمشقی برای بسیاری از روابط ما با تکنولوژی است. خطر استفاده بیش از حد از تکنولوژی بیش از هر زمان دیگری آشکار و روشن است. مدیر عامل شرکت اپل، تیم کوک، در سال ۲۰۱۸ در مورد استفاده مفرط از تکنولوژی سخن گفت.

"من به استفاده مفرط اعتقادی ندارم. من از اون آدم هایی نیستم که استفاده بیش از حد شما از محصولاتمون رو موفقیت بدونم. به هیچ وجه با چنین چیزی موافق نیستم."

مشکل اینجاست که عدم استفاده مفرط از تکنولوژی گاهی در کلام ساده‌تر از عمل است.

دنیل لویتین عصب‌شناس در کتاب خود تحت عنوان "ذهن سازمان یافته: درست فکر کردن در عصر بمباران اطلاعاتی" می‌نویسد: "اشتباه نکنید، چک کردن ایمیل و فیسبوک و تویتر اعتیاد عصبی را شکل می‌دهند." هر بار که شبکه‌های اجتماعی مان را چک می‌کنیم، "به چیزی تازه و بدیع برمی‌خوریم و از لحاظ اجتماعی احساس در ارتباط بودن و متصل بودن می‌کنیم و هورمون‌هایی به عنوان پاداش دریافت می‌کنیم که به ما نوید رسیدن به نوعی موفقیت را می‌دهند." اما همچون هر اعتیاد دیگری، این احساس دریافت پاداش نیز قابل اطمینان نیست. همین‌طور که لویتین می‌نویسد: "این بخش بدیع جوی مغز است که نظام به وجودآورنده احساس لذت در فرد را به جنبش می‌اندازد، نه مراکز طرح ریزی و برنامه‌ریزی و افکار سطح بالا در قشر پیش مغزی سر."

دشوار است اینکه ببینی مشکل تو همان چیزی است که هرکس دیگری نیز به آن مشغول است. اگر همگی ساعت‌ها و ساعت‌ها وقت‌شان را در موبایل‌ها و شبکه‌های اجتماعی سپری کنند، پس چنین کاری به رفتاری عادی تبدیل خواهد شد. اگر همگی صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند تا دوازده ساعت از روزشان را به کار اختصاص دهند پس چرا باید چنین چیزی را زیر سوال ببریم؟ اگر همگی نگران ظاهرشان هستند پس احتمالاً ما هم باید نگران ظاهرمان باشیم. اگر همه مشغول پُر کردن کارت‌های بانکی‌شان هستند تا آنچه را که نیازی به آن ندارند خریداری کنند، پس احتمالاً این کار خیلی هم ایرادی ندارد. اگر تمام این سیاره در حال دچار

هرگز کافی نیست

شدن به نوعی فروپاشی دسته جمعی است پس وجود رفتار ناسالم نیز کاملاً بلامانع است. وقتی عادی بودن به دیوانگی بدل می شود، بهترین راه برای رسیدن به سلامت عقل، شهامت متفاوت بودن است؛ این شهامت که کسی باشی که در ورای تمام درهم ریختگی جسمانی و آوارهای ذهنی ناشی از زندگی مدرن، وجودیت دارد.

تناقض

تناقض

در مورد جوامع مصرف کننده‌ای که با تکنولوژی پیشرفته سرو کار دارند، تناقضی وجود دارد. اینطور به نظر می‌رسد که آنها در حال تشویق "فردگرایی" هستند اما نه تنها از تفکر "فردی" حمایت نمی‌کنند بلکه در جهت منع ما از آن نیز قدم برمی‌دارند. آنها ما را نسبت به عقب‌نشینی کردن از عوامل حواس‌پرتی‌شان دلسرد می‌کنند. نمی‌خواهند آن معتادی باشیم که در پی بازگشت زندگی‌شان هستند و از خود می‌پرسند: دارم چکار می‌کنم؟ چرا وقتی چنین کاری خوشحالم نمی‌کند کماکان آن را ادامه می‌دهم؟ به شکل بسیار عجیبی، انتخاب الزامی همچون اعتیاد به هروئین که از نظر اجتماعی پذیرفته نیست، آسان‌تر از انتخاب الزامی پذیرفته شده در اجتماع مثل رژیم گرفتن و توییت کردن، خرید کردن یا کار کردن است. دیوانگی اگر جمعی باشد و بیماری اگر فرهنگی، تشخیص هم مشکل است چه برسد به درمانش.

حتی زمانی که جریان اجتماع ما را به جهتی مشخص می‌کشاند (اگر آن جهت ما را ناراضی و ناخشنود می‌کند)، باید راهی برای شنا کردن بر خلاف این جریان وجود داشته باشد. شنا در جهت حقیقتِ خودمان؛ حقیقتی که عوامل حواس‌پرتی‌مان در جستجوی پنهان کردن آن هستند. شاید زندگی ما به همین حقیقت وابسته باشد.

شما فقط یک مصرف کننده نیستید

شما فقط یک مصرف کننده نیستید

به هیچ کس و هیچ چیز اجازه ندهید به شما احساس ناکافی بودن را القا کند. فکر نکنید برای اینکه شما را بپذیرند باید به موفقیت‌های بیشتری برسید. از آنچه که هستید خرسند باشید؛ فارغ از هر به‌روزرسانی‌ای. رویابافی برای رسیدن به اهداف خیالی را تمام کنید. آنچه را که بازار شما را از پذیرش آن منع می‌کند بپذیرید. شما هیچ مشکلی ندارید. شما هیچ فقدانی ندارید.

دو فهرست در ارتباط با کار

"چه تعداد دانشجوی فارغ التحصیل شده با وعده ثروتمند شدن و بازنشست شدن و سپس دنبال کردن علایق شان درسی و پنج سالگی در کارخانه های معتبر و در مشاغل پر تقاضا استخدام شدند؟ اما زمانی که به این سن می رسند، کلی بدهی دارند و بچه هایی که باید به مدرسه بفرستند و خانه ای در حومه شهر که ماشین داشتن را به یک الزام تبدیل می کند. این حس را دارند که زندگی بدون یک شیشه شراب و سفرهای گران قیمت به خارج از کشور به لعنت خدا هم نمی ارزد. به نظرتان این افراد باید چه کنند؟ برگردند و از خانه اول شروع کنند؟ نخیر! باید تلاش شان را دو برابر کنند و برده بودن را دور بریزند."

یووال نوح هراری: خلاصه تاریخچه بشریت

"با جدیت تمام اعلام می کنم که بخش عظیمی از آسیب دنیای مدرن از طریق اعتقاد به فضیلت داشتن کار و اعتقاد به این است که راه رسیدن به رضایت و کامیابی، در تقلیل سازمان یافته کار قرار دارد." برتراند راسل: در مدح تبلی

کار کردن ناخوشایند است

۱. ما از شیوه کار به آن گونه که در گذشته تعریف می شده فاصله گرفته ایم. ما به ندرت از آنچه حاصل دست رنج خودمان است استفاده می کنیم. افراد اغلب قادر نیستند به شغلی که صلاحیت آن را دارند دست پیدا کنند. کار انسان ها به تدریج در حال واگذار شدن به ماشین ها است. دستگاه های تسویه حساب خود کار. خطوط تولید ماشینی و تلفن های گویای روباتی.

۲. جهان اقتصاد نیز نا عادلانه است. البته که پیشرفت هایی هم صورت گرفته. طبق آمار به دست آمده از بانک جهانی، تعداد افرادی که در فقر مطلق به سر می برند سال به سال رو به کاهش است. اما سایر نابرابری ها سیر صعودی دارند. بر اساس گزارشی که سازمان آکسفام^{۸۹} در سال ۲۰۱۷ ارائه داد، دارایی هشت ثروتمند برتر دنیا با ثروت ۳.۶ میلیارد نفر از مردم جهان که تشکیل دهنده فقیرترین مردم دنیا هستند، برابری می کند. بر اساس نتایج تحقیقی صورت گرفته از جانب شرکت کردیت سوئیس^{۹۰}، قشر متوسط در حال کوچک تر شدن و کمرنگ تر شدن هستند. این در حالی است که فاصله میان فقیر و غنی روز به روز بیشتر می شود. شایسته سالاری دیگر خیال باطلی است که رسیدن به آن بیش از اندازه مشکل به نظر می رسد.

۳. شاخ و شانه کشیدن در محیط کاری امری شایع است! ذات رقابتی بسیاری از محیط های کاری تنها چشم و هم چشمی های خصمانه را تشدید می کند که نتیجه چنین رخدادی، تبدیل آن محیط به محیطی مملو از دغل کاری و شاخ و شانه کشی است. بر اساس

کار کردن ناخوشایند است

تحقیقی به عمل آمده توسط دانشگاه فونیکس، ۷۵ درصد از کارمندان و کارکنان در آمریکا، چه مستقیم و چه غیرمستقیم، تحت تاثیر این جو پر اختلاف کاری قرار دارند. براساس تحقیقی دیگر، افرادی که مستقیماً تحت تاثیر چنین جوی هستند و بیشتر افراد ضعیف‌تر گروه شمرده می‌شوند، اغلب می‌توانند به مراتب ماهرتر و متخصص‌تر از رقیبانی باشند که در واقع نوعی تهدید برای آن مجموعه به حساب می‌آیند. براساس تحقیقی دیگر از سوی سازمان تی یو سی که در جهت تسهیل محیط کاری برای افراد فعالیت می‌کند، ۵۲ درصد از زنان در محیط کار خود با آزار و اذیت‌های جنسی روبه‌رو شده‌اند.

۴. در موارد بسیار حاد، استرس محیط کاری می‌تواند مهلک و کشنده باشد. به عنوان مثال، بین سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ و مجدداً در سال ۲۰۱۴، شرکت‌های مخابراتی فرانسوی خبر از چند موج خودکشی میان کارمندان‌شان دادند. در موج اول ۳۵ کارمند در طول چند ماه خودکشی کردند و مدیر مجموعه چنین اتفاقی را تنها امری "رایج" دانست. اما گزارشی رسمی در روزنامه گاردین، "آزار و اذیت‌های مدیریتی" را علت این رخداد خواند؛ آزار و اذیت‌هایی که کارکنان را از لحاظ روانی تضعیف کرده و سلامت جسم و روان آنان را به خطر انداخته است.

۵. فرهنگ نظارت و ارزشیابی، فرهنگی ناخوشایند است. روانکاو بلژیکی، پروفیسور پال ورهی^{۹۱} معتقد است که جریان کنونی کار در جوامع امروزی که در آن فردی بر فردی دیگر نظارت می‌کند، و همگی دائماً تحت کنترل و مشاهده و ارزشیابی هستند، جریانی ناخوشایند است. حتی آن دسته از افرادی که در محیط کار نیستند نیز

کار کردن ناخوشایند است

به همان اندازه از این آزمون‌ها و کنترل شدن‌های بی‌پایان رنج می‌برند. همان‌طور که فرزندان ما در مدرسه نیز با چنین معضلی مواجه هستند، چنین مورد آزمون و ارزشیابی واقع شدن‌هایی به جای اینکه به ما در زمان حال احساس راحتی و آسودگی بدهد، تنها ما را نسبت به آینده دچار استرس و اضطراب می‌کند.

کار کردن ناخوشایند است

۶. فرهنگ کاری می‌تواند به کاهش اعتماد به نفس منجر شود. به ما اینگونه القا شده که موفقیت نتیجه تلاش و کوشش بی‌پایان و وابسته به تلاشی فردی است. پس جای تعجب هم نیست زمانی که احساس می‌کنیم در حال شکست خوردن هستیم، تنها خودمان را سرزنش می‌کنیم. ما طوری تربیت نشده‌ایم که برای شکست هایمان، بافت و محیط را نیز در نظر داشته باشیم.

۷. ما کار کردن را دوست داریم. کار کردن به ما هدف می‌دهد. اما همین کار کردن می‌تواند برای سلامت جسمانی ما مضر باشد. در سال ۲۰۱۵، موسسه فنلاندی "سلامت شغلی" تحقیقی را منتشر کرد (تحقیقی که در نوع خود جامع‌ترین تحقیق محسوب می‌شود) که به بررسی رابطه میان کار بیش از اندازه و مصرف الکل می‌پرداخت. اطلاعات به دست آمده از ۳۳۳ هزار کارمند در ۱۴ کشور مختلف نشان داد که هرچه بیشتر کار کنیم، الکل بیشتری هم مصرف می‌کنیم.

۸. به چالش کشیدن وسواس‌های کاری مان امری دشوار است. سیاستمداران و پیشگامان عرصه تجارت همچنان کاری‌بی‌پایان و بی‌رحمانه را خصیصه‌ای اخلاقی می‌دانند. آنها با چشم‌های پر از غم و با تملق و چاپلوسی در سخنان‌شان به مدح "قشر کارگر" و "خانواده‌های کارمند و پرتلاش" می‌پردازند. طوری پنج روز کار در هفته را پذیرفته ایم که گویی قانون طبیعت این است. به خوردمان داده شده که اگر کار نکنیم باید احساس گناه داشته باشیم. همچون بنجامین فرانکلین به خود می‌گوییم که "وقت طلاست" اما فراموش می‌کنیم که طلا به کمی شانس هم بستگی دارد. افراد بسیاری هستند که چندین ساعت کار می‌کنند اما خیلی کمتر از افرادی که

کار کردن ناخوشایند است

هرگز در زندگی شان کار نکرده اند ثروت دارند.

۹. امروزه افراد بیش از هر زمان دیگری کار می کنند اما این کار بیشتر

هرگز تضمین کننده سود بیشتر نیست. نتایج بررسی یک شغل شش

ساعته برای پرستاران سوئدی در شهر گوتنبرگ نشان داد که این

پرستاران در مقایسه با زمانی که هشت ساعت در روز کار می کردند،

خوشحال تر و پرنرژی ترند. آنها کمتر مریض می شدند، کمتر دچار

دردهای فیزیکی همچون کمر درد و گردن درد می شدند و طی

ساعت کاری شان بازدهی بیشتری نیز داشتند.

۱۰. فرهنگ کاری ما اغلب از ویژگی های انسانی به دور است. بایستی

بفهمیم که آیا کار ما، ما را ناراضی و بیمار می کند یا نه. چه میزان فشار

را صرفاً به این دلیل که حس می کنیم عقب هستیم، روی شانه های

خود می گذاریم؟ انگار که زندگی مسابقه ای است که در آن در حال

شکست خوردنیم. و در این تقلای بی حد و اندازه است که شهامت

مکث کردن و فکر کردن به اینکه چه چیزی برایمان خوب است، از ما

سلب می شود.

ده راه برای کار کردن و درهم نشکستن

ده راه برای کار کردن و درهم نشکستن

۱. سعی کنید کاری کنید که از آن لذت می‌برید. اگر از کاری که می‌کنید لذت ببرید، در آن پیشرفت خواهید کرد. اگر از کارتان لذت ببرید دیگر برایتان حس کار بودن ندارد. سعی کنید کار کردن را به چشم یک بازی سودآور ببینید.
۲. هدف‌تان را بر "انجام کار بیشتر" تنظیم نکنید. هدف‌تان "در اختیار داشتن کار کمتر برای انجام دادن" باشد. در کار کردن مینیمالیست باشید. مینیمالیست بودن در کار یعنی انجام کار کم با بهره زیاد. بخش عمده‌ای از کار کردن‌های زندگی ما کار زیاد و بهره کم است. فعالیت زیاد همیشه به معنای موفقیت نیست.
۳. حد و حدود معین کنید. زمان‌هایی از روز و هفته‌تان را به گونه‌ای بگذرانید که در آنها از کار کردن و ایمیل چک کردن و جروب‌ها کردن در فضای مجازی خبری نیست.
۴. نگران ضرب‌الاجل‌ها نباشید. این کتاب همین الان هم که مشغول نوشتنش هستم از موعد چاپش گذشته اما با این وجود همچنان در دستان شماست و شما مشغول خواندن آن هستید.
۵. درک کنید که صندوق پیام‌های ورودی شما هرگز خالی نخواهد بود. این مسئله را بپذیرید.
۶. سعی کنید در صورت امکان طوری کار کنید که کار کردن شما جهان را به جای بهتری تبدیل کند. جهان به ما شکل می‌دهد. بهتر کردن دنیا یعنی بهتر شدن ما.
۷. با خودتان مهربان باشید. اگر معایب کارتان به مزایای پولش می‌چربد، آن کار را رها کنید. اگر کسی از قدرتش در جهت آزار شما و

ده راه برای کار کردن و درهم نشکستن

- قلدری کردن برای شما استفاده می کند، تحملش نکنید. اگر از شغلتان متنفرید و می توانید در زمان صرف ناهار از محل کار خارج شوید، برای ناهار از محل کار خارج شوید و هرگز هم برنگردید.
۸. فکر نکنید کارتان بیش از اندازه اهمیت دارد. برتراند راسل می گوید: "یکی از نشانه های مبتلا شدن به فروپاشی عصبی و استرسی این باور است که کارتان به شکل وحشتناکی اهمیت دارد."
۹. سراغ شغلی که دیگران از شما انتظار دارند نروید. شغلی را انتخاب کنید که خودتان می خواهید. شما تنها یک بار فرصت زندگی دارید پس بهتر است آن را به شیوه ای که خودتان می خواهید بگذرانید.
۱۰. کمالگرا نباشید. انسان ها نقص دارند. شغل انسان نقص دارد. کمتر روبات باشید و بیشتر انسان. بیشتر ناقص باشید. تکامل و تحول در سایه اشتباه کردن به وقوع می پیوندد.

شکل دادن به آینده

شکل دادن به آینده

پیشرفت

به شکل دیوانه‌واری مرتجعانه و محافظه کارانه است اگر بگوییم پیشرفت‌های وابسته به تکنولوژی سراسر بد و منفی هستند. تقریباً هیچ کدام از ما حاضر نیستیم تکنولوژی‌ای که اکنون در اختیار داریم را ببخشیم و صد سال به عقب برگردیم و در آن زمان زندگی کنیم. چه کسی حاضر است از دنیای اتومبیل‌ها و رهیایی ماهواره‌ای و موبایل‌های هوشمند و لپ‌تاپ و ماشین ظرفشویی و اسکایپ و شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی و اسپاتیفای و اشعه ایکس و قلب مصنوعی و دستگاه خودپرداز و خرید اینترنتی دل بکند؟ من که قطعاً حاضر نیستم.

با نوشتن این کتاب در تلاش بودم تا با مطالعه تنها روانی که حقیقتاً آن را می‌شناسم (یعنی روانِ خودم)، به بررسی بهایی که روانِ انسان در این جهان پرداخت می‌کند پردازم. در این مورد نوشتم که ما چگونه در غالب افراد و به صورت "فردی" می‌توانیم در چنین جهان جنون‌آوری عاقل بمانیم. اینکه روزگاری دچار بیماری روحی‌ای بودم که به نوبه خود کابوسی در بیداری محسوب می‌شد، به من در شناخت محرک‌ها و شکنجه‌های مختلف دنیای مدرن کمک شایانی کرد.

اما آنچه که خیلی مرا به خودش مشغول کرد این بود که به عنوان یک "اجتماع" چه کاری از ما ساخته است؟ ما نمی‌توانیم زمان را به عقب برگردانیم. نه می‌توانیم و نه می‌خواهیم که به طوری ناگهانی به انسان‌هایی فاقد تکنولوژی تبدیل شویم. پس چگونه می‌توانیم (به صورت جمعی) به خلق جهانی بهتر دست بزنیم؟

یکی از بهترین افرادی که به این سؤال جواب می‌دهد، استاد تاریخ در دانشگاه عبری اورشلیم در اسرائیل، یووال نوح هراری است؛ کسی که دو کتاب پیشگامانه‌اش یعنی "انسان خداگونه" و "انسان خردمند" از او این سوال را پیش می‌کشد که کدام ویژگی است که از ما انسان می‌سازد و نشان می‌دهد که چگونه تکنولوژی نه تنها دنیای ما را دوباره شکل می‌دهد بلکه خود مفهوم انسانیت را از نو تعریف می‌کند. او در مورد سناریویی کابوس‌وار از جهان آینده می‌نویسد که در آن ماشین‌ها از انسان‌هایی که آنها را ساخته بودند پیشی گرفته‌اند و اینطور نتیجه‌گیری می‌کند که "گونه انسانی که ما می‌شناسیم طی یکی دو قرن آینده از میان خواهد رفت."

پس از خواندن کتاب هراری شگفت‌زده شدم که چطور انسان‌ها تا این اندازه آگاهانه خود را به سمت آینده‌ای هدایت می‌کنند که خودشان به تدریج در آن رنگ خواهند باخت. این مسئله باعث شد به اثر دیگری که در جوانی ام‌الهام بخش من بود فکر کنم؛ سگ‌های پوشالی از فیلسوف جان گری. کتابی که به شکل بی‌رحمانه‌ای به کاوش این ایده پرداخت که پیشرفت اجتماعی انسان، افسانه‌ای خطرناک است. به هر حال تا جایی که خبر داریم ما تنها حیواناتی هستیم که وسواس پیشرفت دارند. حال اگر جایی از دنیا، لاک‌پشت‌های تاریخ‌دانی وجود دارند که به لاک‌پشت‌های گذشته‌شان بابت خلق اجتماع لاک‌پشت‌های روشنفکرتر تبریک می‌گویند، ما از آن بی‌خبریم.

در مقاله‌ای در روزنامه آبرزور، از هراری پرسیدم که آیا باید در برابر آینده به عنوان یکی از پیشرفت‌های تکنولوژیکی اجتناب ناپذیر مقاومت کرد یا خیر؟ پرسیدم که آیا باید دست به خلق نوع تازه‌ای از

یکی از بهترین افرادی که به این سؤال جواب می‌دهد، استاد تاریخ در دانشگاه عبری اورشلیم در اسرائیل، یووال نوح هراری است؛ کسی که دو کتاب پیشگامانه‌اش یعنی "انسان خداگونه" و "انسان خردمند" از او این سوال را پیش می‌کشد که کدام ویژگی است که از ما انسان می‌سازد و نشان می‌دهد که چگونه تکنولوژی نه تنها دنیای ما را دوباره شکل می‌دهد بلکه خود مفهوم انسانیت را از نو تعریف می‌کند. او در مورد سناریویی کابوس‌وار از جهان آینده می‌نویسد که در آن ماشین‌ها از انسان‌هایی که آنها را ساخته بودند پیشی گرفته‌اند و اینطور نتیجه‌گیری می‌کند که "گونه انسانی که ما می‌شناسیم طی یکی دو قرن آینده از میان خواهد رفت."

پس از خواندن کتاب هراری شگفت‌زده شدم که چطور انسان‌ها تا این اندازه آگاهانه خود را به سمت آینده‌ای هدایت می‌کنند که خودشان به تدریج در آن رنگ خواهند باخت. این مسئله باعث شد به اثر دیگری که در جوانی ام‌الهام بخش من بود فکر کنم؛ سگ‌های پوشالی از فیلسوف جان گری. کتابی که به شکل بی‌رحمانه‌ای به کاوش این ایده پرداخت که پیشرفت اجتماعی انسان، افسانه‌ای خطرناک است. به هر حال تا جایی که خبر داریم ما تنها حیواناتی هستیم که وسواس پیشرفت دارند. حال اگر جایی از دنیا، لاک‌پشت‌های تاریخ‌دانی وجود دارند که به لاک‌پشت‌های گذشته‌شان بابت خلق اجتماع لاک‌پشت‌های روشنفکرتر تبریک می‌گویند، ما از آن بی‌خبریم.

در مقاله‌ای در روزنامه آبرور، از هراری پرسیدم که آیا باید در برابر آینده به عنوان یکی از پیشرفت‌های تکنولوژیکی اجتناب ناپذیر مقاومت کرد یا خیر؟ پرسیدم که آیا باید دست به خلق نوع تازه‌ای از

پیشرفت

آینده بزنیم؟

او این گونه پاسخ داد: "شما نمی‌تونید همین طوری جلوی پیشرفت‌های مرتبط با تکنولوژی رو بگیرید. حتی اگر یک کشور دست از تحقیق در مورد هوش مصنوعی برداره، سایر کشورها همچنان به تحقیقاتشون ادامه می‌دن. سوال اصلی اینه که چه کاری می‌تونیم با تکنولوژی بکنیم. از همین تکنولوژی می‌شه در راستای اهداف اجتماعی و سیاسی بسیار متفاوتِ دیگه‌ای هم استفاده کرد."

از اینترنت می‌توان به عنوان مثالی بارز در زمان کنونی استفاده کرد. اما همین اینترنت می‌تواند مثالی برای ایده‌ای باشد که در ابتدا همچون مدینه فاضله‌ای به نظر می‌رسید و خیلی زود به ناکجاآباد تبدیل شد.

یووال این طور ادامه داد: "با نگاهی به قرن بیستم می‌بینیم که با همان تکنولوژی الکتریسیته یا راه‌آهن می‌تونستیم یک حکومت استبدادی کمونیستی یا یک حکومت دموکراسی آزادی خواه خلق کنیم. همین موضوع در مورد هوش مصنوعی و علم مهندسی زیست‌شناسی هم صدق می‌کند. بنابراین به نظرم افراد نباید درگیر چگونگی متوقف کردن تکنولوژی باشند چرا که چنین چیزی غیر ممکنه. سؤالی که باید روی اون تمرکز کنیم اینه که چطور استفاده‌ای باید از تکنولوژی روز داشته باشیم. در این مورد هنوز قدرت بسیار زیادی برای تعیین مسیری که تکنولوژی در پیش گرفته داریم." پس همچون بسیاری از موارد دیگر، به نظر می‌رسد که بهترین راه برای حل یک مشکل ابتدا کسب "آگاهی" در مورد مشکل است. به عبارت دیگر، پاسخ به این سوال که چگونه ذهن و سیاره‌مان را سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر کنیم نیز همین آگاهی نسبت به مشکل است. وقتی هراری می‌گوید که از همین تکنولوژی می‌توان در راستای اهداف مختلف دیگری نیز استفاده کرد، این سخن او بر ریزترین عضو یعنی فرد، و بر کلان‌ترین عضو یعنی اجتماع نیز صدق می‌کند. آگاه بودن از اینکه چگونه استفاده از تکنولوژی بر ما اثر می‌گذارد باعث می‌شود تا به شکلی غیر مستقیم نسبت به چگونگی تأثیر تکنولوژی بر سیاره‌مان نیز آگاه باشیم. این سیاره نیست که به ما شکل می‌دهد. این ماییم که

با چگونگی زندگی کردنمان سیاره‌مان را می‌سازیم.
و هرگاه ما و جامعه‌مان در جهتی ناسالم قدم بگذاریم باید به
شجاعانه‌ترین و سخت‌ترین اقدام ممکن دست بزنیم. باید "تغییر"
کنیم.

این تغییر ممکن است در اشکال مختلفی اتفاق بیفتد. مثلاً می‌تواند
در قالب نصب برنامه‌ای روی موبایل‌مان باشد که استفاده از
شبکه‌های اجتماعی را محدود و به سلامت ذهنمان کمک می‌کند. یا
می‌تواند قدم زدن بیشتر، با ملاحظه بودن نسبت به دیگران در
فضای اجتماعی یا استفاده کمتر از ماشین برای جلوگیری از آلوده
شدن هوا باشد. دست آخر، مهربان بودن با خودمان و مهربان بودن
با سیاره‌مان هر دو یک چیز هستند.

سی. اس. لوئیس می‌نویسد: "پیشرفت یعنی نزدیک شدن به
مقصدی که می‌خواهید در آن باشید. اگر مسیر اشتباهی را انتخاب
کرده باشید، ادامه دادن آن مسیر شما را به مقصد نزدیک‌تر نخواهد
کرد."

به نظرم این جمله چارچوب فوق‌العاده‌ای برای نگاه کردن به این
موضوع می‌دهد. حرکت رو به جلو، چه در سطح فردی و چه در
سطح اجتماعی، الزاماً به دلیل رو به جلو بودنش حرکت خوبی
نیست. ما گاهی زندگی‌مان را در مسیر نادرست پیش می‌بریم. گاهی
جوامع خود را در مسیر نادرست پیش می‌برند. اگر جایی حس کنیم
که این مسیر به ما احساس نارضایتی و ناخرسندی می‌دهد، پس
احتمالاً در آن شرایط تنها پیشرفتی که می‌توان داشت این است که
تغییر مسیر دهیم و در مسیر درست حرکت کنیم. هرگز نباید احساس

پیشرفت

کنیم که تنها یک آینده فردی یا فرهنگی اجتناب ناپذیر در انتظار
ماست.

این ما هستیم که آینده مان را شکل می دهیم.

فضا

در مسئله شکل دادن به آینده، داشتن فضا نکته‌ای کلیدی است.

بایستی از داشتن فضایی برای رها بودن و آزاد بودن اطمینان حاصل

کنیم. فضایی برای اینکه بتوانیم خودمان باشیم. فضایی واقعی.

فضایی ذهنی و روانی.

شهرهای ما به شکل روز افزون در حال تبدیل شدن به مکانی هستند

که از ما می‌خواهند اساساً مصرف‌کننده‌های آن شهر باشیم نه مردم

آن شهر. همین مسئله نیز اهمیت غنیمت شمردن مکان‌های در

خطری که "بودن" در آنها هیچ ارتباطی به اقتصاد ندارد را از هر زمان

دیگری بیشتر می‌کند. مکان‌هایی همچون جنگل‌ها و پارک‌ها و

موزه‌های دولتی و نمایشگاه‌ها و کتابخانه‌ها.

به عنوان مثال کتابخانه‌ها، از مکان‌های فوق‌العاده و البته در خطر

هستند. بسیاری از صاحبان قدرت کتابخانه‌ها را در عصر اینترنت غیر

ضروری می‌دانند. اما این واقعاً اشتباه است. بسیاری از کتابخانه‌ها از

اینترنت به روش‌های خلاقانه‌ای بهره‌می‌برند و امکان دسترسی به

انواع کتاب و حتی خود اینترنت را در اختیار افراد قرار می‌دهند. علاوه

بر اینها، نکته مثبت کتابخانه‌ها فقط وجود کتاب نیست. کتابخانه‌ها از

معدود مکان‌هایی هستند که کیف پول ما را بیش از خود ما دوست

ندارند.

اما فضاهای در خطر دیگری نیز وجود دارند.

فضاهای غیر فیزیکی. فضاهای زمانی. فضاهای دیجیتالی. برخی از

کمپانی‌های آنلاین به شکل روز افزون در تمایل هستند تا پا را از حد و

مرز شخصیت و خویشتن ما فراتر بگذارند و بیشتر ما را به چشم ارگانی

پُر از اطلاعات برای بهره‌برداری و سرمایه‌گذاری می‌بینند تا به چشم یک انسان.

فضاهای دیگری نیز در طول روز و هفته وجود دارند که دائماً در سایه کار و سایر مسئولیت‌ها از میان می‌روند.

حتی فضاهایی از ذهن نیز در خطر هستند. فضایی برای آزادانه یا

حداقل در آرامش فکر کردن به سختی یافت می‌شود. همین مسئله

دلیل افزایش اختلالات مرتبط با اضطراب و گرویدن به رفتارهای

متعادل کننده همچون یوگا و مدیتیشن را روشن می‌کند.

افراد نه فقط در آرزوی فضاهای فیزیکی که در تمنای فضاهایی

هستند تا در آنها از نظر ذهنی و روانی آزاد باشند؛ فضایی ناخواسته در

میان افکار پریشانی که به اتاقی آشفته و درهم و برهم می‌ماند. چنین

فضایی وجود دارد و می‌توان آن را پیدا کرد. مشکل فقط اینجاست که

نمی‌توانیم به آن "اعتماد" کنیم. بایستی به شکلی آگاهانه و

خودخواسته در پی آن باشیم. شاید لازم باشد زمانی را به مطالعه،

یوگا، حمامی طولانی، تدارک غذای مورد علاقه‌مان و یا قدم زدن

اختصاص دهیم. شاید لازم باشد موبایل‌مان را خاموش کنیم. شاید

لازم باشد که لپ‌تاپ‌مان را ببندیم. شاید باید اتصال خود را قطع

کنیم تا به نسخه جدیدی از خودمان برسیم.

قصه یعنی آزادی

کتاب‌های یکی از راه‌های به دست آوردن فضا هستند. داستان‌ها. قصه‌ها.

وقتی یازده سالم بود و بی آنکه دوستی داشته باشم در حال تلاش برای جا افتادن در محیط مدرسه بودم، کتاب‌های بیگانگان، ماهی جنگی و تِکس از اس.ای. هینتون را خواندم و ناگهان دوباره دوست داشتم. کتاب‌های او دوستان من بودند. شخصیت‌هایش دوستانم بودند. دوستان واقعی هم بودند چرا که به من کمک کردند. درست مثل وقت‌های دیگری که کتاب‌های "وینی خرسه" و "سلام غمگینی" و "اسکات فینچ" دوستان من بودند. قصه‌هایی که در آنها بود به مکان‌هایی تبدیل شده بودند که می‌توانستم درون آن‌ها پنهان شوم و احساس امنیت کنم.

در جهانی که پراز افراط است، جهانی که فضای ذهنی در آن رو به پایان است، جهان‌های خیالی نقشی حیاتی دارند. بله، از آنها می‌توان برای فرار از واقعیت استفاده کرد اما از حقیقت نه. کاملاً برعکس. در دنیای "واقعی" من در تلاش برای جا افتادن بودم. قوانینی که باید از آنها پیروی می‌کردی. دروغ‌هایی که باید به زبان می‌آوردی. خنده‌هایی که باید به آنها تظاهر می‌کردی. قصه‌ها نه راهی برای فرار از حقیقت، بلکه راهی برای رها شدن در آن هستند. حتی وقتی سرو کله هیولاها و خرس‌های سخنگو هم پیدا شود، باز هم همیشه نوعی حقیقت در دل آن نهفته است. حقیقتی که می‌تواند شما را خردمند یا دست کم همانی که هستید نگه دارد.

خواندن برای من نه عملی غیر اجتماعی بلکه کاملاً اجتماعی بوده. در

قصه یعنی آزادی

واقع این کار ژرف نوعی ممکن از اجتماعی شدن بود؛ ارتباطی بسیار عمیق با قوه تخیلاتِ انسانی دیگر. راهی برای ارتباط، بی نیاز از چندین و چند فیلتری که معمولاً جامعه نیازمند آن است. در اغلب مواقع، مطالعه کردن از دید افراد اهمیت دارد چرا که آن را نوعی ارزش اجتماعی می دانند. ارزشی که به تحصیلات و اقتصاد و بسیاری از حوزه های دیگر گره خورده است. اما این دیدگاه اصل رسالت مطالعه را نادیده می گیرد.

مطالعه کردن بدین خاطر مهم نیست که باعث می شود جایی استخدام شوید. مهم است چون فضایی را در اختیار شما قرار می دهد تا در ورای واقعیتی که در پیش روی شماست وجود داشته باشید. اینگونه است که انسان ها در هم یکی می شوند و اذهان با هم ارتباط برقرار می کنند. رویاها. همدلی ها. درک کردن ها. فرار از واقعیت ها. خواندن، همان عشق است که در عمل تجلی پیدا می کند.

قصه یعنی آزادی

الزاماً مطالعه نباید از طریق کتاب باشد اما در هر روی ما به یافتن چنین فضایی نیاز داریم.

ما دائماً تشویق شده‌ایم تا در طلب هیجان‌انگیزترین و پرشورترین تجربه‌ها باشیم. تشویق شده‌ایم تا با ضرباهنگی تند و تیز عمل کنیم. تشویق شده‌ایم تا به شعار "فقط انجامش بده" ای که شرکت نایکی بر سرمان می‌کوبد عمل کنیم. انگار که هدف زندگی، برنده شدن مدال طلا، فتح قله اورست، برنده شدن در فستیوال هنری یا رسیدن به نهایت لذت جنسی هنگام چتر بازی بر فراز آبشار نیاگارا است! من نیز چنین احساسی داشتم. دائماً خودم را در پرتنش‌ترین و پرشورترین تجربه‌ها گم می‌کردم؛ انگار که زندگی نوشابه‌ای است که باید آن را یک نفس سر کشید. اما بخش عمده‌ای از زندگی اینگونه قابل گذراندن نیست. برای بهره‌بردن از احساس رضایتی ماندگار، باید احساس آرامش کنید. باید به همان اندازه که کاری را انجام می‌دهید، آن را حس کنید.

ما اینجا در غرب زندگی‌هایمان را از فعالیت‌های مختلف لبریز می‌کنیم چرا که احساس می‌کنیم خرسندی و رضایت از طریق اکتساب و "پُر کردن" روزیا بیرون رفتن و شکستن شاخ زندگی به دست می‌آید. شاید بهتر باشد اگر زندگی را رسیدن به مقصد، با آنچه که همین حالا در اختیار داریم ببینیم. اگر آشفته‌گی ذهنمان را سرو سامان دهیم، قطعاً بیشتر از زندگی لذت خواهیم برد.

راهب بودایی، تیک نیات هان در کتاب "هنر قدرت داشتن" می‌نویسد: "بسیاری از مردم هیجان را شادمانی می‌دانند در حالی که در هنگام هیجان شما آرام نیستید. شادمانی بر پایه آرامش است."

قصه یعنی آزادی

من شخصاً آن زندگی‌ای را که سراسر آرامش‌های درونی خنثی پر شده نمی‌خواهم. دلم می‌خواهد هرازگاهی نشاط و شور و هیجان را نیز تجربه کنم. این خواستن بخشی از من است اما بیش از همیشه در آرزوی آن آرامش و پذیرش هستم.

راحت بودن با خودتان و شناخت خودتان نیازمند خلق فضایی درونی است که در آن قادر به "پیدا کردن" خودتان باشید؛ به دور از جهانی که اغلب از شما می‌خواهد خود را گم کنید.

بایستی برای خود به خلق مکانی در زمان دست بزنیم؛ چه از طریق کتاب باشد و چه از طریق مدیتیشن یا تحسین چشم‌انداز بیرون از پنجره. مکانی که در آن در آرزوی چیزی نیستیم، حسرت نمی‌خوریم، کار نمی‌کنیم، نگران نیستیم یا بیش از حد فکر نمی‌کنیم. مکانی که شاید در آن حتی امیدوار به چیزی نیستیم. مکانی که در آن خنثی هستیم. مکانی که در آن فقط نفس می‌کشیم. مکانی که فقط در آن حضور داریم و از این حضور داشتن لذت می‌بریم و در آرزوی هیچ چیز نیستیم جز همانی که در اختیار داریم: همان زندگی.

نیت کنید

نیت کنید

نیت کنید تا تک تک لحظاتتان را حس کنید، تا فردا را نادیده بگیرید، تا تمام نگرانی‌ها و حسرت‌ها و ترس‌هایی که مفهوم زمان در شما ایجاد کرده را از یاد ببرید. نیت کنید تا قدم بزنید و به هیچ چیز جز قدم زدن فکر نکنید. نیت کنید تا وقتی دراز می کشید و خوابتان نمی برد، هرگز نگران خوابیدن نباشید. فقط در همان حال باشید و از شربنی این دراز کشیدن لذت ببرید؛ فارغ از تمام نگرانی‌های دیروز و فردا.

آوای تو

آوای تو

درختان افرا

در طول نوشتن این کتاب مادرم باید تحت عمل جراحی مهمی قرار می گرفت. باید عمل قلب باز انجام می داد تا دریچه آئورت آسیب دیده اش خارج و سپس جایگزین می شد. عمل به خوبی پیش رفت و مادرم بهبود پیدا کرد اما هفته ای که او تحت مراقبت شدید قرار داشت و دکترها و پرستارها می بایست مدام حواسشان به سطح اکسیژن خونس می بود، بسیار پرفراز و نشیب بود.

من و آندریا در هتلی نزدیک بیمارستان ساکن شده بودیم. به اتفاق پدرم کنار تخت مادرم می نشستیم و بیدار خوابی های مداومش را تماشا می کردیم. وعده های غذای بیمارستان را در دهانش می گذاشتم و برایش از فروشگاه یک کیسه پر از آبمیوه های طبیعی می گرفتم و هرازگاهی هم برای پدرم روزنامه می خریدم. نگرانی ام نسبت به مادرم هر دل مشغولی دیگری را از بین برده بود. به شکل وحشتناکی از اینکه زمانی در مورد اولین ملاقات هایش با دکتر برایم می گفت و سرسری به او گوش می دادم، احساس گناه کردم. حالا دیگر پاسخ ندادن به ایمیل های ضروری برایم اهمیتی نداشت. دیگر برای چک کردن شبکه های اجتماعی وسوسه نمی شدم. وقتی در بیمارستان نشسته ای و صدای ناله جان دادن کسی از پشت پرده تخت کناری را می شنوی، حتی اخبار جهان به پس زمینه ای بی اهمیت و نامربوط بدل می شود.

بیمارستان ها گاهی مکان های حزن آلودی هستند اما آن دسته از اتاق هایی که در آنها افراد بسیاری درست در مرز مرگ و زندگی قرار گرفته اند می توانند بسیار امیدوارکننده باشند. پزشکان و پرستاران نیز

الها بخش اند.

فکر می‌کنم جای تأسف است که برای رسیدن به چنین دیدگاهی
حتماً باید اتفاقی بزرگ و مهم در زندگی ما یا در زندگی عزیزانمان رخ
بدهد. چه می‌شد اگر "همیشه" می‌توانستیم اولویت‌هایمان را به
درستی انتخاب کنیم؛ حتی در دوران سلامتی و زمانی که همه چیز
روبراه است. تصور کنید چه می‌شد اگر همیشه طوری به فکر
عزیزانمان می‌بودیم که در زمان‌های بحرانی به فکرشان هستیم. چه
می‌شد اگر می‌توانستیم همیشه عشق را در آستانه بروز دادن نگه
داریم. تصور کنید چه می‌شد اگر می‌توانستیم این مهربانی و این
قدردانی مهربانانه را نسبت به خودِ زندگی نیز داشته باشیم.
حالا هر بار که زندگی‌ام از چرنديات بی‌ارزش و غیر ضروری و
اضطراب‌آور پر می‌شود، سعی می‌کنم اتاق بیمارستان را به خاطر آورم.
همان جایی که بیمارها حتی از تماشای منظره بیرون از پنجره و
تماشای تابش نور آفتاب و درختان افرا نیز شکر گزار بودند. همان
جایی که زندگی، به خودیِ خودش یعنی همه چیز.

عشق

عشق

تنها عشق ناجی ما خواهد بود.

سایکوگرام منفی (عواملی که باعث احساس سبکی می شوند)

تصور کنید که درست مثل سایکوگرام‌ها، عواملی نیز وجود داشته

باشند که به سبک‌تر شدن ذهن شما کمک می کنند. آنها را

سایکوگرام منفی می نامیم.

ظهور غیرمنتظره خورشید از پشت ابر: ۵۷ سایکوگرام منفی

شنیدن این حرف از پزشک که سلامت‌مان هیچ مشکلی ندارد: ۳۲۰

سایکوگرام منفی

سیر کردن در تعطیلات و به دور از اینترنت: ۶۳۸ سایکوگرام منفی

قدم زدن: ۱۲۵ سایکوگرام منفی

شرکت در جلسه یوگا: ۴۸۷ سایکوگرام منفی

غرق شدن در یک کتاب فوق العاده: ۷۳۲ سایکوگرام منفی

رسیدن به خانه پس از سفری بسیار طاقت‌فرسا با قطار: ۳۹۸

سایکوگرام منفی

بودن در دل طبیعت: ۱۲۹۱ سایکوگرام منفی

ورزش: ۱۳۵۰ سایکوگرام منفی

موفقیت آمیز بودن عمل جراحی یک عضو نزدیک خانواده: ۳۹۸۲

سایکوگرام منفی

و بسیاری عوامل دیگر.

سريلانكا

از من درخواست شده بود تا در فستیوالی مطبوعاتی در شهر زیبای گیل واقع در سريلانكا شركت و در مورد سلامت روان سخنرانی كنم. از آنجایی كه سريلانكا همچنان از كشورهایی است كه در آنها سخن گفتن از بیماری های روانی نوعی تابو محسوب می شود، این رخداد بسیار خاص و ویژه محسوب می شد. شنیدن ماجراهای افراد در مورد اضطراب و افسردگی و اختلالات غیر ارادی و گرایش به خودكشی و اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی شان آن هم در فضایی كه در حالت عادی صدایشان به گوش كسی نمی رسد، جوی احساسی به وجود آورده بود. طوری بود كه انگار می توانستی تبخیر شدن احساس خجالت از این قبیل مشكلات را "حس" كنی.

اما آنچه كه به خاطر دارم، خود فستیوال نیست. روز بعد از آن است. ساحل هيكادووا و در كنار بومی ها و توریست ها. جایی كه لاک پشت های عظیم دریایی مستقیماً از دستم جلبك می خوردند. آندریا و فرزندانش هم آنجا بودند. لحظه ای را تجربه می كردم كه هرگز زمانی كه بیست و چند ساله و فردی انزواطلب و جامعه گریز بودم تصور نمی كردم قادر به تجربه اش باشم؛ زمانی كه اطمینان داشتم هرگز ۳۰ سالگی ام را نخواهم دید و تمام افرادی كه دوستشان داشتم و برایم عزیز بودند را از خودم رانده بودم. و حالا در ۴۰ سالگی در نیمكره جنوبی، در ساحلی تماشایی، در كنار كسانی كه دوستشان داشتم و در نزدیکی این حیوانات كهن سال و عظیم بودم. لاک پشت هایی كه با تمام طول عمری كه دارند، آرام و خردمند به نظر می رسند. در عجب بودم كه چه معرفت و خرد اسرارآمیزی در خود دارند. آرزو می كردم كه ای كاش می شد انسان ها از لاک پشت ها

سؤال کنند.

اکنون هربار که افسردگی در مقابلم قرار می گیرد، چشمانم را می بندم
و قدم در مخزن روزهای خوب می گذارم و به تابش آفتاب و خنده ها و
لاک پشت ها فکر می کنم. و تلاش می کنم تا به خاطر آورم که
غیرممکن تا چه اندازه می تواند ممکن باشد.

رویکردی دوزیستی نسبت به زندگی

رویکردی دوزیستی نسبت به زندگی

"سلام لاک پشت."

"آه. سلام."

"توصیه‌ای درمورد زندگی داری؟"

"چرا از من می‌پرسی؟"

"چون تو لاک پستی."

"خب؟"

"نسل لاک پشت‌ها میلیون‌ها سال باقی بوده. شماها نزدیک به ۱۵۷

میلیون سال زندگی کردین. این رقم ۷۰۰ برابر قدمت انسان‌هاست.

بالاخره به عنوان یک گونه باید یه چیزایی بدونی."

"داری مسئله طول عمر رو با وسعت دانش تلفیق می‌کنی."

"تمام حرفم اینه که انسان‌ها دنیا رو آشفته کردن. به نظر نمیاد

لاک پشت‌ها اینطوری باشن."

"می‌فهمم. ما به خاطر تو در خطر انقراضیم."

"متاسفم."

"البته منظورم از (تو) کل انسان‌ها بود اما آره، تو هم باعثی."

"می‌دونم. من انسانم. منم باید سرزنش بشم."

"آره. باید سرزنش بشی."

"آره."

"بگذریم، اگر واقعا دلت می‌خواد بدونی، توصیه من اینه که دست

برداری."

"از چی؟"

رویکردی دوزیستی نسبت به زندگی

"از همین کار. از این عجله کردنِ بی‌معنی. انسان‌ها دائم در تقلا و جنبش‌ان تا از جایی که هستن فرار کنن. چرا؟ به خاطر آب و هواست؟ به اندازه کافی سرپا نگهتون نمی‌داره؟ شاید بهتره وقت بیشتری رو توی دریا بگذرونین. توصیه من اینه: تمومش کن. از زمان استفاده نکن، خودِ زمان باش. کند و سریع حرکت کن اما همیشه مطمئن شو که خودت رو با خودت همراه کرده باشی. از پارو زدن در دریای وجود لذت ببر."

"درسته."

"به سرِ من نگاه کن. خیلی ریزه. نسبتِ جرمِ مغزم به تنم واقعا خجالت‌آور. اما می‌بینی که اصلاً اهمیتی نداره. با درست زندگی کردن می‌تونی تمرکز کنی. می‌تونی چیزی باشی که باید باشی. می‌تونی نسبت به زندگی دیدگاهی دوزیستی داشته باشی. می‌تونی با ریتمِ تمام زمین همگام باشی؛ چه خشک و چه تر. می‌تونی باد و آب رو درک کنی و حس کنی. می‌تونی خودت رو بشناسی. واقعاً که لاک‌پشت بودن شگفت‌انگیزه."

"قطعاً همین‌طوره. ممنونم لاک‌پشت."

"حالا می‌شه بازم یه کم از اون جلبک‌های دریایی بهم بدی؟"

چرخه معکوس

چرخه معکوس

اضطراب پدیده‌ای تکرارشونده است. وقتی این حس در قالب یک بیماری بر شما چیره شود، چرخه‌ای از ناامیدی خواهد بود. تنها راه فرار، دست برداشتن از نگرانی‌های پی‌درپی است؛ یعنی نگرانِ نگرانی نبودن؛ کاری که تقریباً غیرممکن است. گاهی فوت و فنِ کار در پیدا کردنِ چرخه‌ای معکوس است. من با پذیرشِ این حالت از خودم که هیچ چیز را نمی‌پذیرد، به چنین چرخه‌ای دست پیدا می‌کنم. با راحت بودن با ناراحتی‌ها. با پذیرشِ اینکه من کنترلی بر آنها ندارم.

این جمله کلیشه‌ای اما کاملاً درست است: شما نمی‌توانید بدون پذیرشِ مبدا به مقصد مورد نظرتان برسید. جهان در تلاش است ما را متقاعد کند تا خود را نپذیریم. از ما می‌خواهد در پی ثروتمندتر شدن، زیباتر شدن، لاغرتر شدن و راضی‌تر شدن باشیم. از ما می‌خواهد که بیشتر بخواهیم. زمانی که بیمار هستیم، چنین خواسته‌هایی شدت می‌گیرند و با این وجود در چنین زمانی است که بیش از پیش باید خودمان و لحظه رنجمان را بپذیریم تا قادر به رها کردنش باشیم. آهسته آهسته آن را به جهانی که از آن آمده برگردانید.

آسمان همیشه آسمان است

آسمان همیشه آسمان است

همین الان از پنجره بیرون را نگاه کردم و آرام تر شدم. ماه امشب پشت پرده ابری کبود، واقعاً دلبری می کند. این آسمان شورانگیز است. هیچ عکسی قادر به ثبت این لحظه نیست.

این اتفاق مرا یاد چیزی می اندازد. حدود ده سال پیش و وقتی به دوره‌ای طولانی از افسردگی که بدترین افسردگی ممکن از زمان اولین فروپاشی روانی ام در بیست و چند سالگی بود مبتلا بودم، از معدود عواملی که باعث احساس آرامش در من می شد، نگاه کردن به آسمان بود. در آن زمان در یورکشایر زندگی می کردیم و خبری هم از آلودگی روشنایی نبود؛ آسمانی بیکران و تمیز. آشغال‌ها را از خانه بیرون می بردم و با تماشای آسمان شب احساس می کردم درد و رنج هایم در حال کوچک تر شدن هستند. چند لحظه‌ای همانجا می ماندم و هوای خنک را استشمام می کردم و به ستاره‌ها و سیاره‌ها و صور فلکی خیره می شدم. طوری عمیق نفس می کشیدم که گویی می توان تمام کیهان را با نفس کشیدن در سینه فرو کشید. گاهی دستم را روی شکمم می گذاشتم و آرام گرفتنِ نفس‌های پُر اضطرابم را حس می کردم.

اغلب در شگفت بودم و هنوز هم هستم که چرا آسمان، خصوصاً در شب، چنین تأثیر عظیمی دارد. به این فکر می کردم که شاید دلیلش مقیاس متفاوتمان باشد. وقتی به آسمان نگاه می کنی، احساس خرد بودن ناگزیر است. کوچکیِ خود را نه فقط در مکان که در زمان نیز حس می کنی. البته که دلیلش این است که با خیره شدن به فضا در حال خیره شدن به تاریخی بسیار کهن هستی. شما به ستارگانی خیره

آسمان همیشه آسمان است

شده‌اید که در آسمان "بوده‌اند" نه ستارگانی که در آسمان "هستند". نور در سفر است. این طور نیست که به شکلی ناگهانی ظاهر شود. نور با سرعتی معادل ۱۸۶۰۰۰ مایل در ثانیه در حرکت است. به نظر سرعت فوق‌العاده بالایی می‌آید اما نور نزدیک ترین ستاره به زمین (پس از خورشید) بیش از چهار سال زمان برده تا به ما برسد. اما برخی از ستارگانی که با چشم غیر مسلح نیز دیده می‌شوند بیش از ۱۵ هزار سال نوری از ما فاصله دارند. این بدین معنا است که نوری که اکنون به چشم شما می‌رسد، سفر خود را از پایان عصر یخبندان آغاز کرده است. پیش از اینکه انسان‌ها با کشاورزی آشنا شوند. برخلاف باور عموم، اغلب ستاره‌هایی که به چشم می‌بینیم مُرده نیستند. ستاره‌ها بر خلاف ما مدت بسیار زیادی وجود داشته‌اند. اما همین مسئله هم نه تنها از عظمتِ خاصیتِ درمانیِ آسمان در شب نمی‌کاهد، که به آن اضافه هم می‌کند. نقشِ زیبا اما کوتاه ما در گستره هستی از جمله معدودترین نقش‌های کهکشانی است: موجودی زنده و آگاه.

آسمان همیشه آسمان است

اگر به آسمان نگاه کنیم می‌توانیم تمام نگرانی‌های قرن بیست و یکمی خود را در بافت کیهانی آن جای دهیم. آسمان بزرگ‌تر از ایمیل‌ها و ضرب‌الاجل‌ها و بدهی‌ها و جار و جنجال‌های اینترنتی ماست. آسمان بزرگ‌تر از ذهن ما و بیماری‌های ذهنی ماست. آسمان بزرگ‌تر از هر اسم و ملت و تاریخ و ساعتی است. تمام نگرانی‌های دنیوی ما در قیاس با آسمان بسیار فانی و زودگذر هستند. در طول زندگی ما، در سرتاسر هر فصل از تاریخ بشریت، آسمان همیشه همان آسمان بوده.

و البته که وقتی به آسمان نگاه می‌کنیم، در حال نگاه کردن به چیزی خارج از خودمان نیستیم. در واقع در حال نگاه کردن به نقطه‌ای هستیم که از آنجا آمده‌ایم. فیزیکدان، کارل سیگن در شاهکار خود "کیهان" می‌نویسد: "نیتروژن درون دی‌ان‌ای ما، کلسیوم درون دندان ما، آهن درون خون ما و کربنی که در کیک پای سیب ما وجود دارد، در قلب ستاره‌های نسل‌های پیشین به وجود آمده‌اند. ما از ستاره‌ها به وجود آمده‌ایم."

آسمان نیز همچون دریا می‌تواند ما را پابرجا نگه دارد. آسمان است که به ما می‌گوید: چیز بزرگ‌تری از زندگی ما نیز وجود دارد و ما نیز عضو آن هستیم و آن چیز به معنای واقعی کلمه، جهان هستی است. شگفت‌انگیزترین چیز ممکن. و تو باید همچون یک درخت یا یک پرنده، هر از گاهی سهمیم بودن و نقش داشتن در نظام طبیعی جهان را احساس کنی. تو شگفت‌انگیزی. تو هم هیچ هستی و هم همه چیز. هم تنها یک لحظه هستی و هم جاودانی. تو جهان در جنبشی. درود بر تو!

طبیعت

طبیعت

آسمان تسکین دهنده است.

تحقیق صورت گرفته توسط کالج کینگ لندن در سال ۲۰۱۸ نشان داد که تماشای آسمان به سلامت روان ما کمک می کند. البته نه فقط تماشای آسمان بلکه تماشای درختان و گوش دادن به آواز پرندگان و در فضای باز بودن و در ارتباط بودن با طبیعت نیز اثرگذار است. افراد شرکت کننده در این تحقیق به نقاط مختلف رفتند و از آنها خواسته شد تا حالت ذهنی خود در نواحی متفاوت را گزارش کنند. برای ارزیابی رفتارهای غیرارادی، آزمایش هایی جهت در نظر گرفتن عملکرد ضعیف سلامت روان بر روی هر فرد صورت گرفت؛ اقدامی که این تحقیق را به شکل جالب توجهی منحصر به فرد می کرد. این مطالعه که عنوان آن به شکل گیرایی "ذهن شهری: استفاده از تکنولوژی موبایل های هوشمند جهت بررسی تأثیر طبیعت بر سلامت ذهن" نام داشت، نشان داد که بودن در طبیعت نه تنها برای همه بلکه به طور خاص برای افرادی که بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات سلامت روان هستند، مفید است؛ مشکلاتی همچون اعتیاد، اختلال کم توجهی و بیش فعالی، اختلال شخصیتی جامعه گریزی و اختلال دوقطبی.

دکتر آندریا میکلی که در پیشبرد این تحقیق کمک کرده بود به این نتیجه رسید که: "حضور داشتن های کوتاه مدت در دل طبیعت، تأثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت روان دارد."

پروژه های طبیعت درمانی در حال رواج پیدا کردن هستند. اکنون بسیاری از مزارع شهری و فضاهای سبز عمومی برای کاهش سطح

طبیعت

استرس و اضطراب و افسردگی استفاده می‌شود. البته که تمام اینها عمل به توصیه‌ای قدیمی است که می‌گفت: "برو بیرون یه کم هوای تازه بخور!" در سال ۱۸۵۹، فلورانس نایتینگل در اثر خود به نام "یادداشت‌هایی در ارتباط با پرستاری" نوشت: "وقتی درب اتاق بیماران بسته می‌شود، آنچه که بیش از هر چیزی آنها را آزار می‌دهد، تاریکی است. آنها نه فقط نور، بلکه تابش مستقیم نور را می‌خواهند." مشکل اینجاست که اکنون بیش از نیمی از جمعیت جهان در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند. در سال ۱۹۵۰ بیش از دو سوم جمعیت جهان در سکونتگاه‌های روستایی زندگی می‌کردند. اکنون در سراسر دنیا، اغلب مردم در نواحی شهری سکونت دارند و از آنجایی که افراد بیش از هر زمان دیگری وقت خود را در خانه و فضاهای بسته می‌گذرانند، بدیهی است که آنقدرها در میان جنگل و زیر آسمان قرار نمی‌گیریم.

وقت آن رسیده تا نسبت به مفید بودن سبز و آبی طبیعت برای خودمان و زندگی فرزندانمان آگاه‌تر باشیم. هوای تازه بیشتر، تابش مستقیم نور خورشید یا اگر خوش اقبال باشیم، قدم زدن میان مزارع و جنگل‌ها. شاید حتی قادر باشیم با همین مستندات که در اختیار داریم، نواحی شهری و عمومی‌ای که در آنها ساکن هستیم را سبزتر و دلپذیرتر کنیم تا نه فقط عده‌ای قلیل، بلکه همه از مزایای آن بهره‌مند شوند.

دنیای درون

بله، زیبایی طبیعت قدرت درمانی دارد. اما در سال ۱۹۹۹ و در جزیره ایبیزا، در خلوت ترین گوشه از شرق جزیره و نوک صخره‌ای در نزدیکی محل زندگی ام ایستادم و نیت به خودکشی کردم. به معنای واقعی کلمه هیچ راهی برای تحمل رنج و سردرگمی ذهنی ام نداشتم یا اینکه من قادر به پیدا کردن آن نبودم. آرزو می‌کردم که ای کاش هیچ کس به من اهمیتی نمی‌داد تا می‌توانستم بایک پرش ساده زندگی ام را به پایان برسانم. گاهی به آن صخره فکر می‌کنم؛ به چمن‌های پر خس و خاشاکی که رویشان ایستاده بودم؛ به دریای درخشانی که به آن خیره شده بودم و به موج‌هایی که به صخره‌ها برخورد می‌کردند. در آن زمان، هیچ کدام از آنها مایه تسلی و آرامشم نبودند. مفید بودن طبیعت اثبات شده اما در لحظات بحرانی، هیچ چیز نمی‌تواند به شما کمکی بکند. در آن لحظه که از غذایی و حشتناک و نامرئی رنج می‌بردم، هیچ دیدگاه و طرز فکری در دنیا وجود نداشت که بتواند احساسم را بهتر کند. این عقیده‌ام تا بیست سال بعد هم تغییری نمی‌کرد اما با این وجود اکنون می‌توانم همان جا بایستم و از زیبایی‌اش لذت ببرم و احساس بسیار متفاوتی نسبت به جوان وحشت‌زده‌ای که بودم، داشته باشم.

جهان بر ما اثر می‌گذارد اما آن اثر کاملاً روی "ما" نیست. فضایی درون ما وجود دارد که از آنچه که می‌بینیم و جایی که هستیم مستقل است. این یعنی ما می‌توانیم در قلب زیبایی و آرامش بیرونی نیز احساس رنج و درد کنیم. اما معنای دیگرش این است که در جهانی

دنیای درون

مملو از ترس نیز می‌توانیم احساس آرامش داشته باشیم. ما می‌توانیم بذری از آرامش درون خود بکاریم؛ بذری که درون ما زندگی، رشد و در مقابله با آن رنج کم‌کمان می‌کند.

جمله‌ای کلیشه‌ای در مورد مطالعه کردن وجود دارد. اینکه هم اندازه خوانندگان، کتاب برای خواندن وجود دارد. این بدان معناست که هر خواننده‌ای از کتابی که می‌خواند، برداشت منحصر به فرد خودش را دارد. پنج نفر می‌توانند مثلاً کتاب "دستِ چپِ تاریکی" از اورسولا لو گوین را بخوانند و پنج بازخورد کاملاً متفاوت و پذیرفتنی نسبت به آن داشته باشند. اینکه چه می‌خوانید مهم نیست، مهم این است که چگونه می‌خوانید. نویسنده با یک داستان آغاز می‌کند اما برای ملموس کردن داستان خود به خواننده نیاز دارد و این داستان اگر دوبار به یک شیوه درک شود، هرگز ملموس نخواهد شد. تمام آنچه از یک نویسنده برمی‌آید، فراهم کردن یک کبریت است. این خواننده است که با آتش زدن کبریت به آن موجودیت می‌دهد.

جهان هم همین است. به اندازه تمام ساکنین زمین، جهان وجود دارد. جهان درون شماست. تجربه‌ای که از جهان دارید، این مفهوم عینی و غیرقابل تغییر که نامش را "جهان" می‌گذاریم نیست. خیر. تجربه شما از دنیا تعامل شما با آن و تفسیر شما از آن است. همه ما تا اندازه‌ای مشخص، جهان خود را می‌سازیم. همه ما جهان را به شیوه خودمان می‌خوانیم اما در عین حال تا اندازه‌ای مشخص می‌توانیم برای اینکه چه چیزی را بخوانیم، دست به انتخاب بزنیم. باید بفهمیم که کدام جنبه از دنیا باعث می‌شود احساس غم، ترس، سردرگمی، بیماری، آرامش یا رضایت داشته باشیم.

باید از دلِ میلیاردها جهانِ موجود، جهانی که میل به زندگی در آن را داریم پیدا کنیم. جهانی که بدون تصویری که ما از آن می‌سازیم، هرگز رخ نشان نخواهد داد.

این را نیز باید درک کنیم که گرچه بر احساسات ما اثرگذار است اما جهان هرگز خودِ احساساتِ ما نیست. ما می‌توانیم در بیمارستان احساس آرامش و بر نوک صخره‌ای در اسپانیا احساس عذاب داشته باشیم.

ما می‌توانیم خودمان را نقض کنیم. می‌توانیم جهان را نقض کنیم. گاهی حتی می‌توانیم به غیرممکن‌ها دست بزنیم. می‌توانیم زندگی کنیم وقتی که مرگ ناگزیر به نظر می‌رسد و می‌توانیم امید داشته باشیم وقتی که می‌دانیم دیگر آمیدی در کار نیست.

قطع اتصال

قطع اتصال

گاهی زندگی مثل آهنگی گوش خراش است که در آن صدها ساز هم‌زمان در حال نواخته شدن هستند. گاهی یک آهنگ وقتی تنها به صدای گیتار و خواننده‌اش محدود می‌شود، زیباتر به نظر می‌رسد. وقتی آهنگی بیش از اندازه شلوغ و پرزرق و برق شود، گاهی حتی شنیدن صدای آن هم سخت می‌شود. و درست مثل این آهنگ‌های آشفته، ما نیز احساس سردرگمی می‌کنیم.

خودِ طبیعی و حقیقی ما ده‌ها هزار سال است که تغییری نکرده و این نکته را باید با هر نرم‌افزار و موبایل و شبکه اجتماعی و سلاح هسته‌ای که طراحی می‌کنیم، به خاطر داشته باشیم. باید نوای انسان بودن را به خاطر داشته باشیم. باید وقتی زیر آب گرفتار شده‌ایم، به هوا فکر کنیم. باید در عصرِ بازارهای اشباع‌شده و اخبار فوری و میلیون‌ها شوکِ اینترنتیِ روزانه، آرامش را پیدا کنیم. باید نسبت به ترسیدن، ترس باشیم. باید خودِ نابغه، حقیقی، زیبا، شکننده، ناقص، معیوب، حیوان، سالخورده و شگفت‌انگیزمان باشیم که در زمان و مکان محصور شده و چنان آزاد است که هر زمان که اراده کند می‌تواند چیزی پیدا (از یک آهنگ و تماشای نور خورشید گرفته تا یک مکالمه و یک تکه نقاشی زیبا) و شگفتی محض و دست‌نیافتنی زنده بودن را حس کند.

هرآنچه که هستی کافی است

هرآنچه که هستی کافی است

"تنهایک گوشه از جهان است که می‌توانی از پیشرفت آن اطمینان داشته باشی و آن جایی نیست جز درون تو."

آلدوس هاکسلی

چیزهایی که تقریباً همیشه وجود داشته‌اند

چیزهایی که تقریباً همیشه وجود داشته‌اند

صخره‌ها. درختان سرخس. مصاحبت و همنشینی. آسمان. احساسی بودن و شورانگیز بودن طلوع و غروب خورشید. عشق ابدی. شهوت. برنامه‌ریزی‌های رهاشده. پشیمانی‌ها. آسمان بی ابر شب. ماه کامل. بوسه‌های صبحگاهی. میوه‌های تازه. اقیانوس‌ها. دریاها. جزر و مد امواج. رودخانه‌ها. دریاچه‌هایی به بی حرکتی آینه. چهره‌هایی مملو از دوستی و مهربانی. طنز. خنده. داستان‌ها. افسانه‌ها. آهنگ‌ها. گرسنگی. لذت. رابطه جنسی. مرگ. ایمان. آتش. سکوت عمیق. تعمق در نفس. نوری که به واسطه تاریکی اطرافش، روشن‌تر شده. ارتباط چشمی. رقصیدن. حرف‌های بی معنا. سکوت‌های پُر معنا. خوابیدن. رویا دیدن. کابوس دیدن. هیولاها ساختن شده از سایه‌ها و تاریکی. لاک‌پشت‌ها. جلبک‌های دریایی. رنگ سبز و باطراوت علف‌های خیس. ابرهای کبود هنگام غروب. برخورد خیس امواج با صخره‌هایی که آرام آرام در حال فرسایش‌اند. درخشش ماسه‌های خیس. احساس بی نظیر رفع تشنگی. آگاهی ترسناک و وسوسه‌برانگیز از زنده بودن. امیدوار بودن. انتظار رسیدن به خانه.

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می گویم

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می گویم

۱. مشکلی نیست.

۲. حتی اگر هم مشکلی هست و اگر چیزی است که تو قادر به کنترل آن نیستی، تلاشی برای کنترل کردنش نکن.

۳. احساس می کنی درکت نکرده اند. هرکسی حس می کند که درکش نکرده اند. نگران درک کردن دیگران نباش. خودت خودت را درک کن. بعد از آن دیگر هیچ چیز اهمیتی ندارد.

۴. خودت را بپذیر. اگر نمی توانی از آنچه که هستی راضی باشی، دست کم آنچه هستی را بپذیر. چگونه می توانی خود را تغییر دهی وقتی هنوز خودت را نمی شناسی؟

۵. سرد نباش. هرگز تلاش نکن که سرد باشی. هرگز نگران این نباش که افراد سرد و جدی چه فکری می کنند. دنبال آدم های گرم بگرد. زندگی یعنی گرمی. وقتی بمیری سرد بودن را تجربه خواهی کرد.

۶. کتاب خوبی پیدا کن و بنشین و آن را بخوان. زمان هایی در زندگی ات فرا خواهند رسید که در آنها احساس سردرگمی و گم شدن می کنی. با خواندن و مطالعه است که می توانی دوباره خودت را پیدا کنی. این را به خاطر داشته باش. هرچه بیشتر بخوانی، بیشتر راه خودت را از میان یورش سختی ها پیدا می کنی.

۷. خودت را محدود نکن. اجازه نده اسم و جنسیت و ملیت و گرایش جنسی و حساب کاربری فیسبوکت تو را کور کنند. صرفاً اطلاعاتی برای سودجویی و بهره برداری نباش. فیلسوف چینی، لائو تزو می گوید: "اگر خودم نباشم، به آنچه که در تصور آنم تبدیل می شوم."

۸. عجله نکن. آرام بگیر. لائو تزو این بار می گوید: "طبیعت عجله

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می گویم

نمی کند و با این وجود هرآنچه می بایست انجام می شده، انجام شده."

۹. از اینترنت لذت ببر و وقتی لذت نمی ببری از آن استفاده نکن. (هیچ چیز به اندازه این کار، فوق العاده آسان و درعین حال فوق العاده سخت نبوده).

۱۰. به خاطر داشته باش که بسیاری از انسان ها نیز احساسِ تورا دارند. می توانی در فضای اینترنت آنها را پیدا کنی. این یکی از درمانی ترین جنبه های عصر شبکه های اجتماعی است؛ اینکه می توانی پڑواکی از درد و رنج خودت را پیدا کنی. تو می توانی کسی را پیدا کنی که تورا درک کند.

۱۱. همان طور که یودا^{۹۲} نیز می گوید: برای در لحظه بودن "تلاش" نکن. تلاش کردن در تضاد با در لحظه بودن است.

۱۲. آنچه تورا منحصر به فرد می کند، عیب ها و نقص های تو هستند. آنها را با آغوش باز بپذیر. هرگز سعی نکن ذاتِ انسانی خودت را نادیده بگیری.

۱۳. به بازار اجازه نده تورا متقاعد کند که احساس رضایت و خوشبختی یک معامله و داد و ستد تبلیغاتی است. ویل راجرز^{۹۳} می گوید: "اغلب مردم با پولی که خودشون به دست نیاورده اند چیزهایی رو می خرند که بهشون نیازی ندارند تا آدم هایی رو تحت تأثیر قرار بدن که از اون ها خوششون نمیداد!"

۱۴. هرگز وعده صبحانه را از دست نده.

۱۵. در بیشتر شب ها پیش از نیمه شب به رختخواب برو.

۱۶. حتی در زمان های شلوغی و پرهیجان (مثل شب سال نو،

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می گویم

دورهمی های خانوادگی، زمان های کاری پر مشغله و روزهای تعطیل (زمانی را به رسیدن به آرامش اختصاص بده. هرازگاهی در اتاقی خلوت کن. زمانی را برای مکث کردن به روزت اضافه کن. ۱۷. کمتر خرید کن.

۱۸. کمی به تمرین یوگا پرداز. وقتی خستگی و اضطراب در جسم و نفس کشیدن شما نباشد، خود شما نیز کمتر دچار اضطراب خواهید شد.

۱۹. وقتی شرایط بغرنج و به هم ریخته می شود، به انجام کارهای روزمره مشغول شو.

۲۰. بدترین قسمت های باطن زندگی ات را با بهترین قسمت های ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکن.

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می گویم

۲۱. بیش از همه قدردان چیزهایی باش که در نبودشان بیش از هر چیز دیگری دلتنگ شان می شوی.

۲۲. خودت را برای شناخت خودت به صلابه نکش. یکبار برای همیشه دست از تلاش برای اینکه بفهمی چه کسی هستی بردار. آلن واتس فیلسوف می گوید: "تلاش برای تعریف کردن خودت مثل این است که بخواهی دندان خودت را گاز بگیری."

۲۳. قدم بزن. برقص. زمانی را به دویدن اختصاص بده. نان تست با کره بادام زمینی بخور.

۲۴. سعی نکن احساسی داشته باشی که نداری. سعی نکن چیزی باشی که نمی توانی باشی. صرف این انرژی تو را از پای درمی آورد.

۲۵. اتصال به مردم دنیا هیچ ربطی به وجود وای فای ندارد.

۲۶. چیزی به عنوان آینده وجود ندارد. برنامه ریزی برای آینده، تنها برنامه ریزی برای زمان حالی دیگر است؛ زمان حالی که در آن نیز به برنامه ریزی برای آینده مشغول خواهید بود.

۲۷. نفس بکش.

۲۸. عشق بورز. همین حالا عشق بورز. اگر کسی یا چیزی برای عشق ورزیدن داری، در همین لحظه به آن عشق بورز. در عشق ورزیدن بی باک باش. دیو اگرز می نویسد: "هرگز نمی توان با تعلل برای عشق ورزیدن، زندگی کرد." عشقت را فداکارانه بروز بده.

۲۹. احساس گناه نداشته باش. این روزها احساس گناه نداشتن غیرممکن است مگر اینکه فردی جامعه ستیز باشی. ما لبریز از احساس گناهیم. این همان احساس گناهی است که از کودکی و هنگام صرف غذا در دل داشته ایم؛ زمانی که غذا می خوردیم و از اینکه

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می‌گویم

می‌دانستیم گرسنگان و قحطی‌زدگان بی‌شماری در سراسر جهان وجود دارند، احساس گناه می‌کردیم. احساس گناه از اینکه از امتیازات ویژه‌ای بهره می‌بریم که دیگران از آن بی‌بهره‌اند. احساس گناه نسبت به محیط زیست زمانی که سوار ماشین یا هواپیما می‌شویم یا از پلاستیک استفاده می‌کنیم. احساس گناه از خریدن چیزهایی که به دلایلی که ما کاملاً قادر به درک آنها نیستیم، غیراخلاقی محسوب می‌شوند. احساس گناه به خاطر امیال و گرایشاتی که ناقض دین و ایمان هستند و حرفی از آنها به زبان نیاورده‌ایم. احساس گناه به این خاطر که آنچه دیگران از ما می‌خواهند باشیم، نیستیم. احساس گناه از سر بار بودن. احساس گناه از اینکه قادر به انجام آنچه دیگران انجام می‌دهند نیستیم. احساس گناه به خاطر بیمار بودن. احساس گناه به خاطر زنده بودن. داشتن چنین احساس گناهی بیهوده است. این احساس به هیچکس کمکی نکرده. سعی کن بی‌آنکه در بدی‌هایی که روزگاری مرتکب شدی غرق شوی، اکنون به خوبی کردن پردازی.

۳۰. خود را از الزام فروشگاه‌ها بیرون کن. در چنین بازی‌ای به رقابت نپرداز. از این که کاری نمی‌کنی احساس گناه نداشته باش. فضایی غیر تجارتي در درونت پیدا کن. فضایی حقیقی. فضایی انسانی. فضایی که تحت هیچ شرایطی با اعداد و ارقام و پول و سودآوری سنجیده نمی‌شود. فضایی که اقتصاد بازار قادر به دیدن آن نیست.

۳۱. به آسمان نگاه کن. (شگفت‌انگیز است. آسمان همیشه شگفت‌انگیز است.)

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می گویم

۳۲. زمانی را با حیوانی به جز انسان ها سپری کن.

۳۳. بی آنکه خجالت بکشی، ساده باش. ساده بودن می تواند به

سلامتی ختم شود. وقتی زندگی سخت و دشوار شد، ساده بودن را فراموش نکن.

۳۴. خود را بر اساس سنجشی که دیگران از شما دارند مورد ارزشیابی

قرار ندهید. النور روزولت می گوید: "هیچ کس نمی تواند باعث شود احساس حقارت کنید مگر اینکه خودتان بخواهید."

۳۵. جهان می تواند مکان ناراحت کننده ای باشد اما تو به میلیون ها

عمل مهربانانه ای که امروز انجام شده و ناشناخته مانده فکر کن. به میلیون ها عشق ورزیدن. مهربانی و خوبی خاموش انسان ها همیشه در جریان است.

۳۶. خودت را به خاطر آشفته بودن سرزنش نکن. مشکلی نیست.

جهان هم آشفته است. تمام سیارات در فضا سرگردانند. آشفته گی تو سازگار و همگام با عالم هستی است.

۳۷. اگر از نظر روحی احساس بدی داری، خودت را طوری درمان

کن که در هنگام مشکلی جسمانی همچون آسم، آنفولانزا یا هر مشکل دیگری درمان می کنی. برای بهتر شدن هر کار که لازم است انجام بده و هرگز خجالت نکش. قدم زدن با پای شکسته را کنار بگذار.

۳۸. گریه کردن اشکالی ندارد. آدم ها گریه می کنند. زنان گریه

می کنند. و مردان هم گریه می کنند. مردها نیز همچون هر انسان

دیگری، مجرای اشک و غده اشکی دارند. هیچ تفاوتی میان گریه یک مرد و گریه یک زن وجود ندارد. گریه کردن امری طبیعی است. واقعاً

آنچه که در شرایط بغرنج به خودم می‌گویم

رنج‌آور است وقتی که قوانین اجتماعی اجازه بروز درد و رنج یا احساسات عاطفی را نمی‌دهند. گریه کن ای انسان! با تمام وجود گریه کن.

۳۹. به خودت اجازه شکست بده. به خودت اجازه تردید بده. به خودت اجازه بده حس آسیب‌پذیر بودن داشته باشی. به خودت اجازه تغییر عقیده بده. به خودت اجازه ناقص بودن بده. به خودت اجازه بده تا در برابر جوشش و تحرک مقاومت نشان دهی. به خودت اجازه بده تا همچون تیری که از کمان برخاسته و با تندی به سوی هدفی حرکت می‌کند، به زندگی کردن نپردازی.

۴۰. سعی کن کمتر بخواهی. خواستن یعنی کمبود. خواستن یعنی فقدان. این‌ها بخشی از تعریف کلمه خواستن هستند. وقتی بایرون^{۹۴} می‌نویسد "من یک قهرمان می‌خواهم"، مقصودش این است که او قهرمانی در زندگی اش نداشته. خواستن آنچه که بدان نیازی نداریم باعث حس فقدان می‌شود که پیش از این در ما نبوده. هرآنچه که نیاز داری همین جا است. یک انسان تنها با انسان بودنش کامل است. ما مقصد خودمان هستیم.

بازده‌های نزولی

سیاره زمین منحصر به فرد است. این سیاره تنها مکان در عالم هستی است که از وجود امکان زندگی در آن با خبریم. زمین مکانی شگفت‌انگیز است. مکانی که به خودی خود، هر آنچه را که برای بقا نیاز است در اختیار انسان قرار داده.

شما نیز به همان اندازه شگفت‌انگیز هستید. شما از زمان تولد شگفت‌انگیز بوده‌اید. شما از زمان تولد همه چیز بوده‌اید. هیچ کس نیست که به کودکی تازه متولد شده نگاه کند و با خودش بگوید، آه عزیزم بین چقدر نقص و کمبود داره! آدم‌ها به نوزاد نگاه می‌کنند و احساس می‌کنند مخلوقی بی نقص را به تماشا نشسته‌اند که هنوز به پیچیدگی‌های دنیا آلوده نشده.

ما کامل به دنیا می‌آییم. فقط آب و خوراک و سرپناه در اختیارمان بگذارید، برایمان آوازی بخوانید، قصه‌ای بگویید، کسی را در اختیارمان قرار دهید که با او صحبت کنیم و به او اهمیت دهیم و عاشق او شویم و تمام. این یعنی "زندگی".

اما ما در مسیر زندگی، آستانه آنچه را که برای رضایت داشتن به آن نیاز داریم (یا حس می‌کنیم که نیاز داریم)، تغییر داده‌ایم. ما تشویق شده‌ایم تا برای شاد کردن خودمان، دست به خرید کردن بزنیم چرا که کارخانه‌ها و شرکت‌های تولیدی نیز تشویق شده‌اند تا برای رسیدن به موفقیت، با فروش بیشتر، پول بیشتری به جیب بزنند. خرید کردن نیز اعتیادآور است. دلیل اعتیادآور بودنش این نیست که باعث رضایت و خوشحالی مان می‌شود، کاملاً برعکس، دلیل اعتیادآور بودنش در "عدم" احساس رضایت است. چیزی

بازده‌های نزولی

می‌خریم و برای مدتی از آن چیز لذت می‌بریم (از نو بودن و تازه بودن آن چیز) اما وقتی به داشتن آن عادت می‌کنیم، برایمان عادی می‌شود و بنابراین به چیز دیگری احتیاج پیدا می‌کنیم. حس می‌کنیم که به آن احساس تغییر و تنوع نیاز داریم. به چیزی جدیدتر؛ به چیزی بهتر و به روزتر و پس از این است که اتفاقات مشابه از نو رخ می‌دهند. این مسئله در هر موردی صدق می‌کند.

شخصی که در اینستاگرام از لایک گرفتن سلفی‌اش لذت می‌برد، به زودی در پی گرفتن لایک بیشتر خواهد بود و اگر تعداد آنها بیشتر نشود، ناامید خواهد شد. شاگرد اولی که همیشه ۲۰ می‌گرفته اگر حتی در یک درس نمره ۱۹ بگیرد، احساس شکست می‌کند. موسس کارخانه‌ای که به ثروت می‌رسد، به زودی در پی ثروت بیشتر خواهد بود. کسی که باشگاه بدنسازی می‌رود و از هیکل جدید و ورزیده‌اش لذت می‌برد، مایل است که بیشتر و بیشتر تمرین کند. آن کارمندی که به ترفیعی که می‌خواسته رسیده، به زودی ترفیع دیگری خواهد خواست. با هر موفقیت و دستاورد و خریدی، آستانه خواسته‌های ما فراتر می‌رود.

زمانی با خودم فکر می‌کردم که همیشه راضی و خوشحال خواهم بود اگر متنی کوتاه را به چاپ برسانم. سپس رسیدن به این خوشحالی را در گرو چاپ کتاب دیدم. سپس چاپ کتابی "دیگر". سپس در گرو پرفروش شدن یک کتاب. سپس در گرو پرفروش شدن کتابی دیگر. سپس در گرو اینکه در صدر پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار بگیرد و سپس در گرو اینکه فیلمی براساس آن ساخته شود. و این چرخه همچنان ادامه دارد. من هم مثل بسیاری از آدم‌ها با رسیدن به اهدافی که

بازده‌های نزولی

برای خودم ترسیم کرده بودم، احساس رضایتی زودگذر داشتم اما ذهن من خیلی سریع به موفقیت قبلی عادت و هدفی جدید را برای خود خلق می کرد. هرچه بیشتر به دست می آوردم، بیشتر برای هم تراز ماندن احساس نیاز می کردم.

بازده‌های نزولی

هرچه بیشتر به "موفقیت" برسید، نرسیدن به موفقیت‌های بعدی بسیار راحت‌تر شما را ناامید می‌کند. تنها تفاوت در اینجاست که این بار کسی برای شما ناراحت نمی‌شود.

مهم نیست چه چیزی بخرید یا به چه موفقیتی برسید، این احساس رضایت هرگز دوام نخواهد آورد. یک ورزشکار قهرمان همیشه در انتظار بُردی دیگر؛ یک میلیونر همیشه در پی یک میلیون پول بیشتر و یک بازیگر مشهور در جستجوی شهرت بیشتر است. درست مثل معتاد به الکلی که مشروب بیشتر و قمار بازی که شرط‌بندی بیشتری می‌خواهد.

اما نتیجه تمام اینها همیشه بازده‌هایی نزولی است.

بچه‌ای که صدها اسباب‌بازی دارد با هر کدام از اسباب‌بازی‌های جدیدش کمتر و کمتر بازی می‌کند.

به چیزی که می‌خواهم بگویم فکر کنید. آیا اگر به سفری ده برابر گران‌تر از آخرین سفرتان بروید، ده برابر احساس آرامش بیشتری خواهید کرد؟ بعید می‌دانم. آیا اگر ده برابر طولانی‌تر به پُست خود در اینستاگرام خیره شوید، ده برابر بیشتر از آخرین وضعیت لایک‌ها و نظراتی که زیرش نوشته‌اند مطلع خواهید شد؟ البته که نه. آیا اگر دو برابر بیشتر در محیط کارتان بمانید، دو برابر کار بیشتری را به انجام می‌رسانید؟ تحقیقات نشان می‌دهند که این‌طور نیست. آیا اگر ماشینی ده برابر گران‌تر از ماشین کنونی‌تان بخرید، ده برابر سریع‌تر به مقصدتان می‌رسید؟ نخیر. آیا اگر کرم‌های ضد چین و چروک بیشتری بخرید، با هر خرید جدید دیرتر پا به سن می‌گذارید؟ باز هم نخیر.

بازده‌های نزولی

شما برای بیشتر خواستن شرطی شده‌اید. این شرطی شدن اغلب از شرکت‌هایی می‌آید که خودشان نیز برای بیشتر خواستن شرطی شده‌اند. بیشتر خواستن، تنظیماتی است که از کارخانه دریافت می‌کنید!

اما همین‌طور که تنها یک سیاره با منابعی محدود وجود دارد، از شما نیز تنها یک نمونه موجود است و شما نیز منبعی محدود دارید؛ منبعی به نام زمان. این حقیقت را بپذیرید: شما قادر به تکثیر خود نیستید. سیاره‌ای پر هرج و مرج شما را ترغیب به داشتن یک زندگی پر هرج و مرج می‌کند اما نهایتاً شما همان کودکی هستید که نمی‌تواند با تمام اسباب‌بازی‌هایش بازی کند. شما نمی‌توانید از تمام نرم‌افزارهای موبایل‌تان استفاده کنید. نمی‌توانید در تمام مهمانی‌ها شرکت کنید. نمی‌توانید کاری ۲۰ نفره را یک ۱ نفره انجام دهید. نمی‌توانید با تمام اخبار جهان همگام باشید. نمی‌توانید هر یازده کُتتان را هم‌زمان بپوشید. نمی‌توانید تک‌تک برنامه‌های تلویزیونی‌ای که به شما توصیه می‌شود را ببینید. شما نمی‌توانید هم‌زمان دو جاذبگی کنید. می‌توانید بیشتر بخرید، بیشتر کسب کنید، بیشتر کار کنید، بیشتر تقلا کنید، بیشتر پُست بگذارید، بیشتر تلویزیون ببینید و بیشتر بخواهید اما با کمرنگ شدن هر کدام از این هیجانات، به جایی می‌رسید که باید از خود بپرسید: واقعاً فایده اینها چیست؟

در پی کسب چه مقدار احساس رضایت بیشتر هستم؟ چرا تا این اندازه بیش از نیازم می‌خواهم؟

آیا با قدردان بودن از آنچه که همین حالا در اختیار دارم، شادمان‌تر و راضی‌تر نخواهم بود؟

ایده‌هایی ساده برای شروعی تازه

- آگاهی. از اینکه چه مقدار زمان صرف سرگرم شدن با موبایل‌تان می‌کنید آگاه باشید؛ از اینکه اخبار تا چه اندازه ذهنتان را آشفته می‌کند؛ از اینکه نگرستان نسبت به کار چه تغییری می‌کند؛ از اینکه چه میزان فشار را تحمل می‌کنید؛ از اینکه چه مقدار از این فشارها ریشه در معضلات زندگی مدرن دارند و از متصل بودن‌تان به نظام پراسترس جهان آگاه باشید. آگاهی به راه حل تبدیل می‌شود. آگاه بودن از اینکه دستتان روی اجاقی داغ قرار دارد به این معنا است که می‌توانید دستتان را از روی اجاق بردارید. آگاه بودن از کوسه‌های نامرئی زندگی نیز به شما کمک می‌کند تا از آنها حذر کنید.

- تمامیت. شما ملزم به پذیرش نواقصی که جامعه به خورد شما داده نیستید. شما آن‌طور که باید و شاید به دنیا آمده‌اید پس همان‌طور هم بمانید. شما هرگز به فرد دیگری تبدیل نخواهید شد پس دست از تلاش برای تبدیل شدن به فردی دیگر بردارید. شما هیچ بدلی ندارید. شما همان کسی هستید که برای "شما" شدن در اختیارتان قرار گرفته. پس خودتان را با کسی مقایسه نکنید و بر اساس عقاید افرادی که هرگز جای شما نبوده‌اند، خود را قضاوت نکنید.

- جهان واقعی است اما جهان شما ذهنی. تغییر دیدگاه شما به تغییر سیاره‌تان منجر می‌شود. این تغییر می‌تواند زندگی شما را عوض کند. فرضیه چندجهانی این‌طور عنوان می‌کند که با هر تصمیمی که ما می‌گیریم، جهانی جدید خلق می‌کنیم. گاهی تنها با ده دقیقه کنار گذاشتن موبایل‌تان می‌توانید دست به خلق جهانی بهتر بزنید.

- کمتری یعنی بیشتر. سیاره‌ای آشفته به ذهنی آشفته ختم می‌شود. به

ایده‌هایی ساده برای شروعی تازه

نیمه شب بیدار ماندن‌ها و خواب کم؛ به نگران شدن‌های ساعت سه صبح در مورد ایمیل‌های بی جواب و در موارد جد، به دچار شدن به حمله عصبی و استرسی در فروشگاه‌ها. افراط در هر چیزی به مشکلات بیشتر منجر می‌شود. زندگی‌تان را ساده کنید. آنچه را که الزامی در بودنش وجود ندارد، از خود دور کنید.

- خودتان می‌دانید که چه چیزی اهمیت دارد. طبیعتاً آن چیزهایی بیشتر اهمیت دارند که در نبودشان به راستی احساس دلتنگی عمیقی می‌کنید. اینها همان چیزهایی هستند که باید هر قدر که می‌توانید زمان خود را صرف‌شان کنید. آدم‌ها، مکان‌ها، کتاب‌ها، غذاها، تجارب مختلف یا هر چیز دیگری. گاهی برای هر چه بیشتر لذت بردن از این‌ها بایستی از بند سایر چیزها آزاد شوید.

وسایلِ مهم

یک هفته پیش با کوهی از وسایلی که روی هم انباشته کرده بودم، به فروشگاه خیریه رفتم. احساس خوبی داشتم. نه فقط احساس خیرخواهی و مهربانی که احساس تطهیر می کردم. اکنون خانه از بسیاری از خرت و پرت هایم خالی شده. لباس هایی که هرگز نمی پوشم، خمیر ریش هایی که هرگز استفاده نکردم، دو صندلی ای که هرگز کسی روی آن نمی نشست، فیلم هایی که هرگز دوباره نگاهشان نمی کنم و متأسفانه حتی کتاب هایی که هرگز آنها را نخواهم خواند.

آندریا در حالی که به منظره کیسه های زباله در راهرو خانه مان خیره شده بود گفت: "مطمئنی می خوای از شر اینها خلاص شی؟" حتی آندریایی که خودش یک بیرون بریز مادرزاد است هم شوکه شده بود. گفتم: "آره گمونم."

نکته مهم اینجاست که در فرآیند همین خانه تکانی بود که ارزش آن چه را که داشتم بیشتر فهمیدم. به عنوان مثال وقتی داشتم چند فیلم قدیمی را دور می انداختم، به فیلمی برخورددم که نه تنها می خواستم نگهش دارم که حتی دلم می خواست دوباره نگاهش کنم. فیلم "زندگی شگفت انگیز است". دو شب بعد این فیلم را دوباره تماشا کردم.

قطعاً قصدم این نیست که ترس از دست دادن چیزی را به جانتان بیندازم اما اگر تاکنون این فیلم را تماشا نکرده اید، حتماً این کار را بکنید. این فیلم خیال انگیز و رویایی نیست؛ عاطفی است و صمیمانه و در عین حال صادقانه. این فیلم قدرتی شگفت انگیز دارد. فیلمی در

وسایل مهم

مورد اهمیت والای زندگی‌های کوچک؛ درباره اینکه چرا ما اهمیت داریم؛ درباره تفاوتی که یک زندگی می‌تواند دست به خلق آن بزند. درباره اینکه چرا باید زنده بمانیم. تماشای این فیلم نه تنها هرگز اتلاف وقت نیست بلکه به شما کمک می‌کند تا ارزش زمان را بیشتر نیز درک کنید.

این تنها مثالی بود از اینکه چگونه زدودن وسایل معمولی‌ای که زمان و فضای خانه شما را تنگ می‌کنند می‌تواند اهمیت وسایل ارزشمند شما را جلوه‌گر کند. به شکلی مشابه، محدود کردن دسترسی‌تان به اخبار نیز به شما کمک می‌کند تا مطلع شدن از آنچه که اهمیت بیشتری دارد را اولویت‌بندی کنید. ساعات کمتری را به کار اختصاص دادن باعث می‌شود همان چند ساعت بازدهی بیشتری داشته باشند. هرج و مرج‌تان را برطرف کنید و به اصلاح زندگی خود دست بزنید.

اما اگر صادق باشیم، این نوع زدودن و تمیزکاری کردن قسمت آسان کار است. نصفه کردن تعداد لباس‌های داخل کشتوان کار سختی نیست. محدود کردن ایمیل‌ها و خاموش کردن ویژگی اطلاع‌رسانی پیام‌های موبایل کار سختی نیست. خوش‌رو بودن با سایر آدم‌ها در فضای مجازی آسان است. کمی زودتر به رختخواب رفتن "به نسبت" کار ساده‌ای است. آگاه بودن هرچه بیشتر نسبت به نفس کشیدن‌تان و اختصاص دادن زمانی نیم ساعته برای یوگا کردن "به نسبت" ساده است. شارژ کردن موبایل‌تان در "بیرون" از اتاق خواب "به نسبت" کار ساده‌ای است. (قبول دارم، هنوز هم کار سختی است اما من در حال انجامش هستم.)

وسایل مهم

آنچه که واقعاً سخت است، تغییر نگرش درون مان است. این

نگرش ها چگونه اصلاح می شوند؟

بذر این نگرش ها توسط جامعه در شما کاشته شده؛ این نگرش که

برای ارزشمند دیده شدن باید چه کنید و چه چیزی باشید. این

نگرش که چگونه باید کار کرد و کسب درآمد کرد و مصرف کرد و

تماشا کرد و زندگی کرد. این نگرش که سلامت روان شما از سلامت

جسم شما متمایز است. نگرش نسبت به چگونگی تشویق شدن شما

به احساس ترس داشتن، توسط بازاری ها و سیاستمداران. نگرشی

نسبت به تمام خواسته هایی که برای در حرکت بودن چرخ اقتصاد و

اجتماع، بایستی در خود احساس کنید.

از بین بردن چنین نگرش‌هایی آسان نیست اما پذیرش، کلید این کار است.

پذیرش آنچه که هستید. پذیرش واقعیت جامعه و همچنین واقعیت خودتان و از بین بردن این احساس که شما کامل نیستید. این احساس کمبود داشتن است که خانه‌های ما و ذهن ما را از آشفتگی‌ها پر می‌کند. سعی کنید تمام و کمال خودتان باشید؛ انسانی کامل که برای هدفی جز "شما بودن" در اختیارتان قرار نگرفته است. ویرجینیا وولف می‌نویسد: "هدف از رها ساختن نفس، پیدا کردن وجوه و ابعاد مختلف آن است، نه جلوگیری از تعالی آن." اگر بگویم که به چنین درجه‌ای رسیده‌ام دروغ گفتم. من هم آنجا نیستم. شاید نزدیک باشم اما هنوز نرسیده‌ام. بعید می‌دانم که کاملاً به چنین درجه‌ای برسم؛ به سعادت نیروانای موجود در ورای سیاره‌ای تکنولوژیک، پراسترس، مصرف‌کننده و پریشان‌کننده. رسیدن به ذهنی به پاکی و زلال چشمه‌ای در دل کوه. هیچ خط پایانی وجود ندارد. مسئله کامل بودن نیست. در واقع مجازات کردن خود به خاطر کامل نبودن بخشی از مشکل شماست. بنابراین، پذیرش آنچه که هستم (تکامل یافته و ناقص) امری مداوم اما به شدت ارزشمند و پربار است.

"آگاهی داشتن" نسبت به ناسالم بودن چیزی، محافظت از خودتان در برابر آن را برای شما آسان‌تر می‌کند.

این قانون در مورد غذا و نوشیدنی هم صدق می‌کند. دانستن اینکه شکلات یا نوشابه‌های گازدار برای سلامتی مضر هستند به این معنا نیست که شما مصرف آنها را برای همیشه کنار خواهید گذاشت. بلکه

به این معنا است که احتمالاً پس از این آگاهی آنها را کمتر مصرف خواهید کرد یا شاید حتی وقتی مصرفشان می کنید، بیشتر از آن لذت ببرید چرا که به مرور زمان برایتان ویژه تر خواهند بود.

پس به جای کنار گذاشتن عادت تماشای پنج ساعته تلویزیون، اکنون تلاش می کنم تا تنها یک برنامه خاص را تماشا کنم.

به جای اینکه تمام بعد از ظهرم را در شبکه های اجتماعی بگذرانم، هر از گاهی ده دقیقه از زمانم را به آن اختصاص می دهم و همیشه حواسم به ساعت کامپیوترم هست تا گذر زمان از دستم رها نشود.

سعی می کنم هر زمان که می توانم عملی مهربانانه انجام دهم. نه عملی قهرمانانه بلکه کاری معمولی مثل کمک به خیریه، صحبت کردن با یک بی خانمان، کمک به افرادی که به مشکلات روحی دچار هستند یا حتی واگذار کردن صندلی ام به فردی میانسال در قطار.

همین مهربانی های کوچک. این کارها را نه صرفاً برای فداکار بودن بلکه به این خاطر انجام می دهم که می دانم کار خوب خاصیتی کاملاً درمانی دارد. باعث می شود احساس خوبی داشته باشید؛ نوعی پاک سازی روح. چرا که مهربانی کردن یعنی خانه تکانی روح و شاید بتواند این سیاره پر استرس را کمی کم استرس تر کند.

این فرایند امری در جریان است. سعی می کنم با آنچه که هستم کنار بیایم. سعی می کنم اینطور باور نداشته باشم که برای پذیرش خودم، باید کار کنم و زمان بگذارم و ورزش کنم. سعی می کنم بفهمم که برای مرد بودن نباید الزاماً سفت و سرسخت و آسیب ناپذیر بود. نیازی نیست نگران فکری که دیگران در مورد من می کنند باشم و حتی زمانی که احساس ضعیف بودن می کنم، زمانی که تمام آن افکار و

وسایل مهم

ترس‌های ناخواسته، این هرزه‌های ذهن، سراغم می‌آیند، سعی می‌کنم همچنان آرام بمانم. حتی سعی می‌کنم که سعی نکنم. سعی می‌کنم آنچه را که هستم بپذیرم. احساساتم را می‌پذیرم و درپرتو این پذیرش است که می‌توانم آن را درک کنم و سپس روش تعاملم با جهان را تغییر دهم.

جهان در درون توست

شاید شما بخشی از این سیاره باشید اما به همان اندازه، این سیاره نیز بخشی از شماست و این شما هستید که می‌توانید برای چگونگی واکنش‌تان نسبت به آن، دست به انتخاب بزنید. شما می‌توانید بخش‌هایی که در درون شماست را تغییر دهید. بله، از یک طرف به راحتی می‌توان دید که خود همین سیاره نیز نشانه‌هایی همچون نشانه‌های فردی مبتلا به اختلال اضطراب را در خود دارد اما مسئله اینجاست که جهان تنها "یک" نسخه واحد نیست. هفت میلیارد نسخه مختلف از جهان وجود دارد. هدف پیدا کردن نسخه‌ای است که بیش از همه مناسب شما باشد.

و این را به خاطر داشته باشید:

هر چیز خاص و منحصر به فردی در انسان‌ها (از ظرفیت‌ها برای عشق و هنر و دوستی و مهربانی گرفته تا هر چیز دیگری)، نه حاصل زندگی مدرن بلکه حاصل "انسان بودن" است. اگرچه قادر به رها کردن خود از بند استرس‌های زودگذر و پریشان‌کننده زندگی مدرن نیستیم اما می‌توانیم به خود انسانی‌مان (یا اگر این طور ترجیح می‌دهید، خود روحی‌مان) گوش جان بسپاریم و صدای آرامش و هستی را بشنویم. این را نیز درک کنید که ما نیازی به پرت کردن حواس‌مان از خودمان نداریم.

هرآنچه که نیاز داریم همینجاست. هرآنچه که هستیم کافی است. برای مقابله با کوسه‌های نامرئی اطرافمان نیازی به قایقی بزرگتر نداریم. همانطور که امیلی دیکنسون نیز می‌گوید "ذهن ما بزرگتر از آسمان‌ها است". با آگاه بودن از اینکه زندگی مدرن چه احساسی به ما می‌دهد،

جهان در درون توست

با پذیرش واقعیت و با وسیع اندیش بودن برای دست به تغییر زدن
وقتی که تغییر لازم است، می‌توانیم بی آنکه ترسی از ر بوده شدن
نفس‌مان داشته باشیم، در این جهان زیبا زندگی کنیم.

آغاز

آغاز

به ساعتِ کامپیوترم نگاه می‌کنم.

نگاه می‌کنم تا بدانم چه مدت زمان را به صفحه‌نمایشگرم خیره شده‌ام. همین دانستنِ صرف باعث می‌شود زمان کمتری را پشت کامپیوترت بگذرانی. به گمانم کلیدِ همه چیز همین است: آگاه بودن. یک آگاهیِ دیگر هم اینجا است. از سگم که حالا کنار پایم ایستاده آگاهم.

از این منظره نیز آگاهم.

خورشید بیرون از پنجره می‌تابد. دریا را در دوردست‌ها می‌بینم. توربین‌های بادی در افق. خطوط مورب تلگرافی که همچون خطوط یک نقاشیِ انتزاعی، این منظره را خط خطی کرده‌اند. پشت بام‌ها و دودکش‌هایی رو به آسمان؛ آسمانی که به ندرت نظاره‌اش می‌کنیم. به دریا خیره می‌شوم و این منظره آرامم می‌کند. سعی می‌کنم تا با آنچه که در این دنیا باعث چنین احساس خوبی می‌شود، همگام باشم. اینگونه است که می‌توان در لحظه زندگی کرد. اینگونه است که هر لحظه به آغازی دوباره تبدیل می‌شود. با آگاه بودن. با دور ریختن آنچه که نیازی به آن نیست و پیدا کردن آنچه که نفسِ ما حقیقتاً در طلب آن است و از دلِ همین آگاهی است که می‌توان راهی برای درآغوش کشیدن و پذیرش خودمان یافت و عاشقِ این دنیا شد. تمام کاری که باید کرد همین است. سخت است، این کار بیش از اندازه سخت است اما در عین حال بهتر از ناامیدی ست. مادامی که با پذیرشِ طبیعی بودنِ نواقص و شکست‌هایتان این عمل را ناکامیِ دیگری برای خود نپندارید، این کار برایتان بسیار آسان‌تر خواهد شد.

امروز به مرکز خرید خواهم رفت. از بودن در مراکز خرید "لذت" نمی‌برم اما دیگر در آنها دچار حمله عصبی هم نمی‌شوم. راه جان سالم به در بردن از مراکز خرید و سوپرمارکت‌ها و نظرات منفی اینترنتی یا هر چیز دیگری، نه نادیده گرفتن و فرار کردن از آن و مبارزه کردن با آن، بلکه پذیرش آنها است. بپذیرید که شما هیچ کنترلی بر آنها ندارید. شما تنها قادر به کنترل خودتان هستید.

هنری وادزورث لانگ‌فلوی شاعر می‌نویسد: "بهترین کاری که یک فرد در هنگام بارش باران می‌تواند انجام دهد این است که بگذارد ببارد." بله. بگذارید ببارد. بگذارید این سیاره همانی که هست باشد. شما هیچ حق انتخابی ندارید اما در عین حال نسبت به احساسات خود، چه خوب و چه بد، آگاه باشید. آنچه که برای شما مفید است را بشناسید و آنچه را که مفید نیست بپذیرید. زمانی که بدانید باران فقط باران است و نه وقوع آخرالزمان، همه چیز برایتان آسان‌تر خواهد شد.

اما در حال حاضر که هوا بارانی نیست.

پس به محض تمام کردن این صفحه، نوشته‌هایم را ذخیره می‌کنم،

لپ‌تاپم را می‌بندم و از خانه خارج می‌شوم.

به سوی هوای تازه و تابش آفتاب.

به سوی زندگی.

پایان

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

[۱←]

یک شبکه جهانی و تولید کننده مجموعه‌های تلویزیونی

[۲←]

شاعر و نمایش نامه‌نویس آمریکایی - بریتانیایی

[۳←]

Fumio Sasaki

[۴←]

سبکی از زندگی که افراد را به لذت بردن از کمتر داشتن تشویق می‌کند.

[۵←]

شهری قدیمی در مالی

[۶←]

Soren Kierkegaard

[۷←]

مجموعه گازه‌ای گلخانه‌ای خروجی ناشی از یک سازمان، یک رخداد، یک محصول یا یک شخص

[۸←]

نویسنده فرانسوی

[۹←]

از اساطیر یونانی که با خیره نگاه کردن در چشم افراد آنها را تبدیل به سنگ می‌کرد.

یادداشت‌ها

[۱۰←]

Omar Nelson Bradley

[۱۱←]

شاعر و نمایشنامه نویس مطرح انگلیسی

[۱۲←]

شاعر آمریکایی

[۱۳←]

از مهم ترین ترین فیلسوفان یونان باستان

[۱۴←]

ریاضی دان یونانی

[۱۵←]

نقاش و شاعر مطرح اسپانیایی

[۱۶←]

نویسنده انگلیسی

[۱۷←]

اشاره به رمان فراکنشتاین یا پرومته نفرین شده

[۱۸←]

دینی یکتاپرستانه از ادیان اصلی جهان در هند

[۱۹←]

مسکنی بسیار قوی که از تریاک به دست می آید.

[۲۰←]

یادداشت‌ها

Moore's Law

[۲۱←]

شرکت آمریکایی تجهیزات کامپیوتری

[۲۲←]

روبات‌هایی با ظاهر انسان

[۲۳←]

Rey Kurzweil

[۲۴←]

Deep Blue

[۲۵←]

IBM

[۲۶←]

کلمه گوگل در زبان انگلیسی به یک فعل تبدیل شده و معنای
جست‌وجو کردن دارد.

[۲۷←]

معروف‌ترین وبسایت برای بارگذاری و تماشای ویدیو

[۲۸←]

نرم افزار ارسال و دریافت عکس

[۲۹←]

نرم افزار برقراری تماس تلویزیونی تصویری

[۳۰←]

رسانه موسیقی، پادکست و ویدیو

[۳۱←]

روبات هوشمندی که در قالب یک نرم افزار روی گوشی‌های اپل کار می‌کند و به سؤالات کاربر پاسخ می‌دهد.

[۳۲←]

نوعی پول و ارز دیجیتالی

[۳۳←]

مخفف عبارت Lough out loud که در فضای مجازی به وفور مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ به معنای خنده بسیار بلند

[۳۴←]

Anthropocene

[۳۵←]

جزیره‌ای در غرب ایتالیا

[۳۶←]

Grammy Award

[۳۷←]

رمان نویس برجسته بریتانیایی که عمده شهرتش را به سبب نوشتن مجموعه داستان‌های هری پاتر به دست آورده است.

[۳۸←]

وسیله‌ای آرایشی برای پوشش دادن عیوب پوست

[۳۹←]

ترمیم و زیبایی ناخن‌های دست

[۴۰←]

یادداشت‌ها

ترمیم ناخن‌های پا

[←۴۱]

حالتی که شخص احساس می‌کند ظاهرش مشکل دارد

[←۴۲]

Rosencrantz بازیگر و رزمی کار مشهور بلژیکی

[←۴۳]

Nora Ephron رمان نویس، نمایشنامه نویس و فیلمنامه نویس

آمریکایی

[←۴۴]

پیشگوی فرانسوی

[←۴۵]

نقاش فرانسوی

[←۴۶]

سی و دومین رئیس جمهور آمریکا

[←۴۷]

Samuel Pepys واقعه‌نویس انگلیسی

[←۴۸]

یادداشت‌ها

Mental Floss

[۴۹←]

Samuel Taylor Coleridge

[۵۰←]

اتاقی که مجریان یا مهمانان پیش و پس از برنامه می‌توانند در آن
استراحت کنند.

[۵۱←]

شهری در شمال انگلیس

[۵۲←]

نام یکی از محله‌های مجلل لندن که بازار اصلی خرید و فروش گل‌ها،
میوه جات و سبزیجات بوده است

[۵۳←]

فعال سیاسی اجتماعی و نویسنده روسی

[۵۴←]

وبسایتی که کاربران در آن کتاب‌هایی را که خوانده‌اند پیدا می‌کنند،
به کتاب‌ها امتیاز می‌دهند و یا نقدهای مرتبط با آنها را می‌خوانند

(Goodreads)

[۵۵←]

خود بیمار انگاریا هیپوکاندریا حالی است که فرد در آن دائماً بدون
هیچ دلیل خاصی نگران سلامتی خود است

[۵۶←]

نرم افزار تماس ویدیویی

[۵۷←]

Salem witch trials مراسمی که طی آن افرادی که به جادوگری با نیروهای اهریمنی متهم می‌شدند را محاکمه می‌کردند و به قتل می‌رساندند.

[۵۸←]

Beatlemania شیفتگی و هیجان وحشتناکی که طرفداران گروه راک انگلیسی بیتلز در دهه شصت میلادی نسبت به این گروه داشتند.

[۵۹←]

از شهرهای فرانسه

[۶۰←]

Carl Sagan

[۶۱←]

TripAdvisor وبسایتی آمریکایی که نظرات و نقدهایی در مورد هتل‌ها و مقاصد گردشگری مختلف در سراسر جهان را گردآوری می‌کند.

[۶۲←]

Rotten Tomatoes نام یک وبسایت انگلیسی زبان که نقدهای منتقدین در مورد فیلم‌های سینمایی و سریال‌های تلویزیونی را گردآوری می‌کند.

[۶۳←]

نویسنده آمریکایی

[←۶۴]

نقاش بلژیکی سبک سوررئالیسم

[←۶۵]

مجموعه متناهی از دستورالعمل‌ها است که به ترتیب خاصی اجرا می‌شوند و مسئله‌ای را حل می‌کنند. برنامه ریزی و دستوراتی که به یک کامپیوتر داده می‌شود نیز از طریق همین الگوریتم انجام می‌شود

[←۶۶]

بیست و ششمین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا

[←۶۷]

Naomi Klein روزنامه نگار و فعال اجتماعی کانادایی

[←۶۸]

The Shcok Doctrine

[←۶۹]

سی و هفتمین رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا که بخاطر رسوایی سیاسی‌اش مجبور به کناره‌گیری شد.

[←۷۰]

Yuval Noah Harrari

[←۷۱]

نویسنده‌ای که شخصیت وینی پور را نیز خلق کرد.

[←۷۲]

Jiddu Krishnamurti

[←۷۳]

یادداشت‌ها

از معتبرترین موسسات نظرسنجی در جهان

[۷۴←]

Reed Hastings

[۷۵←]

نور آبی یا بلولایت نوری است که اغلب در صفحه موبایل یا نمایشگر کامپیوترها وجود دارد و می‌تواند مشکلاتی را برای خواب افراد ایجاد کند.

[۷۶←]

هورمونی در مغز که به تنظیم چرخه خواب و بیداری در بدن کمک می‌کند.

[۷۷←]

George Monbiot

[۷۸←]

Daniel Levitin

[۷۹←]

هورمونی که به ما توانایی و انرژی بیشتری می‌بخشد و کمبود آن باعث خستگی و بی‌حوصلگی در افراد می‌شود

[۸۰←]

Zadei Smith

[۸۱←]

شرکتی چند ملیتی که مالک شمار زیادی از نام‌های تجاری بین المللی در زمینه مواد غذایی، نوشیدنی‌ها، لوازم آرایشی بهداشتی و ...

یادداشت‌ها

است.

[۸۲←]

روانپزشک و فیلسوف بزرگ سوئدی

[۸۳←]

Ray Bradbury

[۸۴←]

Guy Claxton

[۸۵←]

التهاب پرده‌های محافظی که مغز و نخاع را پوشانده‌اند

[۸۶←]

نویسنده مشهور ایرلندی

[۸۷←]

Robert Rosenthal

[۸۸←]

Amy Winehouse

[۸۹←]

Oxfam نام یکی از بزرگترین سازمان‌های بین‌المللی برای ریشه‌کن

کردن فقر، گرسنگی و بی‌عدالتی

[۹۰←]

Credit Suisse شرکت خدمات مالی و بانکداری سوئیسی

[۹۱←]

Paul Verhaeghe

یادداشت‌ها

[۹۲←]

شخصیت خیالی داستان جنگ ستارگان

[۹۳←]

Will Rogers بازیگر آمریکایی

[۹۴←]

شاعر انگلیسی