

پرفروش‌ترین نویسنده جهان با اثر دیگرش:
۱۲ قانون برای زندگی: پادآوری برای آشوب

جِردن پیترسون

فرااتر از نظم

۱۲ قانون دیگر برای زندگی

مترجم: شیما مسائلی

"تاثیرگذارترین روشنفکر دنیای غرب در حال حاضر"

نیویورک تایمز

فراتر از نظم

۱۲ قانون دیگر برای زندگی

جردن پیترسون

INTERNATIONALLY BESTSELLING AUTHOR OF
12 RULES FOR LIFE: AN ANTIDOTE TO CHAOS

JORDAN B.
PETERSON

BEYOND
ORDER

12 MORE RULES FOR LIFE

“The most influential public intellectual
in the Western world right now.”

NEW YORK TIMES

دیگر آثار جردن پیترسون:

طرح‌واره‌های معنا: معماری باورها

۱۲ قانون برای زندگی: پادزهر آشفتگی‌ها

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱	پیش درآمد
۱۶	فصل ۱: قانون اول - از روی بی‌دقتی، نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای خلاقانه را بدنام نکنید.
۶۴	فصل ۲: قانون دوم - تصور کنید چه کسی می‌توانید باشید و بعد فقط همان را هدف بگیرید.
۱۰۱	فصل ۳: قانون سوم - موارد نامطلوب را در مه مخفی نکنید.
۱۲۲	فصل ۴: قانون چهارم - توجه کنید آنکه مسئولیت‌پذیری را رد می‌کند، از فرصت‌ها محروم می‌شود.
۱۵۲	فصل ۵: قانون پنجم - آنچه را که متنفرید انجام ندهید.
۱۶۷	فصل ۶: قانون ششم - فراسوی ایدئولوژی
۱۹۰	فصل ۷: قانون هفتم - برای حداقل یک هدف به سختی کار کنید و بعد ببینید چه اتفاقی می‌افتد.
۲۰۹	فصل ۸: قانون هشتم - سعی کنید یک اتاق را در خانه‌تان تا حد ممکن زیبا کنید.
۲۳۹	فصل ۹: قانون نهم - اگر خاطرات قدیمی هنوز ناراحتان می‌کند، آن خاطره‌ها را دقیق و کامل بنویسید.
۲۷۳	فصل ۱۰: قانون دهم - پیوسته برنامه بریز و تلاش کن تا عشق در رابطه‌تان حفظ شود.
۳۱۳	فصل ۱۱: قانون یازدهم - به خودتان اجازه ندهید که متنفر، فریبکار یا خودبزرگ‌بین شوید.
۳۶۵	فصل ۱۲: قانون دوازدهم - شکرگزار باشید، به رغم رنجی که میکشید.

پیش درآمد

۱۶ بهمن ۱۳۹۸ در بخش مراقبت‌های ویژه یکی از بیمارستان‌های شهر مسکو از خواب بیدار شدم. با بندهای محکمی به بغل‌های تختم بسته شده بودم، چون در حالتی از ناخودآگاهم آنقدر آشفته بودم که بارها سعی کرده بودم بندها را باز کنم و از آی سی یو بیرون بروم. من گیج بودم، خسته بودم و نمیدانستم کجا هستم. فقط میدیدم بین آدم‌هایی هستم که به یک زبان خارجی حرف میزنند. و از طرف دیگر دخترم، مایکلا^۲، و همسرش، آندری^۳ را پیدا نکردم. چون دیدن آنها محدود به ساعات ملاقات بود، نه موقعی که من بیدار میشدم، از اینکه در چنین شرایطی بودم، عصبانی هم شدم. وقتی چند ساعت بعد، دخترم به دیدنم آمد، احساس میکردم به من خیانت شده، اگرچه واقعیت موضوع ذره‌ای به خیانت شبیه نبود. آدم‌ها به نیازهای مختلف و بعضاً پرچالش من، در یک کشور کاملاً غریبه، با تلاش زیادی رسیدگی میکردند. بعد از آن، تا مدتی هیچ خاطره‌ای نداشتم که چه اتفاقی برایم افتاده و چطور شده که من اینجا هستم. دو ماه قبل یعنی آذر^۴، وقتی در بیمارستانی در تورنتو بودم، از جزئیات اتفاقاتی برایم افتاده بوده، خاطره کمی داشتم. وقتی به عقب نگاه میکنم، یکی از معدود چیزهایی که یادم می‌آید، زمانی بود که داشتم برای نوشتن این کتاب صرف میکردم.

زمانی که خانواده‌ام با دوره‌های سخت برای به دست آوردن سلامتی تقلا می‌کردند، من اکثر این کتاب را نوشته و ویراستاری کرده بودم. شاید لازم باشد این دوران را با جزئیات بیشتری توضیح بدم. اول نوبت مایکلا بود، که در دی ماه ۱۳۹۷ باید یک عمل جراحی روی یکی از مفاصلش انجام میداد و یکی از مفاصل‌های مصنوعی را که حدود ۱۰ سال پیش کاشته بود، تعویض میکرد. چون کاشت اولیه، کاشت جالبی از آب در نیامد و باعث درد و مشکلات حرکتی

۱	۱۵م فوریه ۲۰۲۰
۲	Mikhaila
۳	Andrey
۴	دسامبر
۵	ژانویه ۲۰۱۹

جدی برایش شده بود. من یک هفته را در کنارش، در بیمارستان زوریخ سوئیس گذراندم. با شروع شدن ماه اسفند، همسرم تامی^۲، به خاطر یک سرطان خوش خیم کلیه مجبور به عمل جراحی شد. عملی که خیلی هم رایج و خوشبینانه است. در حین عمل، فقط یک سوم غده سرطانی برداشته شد، چون تیم پزشکی تشخیص داد که تامی مبتلا به نوعی بیماری بسیار نادر است. از آن دسته که دوره عمر بیماری اش یک ساله است. بنابراین عمل دوم، به فاصله دو هفته انجام شد، تا دوسوم مابقی غده سرطانی از بدنش خارج شود. هر روز بعد از عمل، ۴ لیتر آب از سیستم لنفاوی آسیب دیده اش خارج میشد. این عارضه، می‌توانست باعث شرايطی شود که عود سرطان را به دنبال داشته باشد. بنابراین ما به دیدن تیم پزشکی دیگری در فیلادلفیا رفتیم، جایی که ظرف ۹۶ ساعت، با درمان و بررسی عکس‌های ام آر آی، بالاخره توانستند باعث توقف کامل نشت لنف از سیستم لنفاوی تامی شوند. این دستاورد بزرگ، در ۳۰امین سالگرد ازدواجمان حاصل شد و بعد از آن حال تامی به سرعت را به بهبود گذاشت. گواهی دهنده شانس، که بدون این شانس هیچ کدامان زنده نمی ماندیم، علیرغم تمام قدرت و مقاومتی که تامی از خودش نشان داد.

متأسفانه بعد از این ماجرا، سلامتی خودم به مشکل خورد. بعد از تجربه‌ی واکنش خودکار سیستم ایمنی بدنم نسبت به بعضی مواد غذایی که در سال ۱۳۹۴^۳ مصرف کرده بودم، از سال ۱۳۹۵^۴ از خدمات یک مرکز درمانی برای مقابله با اضطراب استفاده میکنم. بدنم نسبت به بعضی از غذاها، واکنشهای اضطرابی شدید نشان میداد. همینطور نسبت به سرما! فارغ از اینکه چه لباسی پوشیده باشم، یا چند پتو به روی خودم انداخته باشم. همه اینها نه فقط باعث اضطراب

مارس	۱
Tammy	۲
۲۰۱۶	۳
۲۰۱۷	۴

می‌شد، بلکه فشار خونم را هم تا اندازه‌ی قابل توجهی پایین می‌آورد، به طوری که وقتی تلاش می‌کردم سرپا بایستم، سرم گیج میرفت و برای اینکه یکبار دیگر تلاش کنم بایستم، باید چند لحظه استراحت می‌کردم. در این مدت، از بی خوابی‌های طولانی رنج بردم. پزشک خانواده، برایم یک داروی خواب آور به نام بنزودیازپین^۱ تجویز کرد. من این داروی خواب آور را چند بار مصرف کردم و مشکل خوابم بلافاصله رفع شد و دیگر نیازی به ادامه دادن جلسات درمانی در کلینیک‌های درمان خواب نبود. اما، از طرفی، مصرف بنزودیازپین را سه سال ادامه دادم، چون به نظرم زندگی‌ام در این دوران به طرز غیر عادی ای پراضطراب بود: دوران تغییر زندگی آرام‌ام از یک استاد دانشگاه و پزشک، به زندگی پر فراز و نشیب یک فرد شناخته شده. ضمناً این دارو هم ماده‌ی نسبتاً بی‌آزاری است.

اما در اسفند ۱۳۹۷^۲، با شروع شدن نبرد همسرم با بیماری سرطان، اوضاع عوض شد. اضطراب من در کل مدت بستری، عمل و بهبود مایکلا اوج گرفته بود. به همین خاطر از پزشک خانوادگی‌ام خواستم که دُز بنزودیازپین را بیشتر کند، تا خودم و دیگران را با اضطرابم اذیت نکنم. متأسفانه بالا بردن دُز این دارو باعث تشدید احساسات منفی‌ام شد. اواسط عملهای جراحی تامی، با اوج گرفتن اضطرابم، از دکتر خواستم که دُز آن را باز هم بالاتر ببرد، تمایلی که در نهایت من را در دام افسردگی انداخت که سالها از آن آزار کشیده بودم. به هر حال در اردیبهشت ماه همان سال، مصرف بنزودیازپین را کاملاً قطع کردم و به پیشنهاد روانپزشکی که با او مشورت می‌کنم، هفته ای دو بار کتامین^۳ مصرف کردم. کتامین دارویی است که بعضی وقتها به صورت تهاجمی و ناگهانی اثرات مثبتی روی افسردگی ایجاد میکند. این دارو برای من مشکلی نداشت، به غیر از دو سفر بیست دقیقه ای به جهنم. من تا مغز استخوانم احساس شرمندگی و گناه را،

Benzodiazepine	۱
مارس ۲۰۱۹	۲
Ketamine	۳

به خاطر اینکه چیزی از تجربه‌های مثبتم به دست نیاورده‌ام، احساس کردم.

چند روز بعد از تجربه‌ی دوم، آثار غیر قابل تحمل ترک کردن ناگهانی بنزودیازپین خودش را نشان داد: اضطرابی فراتر از هر اضطرابی که تا به حال تجربه کرده بودم. اضطرابی غیر قابل کنترل، همراه با بی‌قراری و نیاز به تحرک (که معمولاً آکاتزیا^۱ میگویند) و هجوم افکار قدرتمند و خود ویرانگر، و همینطور خلاص کامل احساس خوشبختی یا هر حسی نزدیک به آن. یکی از دوستان خانوادگی من به من درباره عوارض ترک ناگهانی بنزودیازپین یادآوری کرد، و به همین خاطر بار دیگر شروع به مصرف کردن این دارو کردم، اما با دُزی کمتر از گذشته. خیلی از علائم‌ام شروع کرد به فروکش کردن، اما نه همه‌شان. برای اینکه بقیه علائم هم از بین بروند، یک داروی ضدافسردگی دیگر را شروع کردم که در گذشته برایم خیلی مفید بود. اما این بار تنها کاری که کرد این بود که به قدری خسته‌ام میکرد که روزانه چند ساعت خوابِ بیشتر برایم همراه داشت، کاری که در بحبوحه‌ی عمل‌های تامی اصلاً راهکار خوبی نبود. همینطور اشتهايم را دو تا سه برابر کرد.

بعد از سه ماه اضطراب وحشتناک، بیخوابی غیر قابل کنترل، بی‌قراری‌های مختلف، و اشتهای بیش از حد، به یک کلینیک آمریکایی رفتم که ادعا میکرد به طور تخصصی در زمینه ترک سریع بنزودیازپین کار میکند. علیرغم نیت‌های خوب خیلی از روان‌درمانگران آن کلینیک، روند توقف علائم خیلی کند بود و دُز مصرف را به صورت تدریجی کم میکرد. عوارض منفی چنین اقدامی همین حس و حالی بود که داشتم با آن دست و پنجه نرم میکردم و با درمان بستری امکان داشت که تا حد قابل توجهی کنترل شوم.

با این حال، از اواسط مرداد^۲، چند روز بعد از نقاهت و بهبود تامی، تا اواخر آبان^۳، که به

Akathisia	۱
آگوست	۲
نوامبر	۳

خانه‌ام در تورنتو برگشتم، در این کلینیک ساکن بودم. تا این زمان، آکاتزیا (اختلال بی‌قراری و تحرک غیر قابل کنترل که پیشتر به آن اشاره کردم) به حدی اوج گرفته بود که تقریباً در هیچ حالتی و برای هیچ مدتی نمی‌توانستم بدون اضطراب شدید، استراحت کنم. در ماه آذر، وقتی به یک بیمارستان محلی مراجعه کردم اتفاقی افتاد که من فقط آخرین خاطراتم از هوشیاری، و بعد از آن بیدار شدن در مسکو را به یاد دارم. بعداً متوجه شدم که مایکلا و آندری، اواسط دی ماه ۱۳۹۸^۲، مرا به بیمارستان تورنتو منتقل کرده‌اند، چون باور داشتند که درمان من بیشتر در آن بیمارستان به ضررم بوده تا به نفعم (نظری که من هم وقتی از روند آن مطلع شدم، کاملاً موافق بودم که باید بیمارستانم را تغییر میدادم).

وقتی دوباره به خود آمدم، شرایطی که در آن قرار داشتم، شرایط بسیار پیچیده‌ای بود، چون انگار در کانادا هر دو ریه‌ام درگیر ذات‌الریه شده بود، بدون اینکه قبلاً تشخیص داده یا درمان شده باشد. من فقط خودم را در بیمارستان مسکو، در بخش مراقبت‌های ویژه پیدا کردم. با این حال، در این بیمارستان به کمک درمانی که یا در شمال آمریکا ناشناخته است و یا جزو روشهای درمانی خیلی خطرناک محسوب می‌شود، توانستم مصرف بنزودیازپین را قطع کنم. از آن جایی که به هیچ وجه نمی‌توانستم عوارض کم کردن دُز دارو را تحمل کنم، و علیرغم اینکه در گذشته هم اینکار را کرده بودم، بیمارستان مرا در بیهوشی القایی نگه داشته بود تا در صورت بروز علائم شدید، ناهوشیار باشم. این درمان ۱۵ام دی^۳ ماه شروع شد و تا ۹ روز ادامه پیدا کرد و در این مدت من از طریق دستگاهی نگهداری میشدم که به صورت خودکار تنفسم را منظم میکرد. روز ۲۴ام دی^۴ ماه من از دستگاه خارج شدم و بعد از چند ساعت از برداشتن لوله‌ها و تمام شدن بیهوشی، به هوش آمدم. مایکلا میگفت که بعد از بیدار شدنم هیچ کدام از علائم آکاتزیا

۱	دسامبر
۲	اوایل ژانویه ۲۰۲۰
۳	۱۵ام ژانویه
۴	۱۱۴ام ژانویه

را نداشتم، هر چند خودم چیزی از این مورد یادم نمی آید.

۱۳م بهمن^۱، به آی سی یو دیگری به اسم توانبخشی عصبی منتقل شدم. یادم می آید که ۱۶م بهمن^۲، در طول روز، دوره‌های کوتاهی از خواب بیدار میشدم، و بعد از آن، کم کم دوره‌های هوشیاری‌ام بیشتر و طولانی‌تر شد. تا اینکه بعد از ده روز هذیان شدید و سرسام آور، ۱۶ بهمن^۳، بیدار شدم. بعد از این دوران من به یک مرکز توانبخشی مشابه، در حومه‌ی مسکو منتقل شدم. مدتی که در آن مرکز توانبخشی بودم، باید از نو یاد می‌گرفتم که چطور راه بروم، چطور از پله‌ها بالا و پایین بروم، چطور دکمه‌های لباسم را ببندم، و چطور بدون کمک، روی تخت دراز بکشم. همین‌طور یاد گرفتم که چطور دستهایم را روی کیبورد لپ تاپم بگذارم و تایپ کنم. به نظر نمی رسید که حتی بتوانم به درستی ببینم، یا دقیق‌تر توضیح بدهم، به نظر نمی رسید بتوانم با استفاده از اعضای بدنم مسائل را به درستی درک کنم. چند هفته بعد، بعد از گذراندن مدتها در هوای ابری و تیره‌ی مسکو، من و مایکلا و آندری و بچه‌شان به فلوریدا رفتیم تا از آفتابش برای بهبود حال و هوای مان استفاده کنیم. همه‌ی این ماجراها درست قبل از اعلام عمومی شایع شدن بیماری کووید ۱۹ اتفاق افتاد.

در فلوریدا، من سعی کردم داروهایی که در مسکو برایم تجویز شده بود را قطع کنم، علیرغم اینکه هنوز در دست و پای چپم احساس بی حسی و لرزش، تشنج و اضطراب فلج کننده داشتم. تمام علائم گذشته با کم کردن داروها، قدرت گرفتند و دوباره به حدی رسیدند که، بعد از دو ماه، به مصرف با دُز تجویز شده در روسیه برگشتم. این فرآیند که به خاطر خوشبینی از بابت بهبود شکست خورد، مرا دوباره به همان وضع اضطراری رساند که در مسکو برای درمان شدن بهای گزافی داده بودم. خوشبختانه در این مدت اعضای خانواده و دوستانم کنارم بودند و

۱	۱۲۳م ژانویه
۲	۱۲۶م ژانویه
۳	۱۵م فوریه

حضورشان به من کمک میکرد تا انگیزهام را حفظ کنم، آن هم در بدترین شرایط، زمانی که علائم، علی الخصوص صبحها، به اوج می‌رسیدند.

با تمام شدن ماه اردیبهشت، سه ماه بعد از روسیه، مشخص شد که به جای بهتر شدن، بدتر شده‌ام. مایکلا و آندری، که با یک کلینیک صربستانی در تماس بودن، مرا دو روز بعد از باز شدن مرزهای صربستان، به خاطر شیوع کووید ۱۹، به این کشور منتقل کردند.

باید اعتراف کنم اتفاقاتی که برای همسرم و من، و کسانی که درگیر مراقبت از ما بودند، افتاد، در نهایت به خوبی بزرگتری منجر شد. اتفاقی که برای تامی افتاد، حقیقتاً بد بود. برای بیشتر از شش ماه، تامی هر دو سه روز یکبار، در معرض خطر مرگ و زندگی قرار می‌گرفت و بعد از آن باید با بیماری من و غیبتم کنار می‌آمد. من هم به سهم خودم به ستوه آمده بودم. در شرایطی بودم که دوست پنجاه ساله و همسر سی ساله‌ام در معرض از دست رفتن بود. ناظر تمام عواقب وحشتناکی بودم که دامن اعضای خانواده‌ام را گرفته است. همینطور گرفتار وابستگی ناخواسته به دارویی شدم که مصرف کردم. به هیچ وجه نمی‌خواهم رنجی را که کشیدیم، اینطور نشان بدهم که «بعد از آن، به آدمهای بهتری تبدیل شدیم». با این حال، همسرم به واسطه‌ی نزدیک شدن به مرگ، تا آن حد، توانست خیلی سریع و به سختی به حدی از پیشرفت معنوی و خلاقانه در خود برسد که شاید به شیوه‌ی دیگری نمی‌رسید. همینطور من هم با نوشتن و ویراستاری حرف‌هایم، خودم را حفظ کردم تا بتوانم آن دوران سختی و رنج شدید را دوام بیاورم. قطعاً اینکه امروز زنده ایم، خیلی به خانواده و دوستانم مدیونم. اما این دلیل هم درست است که غوطه‌ور شدن معنادار من در نوشتن، در کل آن دوران به جز دوره درمان در روسیه، برای من دلیل و ابزاری بود برای زنده ماندن، که به شدت در آن دوره با آن در حال دست و پنجه نرم کردن بودم.

باور ندارم که هیچ وقت، چه در کتاب قبلی و چه در این کتاب، ادعا کرده باشم که لزوماً آن ۱۲ قانون برای زندگی کردن کافی اند. فکر میکنم چیزی که ادعا کردم، یا امیدوارم ادعا کرده باشم، این بود:

زمانی که پر از آشفتگی هستید و آشوب زندگی‌تان را بلعیده، زمانیکه طبیعت، عزیز شما را با بیماری نفرین کرده، زمانیکه استبداد چیز با ارزشی که شما خلق کرده اید را از شما میگیرد، دانستن باقی داستان خوشحال کننده است. اگر بدون اینکه به المانِ قهرمانانه‌ی رهایی یا وسعت مورد نیاز روح انسان برای پذیرش مسئولیتش توجه کنیم، تمام این بدیاری‌ها تنها نیمه‌ی تلخِ «بودن» اند. ما در شرایط خطر، نیمه‌ی دوم این لیوان را نادیده میگیریم، چون زندگی به حدی سخت است که گاهی چشم مان را به نیمه قهرمانانه وجودمان می‌بندد. ما نمی‌خواهیم اتفاق بدی برایمان بیفتد. چیزی که نیاز داریم اینست که قلب و روح مان را بفهمیم، و به چیزها دقیق و درست نگاه کنیم، و زندگی‌ای را که در توان مان است، زندگی کنیم. شما منابع قدرتی در وجودتان دارید که، ممکن است به درستی کار نکنند اما می‌توانند کافی باشند. اگر بتوانید خطا هایتان را بپذیرید، ابزار لازم برای یادگیری چیزهایی که می‌توانید یاد بگیرید، در اختیار دارید. شما داروخانه‌ها و بیمارستان‌ها را دارید و همینطور پزشکها و پرستارهایی را که هوشمندانه و شجاعانه کار می‌کنند تا هر روز شما را یاری کنند. بعد از آن، شما خودتان را دارید، شخصیت و شجاعتتان. همینطور هم شما شخصیت و شجاعت تمام آن آدم‌هایی را دارید که عزیزان زندگیتان اند. و شاید... شاید، با همه‌ی اینها، بتوانید از پس مشکلات بر بیایید. من می‌توانم به شما بگویم که چه چیز مرا تا به حال سر پا نگه داشته: عشقی که نسبت به خانواده‌ام احساس میکنم، عشقی که آنها نسبت به من دارند، شجاعتی که هم آنها و هم دوستانم به من دادند، و این واقعیت که هنوز شغل معناداری دارم که با آن خودم را از پرتگاه حفظ کنم. من باید خودم را مجبور میکردم که پشت کامپیوتر بنشینم. باید خودم را مجبور میکردم که تمرکز کنم، و نفس بکشم، به جای اینکه در تمام آن ماههای بی پایان ترس و

وحشت بگویم «به درک!» چون به سختی توانایی انجامش را داشتم. بیشتر از نیمی از اوقات فکر میکردم در یکی از همین بیمارستان‌های رنگ و وارنگی که بودم میمیرم. و من مطمئنم که اگر بر فرض مثال طعمه‌ی کینه میشدم، یکبار و برای همیشه از بین میرفتم. و خوشبختانه از چنین سرنوشتی جلوگیری کردم.

اگر ما آدم‌هایی بهتر و شجاع‌تر باشیم، آیا امکان ندارد که بتوانیم بیشتر با ابهامات، با وحشت از طبیعت، با ستمگری فرهنگ، و پلیدی‌های خودمان و دیگران دست و پنجه نرم کنیم؟ (درست است که همیشه این راهکار صدق نمی‌کند ولی باز هم خیلی وقتها، که صادق است، این کار را نمیکنیم.) اگر به دنبال ارزشهای والاتری باشیم؟ اگر صادق‌تر باشیم؟ آیا عناصر مفید تجربیات مان، دور و برمان تجلی پیدا نمی‌کنند؟ آیا اگر اهداف شما به اندازه کافی والا، شجاعت‌تان کافی، و هدف شما در راستای حقیقت بدون لغزش باشد، خوبی‌ای که حاصل می‌شود میتواند ارزشش را داشته باشد؟ خب، البته این جمله دقیقی نیست که بگویم وحشت را توجیه میکند، اما تا حد خوبی جبران میکند. همینطور این نگرش‌ها و رفتارها حداقل برای ما به اندازه‌ای کافی هستند که برای بار دیگر اجازه ندهد با آن وحشت روبرو شویم و ما را از خطر فاسد شدن یا تبدیل شدن اطرافمان به چیزی شبیه به جهنم جلوگیری کند.

چرا «فراتر از نظم»؟ از یک جنبه به نظر ساده ست. نظم قلمرو کاوش شده است. ما زمانی منظم ایم که یک سری از کارها و رفتارهایی را که فکر میکنیم مناسب اند، انجام می‌دهیم و به نتایجی که مد نظرمان است میرسیم. ما به چنین نتایجی با دید مثبت نگاه میکنیم، چون اولاً، به نظرمان میرسد که به آرزوهایمان کمی نزدیکتر شده ایم و ثانیاً، فرضیه‌ای که راجع به دنیا و جهان ساخته ایم تا حد قابل قبولی دقیق مانده است. با این وجود، همه‌ی حالت‌های نظم فارغ از اینکه چقدر مطمئن و راحت باشد، خطاهایی دارد. دانش ما از اینکه باید در جهان چطور رفتار کنیم تا ابد ناقص خواهد بود. بخشی از آن به خاطر غفلت عمیق ما نسبت به وسعت ناشناخته هاست، و بخشی از آن نیز به خاطر چشم پوشی عمدی ماست. بخش دیگر

هم به خاطر این است که جهان به خاطر آنتروپی اش پیوسته در حال تغییر کردن است و این تغییر شکل‌ها گاهی اوقات غیرمنتظره اند. علاوه بر اینها، چنین تلاشی برای اینکه نظم خود را به جهان تحمیل کنیم، ممکن است در نتیجه‌ی تلاش‌های نادرست برای ریشه کن کردن ناشناخته‌ها، مثل سنگ سفت و سخت شوند. وقتی بیش از حد در این مسیر جلو برویم و تحجر اتفاق افتاد، تهدیدهای تمامیت خواه که می‌خواهند همه چیز را کنترل کنند، ولی امکانش حتی در تئوری هم وجود ندارد، سربلند می‌کنند. این اتفاق به معنای به خطر انداختن محدودیت تمام تغییرات روانی و اجتماعی ضروری برای سازگار شدن در جهانی است که همواره در حال تغییر است. در نتیجه خود را در شرایطی پیدا میکنیم که نیاز داریم به فراتر از نظم و ساختار برسیم، اما در افزایش با چیزی کاملاً برعکس آن مواجه می‌شویم: آشوب.

اگر نظم اینست که آن چیزی که می‌خوایم خودش را به ما آشکار کند، خودش را به ما نشان دهد - خصوصاً وقتی می‌خواهیم در هماهنگی با خود سختگیرمان رفتار کنیم؛ هرج و مرج یا آشوب هم به این معناست که چیزهای بالقوه‌ای در اطرافمان هستند که انتظارشان را نداریم یا نسبت به آن ناآگاهیم. این واقعیت که آنچه در گذشته بارها و بارها اتفاق افتاده، تضمینی ندارد که در آینده هم به همان شکل اتفاق بیفتد. بنابراین اینجا با قلمرویی روبه‌رو هستیم که تا ابد برایمان فراتر از آگاهی و دانش خواهد ماند. آشوب، ناهنجاری است، تازگی است، غیرقابل پیش‌بینی بودن است، تحول، اختلال، و در اغلب اوقات از جنس تنزل است، چرا که چیزهایی از نظر ما وجود دارند که امور عادی به حساب می‌آیند، اما به یکباره غیر قابل اطمینان می‌شوند. آشوب گاهی اوقات به آرامی خودش را نشان می‌دهد و رمز و راز هایش را در قالب تجربه نمایان میکند. آشوب ما را کنجکاو و علاقه مند و مجبور میکند. خصوصاً چنین حالتی زمانی پیش می‌آید که داوطلبانه به سمت یک ناشناخته پیش می‌رویم: با آمادگی کامل و در انضباط. در بقیه موارد، آشوب به طرزی وحشتناک ناگهانی و تصادفی خود را به نحوی به ما نشان خواهد داد که ناکام و فروپاشیده، شاید بتوانیم خودمان را با سختی زیاد جم و جور

کنیم - تازه اگر بتوانیم.

هیچ کدام از این دو قلمرو، چه نظم و چه آشوب، ذاتا به آن یکی مرجح نیست. اگر خلاف آن فکر کنیم یعنی نگاهی اشتباه به این موضوع داریم. با این حال، من در کتاب قبلی‌ام، ۱۲ قانون برای زندگی، بیشتر بر این موضوع تمرکز کردم که چطور نتایج آشوب بیش از اندازه، ممکن است بهبود پیدا کند. واکنش ما به یک تغییر ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی اینست که خودمان را چه از لحاظ فیزیکی و چه روانی، برای بدترین سناریو آماده می‌کنیم. و از آن جایی که فقط خدا میداند بدترین سناریو چه میتواند باشد، ما در جهالت، خود را برای هر احتمالی باید آماده کنیم. و اگر این «در حالت آماده باش بودن» بیش از حد باشد، ما را خسته خواهد کرد. اما ابدا به این معنا نیست که آشوب باید حذف شود (که فرض اشتباهی است چون محال است حذف شدنی باشد). همانطور که در کتاب قبلی بارها و بارها تاکید کردم، تمام چیزهایی که نمیدانیم را باید بتوانیم با دقت مدیریت کنیم. هر ایده‌ای که با شرایط جدیدی مواجه نشود، کهنه و راکد می‌شود، و این دقیقا همان اتفاقی است که در یک زندگی عاری از کنجکاوی می‌افتد - همان گزینه‌ای که ما را به سمت ناشناخته‌ها هل میدهد - زندگی بدون کنجکاوی چیزی نیست جر سطح پایینی از بودن. اتفاقا همان چیزهای جالب و جذاب مجاب کننده هم هستند، با این فرض که به حدی قابل تحمل شوند که وضعیت ما را بی ثبات و تضعیف نکنند.

مشابه کتاب ۱۲ قانون برای زندگی، در این جلد ۱۲ قانون دیگر را از لیست طولانی‌تری از ۴۲ قانون که جرقه اولیه اش در وبسایت کورا^۱ در ذهنم زده شد، نوشتم. بر خلاف کتاب قبلی، موضوع کتاب فراتر از نظم درباره اینست که چطور می‌شود با هزینه کمی از خطرات ناشی از امنیت و کنترل بیش از اندازه اجتناب کرد. چون آن چیزهایی که درک می‌کنیم ناکافی اند (مثلا با اینکه میدانیم و تمام تلاشمان را میکنیم که آنچه را در اطرافمان می‌گذرد، کنترل کنیم، باز هم ممکن

است اوضاع چیز دیگری از آب در بیاید). همیشه موقع گذر از یک وضعیت به وضع دیگر، باید یک چشم مان هم به نظم باشد. بنابراین ما میتوانیم به کمک این دو توانمندی، به جستجوی عمیق ترین معانی بپردازیم، چون همانطور که در مرزهای حاشیه امن مان قرار گرفته ایم، به اندازه کافی احساس امنیت می‌کنیم که ترس ما را کنترل نکند. بنابراین می‌توانیم از چیزهایی که هنوز با آنها آشتی نکرده ایم هم نکاتی یاد بگیریم و با آنها سازگار شویم. همین گزینه‌ی پیدا کردن معناست که ما را به درستی در زندگی هدایت میکند، طوری که نه در اثر هجوم آنچه در اطرافمان می‌گذرد، در هم بشکنیم، و نه به همان اندازه خطرناک که در دام حماقت و کوتاهی تاریخ گیر بیفتیم.

اگر دقیق‌تر بخواهم توضیح دهم که در این کتاب چه نوشته‌ام باید بگویم که قانون اول درباره‌ی رابطه بین «ساختارهای اجتماعی باثبات و قابل پیش‌بینی» با «سلامت روانی افراد» است، و چنین استدلال میکند که لازم است این ساختارها توسط آدمهایی خلاق (اگر فرض کنیم که هستند) به روزرسانی شوند، تا این ساختارها بتوانند خاصیت اساسی خود را حفظ کنند. قانون دوم، با تکیه بر عکسها و داستانهای قرنهای کیمیاگری، چه قدیمی و چه مدرن، ماهیت و پیشرفت شخصیت یکپارچه‌ی انسان را تحلیل و روشن میکند. قانون سوم، درباره‌ی خطرات اجتناب از کسب اطلاعات (که برای جوانسازی مستمر روان حیاتی است) اخطار میدهد، که با احساسات منفی، مثل درد، اضطراب و ترس بروز پیدا میکند.

قانون چهارم می‌گوید معنایی که آدمها در دوره‌های سختی برای خود پیدا می‌کنند، نه در احساس خوشحالی است، که احساسی زودگذر است، بلکه در پذیرفتن مسئولیت خود و دیگران به صورت بالغانه به دست می‌آید. قانون پنجم، از یک مثال ساده مربوط به تجربه‌ی شخصی من، به عنوان یک روانشناس بالینی استفاده میکند تا ضرورت پیروی فردی و اجتماعی از

دستورات وجدان^۱ را نشان دهد. قانون ششم، خطر نسبت دادن دلیل مشکلات پیچیده‌ی فردی و اجتماعی به یک متغیر واحد، مثل جنسیت، طبقه اجتماعی، یا قدرت را گوشزد میکند.

قانون هفتم، رابطه‌ی اساسی بین «تلاش در یک جهت واحد» و «شکل دادن شخصیت فردی مقاوم در مواجهه با سختی‌ها» را بیان میکند. قانون هشتم، بر اهمیت اساسی بُعد زیبایی‌شناسی به عنوان راهنمایی برای آن چه در دنیای تجربه‌ی انسانی درست، خوب و پایدار است، متمرکز است. قانون نهم میگوید که می‌شود وحشت تجربه‌های گذشته را، آنها که یادآوری فعلیشان باعث درد و رنج زیادی می‌شود، با کاوش داوطلبانه کلامی و تجدیدنظر، کم کرد.

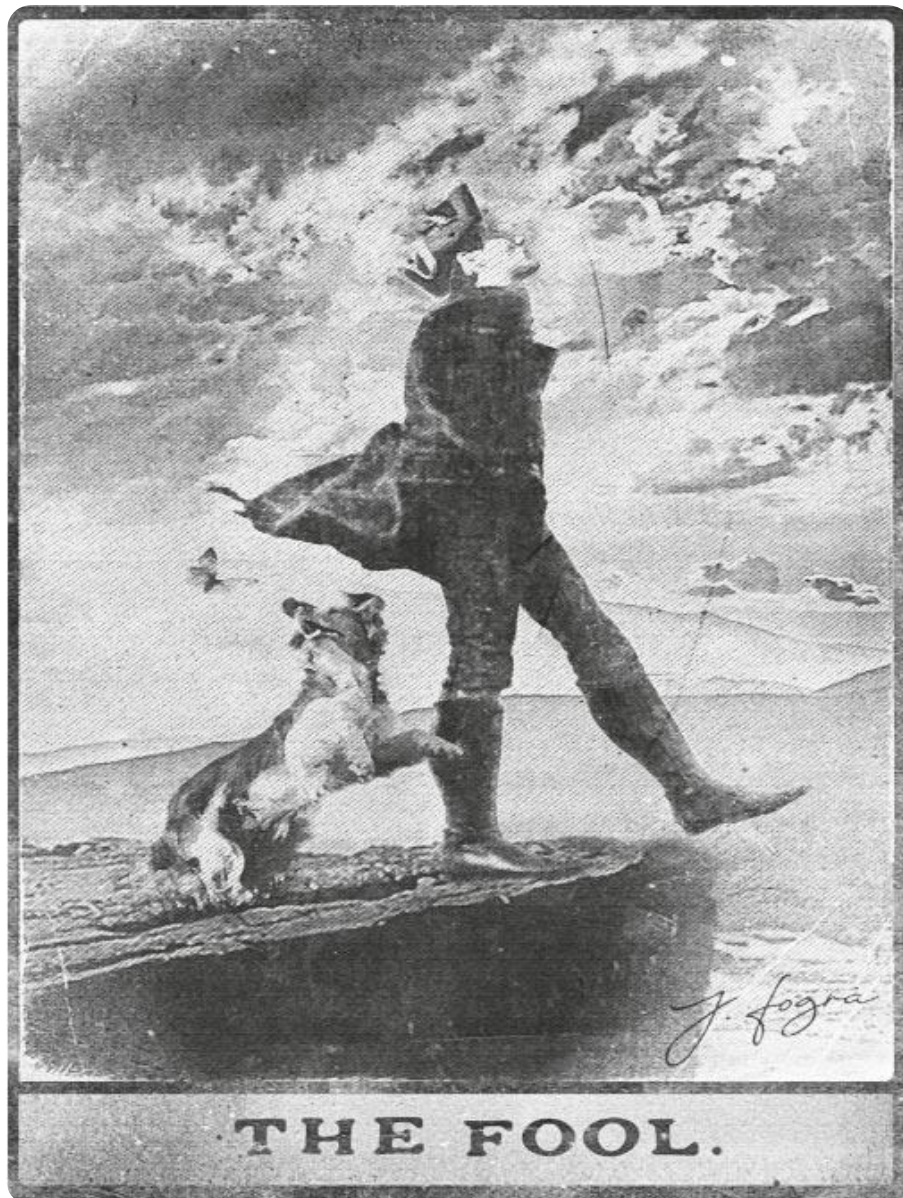
قانون دهم، به اهمیت مذاکره صریح برای حفظ حسن نیت، احترام متقابل و همکاری صمیمانه اشاره میکند که بدون آن هیچ رابطه‌ی عاشقانه ای نمی تواند پایدار بماند. قانون یازدهم، از اینجا شروع میکند که دنیای تجربه‌ی انسانی را از منظر انگیزه‌هایی که منجر به پاسخ‌های روانی کاملاً خطرناک می‌شود، توصیف میکند، و بعد عواقب فاجعه بار سقوط کردن و طعمه‌ی همه یا هر یک از این ورطه‌ها شدن را مشخص میکند و یک راهکار جایگزین ارائه میدهد. قانون دوازدهم میگوید شکرگزاری در مواجهه با تراژدی‌های اجتناب ناپذیر زندگی به عنوان مظهر اصلی شجاعت اخلاقی و تحسین برانگیزی است که مورد نیاز شرایط سخت و سربالایی‌های زندگی است.

امید دارم که در شرح این ۱۲ قانون دوم، از مجموعه قوانین زندگی، عاقلانه‌تر از چهار سال پیش باشم که کتاب اول را منتشر کردم. این خرد را مدیون بازخوردهای آموزنده ای هستم که در مدت تدوین این مجموعه تا امروز از سراسر دنیا، از طریق کانال یوتیوب^۲، پادکست و وبلاگم گرفتم. بنابراین امیدوارم در این کتاب بتوانم موارد مبهمی که کمتر در کتاب قبلی توضیح داده

Conscience ۱

YouTube ۲

شد، به همراه موارد مهم دیگر را به خوبی توضیح دهم. نهایتاً امیدوارم که برای مردم این کتاب، مثل کتاب اول، مفید و آموزنده باشد. مایه دلگرمی و خوشحالی بسیاری است که آدمها از افکار و داستانهایی که من افتخار داشتم بازگو کنم و به اشتراک بگذارم، نیرو گرفتند.



قانون اول

از روی بی دقتی، نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای خلاقانه را
بدنام نکنید

تنهایی و سردرگمی

برای سالها، مراجعی داشتم که تنها زندگی میکرد. او جدای از وضعیت زندگی اش، از جنبه‌های دیگری هم منزوی بود. روابط خانوادگی بسیار محدودی داشت. هر دو دخترش خارج از شهر زندگی میکردند و ارتباط چندانی با پدرشان نداشتند. در شهر هم فامیل زیادی نداشت، به غیر از یک پدر و خواهری که از آنها جدا شده بود. همسرش سالها پیش از دنیا رفته بود و در مدت حدود ۱۵ سالی که مرا میدید، تنها رابطه‌ای که به سختی برای نگه داشتن اش تلاش میکرد، بسیار ناراحت کننده با مرگ دوست دخترش در یک تصادف به پایان رسید.

وقتی ما کارمان را به کمک هم شروع کردیم، مکالمات مان کاملاً خواسته و آگاهانه، عجیب بود. او به ظرافتهای تعاملات اجتماعی عادت نداشت، بنابراین کلامی یا غیرکلامی، فاقد آن مشخصه‌های هماهنگ و موزونی بود که ویژگی‌های روان اجتماعی را مشخص می‌کنند. وقتی بچه بود، کاملاً از طرف هر دو والدش مورد بی توجهی قرار گرفته و دلسرد شده بود. پدرش که اغلب اوقات حضور نداشت، در تمایلاتش غافل و سادیست (دگر آزار) بود. مادرش اعتیاد مزمن به الکل داشت. در دوران مدرسه اغلب معذب و مضطرب بود و شانس این را نداشت که در کل دوران تحصیلاتش معلمی به او توجه واقعی کرده باشد. این تجربه‌ها باعث شده بود، مراجع من تمایل به افسردگی داشته باشد، یا اگر گرایش‌های بیولوژیکی به سمت افسردگی داشت، آنها را بدتر میکرد. در نتیجه اگر در مکالمه‌ای حرفش قطع میشد، یا احساس میکرد که منظورش به درستی درک نشده، به طور غیرمنتظره‌ای بداخلاق و حساس میشد. من خیلی زود متوجه شدم که اگر در مدت جلسات مان اغلب اوقات ساکت باشم، اوضاع خیلی خوب جلو میرود. او هر هفته یا یک هفته در میان می‌آمد و معمولاً در مورد موضوع یا مواردی که در آن ۷ تا ۱۴ روز ذهنش را مشغول کرده بود، حرف می‌زد. اگر در این جلسات یک ساعته، من ۴۵ دقیقه یا ۵۰ دقیقه اول را در سکوت گوش میدادم، می‌توانستیم برای ده دقیقه‌ی آخر، مکالمه‌ای عادی

و منطقی داشته باشیم. این الگو، همانطور که من یاد می‌گرفتم چطور جلوی زبان خودم را بگیرم (که کار سختی برای من بود)، بیشتر از یک دهه ادامه پیدا کرد. همینطور که سالها از پی هم میگذشت، من متوجه شدم که نسبت زمانی که او در مورد موضوعات منفی با من صحبت میکرد، کم شده است. گفتگوی ما - در واقع مونولوگ او - همیشه با موردی که باعث آزارش شده بود شروع میشد و از آن گذر نمی کرد. اما، خارج از جلسات ما برای دوست پیدا کردن، ملحق شدن به گروه‌های هنری و فستیوال‌های موسیقی خیلی تلاش میکرد تا استعدادهای خاموش سالهای قبلش را در ساختن آهنگ و نواختن گیتار، دوباره زنده کند. هر چه بیشتر اجتماعی‌تر میشد، بیشتر تلاش میکرد راهکاری‌هایی برای مسائلی که با من مطرح میکرد، پیدا کند و در انتهای هر جلسه که هر دو صحبت میکردیم، جنبه‌های مثبت تری از «بودن» را مطرح میکرد. آهسته جلو میرفت، اما پیوسته پیشرفت را به رشدی داشت. زمانی که اولین بار به دیدنم آمده بود، نمی توانستیم با هم روی یک میز - در یک کافه یا هر جای شلوغ دیگری - بنشینیم و شبیه به دنیای واقعی با هم مکالمه ای داشته باشیم، بدون اینکه او در سکوت کامل فرو برود. زمانی که دوره مان با هم تمام شد، او میتوانست شعرهایش را جلوی گروه کوچکی از آدمها بخواند و شانس اش را برای تبدیل شدن به یک استندآپ کمدین امتحان کند.

او بهترین نمونه علمی و شخصی نکته ای بود که طی بیشتر از بیست سال تمرین روانشناختی‌ام متوجه اش شده بودم: افراد برای ساماندهی به ذهن شان، به ارتباط مداوم با دیگران نیاز دارند. ما باید به مسائل فکر کنیم تا بتوانیم آنها ساماندهی کنیم، و اغلب با حرف زدن فکر میکنیم. باید در مورد گذشته حرف بزنیم تا نگرانی‌های بیش از حد و بی اهمیت را از یکدیگر تشخیص دهیم. در غیر اینصورت، این افکار آزار دهنده میشوند و فکر ما را از مسائلی که واقعا مهم اند، منحرف می‌کنند. ما باید در مورد ماهیت اکنون و برنامه‌های آینده حرف بزنیم تا بدانیم که کجا هستیم، کجا میخواهیم برویم، و چرا میخواهیم به آن سمت حرکت کنیم. ما باید تاکتیک‌ها و استراتژی‌هایی را که تدوین می‌کنیم، در معرض قضاوت دیگران بگذاریم تا از

اثر بخشی و کارایی شان اطمینان پیدا کنیم. همینطور زمانی که حرف می‌زنیم، باید به خودمان گوش دهیم تا بتوانیم واکنش‌های بدن، انگیزه‌ها و احساسات مان را در مورد موضوعی که حرف می‌زنیم، تشخیص دهیم و همینطور نگرانی‌های اغراق آمیز و غیرمنطقی را رها کنیم. ما باید حرف بزنیم تا هم به یاد بیاوریم و هم فراموش کنیم.

مراجع من واقعاً نیاز داشت تا یکی حرفهایش را بشنود و همینطور نیاز داشت تا عضوی از یک گروه اجتماعی بزرگتر و پیچیده‌تر باشد - کاری که خودش در جلسات مان برنامه ریزی میکرد و در هفته یا هفته‌های بعد انجام میداد. اگر به خاطر سابقه انزوا و برخورد خشن و گذشته سختش، در دام وسوسه‌ی کم شمردن ارزش روابط بین فردی افتاده بود، شانس خیلی کمی برای بازیابی سلامتی اش داشت. اما به جای آن محدودیت‌ها را شناخت و به دنیا ملحق شد.

عقل به عنوان یک نهاد اجتماعی

از دید دو نفر از عمیق‌ترین روانشناسان تاریخ، زیگموند فروید و کارل یونگ، عقل از ویژگی‌های ذهن فرد است. از نظر آنها، وقتی زیر شخصیت‌های فرد به درستی در هم ادغام و ابراز شوند، فرد در وضعیت سازگاری و سامان قرار میگیرد. از نظر فروید که این مفاهیم را ایجاد کرد، زیر شخصیت‌ها، شامل نهاد (بخش غریزی روان، نشانه‌ای از طبیعت با همان قدرت و بیگانگی اش که درونمان است)، فرامن یا سوپرایگو (که گاهی سرکوب گر بوده و نشانه‌ای از هنجارهای اجتماعی است)، و من یا ایگو (شخصیتی له شده بین آن دو ستمگر دیگر) هستند، و هر کدام کارکردهای خودشان را دارند. نهاد، من و فرامن مثل قوای مجریه، مقننه، و قضاییه در یک دولت مدرن با هم در تعامل اند. یونگ، با اینکه عمیقاً تحت تاثیر فروید قرار گرفته بود، پیچیدگی روان را به روش دیگری تجزیه و تحلیل میکرد. از نظر یونگ، من (ایگو) می‌بایست رابطه‌ی

مناسبی با سایه (بخش تاریک شخصیت)، آنیما یا آنیموس (جنبه‌ی جنسی مخالف^۱ و اغلب سرکوب شده)، و خود (وجود درونی ایده آل) پیدا کند. اما تمام این زیر نهادهای مختلف، چه فرویدی و چه یونگی، یک وجه اشتراک دارند: فارغ از محیط بیرونی، همگی درون فرد هستند. آدمها موجوداتی اجتماعی اند - بعضیها بیشتر از سایرین - و هیچ کمبودی از خرد و راهنمایی پیرامون ما وجود ندارد. برای یادآوری مسیر، به جای تکیه بر منابع محدود خودمان، چرا به علائم و تابلوهای راهنمایی که دیگران با تلاش زیاد جای جای مسیر قرار داده اند، اعتماد نکنیم؟ فروید و یونگ با تمرکز فوق العاده بر روان فردی مستقل، توجه ناچیزی به «نقش جامعه» بر پایداری سلامت روانی فرد داشته اند.

به همین دلایل است که من موقعیت تمام مراجعانم را در جلسه اول به همراه چند بُعد دیگر، تا اندازه زیادی وابسته به دنیای اجتماعی شان، اینطور ارزیابی میکنم: آیا تحصیلات متناسب با توانمندی و جاه طلبی شان داشته اند؟ آیا نحوه گذران اوقات فراغت شان جالب، معنادار و بهره ور است؟ آیا برنامه منسجم و مشخصی برای آینده شان دارند؟ آیا خودشان (و کسانی که با آنها ارتباط نزدیک دارند) دست به گریبان مشکلات جسمی و اقتصادی اند؟ آیا دوستان و زندگی اجتماعی دارند؟ آیا روابط پایدار صمیمانه و راضی کننده ای دارند؟ آیا روابط خانوادگی نزدیکی دارند؟ آیا کسب و کار - یا حداقل شغلی - دارند که به لحاظ مالی کافی و با ثبات باشد و ترجیحا، آیا این شغل منبع رضایتمندی و فرصت برایشان هست؟ اگر جواب حداقل سه تا از سوالات بالا منفی باشد، فرض من بر اینست که مراجع من به اندازه کافی در دنیای بین فردی انسانها جا نیفتاده و به همین خاطر در معرض خطر سقوط روانی است.

آدمها بین مردم زندگی میکنند بدون اینکه ذهن‌هایی کاملا فردی و مستقل داشته باشند. اگر فردی به لحاظ رفتاری، حداقل کمی مورد پذیرش یک گروه باشد، میتواند خودش را جمع

و جور کند و سرپا بایستد. خیلی ساده به این دلیل که: ما مشکل عقلانیت و خوشفکری را برون سپاری میکنیم. آدمها میتوانند از نظر روانی تا حدی، نه کاملاً سالم بمانند، اگر ذهن‌های منسجمی با دیگران داشته باشند، چون اطرافیان آنها دائماً به آنها یادآوری می‌کنند که چطور باید فکر کنند، رفتار کنند، و حرف بزنند. اگر شما از این مسیر مستقیم و باریک منحرف شوید - اگر رفتارهای نامناسبی از خودتان نشان دهید - مردم قبل از اینکه رفتار خوب و صمیمانه‌ای داشته باشند، برایتان دست بزنند و تاییدتان کنند، به خطاهای شما واکنش نشان میدهند و با سرزنش هایشان شما را به همان مسیر اولیه برمی‌گردانند. ابروهایشان را بالا می‌برند، در حالی که به شما می‌خندند (یا نه)، یا به شما توجه می‌کنند (شاید هم نکنند). به بیان دیگر، اگر آدمهایی میتوانند شما را دور و بر خود تحمل کنند، مدام به شما یادآوری می‌کنند که رفتار بدی نداشته باشید و دائماً از شما میخواهند که همیشه در بهترین حالت باشید.

اما چطور شد که ما به اینطور توافق عمومی دست پیدا کردیم که بتواند از ثبات روانی مان حمایت کند؟ به نظر میرسد، در مواجهه با پیچیدگی‌هایی که دائماً جلوی راهمان سبز می‌شوند، وظیفه خطرناکی است - تازه اگر نگوییم غیر ممکن است. «آیا باید به دنبال این هدف برویم یا هدف دیگری؟»، «چطور ارزش این کار را با ارزش کارهای دیگر مقایسه کنیم؟»، «چه کسی از همه شایسته‌تر، خلاق‌تر یا قاطع‌تر است و در نتیجه باید به او اختیارات داده شود؟» جواب این نوع سوالات همیشه از مذاکرات فشرده - کلامی یا غیر کلامی - برای تنظیم رفتار فردی، همکاری و رقابت به دست می‌آید. هر آن چیزی که ما قابل توجه و ارزشمند بدانیم هم به این توافق اجتماعی اضافه می‌شود و در نتیجه بخشی از پاداش و مجازات‌هایی می‌شود که برای محقق شدن یا نشدن آن ارزش در نظر می‌گیریم. بخشی از این پیام دائماً به ما یادآوری میکند که: «این همان ارزش ماست. نگاهش کن (درک اش کن) و در همان جهت حرکت کن (بر اساس همان ارزش عمل کن)، نه در جهت دیگر.»

سازگاری با این نشانه‌ها و یادآوری‌ها، در اغلب اوقات، همان عقلانیتی است که هر کدامان،

از همان مراحل اولیه‌ی کودکی، لازم داریم. ما بدون واسطه‌گری جهان اجتماعی، برایمان غیر ممکن است که بتوانیم ذهن مان را یکپارچه و ساماندهی کنیم. جهان ما را در خودش غرق خواهد کرد.

اهمیت اشاره کردن

من از بابت داشتن یک نوه، الیزابت اسکارلت پترسون کُریکُوا^۱، که مرداد ۱۳۹۶ متولد شد، آدم خوشبختی هستم. من با دقت رشد کردن او را دنبال کردم. سعی کردم بفهمم دنبال چه چیزی است و با چه چیزهایی دوست دارد بازی کند. وقتی حدود یک سال و نیمه بود، رفتارهای دوست داشتنی غیر قابل تحملی نشان میداد. میخندید و سقلمه میزد، یا می‌خندید و بینی اش را به این ور و آن ور می‌مالید. با این حال به نظر من، قابل توجه ترین کاری که میکرد اشاره کردن هایش بود. آن زمان تازه کشف کرده بود که با انگشت اشاره اش می‌تواند به اشیا دست بزند یا به آنها اشاره کند، و این کار برایش خیلی جالب بود. علی‌الخصوص اگر با این کار می‌توانست توجه بزرگترهای اطرافش را به خودش جلب کند، خیلی خوشحال میشد. این موضوع نشان میدهد که بچه، هر بار به روشی غیر تکراری، اقدام به جلب توجه اطرافیانش میکند. او خیلی زود این نکته را فهمید و جای تعجبی هم ندارد. ما برای به دست آوردن توجه شخصی، اجتماعی و اقتصادی با هم رقابت می‌کنیم. هیچ پولی از حد ارزش اش متجاوز نیست. در غیاب توجه دیگران، بچه‌ها، بزرگسالان و دانشمندان، همه مثل گل‌هایی پژمرده می‌شوند. برای اینکه دیگران با چیزی که برای شما جالب یا مهم است، هم نظر شوند، اول باید از اهمیت موضوع اطلاع پیدا کنند، و بعد باید شما را به عنوان فردی که در آن زمینه آگاهی دارد و با تجربه است، قابل احترام بدانند. از طرفی، اشاره کردن پیش درآمدی بر پیشرفت و توسعه‌ی زبان است. ما در درجه‌ی اول برای یک شی اسم می‌گذاریم، تا بتوانیم به آن اشاره کنیم، بعد

Elizabeth Scarlett Peterson Korikova ۱

۲ آگوست ۲۰۱۷

بین چند شی، یکی را مشخص میکنیم و آن را برای استفاده شخصی یا اجتماعی از بقیه جدا می‌کنیم. وقتی نوهام به چیزی اشاره میکرد، این کار را علنی انجام میداد. او وقتی به چیزی اشاره میکرد، بلافاصله واکنش مردم را نسبت به آن میدید. به عبارت دیگر، هیچ مزیتی در اشاره کردن به چیزی که دیگران چندان به آن توجهی نمی‌کنند، وجود ندارد. بنابراین او به چیزی که برایش جالب بود اشاره میکرد، بعد به اطراف نگاه میکرد تا ببیند آیا کس دیگری هم به آن اهمیت میدهد یا نه. او در سن پایینی داشت درس مهمی یاد میگرفت: اگر در روابطتان چیزهایی که توجه دیگران را جلب نمی‌کند به کار می‌برید، این خطر را به جان خریده‌اید که ارزش ارتباطتان - یا حتی ارزش خودتان - به صفر برسد. به همین شیوه بود که نوهی من شروع کرد به کاوش عمیق در سلسله مراتب پیچیده‌ی ارزش‌هایی که بر اساس آن خانواده و جامعه‌ی اطرافش تعریف میشد.

اسکارتل حالا دیگر یاد گرفته صحبت کند - شکل پیچیده‌تری از اشاره کردن (و البته کاوش). هر کلمه یک اشاره گر ساده و عمومی شده است. نام بردن از چیزی، نه فقط آن را از پیش زمینه‌ی نامحدودی از امکان‌های بالقوه قابل نامگذاری متمایز میکند، بلکه آن را همزمان، همراه با تمام پدیده‌های دارای کاربرد و اهمیت یکسان طبقه بندی میکند. مثلاً ما کلمه «زمین» را استفاده می‌کنیم بدون اینکه اسم دیگری برای انواع زمین‌ها (مثلاً زمین شیشه‌ای، بتنی، چوبی و غیره) با طرح‌ها و رنگ‌ها و سایه‌های مختلف داشته باشیم. به عبارتی انگار داریم برای کلمه‌ی «زمین» توصیفی با وضوح تصویر پاییین به کار می‌بریم: یعنی زمینی یا کفه‌ای که بتواند در هر طبقه از ساختمان، ما را بالا نگه دارد و بتوانیم روی آن راه برویم، بدون اینکه فرو بریزد. در اینصورت منظورمان از «زمین» به اندازه کافی دقیق بوده است. این کلمه باعث می‌شود که «کف» را از «دیوارها» تشخیص دهیم، از طرفی با محدود کردن جزئیات، مثل نوع و جنس زمین، متوجه مان میکند که صرفاً منظور از آن، اشاره به یک مفهوم صاف، ثابت و قابل راه رفتن در فضای بسته‌ی خانه است. کلماتی که به کار می‌بریم، ابزارهایی هستند که ساختارهای

تجربه شخصی و خصوصی ما را شکل میدهند، اما به همان اندازه هم از منظر اجتماعی تعریف می‌شوند. اگر چیزی با ماهیت زمین نداشتیم که برایمان آنقدر اهمیت داشته باشد که به آن کلمه ای اختصاص دهیم، هیچوقت کلمه «زمین» را به کار نمی بردیم و حتی از وجودش هم آگاهی نداشتیم. بنابراین صرف نامگذاری پدیده‌ها (و البته توافق کردن درباره استفاده از آن کلمه) بخش مهمی از این فرآیند است که به موجب آن، پدیده‌ها و واقعیت‌های بسیار پیچیده، از قالب دنیای ارزشها تقلیل پیدا می‌کنند و ساده می‌شوند. تعامل مداوم با نهادهای اجتماعی است که این تقلیل - این خصوصیت - را امکان پذیر میکند.

ما باید به چه چیزی اشاره کنیم؟

دنیای اجتماعی از طریق ساده سازی و مشخص کردن مسائل، به ما کمک میکند تا بفهمیم چه چیزهایی مهم اند. اما «اهمیت داشتن» یعنی چه؟ از چه روی به چیزی مهم می‌گوییم؟ فرد توسط دنیای اجتماعی شکل می‌گیرد، اما نهاد اجتماعی هم از نیازهای افرادی که سازندهی آن نهاد هستند، تاثیر می‌پذیرد. برای تامین نیازهای زندگی باید مقدماتی فراهم کرد. ما نمیتوانیم بدون غذا، آب، هوای تمیز و سرپناه زندگی کنیم. نیازهای اساسی دیگری هم هستند که کمتر بدیهی به نظر می‌رسند، از جمله نیازمان به همکاری کردن، بازی کردن، نوازش شدن و صمیمیت. همه اینها (که به هیچ وجه لیستی طولانی نیست) از ضروریات زیست شناختی و روانشناختی ما هستند. ما باید بتوانیم به آن‌ها نیازمان که احتیاجات زندگی مان را فراهم می‌کنند، اشاره کنیم، و بعد از آنها استفاده کنیم. این حقیقت که ما موجوداتی عمیقاً اجتماعی هستیم، مجموعه محدودیت‌های دیگری به وضعیت مان اضافه میکند: ما باید به گونه ای ادراک و رفتار کنیم که نیازهای روانشناختی و زیستی ما را برآورده کند، اما از آن جایی که هیچ کدام از ما در انزوا زندگی نمی‌کنیم و نمی‌توانیم که در انزوا زندگی کنیم، این رفتار و ادراک باید به شیوه ای باشد که تایید دیگران را هم به دست بیاوریم. این یعنی راهکارهایی که ما برای مشکلات زیستی و اساسی مان به کار می‌بریم، باید از طرفی پذیرفته شده و از لحاظ اجتماعی قابل اجرا باشد.

شایسته است که عمیق‌تر بفهمیم چطور ضرورت، جهان راه‌های مناسب و برنامه‌های قابل اجرا را محدود میکند. اولاً، همانطور که پیشتر اشاره کردیم، در اصل چنین برنامه‌ای باید یک مشکل واقعی را حل کند. ثانیاً، در رقابت با برنامه‌های دیگر باید مورد تایید دیگران باشد، در غیر اینصورت دیگران همکاری نکرده و مخالفت خواهند کرد. بنابراین اگر من برای چیزی ارزش قائلم، باید نحوه‌ی ارزش‌گذاری آن را طوری تعیین کنم که بالقوه به دیگران نفع برساند. ارزش من نباید فقط برای من مفید باشد؛ باید برای من، و برای اطرافیانم خوب باشد. حتی این ویژگی هم به اندازه‌ی کافی خوب نیست - به این معنی که محدودیت‌های بیشتری در مورد نحوه‌ی ادراک و رفتار در جهان وجود دارد. نحوه‌ی ارزش‌گذاری و مشاهده‌ی من در جهان، به طور جدایی‌ناپذیری با برنامه‌ی من، خانواده ام، و در سطح وسیع‌تر جامعه، در هم تنیده است. این برنامه نه فقط برای من، که باید برای خانواده و جامعه من باید قابل اجرا باشد. علاوه بر آن، نه تنها باید برای اکنون مفید باشد، بلکه نباید خطری برای آینده، یک هفته بعد، یک ماه، یا یکسال بعد (حتی یک دهه و یک قرن بعد) ایجاد کند. یک راه حل خوب برای یک مشکل رنج آور باید تکرار پذیر باشد و در اثر تکرار، دچار زوال نشود - چه در طول زمان و چه در بین مردم.

محدودیت‌های جهان، چه آنهایی که بیولوژیکی به ما می‌رسند و چه آنهایی که اجتماعی تحمیل می‌شوند، پیچیدگی‌هایش را تا حدی به حوزه‌ای از ارزش‌های جهان شمول و قابل درک نزدیک میکند. این موضوع فوق‌العاده مهم است، چون بیشمار مشکل و بیشمار راه حل فرضی بالقوه وجود دارد، اما تعداد نسبتاً محدودی از راه‌ها هستند که به طور همزمان از نظر روانی و اجتماعی، کاربردی باشند. این حقیقت که تعداد محدودی راه حل وجود دارد، تلویحاً وجود چیزی مثل یک اخلاق طبیعی را تایید میکند که شاید متغیر است، درست مثل زبان که از محلی به محل دیگر عوض می‌شود، اما اساس اش همچنان ثابت و جهان شمول است. واقعیت چنین اخلاق طبیعی است که بدنام کردن نهادهای اجتماعی را کاری بد و همینطور خطرناک میکند: چون چنین نهادهایی اساساً اینطور تکامل پیدا کرده‌اند که مشکلات را حل کنند، تا زندگی

ادامه پیدا کند. آنها به هیچ وجه بی نقص نیستند - اما بهتر کردن شان به جای بدتر کردن، یک مشکل بسیار پیچیده است.

بنابراین من باید پیچیدگی دنیا را در نظر بگیرم، آنوقت مشکل را به یک نقطه کوچک کاهش دهم تا بتوانم برایش کاری بکنم، و در این حین باید دیگران و آینده شان را هم در نظر بگیرم. چطور چنین کاری را می‌توانم انجام دهم؟ به کمک ارتباطات و مذاکره. با برون سپاری مشکلات شناختی خیلی پیچیده به منابع جهان گسترده تر. افرادی که هر جامعه را تشکیل می‌دهند، به لحاظ زبانی با هم رقابت و همکاری می‌کنند (اگرچه تعامل زبانی هیچوقت ابزار همکاری و رقابت را تضعیف نمی‌کند یا دست کم نمی‌شمارد). کلمات از توافق جمعی آدمها ایجاد شده اند و همه باید در مورد دلیل استفاده از یک کلمه موافق شوند. چارچوب کلامی ما که کمک میکند جهان را محدود کنیم، نتیجه‌ی چشم اندازی از ارزش هاست که از نظر اجتماعی - و همینطور از منظر محدودیت بی رحمانه‌ی خودِ واقعیت - ساخته می‌شود. این موضوع کمک میکند تا بتوانیم به این چشم انداز شکل و فرم دهیم، و البته نه صرفا شکل و فرمی قدیمی. اینجا است که سلسله مراتب - با وضوح بیشتری - وارد صحنه می‌شود.

کارهای ورودی این سلسله مراتب باید دریافت شوند، وگرنه مردم از گرسنگی، تشنگی، یا در معرض چیزهای ناشناخته قرار گرفتن، میمیرند - یا از تنهایی و لمس نشدن میمیرند. آن کارهایی که باید انجام شوند، باید مشخص شود، و باید برای انجام دادنشان برنامه ریزی کرد. مهارت‌های پیش نیاز این برنامه ریزی باید یاد گرفته شوند. این کارهای مهم یعنی برنامه ریزی و مهارت‌های لازم، درست مثل اجرای برنامه ای از پیش گفته، باید در محیط‌های اجتماعی در معرض همکاری دیگران (و رقابت با دیگران) قرار بگیرند. در نتیجه برخی افراد در حل مسئله بهتر از بقیه خواهند بود. این تنوع در توانایی (در کنار تعدد مشکلات و عدم امکان آموزش دادن به همه در تمام زمینه ها) لزوما یک ساختار سلسله مراتبی ایجاد میکند - که در حالت ایده آل، بر اساس رسیدن به یک شایستگی حقیقی به وجود آمده است. چنین سلسله مراتبی در

اصل ابزاری دارای ساختار اجتماعی است، که باید برای دستیابی اثربخش به وظایف ضروری و ارزشمند به کار رود. همزمان این سلسله مراتب یک نهاد اجتماعی است که روند پیشرفت و صلح را امکان پذیر میکند.

از پایین به بالا

اجماع نظر در مورد ساختن فرضیات گفته و ناگفته ای که ارزش توصیف جوامع ما را داشته باشد، ریشه ای باستانی دارد. چنین اجماع نظری در طول صدها میلیون سال در حال شکل گیری است. در نهایت اینکه «چطور باید رفتار کنید؟» در واقع شکل کوتاه مدت و آنی این سوال بنیادی و قدیمی است که «چطور باید زنده بمانید؟» بنابراین نگاه کردن به گذشته های دور - به آغاز زنجیره تکاملی، درست به ابتدای همه چیز - و تامل درباره آنچه مهم است، آموزنده است. از منظر تکاملی، قدیمی ترین ارگانیسم های چند سلولی (که برای اهداف بقا کاملاً کافی اند) متشکل از سلولهای حسی-حرکتی نسبتاً نامجزا هستند. این سلولها بعضی از حقایق یا ویژگی های محیط را مستقیماً روی خروجی موتور همان سلول ها، به صورت یک رابطه ی لزوماً یک به یک، ترسیم می کنند. محرک الف، به معنای پاسخ الف است، و نه هیچ چیز دیگر. همانطور که محرک ب، به معنای پاسخ ب است. در بین موجودات متنوع و پیچیده تر - موجوداتی که در جهان طبیعی بزرگتر و معمولاً بارزترند - عملکردهای حسی و حرکتی مجزای از هم اند و هر کدام عملکردی تخصصی دارند، به این معنا که سلولهای دسته اول، الگوهایی در جهان شناسایی می کنند و سلولهای دسته دوم، الگوهایی برای خروجی موتور تولید می کنند. این تمایز تخصصی در عملکرد، امکان شناسایی و ترسیم طیف گسترده تری از الگوها و همچنین کنشها و واکنشها را ایجاد کرده است. دسته سوم سلولها - سلولهای عصبی - گاهی اوقات ظاهر می شوند و به عنوان واسطه ی محاسباتی بین دو دسته اول عمل می کنند. در بین آن گونه هایی که توانسته اند سطحی از عملکرد عصبی ایجاد کنند، الگوی ورودی «یکسان» می تواند الگوی خروجی متفاوتی ایجاد کند (مثلاً وابسته به تغییراتی که در محیط بیرونی یا شرایط درونی و روانی موجود ایجاد می شود).

با افزایش پیچیدگی‌های سیستم عصبی و ظهور هرچه بیشتر لایه‌های واسطه‌ای عصبی، رابطه بین یک واقعیت ساده و خروجی حرکتی، به طور فزاینده‌ای پیچیده، غیرقابل پیش‌بینی و ماهرانه می‌شود. آنچه ظاهراً یک ورودی یا یک وضعیت یکسان به نظر می‌رسد، می‌تواند به طرق مختلفی درک شود، و دو دریافت مختلف از یک رفتار ممکن است پاسخ‌هایی بسیار متفاوت ایجاد کند. کار بسیار سختی است که حتی منزوی‌ترین موجودات دنیا، مثل موش‌های آزمایشگاهی، را به حدی عمیقاً محدود کنید که رفتارشان در آزمایش‌های تا حد امکان مشابه، قابل پیش‌بینی باشد. مادامیکه لایه‌های بافته‌ای عصبی واسطه بین احساس و عمل تکثیر می‌شوند، با همدیگر متفاوت هم می‌شوند. حالا سیستم‌های اصلی انگیزشی (مثل گرسنگی، تشنگی، خشم و غیره) پدید می‌آیند که اغلب تحت عنوان محرکه‌های انگیزشی شناخته می‌شوند و ویژگی‌ها و تنوع حسی و رفتاری اضافه می‌کنند. سیستم‌های عاطفی به همین ترتیب و بدون علامت مشخصی، جایگزین انگیزه‌ها می‌شوند. سیستم‌های شناختی، خیلی دیرتر ظهور می‌کنند. در آغاز احتمالاً به صورت تخیل شکل می‌گیرند، و بعد - فقط در بین انسانها - به شکل یک زبان تمام عیار درمی‌آیند. بنابراین در بین پیچیده‌ترین موجودات، یک سلسله مراتب درونی از ساختار وجود دارد، از عکس العمل غیر ارادی از طریق محرکه انگیزشی گرفته تا عمل به واسطه زبان (در مورد خاص انسان‌ها)، که باید قبل از اینکه به صورت یکپارچه و متحد عمل کند، سازماندهی شود و یک نقطه را هدف بگیرد.

این سلسله مراتب چطور سازمان یافته؟ (همین ساختاری که در قالب قسمت‌های زیادی از پایین به بالا و در بازه‌های طولانی زمان تکاملی پدید آمده است) در واقع به همان پاسخی برگشتیم که پیشتر به آن اشاره کردیم: از طریق همکاری و رقابت مداوم - همان شوخی همیشگی مبارزه برای منابع و موقعیت - یا همان تعریف تنازع بقا و تولید مثل. این اتفاق در طول زمان غیر قابل تصویری طولانی که مشخصه تکامل است و همین‌طور در دوران بسیار کوتاه زندگی هر فرد اتفاق می‌افتد. مذاکره برای کسب موقعیت، ارگانیسم‌ها را در سلسله مراتب‌هایی مختلف که

موجود هستند و کارشان کنترل دسترسی به منابع حیاتی مثل سرپناه، تغذیه و جفت گیری است، دسته بندی میکند. در این سلسله مراتب ها، همه موجودات دارای پیچیدگی های معقول و ماهیتی حداقل اجتماعی، جایگاه ویژه ای برای خود دارند و آن را می شناسند. همینطور همه موجودات اجتماعی، مادامیکه جایگاه خودشان را در گروه می فهمند، آنچه را که توسط سایر اعضای گروه ارزشمند تلقی می شود، یاد می گیرند و معنایی پیچیده، چه ضمنی و چه صریح، از مفهوم ارزش درک می کنند. در یک کلام: سلسله مراتب داخلی که واقعیت ها را به اقدامات ترجمه میکند، منعکس کننده سلسله مراتب بیرونی در تشکیلات اجتماعی است. به عنوان مثال، روشن است که شامپانزه های یک گروه، جهان اجتماعی خود و رتبه بندی های این سلسله مراتب را با جزئیات خوبی درک می کنند. آنها می دانند چه چیزی مهم است و چه کسی دسترسی ممتازی به آن دارد. آنها چنین نکاتی را طوری می فهمند که گویی بقا و تولید مثل شان به آن بستگی دارد، همانطور که واقعا بستگی دارد.

نوزاد نو رسیده به سه دسته واکنش غیر ارادی و نسبتاً قطعی مجهز است: مکیدن، گریه کردن و تعجب کردن. اینها نقاط شروع طیف وسیعی از مهارت های عملی هستند که با بلوغ انسان رشد می کنند. کودکان تا سن ۲ سالگی (و اغلب برای بسیاری از مهارت ها خیلی زودتر از آن) می توانند با تمام حواسشان جهت گیری کنند، صاف راه بروند، از دست های مجهز به انگشت شست برای برآوردن انواع نیازهایشان استفاده کنند و خواسته ها و نیازهای خود را، کلامی و غیر کلامی، ابراز کنند - که البته این مثال نمونه ای جزئی از این دست مثالهاست. این آرایش عظیم توانایی های رفتاری، اول در دسته بندی های پیچیده ای از احساسات و محرک های انگیزشی (مثل عصبانیت، غم، ترس، شادی، غافلگیری و موارد دیگر) انسجام می یابد و بعد برای انجام هر هدف خاص و محدودی که کودک را در آن لحظه، و سپس به طور فزاینده ای در بازه های زمانی طولانی تر، الهام می بخشد، سازمان داده است.

این کودک در حال رشد، همینطور باید یاد بگیرد عملکرد انگیزشی اش را که در حال حاضر به آن

مسلط است، با سایر حالت‌های انگیزشی درونی اش هماهنگ انجام دهد. به عنوان مثال، امیال جداگانه برای غذا خوردن، خوابیدن و بازی کردن، باید در همزیستی با هم باشند تا بتوانند خود را صورت مطلوب بروز دهند. و همینطور باید یاد بگیرد که این عملکرد انگیزشی را در هماهنگی با خواسته‌ها، امور عادی و فرصت‌های محیط اجتماعی اصلاح کند. این اصلاح و یادگیری از روابط مادر و فرزند شروع می‌شود و بازی کردن در آن شرایط محدود اما همچنان اجتماعی، ادامه پیدا میکند. سپس وقتی کودک به حدی از بلوغ رسید که سلسله مراتب درونی عاطفی و عملکردهای انگیزشی اش را بتوان، حتی در بعضی مواقع در قالب چارچوبی با یک هدف انتزاعی، آگاهانه و تعاملی فرض کرد (مثل زمانی که می‌گوید «بیا خاله بازی کنیم»)، آماده ست که با دیگران بازی کند، و با گذشت زمان، به روشی پیچیده و ماهرانه این کار را یاد بگیرد.

همانطور که روانشناس بزرگ رشد، ژان پیاژه، مشاهد کرد، بازی کردن با دیگران بستگی به مهیا کردن جمعی از همبازی‌های کودک با یک هدف مشترک دارد. ایجاد جمعی با یک هدف مشترک، که در گرو قوانین حاکم بر همکاری و رقابت برای هدف و مقصود بازی است، یک جهان کوچک اجتماعی را تشکیل میدهد. همه جوامع را می‌شود به عنوان نسخه ای از این بازی یا مضمون در نظر گرفت. در همه جوامع کارآمد و مناسب، قوانین اساسی یک بازی جوانمردانه، که نوعی از تقابل شرایط و زمان است، ناگزیر اعمال میشود. بازیها، مثل راه حل‌های هر مشکل، باید از نظر تکرارپذیری قابل تحمل باشند و برای این تکرار پذیری، اصولی وجود داشته باشد. به عنوان مثال، پیاژه گمان میکرد بازیهای داوطلبانه، در رقابت با بازیهای تحمیل شده و تحت تهدید زور پیش‌تاز میشوند، چون مقداری از انرژی که می‌توان صرف خود بازی کرد، با هر ماهیتی که دارد، باید برای اعمال فشار هدر برود. شواهدی وجود دارد که حاکی از ظهور چنین مقدمات داوطلبانه‌ی بازی مانندی در بین خویشاوندان غیرانسانی ما هم هست.

قوانین جهان شمول یک بازی جوانمردانه، شامل توانایی تنظیم عواطف و انگیزه‌ها در زمان همکاری، و رقابت برای دستیابی به یک هدف است (که در عین حال، بخشی از توانایی بازی

کردن است) و مانند آنچه قبلاً گفتیم، اراده و توانایی و برای ایجاد روابط متقابل سودمند در طول زمان و شرایط است. اما زندگی به سادگی یک بازی نیست، بلکه مجموعه‌ای از بازیهاست که در هر کدام وجوه مشترک (هر آنچه یک بازی را تعریف میکند) و وجوه یکتا وجود دارد (که در غیر اینصورت توجیهی برای وجود چندین بازی نبود). دست کم یک نقطه شروع وجود دارد (مثل دوران مهد کودک، امتیاز ۰-۰، اولین قرار ملاقات، شروع اولین شغل)، که نیاز به بهبود و روشی برای تایید کردن و نمایش آن بهبود دارد، و از طرفی، مستلزم یک هدف مطلوب است (مثل فارغ التحصیلی از مدرسه، برنده شدن، ساختن یک رابطه عاشقانه برای همیشه، و داشتن یک شغل معتبر). به دلیل همین وجه اشتراکات، مفهومی مثل اخلاق - یا به عبارت بهتر، یک فرا اخلاق - وجود دارد، که از پایین به بالاست و در کل مجموعه بازی‌ها نمایان می‌شود. بنابراین بهترین بازیکن، لزوماً برنده هیچ یک از این بازی‌ها به طور خاص نیست، بلکه در خیلی موارد آن کسی است که توسط بیشترین تعداد بازیکنان برای مشارکت در بیشترین مجموعه بازی‌ها دعوت می‌شود. شاید به همین دلیل است که، ولو ناآگاهانه در آن لحظه به فرزندتان می‌گویید: «برد و باخت مهم نیست. مهم اینست که چطور بازی میکنی!» حالا واقعاً چطور باید بازی کنیم تا در بین مطلوب‌ترین بازیکنان باشیم؟ چه ساختاری باید درون شما شکل گرفته باشد تا چنین بازی‌ای امکان پذیر شود؟ این دو سوال آخر بهم وابسته اند، چون ساختاری که شما را قادر به بازی کردن میکند (و با افزایش روزافزون و با دقت خودکار، بر حسب عادت صورت می‌گیرد) فقط در فرآیند تمرین مداوم هنر یک بازی صحیح، ظاهر می‌شود. کجا ممکن است یاد بگیرید چطور بازی کنید؟ هر کجا... کافی است خوش شانس و هوشیار باشید.

سودمندی شخصیت «ابله»

کار مفیدی است که بتوانید جایگاه خود را در پایین یک سلسله مراتب به دست بیاورید.

این کار به پیشرفت احساس شکرگزاری و فروتنی شما کمک میکند. شکرگزاری: همیشه افرادی وجود دارند که مهارت و تخصصشان از شما بیشتر است و شما نیز باید هوشمندانه از این موضوع خوشحال باشید. به خاطر مشکلات جدی و پیچیده ای که باید حل کنیم، شکافهای ارزشمند بسیاری هست که می‌توان آنها را پر کرد. چنین واقعیتی که آدم‌هایی هستند که این شکافها را با مهارت‌هایی قابل اطمینان و مبتنی بر تجربه پر می‌کنند، موضوعی است که حقیقتاً باید به خاطرش سپاسگزار بود. فروتنی: بهتر اینست که فرض را بر ناآگاهی و استقبال از یادگیری گذاشت تا آگاهی کافی، و در نتیجه ریسک کور ماندن نسبت به خطرات. بهتر است دوستانی برای خود پیدا کنید که دوستی‌تان بر اساس ناآگاهی شما شکل گرفته باشد تا آگاهی‌تان، چون احتمال موفقیت نامحدودی از منبع اول وجود دارد، در حالی که احتمال دومی محدود است. وقتی در تنگنا و فشار قرار می‌گیرید - که اغلب به خاطر لجبازی و کله شقی خودتان در پافشاری روی فرضیات قابل تحسین‌تان است - تنها چیزی که می‌تواند به شما کمک کند اینست که فکر کنید هنوز چه چیزی را یاد نگرفته اید؟ مبتدی بودن، و از بعضی جهات مبتدی باقی ماندن، نه تنها لازم بلکه مفید است. به همین دلیل در کارتهای تاروت، و کارتهای مورد علاقه‌ی آدمهای شهودی^۲، رمانتیک، فال بین و کلاهدار، کارت ابله^۳ را درست عین یکدیگر کارتی مثبت تعبیر می‌کنند. این موضوع از جنبه‌های مختلفی در این فصل مورد بحث قرار گرفته است.

ابله، یک مرد جوان و خوشتیپ است که نگاهی را به بالا هاست، در حالی که نور خورشید چشمانش را می‌زند. او میخواهد در کوهستانها سفر کند و قصد دارد صخره ای را که پیش رویش می‌بیند، با بی احتیاطی پشت سر بگذارد (اما آیا واقعا همچین قصدی دارد؟). با این حال،

Niches	۱
Intuitive	۲
The Fool	۳

قدرتش دقیقاً به خاطر علاقه ایست که به خاطرش حاضر است خطر سقوط کردن را به جان بخرد، اما یک بار دیگر تجربه‌ی در اوج بودن را تجربه کند. کسی که مایل نیست یک مبتدی ابله باشد، نمی‌تواند چیزی یاد بگیرد. به همین دلیل هم هست که کارل یونگ، از بین تمام دلایل دیگر، با استناد به همین دلیل شخصیت ابله را به عنوان پیش درآمدی برای کهن الگوی نجات دهنده، همان فرد کامل، در نظر گرفته است.

مبتدی یا همان شخصیت ابله، پیوسته با خودش و به همان اندازه با دیگران، باید صبور و بردبار باشد. اظهار بی‌اطلاعی، بی‌تجربگی و بی‌مهارتی، گاهی اوقات به درستی به بی‌مسئولیتی نسبت داده می‌شود، و به انصاف از جانب دیگران محکوم است. عدم کفایت شخصیت ابله، اغلب نتیجه‌ی اجتناب ناپذیری آسیب‌پذیری هر فرد است تا یک شکست واقعی اخلاقی. بسیاری از چیزهای عالی از کوچک شروع می‌شوند، و در ابتدا نادان و بی‌فایده اند. این درس هم درست مثل سنت و فرهنگ، در بین آدمها جا افتاده است. به عنوان مثال، به قهرمان‌های والت دیزنی، مثل پینوکیو، سیمبا و هری پاتر جادویی جی. کی. رولینگ نگاه کنید. پینوکیو، اول یک عروسک چوبی و بازیچه‌ی تصمیمات همه بود، به جز خودش. شیر شاه، اول یک توله‌ی خام و گروگان ناخواسته‌ی عمویی بدخواه و خیانت کار بود. دانش آموز مدرسه‌ی جادوگری هاگوارتز، یک بچه یتیم بود که در یک انباری کوچک و خاک گرفته به عنوان اتاق زندگی می‌کند، و دشمن بزرگش و لدمورت می‌توانست شیطان درونی خودش باشد. بزرگترین قهرمانان اساطیری هم به همین شکل، اغلب در شرایطی بی‌برکت و محقر به دنیا می‌آیند (مثلاً به عنوان نوزاد یک برده‌ی یهودی در آشوری فرومایه) و در معرض خطری مهلک قرار می‌گیرند (مثلاً داستان تصمیم فرعون برای کشتن تمام نوزادان پسر در قوم یهود، یا بعدها حکم‌های مشابهی ستمگرانه هِرود). اما مبتدی امروز، استاد فرداست. بنابراین حتی برای فردی موفق (کسی که هنوز می‌خواهد کارهای بیشتری انجام دهد) نیز لازم است که هویت خود را هنوز ناموفق بداند، از تلاش برای رسیدن به شایستگی‌ی قدردانی کند، و با دقت، فروتنی واقعی خودش را تابع

بازی فعلی بداند. او باید آگاهی، خویش‌تنداری و انضباط لازم برای حرکت بعدی اش را بهتر کند. زمان نوشتن این کتاب، یک بار همراه همسر، دختر و پسر من به رستورانی در تورنتو سر زدیم. همانطور که دنبال میزی برای خودمان می‌گشتم، پیشخدمت جوانی از من پرسید که آیا می‌تواند چند کلمه ای با من صحبت کند. او به من گفت که تمام ویدیوهای مرا دیده و به پادکست‌هایم گوش کرده است، و در نتیجه حالا تبدیل به فردی شده که رویکردش نسبت به شغل سطح پایین (اما همچنان ضروری اش) تغییر کرده است. او دیگر انتقادی از خودش و از کاری که انجام می‌دهد، نمی‌کند. در عوض تصمیم گرفته از شرایطش قدردان باشد و سعی کند دنبال فرصت‌هایی بگردد که به او را می‌کنند. او تصمیم گرفته بود سخت‌کوش‌تر و قابل اعتمادتر کار کند و ببیند اگر تمام تلاشش را برای کاری که انجام می‌دهد بکند، چه اتفاقی می‌افتد. آن پسر، با لبخندی غیر تصنعی به من گفت که در عرض شش ماه، سه بار ارتقا گرفته است. آن مرد جوان این نکته را فهمیده بود که هر موقعیتی که در آن قرار می‌گیرد، می‌تواند پتانسیل‌هایی بیشتر از آنچه در نگاه اول به نظرش می‌رسد، داشته باشد (خصوصاً وقتی دیدش به خاطر نفرت و کینه‌ی حاصل از قرار گرفتن در نزدیکی‌های کف این سلسله مراتب مخدوش شده باشد). به هر حال، اینطور نیست که یک رستوران مکانی ساده باشد، بلکه بخشی از یک سازمان ملی گسترده‌تر، یک زنجیره بزرگ‌تر و با کیفیت‌تر است. برای انجام یک کار خوب در چنین فضایی، پیشخدمت‌ها باید در هماهنگی با آشپزهای مشهور و شناخته شده کار کنند و با چنین کاری که یک وظیفه‌ی سخت و پر دردسر است، کنار بیایند. همینطور باید مودب و مشتاق مشتریان باشند. آنها باید دائماً مراقب باشند. باید با حجم کاری بسیار متنوعی سازگار شوند - زمان‌های اوج کار و دوره‌های خلوت، که ناچاراً زندگی یک پیشخدمت را همراهی می‌کند. آنها باید به موقع، هوشیار و بیدار سرکار حاضر شوند. باید با مافوق خود با احترام مناسب، و با زیردستان شان در ساختار قدرت - مثلاً ظرفشورها - به همان شیوه رفتار کنند. و اگر همه این کارها را انجام بدهند، و اتفاقاً در یک نهاد کارآمد کار کنند، به زودی پیدا کردن جایگزینی برای آنها

دشوار خواهد شد. مشتریان، همکاران و مافوقان آنها، همه به طور فزاینده ای شروع به نشان دادن واکنشهای مثبت به آنها خواهند کرد. درهایی که در غیر این صورت به روی آنها بسته - و حتی نامرئی - می ماند، به رویشان باز خواهد شد. علاوه بر این، ثابت شده که مهارت های کسب شده، قابل تعمیم خواهند بود. چه فرد در بنگاهی مثل یک رستوران به کارش ادامه دهد، چه برای ادامه تحصیل تصمیم بگیرد، و یا مسیر شغلی اش را به کلی تغییر دهد (که در این صورت با ستایش و تمجید کارفرمایان قبلی کارش را ترک کرده، و شانس اش را برای کشف فرصت خوب بعدی بسیار زیاد میکند).

همانطور که انتظار می رود، مرد جوانی که در رستوران با من حرف میزد از اتفاقی که برایش افتاده به هیجان آمده بود و نگرانی های مربوط به موقعیتش به سرعت با پیشرفت در کارش برطرف میشد. بعلاوه اینکه پول بیشتری هم به دست آورد، اتفاق مضری نبود. او نقش خودش را به عنوان یک مبتدی پذیرفت و بنابراین از آن پیشی گرفت. او تصمیم گرفت به دیدگاه اغلب بدبینانه اش درباره جایگاهش در جهان و آدمهایی که او را احاطه کرده اند، پایان دهد. همینطور وجود این ساختار، و جایگاهی که به او پیشنهاد شده بود را پذیرفت. او شروع کرد به دیدن فرصت ها و امکاناتی که قبلا به خاطر نابینایی ناشی از غرورش، نمیدید. او از بدنام کردن یک نهاد اجتماعی که عضوی از آن بود، دست برداشت و شروع کرد به درست بازی کردن نقش خود که به خاطر فروتن بودن، در کنار دستاوردهای متعدد دیگر، نصیبش شده بود.

ضرورت همتایان^۱

مبتدی بودن اتفاق خوبی است. از طرفی، موانعی در مسیر جریان اطلاعات واقعی در سلسله مراتب وجود دارد. به عنوان مثال، ممکن است فردی که در پایین زنجیره فرماندهی قرار دارد، به خاطر نفرت از موقعیت فرضا پایینتر، از داشتن عملکرد اثربخش بر اساس اطلاعات به دست

آمده از سطوح بالا، منزجر باشد، یا در بدترین حالت ممکن است افراد دیگر را هم ترغیب کند تا در خلاف اهداف و خلاف آنچه آموخته اند، از روی بغض و کینه‌ی خالص کار کنند. بعلاوه، کسانی که کم تجربه‌تر هستند، تحصیلات کمتری دارند، یا به تازگی به موقعیتی زبردست راه پیدا کرده اند و از محیط پیرامون خود آگاهی چندانی ندارند، به جای بهبود استدلالها و مشاهده رقابت دیگران، می‌توانند راحت‌تر تحت تاثیر موقعیتهای هم رده و اعمال قدرت‌ها قرار بگیرند. در مقابل، افراد دارای موقعیتهای هم تراز (همتایان)، باید در وهله اول قانع شوند. توجه آنها باید با دقت، جبران و تلافی شود. محاصره شدن توسط همتایان، به معنی قرار گرفتن در وضعیتی برابر، و نمایش ضرورت شکل گیری روابط بر اساس بده-بستان برای حفظ این برابری است. بنابراین قرار داشتن در میانه‌ی این سلسله مراتب اتفاق خوبی است.

بخشی از اهمیت روابط دوستانه و اینکه چرا در ابتدای کودکی آغاز به شکل گیری می‌کنند، در همین مسئله است. یک بچه دو ساله‌ی معمولی، با اینکه تا حدی بعضی از رفتارهای متقابل ساده را میداند، معمولاً خودخواه است. وقتی از نوهام اسکارلت، که در موردش صحبت کردم، چیزی می‌خواهم، با خوشحالی یکی از اسباب بازیهای محبوبش را که به پستانک اش وصل است، به من میدهد. و بعد، من آن را به او پس میدهم یا برایش پرت میکنم (گاهی هم او اسباب بازی را برای من پرتاب میکند که حداقل جایی در همان نزدیکی می‌افتد). او عاشق این بازی است. به تازگی ما این کار را با قاشق هم انجام میدهیم، کارهایی که او جدیداً یاد میگیرد. او با مادر، مادر بزرگش و هر کس دیگری که در محوطه‌ی بازی کردنش قرار بگیرد و آنقدری با او احساس آشنایی کند که خجالت نکشد، این بازی را میکند. این مرحله، شروع رفتارهایی است که جای خود را در آینده به «اشتراک گذاری» در بین کودکان بزرگتر می‌دهد.

چند روز قبل از اینکه این مطلب را بنویسم، دخترم مایکلا، مادر اسکارلت، بچه اش را به محلی تفریحی در شمال مرکز تجاری شهرک محل اقامت شان برد. در آن مرکز، بچه‌های دیگری که سرگرم بازی با اسباب بازی هایشان بودند، اکثراً از اسکارلت بزرگتر بودند. همینطور اسباب

بازی‌های زیادی هم برای بازی کردن مهیا بود. اسکارلت اول شروع کرد تمام اسباب بازی‌ها را تا آنجا که می‌توانست دور صندلی مادرش جمع کرد، و به وضوح نسبت به بچه‌هایی که می‌آمدند و بعضی از اسباب بازی‌ها را برای خودشان برمیداشتند، بی‌اعتنا بود. اسکارلت حتی توپی را مستقیماً از بچه‌ی دیگری گرفت تا آن را به کلکسیون خودش اضافه کند. چنین رفتاری بین بچه‌های ۲ ساله و جوانتر، معمول است. توانایی آنها در نشان دادن رفتارهای متقابل از نظر رشد و تکامل محدود است. گرچه به ندرت می‌توانند نشان دهند چون چنین کاری را بلد نیستند و گاهی هم به شکلی عاطفی و پر از محبت آن را بروز می‌دهند.

با این حال، در سه سالگی اکثر بچه‌ها می‌توانند وسایلشان را به اشتراک بگذارند. آنها می‌توانند رضایت شان را به اندازه‌ای به تعویق بیندازند که بتوانند در بازی‌ای شرکت کنند که همه نمی‌توانند همزمان مشارکت کنند. تا اینکه کم‌کم می‌توانند هدف بازی را که توسط چندین نفر انجام می‌شود، بفهمند و از قوانین بازی تبعیت کنند، اگرچه قادر نباشند چنین قوانینی را در قالب یک توصیف کلامی منسجم ارائه دهند. آنها با قرار گرفتن مکرر در معرض کودکانی که در مورد قواعد بازی متقابل به توافق رسیده‌اند، شروع به ایجاد روابطی مبتنی بر بازی می‌کنند. بعضی از این دوستی‌ها تبدیل به اولین رابطه قوی دوستانه‌ای می‌شود که کودکان در خارج از محیط خانواده برقرار می‌کنند. کودک در چارچوب چنین روابطی که می‌خواهد با همسالانش (یا دیگرانی که حداقل در مرحله رشدی برابر با خودش هستند) برقرار کند، یاد می‌گیرد که به روابط با همتایانش محکم پیوند بخورد، و شروع به یادگیری نحوه رفتار صحیح با دیگران میکند، در حالی که متقابلاً نیاز دارد همان رفتار را دریافت کند.

این پیوند متقابل از اهمیتی حیاتی برخوردار است. کودکی که حداقل یک رابطه‌ی ویژه و نزدیک نداشته باشد، در آینده به احتمال بیشتری از انواع مشکلات روانی، چه از نوع اضطراب/افسردگی، و چه از نوع بروز رفتارهای ضد اجتماعی، رنج خواهد برد. این در حالیست که کودکان با تعداد روابط دوستانه کمتر، به احتمال بیشتری جزو بزرگسالان بیکار و مجردان فردا خواهند

بود. هیچ مدرکی دال بر این موضوع وجود ندارد که نشان دهد اهمیت دوستی، به هر طریقی با افزایش سن کم می‌شود. تمامی علت و علل مرگ و میر بشر، حتی وقتی وضعیت سلامت عمومی فرد در نظر گرفته می‌شود، به نظر می‌رسد با گسترش شبکه ای از روابط اجتماعی با کیفیت، کاهش پیدا میکند. این مورد در بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های فشارخون، دیابت، نفخ و آرتروز، و برای بزرگسالان مسن تر، درباره‌ی حملات قلبی نیز صادق است. به حد کفایت جالب است که برخی شواهد دال بر این مطلب وجود دارند که ارتباط با همتایان، به شرط پشتیبانی اجتماعی، به همان اندازه یا بیشتر از حمایتی که فرد دریافت کرده، مزایایی حفاظتی دارد، و تا حدودی تعجب آور نیست که چرا افرادی که بیشتر بخشنده هستند، بیشتر هم دریافت می‌کنند. بنابراین به نظر می‌رسد که واقعا بهتر است بیشتر از آنچه دریافت میکنیم، بخشنده باشیم.

همتایان، بارها و بارها شادی‌های زندگی را با هم تقسیم می‌کنند. به تازگی من و همسر من، تامی، از مشکلات جدی جسمانی رنج کشیده ایم. ما خوش شانس بودیم که اعضای خانواده (آشنایان سببی، مادر من، خواهران، برادران و فرزندانمان) و همینطور دوستان نزدیکی داشتیم که برای مدت قابل توجهی با ما زندگی و به ما کمک کردند. آنها راغب بودند که زندگی‌های خودشان را متوقف کنند، تا بتوانند به ما در شرایط بحران کمک کنند. پیشتر وقتی کتاب ۱۲ قانون زندگی توانست موفقیتی کسب کند، و به دنبالش دوران پرفشار تورهای سخنرانی ام، من و تامی خوش شانس بودیم که نزدیکانی داشتیم که می‌توانستیم خوشحالی مان را از اقبال کتاب با آنها سهیم شویم. آنها دوستان و اعضای از خانواده مان بودند که حقیقتا از آنچه برای ما اتفاق می‌افتاد خوشحال می‌شدند، روند اتفاقات را با اشتیاق دنبال می‌کردند، و با رغبت درباره‌ی همه‌های احتمالی ناشی از واکنشهای عمومی مردم صحبت میکردند. این کار، اهمیت و معنای همه کارهایی را که می‌خواستیم انجام دهیم، بیشتر میکرد و از انزوایی کم میکرد که احتمالا یک تغییر چشمگیر، چه خوب و چه بد، میتواند در شرایط زندگی ایجاد کند.

نگه داشتن روابط با همکاران دارای موقعیت‌های شغلی مشابه، علاوه بر دوستی، منبع مهم دیگری در تنظیم روابط با همتایان است. در میان تمام عوامل دیگر، حفظ روابط خوب با همکاران به معنای اقتدار دادن به چیزی است که شایسته اقتدار است؛ به معنای انجام دادن سهم عادلانه خود از مشاغل است که کسی نمی‌خواهد آنها را انجام دهد؛ به معنای همکاری با افراد دیگر است، برای ارائه‌ی به موقع و با کیفیت کار؛ به معنای حاضر شدن در زمان مورد انتظار است؛ و به طور کلی، به معنای قابل اعتماد بودن برای پذیرفتن مسئولیت‌هایی است که کمی بیشتر از وظایف رسمی‌تان است. تایید یا عدم تایید پادشاهای همکاران و جا انداختن چنین کارهای متقابلی - درست مثل رفتار متقابل که لزوماً بخشی از دوستی است - به حفظ عملکرد روانشناختی پایدار کمک میکند. خیلی بهتر است که آدمی باشید که بتوان به او اعتماد کرد، حداقل به این دلیل که در مواقع مشکلات شخصی، افرادی که در کنار آنها کار کرده اید، مایل و قادر به ورود و کمک به شما شوند.

ما از طریق روابط دوستانه و کاری، تمایلات خودخواهانه مان را تعریف می‌کنیم، و یاد می‌گیریم که نباید همیشه خودمان را در اولویت قرار دهیم. به طور ضمنی اما به همان اندازه مهم، از طریق بهره گرفتن از نصیحت‌ها و تشویق‌های همتایان مان یاد می‌گیریم که به تمایلات بیش از حد همدلانه و خام (تمایل به فداکاری‌های نامناسب و نادرست که ما را طعمه‌ای برای دیگران میکند) غلبه کنیم. در نتیجه اگر خوش شانس باشیم، رفتار متقابل را شروع می‌کنیم و حداقل بعضی از مزایایی که رابرت برنزا در شعر مشهورش گفته را بدست می‌آوریم:

آه، آیا قدرتی هست که بینشی به ما هدیه دهد

که خود را همانطور که دیگران می‌بینند، ببینیم

و از همه اشتباهات،

و تصورات احمقانه ما را آزاد کند

اگر بدانیم غرور ما را ترک خواهد کرد،

و حتی صمیمیت به ارمغان خواهد آورد!

سگ برتر^۲

اقتدار داشتن اتفاق خوبی است. آدمها شکننده اند. به خاطر همین، زندگی سخت و رنج زندگی کردن مشترک است. بهبود این رنج - یعنی اطمینان از اینکه همه آدمها غذا، آب سالم، امکانات بهداشتی، و سرپناهی برای زندگی دارند - نیازمند ابتکار، تلاش و توانمندی است. اگر مشکلی برای حل کردن به وجود بیاید، و بسیاری از آدمها برای رفع آن مشکل مشارکت کنند، در اینصورت تمام سلسله مراتب باید و حتما در دفاع برخیزد، زیرا کسانی که کاری از دستشان برمی آید و آنهایی که چندان کاری از دستشان ساخته نیست، هر دو یاد میگیرند که چطور در این فرآیند به افرادی شایسته تبدیل شوند. چنانچه این مشکل واقعی باشد، آن وقت افرادی که میتوانند مشکل فعلی را به بهترین شکل حل کنند، باید بتوانند به راس سلسله مراتب برسند. منظور اعمال قدرت نیست، بلکه به کار بردن اقتداری است که به درستی همراه با مهارت به کار برده می‌شود.

حال بدیهی است که بخواهیم به افراد شایسته و معتبر قدرت عطا کنیم، اگر در حال حل مشکلاتی ضروری باشند و اگر امکان پذیر باشد، یا جزو افراد کاندیدا برای حل مشکلات

۱ در این شعر راوی متوجه خانمی در کلیسا می‌شود، با مگسی که بدون توجه او، دور کلاهش می‌چرخد. شاعر مگس را مواخذه می‌کند زیرا متوجه نمی‌شود میزبانش چقدر مهم است و سپس میگوید که برای یک مگس، همه ما طعمه‌هایی برابر هستیم. اما اگر بخواهیم خود را از چشم یکدیگر ببینیم، از چنین ادعایی منصرف می‌شویم. یک تفسیر جایگزین دیگر این است که شاعر با خود فکر می‌کند که اگر آن زن آگاه از داشتن مگسی در موهایش آگاه باشد، چقدر وحشت زده و چقدر فروتن خواهد شد - م.

۲ Top Dog

پیچیده باشند. ممکن است این موضوع را همان فلسفه‌ی مسئولیت‌پذیری در نظر گرفت. یک آدم مسئولیت‌پذیر تصمیم می‌گیرد که مشکل به وجود آمده را مشکل خودش ببیند و بعد با تلاش بیشتر و حتی جاه طلبانه، سعی میکند به کمک افراد دیگر مشکل را به کارآمدترین روش ممکن حل کند؛ کارآمد، چون مشکلات دیگری هم برای حل کردن وجود دارند. موضوع کارآمدی وقتی مطرح می‌شود که پای صرفه جویی در میان باشد و منابعی که می‌تواند به چیزهای دیگری اختصاص پیدا کند.

جاه طلبی، اغلب و گاهی هدفمندانه، با تمایل به قدرت طلبی اشتباه گرفته می‌شود. به همین دلیل جاه طلبی با اینکه کمی ستایش و تحسین دارد، اما نهی، لکه دار و سزاوار مجازات می‌شود. و گاهی جاه طلبی دقیقاً به معنای تاثیرگذاری بی مورد بر دیگران است. اما بین واژه‌های «گاهی» و «همیشه» تفاوتی اساسی وجود دارد. اقتدار، قدرت خالص نیست و اشتباه گرفتن این دو کلمه می‌تواند بسیار مضر، خطرناک و گیج کننده باشد. زمانی که آدمها بر دیگران اعمال قدرت می‌کنند، آنها را به زور وادار می‌کنند. آنها زیردستان را با اعمال محرومیت و مجازات مجبور می‌کنند، تا جایی که انتخاب‌های کمی برای زیردستان بماند و وادار به عمل کردن برخلاف نیازها، آرزوها و ارزش هایشان می‌شوند. در مقابل، آدمهایی که به خاطر صلاحیت شان از اقتدار بهره مند شده اند با رغبت توسط آدمهای دیگر پیروی می‌شوند. صلاحیتی که دیگران به طور خودجوش تشخیص داده و از آن قدردانی می‌کنند و عموماً با اراده، با خیالی آسوده و با این مضمون که عدالت برقرار می‌شود.

آنهایی که تشنه‌ی قدرت اند - مستبد، بی رحم یا حتی روانی^۱ - تمایل دارند دیگران را کنترل کنند، تا از این طریق تمام هوس‌های خودخواهانه خود را فوراً بتوانند ارضا کنند؛ تا احساس حسادت بتواند هدفش را نابود کند؛ تا نفرت بتواند راه ابراز خود را پیدا کند. آدمهای خوب،

در عوض جاه طلب اند (همچنین سخت کوش، صادق و متمرکز اند) چون آنها برای حل یک مشکل واقعی و جدی به تسخیر یک آرزو درآمده اند. این نوع جاه طلبی باید به هر شکل ممکن مورد تشویق قرار بگیرد. به همین دلیل، در میان بسیاری دلایل دیگر، شناساندن و منعکس کردن تلاش‌های فزاینده‌ی پسران و مردان برای کسب پیروزی به نام «استبداد مردسالار» که قرار است به طور فرضی، جوامع مدرن، مولد و نسبتاً آزاد ما را توصیف کند، بسیار حیرت آور و ضد بهره ور است. و باید گفت بی رحمانه هم هست: تقریباً هیچ چیز بدتر از این نیست که با کسی که برای کسب مهارت تلاش میکند، به عنوان یک ظالم برخورد شود. «پیروزی» از منظر یکی از جنبه‌های اصلی و مهم اجتماعی آن، به معنی غلبه بر موانع برای کسب منافع عمومی بزرگتر است. بازیکن ماهری که بازی را می‌برد، به نوعی خود بازی را بهبود میدهد، و این یعنی بازی را برای همه بازیکنان بهبود میدهد. اتخاذ نگرشی از سر خامی ساده لوحانه یا بدبینی عمدی کورکورانه در اینباره، و یا انکار بی درنگ صحیح بودن آن، به معنی قرار دادن خودتان در موقعیت فردی است که دشمن بهبود عملی رنج کشیدن است. شاید به طور هدفمند، زیرا افراد انگیزه‌های تاریک زیادی دارند و می‌توانم به چند نگرش سادیستی (دگرآزار) دیگر هم فکر کنم.

حالا امکان آن هست که قدرت، اقتدار را همراهی کند و شاید هم باید همراهی کند. با این حال و مهمتر از آن، اقتدار واقعی اعمال قدرت‌های خودسرانه را محدود می‌کند. چنین محدودیتی وقتی خودش را نشان میدهد که عامل مقتدر، نسبت به کسانی که امکان دارد مورد اعمال قدرت قرار بگیرند، مراقب و مسئولیت پذیر باشد. بزرگترین کودک می‌تواند نسبت به خواهر و برادر کوچکتر خودش مسئولیت پذیر باشد و می‌تواند به جای آزار و تحقیر و شکنجه آنها، نحوه کاربرد اقتدار را یاد بگیرد، و بنابراین سوءاستفاده از قدرت را محدود کند. حتی کوچکترین بچه هم می‌تواند کاربرد اقتدار را یاد بگیرد تا رفتار مناسبی با سگ خانواده داشته باشد. فرا گرفتن اقتدار به این معنی است که یاد بگیریم قدرت نیاز به دغدغه مندی و شایستگی دارد، و

این واقعیت که بدانیم قدرت هزینه ای واقعی دارد. فردی که به تازگی به سمت مدیریتی ارتقا پیدا کرده به زودی می‌فهمد که مدیران، اغلب بیشتر توسط زیردستان شان تحت فشار قرار می‌گیرند تا زیردستان توسط مدیر بالاسری خود. چنین تجربه ای، خیالات رمانتیک و خطرناک درباره جذابیت قدرت را تعدیل میکند، که در غیر این صورت ممکن است به گسترش بی نهایت قدرت کمک کند. در دنیای واقعی، افرادی که در سلسله مراتب‌های کارآمد مناصب مقتدرتری در اختیار دارند، در مقابل مسئولیتی که باید در قبال افرادی که تحت نظارت، استخدام و تربیت شان هستند، تحمل کنند، به طرز هولناکی غافلگیر می‌شوند.

البته که همه تحمل این فشار را برنمی‌تابند. کسی که منصب مقتدری به دست می‌آورد، می‌تواند ریشه‌ی خود را فراموش کند و لکه ننگی بر دامن آن آدمی باشد که تازه نفس شروع کرده بود. این یک اشتباه است، خصوصا به این خاطر که فردی که در موقعیت جدیدی جا افتاده، می‌خواهد ریسک تجربه ای جدید را بپذیرد (چون چنین کاری به معنای اتخاذ نقش «ابله» خوار شده است). دلیل دیگرش اینست که خودسری، مسیر یادگیری را می‌بندد. مستبدان کوتاه فکر و تعمدنا ناپینا قطعا وجود دارند، اما به هیچ وجه در اکثریت نیستند، حداقل در جوامع کارآمد در اکثریت نیستند. در غیر اینصورت هیچ راهکاری جواب نمیداد.

برعکس، فرد مقتدری که به آغاز مسیر داوطلبانه اش نگاه میکند، می‌تواند هویتش را با آن تازه وارد یکی ببیند و به کمک این خاطرات به عنوان منبع اطلاعات شخصی لازم، خودش را از تشنگی برای قدرت حفظ کند. یکی از مواردی که دائما مرا متحیر میکند، شوقیست که افراد شایسته در توانایی فراهم آوردن فرصت‌هایی برای افرادی که در حال حاضر تحت نظارت آنها هستند، نشان میدهند. من بارها و بارها تجربه چنین احساسی را داشته‌ام: شخصا، به عنوان یک استاد دانشگاه و محقق (با مشاهده‌ی افراد زیاد دیگری که در موقعیتی مشابه من هستند)؛ و در کسب و کار؛ و باقی قواعد زندگی حرفه ای که با آنها آشنا شده‌ام. لذت ذاتی بزرگی در کمک کردن به جوانان شایسته و قابل تحسین وجود دارد، تا تبدیل به متخصصانی

ماهر، از لحاظ اجتماعی ارزشمند، مستقل و مسئولیت پذیر شوند. این کار بی شباهت به لذت بردن از تربیت فرزندان نیست و یکی از اصلی ترین انگیزه های جاه طلبی صحیح است. بنابراین، موقعیت سگ برتر، اگر به درستی پر شود، جذابیتی اساسی دارد: این فرصت که افراد سزاوار را در ابتدای زندگی حرفه ای شان شناسایی کرد و ابزار پیشرفت را در اختیارشان قرار داد.

نهادهای اجتماعی لازم اند - اما کافی نیستند

عقل، در حال یادگیری، درونی سازی، و پیروی از قواعد این بازی اجتماعی است. بنابراین وجود تفاوت بین موقعیت های مختلف امری اجتناب ناپذیر است، زیرا تمام تلاش های ارزشمند هدفی دارند، و کسانی که آن اهداف را دنبال می کنند، در رابطه با هدف توانمندی های متفاوتی دارند. با تمام این اوصاف، پذیرش این عدم تعادل و تلاش بی شائبه را به جلو یک المان مهم در سلامت روان است، چه فرد در حال حاضر در موقعیت کف، میانه، یا جایی در بالای هرم سلسله مراتب باشد. اما یک تناقض باقی مانده است؛ راهکارهای دیروز و امروز که سلسله مراتب های ما به آنها وابسته اند، لزوماً ممکن است فردا جواب ندهند. تکرار کورکورانه ی آنچه در گذشته کافی بوده، و یا بدتر، مقاومت طرفداران استبداد از این ایده که برای مشکلات راه حل های همیشگی پیدا کرده اند، به معنای مقدمه ای بر یک خطر بزرگتر است، به طوری که ایجاد تحولات در ابعاد جهانی ضرورتاً منجر به تغییرات محلی میشود. در نتیجه، احترام گذاشتن به تحول خلاقانه در کنار اتخاذ رویکردی مناسب، برای حل مسائلی از مشکلات سلسله مراتب که از گذشته به ما واگذار شده، ضروری است. این آگاهی، نه یک باور اخلاقی خودسرانه است و نه یک ادعای نسبی اخلاقی. بلکه چیزی شبیه به دانشی وابسته به قوانین دوگانه طبیعت است که در چارچوب واقعیت ما ساخته شده. ما، موجودات بسیار اجتماعی، باید با پایبندی به قوانین سالم بمانیم و ابهام، رنج و کشمکش غیر ضروری را به حداقل برسانیم. با این وجود همچنان باید قوانین را با دقت تغییر دهیم، چون شرایط در اطرافمان تغییر میکند.

این مسئله همینطور حاکی از آن است که شخصیت ایده آل نمی تواند بازتاب بی چون و چرای از وضعیت فعلی باشد. در شرایط عادی، ممکن است اینطور گفته شود که توانایی پیروی بی چون و چرا از دستورات، این مهارت، یعنی توانایی پیروی کردن، را از بین میبرد. با این وجود، خودداری از پیروی کردن، وقتی محیط اجتماعی پیرامون شما بیمارگونه - ناقص، منسوخ، عمدا کورکورانه، یا فاسد - شده ارزشی والاتر است، از اینرو که ظرفیتی برای جایگزین‌هایی معتبر و خلاقانه ارائه میکند. این مسئله ما را با یک معمای اخلاقی دائمی روبرو میکند: ما چه زمانی به سادگی از اجماع نظرات پیروی میکنیم؟ چه زمانی تقاضاها و نیازهای دیگران را برطرف میکنیم؟ و چه زمانی، با تمام کاستی‌ها و تعصبات مان، بر اساس قضاوت‌های شخصی خود تصمیم میگیریم و تقاضاهای جمعی را رد میکنیم؟ به بیان دیگر: چطور بین دو خط مشی محافظه کاری منطقی و سازندگی خلاقانه تعادل برقرار میکنیم؟

اولین و مهمترین دلیل از منظر روانشناختی، موضوع خلق و خوی آدمیزاد است. طبیعت بعضی آدمها متمایل به گرایشات محافظه کارانه است، و بعضی دیگر متمایل به آزادی و خلاقیت در منش و ادراک اند. اما این گفته بدان معنی نیست که پروسه‌ی اجتماعی شدن، قادر به تغییر دادن و جایگزین کردن این تمایلات در فرد نیست. بشر، ارگانیسمی بسیار تغییر پذیر است، با دوره رشدی بسیار طولانی، قبل از دوران بزرگسالی، و شرایطی که در آن قرار می‌گیریم می‌تواند ما را به شدت تغییر دهد. اما چنین موضوعی این واقعیت را تغییر نمیدهد که در محیط پیرامون انسان، شکاف‌هایی، نسبتا همیشگی، وجود دارد که حالات مختلف خلق و خوی بشر برای پر کردن آنها سازگار شده است.

کسانی که از نظر سیاسی، گرایشات راست دارن، مدافع سرسخت تمام راهکارهایی هستند که در گذشته جواب داده. و در بیشتر اوقات درست فکر می‌کنند، از اینرو که تعداد محدودی از مسیرها هستند که منجر به موفقیت فردی، هماهنگی اجتماعی، و ثبات بلند مدت می‌شوند. اما گاهی اوقات اشتباه می‌کنند: چرا که، اولاً، فردا و امروز با دیروز متفاوت اند؛ ثانیاً، به این خاطر که

حتی سلسله مراتب‌هایی که روزگاری کارآمد بوده اند، ناگزیر طعمه‌ی دسیسه‌هایی می‌شوند که سقوط شان را رقم می‌زند. آنهایی که با سیاسی کاری و اعمال قدرت‌های ناعادلانه، راه به راس هرم می‌برند، به گونه‌ای عمل می‌کنند که روش شان، حداقل در کوتاه مدت، فقط برای خودشان جواب می‌دهد؛ اما چنان ارتقایی، عملکرد مناسب سلسله مراتبی را که اسما و رسما عضوی از آن هستند، تخریب می‌کند. چنین افرادی عموماً در درک اینکه برای تحقق کدام کارکرد، سازمان فعلی را ساخته بودند، شکست می‌خورند و یا به درک این موضوع اهمیتی نمی‌دهند. آنها، با آگاهی تمام آنچه از دستشان برمی‌آید، برای کندن از ثروتی که پیش رویشان می‌بینند، تقلا می‌کنند و خرابه‌ای از بقایای چپاول شده‌ی دنباله دارشان را به دیگران تحویل می‌دهند.

این فساد قدرت است که به شدت مورد اعتراض طرف‌های لیبرال/ یا چپ طیف سیاسی قرار می‌گیرد و نکته‌ای درست است. اما تفکیک سلسله مراتبی که کارا و بهره‌ور است (و افرادی که چنین کاری می‌کنند)، از پوسته‌ی به انحطاط کشیده شده‌ی نهادی که روزگاری عالی بود، بسیار موضوع مهمی است. تمایز قائل شدن بین این دو، بیشتر نیازمند داشتن تمایل و علاقه به مشاهده و تفاوت قائل شدن است، تا اعتماد غیرمنطقی به گرایشات ایدئولوژیک. این مسئله مستلزم آگاهی داشتن از جنبه روشن سلسله مراتب‌های اجتماعی است که، لزوماً، در آن زندگی می‌کنیم و همچنین جنبه تاریک این سلسله مراتب‌ها (و درک و آگاهی از این موضوع که تمرکز بر یکی، برای حذف دیگری، به طرز خطرناکی مغرضانه و متعصبانه است). این موضوع همچنین نیازمند آگاهی از دانش طرف رادیکال‌تر و خلاق‌تر - از منبع ضروری و حیاتی برای آنچه غیراخلاقی و منسوخ تلقی شده - است، دارد که باز هم یعنی خطر بزرگی در کمین است. بخشی از این خطر به دلیل گرایش‌های کسانی است که آزادانه‌تر فکر می‌کنند و فقط نکات منفی یک نهاد معتبر را می‌بینند. خطر بعدی از جنبه‌ی مقابل نشات می‌گیرد، آنجا که پروسه‌های فاسد، اما محافظه کارانه، سلسله مراتب کارا را بی ثبات و نابود می‌کنند: افراد افراطی و غیر اخلاقی همیشه وجود دارند، همانطور که در تمام سطوح مدیریتی وجود دارند. این افراد تمایل دارند

نسبت به واقعیت‌های پیچیده در وضعیت موجود، عمیقاً نادان باشند، و با جهل از ناآگاهی شان، ناسپاس نسبت به آنچه از گذشته برای ما به جا مانده، رفتار کنند. چنین ناآگاهی و ناسپاسی اغلب همراه با تمایل به استفاده از کلیشه‌های خسته کننده و بدبینانه برای توجیه امتناع از به عهده گرفتن مسئولیت است، ولو آن مسئولیت کسل کننده اما ضروری و مورد اجماع، یا همراه با پذیرش خطرات، و دشواری‌های تلاش مولد باشد. همین فساد تحول خلاقانه است که محافظه کار - و نه فقط محافظه کاران - را نسبت به دگرگونی محتاط میکند.

چند سال قبل از نوشتن این کتاب، با زن جوانی در ابتدای دهه بیست سالگی اش، گفتگویی داشتم، خواهرزاده‌ی شخصی که بعد از دیدن چند ویدیو از کلاس هایم به من ایمیل زد. آن زن خیلی ناراحت به نظر می‌رسید و بمن گفت که بیشتر شش ماه گذشته را در تخت خواب گذرانده. آمده بود با من حرف بزند چون داشت به مرز درماندگی میرسید. تنها چیزی که بین او و خودکشی وجود داشت، احساس مسئولیتش در مقابل چند گربه خانگی بود. این احساس، آخرین بقایای علاقه اش به زیست شناسی بود، که روزگاری به او نیرو می‌داد، اما با اخراج شدنش از دبیرستان، رهایش کرده بود. پدر و مادرش به خوبی از او مراقبت نکرده بودند. آنها اجازه داده بودن که او بی اراده و بی مقصد پیش برود، روشی که بعد از تکرار، طی چندین سال، نتایج فاجعه بارش مشهود بود.

در کنار این پسرقت، برنامه ریزی کوچکی هم برای خودش در نظر داشت. میخواست به یک برنامه تحصیلی دو ساله ملحق شود که به او امکان میداد بتواند دبیرستان را تمام کند، و پیش نیازی برای ورود به رشته دامپزشکی در کالج بود. اما برای این جاه طلبی، پرس و جویی برای کسب جزئیات بیشتر نکرده بود. او مربی نداشت. دوستان خوبی نداشت. منفعل بودن و ناپدید شدن در انزوای خودش، برایش کاری بیش از حد ساده می‌نمود. ما برای چهل و پنج دقیقه مکالمه خیلی خوبی داشتیم. او بچه خوبی بود. من پیشنهاد کردم که بیشتر در مورد جزئیات گذراندن یک دوره آنلاین آموزشی، که توسط من و همکارانم تدوین شده باشد، بحث کنیم.

همه چیز داشت خوب پیش میرفت که بحث به سمت مواضع سیاسی چرخید. بعد از حرف زدن درباره وضعیت شخصی اش، یکدفعه شروع به ابراز ناراحتی از وضعیت جهان در ابعاد گسترده کرد. به نظرش این نارضایتی به خاطر تأثیرات فاجعه بار فعالیت‌های بشر بر محیط زیست بود. مسلماً هیچ اشکالی در ابراز نگرانی‌های زیست محیطی در ابعاد کره زمین وجود ندارد. منظور من هم چنین چیزی نیست. اشکال کار، دست بالا گرفتن - یا شاید لحاظ کردن - آگاهی و دانش‌تان از چنین موضوعاتی است، آن هم وقتی فقط بیست و چند سال دارید، هیچ چیز در زندگی‌تان درست پیش نمیرود، و حتی در بیرون آمدن از تخت خوابتان هم مشکل دارید. در چنین شرایطی، باید اولویت‌های خود را مشخص کنید، و بخشی از این مرحله، در گرو بکارگیری فروتنی لازم برای حل کردن مشکلات خودتان است.

با ادامه مکالمات مان متوجه شدم که دیگر درگیر گفتگویی واقعی و جدی، با زن جوان گمشده ای که برای صحبت نزد من آمده بود، نیستم. در عوض تبدیل به یک طرف بحثِ تئوریک با فردی متعصب شده بودم که میدانست، در کل، ایراد کار از کجاست؛ میدانست چه کسی مسئول این مشکلات است؛ میدانست مشارکت در تخریب مستمر، از طریق ابراز هرگونه میل شخصی، کاری غیر اخلاقی است؛ و در نهایت، می‌دانست که همه ما مقصر و محکومیم. ادامه مکالمه در آن مرحله به این معنا بود که من، اولاً، مشخص نبود که در چارچوب نظرات کلی، غیرشخصی، و بدبینانه، با کدام مخاطبی که جایگاه این زن جوان را گرفته بود، طرف بودم؛ و، ثانیاً، اشاره کردن به موضوعاتی از این قبیل، و در چنین شرایطی، پذیرفته شده و سازنده است.

هر دو خروجی بی نتیجه اند. بنابراین من دیگر آن بحث را ادامه ندادم (که البته به معنای هدر دادن کل جلسه نبود). برای من غیرممکن بود نتیجه بگیرم که برخی از عواملی که او را چند ماه، تا حد فلج اخلاقی، پایین آورده بود، ناشی از احساس گناه شدید او در مورد مشارکت بالقوه در فعالیت‌های منفی انسان در جهان است، بلکه دلیل اصلی آن (علیرغم خطر روانی پذیرفتن این دیدگاه ناخوشایند) به خاطر احساس برتری اخلاقی است که معمولاً همراه با

چنین دغدغه‌هایی همراه می‌شود. کلیشه‌ها را بهانه کنید، بهر حال لازم است قبل از دویدن، ابتدا، راه بروید. حتی ممکن است قبل از راه رفتن، مجبور به خزیدن شوید. این بخشی از پذیرش شما از موقعیت‌تان به عنوان یک مبتدی است که با قرار گرفتن در پایین سلسله مراتب به راحتی، متکبرانه و خودخواهانه آن را خوار می‌شمارید. بعلاوه، نگرش عمیقاً ضد انسانی، که اغلب همراه با اشک ریختن برای تخریب محیط زیست و غیر انسانی بودن کارهای بشر به آن نسبت داده شده، تاثیر قابل توجهی در نگرش روانشناختی دارد که رابطه شخص با خودش را تعریف میکند و کمک کننده نیست.

زمان مدیدی برای ما طول کشیده تا بتوانیم خودمان را، چه از لحاظ زیست شناختی و چه اجتماعی، در قالب سلسله مراتب‌هایی کارآمد سازماندهی کنیم، که هم تعیین کننده‌ی ادراک و رفتار ما باشد، و هم تعاملات ما را با جهان طبیعی و اجتماعی تعریف کند. سپاسگزاری عمیق، تنها پاسخ مناسب به چنین موهبتی است. ساختاری که ما را در بر گرفته، جنبه‌های تاریک خودش را دارد - درست مثل جنبه‌های تاریک طبیعت، یا جنبه‌های تاریک هر فرد - اما به این معنا نیست که انتقادات بی پروا، کلی و خودپسندانه از وضعیت موجود، کار مناسبی است (اعتراض بدون فکر به هر تغییر شاید ضروری).

ضرورت تعادل

به دلیل اینکه راهکارهایی بوده اند که در گذشته جواب داده اند و همچنین، گاهی اوقات به این خاطر که اعمال رادیکال میتوانند منجر به موفقیتی ورای تصور شوند، رفتارهای محافظه کارانه و خلاقانه پیوسته رواج پیدا می‌کنند. یک نهاد اجتماعی کارآمد - سلسله مراتبی با هدف خلق ارزش، مقدم بر حفظ بقا - می‌تواند از مزایای هر دو نوع تیپ شخصیتی بهره ببرد. مثلاً از محافظه کاران در اجرای دقیق فرآیندهایی که ارزش آنها سنجیده شده، استفاده کند و از افراد خلاق و آزادی خواهان (لیبرال ها) در جایگزین کردن راهکارهای نو و ارزشمند، به جای

راهکاری منسوخ، بهره مند شود. برقراری تعادل بین محافظه کاری و نوآفرینی، از طریق کنار هم قرار دادن هر دو نوع تیپ شخصیت، می‌تواند به درستی صورت بگیرد. اما کسی باید تعیین کند که چطور می‌شود چنین کاری را به بهترین شکل انجام داد، و این نیازمند خردی است که بتواند فراتر از تمایلات اخلاقی انسان برود. از آنجا که ویژگی‌های مرتبط با خلاقیت، از یک سو، و راحتی و سازگاری آنها با وضعیت موجود، از طرف دیگر، با هم وجه اشتراکی ندارند، یافتن فردی که بتواند میان این دو تعادل برقرار کند، در کار کردن با هر دو راحت باشد، و بی طرفانه تشخیص دهد که چه نوع تمایل و استعدادی برای شرایط حاضر مناسب است، کار دشواری است. اما توسعه‌ی چنین توانایی حداقل می‌تواند با گسترش خرد آگاهانه شروع شود: اینکه درک صریح از محافظه کاری خوب است (بهمراه مجموعه‌ای از خطرانی که با آن عجین شده)، و اینکه تحول خلاق - حتی از نوع رادیکال آن - هم خوب است (به همراه مجموعه‌ای از خطرانی که با آن همراه است). یادگیری عمیق این مسئله - یعنی پیدا کردن درک واقعی از نیاز مبرم به هر دو دیدگاه - حداقل به معنای امکان ارزیابی ارزشهای متنوعی است که هر فرد، حقیقتاً، می‌تواند ارائه کند، و همچنین حداقل به معنای توانایی تشخیص آنست که نقطه‌ی تعادل، بیش از حد، به یک جهت متمایل شده. همین امر در مورد آگاهی از جنبه‌ی تاریک هر دو گرایش صادق است. برای مدیریت صحیح امور پیچیده، لازم است که به اندازه کافی در تشخیص شبه مدعیان مدافع وضعیت موجود و تشنگان قدرت، از محافظه کاران اصیل، خبره شد؛ و نیز یاغیان خودفريب و غیرمسئول را از افراد خلاق واقعی، تشخیص داد. مدیریت چنین امری به معنای تفکیک این دو گرایش در محدوده روح فرد و همچنین بین سایر افراد است.

و چطور چنین هدفی قابل تحقق است؟ اول باید این موضوع را درک کنیم که هر دو این حالات وجودی، درونا بهم وابسته اند. هیچکدام از این دو حالت، بدون دیگری نمیتواند وجود داشته باشد، اگرچه که وجودشان باعث ایجاد تنشی دائمی است. این بدان معناست که، اولاً، نقش نظم را - که تابعی از وضعیت فعلیست، در هر شکل و فرمی - باید به عنوان پیشروی

ضروری تحول خلاقانه درک کرد، نه دشمن آن. بنابراین، همانطور که سلسله مراتب پیش فرضها، ساختار جامعه و ادراکات فردی را شکل میدهد، درونا وابسته به محدودیتها و همینطور وابسته به تحول خلاقانه است. پیش فرضها باید بتوانند با محدودیتها دست و پنجه نرم کنند، در غیر اینصورت وجود پیش فرض هیچ فایده ای ندارد و مفروضات نمیتوانند بالفعل شوند، مگر اینکه با مانعی مقابله کنند. به همین دلیل است که به طور نمونه، غول چراغ جادو، برآورندهی آرزوها - خدای عالم صغیر - که در محدودههای چراغی جادویی به دام افتاده، و همچنین در اختیار اراده نگهدارنده فعلی چراغ است. غول چراغ جادو - یا همان نبوغ - ترکیبی است از امکان پذیری و پتانسیل به همراه محدودیت شدید.

محدودیتها، قیدها، موانع خودسرانه - قوانین، همین قوانین خوفناک - نه فقط باعث هماهنگی اجتماعی و ثبات روانی میشوند، که سبب بروز خلاقیتی می شوند که نوسازی و تجدید نظم را نیز تضمین میکند. آنچه تحت عنوان آزادی مطلق، مثلاً توسط آنارشیستها و نهیلیستها (پوچ گرایان)، مشتاقانه و صراحتاً ابراز میشود، خواسته ای مثبت نیست، بلکه، به بیانی خلاقانه تر، تلاش میکنند کاریکاتور یک اثر هنری، را به جای اصل اثر، پر زرق و برق جلوه دهند. برعکس، آزادی مطلق خواسته ای منفی است - خواسته ای است در راستای مسئولیت ناپذیری مطلق - و به سادگی از هیچ جنبه ای با آزادی واقعی متناسب نیست. این دروغ، اعتراض به قوانین است. اما شعار «لعنت بر مسئولیت پذیری» شعار چندان جذاب و فریبنده ای نیست - چون به وضوح مبتنی بر خودشیفتگی است و بدیهی است که خودش را نفی میکند - در عوض شعار «لعنت بر قوانین» لباس قهرمانانه تری است که میتوان بر تن همان باور اولیه کرد.

در کنار خرد محافظه کاری واقعی، خطر فاسد شدن وضعیت وجود دارد. و این فساد، از درون، خودش را پوسیده و نابود میکند. همانطور که در کنار درخشش تلاشهای خلاقانه، خطر قهرمان شدن دروغین یک ایده ئولوگ متعصب در کمین است، همان کسی که همیشه لباس یک طغیانگر با اصالت به تن میکند، در حالی که ناشایسته ادعای برتری اخلاقی دارد، و تماماً

مسئولیت پذیری واقعی را رد میکند. محافظه کاری هوشمندانه، محتاط، دقیق، و قاطع، دنیا را در چارچوب نظم نگه میدارد. اما هر کدام جنبه‌های تاریک منحصر بفردی دارند که حائز اهمیت است، و اگر اهمیت شان درک شود، می‌توانید این سوال را از خودتان بپرسید که: آیا شما یک موجود واقعی هستید با برعکسش؟ جواب اجتناب ناپذیر این سوال اینست که شما ترکیبی از هر دو هستید. شاید بیشتر از آنچه دوست دارید بدانید، سایه دارید. در واقع پاسخ به چنین سوالی، بخشی از درک پیچیدگی‌های درون همه ماست.

شخصیت به عنوان یک سلسله مراتب - و ظرفیتی برای تحول

بنابراین چطور باید شخصیتی را که بین نهادهای اجتماعی، و همینطور، تغییرات خلاقانه تعادل برقرار کرده درک کرد؟ با توجه به پیچیدگی این مسئله، پاسخ دادن به چنین سوالی چندان کاری ساده نیست. به همین دلیل، ما به داستان‌ها را می‌آوریم. داستان‌ها، قالب‌های زیادی برای ما فراهم می‌کنند، که هم به اندازه کافی برای ما ارزشمند باشند که بتوانیم از آنها تقلید کنیم، و هم به اندازه کافی کلی باشند (بر خلاف یک قانون مشخص، یا مجموعه ای از قوانین) که بتوانیم آنها را در شرایط جدید به کار ببریم.

ما در داستان‌ها مشاهداتی از شخصیت ایده آل به دست می‌آوریم. ما قصه‌های مختلفی برای موفقیت و شکست در ماجراجویی‌ها و عشق‌ها ساخته ایم. در سراسر جهان داستانی ما، موفقیت، ما را به سمت آنچه بهتر است، به سرزمین موعود، پیش می‌برد؛ و شکست ما، و همه نزدیکان مان، را به ورطه نابودی، به اعماق دره ای بی انتها، می‌کشاند. خوبی ما را به سمت بالا و جلو حرکت میدهد، و پلیدی ما را به عقب و اعماق فرو می‌برد. داستان‌های بزرگ، درباره شخصیت‌هایی در مرحله‌ی عمل هستند، و بنابراین بازتابی از ساختارهای ناخودآگاه و فرآیندهایی اند که به ما کمک می‌کنند دنیای سختگیرانه‌ی واقعیت‌ها را به دنیای اجتماعی پایدار، کارآمد، قابل تعامل و به مجموعه ای از ارزش‌ها، ترجمه کنیم.

سلسله مراتبی از ارزش‌ها که به درستی مجسم شده - از جمله ارزش محافظه کاری و، همتای دوقلوی آن، تحول خلاقانه - به صورت یک شخصیت - یک شخصیت ایده آل - در داستانها توصیف می‌شوند. هر سلسله مراتبی، ارزشی را در اوج خود دارد. به همین دلیل است که یک داستان، توصیفی از عملکرد یک شخصیت قهرمانی دارد (و حتی اگر شخصیت داستان یک ضد قهرمان هم باشد، مهم نیست: ضدقهرمان در نمودی از خلاف آن کسی است که قهرمان باید باشد، چون قهرمان همان کسی است که ضد قهرمان، بدون شک، نیست). قهرمان در واقع یک فرد است. فردی است که در اوج قرار گرفته، برنده است، همان فرد با ذکاوت است، همان شخص فرومایه ای که سرانجام موفق و سزاوار شد، همان سخنگوی راستگو در شرایط خطرناک، و موارد دیگر. داستانهایی که می‌سازیم، تماشا می‌کنیم، می‌شنویم و به خاطر می‌آوریم، بر اساس رفتارها و نگرش‌هایی متمرکز شده اند که برای ما جالب و جذاب اند، و به خاطر تجربه شخصی مان است از برخورد با آدم‌های ستودنی و نفرت انگیز (یا بخش‌هایی از نگرش‌ها و اعمال شان) که شایسته‌ی به اشتراک گذاشتن با دیگران می‌دانیم. یا اینکه داستانها را صرفاً به دلیل تمایل مان برای به اشتراک گذاشتن آنچه توجه ما را جلب کرده با کسانی که دور و برمان هستند، می‌سازیم. گاهی اوقات می‌توانیم روایت‌های جذابی از تجربه مستقیم شخصی مان با افراد جداگانه بیرون بکشیم. گاهی اوقات هم ملغمه‌هایی از شخصیت‌های مختلف ایجاد می‌کنیم که اغلب در هماهنگی با کسانی هستند که گروه‌های اجتماعی ما را تشکیل می‌دهند.

مراجعی را که داستان زندگی اش را تا حدودی گفتم، زندگی مفیدی داشت و نمونه ای از ضرورت تعاملات اجتماعی بود. این داستان به هیچ وجه اهمیت تغییر خلاقانه‌ی اعمال و نگرش‌های فرد را تضعیف نمی‌کند. مراجع من در عین حال که برای بازسازی زندگی اجتماعی اش تلاش میکرد، و در طیف وسیعی از فعالیت‌های جمعی، تبدیل یک شرکت کننده ای فعال می‌شد، همزمان، مهارت نوآورانه ای را ایجاد کرد که به همان اندازه غیر قابل پیش‌بینی بود. او بهره ای از تحصیلات بعد از دبیرستان نبرده بود، و شخصیتی هم نداشت که در نگاه اول خلاقیت قابل توجهی بروز دهد. با

این حال، پیگیری‌های اجتماعی بدیع و شخصی او، همه به زیبایی سامان گرفتند.

او ابتدا به عنوان یک عکاس تصمیم گرفت چشم خود را برای دیدن شکلها و تقارن‌های بدیع و زیبا پرورش دهد. مزایای اجتماعی این پیگیری چندین برابر بود: او به باشگاهی پیوست که اعضایش در پیاده روی هایی، با هدف عکاسی، یک هفته در میان، شرکت میکردند. آنها در این در پیاده روی‌های یک هفته در میان، در یک گروه بیست نفره، در مناطقی از شهر که از نظر بصری جالب بودند، اقامت می‌کردند. او به دلیل انجام این کار، در مورد تجهیزات عکاسی و فنی اطلاعات خوبی کسب کرد. اعضای این گروه همچنین کار یکدیگر را نقد می‌کردند - و این کار را به طور سازنده انجام میدادند، به این معنی که به نظر می‌رسید همه آنها به هم نشان می‌دهند که چه اشتباهات و ارزش‌هایی در کار یکدیگر می‌توان دید.

همه اینها به مراجع من کمک کرد تا بتواند به شیوه سازنده ای رفتار کند، حتی در قبال موضوعاتی که به لحاظ روانی موضوعاتی دیر هضم هستند (مثل مواجهه با انتقاداتی که به خاطر مرتبط بودن با بینش خلاقانه، می‌توانست به راحتی با واکنش‌های بیش از حد حساس و مخرب روبرو شود، و همچنین میتواست ماهرانه تفاوت بین کیفیت یک تصویر ناب را از تصاویر مبتذل و کسل کننده تشخیص دهد). بعد از گذشت چند ماه، درک او از عکاسی به حدی رسیده بود که می‌توانست در مسابقات محلی شرکت کند و از این حیث، مبلغ اندکی درآمد حرفه ای به دست بیاورد. من از همان اول خیلی خوب به مزایای شرکت کردن در یک کلوپ عکاسی و تاثیرش بر توسعه فردی باور داشتم، اما حقیقتاً از سرعت پیشرفت مهارت‌های بصری و فنی او غافلگیر شده بودم. من خیلی علاقه مند زمان‌هایی بودم که با هم صرف مرور کارهای او میکردیم.

مراجعه بعد از چند ماه کار در زمینه عکاسی، شروع کرد به نقاشی کردن و نشان دادن تصاویر دیگری که خلق کرده بود - که اوایل، طرح‌هایی به طور قطع مبتدی و برخاسته از یک تجسم

انتزاعی بود. اساساً همه آنها از حلقه‌هایی در اندازه‌های مختلف تشکیل شده بودند که به طور مداوم در یک صفحه به هم متصل میشدند: چیزی بین طراحی و خط خطی، اگرچه کنترل شده‌تر و هدفمندتر از یک مشت خطوط ناخوانا، بودند. من این فعالیت‌ها را، درست مثل عکاسی (و شرکت کردن در کلوپ عکاسی)، از نظر روانشناختی مفید می‌پنداشتم - چرا که باعث گسترش توانایی خلاقیت او میشد - اما آنها را به چشم تلاش‌های هنری ارزشمندی در نوع خود نمی‌دیدم. با این وجود، او این کار را ادامه می‌داد و هفته‌ای چندین نقاشی میکشید، و تمام آنچه را که خلق کرده بود به جلسات ما می‌آورد. آنچه می‌آفرید، با سرعت چشمگیری در ظرافت و زیبایی، بهتر میشد. خیلی زود، نقاشی‌های او ظاهر پیچیده و متقارنی به خود می‌گرفت و چنان زیبایی ذاتی داشت که می‌توانست برای طرح‌های تیشرت‌های تجاری کافی باشد.

من چنین پیشرفت‌هایی را در دو مراجع دیگر هم دیده بودم، که هر دو نفر از نظر تیپ شخصیتی آدم‌هایی ذاتاً خلاق محسوب می‌شدند (در حالی که در یکی از آنها این مشخصه به خوبی مشهود و در دیگری کاملاً پنهان بود). علاوه بر اینها، به خاطر مطالعه گزارش‌های بالینی کارل یونگ، میدانستم که خلق اشکال منظم و پیچیده هندسی - که اغلب با اشکال و دایره و مربع کشیده می‌شوند - معمولاً با ساماندهی شخصیت فرد همراه میشود. این مسئله به نظر میرسد نه تنها در مورد مراجع من صادق است، که با مهارت ابتدایی اش در زمینه عکاسی شروع کرد و بعداً مهارت اش در نقاشی حرفه‌ای را به عنوان یک هنرمند ادامه داد، بلکه در مورد دو مراجع دیگر، به عنوان یک روانشناس بالینی، هم درست بوده. بنابراین آنچه من بارها مشاهده کرده‌ام اینست که نه تنها روان انسان با مشارکت در تعاملات اجتماعی پیوسته بازسازی می‌شود، بلکه به موازات آن، تحولات فرآیندهای درونی اولیه، حاکی از افزایش قابل توجه ظرفیت درک و خلق ارزش‌هایی موزون، زیبا و خوشایند دیگران است. مراجعان من آموخته‌اند که نه تنها با اطاعت مناسب از خواسته‌های گهگاه و دلخواه، اما همچنان ضروری دنیای اجتماعی، به درستی واکنش نشان دهند، بلکه باید با ارائه‌ی ارزشی بر پایه فعالیت‌های خلاقانه‌ی شخصی شان،

چیزی به جهان اجتماعی ارائه کند.

نوه ام، اسکارلت، هم رفتارهایی نشان می‌دهد که، اگرچه خود توانایی خلاقانه نیست اما، رفتاری بر پایه قدردانی و نشان دهنده‌ی درک او از مشاهده‌ی رفتار خلاقانه است، علاوه بر این، در فرآیند اجتماعی شدن نیز، با اشاره کردن به چیزی که از نظر اجتماعی ارزشمند است، قرار می‌گرفت. وقتی مردم در مورد داستانی بحث می‌کنند - چه این داستان در قالب یک فیلم باشد، چه نمایشنامه، چه کتاب - معمولاً در تلاش برای جلب موافقت عمومی، به طرزی پیچیده، بر سر یک نکته‌ی بخصوص اند (پیچیده، به این خاطر که یک گروه از افراد، تعداد دیدگاه‌های بیشتری از یک فرد، ارائه می‌کنند؛ و موافقت عمومی، به این خاطر که معمولاً چنین بحثی آنقدر ادامه پیدا میکند تا بالاخره بر سر موضوع مورد نظر به یک توافق جمعی برسند). حالا این ایده که داستان شکلی از ارتباط - و سرگرمی - است، یکی از آن واقعیتهای بی‌بیست که در نگاه اول ممکن است، بدیهی به نظر برسد، اما وقتی عمیق‌تر به آن نگاه کنیم، موضوع بسیار مبهم‌تر می‌شود. اگر این مطلب درست باشد که هر داستانی نکته‌ای دارد، آن وقت مشخص است که داستان به آن نکته اشاره میکند. اما به چه نکته‌ای اشاره میکند، و چطور اشاره میکند؟ وقتی هدف و منظور داستانی اشاره به یک عمل یا دربارهی یکی دو فرد است، دریافتن این موضوع مشخص است، اما هر چه مقصود داستان بیشتر به نمونه‌های رفتار جمعی اشاره میکند، مثل شخصیتی در یک داستان، درک اینکه به چه چیزی اشاره می‌کند، کمتر واضح به نظر میرسد. اقدامات و نگرش‌های قهرمانان محبوب جی. کی. رولینگ، یک بار دیگر، نمونه‌هایی دقیق از این فرایند فراهم می‌کنند. هری پاتر، رون ویزلی و هرمیون گرنجر نمونه‌های مشخصی از آدمهایی هستند که، همزمان، مشتاق و توانمند در پیروی از قوانین (نشان دهنده مهارتشان به عنوان کارآموز)، و همچنین در شکستن قوانین هستند. در عین حال که کسانی که آنها را نظارت

می‌کنند هم تمایل دارند، به همان اندازه، به هر دو شکل ظاهراً متناقض این رفتارها، پاداش دهند. حتی فناوری‌های مورد استفاده در بین جادوگران جوان در طول کارآموزی شان نیز با این دوگانگی مشخص می‌شود. نقشه جادویی هاگوارتز (نقشه غارتگر)، به عنوان مثال (که حامل خود را با نمایش دقیق قلمرو مورد بررسی در قالب جغرافیای هاگوارتز، مدرسه جادوگری، و همچنین محل قرارگیری تمام ساکنان آن محدوده را فراهم می‌کند)، ابزاری کاربردی است که می‌تواند تنها با بیان مجموعه ای از کلمات، که به نظر می‌رسد مخالفت با رفتار اخلاقی را نشان می‌دهد، فعال شود: «من رسماً سوگند می‌خورم که کار بدی انجام بدم.» و با جمله‌ی دیگری غیرفعال می‌شود تا عملکرد آن در قالب یک راز، باقی بماند: «شرارت انجام شد.»

این اصلاً موضوع ساده ای نیست که بتوانیم درک کنیم که چطور ابزاری برای قابل استفاده شدن باید با چنین جملاتی فعال شود، می‌توانست هر جمله‌ی دیگری باشد، به جز «شرارت» - پس احتمالاً باید ابزاری شیطانی باشد. اما همانطور که هری و دوستانش به طور منظم، ولی با دقت، قوانین را می‌شکستند و همچنین، منظم ولی با دقت، به خاطر این کارشان پاداش می‌گرفتند، مطلوبیت اخلاقی نقشه غارتگر هم، متناسب با نیت کاربران آن، تغییر میکرد. یک پیام مفهومی قوی در طول این مجموعه وجود دارد که می‌گوید، خوبی نباید در چارچوب تبعیت از قوانین بی فکر و خشک، فارغ از اینکه چنین تبعیتی چقدر منظم یا چنان قوانینی چقدر حیاتی باشند، محدود شود. آنچه گفته می‌شود یعنی اینکه مجموعه هری پاتر به نظم اجتماعی به عنوان بالاترین ارزش‌های اخلاقی نگاه نمی‌کند. اینکه بعداً چه چیزی جایگزین این تبعیت می‌شود چندان مشخص نیست، زیرا به راحتی قابل دستکاری است، بلکه به این شکل مطرح می‌شود که «از قوانین پیروی کن، تا جایی که تبعیت از آنها، هدف واقعی از تعیین همان قوانین را تضعیف کند - شرایطی که ممکن است ریسک عمل کردن برخلاف آنچه اخلاقی می‌دانیم، داشته باشد.» این پند، به نظر پندی است که نسبت به آموزش در قالب قوانین متغیر و به صورت غیر داستانی، به راحتی می‌تواند، در قالب رفتارها و شخصیت‌ها، به دیگری

آموخته شود. ما نسبت به فرا قانون^۱، همان مجموعه قوانین موثر دسترس، که باید به آن لقب قوانین حاکم بر قانون‌ها را داد، نه خود آن قانونها، معمولاً با همان رفتار ساده ای که نسبت به قوانین ساده عمل می‌کنیم، واکنش نشان نمی‌دهیم.

اسکارلت، با تاکیدش بر اشاره کردن، خیلی زود بعد از تسلط بر اعمال فیزیکی نسبتاً ساده، نکات پیچیده‌تر در توصیفات و داستانها را یاد گرفت. او بعد از یک سال و نیمگی می‌توانست با استفاده از انگشت اشاره اش، منظورش را به دیگری بفهماند. بنابراین تا دو سال و نیمگی می‌توانست، نکات خیلی پیچیده تری از قصه‌ها را بفهمد و تقلید کند. وقتی بزرگتر شد، در یک دوره‌ی حدوداً شش ماهه، وقتی به نام اسکارلت (اسم مورد علاقه مادرش)، یا الی (نام مورد علاقه پدرش) صدایش میکردی، اصرار میکرد که اسمش پوکانتس^۲، شخصیت معروف کارتون‌ی است. تا جایی که من میدانم، این کار، یک عمل شگفت انگیز و ناشی از تفکر پیچیده است. او یک عروسک پوکانتس گرفته، که عروسک محبوبش شده، و یک عروسک بچه گرفته، که آن را هم اسمش مادر بزرگش، همسر من، تامی مینامد، و بسیار هم به آن علاقه دارد. وقتی با عروسک نوزاد بازی میکرد، الی مادرش بود. وقتی با پوکانتس بازی میکرد، اما، ماجرا متفاوت بود. آن عروسک، نه یک بچه بود و نه مادری به اسم الی داشت. نوه من، در بازی با پوکانتس، خود را پوکانتس بزرگ و بالغ تلقی میکرد که رفتار پوکانتس عروسک را تقلید میکند - عروسکی که شکل و شمایل یک زن بالغ را دارد و در نقش قهرمان اصلی فیلمی از والت دیزنی با همین اسم است. شخصیت پوکانتس دیزنی شباهت‌های زیادی به شخصیت هری پاتر دارد. او متوجه می‌شود که پدرش، به جای او، به کوچوم^۳، که یک جنگجوی شجاع و جدی است و نماینده‌ی فضایل قبیله‌ی خود است اما رفتار و نگرشش بسیار بیشتر از پوکانتس مبادی آداب و رسوم قبیله است،

Meta-rules	۱
Pocahontas	۲
Kocoum	۳

قول ازدواج داده. پوکانتس، در عوض، عاشق جان اسمیت می‌شود، که ناخدای یک کشتی اروپایی و نماینده ای از خارج از قلمروی شناخته شده است - ویژگی ای که (به طور بالقوه) یک ارزش بزرگ محسوب شده است. به طور تناقض آمیزی، پوکانتس، با شکستن یک قانون عمیقاً مهم (قانونی ارجمند در فرهنگ سلسله مراتب قوانین)، در تلاش برای رسیدن به اسمیت و خلاص شدن از دست کوچوم، و در کل، سلوک در یک چارچوب اخلاقی والاتر است - خیلی شبیه به شخصیت‌های اصلی داستان هری پاتر. این توصیف اخلاق از منظر هر دو روایت است: از قوانین پیروی کن تا زمانی که به الگوی درخشانی از آنچه قوانین ارائه می‌کنند، تبدیل شوی، اما وقتی همین قوانین بزرگترین مانع برای تحقق فضایل اصلی شان هستند، آنها را بشکن. و الیزابت اسکارلت، که هنوز به سه سالگی نرسیده، خرد درونی لازم را برای درک نکته‌ی داستانی که میدید (فیلم دیزنی) داشت و از آن در نقش آفرینی برای بازی اش با عروسک پوکانتس استفاده میکرد. زیرکی او در این زمینه، ژرف بود.

همان مجموعه ایده‌ها - به قوانین احترام بگذار، مگر در مواردی که پیروی از این قوانین به معنای نادیده گرفتن یا کور ماندن نسبت به یک اصل اخلاقی والاتر باشد - در دو روایت مختلف از انجیل با قدرت خیره کننده ای دیده می‌شود (که صرف نظر از اعتقاد شما به آن، به عنوان داستان‌هایی سنتی یا کلاسیک مشهور، شخصیتی را به اهداف برانگیختن تقلید مخاطبش، به تصویر می‌کشند). در روایت اول، مسیح، حتی در زمانی که کودک بود، به عنوان استاد سنت یهودیان معرفی شده است. بیان چنین نکته ای باعث می‌شود که او کاملاً از ارزش گذشته مطلع شود و از آن، با احترامی که، مثلاً، یک محافظه کار اصیل دارد، حفاظت کند. با توجه به روایتی در انجیل لوقا (۲: ۴۲-۵۲) خانواده عیسی هر ساله در عید فصح یهودیان به اورشلیم سفر میکردند: و هنگامی که او دوازده ساله بود، بعد از مراسم جشن، به اورشلیم رفتند.

وقتی ایام مناسک را پشت سر گذاشتند، هنگام بازگشت، عیسی کودک، اندکی در

اورشلیم درنگ کرد. درحالیکه یوسف و مادرش از آن درنگ خبر نداشتند.

اما آنها، با خیال اینکه او همراهشان آمده، به سفری یک روزه رفتند. و او را در میان اقوام و آشنایان خود جستجو کردند.

وقتی او را نیافتند، دوباره به اورشلیم برگشتند و او را جستجو کردند.

پس از سه روز او را در معبدی یافتند که در میان پزشکان نشسته بود، آنها او را می‌شنیدند و او از آنها سوال میکرد.

همه او را می‌شنیدند و از درک و پاسخهای او متعجب می‌شدند.

و چون او را دیدند، حیرت زده شدند. مادرش به او گفت: پسر، چرا اینگونه با ما رفتار کردی؟ اینک من و پدرت با غم و اندوه به دنبال تو هستیم.

و او به آنها گفت: چگونه است که مرا جستجو کردید؟ نمی دانید که من باید در راه داد و ستد پدرم باشم؟

و آنها سخن اش درک نکردند.

و او با آنها بازگشت و به ناصره آمد، و تابع آنها بود: اما مادرش همه این سخنان را در قلب خود نگه داشت.

و عیسی بر خرد و رفعت، در راه خیر خدا و انسان افزود.

با این حساب، تا آنجایی که میتوان بر کامل بودن گزارش‌های انجیل تکیه کرد، تناقضی پدیدار می‌شود - تناقضی که از تنش میان رابطه‌ی نزدیک احترام به سنت و ضرورت تحول خلاقانه به وجود می‌آید. مسیح با وجود شواهدی که حاکی از درک عمیق، اگرچه نابالغ او، از

قدردانی به خاطر قوانین است، حتی در بزرگسالی مکرراً سنت‌های روز یکشنبه^۱ را نقض میکند - حداقل از دیدگاه سنت گرایان جامعه خود - و خودش را به خطر می‌اندازد. او شاگردان خود را در یک مزرعه ذرت هدایت میکند، و به عنوان مثال، در این حین دانه‌های ذرت را میکند و میخورد (لوقا ۶: ۱). او این کار را با بیان داستان فریضیان^۲ توجیه میکند و با اشاره به روایتی از پادشاه داوود که به روشی مشابه عمل کرد، می‌گوید که او مردم خود را، در صورت نیاز، از نان مخصوص کاهنان تغذیه میکرد (لوقا ۶: ۴). مسیح به طور قابل ملاحظه ای به همراهانش می‌گوید «که پسر آدم، خداوندگار روز یکشنبه نیز هست» (لوقا ۶: ۵).

در یک سند باستانی^۳، در بخش غیر متعارفی از عهد جدید، درست بعد از همین بخشی که از قول انجیل لوقا گفته شد، یک ضمیمه آمده است که به بیان بسیار واضح درباره این قسمت توضیح میدهد. این ضمیمه، بینشی عمیق از پیچیدگی تناقض آمیز احترام به قوانین و نشان دادن رفتار اخلاقی، زمانی که لازم و مطلوب باشد، علیرغم مواجهه‌ی را در را با قوانین مخالف آن، ارائه میکند. این ضمیمه حاوی روایتی است از مسیح، زمانی که با کسی برخورد میکند که یکی از قوانین مقدس الهی را شکسته: «هنر شکستن قانون را بدان که اگر ندانی، ملعون و متخلف شریعت هستی.»

چنین عبارتی چه معنایی میتواند داشته باشد؟ این عبارت، مختصر و مفید، قانون اول را جمع بندی میکند. اگر قوانین را درک می‌کنید - ضرورت آنها، تقدس آنها، اینکه چطور شما را از آشوب در امان نگه داشته اند، اینکه چطور جامعه ای که از آن پیروی میکند را متحد کرده، اینکه چه هزینه ای برای جا افتادن آن در جامعه پرداخت شده، و البته اینکه چه خطراتی در پی شکسته شدنشان به دنبال می‌آید - اما حاضرید که مسئولیت کامل استثنا قائل شدن را به عهده بگیرید، زیرا

Sabbath day	۱
Pharisees	۲
The Codex Bezae	۳

خیر بزرگتری در آن می‌بینید (و نیز اگر فردی با یک شخصیت کامل هستید، که می‌تواند چنین تمایزی را تشخیص دهد)، در آن صورت شما به جای پیروی صرف از قوانین، به روح‌تان خدمت کرده اید، و این ارزش اخلاقی والاتری است. اما اگر از درک اهمیت قوانینی که نقض می‌کنید امتناع ورزیدید و بخاطر سهولتِ خودخواه بودن رفتار می‌کنید، کاملاً به جا و ناگزیر، در سردرگمی می‌مانید. بی‌دقتی که نسبت به سنت‌تان از خود نشان می‌دهید، در طول زمان، شما و شاید اطرافیان‌تان را کاملاً و بسیار دردناک از بین می‌برد.

این گفته، مطابق با بیان و عمل مسیح است که در انجیل شرح داده شده. در انجیل متی (۱۲:۱۱) گفته شده: «و او به آنها گفت: «اگر یکی از شما گوسفندی داشته باشد، و اگر آن گوسفند در روز یکشنبه درون گودالی بیفتد، آیا هیچ یک از شما خم نمی‌شوید و آن گوسفند را از چاه بیرون بیاورید؟» انجیل لوقا در فصل ۶ او را چنین توصیف میکند که در روز یکشنبه‌ی دیگری در حال شفای دست مجروح مردی بوده است، در حالی که چنین می‌گوید: «آیا حلال است که در روزهای یکشنبه کار خوبی انجام دهیم یا کار بد؟ زندگی ای را نجات دهیم، یا نابود کنیم؟» (لوقا ۶:۹). این تقارن دردناک از نظر روانشناختی و مفهومی، دو موضع اخلاقی را در تقابل با هم قرار می‌دهد (حفظ تقدس روز یکشنبه در مقابل نهی از کار خوب). این موضوع نکته دیگریست که دائماً فریضیان را خشمگین میکند و بخشی از سلسله حوادثی است که در نهایت منجر به دستگیری و مصلوب شدن مسیح می‌شود. این داستان‌ها معضلی وجودی را به تصویر میکشند که برای همیشه تعیین کننده‌ی زندگی بشر است: اینکه منظم باشد و از قوانین پیروی کند - و فروتنانه کاری را که دیگران انجام می‌دهند، انجام دهد. اما همچنین لازم است که از قوه قضاوت، بینش و حقیقت، که وجدان را هدایت می‌کنند، برای بیان آنچه درست است، استفاده کند، آن هم در حالی که قوانین، خلاف آن را تشویق می‌کنند. توانایی مدیریت چنین ترکیبی است که تعیین کننده شخصیتی کاملاً رشد یافته است: همان قهرمان واقعی.

برای حفاظت از جهان و ساکنان آن، باید مقدار مشخصی از قانون خودسرانه را تحمل کرد -

یا بسته به دیدگاه شما، از آن استقبال کرد. برای ادامه روند بازآفرینی و اصلاح، باید مقدار مشخصی از خلاقیت و عصیان را تحمل کرد - یا بسته به دیدگاه شما، از آن استقبال کرد. هر قانونی، روزگاری یک عمل خلاقانه بوده و قوانین مفید دیگر را نقض می‌کرده است. زندگی کردن، در عین تلاش برای برقراری تعادل بین نهادهای اجتماعی و دستاوردهای خلاقانه است که جهان را در محدوده‌ی مرز باریکی، از نظم بیش از حد و هرج و مرج بیش از حد، حفاظت میکند. این مسئله یک معمای ترسناک است، یک مسئولیت وجودی واقعی. ما باید از گذشته حمایت کرده و برای آن ارزش قائل شویم و این قدردانی باید با نگرشی همراه با سپاسگزاری و احترام باشد. در عین حال ما، افراد زنده‌ی بینا باید چشمان خود را باز نگه داریم و مکانیزم‌های باستانی را، هنگامی که لغزشی در آن پیدا می‌شود، ترمیم کنیم. بنابراین، ما باید پارادوکسی را رعایت کنیم که همزمان ما را مجاب به احترام گذاشتن به دیوارهایی میکند که ما را در امان نگه می‌دارد و در عین حال، به اندازه کافی اجازه‌ی ورود و تغییر بدهیم، تا نهادهای ما بتوانند زنده و سالم بمانند. وجود جهان، با این ثبات و پویایی، به همه تلاشهای ما برای کامل شدن - یا همان تقدس - این توانایی دوگانه بستگی دارد.

نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای خلاقانه را با بی احتیاطی تحقیر نکنید.



قانون دوم

تصور کنید چه کسی می‌توانید باشید و بعد فقط همان را هدف

بگیرید

شما چه کسی هستید؟ و چه کسی می‌توانید باشید؟

از کجا بدانید چه کسی هستید؟ از آن گذشته، شما آنقدر موجود پیچیده ای هستید که از درک خودتان فراترید. پیچیده‌تر از هر موجود دیگری که وجود دارد، البته به جز مردمان دیگر؛ پیچیدگی ای فراتر از باور. وقتی ناآگاهی شما با این موضوع آمیخته می‌شود که «شما چه کسی هستید؟» موضوع بغرنج‌تر هم می‌شود. شما فقط آنی نیستید که هست. بلکه شما آنی هستید که در حال تبدیل شدنید - و حتی حد و مرز این پتانسیل نیز از قدرت درک شما فراتر می‌رود. به اعتقاد من، هر کسی حسی از این دارد که بیش از آنی است که تا کنون به آن اجازه‌ی تحقق داده. گاهی درک این پتانسیل به خاطر ضعف سلامتی، بدشانشی، تراژدی‌ها و رویدادهای ناگوار زندگی مبهم می‌شود. اما گاهی هم به این دلیل مبهم می‌شود که مایل نیستیم از فرصت‌هایی که زندگی به ما عرضه می‌کند، نهایت بهره را ببریم - عدم تمایل، به خاطر انواع خطاهای مسبب پشیمان شدنمان، از جمله بهم خوردن نظم، در هم شکستن ایمان، خوش خیالی و پایبندی به انواع تعهدات. شما که هستید؟ و مهمتر از آن، اگر امکان داشت، می‌توانستید چه کسی باشید؟

آیا پاسخ دادن به چنین سوالاتی غیر ممکن است؟ یا منابعی در دسترس ماست که شاید بتوان از آنها راهنمایی گرفت؟ بهر حال ما برای ده‌ها (یا شاید صدها) هزار سال، در موفقیت‌ها و شکست‌هایمان، رفتارمان را مشاهده کرده ایم. در تمام این مدت، شمن‌هایمان، پیامبران و عرفای مان، هنرمندان و شاعران و مرثیه‌هایمان، نکاتی از چنین مشاهداتی در قالبی چکیده درآورده اند - جوهره ای که ما را انسان کرده است. آنها، با چنین کاری، نمودهایی از این جوهره‌ی حیاتی را در قالب پندهایی نمایش می‌دهند که نه باید فراموش شوند و نه مورد غفلت قرار بگیرند. این افراد خلاق، نمایشنامه‌های بسیاری می‌نویسند و بازی می‌کنند، که با چشم اندازهایی از آنچه ممکن است محقق کنند، تصورات ما را درگیر کرده و ذهن ما را پر از رویا می‌کند. عمیق

ترین این موارد، به طور کلی، به خاطر می‌مانند و مورد بحث قرار می‌گیرند. در غیر این صورت تغییر شکل می‌دهند و اصلاح می‌شوند. سپس تشریفات مذهبی را به وجود می‌آورند که طی قرن‌ها ما را متحد کرده و اساس فرهنگ‌های مان را شکل می‌دهند. اینها داستان‌هایی هستند که بر اساس آنها ساختارهای باورهایمان، که بنای جوامع پیچیده، پرجمعیت و موفق ما را گذاشته اند، شکل گرفته اند.

این داستان‌هایی که نه می‌توانیم آنها نادیده بگیریم و نه فراموش کنیم، از آن جهت، در میان مردم، فراموش نشدنی اند که درباره چیزی سخن می‌گویند که خودمان می‌دانیم، اما از این آگاهی اطلاعی نداریم (نمی‌دانیم که میدانیم). سقراط، فیلسوف یونان باستان، معتقد بود که تمام یادگیری‌ها، نوعی به خاطر آوردن است. سقراط تصور میکرد روح، که ذاتا فناپذیر است، قبل از تولد، همه چیز را میداند. با این حال در زمان تولد، تمام آن دانش را فراموش میکند، و دوباره آنها را از طریق تجربیات زندگی به یاد می‌آورد. درباره این فرضیه حرف‌های بسیار عجیبی برای گفتن هست، به همین اعجابی که ممکن است اکنون به نظر برسد. در سطوح ژنتیکی، کارهای زیادی هست که می‌توانستیم انجامشان دهیم - همان توانمندی‌های جسمی و ذهنی مان - اما خاموش می‌مانند. قرار گرفتن در معرض تجربه‌های جدید، این پتانسیل خاموش، و توانمندی‌های ساخته شده در طول تاریخ تکاملی مان را بیدار میکند. این شاید اصلی‌ترین رفتاری باشد که خرد گذشته‌ی بدنمان را احیا، و در صورت لزوم، از آن استفاده میکند. از این طریق است که امکان انسانیت وجود دارد، اگرچه تنها راه نیست. بنابراین، برای بیان مفهوم یادگیری به عنوان یادآوری، نکته‌ی عمیقی باید بیان شود.

بدیهی است که ما می‌توانیم چیزهای جدید زیادی یاد بگیریم و همین‌طور به یاد بیاوریم (مثل به جریان انداختن امکانات ذاتی اما پنهان مان). یکی از دلایل اولیه‌ی متمایز شدنمان از حیوانات نیز همین است. حتی پیچیده‌ترین و باهوش‌ترین پستانداران نیز، مثل شامپانزه‌ها و دلفین‌ها، نسل به نسل، تمایل به تکرار رفتارهای خاص گونه خود، با تغییری بسیار اندک،

دارند. انسان، در عوض، پیوسته چیزهای جدیدی جستجو می‌کند، با آن روبرو می‌شود، سپس آن را بررسی میکند، با آن سازگار می‌شود، و آن را بخشی از وجود خود می‌سازد. ما میتوانیم آگاهی مان را در سطح دیگری از دانش، ارائه کنیم. ما میتوانیم کارهای یک موجود زنده، مانند حیوان یا انسان را زیر نظر بگیریم، تقلید کنیم، و با برداشت خودمان از حرکت آنها، اعمال آنها را به حرکات جدیدی خاص خودمان ترجمه کنیم. ما حتی میتوانیم این کارهای تقلیدی را تعمیم دهیم - و با برداشت از «معنی» آنچه مشاهده می‌کنیم، روش‌های جدیدی برای دیدن و عمل کردن ایجاد کنیم، که به نوعی شبیه به همان معنی برداشت شده است. این بخشی از آن چیزی است که پایه و اساس ژرف‌ترین ظرفیت دانش ضمنی، و تشکیل دهنده‌ی اساس بسیاری از درک واقعی ماست. ما حتی میتوانیم اعمال یک فرد، یا اتفاقی که رخ داده را به زبان ترجمه کنیم و بنویسیم، که همین باعث می‌شود آنچه نوشته شده، بیشتر زنده بماند - و بعدها، این نوشته در غیاب آنچه یا آن کس که توصیف کرده بود، در ارتباطات مان، بین خود و دیگران رد و بدل کنیم. و سرانجام، مرموزترین آنها، ما میتوانیم تخیل کنیم، و بعد بر اساس بخشی از آنچه به سادگی تا به حال ندیده بودیم، عمل کنیم، توانمندی‌ای که اساسا بدیع است. ما میتوانیم تمام آن توانمندی را - کنش‌های سازگار شده، در انواع و اقسام - در قالب داستان‌هایی درباره کسانی که آنها را تحسین می‌کنیم یا از آنها متنفریم، به صورتی رمزگونه درآوریم و ارائه دهیم. و اینگونه تعیین میکنیم که کیستیم، و چه کسی شاید می‌توانیم بشویم.

داستان‌ها وقتی فراموش نشدن می‌شوند که میان حالت‌های پیچیده‌ی بودن - در مواجهه با مشکلات پیچیده، و به طبع، راهکارهای پیچیده - ارتباط برقرار شود. ما آگاهانه، بخش‌هایی از این داستانها را می‌فهمیم، اما نمی‌توانیم این ادراک را به طور کامل بیان کنیم. به عنوان مثال، به همین دلیل است که داستان کتاب مقدس درباره خروج موسی و بنی اسرائیل از مصر، معیار قدرتمندی برای جنبش آزادی‌خواهی بردگان سیاهپوست در ایالات متحده بود:

پایین برو، موسی، به سوی سرزمین‌های پایین مصر برو.

به فرعون پیر بگو

بگذار تا مردمم بروند!

هم از دیدگاه روانکاوان و هم متفکران مذهبی، به درستی به داستان کتاب مقدس درباره این هجرت، به عنوان یک کهن الگو (پارادایم، یا بنیان) نگاه میشود. زیرا نمونه ای از تحولات روانی و اجتماعی را نمایش می‌دهد که نمی‌توان از چیزی که هست بهبود داد. به عنوان میوه‌ی تخیل ما درآمده که در گذر بازگویی‌های مداوم جمعی به شکلی نهایتاً معنی‌دار تبدیل شده که همزمان از لحاظ سیاسی، اقتصادی، تاریخی، فردی و معنوی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این همان تعریف عمیق ادبی است - ادبیاتی که در فرم خاصی از داستان‌های باستانی و سنتی به اوج خود می‌رسد. واقعیت چنین عمقی بدان معناست که از این گونه حکایات می‌توان به عنوان چارچوبی معنادار و متنوع برای هر فرآیند تغییر عمیقی که توسط هر فرد یا جامعه ای (دولت با ثبات، سقوط در هرج و مرج و استقرار مجدد ثبات) تجربه شده، استفاده کرد. می‌توان از چنین داستان‌هایی، برای بیان چندی بُعدی واقعیت، شرایط، معنا و انگیزش استفاده کرد.

ظهور آن فراموش نشدنی

چطور یک داستان فراموش نشدنی می‌شود؟ در پی آشکار شدنش چه رخ می‌دهد؟ این کوچکترین نتیجه ایست که میتوان از دوره‌های طولانی مشاهده گرفت. دانشمندی را تصور کنید که مدتهاست رفتار یک گله گرگ یا یک گروه شامپانزه - یا در واقع، هر گروهی از حیوانات اجتماعی پیچیده - را زیر نظر دارد. او سعی میکند قواعد و نظام رفتاری یک فرد و یک گروه را (و در یک کلام، الگوها را) شناسایی میکند، و سعی میکند این قواعد و نظامها را به رشته سخن درآورد - به بیانی، آنها را در قالب یک زبان خلاصه میکند. این دانشمند ممکن است سخنش را

1 Go down, Moses, way down in Egypt land, Tell old Pharaoh, To let my people go

ابتدا با نقل حکایاتی درباره رفتار عمومی اینگونه از حیوانات آغاز کند. او ممکن است بعد از آن، سخنانش را انتزاعی‌تر کند، و بخواهد حکایاتی را که توصیفاتی «شبه قانون» دارند، تعمیم بدهد. من از عبارت «شبه قانون» استفاده کردم، چون جانوران از قانون پیروی نمی‌کنند. قوانین نیاز به زبان دارند. جانوران دائما در حال انجام قواعد و مقررات هستند. آنها نمی‌توانند قوانین را تدوین، درک، یا پیروی کنند.

اما انسانها؟ ما میتوانیم خودمان را در حین عمل مشاهده کنیم، به عنوان یک دانشمند، یا دقیقتر، مثل یک قصه گو. سپس می‌توانیم این قصه‌ها را برای هم تعریف کنیم. داستانها در واقع، چکیده‌ی یک رفتار مشاهده شده اند (اگر چکیده نباشند، برایمان جالب نیستند؛ بیان متوالی کارهای روزمره، داستان خوبی نمی‌سازد). وقتی داستان شکل گرفت، حالا آن را تحلیل می‌کنیم، و در آن به دنبال الگوها و قواعد عمیقتری می‌گردیم. اگر چنان تحلیلی موفقیت آمیز باشد، میتوانیم آن را، در کنار شکل گیری قوانین، عمومیت بدهیم، و حالا می‌توانیم آگاهانه یاد بگیریم که از آن قوانین پیروی کنیم. در این فصل در این باره صحبت میکنیم که چطور چنین اتفاقی می‌افتد. همه ما نسبت به آنچه یک کودک، بزرگسال - یا در واقعیت، یک جامعه - در قالب یک رفتار نامناسب، غیرمنصفانه، یا بد انجام می‌دهد، بر اساس قضاوتمان واکنش نشان میدهم. چنین خطایی از نظر احساسی به ما ضربه میزند. ما فکر میکنیم الگویی که سازگاری فردی و اجتماعی به آن وابسته است، مختل و بی حرمت شده. ما در اثر خیانت دیدن، عصبانی می‌شویم، ناامید میشویم، صدمه می‌بینیم، یا افسرده می‌شویم. این بدان معنی نیست که هر کدام از ما که در حال نشان دادن یک واکنش عاطفی است، در بیان فلسفه ای جامع از خیر و شر موفق بوده. ممکن است هرگز حتی برنگردیم تا بررسی کنیم که چه چیزی در آن ماجرا اشتباه پیش رفت. با این حال، درست مانند کودکانی که با یک بازی جدید آشنا نیستند اما هنوز قادر به بازی آن هستند، ما هم فقط می‌دانیم که قوانین بازی شکسته شده اند. چیزی دقیقا شبیه به این در ماجرای هجرت موسی در کتاب مقدس به تصویر کشیده شده - حکایتی باستانی

از فرار بردگان عبرانی از چنگ صاحبان مصری شان. موسی که آن مردم را هدایت میکرد، پیوسته توسط آنهایی که با هم به اختلاف بر می‌خورند، به عنوان فردی که نسبت به دیگران از برتری اخلاقی برخوردار بود، فراخوانده می‌شد تا با او مشورت کنند. بنابراین، او مدت زیادی را صرف مشاهده و تفکر درباره رفتار آنها کرد. گویی آن پیامبر صحرای مصر، پیش از دریافت دستورات از جانب خدا، باید کشف کند که او و قوم بنی اسرائیل پیش از این به دنبال اجرای کدام قوانین بوده اند. به یاد داشته باشید: هر جامعه ای پیش از زمان حال، مجموعه ای از الگوهای رفتاری دارد. در غیر اینصورت اصلاً «جامعه» ای شکل نمی‌گرفت، زیرا کشمکش و درگیری محض حاکم میشد. اما این واقعیت که نظم اجتماعی تا حدی حاکم شده، بدان معنا نیست که آن جامعه به صراحت رفتار و قانون نانوشته‌ی اخلاقی خود را درک کرده است. بنابراین، این اتفاقی نیست که موسی، در مدتی به اندازه کافی طولانی، دشوار و همراه با فرسودگی، به عنوان قاضی در میان پیروانش عمل میکند، پیش از آنکه ده فرمان را از خداوند دریافت کرده باشد:

روز بعد، موسی نشست تا بین مردم قضاوت کند: و مردم در کنار موسی از صبح تا غروب ایستادند.

وقتی پدر شوهر موسی، آنچه را که او با مردم میکرد، دید، گفت: «این چه کاری است که با مردم میکنی؟ چرا تنها خودت نشسته ای و مردم باید از صبح تا عصر در کنارت بایستند؟»

و موسی به پدر شوهرش جواب داد: «زیرا مردم نزد من می‌آیند و از من خدا را می‌جویند:

وقتی مشکلی پیش می‌آید از من کمک می‌گیرند، و من بینشان قضاوت می‌کنم، و من آنها را از خدا و احکام خدا آگاه میکنم.»

و پدر زن موسی به او گفت: «آنچه انجام میدهی کار خوبی نیست.

قطعا با چنین کاری فرسوده میشوی. زیرا این کار برای تو خیلی سنگین است. تو قادر به انجام آن نیستی.» (سفر هجرت ۱۸: ۱۳-۱۸)

این تمرین دشوار در زمینه تمایز و قضاوت، مشاهد و سنجش، بخش جدایی ناپذیری از آن چیزی است که آن سالار کتاب مقدس را آماده‌ی دریافت وحی الهی میکند. اگر قوانین او بر اساس رفتارش نبود - بدون هیچ نمونه تاریخی از اخلاق سنتی، بدون هیچ توافقی و بدون گذراندن ساعات‌های طولانی رعایت الگوهای اخلاقی - به راحتی نمی شد آن احکام را درک کرد و بسیار کمتر از آن پیروی می‌شد.

یک داستان فراموش نشدنی، جوهره‌ی انسانیت را می‌گیرد، آن را خلاصه میکند، مرافقه می‌کند، و به روشنی بیان میکند تا بگوید که ما که هستیم و چه چیزی باید مورد توجه قرار بگیرد. این داستان با ما سخن می‌گوید و با جلب توجهمان در ما انگیزه‌ای برای تقلید کردن ایجاد میکند. ما یاد می‌گیریم که مانند قهرمان‌های این داستانهای جذاب دنیا را ببینیم و مثل آنها رفتار کنیم. این داستانها، ظرفیت‌هایی را که درون مان عمیقاً نهاده شده، فرا می‌خوانند. ظرفیت‌هایی که اگر فراخوان نشوند، ممکن است که هیچوقت توسعه نیابند. ما ماجراجویان، عاشقان، رهبران، هنرمندان و شورشیانی خاموشیم، اما نیاز داریم بازتاب چنین الگوهای را در قالب نمایش و ادبیات کشف کنیم تا درک کنیم که میتوانیم تمام آن موارد باشیم. این بخشی از بودن موجودی است که تا حدی به طبیعت و تا حدی به فرهنگ وابسته است. یک داستان فراموش نشدنی، ظرفیت ما را برای درک رفتارمان، فراتر از عادات و انتظارات، اول به صورت تخیل و بعد در قالب عمل بالا می‌برد. چنین داستانی با تاثیرگذاری زیاد، ماجراجویی نهایی، عشق ابدی و جنگ همیشگی بین خیر و شر را به ما معرفی میکند. چنین چیزی درک ما از طرز برخورد و رفتار اخلاقی و غیراخلاقی را، چه در سطح فردی و چه اجتماعی، روشن میکند. چنین داستانهایی را میتوان همیشه و در همه جا دید.

سوال: شما که هستید - یا حداقل شما چه کسی می‌توانید باشید؟ جواب: بخشی از آن نیروی ابدی هستید که دائماً با ناشناخته‌ای وحشتناک، داوطلبانه، روبرو می‌شود؛ بخشی از نیرویی ابدی که از خام بودن و ساده لوحی فراتر می‌رود تا جایی که آنقدر خطرناک شود، ولی تحت کنترل، که معنی شر را بفهمد و آنرا در قلمروی خودش پیدا کند؛ و بخشی از نیرویی ابدی که با آشوب مواجه می‌شود و آن را به نظمی مولد تبدیل می‌کند یا نظمی منسوخ را که بیش از حد دست و پا گیر شده، به آشوب تقلیل می‌دهد و سپس در قالب نظمی جدید اما مولد ارائه می‌کند.

و تمام اینها، به خاطر سخت بودن درک آگاهانه اما ضروری برای بقا، در قالب داستان‌هایی به ما منتقل شده که ناچاراً باید توجه مان به آنها باشد. و از این طریق است که می‌فهمیم چه چیزی ارزش است، چه چیزی را باید هدف قرار دهیم و چه کسی می‌توانیم باشیم.

عنصر اولیه^۱: شما چه کسی می‌توانید باشید (۱)

می‌خواهم سخنم را با توضیحی درباره یک تصویر شروع کنم، تصویری باستانی و کیمیا که روی چوب حکاکی شده است و موضوع بحث در این فصل را می‌گشاید. توصیف این تصویر، نشان می‌دهد که چه حجمی از اطلاعات می‌تواند در قالب یک تصویر وجود داشته باشد، بدون اینکه بیننده درک صریحی از آنچه می‌فهمد، به دست آورد (چنین تصویری در واقع بهتر است به عنوان مرحله درک اولیه، پیش از توسعه درک صریح آدمیزاد، تلقی شود). آن کیمیاگر باستانی که چنین تصویری را کشیده، به معنای واقعی کلمه در حال خیال پردازی بوده است؛ رویایی در این باره که انسان چه کسی می‌تواند بشود و این هدف چطور قابل تحقق است.

در پایین این تصویر^۲، یک جسم کروی بالدار وجود دارد که در بالای آن اژدهایی قرار گرفته. بر

۱ Materia Prima

۲ تصویر عنصر اولیه در ابتدای فصل دوم - م.

روی این اژدها، انسانی دو سر ایستاده، که یک سر آن مرد و سر دیگرش یک زن است. سر مرد با تصویری از خورشید مرتبط شده و سر زن با تصویری از ماه. در این بین، بالای دو سر انسان، نماد عطارد دیده می‌شود: نمادی از خدا، سیاره و فلز. انواع مختلفی از نمادها نیز در اطراف این تصویر چیده شده است. کل این تصویر درون محفظه ای تخم مرغ شکل نمایش داده شده. این نمایش نشان می‌دهد که چندین مفهوم در یک تصویر گنجانده شده است - کثرت در عین وحدت - درست مثل جوجه ای که در قالبی تخم مرغ شکل محفوظ است اما در واقع، علی‌الخصوص در مراحل بعدی رشد، متشکل از ارگان‌های زیستی متنوع و پیچیده است. نام این تصویر «عنصر اولیه» است.

کیمیاگران تصویر عنصر اولیه را به عنوان ماده بنیادینی در نظر می‌گیرند که همه چیز - جسم و روح، به یک اندازه - از آن پدیدار یا ناشی شده است. در نظر گرفتن پتانسیل عنصر اولیه هنگام رویارویی با آینده، شامل آینده خودمان، تصویری سودمند است؛ همان پتانسیلی که نمی‌توان خود و دیگران را به خاطر هدر دادنش سرزنش نکرد. همینطور چنین مفهومی را می‌توان به جای اطلاعاتی که ما عموماً واقعیت را مرکب از آن می‌دانیم، و به عنوان اطلاعاتی که خود و جهان را مبتنی بر آن می‌دانیم، مفهوم سازی کرد. هر دو تفسیر - پتانسیل و اطلاعات - مزایای خود را دارند.

این حرف چه معنایی میتواند داشته باشد که جهان را می‌توان به صورت مجموعه ای از پتانسیل یا اطلاعات در نظر گرفت؟ تصور کنید که، به عنوان مثال، مقابل صندوق پست می‌ایستید و نامه ای از آن برمی‌دارید. همینطور این را هم در نظر بگیرید که آن نامه از چه چیزهایی ساخته شده است. اگر بخواهیم مادی صحبت کنیم فقط از کاغذ و جوهر تشکیل شده. اما زیرلایه‌ی مادی آن اساساً نامرتب است. فرقی نمی‌کند که از طریق ایمیل به شما رسیده یا پیامی صوتی است، یا رمزی بوده و طبق قوانین موریس آن را دریافت کرده اید. آنچه مرتبط است، محتوای نامه است. این بدان معنا است که هر بخش از نامه محتوی پیامی است - از

پتانسیل و اطلاعات، مثبت، خنثی، یا منفی. شاید به عنوان مثال، این نامه اعلان یک بازجویی از طرف اداره مالیات کشورتان باشد. این بدان معنی است که، علیرغم حضور ظاهراً بی ضرر آن در دست شما، نامه صراحتاً مربوط به یک ساختار غول پیکر، پیچیده و بسیار خودمختار است که ممکن است منافع شما را مد نظر نداشته باشد. از طرفی ممکن است پیامی خوشحال کننده باشد، مانند نامه ای غیرمنتظره از طرف یک عزیز، یا چکی که مدتهاست منتظر آن بوده اید. از چنین منظری، یک پاکت نامه مانند یک ظرف است - ظرفی، حداقل در حد بالقوه، مرموز - که ممکن است از داخل آن یک دنیای جدید پدیدار شود.

همه چنین ایده ای را درک میکنند، ولو متوجه چنین درکی نباشند. به عنوان مثال، اگر با مقامات مالیاتی مشکلی داشته اید و حالا نامه ای رسمی از آن اداره گرفته باشید، فشار خونتان بالا می‌رود (یا ناگهان می‌افتد)، ضربان قلبتان افزایش می‌یابد، کف دستتان عرق میکند، ترسی شدید شما را فرا می‌گیرد، یا حتی احساس بدبختی ممکن است بر شما چیره شود. این پاسخی غریزی است که با آمادگی برای واکنش و رویارویی با خطر همراه میشود. و حالا شما باید تصمیم بگیرید: آیا میخواهید آن نامه را باز کنید و از محتوای آن مطلع شوید؟ و چنانچه نامه را باز کرده اید، آیا حاضرید که راه خود را دست و پنجه نرم کردن با این مشکل در پیش بگیرید و فارغ از اینکه چقدر ممکن است ترسناک باشد، آن را حل کنید؟ یا آیا آنچه را که خود می‌دانید، نادیده می‌گیرید و تظاهر می‌کنید که همه چیز را به راه است؟ (اگرچه به لحاظ احساسی و در نتیجه‌ی اضطراب‌تان میدانید که نیست) و آیا حاضرید که هزینه‌ی روانی و فیزیکی چنین تصمیمی را بپردازید؟ این همان راهکار پیشین است که شما را وامیدارد تا داوطلبانه با آنچه از آن می‌ترسید - همان هیولای مخوف انتزاعی - روبرو شوید و به طور فرضی، در این مواجهه قوی‌تر و منسجم‌تر شوید. مسیر دوم، راهکاری است که مشکل را به صورت همان هیولایی که رها کرده بود، باقی می‌گذارد و شما را مجبور میکند تا مثل حیوان ترسانی که با چشمهای پلید حیوانی درنده در دل شب روبرو شده، رنج بکشید.

درون این گوی، یک مربع، یک مثلث، اعداد ۴ و ۳ دیده می‌شود، که یک سوم از فضای پایین عکس را اشغال کرده. این موجودیت منحصر بفرد در بین کیمیاگران به «آشوب دوار» معروف بود. آشوب دوار آن ظرفی است - ظرف آغازین عنصر اولیه - که نشان می‌دهد جهان و روان، پیش از آن که از هم متمایز شوند، چگونه بوده اند. آشوب دوار همان مفهوم پتانسیل یا اطلاعات است. این همان چیزی است که ناخودآگاه توجه شما را به خود جلب میکند و مجبورتن می‌کند تا در طرح هایش دنبال چیزی باشید، قبل از آنکه بدانید چرا توجهتان را به خود جلب کرده. این همان زمان و مکانی است که چیزی جدید، راه خود را به سوی چیزی که قابل پیش‌بینی و قطعی است پیدا میکند (چه این تغییر، مثبت باشد چه منفی)؛ آشوب دوار همان است که از درون شما به بیرون می‌جوشد - و با کمی کنترل داوطلبانه - انگار موجودی است که بال دارد؛ و این همان تخیل و توجه شما برای بروز دادن حرکتی غیرقابل پیش‌بینی و معنادار است. این همان ناشناخته است که وقتی به آن نگاه می‌کنید، می‌بینید. و سرانجام، آشوب دوار همان چیزی است که وقتی ترس وحشت زده‌تان می‌کند، نمیتوانید به هیچ چیزی دیگری جز آن نگاه کنید، گویی که چنین پتانسیلی برای وحشت، به علاقه‌ی حیاتی شما به زندگی می‌افزاید.

به طرز عجیبی، مفهوم آشوب دوار، به خاطر مجموعه کتابها و فیلم‌های هری پاتر، برای مخاطبان مدرن مفهومی آشناست (حتی اگر خود از این موضوع بی اطلاع باشند). جی. کی. رولینگ، نویسنده این مجموعه، تلاش بسیاری کرد تا یک بازی به اسم کویدیچ^۲ را توصیف کند که به تعریف و ساختار یکپارچه‌ی هاگوارتز کمک می‌نماید. هدف از بازی کویدیچ، گل کردن یک توپ (توپ سرخگون) در یکی از سه حلقه دروازه است که توسط بازیکنان تیم حریف، سوار بر جاروهای سحرآمیز در میان زمین و آسمان، مراقبت می‌شوند. تیمی که بتواند توپ سرخگون را از

Round Chaos ۱

Quidditch ۲

یکی از این حلقه‌های گل عبور دهد ۱۰ امتیاز به دست می‌آورد. همزمان دو نفر از بازیکنان (یک بازیکن از هر تیم) مشغول بازی دیگری هستند- مثل یک بازی در دل بازی دیگر. وظیفه این دو بازیکنان که بر اساس مهارت شان در توجه کردن و پرواز انتخاب میشوند (و به آنها جستجوگر می‌گویند)، مکان یابی، دنبال کردن و در نهایت گرفتن توپی بالدار است، به اسم گوی زرین، که در ظاهر شبیه به همین تصویر آشوب دوار است که در عکس کیمیاگر می‌بینیم. گوی زرین، از طلاست - نشان دهنده‌ی ارزش و خلوص آن - و دائماً با سرعت زیاد و غیرقابل پیش‌بینی در حرکت است. مادامیکه که جستجوگر در تلاش است تا سوار بر جارو گوی زرین را به دست آورد، این گوی، جستجوگر را فریب می‌دهد و به طور کاتوره ای در زمین بازی می‌چرخد و می‌گردد. به دست آوردن گوی زرین، برای تیم ۱۵۰ امتیاز دارد و به منزله‌ی پایان بازی و برنده شدن تیمی است که آن را تصاحب کرده است. این مسئله نشان می‌دهد که دنبال کردن و تصاحب گوی زرین، نماد هر چیزی که هست - و تلویحا آشوب دوار - هدفی است که اهمیت آن از هر هدف دیگری بالاتر است. چرا تخیل عمیق جی. کی. رولینگ درباره‌ی این بازی، چنین ساختاری دارد؟ حکایت ایده‌ی او بیانگر چیست؟ دو روش برای پاسخ به این نوع سوالات وجود دارد (اگرچه هر دو پاسخ ارتباط مهمی با یکدیگر دارند):

پاسخ اول: در قانون ۱ در اینباره صحبت کردیم که هر آنکس که بازی را جوانمردانه انجام دهد، برنده‌ی واقعی است. دلیلش این است که جوانمردانه بازی کردن، با وجود ویژگی‌های خاص هر بازی، دستاوردی بالاتر از صرف برنده شدن است. تلاش برای یک بازی منصفانه - پیروی از روح قوانین - در معنای نهایی، نشانه ایست از توسعه حقیقی شخصیت، و به طبع آن نشانه ایست از وجود دغدغه ای برای مقابله به مثل واقعی. جستجوگران گوی زرین می‌بایست جزئیات بازی کوییدیچ را، همچنان که عضوی از آن هستند، رها کنند و تلاش کنند تا گوی زرین را به چنگ بیاورند، درست مثل آن بازیکنی که در یک بازی واقعی باید خصوصیات ویژه‌ی آن بازی را نادیده بگیرد، در عین حال که به آنچه یک بازی اخلاقی واقعی را تشکیل می‌دهد، توجه

می‌کند، فارغ از اینکه چه اتفاقاتی در زمین بازی در حال رخ دادن است. بنابراین یک بازیکن اخلاق مدار، درست مثل یک جستجوگر، به طرز شکست ناپذیری به دنبال آن هدفی است که، در میان تمام پیچیدگی‌ها و محدودیت‌های رقابت، بالاترین ارزش را دارد.

پاسخ دوم: در میان کیمیاگران، آشوب دوار متقارن با نماد خدای بالدار عطارد است، نمادی که فرستاده‌ی قلمرو الهی، هدایتگر ارواح، آورنده‌ی خوش شانسی است. به همین دلیل است که نماد عطارد در بالای این تصویر (در مهمترین موقعیت) قرار گرفته، و تلاشی است برای نشان دادن این موضوع که چه چیزی هدایتگر فرآیندی است که تصویر بیان میکند. قرن‌ها پیش، قبل از طلوع شیمی مدرن، خدای عطارد نماینده‌ی هر آن چیزی بود که منشا الهام بود که به طور غیر ارادی توجه‌ها را به خود جلب می‌کند. او همان روحی بود که یک فرد را، وقتی به طور مقاومت ناپذیری توجهش معطوف به چیزی، کسی، واقعه، یا موقعیتی میشد، او را تسخیر میکرد. تصور کنید که فرآیندهای پیچیده‌ی همزمان در ناخودآگاه در حال رخداد است، که واقعه‌ی ای بالقوه ولی با ارزش را مهم جلوه می‌دهد، و تمایز آن را از چیزهای دیگری که در اطراف شما اتفاق می‌افتد، تشخیص می‌دهد. تصور کنید که آن فرآیندهایی که ارزش را شناسایی میکنند زنده اند، که در واقعیت هم چنین است، و به اندازه کافی پیچیده و یکپارچه هستند که در قالب یک شخصیت مفهوم سازی شوند. چنین مفهومی، همان عطارد است. نقشی که عطارد بر تمرکز ما دارد. تصویری که نشان داده شده توجه ما را به نوعی جلب می‌کند که گمان میکنیم حسی از اهمیت دارد، چون نشان می‌دهد که آنچه در اطراف شما در حال رخ دادن است ارزش همراه شدن دارد، یا دارای چیز ارزشمندی است. آن جستجوگر، در زندگی واقعی، درست مثل جستجوگر مجموعه هری پاتر، آن کسی است که آن حس اهمیت را جدی‌تر از هر چیز دیگری بداند. بنابراین جستجوگر آن کسی است که، در عین حال که مشغول همان بازی است که دیگران هستند (و همچنین بازیکنی منضبط و ماهر است)، مشغول یک بازی مهم‌تر نیز هست: دنبال کردن آنچه که از اهمیت اساسی برخوردار است. گوی زرین را (مثل آشوب دوار) میتوان مانند

ظرفی در نظر گرفت که حاوی آن اهمیت اساسی است و بنابراین، وقتی تعقیب و به چنگ آورده می‌شود، خودش را به یابنده آشکار میکند. شاید در چنین شرایطی، ممکن است یک قانون طلایی را درباره آنچه بر ما آشکار می‌شود، به یاد بیاوریم که: «همانطور که می‌خواهید دیگران با شما رفتار کنند، با آنها رفتار کنید» (لوقا ۶: ۳۱). هیچ چیزی مهمتر از این تلاش نیست که یاد بگیرید تحت شرایطی دشوار و فرساینده، جوانمردانه بازی کنید. بنابراین می‌توان گفت، این همان هدفی است که در هر بازی باید دنبال کنید (گرچه این هم مهم است که تلاش کنید تا در بازی برنده شوید).

هر یک از ما، زمانی که بخت یارمان باشد، مجذوب چیزی می‌شویم که توجه مان را جلب می‌کند - عشق به کسی؛ علاقه به ورزشی؛ یا یک مسئله سیاسی، جامعه‌شناسی، یا اقتصادی؛ علاقه مندی به یک هنر، ادبیات، یا رمان - چیزی که، به هر دلیلی که نمی‌توان آن را کنترل کرد یا فهمید، ما را فرا می‌خواند (سعی کنید خودتان را به چیزی علاقه مند کنید که اصلاً برایتان مهم نبوده و خودتان ببینید که چقدر خوب جواب می‌دهد). پدیده‌ای که ذهن ما را به خود معطوف میکند (پدیده: که در زبان یونانی^۱ به معنای «ظهور کردن» و «روشن شدن» است)، مثل چراغ‌هایی در یک مسیر تاریک اند: آنها بخشی از فرآیندهایی ناخودآگاه اند که مختص یکپارچه سازی و پیشرفت روان ما، و تقویت رشد روانشناختی مان هستند. شما آنچه را که مورد علاقه‌تان باشد انتخاب نمی‌کنید. بلکه کار مورد علاقه‌تان شما را انتخاب میکند. جذابیتی از درون تاریکی خودش را آشکار میکند که ارزش زندگی کردن دارد؛ آن را دنبال کنید؛ چیزی ما را در انتهای مسیر ما را به حرکت در می‌آورد، و به سمت مظاهر معنادار بعدی سوق می‌دهد. و همانطور که پیش می‌رود، رشد میکند، توسعه می‌یابد، و موفق می‌شود. این سفر، سفر خطرناکی است، اما ماجراجویی زندگی ماست. فرض کنید که به دنبال کسی هستید که دوستش دارید: چه او را به دست بیاورید، چه نیاورید، در این فرآیند تغییر می‌کنید. همینطور به مسافرت‌هایی که رفته

ایده فکر کنید، و یا کارهایی که، چه از روی علاقه و چه از سر ضرورت، انجام داده اید فکر کنید. در تمام این موارد، چیزهایی جدیدی تجربه میکنید. گاهی اوقات دردناک اند؛ گاهی هم بهتر از تمام کارهای دیگری هستند که می‌توانستید انجام دهید. هر دو حالت عمیقاً آموزنده اند. بخشی از دنیای بالقوه ای هستند که شما را به بودن فرا می‌خوانند، و در نتیجه‌ی پیگیری شما، برای همیشه تغییرتان می‌دهند - خواه تغییری مثبت باشد، خواه منفی.

بالای آشوب دوار یک اژدها نشسته است. به این دلیل که آنچه جذاب و معنادار است (همینطور بدیع و غیرمنتظره است) خودش به گونه ای نشان میدهد که هم خطرناک، و هم امیدوار کننده است، علی‌الخصوص زمانی که جذابیتی شدید و مقاومت ناپذیر دارد. خطرناک است چون بر یک خزنده‌ی نامیرای درنده دلالت دارد، و البته طرز مرموزی امیدوار کننده است، چون اژدها، کهن الگوی^۱ نگهبانی است که از یک گنجینه حفاظت میکند. بنابراین، این نقاشی نشان دهنده‌ی یک پیشرفت روانشناختی است. نخست، خود را علاقه مند به چیزی می‌بینید. آن چیز (آشوب دوار) ترکیبی از پتانسیل و اطلاعات است. چنانچه بتوانید آن را به دست بیاورید، اطلاعاتش را برای شما فاش میکند. بر اساس چنین اطلاعاتی، دنیایی را که ادراک میکنیم، بنا میکنیم، و همچنین آن خودی را که درک می‌کنیم، می‌سازیم. بنابراین آشوب دوار همان ظرفی است که هم ماده (دنیا) و هم روح (روان مان) از آن بیرون می‌آید. اشکال و اعدادی نیز درون این آشوب دوار به چشم می‌خورند: عدد ۳ به همراه که روی یک مثلث نوشته شده، و به طور سنتی با مفهوم روح عجین شده (به خاطر ارتباط آن با تثلیث مقدس^۲) و عدد ۴ روی یکی از اضلاع مربع، که نماینده جهان مادی است (به خاطر ارتباط آن با عناصر چهارگانه سنتی: آب، خاک، باد، و آتش). اژدها، به نوبه خود، بالای این آشوب دوار قرار گرفته: نماینده خطر، و امکان وجود اطلاعات در داخل ظرف.

۱ هر کهن‌الگو تمایل ساختاری نهفته‌ای است که بیانگر محتویات و فرایندهای پویای ناخودآگاه جمعی در سیمای تصاویری ابتدایی است - م.

۲ Holy Trinity

بالای اژدها، پیکر انسانی ایستاده که به رِیس^۱ مشهور است: بدنی با دو سر، یکی مرد، و دیگری زن. رِیس نماد شخصیتی کاملاً رشد یافته است، که بی درنگ در پی دنبال کردن آنچه هم شجاعانه و معنادار است (آشوب دوار)، و هم خطرناک و امیدبخش است (اژدها) پدیدار می‌شود. رِیس دارای دو جنبه نمادین است. جنبه ای مردانه، که نماینده‌ی کاوش، نظم، و منطق است (که با خورشید عجین شده و میتوان آن را در سمت چپ سر مرد دید)، و جنبه ای زنانه، که نماینده‌ی آشوب، امید، توجه، بازآفرینی، و احساسات است (که با ماه در سمت راست سر زن مشاهده میشود). در دوران اجتماعی شدن به صورت عادی، طبیعی است که یکی از جنبه‌ها بیشتر از دیگری توسعه یابد (همانطور که مردان به شیوه ای مردانه، و زنان به شیوه ای زنانه اجتماعی می‌شوند، در عین حال که بیولوژی آنها نیز به این گرایش دامن می‌زند). با این وجود، امکان توسعه هر دو اصل - از راه قرار گرفتن به اندازه کافی در معرض کاوش، آشوب دوار، و آن اژدها - وجود دارد. این راهکاری است که به ایده آل میرسد - یا شهود کیمیاگری روی میدهد. خارج از ناشناخته - همان پتانسیلی که جهان را شکل میدهد - شمایی وحشتناک، ولی امیدبخش، بیرون می‌آید که بیم و امید را یکی میکند. این دوگانگی ابدی است و انعکاس آن را میتوان در دو نماد بالای دم اژدها دید: یکی نماد مشتری، نشان دهنده چیزی که مثبت است، و دیگری زحل، نماینده آنچه منفی است. بعد از رویارویی با خطر و پدیدار شدن امید، جنبه‌های زنانه و مردانه‌ی روان با هم هماهنگ اند. راهنمای این فرآیند، روح عطارد است به عنوان معنای جهان بروز میکند، و به طریقی ناخودآگاه توجه ما را به سمت اکتشاف در مسیری می‌کند که المان‌های ناموزون و ناسازگار شخصیت را با هم متحد می‌سازد. همه‌ی اینها را به درستی میتوان داستانی از رشد یک شخصیت ایده آل تعبیر کرد - توصیفی در قالب یک تصویر، که بیان میکند هر یک از ما میتوانیم چه کسی باشیم.

از چند خدایی به یکتاپرستی و ظهور یک شخصیت بافضیلت: شما چه کسی می‌توانید باشید (II)

اکنون می‌خواهیم توصیف دیگری از اینکه «شما چه کسی می‌توانید باشید» از جنبه ای دیگر ارائه کنیم که برگرفته از یک داستان کهن است و ما شانس آن را داشتیم که از نو آن را کشف کنیم. یک حکایت باستانی از بین النهرین به نام اینوما ایش^۱ (به معنای زمانی که در اوج هستیم)، قدیمی ترین افسانه‌ی شناخته شده درباره‌ی یک قهرمان تقریباً کامل است که قدمت نوشتار آن به ۴ هزار سال پیش می‌رسد، اما قدمت شفاهی آن بدون شک بسیار بیش از اینهاست. این داستان درباره الهه ای کهن، به نام تیامات^۲ (تجسم آب شور، و همچنین یک ازدهای آبی هیولا) است که با همتای مرد خود، آپسو^۳ (تجسم آب شیرین) در هم می‌آمیزد، و از این آمیزش، قلمرو بودن که ساکن اولیه‌ی آن، فرزند اول این دو خدای بزرگ، تیامات و آپسو، است آغاز می‌شود.

برای درک ابتدای این داستان، لازم است چند نکته را که پیشینیان، بنیان واقعیت می‌دانستند، بدانیم. این نکات با حقایق علم مدرن بسیار متفاوت اند. پیش از شروع جهان بینی علمی، در حدود ششصد سال پیش، واقعیت به صورت کلیه تجارب بشر تعبیر میشد. آنچه ما تجربه میکنیم، به طور مفهومی با دنیای عینی^۴ - یعنی موجوداتی صرفاً فیزیکی - متفاوت است، و در عوض با تجربیاتی که جامع‌تر قابل مقایسه است، مثل تجربیات نسبی^۵ یعنی احساسات، رویاها، چشم اندازه‌ها، و انگیزه‌هایی مثل گرسنگی، تشنگی و درد. آنچه ما تجربه میکنیم، بهتر است با رمان‌ها و فیلم‌ها مقایسه شود، که تمرکزشان بر روابط و اشتراک حالات مختلف

Enuma Elish	۱
Tiamat	۲
Apsu	۳
Objective	۴
Subjective	۵

درونی و بیرونی است، تا واقعیت به عنوان جهانی فیزیکی صرف، که ممکن است آن را به توصیفات علمی و فیزیک واقعیت تشبیه کنیم. آنچه تجربه می‌کنیم، به عنوان مثال، بیشتر با فقدان واقعی، خاص، و منحصربفرد ناشی از مرگ عزیزمان که عاشقش بودیم، قابل مقایسه است تا با گزارش فوتی‌های بیمارستانها. تجربه ما درامی از تجربه زندگی است. دلیل اینکه تا این اندازه مجذوب افسانه‌های نمایشی می‌شویم، این است که تجربه ما اساسا وابسته به ادبیات، داستان، و تجسم است. فیلم‌ها، نمایشها، اپراها، سریالهای تلویزیونی - حتی متن ترانه‌ها - به ما کمک میکنند تا بتوانیم با تجربیات زندگی کنار بیاییم. تجربیاتی که بسیار فراتر و گسترده‌تر از مادیات صرف است.

درک قسمت اول بحث درباره اجرای اینوما ایش در گرو دانستن یک باور باستانی دیگر نیز هست: طبیعت اساسا اجتماعی دسته بندی‌های شناختی ما. در واقع به همین دلیل است که همه چیز در کتابهای کودکان دارای شخصیت است: مثل خورشید، ماه، اسباب بازیها، حیوانات - و حتی ماشینها. ما چیز عجیبی در این موضوع نمی‌بینیم، چون عمیقا تمایلات ادراکی ما را منعکس میکند. ما انتظار داریم که کودکان، دنیا را اینگونه ببینند و درک کنند، و حتی خودمان نیز می‌توانیم به راحتی به همین کار پردازیم. نکته ای در اینجا باید روشن شود: واقعیتی که در کتابهای کودکان شخصیت پردازی و ارائه شده، واقعیتی نیست که دقیق باشد. در عوض این مورد اتفاق می‌افتد (که به معنای عکس فرض اولیه ماست): ما واقعیت را مستقیما و به طور طبیعی به گونه ای شخصیت سازی شده درک میکنیم، سپس به صورت ارادی و با دقت تلاش میکنیم تا آن شخصیت سازی را از بین ببریم، تا در نهایت بتوانیم «واقعیت بیرونی و قابل مشاهده» را شناسایی کنیم. بنابراین ما واقعیت را متشکل از شخصیتها درک می‌کنیم، زیرا آنچه از واقعیت بسیار اجتماعی و جوامع پیچیده مان، که اغلب با آن مواجه می‌شویم، در قالب شخصیتها تعریف می‌شوند - مثل شخصیت جنسی، که با بیش از یک میلیارد سال، سابقه ای بسیار قدیمی‌تر از توانایی تولید مثل جنسی دارد (زمانی به اندازه کافی طولانی، برای

پیدایش باورهای عمیقاً ساختار یافته). ما جنس نر را می‌فهمیم، و از این طریق مردانگی را معنا می‌کنیم. ما جنس ماده را می‌فهمیم، و از این طریق زنانگی را معنا می‌کنیم. نهایتاً ما کودک بودن را می‌فهمیم و از این طریق معنای، عموماً، فرزند پسر را درک می‌کنیم. این دسته بندی‌های اساسی، نه فقط در داستان خلقت اینوما‌یلیش به وضوح منعکس شده است، بلکه زیربنای درک ما از تمام داستان‌هایی است که می‌دانیم. الهه کهن، تیامات، همان آشوب است؛ هیولایی ماده، یک اژدها. او وحشت طبیعت، خلاق و ویرانگر، مادر و قاتل همه ماست. آپسو، شوهرش، پدری ابدی است. او همان نظمی است که امنیت مان را تضمین می‌کند، در عین اینکه همان ستمی که بر ما روا می‌رود. به بیان باستانی، این دو خدای بسیار قدیمی، از طریق «آمیزش آب هایشان»، در رابطه ای جنسی و مولد با یکدیگر متحد می‌شوند. به این روش، آنها نخستین فرزندشان را، خدای خدایان بین النهرین، به وجود می‌آورند. این خدایان عناصر جهان را - مثل آسمان و زمین، گل و لای، و جنگ و آتش - بسیار دقیق‌تر از یک مادر و پدر نخستین، نشان می‌دهند. با این حال، آنها درست مثل کودکان دو ساله بی دقت، پر آشوب، و بی فکر (که به نوبه خود نیروهای بدوی اند) هستند. بی دقتی مداوم و از روی بی فکری و ناآگاهی منجر به فاجعه می‌شود: تصمیمی مشترک برای اعلام جنگ علیه آپسو، قتل او، و در نهایت بنای سکونت گاه بر سر مزارش.

تیامات - مظهر آشوب - که پیش از آن نیز از بی عقلی فرزندش آزرده شده بود، به طرز خونینی از قتل همسر خود به دست فرزندش خشمگین می‌شود. این الهه مخوف، لشگری از یازده هیولا تشکیل می‌دهد تا جلوی فرزند خیره سر خود را بگیرد، و به یک هیولای اهریمنی به نام کینگوا ازدواج می‌کند. کینگو به فرزند تیامات اجازه می‌دهد تا به هر شیوه که می‌خواهد زندگی کند اما لوح تقدیرها را برایش می‌فرستد (نشان دهنده اقتدار او به عنوان حاکم نهایی جهان). رابطه بین این نمایش دراماتیک درخشان و نحوه استفاده، یا سوءاستفاده، از موهبت‌های فرهنگ

بدیهی است: تخریب بی رویه سنت، به معنی ظهور (مجدد) هرج و مرج است. وقتی جهل فرهنگ را از بین ببرد، هیولاها ظهور می‌کنند.

مادامیکه تیامات در حال صف آرایی و تشکیل لشکری از هیولاها ست، خدایان بزرگتر در حال آشنا شدن با یکدیگر، فرزند آوری و سپس تربیت نوادگان شان اند. یکی از این افراد، ماردوک، با استعدادی ویژه، امیدوار کننده، و قدرتمند پدیدار میشود. او با چشمهایی متولد شد که دور سرش می‌چرخد و همه چیز را می‌تواند ببیند. او میتواند کلماتی جادویی بگوید. او، درست مانند آنچه اجدادش درباره اش می‌گفتند، خدایی کاملاً جدید است. در حین اینکه ماردوک بالغ می‌شود، سایر خدایان در حال آماده شدن برای مقابله با تیامات اند تا با او بجنگند. آنها یکی پس از دیگری تلاش می‌کنند تیامات را شکست دهند اما همگی شکست می‌خورند. نهایتاً کسی پیشنهاد می‌دهد که شاید ماردوک، علیرغم جوانی اش، باید با مادر بزرگ وحشتناک خود بجنگد. ماردوک به یک شرط با این ایده موافقت می‌کند: اینکه اگر پیروز شود، از این پس باید لوح تقدیرها را در دست بگیرد و در بالای سلسله مراتب سلطه خدایان بنشیند.

به این ترتیب است که این داستان باستانی، ظهور توحید را از شر شرک توصیف می‌کند. به نظر میرسد داستان اینوما إلیش روایتی داستانی از فرایندهای روانی یا معنوی تشکیل دهنده‌ی چنین تحولی است. تمدن باستان بین النهرین با ضرورت ادغام و اتحاد بسیاری از اقوام و قبایل گوناگون، هر یک با خدایان مختلف، روبرو شد. خدای برخاسته از میان آن همه درگیری، یک خدای فراگیر^۲ بود، خدایی مرکب از تمام ویژگی‌های مهم خدایان. به همین دلیل بود که ماردوک، به عنوان مثال، بیش از پنجاه اسم و صفت داشت. به گفته اسطوره شناس معروف میرچا ایلیاد^۳، ظهور یکی از میان بسیاری، یک فرایند رایج است، مثل جنگهای خدایان در آسمانها

Marduk	۱
Meta-god	۲
Mircea Eliade	۳

که یک موضوع اسطوره شناسی است. چنین چیزی در عالم تخیل، همتای روانشناختی زحمت کشیدن برای مفهوم الوهیت و ارزش بر روی زمین است. قبایل متحد می‌شوند. هر کدام خدایان خود را دارند. افراد تشکیل دهنده این گروه‌های متعدد، به طور مشخص و مفهومی، برای آنچه بدان اعتقاد دارند، گاه برای نسلها می‌جنگند. گویی این خدایان برای رسیدن به تخت شاهی و تسلط بر دوره‌هایی طولانی‌تر از زندگی یک فرد، از پیروان شان به عنوان وکلایشان بهره می‌برند. این موضوع در داستانهای باستانی منعکس شده است. هنگامی که این خدایان در مورد مواضع نسبی خود با هم به توافق برسند - به ویژه اگر در قالب یک سلسله مراتب قرار بگیرند - بدان معناست که صلح در حقیقت دست نیافتنی شده است، زیرا استقرار یک سلسله مراتب مشترک از خدایان، دارای ارزش است. بنابراین هر زمان از افراد با پیشینه‌های مختلف خواسته شود که بر یک مبنای دائمی با هم تعامل کنند، یک سوال ابدی پدیدار می‌شود: همه این خدایان دارای چه خصیصه ای هستند که آنها را خدا کرده است؟ در حقیقت، خدا چیست؟

پاسخ به این سوال بسیار دشوار است. این سوال از یک سو ارزشمند است: بالاترین اهمیت از آن چیست؟ از سوی دیگر این سوال، یک سوال سلطه جویانه است: کدام اصل باید حاکم باشد؟ اینها سوالات کسانی هستند که درباره منشا مفهوم نهایی الوهیت تامل می‌کنند. دشواری پاسخ به چنین سوالی از این جهت است که این پاسخ نیاز به زمان طولانی، در حدود قرن‌ها و هزاره ها، دارد. پاسخ به این سوال نخست به صورت داستان درآمده است. مردمان بین النهرین به طرزی درخشان این موضوع را شهودا درک کرده بودند که بالاترین خدا - بالاترین خوبی - شامل خصیصه‌های مثل توجه دقیق (چشمان متعدد دور سر ماردوک)، و زبانی موثر (کلمات جادویی ماردوک که قادر به آفرینش یک کیهان بود)، علاوه بر شجاعت و قدرت برای مواجهه‌ی داوطلبانه با آشوب و ناشناخته است. می‌توان ادعا کرد که اینها ویژگی‌های تعیین کننده برای روح بزرگ بشریت است، حداقل مادامی که آن روح نجیب و قابل تحسین باشد.

مصریان باستان نیز در بسیاری از موارد، ایده‌هایی مشابه را به صورت قاعده در آورده اند - که

در ادامه مفصل به جزئیات آن خواهیم پرداخت. این افسانه‌ها مربوط به یک خدای حامی به نام هرئوس^۱، پسر ازیرئوس^۲، خدایی با چشمانی به تیزبینی شاهین (نماد مشهوری از خدای مصریان با یک چشم) است. او را با تمایلش به جستجو، شناسایی، درک و شکست دادن شیطان توصیف می‌کنند. بازنمایی این واقعیت - مهمترین شان توجه کردن، خردمندانه سخن گفتن، و واقعیت را بیان کردن، حتی در مواجهه با یک هیولا - می‌تواند مهمترین دستاورد گونه‌ی ما باشد. چنین موضوعی ضرورت مقابله با آنچه را که حواسمان به ما نشان می‌دهند، فارغ از اینکه چنین واقعیتی چقدر مخوف باشد، نشان می‌دهد. چنین حالتی این امکان را فراهم میکند که درک صریح مان از واقعیت را به عمیق ترین زندگی ای که میتوانیم داشته باشیم، نزدیک کنیم، و از این طریق، اتحاد واقعی بدن و روح در کنار درک و تقلید جزئی از داستان امکان پذیر میشود. شاید از همه مهمتر اینست که اهمیت بی نظیر کلمات در تبدیل کردن پتانسیل به فعلیت را نشان میدهد و به ما کمک می‌کند تا بفهمیم نقشی که هر یک از ما در این تحول بازی می‌کنیم از نظر معنایی تا حدی خدایی است.

ماردوک، بعد از انتصابش در بالاترین موضع، با تیامات روبرو شد، او را شکست داد و از بقایای او، آسمانها و زمین را آفرید. در واقع، یکی از نام‌های ماردوک این است «آن کس که از نبرد با تیامات، چیزهای بی نظیری می‌آفریند.» این نکته لازم به ذکر است که، از نظر این داستان، بشر جهان قابل سکونت را، دهها هزار سال پیش، از تکه‌های هیولاهای و خانه‌های اولیه خود را از استخوانهای غول پیکر حیوانات که با شجاعت شکست داده بودند، ساخته اند. ماردوک لشگر هیولاهای تیامات را شکست داد، از جمله رهبر آن، کینگو، و لوح تقدیرها را از او گرفت و خود به جایش به تخت سلطنت بر جهان نشست. او به همراه خدایان دیگر به خانه اش بازگشت. هموطنانش پیروزی او را جشن گرفتند، و پیش از آن که او به دیگران وظایفشان را ابلاغ کند،

Horus ۱

Osiris ۲

به رهبری او رضایت دادند. سپس ماردوک بعد از مشورت با إنکی^۱، خدای خرد، تصمیم که به خلقت انسان گرفت، و پس از آن، به کمک سایر خدایان، به وظیفه ای ابدی برای برقراری تعادل میان نظم و آشوب کمک کرد، تا آن خدایان را از دین شان آزاد کرد و مسئولیت شان را بر دوش انسان نهاد.

داستان اولیه این بوده است: زمانی که نظم (آپسو) از روی بی توجهی تهدید یا نابود شود، نیروهای وحشتناک هرج و مرج و آشوب، که جهان در ابتدا از آنها زاده شده، بار دیگر در ماسکی هیولوار، ویرانگر، و درنده پدیدار می‌شوند. سپس یک قهرمان، نماینده والاترین ارزشها، باید برخیزد یا انتخاب شود تا با این نیروی آشوبناک روبرو شود. او این کار را با موفقیت انجام می‌دهد، و ارزشی والا می‌سازد. آنچه این قهرمان نشان می‌دهد، مهمترین نیروهایی هستند که روان انسان را شکل می‌دهند. از جنبه ای دیگر، آن قهرمان تجسمی از عمل و ادراک است که باید بر انگیزه‌های روانی اولیه مثل شهوت، خشم، گرسنگی، تشنگی، وحشت، و لذت مسلط شود. برای کنترل (و بهتر از آن، مهار) آشوب، این اصل قهرمانانه را باید همواره به عنوان مهمترین اصلی که به بشر انگیزه داده و او را سازماندهی میکند، شناخت. این حداقل بدان معناست که چه چنین اصلی باید همواره مورد عمل قرار بگیرد، و این همان معنای «مهم تلقی شدن» است. از این طریق است که روحیه ماردوک، شخصیت هر آن کسی را که شجاعانه با هرج و مرج روبرو میشود، تسخیر میکند و آن فرد می‌تواند تا ابد جامعه را بسازد و بازآفرینی کند. این همان پیامی است که کودکی از دوران خردسالی می‌آموزد که احساسات و انگیزه هایش را تنظیم کند تا شخصیتی منسجم به دست آورد، و سپس با دنیای ناشناخته‌ی بیرون روبرو شود.

این داستان سنت جورج^۲، به بیانی کمی تغییر یافته است: ساکنان یک شهر باستانی باید از جایی دقیقاً نزدیک به لانه یک اژدها، آب می‌آوردند. برای چنین کاری، باید یک قربانی - در

Ea, Enki ۱
St. George ۲

بعضی شرایط یک گوسفند، و اگر گوسفندی پیدا نمی کردند، یک دختر - به اژدها پیشکش می کردند. وقتی گوسفندان کم بودند، زنان جوان بین خود قرعه می انداختند. یک روز قرعه به نام دختر شاه افتاد. بعد از آن، سنت جورج صلیب اش (نمادی از نجات دهنده غایی) را به اژدها نشان می دهد، و شاهزاده محکوم را آزاد می کند. سپس تمام مردم شهر به آیین مسیحیت می گروند. پیروزی در مقابل اژدها - حیوان شکارچی، یا حاکم قلمرو ناشناخته ها - پیروزی بر تمام نیروهای است که در تمام دوره های تکاملی زندگی، تهدیدی برای حیات فرد و جامعه بوده است، و همچنین به معنی پیروزی بر پلیدی درون و برون ماست. صلیب، به نوبه خود، نماد بار زندگی است. صلیب محل خیانت، شکنجه، و مرگ است. بنابراین، نمادی بنیادین از آسیب پذیری فناپذیر است. همچنین در داستانهای مسیحی، صلیب محلی است برای گذار بشر از آسیب پذیری، به شرط آن که آسیب پذیری اش را بپذیرد. این پذیرش داوطلبانه به معنای پیروزی بر اژدها، نمایندهی هرج و مرج، مرگ و ناشناخته هاست. بنابراین با پذیرش رنج زندگی، شاید بتوان بر پلیدی غلبه کرد. گزینه دیگر، حداقل در شکل روانشناختی آن، جهنم است: خشم، کینه، و میل به انتقام و نابودی.

همین داستان در حکایت های سنت پاتریک^۱ و سنت مایکل^۲ مطرح میشود، کسی که مارها را از ایرلند بیرون راند یا با شکل منسوخ مسیحیت سنتی (کینگویی) مبارزه کرد (مکاشفه ۱۲:۹). این همان داستانی است که جی. آر. آر. تالکین^۳ در کتاب هابیت^۴ آورده است و داستان برگرفته از یک شعر باستانی است^۵ که در آن قهرمان داستان با دو هیولای پسر و بدتر از آن، مادرش، روبرو می شود و آنها را شکست میدهد. قهرمان داستان هابیت، در روند ماجرا، برای کمک به بازیابی

St. Patrick	۱
St. Michael	۲
J. R. R. Tolkien	۳
The Hobbit	۴
Beowulf	۵

یک گنج قدیمی که توسط یک اژدها محافظت میشود، برای خود (که به طرز عجیبی یک دزد است) صاحب شخصیت و خرد میشود. داستان پرسئوس و مدوسا، کسی که آنقدر چهره مخوفی دارد که هر آنکس به او نگاه کند به سنگ بدل میشود، داستان دیگری است، مثل پینوکیو، کسی که پدرش را از شکم هیولایی آبی نجات داد و در این حین جان خود را از دست داد و از نو حیات یافت. چیزی شبیه به این را می‌توان در فیلم‌های انتقام جویانه‌ی اخیر نیز دید. آنجا که مرد آهنی - همان که نیمی از شخصیت ابرقهرمانش از جنس طلاست - کرم‌های یک اژدهای بیگانه، چیتاری^۲ (متحد لوکی^۳ شیطانی)، را از پا در می‌آورد. او نیز می‌میرد و سپس از نو متولد می‌شود و آن دوشیزه را (با ماسک خانم پیر پتس^۴) به دست می‌آورد. درک یک نکته ضروری است: اگر پیشینه‌ی تکاملی ما به میزان قابل توجهی با این داستانها متفاوت بود، اگر فرهنگ مان به صورت ضمنی یا صریح توسط این الگوهای باستانی شکل نگرفته بود، هیچ درکی از معنای این داستانها نداشتیم (چه کودکان و چه بزرگسالان).

تمام این قهرمان‌ها کاری را انجام میدهند که شاید بزرگترین کشف اجداد اولیه انسان باشد: اگر بینش و شهامت داشته باشید (و در صورت نیاز، یک چماق محکم)، می‌توانید وحشتناک ترین مارها را فراری دهید. بدون شک بزرگترین نیاکان ما، زمانی که هنوز روی درختان زندگی می‌کردیم، با چوب در مقابل مار از خود محافظت می‌کردند. بدون شک این اجداد شجاع که داوطلبانه مارها را بدرقه میکردند، با دوشیزگانی جوان (همتایان درختی شان) استقبال میشدند - شاید به همین دلیل است که اژدها، دوشیزگان را نیز همچون طلا محافظت میکردند. با این حال، آنچه بدترین مارها و تنومندترین چماق‌ها را می‌سازد، میتوان به عنوان اساسی ترین سوالات بشر و هسته اصلی مذهب در نظر گرفت. جالب اینجاست که در داستان هابیت، به اصطلاح

Avengers	۱
Chitauri	۲
Loki	۳
Ms. Pepper Potts	۴

بدترین مار، یک اژدهاست، و در ارباب حلقه ها^۱ به صورت انتزاعی ظریفتر و پیچیدهتر در قالب جادوگری به اسم سارون^۲ است. همانطور که تخیل بشر پیچیدهتر میشود، پلیدی، بیشتر و بیشتر در ماسکهای مختلف ظهور پیدا میکند و تنها برخی از آنها در هیئت حیوان میمانند. ادبیات به شکلی پیچیدهتر این ادراک را بازگو میکند.

قهرمان، اژدها، مرگ، و تولد دوباره: شما چه کسی می‌توانید باشید (III)

در دومین جلد از مجموعه داستانی جی. کی. رولینگ، به نام هری پاتر و حفره اسرارآمیز^۳ قلعه هاگوارتز به خاطر رفتار نادرست و مداوم چندین جادوگر قدرتمند بزرگسال (که در جلد اول معرفی شده) توسط نیروهای عجیب و آشوبناکی تهدید می‌شود. حالا اینکه هری یک کودک یتیم بوده، معنادار میشود: این خصیصه، یکی از ویژگی‌های قهرمانانه است. هری والدین زمینی خودش را دارد، دورسلی^۴های سنتی و مبادی آداب که عمدا نابینا، کوته بین، بیش از حد مراقب (و در نتیجه خطرناک برای) فرزندشان، دادلی هستند^۵، پسری مایه تاسف، خودخواه، و قلدر. اما هری والدین آسمانی خودش را نیز دارد، پدر و مادر واقعی او - نمادی از طبیعت و فرهنگ (نوع دیگری از آشوب و ساختار). آنها به عنوان بخشی از پتانسیل جادوی وجود او هستند - در واقع پتانسیلی جادویی درون همه ما، چرا که همه ما فرزندان طبیعت و فرهنگ ایم، به همراه فرزندان پیش و پا افتاده‌تر و والدینی مشخص. وقتی هری از تعطیلات تابستانی خود باز می‌گردد، می‌تواند صداهای عجیب و شومی را از جایی در داخل ساختمان هاگوارتز تشخیص دهد. در همان زمان، دانش آموزان مدرسه در مکان‌های مختلفی و وسیعی در اطراف مدرسه به صورت فلج شده، تبدیل به سنگ شده پیدا می‌شوند. به سنگ تبدیل شدن احتمالا چه معنایی می‌تواند داشته

۱ کتاب دیگری از همان نویسنده - م.

۲ Sauron

۳ Harry Potter and the Chamber of Secrets

۴ Dursleys

۵ Dudley

باشد؟ احتمالا به این معناست که نمی توانستند تکان بخورند - اما معنای عمیقتری را نیز به ما میگوید. سنگ شدن احتمالا به معنای شکار شدن است؛ مثل خرگوشی در مقابل گرگ؛ وحشت زده شدن از نگاه خیره‌ی یک شکارچی درنده. بسیاری از گیاهخواران، که نسبتا بی دفاع هستند، در مواجهه با مرگ قریب الوقوع و بیرحمانه در مکانی که هستند فلج می‌شوند و به کمک استتار و عدم تحرک، در مقابل دندان‌های به خون آغشته و آرواره‌های قدرتمند گوشتخواران خود را پنهان میکنند. انسان هنوز در مقابل حیوانات درنده ای مثل خزندگان به همان صورت عمل می‌کند. اما شجاعتی کمتر از خرگوش داشتن، قطعاً چیزی نیست که بتوانید از پس آن برآیید.

سرانجام هری فهمید که آنچه دوستانش را به سنگ تبدیل کرده یک مار عظیم الجثه، به نام باسیلیسک^۱، است که نگاهش هر طعمه ای را به سنگ بدل میکند. او فهمید که این هیولا در اعماق پایه‌های هاگوارتز، جایی که آب قلعه تامین می‌شود، در حال خزیدن است. این باسیلیسک شبیه به اژدهای بزرگی است که در شعر داستانی بیوولف^۲ آمده و قهرمان این داستان هزار ساله با آن روبرو می‌شود، و نیز مشابه هیولا‌های داستانهای جی. آر. آر. تالکین، که شاید جوانترین عموزادگان تخیلات جی. کی. رولینگ باشند. این باسیلیسک در واقع همان کوسه بزرگ و درنده آب‌های تاریک دریاچه ای تاریک است که آماده است تا در لحظه ای آن فرد برهنه و بی احتیاط را به زیر آب بکشد. همچنین باسیلیسک همان شکنندگی خانه‌های و نهادهای مان است، که منتظر است تا در لحظه ای وحشتناک دیوارهای آن را فرو بریزد و امنیت ما را تهدید کند. و به طور جامع تر، دنیای زیرزمینی باستانی است که با فروپاشی تمام چیزهایی که قابل پیش‌بینی هستند، رخ می‌نمایند. در عمیق ترین سطح، باسیلیسک، پتانسیل آشوب و هرج و مرج است که در خفا پیش می‌رود و در کمین نظم دنیای آشنای روان و اجتماع مان است.

هری بعد از جستجوی زیاد، حفره‌ی مارییچ ورودی این دنیای زیرزمینی را می‌یابد، و از میان

Basilisk ۱

Beowulf ۲

لوله‌های فاضلاب راه به آن حفره مرکزی می‌برد. اینکه تمام این ماجرا در مجرای فاضلاب قلعه اتفاق می‌فتد، طبق قول قدیمی است به معنای آن است که «در کثافت پیدا می‌شود»^۱. این سخن به چه معناست؟ اینکه هر آنچه مورد نیاز باشد، اغلب در جایی پیدا می‌شود که کمترین تمایل را به آن دارید. در آنجا، جینی (تلفظی شبیه به کلمه ویرجینیا به معنای باکره)، خواهر بهترین دوستش و عشق آینده اش، بیهوش افتاده است. او دوشیزه است - یا آنیمای^۲ روح است - که تا ابد توسط یک اژدها زندانی شده است، درست مانند آنچه در داستان سنت جورج آمده بود. این بر عهده هری، قهرمان یتیم داستان، است که او را به خود بیاورد و آزاد کند (درست همانطور که بیلبو^۳، هابیت قهرمان، باید آن ثروت عظیم را از چنگ اسماگ، اژدهای داستان، در می‌آورد؛ یا همانطور که پرنس فیلیپ، در داستان دیزنی، زیبای خفته را از خواب جادویی آزاد کرد، هر دو قهرمان به دنبال آزاد کردن بزرگترین ارزش از چنگال یک اژدهای بزرگ اند).

و البته ناشناخته، یک شکارچی بزرگ است - همان باسیلیسکی که هری با آن مواجه شد - و البته این شکارچی از ثروتی بزرگ، فراتر از طلایی یا دوشیزه‌ی خفته محافظت می‌کند، زیرا فردی که به اندازه کافی شجاعت داشته باشد که داوطلبانه با باسیلیسک در لانه خودش روبرو شود، احتمالاً می‌تواند با ثروت بالقوه ناگفته‌ای که در زندگی هایمان، خارج از قلمرو شناخته‌ها و حاشیه امنیت مان، منتظرمان هستند، دست پیدا کند. اگر نابود نشود، پیروزی از آن اوست. و کسی که برنده است، به طرز غیر قابل مقاومتی مطلوب و جذاب است، و مهمترین دلیلش اینست که رشد شخصیتی را بهره برده که میوه اجتناب ناپذیر ماجراجویی است. و این همان چیزی است که ما را برای همیشه فراتر از خرگوش‌ها کرده است.

هری، درست مثل بیلبو، فقط به این دلیل می‌تواند داستان را مدیریت کند، چون او نیز جنبه‌ای

Sterquilinis Inventur	۱
جنبه زنانه روان انسان از دیدگاه یونگ - م.	۲
Bilbo	۳

تاریک درون خود دارد- آنجا که می‌تواند ماری را درک کند، که برای دیگران نامرئی است. بیلبو، قهرمان تالکین، ابتدا باید یک دزد میشد، قبل از اینکه بتواند قهرمان شود. پیش از آن که با وحشتهای مهیب داستان روبرو شود، باید به اندازه کافی قوی میشد تا بتواند بر خامی ساده لوحانه اش غلبه کند و به جای آن هیولای درونش را بیدار کند. هری به شیوهی دیگری تحت تاثیر شیطان قرار گرفته بود، چون بخشی از روح تاریک یک جادوگر سیاه به نام ولدمورت^۱ درون خودش قرار داشت (گرچه هیچ کدام، نه هری و نه ولدمورت، در ابتدا این را نمی دانستند). همین دلیلی بود که هری می‌توانست صداهای مارها را بشنود و با آنها سخن بگوید. او منظم و شجاع است، و البته هر کجا که ضرورت می‌یابد قوانین را می‌شکند.

هری در اعماق هاگوارتز با حمله باسیلیسک، که تحت کنترل ولدمورت است، روبرو میشود. بنابراین ارتباط ولدمورت با باسیلیسک در هاگوارتز شبیه به شیطان در شمایل ماری هوشیاری بخش در داستان پیدایش، در باغ بهشت، است. چرا باید اینگونه باشد؟ میتوان گفت - و باید گفت - که یک نوع از تهدید جانی برای انسان، تهدید خزندگان شکارچی است. اما تعبیر دیگر بیشتر انتزاعی - روانشناختی‌تر و معنوی‌تر - درباره پلیدی انسان است: خطری که ما نسبت به همدیگر داریم. ما در برهه ای از تاریخ تکاملی و فرهنگی مان متوجه شده ایم که پلیدی وجود انسان را می‌توان بزرگترین مارها دانست. بنابراین پیشرفت نمادین آن احتمالا اینگونه بوده است: (۱) ابتدا مار به عنوان یک شکارچی، شیطان بود، سپس (۲) دشمنان خارجی انسان، مثل مارها/ شکارچیان/ و پلیدی شیطان بود و بعد (۳) نادانی/ کینه جویی/ و تاریکی درونی، شخصیتی، و روانی انسان به عنوان شیطان شناخته شد. مفهوم پردازی هر یک از این نمادها قرن‌ها و شاید هزاره‌ها طول کشیده و تصویری مشخصا پیچیده‌تر از شیطان ساخته است.

ظاهرا سیستم مغزهای باستانی، برای نخستین بار تمامی تجسم‌های آشوب و خطر مارها را

شناسایی، پردازش و نمادسازی کردند تا در سیر تکاملشان ما را از خزندگان شکارچی حفاظت کنند. در چنین شرایطی شاید بی حرکت ماندن بتواند مشکل را رفع کند، و شکار را از چشم شکارچی پنهان نماید اما خطر وجود شکارچی همچنان در آینده سر جای خود باقی است. در عوض، باید خطر را شکار و باید نابود کرد - اما حتی چنین تصمیمی یک راهکار دائمی برای نابود شدن خود پلیدی (و نه صرفاً نمونه‌های آن) نیست. به صورت انتزاعی‌تر و عمیق‌تر (همراستا با این ایده که بزرگترین مارها، شری است که درون انسان می‌خزد) نابودی پلیدی به معنای آشکار شدن زندگی اخلاقی است که بدخواهی را محدود میکند. به همین دلیل است که، به عنوان مثال، شهرت شاهزاده فیلیپ در داستان زیبای خفته، بخاطر درگیری او با اژدهای بزرگ آشوب به کمک خیرخواهی طبیعت (به شکل پری‌های زنانه که او را همراهی می‌کنند و به فرارش از دست ملکه شیطانی کمک می‌کنند)، و نیز شمشیر حقیقت و سپر فضیلت چیره شد.

هری مستقیماً با باسیلیسک در حفره اسرار، مکانی در اعماق مدرسه جادوگری، آن هم در شرایطی که منزوی شده و در خطر است، روبرو میشود. در زمان مناسب، ققنوس مدیر خردمند مدرسه به کمکش می‌رسد، شمشیری به هری می‌دهد و خودش به مار حمله می‌کند، تا هری زمان لازم را برای بازیابی قوایش داشته باشد. هری در نهایت باسیلیسک را با شمشیر می‌کشد اما در این حین به شدت زخمی می‌شود. این یک بازتاب اسطوره ای عمیق دیگر است: مثلاً در داستان پیدایش نیز ملاقات با مار، برای زن و مرد به یک اندازه مهلک است و آنها به محض هوشیار شدن و به دست آوردن بینایی بهتر، متوجه شکنندگی خود و اجتناب پذیری مرگشان شدند. از طرفی این یک حقیقت هولناک است: شکارچیان می‌بلعند، هیولاها ویران می‌کنند، و آشوب ویران می‌کند. وجود چنین تهدیدهایی یک واقعیت است. لزوماً فقط راستگویی، پایبندی به اخلاق، و شجاعت کافی نیست، اما بهترین شانس ما هستند. و گاهی یک مرگ کوچک، دارویی است برای پیشی گرفتن از خود مرگ. خوشبختانه ققنوس دارای یک قدرت جادویی است، و آن اشک‌های شفابخش او هستند. او بر زخم‌های هری اشک ریخت،

و بنابراین، جادوگر جوان جان دیگری گرفت. هری ولدمورت را شکست داد (وظیفه ای که بسیار دشوارتر از صرف غلبه بر یک مار غول پیکر بود)، جینی را آزاد کرد، و مدرسه را نجات داد.

آشنایی با ققنوس، ارتباط آن را با داستان سنت جورج بیشتر مشخص میکند. و اینجاست که یک چشمه دیگر از نبوغ شهود رولینگ را می بینیم. ققنوس پرنده ایست که برای همیشه می تواند بمیرد و از نو زاده شود. به همین دلیل است که این پرنده قرن ها نمادی از مسیح بوده است. ققنوس از جنبه های زیادی به مسیح شباهت دارد. از طرفی تا همان اندازه به شخصیت فردی انسان شبیه است، آنجا که باید بمیرد و از نو متولد شود، همانطور که دردناک می آموزد، همانطور که پیش می رود و قاصد تجربه های همه تلخ، یقین او را نابود کرده اند، و جای آن یقین را ابتدا تردید، و بعد در صورت موفقیت، دانشی نو و کاملتر می گیرد. بنابراین یک تحول داوطلبانه برای مرگ و تولد دوباره راهکاری بالقوه است برای شکستن یک قطعیت اشتباه و نظمی بیش از حد و غیر منطقی.

چطور عمل کنیم

مردم درباره اینکه چطور باید عمل کرد به شیوه های مختلف تبادل اطلاعات می کنند. آنها یکدیگر را مشاهده می کنند، و آنچه می بینند، تقلید می کنند. در زمان تقلید کردن و شبیه سازی رفتار دیگران، از بدن خود برای مشابه سازی بدن دیگران استفاده می کنند. اما این تقلید، خودکار و بدون فکر نیست. در عوض، او قواعد یا الگوهای رفتاری دیگران را شناسایی می کند و از آن الگوها تقلید می نماید. به عنوان مثال وقتی دختر بچه ای مادر بودن را تقلید می کند، عینا همان رفتار را، حرکت به حرکت، مشابه مادرش تکرار نمی کند. در عوض او طوری بازی می کند «مثل اینکه» یک مادر است. اگر از آن دختر بچه بپرسید که در حال چه کاری است، به شما خواهد گفت که تظاهر می کند که یک مادر است، اما اگر از او بخواهید که منظورش را بیشتر توضیح دهد، خصوصا اگر کودکی کوچک باشد، شاید حرف زیادی برای گفتن نداشته باشد. توضیحات

آن دختر بچه بسیار کمتر از رفتارش کامل و گویاست. این بدان معنی است که او میتواند خیلی بیشتر عمل کند تا بیان کند - درست مثل ما. اگر شما رفتار دختر بچه‌های زیادی را دیده باشید که تظاهر به مادر بودن می‌کنند، آن وقت می‌توانید تا حد خوبی بفهمید که مادر بودن، در خالص ترین حالت، یعنی چه، حتی اگر یک مادر واقعی را تا به حال ندیده باشید. چنانچه بیان خوبی داشته باشید، می‌توانید عناصر اساسی رفتار مادرانه را توصیف و دیگران منتقل کنید. ممکن است چنین کاری را به بهترین شکل بتوانید با بیان یک داستان انجام دهید.

ارائه الگوی رفتاری به کمک نشان دادن یک رفتار، بسیار ساده‌تر و سراسرتر از استفاده از کلمات است. شکلک درآوردن، این کار را مستقیماً انجام می‌دهد، رفتار در مقابل رفتار. تقلید، فرم رسمی شکلک درآوردن است و بنابراین تقلید، یک قدم این کار را پیش می‌برد. نمایشنامه به دقت یک رفتار را بر روی یک صحنه به نمایش درمی‌آورد، بنابراین از تقلید صرف یک قدم جلوتر است. نمایش، به دقت یک رفتار را به تصویر میکشد، اما غلیظ شده مثل عصاره. ادبیات پا را یک قدم فراتر می‌گذارد و رفتاری را که در تخیل نویسنده و خواننده است، در غیاب بازیگران و صحنه به تصویر می‌کشد. فقط بزرگترین داستان نویسان اند که میتوانند چنین تحولی را تحمل کنند و بزرگترین و حیاتی ترین رفتارها را در قالب کلماتی جذاب، عمیق، و به یاد ماندنی درآورند. نسل‌ها بزرگترین داستان پردازان، قصه‌ها را بازگو کرده اند، اصلاح و ویرایش کرده اند، و در نتیجه بهترین قصه‌ها را مشترکاً خلق کرده اند. هنگامی که فرهنگ‌ها سواد یاد می‌گیرند (اتفاقی که از منظر تاریخی به تازگی رخ داده)، این داستان‌ها امکان مکتوب شدن پیدا میکنند. تقریباً در همین مرحله است که ممکن است گفته شود که افسانه‌ها و آیین‌ها خود را به شکل مذاهب در می‌آوردند.

تقلید کردن و اشتراک بهترین و جالب ترین رفتارها، مستلزم خلاصه گویی و اشتراک الگوهای عمیق ترین خرد بشر است. اگر یک عمل بزرگ و به یاد ماندنی توسط یک شخص تحسین برانگیز انجام شود، مثل یک قهرمان محلی، پس بزرگترین و به یاد ماندنی ترین اقدامات ممکن،

آنهايي هستند که توسط یک روح (تجسم یک روح در چند بدن) مشترکا توسط قهرمان‌های محلی در همه جا انجام شده است. قهرمان قهرمانان - آن ابر قهرمان^۱ - منطقا باید متعلق به هر جایی باشد که به قهرمان سازی نیاز دارد. احتمالا اسم قلمروی چنین ابرقهرمانی را باید فراجهان نامید - حتی با اینکه چنین جهانی واقعی، یا حتی فراواقعی است، به این معنا که در تجسم مواقع مختلف واقعیت دارد و نه صرفا در مشاهده ما از یک مکان یا زمان خاص. این فراجهان هایپررئال که از پیوسته از اثر متقابل آشوب و نظم تشکیل شده، تا ابد میدان نبرد خیر و شر، و توصیف کننده ویژگی‌های قهرمان است. الگوی غیر قابل انکاری که قهرمان تجسم می‌کند - و عملکرد فرد و جامعه، هر دو، به آن بستگی دارد - والاترین خدایان است. این قهرمان هم فرزند و هم تعدیلگر رابطه بین نظم و آشوب است، که آشوب را به نظم قابل تحمل تبدیل میکند (و همچنین هنگامی که ساختار فاسد و بی مورد شد، نظمی نو ایجاد میکند) همچنین برای غالب شدن خوب ممکن، مبارزه میکند.

هر کسی برای ساختارمند کردن ادراک و عملکرد خود به روایتی نیاز دارد، که در غیر آن صورت چیزی به جز هجمه‌ی آشوب بودن را تجربه نخواهد کرد. هر داستانی نیاز به شروعی دارد که نشان دهنده وضعیتی اولیه ایست که چندان خوب به نظر نمی رسد، و پایانی که نشان دهنده یک وضعیت بهتر است. اگر چنین پایانی نداشته باشد، هیچ قضاوتی درباره آن وضعیت بهتر یا آن ارزش والاتر نمیتوان کرد. بدون چنین پایانی، همه چیز در معنایی و ملالت فرو می‌رود و به وحشت، اضطراب، و درد ختم می‌شود. اما، همانطور که زمان لاجرم همه چیز را تغییر میدهد، هر داستان خاص و ارزشمند ممکن است در تجسم محلی مختص خود شکست بخورد و نیاز به جایگزین شدن با داستانی جدیدتر و کاملتر، اما متفاوت دارد.

در نتیجه، بازیگر یک داستان (و بنابراین کسی که عمیقا به طرح و شخصیت پردازی‌های یک

داستان علاقه مند است) باید به روح تحولات خلاقانه، که در ابتدا ایجاد شده، تعظیم کند، و ممکن است در صورت لزوم آن را نابود کند و از نو بسازد. به همین دلیل است که این روح ابدی از هر باور متعصبانه و پیشفرضی فراتر میرود، همانطور که ماردوک از خدایان سالخورده پیشی گرفت، همانطور خلاقیت جامعه را بروز می‌کند، و همانطور که مسیح، قانون را زیر پا گذاشت (یا مثل هری پاتر و دوستان شجاع اما قانون شکن اش). اما یادآوری نکته ای از قانون اول لازم است: آنهایی که اخلاقا قوانین را می‌شکنند، کسانی هستند که ابتدا بر همان قوانین تسلط پیدا کرده و خود را نظم داده اند و ضرورت این قوانین را خود درک کرده اند، نهایتاً اگر قانونی را می‌شکنند از آن جهت است که اخلاقاً با روح آن قانون سازگار شوند.

جلد دوم مجموعه داستانی جی. کی. رولینگ این نکته را بیان میکند که روحی که مشتاقانه تمایل به مردن و تولد دوباره داشته باشد، میتواند بر روح شیطانی غلبه کند. تمام کتاب‌های این مجموعه به شیوه‌های مختلف، با همین پیام خاتمه می‌یابد. شباهت آن با مسیحیت نیز آشکار است. پیام هر دو در نهایت، یکی هستند: روحی که مایل به تغییر باشد، به همان اندازه ای که لازم است، موثرترین دشمن مارهای اهریمنی ایدئولوژی‌ها و تمامیت خواهی، چه در سطح فرد و چه در سطح جامعه، است. شخصیتی سالم، پویا، و بالاتر از همه اینها، راستگو به خطا اعتراف میکند. او، حتی به بهای جانش، ادراک، افکار، و عادات منسوخ را دور میریزد، زیرا موانعی برای رشد و پیشرفت اش هستند. او همان روحی است که، که با دردمندی، اجازه میدهد افکار پوسیده اش آتش بگیرند، تا بتواند دوباره زندگی کند و سبک‌بال‌تر به سمت جلو حرکت نماید. او همچنین همان روحی است که آنچه را طی فرایند مرگ و تولد دوباره آموخته، به دیگران منتقل میکند تا دیگران نیز بتوانند در کنار او از نو زاده شوند.

چیزی را هدف قرار دهید. بهترین هدفی را که در حال حاضر می‌توانید تصور کنید، انتخاب کنید. به سمت آن حرکت کنید. در طول مسیر به اشتباهات و باورهای غلط خود توجه کنید، با آنها روبرو شوید و آنها را اصلاح کنید. داستان خود را را راست بیان کنید. گذشته، حال و آینده را

مد نظر قرار دهید. شما باید مسیر خود را ترسیم کنید. باید بدانید کجا بوده اید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید. شما باید بدانید کجا هستید، در غیر این صورت نمی توانید هیچ خطی از نقطه شروع مقصدتان رسم کنید. همچنین باید بدانید که به کجا می روید، در غیر این صورت در ابهام، آشوب و تشنگی برای امید و الهام غرق خواهید شد. شما در حال ماجراجویی هستید، چه به سمت مقصدی بهتر، چه بدتر، بنابراین هر چه مسیرتان دقیق تر، بهتر. با موانعی که جلوی مسیرتان را می گیرند، داوطلبانه مقابله کنید. این راه - همان مسیر زندگی، همان مسیر معنادار زندگی - مسیر مستقیم و باریکی در مرز بین آشوب و نظم است و از تعادل بین اون عبور میکند. چیزی را هدف قرار دهید که عمیق، شریف و والاست. اگر در زمان حرکت به سمت این هدف، مسیر بهتری پیدا کردید، راهتان را عوض کنید. اما دقت کنید، تشخیص تغییر مسیر از رها کردن هدف آسان نیست (یک نکته: اگر مسیری که پیش رویتان می بینید، بعد از یادگیری آنچه باید از مسیر فعلی می آموختید، چالش برانگیزتر از شده است، میتوانید با منطقاً مطمئن باشید که با انتخاب مسیر جدید، خود را گمراه نکرده و به خود خیانت نکرده اید). به این ترتیب به صورت زیگزاگ، را به جلو حرکت می کنید. این راهکار، اثربخش ترین روش برای مسافرت نیست، اما با توجه به اینکه هدف شما به طور مرتب ضمن حرکت شما تغییر میکند، همانطور که دانش شما در حین مسیر بیشتر میشود، هیچ جایگزین واقعی دیگری وجود ندارد.

سپس به مرور زمان متوجه خواهید شد که به تدریج و با ظرافت تغییراتی کرده اید که دقیق تر از گذشته می توانید آن نقطه کوچک، آن مقصد، آن چشم گاو، آن قلب صلیب را به سمت بالاترین ارزش هدف بگیرید. شما قرار است هدفی را دنبال کنید که دائماً حرکت میکند و دور میشود. حرکت میکند، چون شما از همان بدو هدفگذاری خرد لازم برای جهت گیری صحیح را ندارید. دور می شود، چون فارغ از اینکه چقدر بر مهارتی که اکنون در حال کسب هستید، مسلط شده اید، دورنماهای تازه و بی نقصی پیش چشمانتان پدیدار می شوند. نظم و تحول

شما را تا حد باورنکردنی جلو می‌برد. به کمک اراده و شانس، داستانی را که برایتان معنادار و پر حاصل است، پیدا خواهید کرد. این داستان پیوسته در گذر زمان بهبود می‌یابد و شاید خیلی بیشتر از چند لحظه احساس رضایت و لذت نصیبتان کند. به کمک اراده و شانس، شما قهرمان آن داستان خواهید شد، آن مسافر منضبط، آن تغییر شکل یافته خلاق، و آن بانی خیر برای خانواده و بزرگتر از آن، برای جامعه.

تصور کنید که چه کسی می‌توانید باشید، و سپس مصمم آن را هدف قرار دهید.



قانون سوم

موارد نامطلوب را در مه مخفی نکنید

آن ظرفهای لعنتی

من پدر زنم را دوست دارم. به او احترام نیز میگذارم. او از نظر عاطفی بسیار پایدار است - یکی از آن افراد سرسخت یا خوش شانسی است (شاید هم اندکی از هر دو) که می‌تواند بگذارد تا آزمون‌ها و سختی‌های زندگی بر او غلبه کنند، و بعد با کمی شکایت و شایستگی بسیار، همواره را به جلو حرکت میکند. دل رابرتز، اکنون هشتاد و هشت ساله و یک مرد کهنسال است. او تا به حال یک زانوی خود را تعویض کرده و قصد دارد دیگری را نیز عمل کند. همینطور بارها در سرخرگهای اصلیش استنت گذاشته و دریچه قلبش را تعویض کرده است. او در زمان راه رفتن پای خود را روی زمین میکشد، و گاهی در اثر آن می‌لغزد و به زمین می‌خورد. او همچنان تا سال گذشته در بازی کرلینگ بازی می‌کرد و البته آن دیسک گرانیته را روی سطح یخی با چوب‌هایی هدایت می‌کردند که ویژه افرادی طراحی شده بود که دیگر به خوبی گذشته قادر به خم شدن برای هدایت دیسک در زمین نیستند.

وقتی بت^۱، همسر مرحومش، در سن پایی مبتلا به زوال عقل شد، به روشی تا حد ممکن بدون شکایت و بدون کینه جویی از او مراقبت کرد. کارش تحسین برانگیز بود. به هیچ وجه نمیتوانم متقاعد شوم که از پس آن برآیم. دل از پس مراقبت بت برمی‌آمد تا جایی که نوبت به بلند کردنش از روی صندلی می‌رسید. غیر ممکن بود که از پس چنین کاری برآید. چنین شرایطی مدتها بعد از آنکه بت توانایی حرف زدنش را از دست داده بود، پیش آمد. اما از نحوه برق زدن چشمان بت، وقتی همسرش وارد اتاق میشد، میشد حدس زد که او هنوز هم عاشقانه همسرش را دوست دارد - و این احساس دو طرفه است. من نمیتوانم دل را اینگونه توصیف کنم که وقتی بردن بت سخت میشد، تمایل به اجتناب پیدا میکرد. بلکه برعکس.

۱ بازی کرلینگ (Curling) یک بازی گروهی، با دیسکی به عنوان توپ، روی یخ است -م.

۲ Beth

وقتی دل جوانتر بود، برای چندین دهه در شهر فرویو، در ایالت آلبرتا که من در آنجا بزرگ شده‌ام، به معاملات املاک و مستغلات اشتغال داشت (در واقع ما درست در خیابان روبروی خانه دل رابرتز زندگی میکردیم). در آن زمان او، طبق عادت معمول، برای نهار همیشه به خانه می‌رفت. و بت، به طور معمول، برایش سوپ و ساندویچ تدارک دیده بود. یکبار، بدون تذکر قبلی، به اون کنایه زد که: «ما چرا همیشه در این ظرفهای کوچک غذا می‌خوریم؟ من از غذا خوردن در این ظرفهای ریز متنفرم!»

بت معمولا ساندویچ هایش را در پیش دستی‌هایی که قطرشان معمولا ۱۶-۱۷ سانتی متر بود سرو میکرد، اما تصمیم گرفت به جای آن از بشقاب‌های بزرگ با قطر ۲۵-۳۰ سانت استفاده کند. او بعد از مدتی این داستان را با تعجب به دخترانش ربط داد. همین موضوع بود که بارها و بارها باعث تکرار این موضوع و شوخی‌های زیادی در جمع‌های خانوادگی شده بود. از این گذشته، بت حداقل در بیست سال گذشته، این ساندویچ‌ها را در همان بشقاب‌های کوچک سرو کرده و تا آن روز دل هیچ شکایتی نکرده بود. او هیچ تصویری از این موضوع نداشت که دل با نحوه چیدمان میز غذا مشکلی دارد. او هرگز گلیه نکرده بود. اما نکته ای سرگرم کننده در این داستان است.

حالا این احتمال هم وجود دارد که دل، آن روز، از موضوع دیگری ناراحت بوده و کوچکترین اهمیتی به بشقاب‌ها نمی داده است. از یک منظر این موضوع، پیش و پا افتاده به نظر می‌رسد. اما از طرف دیگر، به دو دلیل اصلا موضوع کم اهمیتی نیست. اولاً، هر چیزی که هر روز تکرار می‌شود، مهم است. غذا خوردن، کاری است که هر روز اتفاق می‌افتد. در نتیجه هر چیزی در آن که به صورت مزمن آزار دهنده باشد، حتی جزئی، لازم است مورد توجه قرار بگیرد. ثانیاً، این اتفاق رایجی است که اجازه می‌دهیم تحریکات به اصطلاح جزئی، سالها بدون اظهار نظر و

حل و فصل ادامه پیدا کنند (و همانطور که گفتیم، اگر مکرر اتفاق بیفتند، دیگر جزئی نیستند). مشکل اینجاست: صد مورد جزئی، یا هزار مورد آن، وقتی روی هم انباشته می‌شود، زندگی شما را فلاکت بار و ازدواج‌تان را محکوم به فنا می‌کند. اگر از چیزی ناراحتید، وانمود به رضایت نکنید. اگر راهکاری منطقی برای آن وجود داشته باشد، در اصل باید موردش مذاکره کنید. برایش مبارزه کنید. همانطور که در لحظه کار ناخوشایندی است، به مثابه این است که نگذارید تا آب از سر بگذرد. به خصوص برای آن دسته از حوادث روزمره که همه تمایل دارند پیش وپا افتاده تلقی کنند - ولو بشقاب‌بانی باشد که در آن ناهار می‌خورید. زندگی همان چیزی است که تکرار می‌شود، و ارزشمند است که آنچه را به درستی تکرار می‌شود، بدست آورید.

فقط چون ارزش جنگیدن ندارد

در اینجا یک داستان مهمتر از همان جنس را مطرح می‌کنم. من مراجعی داشتم که بعد از سالها کار به عنوان یک حسابدار در شرکتی بزرگ، قصد داشت کسب و کار خودش را راه اندازی کند. او در حرفه خود، فردی محترم، شایسته، مهربان و محتاط، اما همچنان بسیار ناراضی بود. من در ابتدا فرض کردم که ناراضایتی اش به خاطر اضطراب او از تغییر شغل است. اما خودش در جلساتی که یکدیگر را می‌دیدیم، بدون گرفتاری از پس این تغییر برآمد، تا اینکه مسائل دیگری مطرح شد.

مشکل او تغییر شغلش نبود. او از ازدواجش ناراضی بود. او همسرش را فوق العاده خودمحور توصیف کرد. همینطور همسرش بیش از حد نگران چگونه ظاهر شدنش در چشم دیگران بود. این دیدگاه به نوعی متناقض است، اگرچه وجود چنین ضدیت‌هایی در یک شخصیت، موضوعی رایج است: اگر بیش از اندازه در یک جهت متمایل شویم، به همان اندازه به جهت دیگر گرایش پیدا می‌کنیم. بنابراین علیرغم خودشیفتگی همسر (حداقل از دیدگاه مراجع من)، مطابق نظر کسانی بود که ملاقات می‌کرد - مگر اعضای خانواده اش. همچنین بیش از حد

می‌نوشید - عادت‌ی که نقایص خلق و خویش را چند برابر بزرگنمایی می‌کرد.

مراجع من در خانواده خود راحت نبود. او احساس نم‌کیرد که در آپارتمانی که مشترکا با همسرش زندگی میکرد، واقعا چیزی از آن خود داشته باشد (آن زوج فرزندی نداشتند). وضعیت او مثال خوبی از این نکته است که چطور آن چه در بیرون است، عمیقا انعکاس همان است که درون فرد وجود دارد (همان دلیلی که من به کسانی که دچار مشکلات روانی اند، پیشنهاد میکنم: اینکه اول باید اتاقهای شان را مرتب، و در صورت امکان، زیبا کنند). مبلمان خانه، که از نظر مراجع من بسیار پر زرق و برق، پر جلوه و ناراحت بود، انتخاب همسرش بود. همسرش مشتاقانه مجموعه هنرهای پاپ دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۶۰ را جمع کرده و تمام آنها را به دیوارها آویخته بود. اون این مجموعه‌ها را به مرور زمان و از گالری‌های هنری خریده بود، آن هم زمانی که مراجع من در ماشین، بیرون از گالری منتظرش میشد. او به من میگفت که به مبلمان خانه یا ازدیاد وسایل تزئینی اهمیتی نمی‌دهد، اما این حرف واقعا درست نبود. آنچه واقعیت داشت این بود که اون به هیچ یک از وسایلی که همسرش خریده بود، حتی ذره ای اهمیت نمیداد. نه به جلوه‌ی مبلمان، نه به ازدیاد مجموعه‌های هنری به مذاق او خوش نمی‌آمدند. او به زیبایی شناسی مینیمالیستی علاقه مند بود (یا شاید این سلیقه را تحت تاثیر زیاده روی همسرش در جمع آوری تزئینات پیدا کرده بود). هیچ وقت کاملا مشخص نبود که مراجع من چه چیزی را ترجیح میدهد، و شاید مشکل دقیقا همین بود: او نمیدانست از چه چیزهایی خوشش می‌آید (و از چه چیزهایی نه). او موضع قدرتمندی برای ارائه نظراتش نداشت. برنده شدن در یک استدلال یا شروع یک بحث، بدون این که با دقت بیان کنید از چه چیزی خوشتان می‌آید (یا نمی‌آید) و به چه چیزی نیاز دارید (یا ندارید)، کار بسیار دشواری است. با این حال او مسلما از اینکه در خانه خود احساس کند که یک غریبه است، لذت نمی‌برد. به همین دلیل، چون نمی‌توانست از این موضوع با دوستانش صحبت کند و این خود یک موضوع غیر قابل پیش‌بینی دیگر بود، بیشتر احساس انزوا میکرد. اما مبلمان و نقاشی‌ها، که

در هر سفر و با هر خرید، بیشتر میشدند، به این معنا بود که در ازدواج شان، سهم او کمتر و کمتر، و سهم همسرش بیشتر و بیشتر میشد. با این وجود مراجع من هرگز به جنگ تمایلات همسرش نرفت. هرگز عصبانی نشد و هرگز به نشانه اعتراض، مشت خود را بر بوم ها نقاشی آویزان از دیوارها نکوبید. در طول دهه ها زندگی زناشویی اش، هرگز از بابت این خشم واقعی، فوران نکرده بود. او هیچ وقت به شیوه ای قطعی و مستقیم با این واقعیت مواجه نشده بود که از خانه اش و تبعیت از سلیقه همسرش متنفر است. در عوض، او به همسرش اجازه داده بود که مکررا به همان روشی که می خواهد عمل کند، چون فکر میکرد که چنین چیزهای پیش وپا افتاده ای ارزش جنگیدن ندارد. و با هر شکست، اختلافات بعدی، در عین اینکه نامحتمل تر میشد، بیشتر ضروری می نمود. نامحتمل تر میشد، زیرا او فهمید که اگر بحثی جدی در بگیرد، دامنه آن به تمام اختلافات او از ازدواجشان خواهد رسید، و ریسک یک دعوای واقعی و بدون محدودیت را در پی خواهد داشت. آن وقت در چنین شرایطی ممکن بود همه مشکلات بیرون بریزند، و ناچارا هر دو مجبور شوند با آن روبرو شده و دست و پنجه نرم کنند. بنابراین او ساکت ماند. اما همیشه سرکوب شده و دائما احساس کینه داشت. او به همین دلیل فکر میکرد که بسیاری از فرصت های زندگی اش را از دست داده است.

در نظر گرفتن مبلمان و نقاشی های تزئینی به عنوان اشیای ساده مادی کار اشتباهی است. آنها المان هایی مهم، واقعی و حاوی اطلاعاتی از نارضایتی مراجع من از ازدواجش هستند. هر شی هنری، تجسم عینی از یک پیروزی (غنیمتی که به بهای گزافی به دست آمده) و یک شکست (حداقل مذاکره ای که میشد کرد اما صورت نگرفته، و بنابراین جنگی که در گذشته خاتمه پیدا کرده بود، دوباره آغاز میشود) است. و شاید دهها یا حتی صدها مورد از این قسم موارد وجود دارد: در هر مورد سلاحی ناگفته، ویرانگر و دهها ساله وجود دارد. جای تعجبی ندارد، وقتی با توجه به این شرایط، این زوج بعد از سی سال زندگی از هم جدا شدند. مطمئنم که همسرش تمام آن مبلمان و مجموعه های هنری را نگه داشته است.

بیاپید یک فکر ترسناک و دلسرد کننده، مطرح کنیم برای اینکه بتواند انگیزه کافی به شما بدهد تا قدمی برای بهبود ازدواجتان بردارید و همزمان شما را از دشواری‌های مخوف یک مذاکره واقعی بترساند. هر مشکل کوچکی که در هر روز صبح، بعدازظهر و شب با همسرتان دارید، قرار است در هر پانزده هزار روزی که یک ازدواج چهل ساله را میسازد، تکرار شود. هر اختلاف نظر پیش و پا افتاده ولی پرتکرار درباره آشپزی، ظرفها، تمیز کاری خانه، مسئولیت امور مالی یا تعداد دفعات ارتباط صمیمی نزدیک بارها و بارها تکرار می‌شود، مگر آن که با موفقیت مشکل را حل کنید. شاید با خودتان گاه به گاه فکر میکنید که پیش رفتن در صلح ظاهری اما کاذب، بهتر از را در را شدن است. با این حال درباره چنین آرامشی اشتباه نکنید: چه به سوی جلو پیش بروید و چه تلاش کنید، در این حین و با یک سرعت، سن شما بالا می‌رود. اما وقتی صرفا پیش می‌روید، لزوما مقصدی ندارید و احتمال اینکه آنچه از بی مقصد جلو رفتن کسب می‌کنید، همان چیزی باشد که می‌خواهید یا نیاز دارید، بسیار پایین است. همه چیز به میل خود از هم میپاشد، اما خطاهای انسانها، سرعت وخیم شدن اوضاع را شتاب می‌بخشد. این خردی است که از مسن شدن به دست می‌آید. ممکن است درک آگاهانه از وحشت تکرار دائمی آن جهنم کوچک، دقیقا همان نیروی ضروری برای مواجه کردن شما با مشکلات ازدواجتان با اعتقادی درست و راسخ برای حل آن مشکلات باشد. بنابراین خصوصا در کوتاه مدت، با تکرار روز به روز نادیدن گرفتن وجدان و اجازه دادن به شکست‌های کوچک، ساده‌ترین کار است. اما این استراتژی خوبی نیست. فقط با هدف دقیق و تلاش آگاهانه و تعهد میتوان بلایای فزاینده‌ی کوری تعمدی را از بین برد، آنتروپی را مهار کرد و فاجعه را - چه خانوادگی و چه اجتماعی - دور نگه داشت.

فساد: از روی عمد یا غفلت

به نظر من، شکلی از فساد که بیشتر مد نظر ماست، درونا وابسته به فریبکاری - و بیان صریح‌تر به دروغ - و مهم‌تر از آن وابسته به خود فریبی است. منطق دانان سختگیر امکان

خودفریبی را محال می‌دانند. آنها نمی‌توانند بفهمند که چطور ممکن است که فردی به یک چیز همزمان هم باور داشته باشد و هم نه. با این حال منطق دانان، روانشناس نیستند و بدیهی است که نمی‌توانند چنین واقعیتی را ببینند یا در نظر بگیرند که آنها خودشان هم، به عنوان مثال، اعضای خانواده ای دارند که گاهی همزمان نسبت به آنها عشق و نفرت را احساس میکنند. ضمناً معنای «باور» داشتن، موقعی که درباره اعتقاد انسان حرف می‌زنیم و «همزمان» مشخص نیست. ممکن است من امروز به یک چیز، و فردا به چیز دیگری باور پیدا کنم و بتوانم حداقل در کوتاه مدت از پس آن برآیم. در بسیاری از اوقات، من در هنگام مطالعه مقالات دانشگاهی در مقطع کارشناسی، با چنین تجربه ای روبرو می‌شوم. نویسنده در یک پاراگراف ادعایی می‌کند و در پاراگراف بعدی ادعایی کاملاً متناقض ارائه می‌دهد (این اتفاق گاهی در یک جمله می‌افتد).

شرایط بسیاری وجود دارد که تحت آن، خودفریبی امکان دارد رخ دهد. روانکاوان، با پیشگامی فروید، بسیاری از این شرایط را کشف کرده اند. فروید معتقد بود که بیشتر بیماریهای روانی به خاطر سرکوب است که احتمالاً می‌توان آن را شکلی از خود فریبی دانست. از نظر او، خاطرات حوادث ناگوار و ضربه‌های روحی، در ذهن ناخودآگاه نابود می‌شوند تا مثل یک شبح سرگردان، دائماً در ذهن آدمیزاد گردش نکند و مشکل نیافریند. این فرآیند ناخودآگاه انجام می‌شود. فروید فهمید که انسان دارای شخصیتی واحد نیست. بلکه در عوض، متشکل از خودهای بی بند و بار، مقطع و ناموزون است که گاهی حتی با یکدیگر توافق و ارتباط برقرار نمی‌کنند. صحت این ادعا با یک روش ساده، مشهود است: ما میتوانیم درباره چیزهایی فکر کنیم - ما میتوانیم رویدادها و اعمال بالقوه یا جایگزین را شبیه سازی کنیم - بدون اینکه بلافاصله آنها را عملی کنیم. تفکیک فکر از عمل برای وجود اندیشه انتزاعی ضروری است. بنابراین ما به وضوح می‌توانیم فکری کنیم یا حرفی بزنیم، ولی خلاف آن عمل کنیم. چنین فکری، اگر قبل از انجام کار باشد، خوب است اما شاید زمانی که قول می‌دهیم یا ادعا میکنیم

که به چیزی باوری داریم، اما در واقع عمل مان نشان می‌دهد که کاملاً به چیز دیگری باور داریم، چندان خوب نباشد. این نوعی فریب است، همان گسستگی شخصیت و تناقض در بین حالات وجودی. این موضوع حتی نامگذاری شده است: ادعای یک عقیده و سپس عمل (و صحبت) به روشی متفاوت یا حتی متضاد با باور اولیه، از نظر فیلسوفان معاصر یک تناقض رفتاری، و به نظر من یک دروغ تلویحی است. زمانی که فرد همزمان بخواهد باورهای ضد و نقیضی را عملی کند، در کمال آزرده‌گی متوجه خواهد شد، که این پارادوکس امکان چنین تلاشی را به او نمی‌دهد.

فروید فهرست گسترده‌ای از پدیده‌هایی مشابه سرکوب را معرفی کرده که «مکانیزم‌های دفاعی» می‌نامد - یعنی بازسازی فعالانه‌ی ورود کلیت روان بالقوه آگاه به هوشیاری. مکانیزم‌های دفاعی شامل چنین مواردی هستند: انکار^۱ («واقعیت خیلی هم بد نیست»)، واکنش وارونه^۲ («من واقعاً واقعاً مادرم را دوست دارم»)، جانشین‌سازی^۳ («رئیس‌م سر من فریاد زد، من بر سر زخم فریادم کشیدم، او بر سر بچه داد زد و بچه هم گربه را گاز گرفت»)، همانندسازی^۴ («از من زورگیری شده، پس من انگیزه کافی دارم تا یک زورگیر شوم»)، منطقی‌سازی^۵ (توضیحات خودپسندانه برای یک رفتار بی‌کیفیت)، روشنفکری^۶ (مورد علاقه وودی آلن اولیه، خنده دار و روان رنجور)، والایش^۷ («همیشه می‌توانم تصاویر برهنه زنان را نقاشی کنم») و فرافکنی^۸ («من حساس نیستم، تو آزار دهنده‌ای»). فروید در زمینه دلایل فریب دادن، فیلسوف بزرگی بود. او از اینکه به

Denial	۱
Reaction Formation	۲
Displacement	۳
Identification	۴
Rationalization	۵
Intellectualization	۶
Sublimation	۷
Projection	۸

رابطه میان راستگویی و آسیب شناسی روانی اشاره کند، نمی ترسید. با این حال، به نظر من ایده هایش درباره خود فریبی، دو خطای عمده دارد.

خطای اول: فروید نتوانست رابطه بین خطاهای ناشی از غفلت و بیماری های روانی را ببیند. خطاهای ناشی از غفلت، درست به همان اندازه خطاهای تعمدی، و یا بیشتر از آن، بر بیماری های روانی انسانی موثر است. لیستی از خطاهای عمدی، که همگی سازنده سرکوب اند، در بالا معرفی شد. فروید به روشی معمول به این مسئله نگاه میکرد. مردم به طور کلی معتقدند که، بطور متوسط، انجام فعالانه کاری بد (همان خطاهای عمدی)، بهتر از آن است که منفعلانه کار خوبی انجام ندهید (یعنی همان خطاهای غافلانه). شاید به این خاطر که همیشه کارهای خوبی هستند که ما در حال انجام شان نیستیم؛ از این روست که ارتکاب به خطاهای غافلانه اجتناب نپذیرند. در هر صورت هنوز مواقعی وجود دارد که نابینایی عمدی، نسبت به سرکوب ناآگاهانه یا فعال چیزی مخوف اما ادراک شده، باعث ایجاد فجایع جدی تری می شود (مورد اخیر شناس است پس این یک خطای عمدی به حساب می آید). این مشکل، نابینایی عمدی، زمانی اتفاق می افتد که متوجه موضوعی می شوید، اما برای اینکه در کشف چیزی که باعث ناراحتی زیادی می شود ناکام بمانید، کاوش را متوقف می کنید. متخصصان توجیه گری، این ناآگاهی تصنعی را «انکار پذیری قابل قبول» می دانند، که اصطلاحی است حاکی از منطقی سازیِ روشنفکرانه در قبال نظامی آسیب دیده. لازم به ذکر است که چنین نابینایی هایی را اغلب به عنوان یک جرم صریح در نظر می گیرند. به عنوان مثال، اگر شما مدیر عامل یک شرکت هستید و به فرد خزانه دار شرکت در مورد اقدامی مشکوک شده اید، اما تحقیق و بررسی نمی کنید چون نمیخواهید چیزی بدانید، همچنان، به درستی، مسئول کوتاهی در واکنش هستید. کوتاهی از نگاه کردن به زیر تخت، آن هم زمانی که گمان می کنید هیولایی زیر آن می خزد، استراتژی معقولی نیست.

خطای دوم: فروید بر این فرض بود که چیزهایی که تجربه میکنیم، قابل درک اند. مطابق این فرض، جایی از ذهن اثری از حافظه وجود دارد که، درست مثل یک ضبط صوت، به طور دقیق وقایع گذشته را ارائه میکند. اینها فرضیاتی درست اند، چنانچه تجربه ما به سادگی، مجموعه ای از وقایع عینی، واقعی و بدیهی باشد که از طریق حواس ما منتقل شده، درباره آن فکر شده و بر اساس آن عمل شده است. اگر تمام اینها واقعیت داشت، آن وقت تجربه ضربه‌های روحی و روانی می‌توانند به درستی توسط حافظه ارائه شوند، حتی اگر به خاطر ماهیت وحشتناک شان، به کمک مکانیزم‌های ناخودآگاه (یا خودآگاه - که پیش فرض فروید همان مکانیزم‌های ناخودآگاه بود) از آگاهی مان خارج شده باشد. بهر حال نه واقعیت و نه تفسیر ما از واقعیت، به اندازه پیش فرض فروید عینی و بیان شده نیست.

به عنوان مثال، فرض کنید در یک رابطه عاشقانه، ماه هاست توسط همسرتان، بیش از حد تحمل، نادیده گرفته شده اید. سپس با او در حالی مواجه می‌شوید که از بالای حصار خم شده و با یکی از همسایگان جذاب به شیوه ای دوستانه (و شاید حتی بیشتر از آن) در حال صحبت است. اینکه ما چطور چنین تجربیات غیرمتعارف، نو، دردسر ساز و آسیب زایی را پردازش می‌کنیم، کمتر به ادراک مان مربوط است. تحلیل چنین تجربیاتی به ندرت به درک آگاهانه و به طبع آن تفکر، احساسات و انگیزه‌هایی که از آن تفکر ناشی شده، مرتبط است. آنچه در عوض اتفاق می‌افتد، در راستای همان گفته‌هایی است که در قانون اول و دوم بحث کردیم: ما دنیای ناشناخته را از پایین به بالا پردازش می‌کنیم. ما به اصطلاح با محتویاتی از اطلاعات روبرو هستیم که به هیچ وجه بدیهی نیستند. بنابراین با دیدن همسرتان که با همسایه صحبت می‌کند، بدون هیچ بیان و فلسفه مشخصی اینطور فکر میکنید: «من ماهها توسط همسرم تنها بوده‌ام و از نظر جسمی محروم بوده‌ام. اگرچه من با جزئیات چیزی بروز نداده‌ام، اما این مسئله باعث ناامیدی و رنج من شده است. حالا با توجه کمی که من گرفته‌ام، او با خونگرم بودنش با غریبه ای قابل مقایسه، بر این زخم نمک می‌پاشد.» اما به احتمال بیشتر، واقعیت

این است که عصبانیت، غم و تنهایی به مرور زمان و اندک اندک با هر جواب رد، در وجودتان انباشته شده و اکنون لبریز شده اید.

بروز ناگهانی احساسات منفی لزوماً به این معنا نیست که شما از چنین انباشتی آگاهید. ممکن است ناامیدی را که به مرور زمان در وجودتان انباشته شده احساس نکنید، بلکه فقط متوجه شده باشید که زود رنج و ناکام اید، اما به این معنا نیست که علت آن را می‌دانید. علت چیست؟ دامنه احتمالات به اندازه ناراحت کننده‌ای گسترده است. شاید اصلاً نادیده گرفته نشده اید. در عوض ممکن است در محل کار به مشکلی برخورد کرده اید که در کل باعث کاهش اعتماد به نفستان شده است. در نتیجه نسبت به هر نشانه‌ای، حتی خیالی، از طرد شدن در رابطه‌تان حساس شده اید. بنابراین مشخصاً سوالی که باید طرح کنید به جای اینکه چرا همسرم به من بی‌توجه شده، اینست که مدیر، همکاران یا فضای کارتان چه مشکلی دارد که شما را بی‌ثبات کرده است. این امر تفاوت زیادی بین دلیل واقعی ناراحتی شما و علائمی مثل بدخلقی، حساسیت و آزار (همان حس طرد شدگی تان) ایجاد می‌کند. در چنین مواردی، رابطه بین علت و معلول چندان مشخص نیست. شاید همانطور که شک کرده اید، مورد بی‌توجهی قرار گرفته اید. شاید این یک نشانه از امری قریب الوقوع و نمود مسیری است که به طلاق ختم می‌شود. هر دو مشکل، اگر درست باشند، مشکلاتی جدی‌اند. تعجبی ندارد که ناراحت هستید. اما ممکن است در مقابل چنین واقعیتی، که ازدواج یا کارتان به مشکل برخورد، سرسختانه مقاومت کنید. و این جای تعجبی ندارد. اما مفید نیست.

مهمتر از همه، پیچیدگی‌های کلی زندگی، همان است که جستجو در راستای شفافیت را بغرنج می‌کند. در نبرد ازدواج، طلاق و حضانت فرزند این سوال را در نظر بگیرید که «واقعاً چه اتفاقی افتاد؟» پاسخ به چنین سوالی آنقدر پیچیده است که حل و فصل اختلافاتش نیاز به ارزیابی دادگاه و ارزیابی‌های چند جانبه دارد. حتی در آن صورت هم بعید است که هر دو طرف باور داشته باشند که واقعیت ارائه شده است. دلیل آن اینست که وقایع در حالت کلی

و خصوصا وقایع بین فردی به صورت یک واقعیت ساده و عینی، مستقل از یکدیگر وجود ندارند. همه چیز به معنایش در آن شرایطی که اتفاق افتاده بستگی دارد که بیشتر آن برای درک یا بررسی که در هنگام وقوع اتفاق مورد نظر در دسترس نیست. معنای آنچه همسران امروز به شما می‌گویند، به هر آنچه تاکنون به هم گفته‌اید، هر آنچه با هم انجام داده‌اید و به محتوای تصورات متقابل شما بستگی دارد - و اینها پیچیدگی موضوع را از بین نمی‌برند. چنین معنایی حتی ممکن است به، مثلا، نحوه برخورد مادر همسران با پدرش (یا برخورد مادر بزرگ همسران با پدر بزرگش) یا به نوع رابطه زنان و مردان در یک فرهنگ بزرگتر وابسته باشد. به همین دلیل است که جنجالهای خانوادگی اغلب از کنترل خارج می‌شوند، به ویژه وقتی که الگوهای ارتباطی مستمر و موثری پایه‌گذاری نشده باشد. موضوعی به یک موضوع عمیق‌تر می‌رسد و آن موضوع به ماجرای عمیق تری منجر می‌شود، تا جایی که یک موضوع پیش و پا افتاده‌ای مثل سایز بشقابهای نهار به بن بست بزرگ ختم می‌شود و ممکن است طرفین به این موضوع فکر کنند که شاید بهتر است از هم جدا شوند. و مطمئنا دوباره ترس از افتادن در چاهی به همان اندازه عمیق وجود دارد (دوباره، چون همچنان مسائلی هستند که دوباره آنها صحبتی نمی‌شود). همین موضوع که بیان مسائل خطرناک است، انگیزه‌ای است برای صحبت نکردن و فرد را در مسیری هل می‌دهد که مشکلات را برای خودش نگه دارد.

منظور از مه چیست؟

تصور کنید که می‌ترسید و برای این ترس دلیلی دارید. شما از خودتان و از افراد دیگر و از دنیا می‌ترسید. دلتان برای معصومیت گذشته تنگ شده است؛ همان زمانی که آموخته‌هایتان اعتماد دوران کودکی‌تان را در هم شکست. دانشی که از خود، دیگران و دنیا به دست می‌آورید، بیش از آن که روشنگرانه باشد، ناگوار است. به شما خیانت شده، آسیب دیده و ناامیدید. شما حتی نسبت به خود امید، بی‌اعتماد شده‌اید، چون سالها و سالها امیدتان نقش بر آب شده است (و این دقیقا تعریف ناامیدیست). در چنین شرایطی، آخرین چیزی که می‌خواهید،

بیشتر دانستن است. بهتر است آنچه در پس پرده است، به صورت یک راز باقی بماند. بهتر است حتی زیاد (یا اصلاً) به آنچه ممکن است اتفاق افتاده باشد، فکر هم نکنید. زمانی که فراموشی یک موهبت باشد، خردمندی حماقت است.

دقیق‌تر تصور کنید. فرض کنید چنان ترسیده اید که به خود اجازه نمی دهید حتی بدانید چه می‌خواهید. دانستن ضمناً به معنای امیدواری است و امیدواری شما ناکام بوده است. شما برای حفظ ناآگاهی‌تان دلایلی دارید. شاید از این می‌ترسید که هیچ چیز ارزش مطالبه ندارد، یا می‌ترسید از اینکه اگر چیزی را آرزو کنید، محکوم به شکست است و شما از شکست خوردن می‌ترسید، چون در پس سایه ای از تردید خواهید فهمید که این شما هستید که شکست خورده اید پس تقصیر شماست.

بنابراین به خودتان اجازه نمی دهید که بفهمید چه می‌خواهید و این چالش را با امتناع از تفکر مدیریت می‌کنید. شما گاهی خوشحال و راضی هستید و گاهی به پوچی می‌رسید، اما هیچگاه عمیقاً چرایی آن را بررسی نمی‌کنید، چون در آن صورت خواهید فهمید؛ چون در آن صورت دوباره با امیدهای بر باد رفته روبرو می‌شوید. همچنین به دلایل مختلفی از این می‌ترسید که دیگران از آنچه می‌خواهید باخبر شوند، به این خاطر که، اولاً، اگر آنها با صراحت از شما بپرسند که به دنبال چه هستید، خودتان نیز خواهید فهمید، حتی اگر مخالف کسب چنین آگاهی باشید و، ثانیاً، اگر آنها بدانند که شما به دنبال چه هستید، با انکار شما، خواسته‌ها و نیازهایتان بسیار موثرتر از زمانی که عمیق‌ترین آرزوها (و حتی آسیب‌پذیری‌هایتان) را مخفی می‌کردید، به شما صدمه بزنند.

مه‌ای که پنهان می‌کند، همان امتناع از توجه به احساسات و حالات انگیزشی در زمانی است که اوج می‌گیرند و شما آنها را با خود و نزدیکان‌تان مطرح نمی‌کنید. روحیه بد یک نشانه است. اضطراب یا حالت غم و اندوه یک نشانه است؛ نشانه‌ای از چیزی که احتمالاً

از فهمیدنش خوشحال نخواهید شد. محتمل ترین نتیجه ابراز احساساتی که در طول سالها بیان نشده، وقتی موفقیت آمیز بیان می شود همان است که منجر به گریه خواهد شد؛ همان پذیرش آسیب پذیری و درد، که مردم به ویژه در زمان بی اعتمادی و خشم اجازه بروز آن را نمی دهند. چه کسی می خواهد تا اعماق درد و غم و گناه فرو رود تا زمانی که اشک هایش جاری شوند؟ خودداری داوطلبانه از توجه به حالات عاطفی ما تنها مانع برخورد با این احساسات نیست. به عنوان مثال اگر همسر شما (یا هر کسی که با او در حال حاضر به مشکل برخوردیده اید) چیزی بسیار نزدیک به آنچه برایتان دردناک است بگوید، به احتمال زیاد با واکنش بسیار تند و توهین آمیز او را ساکت می کنید. این بخشی از یک آزمایش است: آیا آن فردی که به او توهین شده به اندازه کافی به شما و رنج گذشته تان اهمیت می دهد که از چند مانع عبور کند تا به آن حقیقت تلخ دست پیدا کند؟ بدیها این امر تا حدی دفاعی است: اگر بتوانید شخصی را از آنچه خودتان نمی خواهید پی ببرید، دور کنید، وضعیت خودتان در زمان حال آسان تر خواهد شد. از طرف دیگر اگر چنین دفاعی موفقیت آمیز شود، متأسفانه تجربه ای بسیار ناامید کننده است و به طور معمول با احساس ترک شدگی، تنهایی و خیانت به خود همراه می شود. با این وجود شما و دیگران، هنوز هم باید کنار یکدیگر زندگی کنید. و شما، هرچند بیان نشده و نامشخص، آرزوها، خواسته ها و نیازهایی دارید. و حداقل به خاطر اینکه بدون آرزو، خواسته و نیاز نمی توان زندگی کرد، هنوز انگیزه دارید که آنها را دنبال کنید. استراتژی شما تحت چنین شرایطی چیست؟ دلخوری خود را، زمانی که یکی از نزدیکان تان شما را می آزارد، نشان دهید. وقتی کاری یا چیزی آنطور که می خواهید پیش نرفته، به خود اجازه دهید که از نعمت و لذت ابراز رنجش تان بهره مند شوید. اطمینان حاصل کنید که فرد خاطی به خاطر عدم تمایل شما طرد شود. آنها را وادار کنید تا با دشواری هر چه بیشتر علت ناراحتی شما را کشف کنند. و در نهایت، بگذارید تا آنها در مه ای که شما اطراف خودتان ایجاد کرده اید، سرگردان باشند تا اینکه تلو تلو خورده و در نتیجه لغزیدن با لبه های تیز و پنهان ترجیحات و

رویاهایتان آسیب ببینند. و شاید این پاسخ‌ها هم آزمون‌هایی باشند - آزمون‌هایی که عمیقاً مربوط به عدم اعتماد است: «اگر واقعاً دوستم داشتی، از منظره‌ای که اطرافم آراسته‌ام، شهامت پیدا میکردی تا من واقعی را پیدا کنی.» و شاید چنین ادعاهایی، هرچند تلویحی، وجود داشته باشد. به کار بردن چند روش برای محک زدن تعهد، کاربردی است. لازم نیست که همه چیز به رایگان در اختیار باشد. بلکه وجود رمز و رازی غیر ضروری بسیار کارساز است.

و شما هنوز باید با خودتان زندگی کنید. در کوتاه مدت، شاید با خودداری از شفافیت، از خود در برابر آشکار شدن ناتوانی‌تان محافظت کنید. بالاخره ایده آل شما، قاضی شماست. همان قاضی که می‌گوید: «شما توانایی واقعی خود را بروز نمی‌دهید.» هیچ ایده آلی ندارید؟ پس هیچ قاضی‌ای ندارید. اما بهایش بی‌هدفی است. چنین بهایی گزاف است. هدفی ندارید؟ پس هیچ احساس مثبتی ندارید، زیرا اکثر آنچه ما را با امیدواری کامل به جلو سوق میدهد، تجربه نزدیک شدن به چیزی است که عمیقاً نیازمندیم و می‌خواهیم. و بدتر آنکه وقتی هیچ هدفی نداریم گرفتار اضطرابی منکوب‌کننده و مزمن می‌شویم، چرا که هدف متمرکز، آنچه را که در هر حالت دیگری آشوب غیر قابل تحمل و انتخاب‌های زیاد به نظر می‌رسد، محدود میکند. اگر آنچه را که آرزو دارید روشن، و خود را متعهد به پیگیری آن کنید، باز هم ممکن است شکست بخورید. اما چنانچه خواسته‌تان را شفاف نکنید، در آن صورت مطمئناً شکست می‌خورید. شما نمی‌توانید هدفی را نشانه بروید که از دیدنش خودداری می‌کنید. اگر نشانه‌گیری نکنید، نمی‌توانید به هدف بزنید. و به همان اندازه خطرناک، در هر دو حالت: شما از مزایای هدف گذاری برخوردار نخواهید شد، بلکه آن را گم می‌کنید. شما وقتی کارها بر طبق روال‌تان پیش نمی‌روند، از منفعت یادگیری اجتناب ناپذیری که در این روند اتفاق می‌افتد، بهره نخواهید برد. موفقیت در یک کار معین اغلب به معنای تلاش کردن، شکست زود هنگام، واسنجی مجدداً بر

اساس دانش جدید و دردناکی که از عدم موفقیت ناشی شده و سپس، تلاش دوباره و شکست از نو است. این روند آنقدر تکرار می‌شود که اغلب تهوع آور است. گاهی این یادگیری، که بدون شکست دست یافتنی نیست، باعث می‌شود ببینید که رسیدن به هدف‌تان از جهتی دیگر بهتر است (نه به این معنا که ساده‌تر است؛ نه به این معنا که تسلیم شده اید؛ نه به این دلیل که از رسیدن به هدف خودداری می‌کنید؛ بلکه چون از خلال این تجربیات فهمیده اید که آنچه به دنبالش هستید، را باید در جای دیگری جستجو کنید یا به سادگی فهمیده اید که آنچه را به دنبالش هستید نمی‌توانید به شیوه فعلی به دست آورید).

بنابراین به عنوان گزینه‌های بعدی برای پنهان کردن بعضی موارد در مه، چه کاری می‌توانید - یا باید - انجام دهید؟ به احساسات خود اعتراف کنید. این مسئله بسیار زیرکانه است (و به سادگی به معنای «تسلیم شدن» در برابر آنها نیست). اول به یاد داشته باشید که مرافقه کمتر، احساسات حقارت و خشم یا درد ناشی از تنهایی، اضطراب درباره مسائل پیش و پا افتاده، یا حسادت بدون دلیل معذب کننده اند. اعتراف به چنین احساساتی همان آشکار سازی ناآگاهی، ناتوانی و آسیب پذیری است. دوم، اینکه ممکن است در صورت غفلت، احساسات شما، هر چه قدر منکوب و قانع کننده، نادرست باشد و شما را به جهتی نادرست سوق دهد، نگران کننده است. ممکن است به دلایلی که کاملاً از آن نا آگاهید، از شرایط تفسیری به کلی اشتباهی داشته باشید. به همین دلایل است که اعتماد کردن، از نوع بالغانه، امری حیاتی است. یک فرد خام بر این باور است که انسانها اساساً و عموماً قابل اعتمادند. اما هر کسی که به درستی زندگی کرده، مورد خیانت قرار گرفته است. فرد با تجربه می‌داند که مردم توانایی فریبکاری و تمایل به فریفتن دارند. این دانش، به همراه خود بدبینی قابل توجیهی درباره طبیعت انسان دارد، اما همچنان راهی برای نوع دیگری از ایمان به انسانیت می‌گشاید: دانشی بر اساس شجاعت، نه ساده لوحی. من، علیرغم خطر خیانت، به تو اعتماد می‌کنم و دستم را به سوی تو دراز می‌کنم چون از طریق اعتماد است که امکان از خفا بیرون آمدن بهترین تو و شاید بهترین

من ممکن است. بنابراین من ریسک قابل توجهی را می‌پذیرم تا دری به روی همکاری و مذاکره باز کنم. و حتی اگر تو به روشی نابخشودنی به من خیانت کنی (با فرض عذرخواهی واقعی و پشیمانی تو) من همچنان دستم را به سویت دراز می‌کنم. بخشی از چنین رویکردی از طریق اینکه به تو بگویم چه احساسی دارم، محقق می‌شود.

لزوما ضروری است که این مکاشفات خام با فروتنی همراه باشد. حداقل - و نه در حالت ایده آل - به جای آنکه بگویید «اخیرا مرا نادیده می‌گیری» باید بگویید «من احساس انزوا، تنهایی و ناراحتی می‌کنم چون به نظرم می‌رسد که در ماههای اخیر به اندازه ای که من دوست داشتم یا برای ما به عنوان یک زوج بهتر بوده متوجه من نبوده ای. اما مطمئن نیستم که اینها همه تصورات من به خاطر ناراحتی‌ام است یا واقعا اتفاقی افتاده است.» گزاره دوم منظور را به گونه ای که اتهامی به کسی وارد نشده بیان می‌کند و به منزله اولین حرکت دفاعی در برابر مکالمه ای عمیق و جدی است. احتمال زیادی دارد که علت ناراحتی شما درست نباشد. اگر چنین باشد، باید آن را بدانید، چرا که هیچ سودی در رواج یک اشتباه که باعث رنج دیگران یا دخالت در آینده شما می‌شود، وجود ندارد. بهترین کار برای یافتن اینکه حقیقت چیست - و بهترین کار برای پراکنده کردن مه از اطراف شما - و کشف اینکه آیا چیزهای زننده ای که شما را می‌ترساند و در کمین شما هستند، واقعی اند یا خیالی همین است. و همیشه خطر واقعی بودن برخی از آنها وجود دارد. اما دیدن آنها بهتر از پنهان کردنشان در مه است، چون حداقل از این طریق گاهی اوقات می‌توانید از خطری که مایل به دیدن آن هستید، جلوگیری کنید.

رویدادها و خاطرات

رویدادها همانطور که به سادگی خود را بر ما نمایان میکنند، علتی برای رخدادشان به ما نمی‌دهند و ما نیز خاطرات گذشته را به منظور ثبت محدود، عینی و مشخصی از رویدادها و شرایط به یاد نمی‌آوریم. دومین کار در هر شرایطی غیرممکن است. آن اطلاعات در تجربه ما

پنهان است، مثل طلا در سنگ معدن - همان مورد توضیح داده شده در قانون دوم. با تلاش زیاد و نیاز به همکاری آدمهای دیگر، استخراج و پالایش شود، تا بتواند به نفع بهبود امروز و آینده مورد استفاده قرار بگیرد. ما زمانی از گذشته به طور موثری استفاده میکنیم که به ما در تکرار تجربیات مطلوب - و عدم تکرار تجربیات نامطلوب - کمک کند. می‌خواهیم بدانیم که در گذشته چه اتفاقاتی افتاده، و مهمتر از آن اینکه: چرا. چرا خرد وجود دارد؟ چرا به ما کمک میکند که همان اشتباه را بارها و بارها تکرار نکنیم و اگر خوش شانس باشیم کم‌کم مان می‌کند تا موفقیت هایمان را تکرار کنیم.

استخراج اطلاعات مفید از تجربه دشوار است. لازمه چنین کاری خالص ترین انگیزه هاست (مثل «همه چیز باید بهتر شود، نه بدتر») برای اینکه به درستی انجام شود. لازمه چنین کاری تمایل به مواجهه صریح با خطاهاست. و بعد باید مشخص شود که در چه نقطه ای و چرا خروج از مسیر مناسب اتفاق افتاده است. و لازمه چنین کاری تمایل به تغییر است؛ کاری که تقریباً همیشه از تصمیم برای طفره رفتن و کنار گذاشتن چیزی (کسی یا ایده ای) غیر قابل تشخیص است). بنابراین ساده ترین پاسخ قابل تصور اینست که به آن توجه نکنید و از فکر کردن خودداری کنید در عین حال که همزمان موانع غیر قابل تحمل را به ارتباطات واقعی تبدیل می‌کنید.

متأسفانه در بلند مدت، این نابینایی تعمدی زندگی را تیره و تار، تهی، دیده نشده و بدون وجهه و ژولیده کرده و شما را بهت زده و سر در گم بر جای می‌گذارد. تمام اینها به خاطر پیوستگی عجیب و غریب میان روان و واقعیت، و دنیای ذهنی و عینی است. آیا چیزی ترسناک است، یا من می‌ترسم؟ آیا چیزی زیباست، یا من صفت زیبایی بر آن تحمیل کرده ام؟ وقتی از کسی عصبانی می‌شوم، آیا به خاطر این است که آنها کاری انجام داده اند، یا من نمی‌توانم خودم را کنترل کنم؟ این سوالات سردرگمی مداومی که ذهن شما را مشغول کرده و زمانی را که کشتی هایتان غرق می‌شوند، معین میکنند. یک حالت روانی ممکنه دلیلی عینی داشته باشد، زیرا

سقوط اغلب ناشی از چیزی واقعی است، مثل مرگ، یک بیماری جدی یا بیکاری؛ اما از طرفی ذهنی هم هست و با حالتی از درد و رنج، تردید، سردرگمی و ناتوانی در انتخاب - یا حتی درک - یک مسیر را به جلو همراه می‌شود.

عرصه بودن، همزمان هم ذهنی و هم عینی بوده است - مجموعه ای از انگیزه‌ها و احساسات در کنار ماده - پیش از آنکه قوه ادراک روشنی وجود داشته باشد و قبل از آنکه جهان به رشته سخن در آید. واژه همسر هنوز بی معنا بود. چارچوب سخنان انسان، از ترس آنچه ممکن است در این اکتشاف برملا شود، هنوز ناشناخته است. شرایط غیر قابل توصیف است، چون این کلمه مبهم و سازمان نیافته است. انگیزه‌های شخصی ما در خفا آغاز می‌شوند و پنهان می‌مانند چون ما نمی‌خواهیم بدانیم که به دنبال چه هستیم. گندم از پوسته جدا نمی‌شود؛ گنج و آن باکره در چنگال‌های اژدها می‌مانند؛ سنگ جادو هنوز در آن کانال مانده؛ و اطلاعات پنهان در آشوب دوار با جلب توجه ما، ناشناخته باقی مانده است. چنین غفلتی همان امتناع داوطلبانه از هوشیاری بیشتر است. و در نهایت آن جام طلایی جایی در اعماق جنگلی انبوه نهاده شده، جایی که کمترین اطلاع را دوست دارید از آن داشته باشید. اگر روزی در کمد خود آن قدر خرت و پرت انباشته کرده باشید که در کمد ناگهان باز شود، زیر انبوهی از چیزهایی که در آن تاریکی اندک اندک رشد کرده بودند غرق می‌شوید و ممکن است حتی زمان و انرژی کافی در زندگی‌تان نداشته باشید که با چنین چیزی روبرو شوید، اوضاع را مرتب کنید، آنچه نیاز دارید برای خود نگه دارید و باقی را رها کنید. این تجربه همان معنای خرد شدن در زیر کوله بار خود است. این تجربه به معنای بازگشت پیامات است، همان خدای آشوب در بین النهرین و نابود کننده کسانی که اعمال نادرستی دارند.

جهان پر از خطرات و موانع پنهان - و همینطور فرصت‌های پنهان - است. مخفی کردن همه چیز در مه به خاطر اینکه از خطری که در آن است می‌ترسید، زمانی که نیروهای سرنوشت فرا می‌رسند و شما را مجبور می‌کنند که سراسیمه با آنچه از دیدنش امتناع می‌کردید روبرو شوید،

کمترین کمکی به شما نمی کند. آسمان را به زمین می بافید، یا به هر مکان مقدسی که بتوانید پناه می برید تا در نهایت باز هم اعتراف نکنید که اگر به خاطر مخفی کاریتان نبود، می توانستید مه را با نور هوشیاری از اطرافتان پراکنده کنید. سپس به انسان، خودتان و خدا لعنت می فرستید که چنین هزار تویی از موانع و محدودیت ها را پیش پای شما قرار داده است. فساد شما را از پای در می آورد و به طور فزاینده ای همچنان که از طریق تاریکی و انگیزه های مبهم هدایت می شوید و با ناامیدی و شکست پاسخ می گیرید، پلیدانه غرق در کینه جویی و نفرت ورزی به همان کسانی می شوید که باور دارند اگر کسانی که به حقوقتان تجاوز میکنند، استحقاقش را دارند. این نگرش ها، اقدامات و انفعالاتی که لاجرم به بار می آورد، زندگی شما، جامعه و دنیا را فقیر و بی حاصل می کند. چنین نگرشی، خود مفهوم بودن را بی خاصیت می نماید (و این دقیقا همان تاریک ترین انگیزه های شماست).

با جستجو و توجه دقیق ممکن است بتوانید جهت این تعادل را به سمت فرصت ها و در خلاف موانع تغییر دهید تا زندگی، علیرغم شکنندگی و رنج آن، به وضوح ارزش زیستن پیدا کند. شاید اگر واقعا می خواستید، به دست می آوردید. شاید اگر واقعا به دنبال آن بودید، به آن می رسیدید. شاید اگر در می زدید و کمی صبر می کردید، بالاخره آن در باز میشد. اما برهه هایی در زندگیتان خواهد رسید که باید با هر آن چیزی که روبروی شماست، به جای فرار از آن حقیقت مهیب که مهیب تر از آن فقط جایگزین کردنش با یک دروغ است، مواجه شوید.

موارد نامطلوب را در مه پنهان نکنید.



قانون چهارم

توجه کنید آنکه مسئولیت پذیری را رد می کند،

از فرصت ها محروم می شود

خود را ارزشمند کنید

به عنوان یک روانشناس بالینی و استاد دانشگاه، بسیاری از افراد را در توسعه مسیر شغلی شان راهنمایی کرده ام. آنها گاهی به این علت با من مشورت می کنند که همکاران، زیردستان یا مدیران شان به درستی وظایف خود را انجام نمی دهند. آنها در کنار یا تحت سرپرستی کسانی کار می کنند که خودشیفته، بی کفایت، بدخواه و مستبد هستند. چنین مواردی اتفاق می افتد و باید به هر روش منطقی که باعث توقف آنها شود با ایشان برخورد کرد. من دیگران را به قربانی کردن خود تشویق نمی کنم. فکر بدی است که بدون اعتراض خود را فدای هدفی کنید که افراد دیگری اعتبار آن را به دست آورند. با این وجود در چنین شرایطی اگر عاقل و با دقت باشید، وظایف ارزشمند بسیاری هستند که احتمالاً توسط این همکاران غیر بهره نایافته باقی مانده است. ممکن است از خودتان بپرسید: «چه میشود اگر من مسئولیت انجام آن وظایف را به عهده می گرفتم؟» این یک سوال پر چالش است. وظایف ناتمام پرخطر، دشوار و ضروری اند. اما همچنین ارزنده و قابل توجه اند - اینطور نیست؟ ممکن است با وجود نابینایی های مکرر، مشکلی را که وجود دارد، ببینید. از کجا میدانید که مشکل از شما نیست؟ چرا شما این مشکل را دیده اید، و نه برخی مشکلات دیگر را؟ این سوالی است که باید به طور عمیق مورد توجه قرار بگیرد.

اگر می خواهید در محل کار - یا هر جامعه دیگری - ارزشمند شوید، فقط همان کارهای مفیدی را که دیگران انجام نمی دهند، انجام دهید. زودتر از دیگران و دیرتر از آنها در محل کار باشید (ولی زندگی شخصی خود را انکار نکنید). وقتی کار می کنید، به جای آن که خودتان را مشغول به کار نشان دهید، آنچه را که به طور خطرناکی بی نظم است، سروسامان دهید. و در نهایت درباره کسب و کارتان بیشتر از آنچه اکنون می دانید، یاد بگیرید و رقبای آن را بشناسید. انجام چنین کارهایی یک رکن اساسی است و شما را بسیار ارزشمند می کند. مردم متوجه این ارزش

و شایستگی‌های به سختی به دست آمده شما می‌شوند.

ممکن است مخالفت کنید که «من نتوانستم مسئولیت کار مهمی را به عهده بگیرم». اگر شروع به ساختن شخصیتی کنید که بتواند چه؟ می‌توانید از حل کردن یک مشکل کوچک شروع کنید - چیز کوچکی را که آزارتان می‌دهد و فکر می‌کنید بتوانید آن را حل کنید. می‌توانید با آن ازدهایی روبرو شوید که تا حدی بزرگ باشد که بتوانید آن را شکست دهید. یک مار کوچک ممکن است زمان کافی برای احتکار طلا و ثروت زیادی نداشته باشد، اما شاید هنوز گنجی برای برنده شدن وجود داشته باشد. بنابراین در کنار آن احتمالی منطقی برای چنین جستجویی دارد (و البته احتمال کمی برای مرگی دردناک). در شرایط معقول، متحمل شدن مسئولیتی اضافه بر شرح وظایف، فرصتی فوق العاده گرانبهاست. و سپس اگر به همین دلیل بخواهید برای افزایش حقوق، اختیارات و زمان آزاد بیشتر، مذاکره کنید، می‌توانید نزد مدیرتان بروید و اینگونه بگویید: «این لیستی از ۱۰ کار حیاتی است که فریاد همه را در آورده، و حالا من همه آنها را انجام میدهم. اگر کمی با من همراهی کنید من هم ادامه خواهم داد. حتی ممکن است پیشرفت کنم. و همه چیز، از جمله زندگی خود شما، در کنار زندگی خودم بهتر خواهد شد.» و اگر مدیر شما به درستی اهمیت این موضوع را تشخیص دهد، که گاهی مدیران اهمیت چنین موضوعاتی را درک نمی‌کنند، آنوقت مذاکره شما موفقیت آمیز می‌شود. بعضی کارها به این روال جلو می‌روند. و این نکته را فراموش نکنید که همواره آدم‌هایی بسیار خوب هستند که با کمال میل حاضرند به افراد مفید و قابل اعتماد دست یاری دراز کنند. این لذت حقیقتاً یکی از بهترین لذت‌های نوع دوستانه زندگی است و عمق آن را نباید دست کم گرفت. همین‌طور نباید عمق آن از سر سوءظنی که تمایلات نفرت جویانه از جهان را پنهان می‌کند، نادیده گرفت.

به نظر می‌رسد آن معنایی که به طور موثر زندگی را با ثبات می‌کند، در پذیرش مسئولیت یافت می‌شود. وقتی مردم به دستاوردهایشان نگاه می‌کنند، اگر خوش اقبال باشند، خواهند گفت: «خب من فلان کار را انجام دادم و ارزشمند بود. آسان نبود. اما ارزشش را داشت». اینکه

رابطه ای دو طرفه میان ارزشمندی یک کار، و دشواری انجام آن وجود دارد، واقعیتی عجیب و متناقض است. به این دیالوگ‌ها توجه کنید: «آیا به دنبال سختی هستی؟»، «نه، من به دنبال راحتی ام.» «آیا طبق تجربه شما، کارهای آسان ارزشمند هم بوده اند؟» «خب، اکثر اوقات نه.» «درسته. شاید آنچه واقعا می‌خواهی دشوار است.» من فکر میکنم وجود همین چالش، دلیل چنین تناقضی است: چون دشواری لازم است.

به همین دلیل است که ما داوطلبانه و خوشبختانه این محدودیت‌ها را برای خود ایجاد میکنیم. به عنوان مثال، هر بار که بازی میکنیم، مجموعه ای از محدودیت‌های قراردادی را می‌پذیریم و تحت این شرایط، وجود امکان‌هایی را جستجو میکنیم. این همان شرایطی است که بازی را خلق می‌کند. این بازی بدون وجود قوانین قراردادی عملیاتی نمی‌شود. شما نیز داوطلبانه و از روی سرگرمی آنها را می‌پذیرید، درست مثل بازی شطرنج: «اسب فقط به صورت L حرکت می‌کند. چقدر مسخره! ولی چه باحال!» تعجب آور اینجاست که اگر بتوانید همه مهره‌ها را به هر جایی حرکت دهید، دیگر سرگرم کننده نیست. اگر هم اصلا نتوانید حرکت کنید، دیگر بازی کردن نیست. بهر حال تعدادی از محدودیت‌ها را می‌پذیرید و بازی آغاز می‌شود. به بیان کلی تر، قوانین بازی را به عنوان بخش ضروری بودن و مطلوبیت زندگی بپذیرید. تصور کنید که با پذیرش قوانین می‌توانید از آنها پیشی بگیرید. و حالا می‌توانید این بازی محدود شده را به درستی انجام دهید.

اهمیت این امر فقط به دلیل تاثیر آن بر روان انسان نیست و به هیچ وجه صرفاً یک بازی نیست. مردم به معنا نیاز دارند، اما مشکلات هم باید حل شوند. از دیدگاه روانشناسی پیدا کردن چیزی با اهمیت - که ارزش فدا کردن (یا فدا شدن) یا ارزش مقابله و به عهده گرفتن داشته باشد - کار مفیدی است. اما هم رنج و شرارتی که مشخصه زندگی است با تمام تبعات هولناک آن حقیقت دارد و هم توانایی ما در حل مسائل، از طریق مواجهه و پذیرش مسئولیت، واقعی است. ما با پذیرش مسئولیت می‌توانیم راهی معنادار پیدا کنیم، شخصیت

مان را از بعد روانی بهبود دهیم، و آنچه را که به طرز غیر قابل تحملی غلط است به درستی بهتر کنیم. بنابراین نمی توان هم خر و هم خرما را با هم داشت.

مسئولیت و معنا

این ایده که زندگی رنج است، واقع گرایی جهان شمول تفکر دینی است. این تفکر یکی از چهار واقعیت بودیسم^۱ و یکی از مفاهیم کلیدی آیین هندو است. گفته شده که در یک سنت باستانی هندی، واژه «رنج» کلمه ایست که - در زبان پالی به دوکا^۲ و در زبان سانسکریت به دوهکا^۳ - از تلفیق دو واژه دیگر به معنای بد^۴ و سوراخ^۵ به وجود آمده، و خصوصا به سوراخی که به محور اصلی گاری است اشاره می کند. اگر چنین سوراخی به درستی در مرکز چرخ قرار گرفته باشد، محور اصلی گاری در جای مناسب قرار میگیرد و درشکه سواری را ساده میکند، در غیر این صورت حرکت درشکه، متناسب با مقدار انحراف سوراخ از مرکز، با تکانها و پرشهای شدیدی همراه خواهد بود. مکان این سوراخ باید درست در مرکز چرخ باشد. این توضیح مرا به یاد واژه ای یونانی به اسم هامارشیا^۶ می اندازد که در تفکر مسیحی به معنای «خطا» است. در اصل هامارشیا یک اصطلاح تیراندازی با کمان و به معنای خطا در نشانه گیری هدف است. به روشهای متعددی ممکن است هدف را به خطا نشانه گرفت. من در جلسات بالینی و زندگی شخصی ام مشاهده کرده ام که مردم اغلب آنچه را که نیاز دارند (یا به همان اندازه مهم، آنچه را که می خواهند) به این علت به دست نمی آورند که هیچ گاه آن را برای خود و دیگران به روشنی مشخص نمی کنند. بهر حال روشن است که به جز نشانه گرفتن هدف، راهی برای موفقیت

The Four Noble Truths of Buddhism	۱
Dukkha	۲
Duhka	۳
Dus	۴
Kha	۵
Hamartia	۶

وجود ندارد. همینطور اغلب مردم بیشتر به این علت آشفته اند که حتی برای آنچه می‌خواهند تلاش هم نکرده اند تا اینکه به خاطر خطاهایی که فعالانه در ارتباط با جهان پیرامون مرتکب شده اند، مضطرب باشند. اگر قدم اشتباهی برداشته شود، حداقل میتوان از خطای مرتکب شده درسی آموخت. اما منفعل ماندن در مقابل زندگی، حتی اگر چنین انفعالی دستاویزی برای اجتناب از خطا باشد، یک اشتباه بزرگ است. همانطور که تام ویتس^۱ موسیقیدان بزرگ بلوز (در آهنگ لیتل رین^۲) هم مصرانه می‌گوید: «باید آنچه را که مهم است به خطر بیندازید».

به عنوان مثال در داستان خیالی پیتروپان^۳ - که انعکاس خدایی یونانی در حیات وحش، و به معنای «در برگرفتن همه چیز» است - یک گاف بزرگ وجود دارد. پیتروپان پسری جادویی و قادر به انجام هر کاری است. او درست مثل هر کودک دیگری، نمود مفهوم پتانسیل است و بنابراین درست همانطور که یک کودک، جادویی به نظر می‌رسد، پسری با قدرتهای افسونگری است. اما زمان این افسون را از بین می‌برد و عاملیت بالقوه و جذاب کودک را به واقعیتی آشکار و عینی بدل می‌کند. ترفند لازم در این به اصطلاح، بده-بستان آن است که آن امکان اولیه را با چیزی معنادار، بهره‌ور، بلند مدت و پایدار معامله کنید. پیتروپان از چنین کاری امتناع کرد. حداقل تا اندازه‌ای به این خاطر که الگوی اصلی او کاپیتان هوک^۴ است. کاپیتان هوک کهن الگوی پادشاه ستمگر^۵، آسیب نظم بیش از حد و همزمان انگل و ستمگری است که از مرگ می‌هراسد. او دلایل خودش را دارد. مرگ با هوک در شمایل کروکودیلی با یک ساعت روی شکم روبرو می‌شود. همان زمانی که با تیک تاک در حال گذر و به معنای زایل شدن زندگی با گذر هر ثانیه است. آن کروکودیل متوجه هراس هوک شده بود و از آن لذت می‌برد. زندگی نیز

Tom Waits	۱
A Little Rain	۲
Peter Pan	۳
Captain Hook	۴
Tyrannical King	۵

چنین است. صرفاً افراد بزدل نیستند که از آنچه در آن اعماق آشوبناک می‌گذرد وحشت دارند. به ندرت می‌توان فردی را یافت که با پایان دوران کودکی، از ناامیدی، بیماری و غم از دست دادن یک عزیز رنج نبرده باشد. چنین اتفاقاتی ممکن است کسانی را که مثل هوک به تلخی، با کینه توزی، غارت و ظلم آن را تجربه کرده اند، رها کند. اما با الگویی مانند کاپیتان مشخص است که پیتروپان دوست ندارد که بزرگ شود. همان به که پادشاه مردمان گمشده بمانی. همان به که در خیالات زندگی با تینکربل^۲ - هر آنچه یک زن به عنوان همسر می‌تواند فراهم کند - گمگشته باشی. تنها مشکلت این است که چنین زنی وجود ندارد.

وندی^۳، عشق بزرگ زندگی پان، علیرغم احساس تحسینش نسبت به پیترو، تصمیم گرفت که بزرگ شود. او ازدواج کرد و مشتاقانه با بلوغ خود روبرو شد، اگر چه این بلوغ نشان از فناپذیری و مرگ دارد. او آگاهانه تصمیم می‌گیرد کودکی خود را فدای واقعیت‌های بزرگسالی کند و در عوض زندگی واقعی را به دست می‌آورد. پیترو یک کودک باقی می‌ماند: مسلماً جادویی، اما همچنان یک کودک، و زندگی محدود، فانی و منحصر بفرد از کنار او می‌گذرد. در نمایشنامه جی. ام. بری^۴، پیتروپان یا پسری که بزرگ نمی‌شود، به گونه ای توصیف شده که از مرگ، همانطور که در مارونرز راک^۵ با آن مواجه می‌شود، نمی‌ترسد. ممکن است نگرش او توسط ناظران غافل به شجاعت تعبیر شود. در نهایت پیتروپان می‌گوید: «مردن یک ماجراجویی مهیب است.» اما آن راوی غیب و بینای روان اعتراض میکند: «زندگی یک ماجراجویی مهیب است.» (گفته ای که حقیقی درباره این که اگر مردمان گمشده، وندی را به عنوان پادشاه انتخاب می‌کردند چه میشد) و بلافاصله به این موضوع اشاره میکند: «اما پان هرگز نمی‌تواند از پس آن برآید.»

Lost Boys	۱
Tinkerbell	۲
Wendy	۳
J. M. Barrie	۴
Marooners' Rock	۵

تصور نترسیدن پان از مرگ به معنای شجاعت نیست، بلکه نشان دهنده ماهیت اساسا متمایل به خودکشی و خستگی از زندگی است (که او پیوسته با خودداری از بلوغ نشان میدهد).

به هیچ عنوان پیرترین فرد بودن در یک مهمانی جوانانه، گزینه خوبی نیست. بلکه همان یاس است - که به همراه تندخویی، اندوه و تکبر - در لباس عصیان و تمرد زینت گرفته و راه به سوی ناکجا آباد دارد. به همین ترتیب است که پتانسیل جذاب یک جوان بیست و پنج ساله اما بی هدف، جای خود را در سی سالگی به ناامیدی رقت انگیز داده و تا چهل سالگی کاملا از بین می‌رود. شما باید پتانسیل‌های گوناگون خود را در ازای چیزی واقعی در زندگی فدا کنید. چیزی را هدف قرار دهید. خودتان را منظم کنید. در غیر این صورت تبعات آن را متحمل می‌شوید. کدام تبعات؟ تبعات تحمل رنج زندگی، بدون هیچ معنایی. آیا توصیفی بهتر از این برای جهنم وجود دارد؟

زندگی برای بوداییان، و همینطور شاید با صراحت کمتر برای پیروان آیین هندو، رنج است. متون مقدس عبری، به نوبه خود، شرح تاریخچه ای از رنج یهودیان، چه افراد شان و چه قوم یهود، است، اگرچه پیروزی‌ها را نادیده نمی‌گیرد. حتی کسانی که توسط خود یهود - خدای یهودیان - فراخوانده شده اند، راه گریزی از مصائب زندگی ندارند. شاید ابراهیم، کهن الگوی پدرسالار، چنین فراستی داشت. او به وضوح شخصیتی شبیه به پیترو پان بود. داستان کتاب مقدس بر این توصیف تکیه می‌کند که ابراهیم تا هفت و پنج سالگی در چادر پدرش زندگی محفوظی داشت (شروعی بسیار دیر، حتی نسبت به استانداردهای امروزی). سپس با الهام از جانب خدا - یا بگوییم با الهام از صدای درونی اش - مردم و کشورش را به شوق سیاحت در زندگی ترک کرد. و پس از پیروی از دعوت الهی به ماجراجویی با چه روبرو می‌شود؟ ابتدا با قحطی؛ و بعد با استبداد مصر: امکان بالقوه باختن همسر زیبایش به مردان قدرتمندتر؛ تبعید

از کشورش؛ درگیری با خویشان بر سر قلمرو؛ جنگ و ربوده شدن فرزندان قبیله اش؛ عقیم شدگی طولانی (علیرغم وعده خداوند به تشکیل یک طایفه بزرگ)؛ و در نهایت، درگیری سهمگین میان همسرانش.

وقتی شروع به مطالعه و بررسی عمیق‌تر داستان ابراهیم کردم تاثیر زیادی بر من گذاشت. جوهره اصلی این داستان تلفیقی عجیب از بدبینی و دلگرمی است. بدبینی؟ چون حتی اگر مانند ابراهیم، توسط خداوند هم تشویق به کاوش در زندگی شوید، زندگی بسیار دشوار خواهد بود. حتی در بهترین شرایط قابل تصور، موانع ظاهرا غیر قابل عبوری سد راهتان خواهد شد. دلگرمی؟ زیرا شما این فرصت را به دست می‌آورید که خود را قوی‌تر و شایسته‌تر از آنکه تصور می‌کنید، نشان دهید. درون شما پتانسیلی است (برخی از این جادو در کودکی کاملاً مشهود است) که چنانچه شرایط ایجاب کند ظهور کرده و شما را - انشالله^۱ - به فردی تغییر می‌دهد که در نهایت بر موانع چیره می‌شود.

یک ایده بسیار قدیمی وجود دارد که من اخیراً حداقل بخشی از آن را درک کرده‌ام. این ایده همان است که در بسیاری از اشکال ادبی، استعاره و نمایشی کهن و مدرن تجلی یافته است. همان ایده‌ای که مرتبط با مسئولیت‌پذیری و معناست. اما آنچه حقیقتاً مهم است پنهان به نظر می‌رسد، همانطور که خرد نهفته در رویاها اغلب پنهان است. این ایده در پیچ و خم افسانه‌های آن قهرمان عجین شده: همان قهرمانی که سخنانی جادویی می‌گوید، و آنچه را می‌بیند که دیگران نمی‌بینند (یا از آنچه دیگران امتناع نمی‌کنند، خودداری می‌کند)، همان قهرمانی که بر غولها غلبه، و قوم خود را هدایت میکند، اژدها را از پای در می‌آورد، ثروت کیمیا را به دست می‌آورد، و آن باکره را نجات می‌دهد. اینها همه صور مختلفی از الگوهای ادراکی و رفتاری یکسان اند که خلاصه‌ای از الگوی سازگاری در جهان است. این قهرمان همچنین کسی

است که پدرش را از شکم حیوانات نجات می‌دهد. چنین ایده‌ای که به طور معمول در روایات مطرح می‌شود، چه معنایی دارد؟

نجات پدر: ازیریس و حوروس

داستان مصریان باستان درباره ازیریس^۱، ایزیس^۲، ست^۳ و حوروس^۴ را در نظر بگیرید. مصریان، ازیریس را خدای بنیانگذار حکومت می‌دانستند. شما می‌توانید او را به درستی ملغمه‌ای از تمام صفات و خصوصیات مردمانی در نظر بگیرید که تمدن عجیب نیل را پایه‌گذاری کرده‌اند. ازیریس به عنوان یک قهرمان فرهنگ ساز، مورد ستایش قرار گرفت؛ همان کسی که جهان آفرین، جوان و سرزنده است و بنیان یکی از فرهنگ‌های اولیه بزرگ و ماندگار را گذاشت. اما او نیز، مثل همه، سالخورده و دچار غفلت عمدی شد. مصریان مصرانه بر این باور بوده‌اند که چنین شخصیت مهمی در اساطیر شان دارای هر دو این ویژگی‌هاست - و این پافشاری یک حقیقت بزرگ را شکل داد. آن خدای بنیانگذار و بزرگ، ناهنجار شد و مهمتر از آن، آنجا که میدانست باید چشمان خود را باز کند، چشم پوشی میکرد. بنابراین ازیریس دیگر نگاهی به نحوه اداره پادشاهی اش نکرد. این نابینایی عمدی بود و در سن بالا هیچ سرزنشی بر آن نیست. این شیوه حکومت، وسوسه‌ای مخوف است چرا که آنچه را امروز باید دید به آینده موکول می‌کند. اگر مشکلات با هم آمیخته نمی‌شدند، عالی بود اما همه ما میدانیم که چنین می‌شود.

تصمیم ازیریس مبنی بر بستن چشمانش، بهای گزافی به او تحمیل کرد: چیره شدن برادر شرورش، ست، بر سلطنت. می‌توان گفت که فرض وجود برادری بدخواه در کمین حکومت، از بدیهیات جهان بینی مصری است که بدون شک در نتیجه مشاهده پیچیده و بلند مدت یک

Osiris	۱
Isis	۲
Set	۳
Horus	۴

ملت از خطاهایش به دست آمده و موضوعی است که اهمیت آن تا به امروز حفظ شده است. پس از ایجاد یک سلسله مراتب کاربردی مناسب، فرصتی برای ربودن مناصب قدرت، نه توسط افرادی که شایسته آن هستند بلکه توسط آنهایی که مایل به اعمال نفوذ، فریبکاری و تهدید برای کسب موقعیت و کنترل هستند، ایجاد می‌شود. همه این نیروهای ضد بهره ور بودند که با تلاش مصریان در قالب شخصیت ست، دشمن شفافیت، روشنفکری، بصیرت و آگاهی، مفهوم سازی شد. این بزرگترین جاه طلبی ست در اداره مصر و غصب جایگاه فرعون بر حق بود. ازیریس با بستن چشمانش به روی دسیسه‌های برادر پلیدش، ست، به او اجازه داد تا قدرت پیدا کند. خطایی که مصیبت بار و مهلک است (درست مثل خطایی که برای یک موجود فناپذیر مهلک است). ست به انتظار نشست تا در زمان ضعف ازیریس، او را تکه تکه کرد و هر تکه از بدنش را به نقطه ای از مصر فرستاد. کشتن ازیریس امکان پذیر نبوده (و نیست)، آن فرد فناپذیر دوباره به سوی تشکیلات اجتماع باز می‌گردد. این نیرو هیچگاه نخواهد مرد. اما درست مثل کار ست، می‌توان او را مثله کرد - تا انجام هر کاری برایش بسیار دشوار باشد. ازیریس، خدای نظم، فرو می‌پاشد. این اتفاق همواره در زندگی فردی، در تاریخ خانواده ها، شهرها و حکومت‌ها رخ می‌دهد. وقتی عشق به ابتذال کشیده می‌شود، مشاغل فاسد شده و آرزوهای محبوب می‌میرند، همه چیز فرو می‌پاشد؛ وقتی ناامیدی، اضطراب، عدم اطمینان و ناچاری به جای نظم قابل تحمل می‌نشیند؛ و وقتی گودال بی پایان پوچی، چهره مخوف خود را نمایان می‌کند و تمام ارزش‌های مطلوب و با ثبات زندگی را نابود می‌کند، همه چیز فرو می‌پاشد. در چنین شرایطی آشوب پدیدار می‌شود. و به همین دلیل است که ایزیس، الهه جهان زیرین و همسر ازیریس، بعد از مرگ همسرش به دست ست ظهور میکند. ایزیس در جستجوی یافتن جوهره حیات ازیریس تمام مصر را در می‌نوردد. او جوهره حیات را در قطعات آلت تناسلی مثله شده ازیریس - قاعده باروری - می‌یابد و خود را بارور میکند. این کار چه معنایی دارد؟ ملکه جهان زیرین و الهه آشوب، همان نیروی ابدی تجدید حیات است. وقتی

چنین سیستمی فرو می‌پاشد، تمام پتانسیل‌های محدود شده توسط سیستم ادراک قبلی از فرضیات و دسته بندی‌ها - تمام محدودیت‌های نامرئی اعمال شده بر ساکنان آن کشور ساختارمند - چه در جهت خیر و چه شر، از نو آزاد می‌شوند. بنابراین زمانی در تاریک‌ترین دوره ها، زمانی که مرکزیت در کار نباشد، امکان جدیدی خود را نشان می‌دهد. به همین دلیل است که کهن الگوی قهرمان زمانی زاده می‌شود که شرایط در وخیم‌ترین حالت است.

بنابراین ایزیس به دنیای زیر زمین برمی‌گردد و به وقتش حوروس را به دنیا می‌آورد؛ پسر قانونی پادشاه گمشده که در بلوغش با تخت پادشاهی اکنون فاسد شده خود بیگانه است (چیزی که همه ما در دوران بلوغ تجربه میکنیم). ویژگی اصلی او بینایی است - تک چشم مشهور مصری - در حالی که در هیئت یک شاهین تجسم یافته است؛ پرنده ای که طعمه خود را به دقت هدف می‌گیرد و به درستی هدف خود را مورد حمله قرار می‌دهد و بصیرت زیرکانه در قلمرو پادشاهی موجودات زنده کسب میکند. از همه مهمتر اینکه حوروس علاوه بر توانایی، اراده ای برای دیدن دارد. این همان شجاعت است: خودداری از کوچک شمردن آنچه شناخته می‌شود، فارغ از اینکه تا چه حد هولناک باشد. حوروس خدای بزرگ دقت و توجه است و مصریان در قالب روایت‌های عجیب خود - نوعی از تفکر خیالی در طول هزاران سال - تصمیم گرفتند که باید توجه و دقت بر دیگران حکمرانی کند. حوروس با پدرش ازیریس در تمایل به دیدن متفاوت است. مثلاً او عموی خود، ست، را به دقت نگاه می‌کرد تا بفهمد که او حقیقتاً کیست. ست مجموعه ای از بدخواهی محض است؛ خود پلیدی. با این حال بعد از بلوغ، به تاج و تخت پادشاهی غصب شده پدرش برمیگردد و با عموی خود روبرو می‌شود. آنها درگیر یک نبرد حماسی می‌شوند. خدای جوان و وارث تاج و تخت، فرصت را در جایی می‌بیند که مسئولیتی در قبال آن پذیرفته نشده و کسی حاضر به دیدن آن نیست. هر کسی دل و جگر انجام اینکار را ندارد - نه وقتی که تا به نهایت نتیجه منطقی برسد؛ نه زمانی که فساد و چشم پوشی عامدانه تا به قعر دره افشا شده است. نگاه کردن به چشمان پلیدی،

بدون حفاظ، فارغ از اینکه این نگاه چقدر ضروری باشد، کاری فراتر از باور خطرناک است. این خطر با شکست اولیه حوروس بیان شده است: در این تقابل، ست یکی از چشمان برادرزاده شجاع خود را از بین می‌برد.

با وجود صدمات، حوروس پیروز میدان شد. تکرار این واقعیت که او داوطلبانه وارد این نبرد شد اهمیت اساسی دارد. این یک قاعده کلی در درمان‌های بالینی است که از نتیجه مشاهدات بهبود سلامت روان در بسیاری از مکاتب و اندیشه‌های روانشناسی کاربردی است. این اصل تصریح می‌کند که مواجهه داوطلبانه با موانع ترسناک، منفور و تحقیرآمیز دارای خاصیت درمانی است. ما در مواجهه با آنچه مانع پیشرفت لازم می‌شود، قوی‌تر می‌شویم. چنین نکته‌ای به هیچ وجه بدان معنا نیست که «لقمه گنده‌تر از دهان برداشتن» خوب است یا «داوطلبانه وارد نبرد شدن» به معنای بی‌دقتی «شر درست کردن» است. به ما توصیه شده است که دقیقاً متناسب با سرعت هوشیاری مان، چالش‌ها را بپذیریم و با رشد استعداد، مهارت، شجاعت و پرهیز از مواجهه بی‌پروا با آنچه فراتر از درک فعلی است، با آن روبرو شویم.

چطور بدانیم که با کدام چالش‌ها باید روبرو شد؟ جواب در گزینه معنا نهفته است - چیزی بسیار ژرف‌تر و کهن‌تر از تفکر ساده. آیا آنچه تلاش می‌کنید انجام دهید شما را بدون اینکه خیلی بترساند به جلو میراند؟ آیا مورد علاقه‌تان هست؟ یا شما را خرد میکند؟ آیا سنگینی گذر زمان را از بین می‌برد؟ آیا به عزیزانتان خدمتی می‌رساند؟ یا شاید حتی خیری برای دشمنان‌تان دارد؟ این تعریف مسئولیت‌پذیری است. پلیدی را محدود کن. رنج را کاهش بده. بدون توجه به سنگینی باری که به دوش میکشی، فارغ از بی‌عدالتی و بی‌رحمی اغلب خودسرانه زندگی، با امکانی که زندگی در لحظه پیش رویت قرار می‌دهد با تمایل به بهبود با اوضاع روبرو شو. سایر رویکردها فقط این گودال را عمیق‌تر می‌کنند، حرارت آن را افزایش می‌دهند و کسانی را که ساکنش هستند نابود میکند تا پیوسته مشکلات جدی خود را بدتر کنند. همه این موضوع را میدانند. وجدان همه این موضوع را تایید میکند. عزیز و دوست واقعی هر

کسی این موضوع را میبیند و وقتی می بیند که آنکه بسیار برایش عزیز است کاری را که لازم است انجام نمیدهد، ناراحت میشود.

حوروس چشم خود را از ست شکست خورده پس میگیرد و او را به خارج از قلمرو پادشاهی اش می راند. کشتن ست معنایی ندارد. او نیز مانند ازیریس، ایزیس و حوروس ابدی است. پلیدی که تمام سطوح تجربه زندگی را تهدید می کند، همان است که هر کسی همیشه باید با آن چه از نظر روانی و چه اجتماعی، در ستیز باشد. اما برای مدتی می توان بر پلیدی غلبه کرد، آن را بیرون راند و شکست داد. در این صورت صلح و هماهنگی تا مدتی میتواند در میان مردم شایع شود، تا زمانی که هیچ یک از مردم فراموش نکنند که چه چیزی دلیل خیر و شر بوده است.

حوروس چشم خود را بازیافت. یک فرد معقول در چنین شرایطی از خوش اقبالی اش خدا را شکر میکند و چشمش را سر جایش می گذارد و زندگی اش را ادامه می دهد. اما این کاری نبود که حوروس انجام داد. در عوض او به اعماق زمین برگشت؛ به اعماق شکم حیوان و به پادشاهی جهان مردگان برگشت، جایی که میدانست روح ازیریس را خواهد یافت. ازیریس با بدنی تکه تکه و نزدیک به مرگ - شاید حتی از یک منظر مرده - خودش ساکن قلمرو آشوبناک اعماق زمین است. حوروس به دنبال پدرش تا اعماق شکم هیولا پیش می رود. او پادشاه بزرگ پیشین را پیدا می کند و چشم از جا کنده را به ازیریس میدهد. بنابراین بار دیگر - به خاطر فداکاری و بینش پسر - خرد روزگار قدیم می تواند دوباره بینا شود. حوروس پدرش را دوباره بر تخت شاهی می نشاند و آن دو با هم بر مصر حکمرانی می کنند. مصریان بر ترکیب بینش، شجاعت و احیا سنت پافشاری میکنند که در کنار هم حاکمیت مناسب پادشاهی را شکل میدهند. در کنار هم قرار گرفتن خرد و جوانی است که جوهره قدرت فرعون، روح جاودانه و منبع اقتدار اوست. وقتی با چالشی روبرو می شوید به جهان چنگ می اندازید و خود را آگاهی می بخشید. چنین

کاری باعث میشود بیشتر از آنکه هستید، شوید و به عبارتی، شما را به آنکه می‌توانید باشید ارتقا می‌دهد. شما چه کسی می‌توانید باشید؟ شما تمام آن چیزی هستید که یک مرد یا زن می‌تواند باشد. شما می‌توانید به شیوه منحصر بفرد خود، جدیدترین تجسم قهرمانان باستانی اجدادتان باشید. نهایت این ارتقا تا کجاست؟ نمیدانیم. ساختارهای مذهبی ما به آن اشاره کرده اند. انسانی که به اصطلاح روشن شده، چطور انسانی خواهد بود؟ شخصی که تصمیم گرفته مسئولیت کامل تراژدی و پلیدی جهان را بپذیرد، خود را چطور نشان می‌دهد؟ سوال نهایی انسان این نیست که چطور انسانهایی هستیم، بلکه این است که چطور انسان‌هایی می‌توانیم باشیم. وقتی به یک ورطه هولناک می‌افتید، هیولایی می‌بینید. هر چه این ورطه کوچکتر، آن هیولا ضعیفتر. اما اگر این ورطه هول و هراس، همان ورطه نهایی باشد، آن عفریته نیز همان هیولای نهایی است. این عفریته شاید اژدهای خود شیطان باشد. مفهوم سازی آن پلیدی نهایی، همان درنده ابلیسی است که شبانه می‌خزد و آماده است تا طعمه ناآگاه خود را ببلعد؛ همان تصویری است که طی میلیون‌ها سال مانند هر مفهوم سازی دیگری، در اعماق ساختارهای بیولوژیکی ما رمزگذاری شده است. چنین پلیدی صرفاً مربوط به هیولاهای طبیعت نیست، بلکه شامل مستبدان فرهنگ و افراد بدنهاد هم هست. تمام این موارد وحشتناک و علی‌الخصوص آخری را باید با دقت در نظر گرفت. و این طبیعت انسان است که در مقابل درندگان، مانند طعمه ای درمانده چمباتمه نمی‌زند و از ترس بی حرکت نمی‌ماند، از طرفی در لباس ابلیس در خدمت پلیدی هم نیست، بلکه با شیرها در لانه خودشان روبرو میشود. این طبیعت نیاکان ماست: بسیار شجاع، شکارچی، مدافع، چوپان، ماجراجو، جنگجو و بنیانگذار شهرها و حکومتها. این همان پدری است که می‌توانید نجات دهید و نیایی است که می‌توانید به آن تبدیل شوید. او را باید در عمیق ترین مکان ممکن کشف کرد؛ همان جایی که اگر بخواهید مسئولیت کامل چیزی را به عهده بگیرید، باید به آنجا بروید و به آن کسی تبدیل شوید که می‌توانید باشید.

و آنکس که می‌توانید باشید کیست؟

بیایید برای شروع بر سر این موضوع توافق کنیم که حداقل تعهدات اخلاقی را برای مراقبت از خودتان دارید. شاید خودخواهانه علاقه مند به مراقبت از خودتان هستید. ولی بعد این سوال مطرح می‌شود: منظورتان از مفهوم «مراقبت» چیست؟ و از کدام «خود» صحبت می‌کنید؟ برای شروع و برای سادگی، خودخواهی محض را در نظر بگیرید؛ منافع شخصی صرف. به بیان دیگر، فرض کنید شما آزادید که هر کاری را مطابق میل‌تان انجام دهید بدون اینکه لازم باشد دیگران را در نظر بگیرید. در این صورت ممکن است صدای درونی اعتراض آمیزی بشنوید که: «یک لحظه صبر کن. این کار جواب نخواهد داد.» چرا جواب نخواهد داد؟ خب شما از کدام «خود» حرف می‌زنید که بخواهید مراقبش باشید؟ آیا می‌خواهید از آن کسی که هم اکنون هستید مراقبت کنید؟ امکان دارد، اما بعدش چه؟ چون همانطور که خورشید فردا صبح طلوع خواهد کرد، قطعا آینده برای هر مقصود و هدفی فرا می‌رسد و به درستی به شما توصیه شده که برای آن آماده باشید.

اگر برای رسیدن به نهایت منافع امروز تصمیم بگیرید که از آینده هزینه کنید، خطراتش را میدانید. تصور کنید که می‌خواهید بدون فکر و از سر عصبانیت حرفی را به زبان بیاورید. مثلا می‌گویید «کسی را زندانی نکنید» و هر آنچه به ذهنتان می‌رسد، بدون تأمل درباره اینکه چقدر ناعادلانه و بیرحمانه است، بیان میکنید. در کنار بیان این سخنان، احساسات مثبت، اشتیاق و همینطور خشمی رضایت بخش را آزاد میکنید. به مجرد اینکه چنین اظهاراتی را گفتید، دچار مشکل شده اید و ممکن است این مشکل برای مدت طولانی باقی بماند. زیرا علیرغم اینکه طبق خواسته‌های خودخواهانه‌تان عمل کرده اید، به وضوح مصلحت خود را نادیده گرفتید. هیچ فرد معقولی به فرزند دل‌بندش نمی‌گوید: «بین بچه جان، همان کاری را انجام بده که در لحظه به تو احساس خوبی بدهد، باقی مسائل به جهنم! مهم نیست.» از آنجا که شما به

خوبی می‌دانید همانطور که آینده برای شما فرا رسیده، برای فرزندان هم فرا خواهد رسید، هیچ وقت چنین چیزی را به فرزندان نمی‌گویید. صرف این واقعیت که چیزی در لحظه شما را خوشحال میکند به این معنا نیست که به نفع شماست و همه موارد در نظر گرفته شده است. اگر چنین میشد که زندگی ساده بود. شما هم «خود» اکنون‌تان هستید، هم خود فردا، هفته بعد، سال بعد، پنج سال بعد و یک دهه بعدتان هستید. شدت این ضرورت شما را مجاب می‌کند که تمام این «خود»ها را در نظر بگیرید. این نفرین مربوط به کشف انسان از وجود آینده است و به همین دلیل ضرورت کار کردن هویدا می‌شود - چون کار کردن به معنای فدا کردن لذت‌های فرضی فعلی است برای بهبود بالقوه آنچه در پیش روست. حالا کم اهمیت شمردن «خود»های آینده کاری سودمند است زیرا آینده مشخص نیست. چنین حرفی به این معنا نیست که لزوماً باید به اندازه‌ای که اکنون مراقب تاثیر کارهایتان هستید باید نگران تاثیر آن بر بیست سال بعد باشید، چون شما اکنون احتمالاً اینجا در حال مطالعه این کتاب هستید ولی بیست سال دیگر احتمال کمی دارد که این دور و بر باشید. همینطور خطاهای پیش‌بینی آینده‌ای چنین دور و دراز زیاد است. اما چنین عدم اطمینانی از آینده افراد معقول را از آماده شدن برای آن باز نمی‌دارد. این معنای آینده است: اگر قرار است که از خودتان مراقبت کنید، بار (یا امتیاز) یک مسئولیت اجتماعی بر دوش‌تان قرار گرفته است. آن «خود»ی که می‌خواهید از او مراقبت کنید، همان جامعه‌ای است که در طول زمان وجود دارد. ضرورت درک این، به اصطلاح، جامعه از افراد، هم یک بار سنگین و هم یک فرصت است و به نظر می‌رسد ویژگی‌ای منحصر بفرد بشر است.

به نظر نمی‌رسد که حیوانات، آینده را به همان صورتی که ما می‌بینیم در نظر بگیرند. اگر از مناطق جنوبی آفریقا دیدن کنید، وقتی گله‌ای از گورخرها را می‌یابید، اغلب می‌بینید که شیرهایی در اطراف این گله در بین چمنزارها لمیده‌اند. تا زمانی که شیرها لمیده‌اند، گورخرها اعتنایی به آنها نمی‌کنند. چنین نگرشی از نظر انسانها کمی بی‌فکری است. گورخرها باید تا

زمانی که شیرها به خواب بروند، حواس شان جمع و به هم نزدیک باشند. سپس باید با هم جمع می‌شدند و برنامه ای می‌ریختند تا زمانی که شیرها در خواب اند، گله ای آنها را لگدمال و نابود کنند. این یعنی پایان مشکل شیرها. اما گورخرها چنین کاری نمی‌کنند. در عوض اینطور فکر میکنند: «آن شیرهای لمیده را ببین. شیرهای آرام هیچ وقت باعث دردسر نمی‌شوند.» به نظر نمی‌رسد که گورخرها هیچ گونه درکی از زمان داشته باشند. آنها در هیچ بازه موقتی از زمان مفهومی از خود را درک نمی‌کنند. اما بشر مفهوم تزلزل ناپذیری از خود را درک کرده است. ما مفهوم اکنون و آینده را فهمیده ایم. آینده جایی است که خود بالقوه هر یک از ما در آن زندگی می‌کند. ما با آینده مثل واقعیت برخورد می‌کنیم. آینده صرفاً واقعیتی است که امکان وجود داشتن دارد - اما امکانی است که به احتمال زیاد فرا خواهد رسید و به همین دلیل آن را در نظر می‌گیریم.

شما درون خودتان گیر کرده اید و بار مسئولیت کسی که اکنون هستید و آن کس که در آینده به او تبدیل می‌شوید را به دوش می‌کشید. این بدان معناست که اگر رفتار صحیحی با خودتان داشته اید، باید تکرارپذیری آن را در گذر زمان مد نظر بگیرید. این تقدیر شماست که اگر امروز میتوانید با خودتان بازی کنید، بازی انتخاب کنید که با بازی فردا، ماه آینده و سال آینده‌تان منافاتی نداشته باشد. بنابراین خودخواهی صرف، محکوم به شکست است. به همین دلیل است که در بین سایرین، اخلاق کاملاً فردگرایانه یک عبارت متناقض است. اما در واقعیت وقتی فهمیدید که شما اجتماعی گسترده در طول زمان هستید، اندکی تفاوت باید بین نحوه رفتارتان با دیگران و رفتارتان با خود وجود داشته باشد.

به عنوان مثال شما در یک ازدواج، با همسر و خودتان دچار یک مشکل تکراری می‌شوید و در عواقب یک بازی تکراری گیر میکنید. اکنون شما می‌توانید با همسرتان به هر روش قدیمی برخورد کنید بدون اینکه به این لحظه فکر کنید و فارغ از اینکه چقدر روش زشت یا بدون فکری باشد. اما شما قرار فردا، یک ماه بعد و یک دهه بعد نیز همسرتان (یا هر شخصی به

جای او و به همان اندازه بیچاره) را ببینید. اگر با شخصی که به او متعهد هستید طوری رفتار کنید در صورت تکرار در گذر زمان، کارایی نداشته باشد، در حال انجام یک بازی را به انحطاط هستید و در آینده هر دو قرار است از عواقب آن رنج ببرید. بین این مشکل و معضل آشتی کردن با خود آینده‌تان تفاوت اساسی چندانی وجود ندارد. عواقب آنها یکسان است.

خوشبختی و مسئولیت پذیری

جای تعجب نیست که مردم می‌خواهند خوشحال باشند. من بارها و بارها عمیقاً آرزو کرده‌ام که خوشحالی و امید به حضور آن در زندگی فعلی به من بازگردد. مسلماً در چنین احساسی تنها نیستم. با این حال معتقدم که نباید دنبال خوشحالی بود. اگر به امید آن باشید، دوباره در دام مسئله تکرارپذیری می‌افتید، چون خوشحالی حسی مربوط به اکنون شماست. اگر افراد را در موقعیت‌هایی قرار دهید که احساسات مثبت زیادی پیدا کنند، تمرکزشان معطوف به همان لحظه و تکانه‌ای می‌شود؛ به این معنا که از فرصت پیش آمده نهایت بهره‌برداری را می‌کنند. اما توجه به اکنون به هیچ وجه به معنا توجه به همه چیز نیست و متأسفانه باید حداقل تا آنجا که می‌توانید همه چیز را در نظر بگیرید. در نتیجه بعید به نظر می‌رسد که آنچه در طول زمان زندگی شما را بهبود می‌دهد، خوشبختی باشد. اگرچه من مطلوبیت خوشبختی را انکار نمی‌کنم. اگر خوشبختی به سراغتان آمد، با سپاسگزاری و آغوش باز از آن استقبال کنید (اما مراقب باشید، چون خوشبختی شما را بی‌پروا می‌کند).

چه چیزی ممکن است به عنوان جایگزینی پیچیده‌تر به جای خوشبختی عمل کند؟ فرض کنید که این گزینه، پذیرش مسئولیت زندگی باشد، زیرا مسئولیت‌پذیری آینده را هموار می‌کند. همین‌طور تصور کنید که باید قابل اطمینان، صادقانه، نجیبانه و در راستای یک خیر بزرگ‌تر عمل کنید تا احساس مسئولیت‌پذیری را به درستی نشان دهید. همان‌طور که قبلاً صحبت کردیم، عمل در راستای یک کامیابی بزرگ‌تر همزمان عملکرد شما و اطرافیان شما را بهینه می‌کند.

بزرگترین خوبی همین است. فرض کنید که از چنین هدفی آگاه شدید و آن را به صراحت بیان کردید. حالا سوال دیگری مطرح می‌شود: «نتیجه آن از نظر روانشناسی چیست؟»

اول در نظر داشته باشید که بیشتر احساسات مثبتی که مردم تجربه می‌کنند از دستیابی به چیزی حاصل نمی‌شود. این احساس لذت (یا دقیقت، احساس رضایت) است که از، مثلا، خوردن یک وعده غذای خوشمزه وقتی گرسنه هستید، تجربه می‌کنید. مشابه وقتی کاری سخت ولی ارزشمند انجام می‌دهید، رضایتمندی‌های مشابه ولی پیچیده تری پیدا می‌کنید. به عنوان مثال تصور کنید که از پایه دوازدهم فارغ التحصیل شده اید. روز فارغ التحصیلی این رویداد را رقم می‌زند و جشنی برپا شده است. این حس خوب فردا صبح که از خواب بیدار می‌شوید رفته است و بلافاصله با مجموعه مشکلات جدیدی روبرو می‌شوید (درست مثل تجربه مجدد احساس گرسنگی، چند ساعت بعد از آن وعده خوشمزه). شما دیگر پادشاه دبیرستان نیستید: حالا دیگر آش خور سطح پایین محل کار، یا دانشجوی تازه وارد یک موسسه آموزشی هستید. شما در موقعیت سیسیفوس^۱ هستید. شما بارها و بارها تلاش کرده اید تا سنگ خود را به قله برسانید و در عوض خود را در دامنه کوه یافته اید.

بعد از دستیابی به نتیجه، یک تغییر تقریباً آنی حاصل می‌شود. دستیابی درست مثل لذت تکانه ای، احساسات مثبت ایجاد می‌کند. اما تکیه بر احساسات مثبت حاصل از دستیابی نیز مثل لذت، کاری نامطمئن است. بنابراین سوال دیگری مطرح می‌شود: «منبع واقعی و قابل اعتماد برای احساسات مثبت چیست؟» پاسخ این است که افراد از پیگیری یک هدف ارزشمند، احساسات مثبت را تجربه می‌کنند. تصور کنید که هدفی دارید و یک استراتژی در رابطه با آن هدف تدوین و سپس آن را اجرا می‌کنید. سپس در حین عمل مشاهده می‌کنید که استراتژی شما کارایی دارد. این همان چیزی است که قابل اعتمادترین احساسات مثبت را به وجود می‌آورد. فرض کنید که

۱ Sisypheus - شاه آزمند یونانی که محکوم بود تا ابد سنگی را به بالای تپه هل بدهد و وقتی به قله می‌رسید سنگ دوباره به پایین می‌غلتید -م.

(مطابق یک ایده کاملاً داروینی) این نگرش‌ها و اعمال در طول زمان به طرز موثری بر سایر روش‌ها فائق شوند؛ هم از لحاظ روانشناسی و هم اجتماعی. تصور کنید که چنین اتفاقی، هم در زندگی فردی شما و هم در گذر هزاره‌ها رخ می‌دهد، زیرا افراد با یکدیگر تعامل کرده و حالت خاصی از وضعیت را به وضعیت عمده تبدیل میکنند.

این واقعیت به موضوع مهمی اشاره می‌کند: هیچ حسی از شادی در عدم مسئولیت پذیری نیست. اگر هیچ هدف با ارزش و مورد احترامی ندارید، از احساسات مثبت هیچ خبری نیست. ممکن است اینطور اعتراض کنید که: «خب، چه چیزی یک هدف صحیح را تشکیل می‌دهد؟» فرض کنید که به دنبال هدفی لذت بخش اما کوتاه مدت و مبتذل هستید. بخش دانا و خردمند شما، چنین کاری را با بهترین کار عملی ممکن در راستای هدفی که به نفع جامعه‌ای از «خود»های آینده‌تان و جامعه‌ای از دیگران باشد، مقایسه می‌کند. شاید تمایلی ندارید که چنین خردی را محقق کنید. شما حداقل در شرایط تمرکز آبی و تکانه‌ای بر لذت، به هیچ وجه آرزوی پذیرش مسئولیت نمی‌کنید. با این حال خودتان را گول می‌زنید، خصوصاً خودتان در سطوح عمیق تری از بودن فریب می‌دهید، در حالیکه می‌دانید که چنین اجتناب‌هایی وقتی به بوته آزمایش گذاشته می‌شوند موفق نخواهند بود.

قسمت‌های دانا و باستانی شما که به طور جدی علاقه مند به زنده ماندن‌تان هستند، نه به سادگی فریب می‌خورند و نه کنار گذاشتنی اند. اما به هر حال شما یک هدف پیش و پا افتاده را نشانه می‌گیرید و برای آن یک استراتژی نسبتاً سطحی تدوین می‌کنید، تا خودتان ببینید که اصلاً راضی کننده نیست چون به اندازه کافی به آن اهمیت نمی‌دهید. برایتان مهم نیست - حداقل عمیقاً مهم نیست. بعلاوه، این واقعیت که شما آنچه را که واقعاً باید دنبال کنید، دنبال نمی‌کنید به این معناست که به طور همزمان احساس گناه، شرم و کمتر بودن نیز می‌کنید. این استراتژی مفید نیست و کارساز نخواهد بود. من تا به حال کسی را ندیده‌ام که وقتی میدانند که آن کاری که باید را انجام نمیدهد، راضی باشد. ما موجودات موقتاً آگاه ایم:

ما میدانیم که پیوسته و گریزناپذیر مشغول یک بازی تکراری هستیم که نمی توان به راحتی از آن طفره رفت. هر چقدر هم که بخواهیم نمی توانیم ارزش آینده را به کلی نادیده بگیریم. این بخشی از هزینه ای است که به خاطر رسیدن به خودآگاهی زیرکانه و توانایی ایده پردازی در تمام دوران زندگی هایمان پرداخته ایم. ما به آینده پیوند خورده ایم و راه فراری از آن نداریم - و وقتی از چیزی راه فراری نداریم، نگرش درست این است که داوطلبانه برگردیم و با آن چیز روبرو شویم. این نگرش کارساز است. بنابراین به جای یک هدف کوتاه مدت و بدون فکر، هدفی در مقیاس بزرگتر تعیین کنید که نشان دادن عملکردی درست و بلند مدت در قبال همه است.

آن وزنه اضافه را بردار

یک روش مناسب برای رفتار - یا اخلاق - وجود دارد و این سرنوشت شماست که با آن دست و پنجه نرم کنید. شما ناگزیر در طول زمان خودتان و دیگران را ارزیابی می کنید و در نتیجه این ارزیابی از درستی یا غلط بودن رفتار به خود گزارش می دهید. آنچه در چندین بازه زمانی، در مکانها و برای افراد مختلف (شامل خودتان) کارساز است همان هدف شماست. این اخلاق در حال نمایان شدن است و به همین دلیل بیان صریح آن دشوار است، اما از حیث وجود و پیامدهای آن گریزناپذیر، و بخش جدایی ناپذیری از بازی بودن است. بازیکنان ماهر جذاب اند. افراد جذاب، همسران را به خود جذب می کنند. هر چقدر با این الگوی در حال ظهور بیشتر سازگار شویم احتمال زنده ماندن و محافظت از خانواده هایمان بیشتر می شود. زمین بازی، بازیکنان را بر اساس مبنای رفتار اخلاقی شان انتخاب میکند. بنابراین ما از لحاظ زیستی آماده ایم تا به آن بازیکن بزرگ پاسخ مثبت دهیم و از او تقلید کنیم، در عین حال که آماده ایم تا خشونت، فریبکاری، تقلب و کلاهبرداری را تایید نکنیم. و این وجدان شما - غریزه شما در تمایل به فضیلت اخلاقی - است که بیانگر انحراف از این مسیر است. وقتی فرزند شما در جریان یک بازی فوتبال، عمداً بازیکن تیم حریف را لگد میکند یا وقتی توپ را به هم تیمی اش که در موقعیت خوبی برای گل زدن است، پاس نمی دهد، اخم می کنید و همانطور که باید احساس

شرم میکنید. چون شاهد خیانت یک فرد دوست داشتنی توسط عزیزتان هستید - که همان خیانت فرزندانان به خودش بوده است. وقتی به احساس نزاکتتان بی حرمتی می‌کنید، مشابهها همین اتفاق می‌افتد. این همان غریزه است و بهتر است مراقب آن باشید. اگر راه درست را دنبال نکنید، گرفتار سرگردانی در صخره‌های دور و احساس بیچارگی می‌شوید و نمی‌توانید به راحتی راهی پیدا کنید که عمیق‌ترین بخش‌های وجودتان بدون اعتراض اجازه چنین کاری را به شما بدهند.

ممکن است این حرف را چنین توجیه کنید: «اینجا هیچ صخره‌ای وجود ندارد. من نمی‌توانم در این نزدیکی صخره‌ای ببینم و آخرین صخره‌ای که ده سال پیش از روی آن لغزیده‌ام، مسافت زیادی با اینجا فاصله دارد.» اما بخش عمیق‌تری از روان شما با اعتراض زیادی پاسخ میدهد که: «چنین طرز فکری مناسب نیست. من این کار را نمی‌کنم. آنچه ده سال پیش اتفاق افتاده باشد هنوز هم واقعی است و به مسافت ربطی ندارد (به خاطر خطاهای اجتناب‌ناپذیر در پیش‌بینی). اگر فاجعه‌ای آنجا منتظرمان باشد فعلاً سراغ آن نمی‌رویم. جای اعتراضی هم نیست.» اگر رفتار شما نشان بدهد که در جهت اشتباهی در حال حرکت اید، و چنانچه خوش شانس و حداقل کمی هوشیار باشید، احساس وحشتناکی همراه با حس گناه درباره آن پیدا خواهید کرد. درست به همین خاطر باید سپاسگزار بود. اگر هزینه خیانت به خود، احساس گناه، شرمندگی و اضطراب است، دستاورد خیانت نکردن به خود نیز رسیدن به معناست - معنایی که پایدار است. و این بزرگترین فرصتی است که هر آنجایی که مسئولیت‌پذیری غایب است، وجود دارد.

اگر به وجدان خود توجه کنید، کم‌کم متوجه می‌شوید که بعضی از کارهایتان اشتباه است. به بیان دقیق‌تر: اگر شما متوجه هشدار وجدان‌تان درباره احتمال انجام کار اشتباه شوید، و

سپس شروع به ایجاد گفتگوی واقعی با همان عامل^۱ کنید، تصویر واضحی از آن اشتباه است در ذهن‌تان شکل می‌گیرد - و تلویحا آنچه را که درست است درک میکنید. درست فقط به معنای مخالف غلط نیست - نادرستی معنایی واضح و آشکار دارد. بنابراین درک درست از طریق توجه دقیق به آنچه نادرست است، ایجاد شده و پرورش می‌یابد. وقتی کار اشتباهی انجام میدهید و به خودتان خیانت میکنید، احساس بدی پیدا می‌کنید. بدون اینکه دقیقا بدانید چرا. بنابراین سعی میکنید از فکر کردن به آن خودداری کنید، زیرا در کوتاه مدت کاری است ساده‌تر و کمتر ناراحت کننده. با تمام توان سعی می‌کنید آن را نادیده بگیرید، اما چنین واکنشی احساس خیانت به خود را در شما افزایش میدهد و شما در مقابل خودتان خرد میکند. بنابراین شاید تجدیدنظر کنید و با ناراحتی‌تان روبرو شوید. در این صورت است که با عدم پیوستگی درونی، اختلاف نظر و آشوب ناشی از آن روبرو می‌شوید. از خودتان می‌پرسید کجای کار را اشتباه کرده اید (یا دعا می‌کنید که به چنین نکته ای پی ببرید). و جواب از راه می‌رسد اما آن چیزی نیست که می‌خواستید. بنابراین بخشی از وجود شما باید بمیرد، تا بتوانید تغییر کنید. ولی آن بخشی که باید بمیرد برای موجودیت اش تلاش میکند، التماس میکند، هر نوع منطقی را برای توجیه ارائه میکند و این کار را با هر ترفندی که در اختیار دارد انجام خواهد داد - با دروغ‌های فاحش، با یادآوری تلخ ترین و ناراحت کننده ترین خاطرات گذشته و با مطرح کردن مایوس کننده ترین نگرشهای بدبینانه نسبت به آینده (و در واقع زیر سوال بردن ارزش خود زندگی). اما شما باز هم مقاومت می‌کنید، تبعیض قائل می‌شوید و قضاوت می‌کنید تا سرانجام بفهمید که دقیقا چرا کاری که انجام داده اید اشتباه بوده است و در عوض یاد می‌گیرید که چه چیزی احتمالا درست است. سپس تصمیم می‌گیرید که مطابق وجدان‌تان عمل کنید و علیرغم شیوه خصمانه اش، با آن همراه می‌شوید. بعد تمام آنچه را که به درستی فهمیده اید به کار می‌گیرید و ترقی آغاز می‌شود. با دقت بر رفتار‌تان نظارت میکنید تا مطمئن شوید که آنچه انجام میدهید

درست است - به حرفهای خودتان گوش میدehید، رفتار را نگاه می‌کنید و سعی میکنید که از آن مسیر مستقیم و باریک منحرف نشوید. و این هدف شما میشود.

ایده ای شکل میگیرد: «من می‌خواهم زندگی‌ام را به درستی زندگی کنم. می‌خواهم خوبی را نشانه بگیرم و قصد دارم بالاترین خیری را که امکان پذیر است هدف قرار دهم.» حالا تمام آن بخش‌هایی که موظف به مراقبت از خود آینده‌تان هستند، فرمان را به دست می‌گیرند. حالا همه خودهای شما با هم در یک جهت هستند و دیگر از هم گسیخته نیستند. حالا دیگر روی یک بنیان محکم و ثابت ایستاده اید. دیگر نمی‌توانید به راحتی بترسید و دلسرد شوید. عزم‌تان از پوچ‌گرایی و ناامیدی پیشی میگیرد. کشمکشی که در مبارزه با تمایل‌تان به تردید و دورویی داشتید، از شما در مقابل انتقادهای بیجا و بدبینانه دیگران محافظت خواهد کرد. یک هدف بزرگ وجود دارد، قلعه ای برای صعود و ستاره ای در دل تاریکی شب بالای افق به شما چشمک میزند. همین بودنش به شما امید می‌بخشد - و این همان معنایی است که بدون آن نمی‌توانید زندگی کنید.

پینوکیو را به خاطر می‌آورید؟ وقتی پدر ژپتو می‌خواست عروسک چوبی ساخته خودش را به کودکی واقعی تبدیل کند، به بالای افق نگریست و آرزویش را از ستاره ای درخشان درخواست کرد. این همان ستاره ایست که در ابتدا تولد پینوکیو را اعلام کرد و در انتها نورش را بر مدال طلایی اعطا شده به جیمی کریکت تاباند. از جنبه نمادین، این همان ستاره ایست که تولد مسیح را در اعماق دوره‌های تاریک اعلام میکند. پدر ژپتو بر همان ستاره تمرکز و آرزویش را مطرح کرد. آرزویش این بود که عروسک ساخته خودش که با بندهایی توسط دیگران یا دیگر چیزها کنترل می‌شود، واقعی شود. داستان این عروسک با وسوسه‌ها و آزمون‌هایش یک درام روانشناختی است. همه ما آن را می‌فهمیم، اگر چه لزوماً نمی‌توانیم چنین درکی را به خوبی

بیان کنیم. اگر دیگر نمی‌خواهید یک عروسک خیمه شب بازی و تحت کنترل نادانسته‌ها یا چیزهایی که عمداً نمی‌خواهید بدانید باشید، ضروری است که نگاهتان را به بالاتر از افق معطوف کنید و یک هدفی متعالی تعریف کنید. سپس تمام زیرساخت‌ها و زیر شخصیت‌هایی که ممکن است در غیر این صورت به طور محدودی محقق شوند، در حمایت از یک ایده آل به یکدیگر می‌پیوندند و نتیجه چنین انسجامی، تعاملی است که نزدیک شدن به آن غایی یا کل را تحقق می‌بخشد. در چنین شرایطی تمام بخش‌های وجودتان سوار بر امر هستند. چنین تجربه‌ای، معادل روانی توحید است. در قالب هر واقعیت ماورایی که بالقوه زمینه ساز بینایی و درک فناپذیری مان شود، چنین تجربه‌ای، ظهور آن خود متعالی است که ممکن است همان بنده واقعی خدا باشد.

پادزهر درد و رنج زندگی چیست؟ نشانه گرفتن بالاترین هدف ممکن. پیش نیاز پیگیری بالاترین هدف ممکن چیست؟ تمایل به پذیرش حداکثر مسئولیت - که شامل وظایف مورد غفلت دیگران نیز هست. ممکن است اعتراض کنید که: «چرا باید این همه فشار را به دوش بکشم؟ تمام اینها فقط فداکاری، سختی و دردسر است.» از کجا اینقدر مطمئن هستید که نمی‌خواهید بار سنگینی به دوش بکشید؟ اتفاقاً برعکس، شما به مشغله‌ای سنگین، عمیق و دشوار نیاز دارید. در این صورت است که وقتی نیمه شب از خواب بیدار می‌شوید و تمام تردیدهایتان به شما هجوم می‌آورند، می‌توانید از خودتان دفاع کنید: «با وجود تمام نقص‌هایم، که بی‌شمارند، حداقل این کار را انجام می‌دهم. حداقل مراقب خودم هستم. حداقل برای خانواده و اطرافیانم مفیدم. حداقل در حرکت هستم و پیشرفت می‌کنم، چون باری دارم که مصمم به حمل آنم.» از این طریق برای خودتان خالصانه احترام قائل خواهید شد. این یک ساختار روانی سطحی و شکننده نیست که وابسته به تفسیر شما در آن لحظه باشد، بلکه چیزی بسیار عمیق‌تر از آن است. همین‌طور صرفاً روانشناختی نیست، بلکه ساختاری واقعی و روانشناختی است. زندگی شما دقیقاً با مقدار مسئولیتی می‌خواهید بپذیرید معنادار می‌شود. زیرا تنها راهی که

واقعاً می‌توان شرایط را بهتر کرد از طریق مسئولیت پذیری است. همین‌طور راهی است که از آن طریق می‌توان رنج غیر ضروری زندگی را کم کرد؛ دیگران را با مثال و کلمات تشویق کرد؛ و بدخواهی را در قلب خود و دیگران محدود کرد. یک فرد آجرچین ممکن است فایده کاری را که انجام می‌دهد زیر سوال ببرد. اما شاید کاری که او انجام می‌دهد صرفاً چیدن آجرها نباشد، بلکه شاید در حال ساختن یک دیوار است. و آن دیوار بخشی از یک ساختمان، و آن ساختمان یک کلیسای جامع است. و در نهایت هدف آن کلیسای جامع بالاترین خیر است. در این صورت هر خشتی که گذاشته می‌شود در راستای همان خیر بزرگ است. آنچه شما نیز در فعالیت‌های روزمره خود انجام می‌دهید، کافی نیست. هدف شما ساختن آن کلیسای مناسب نیست. دلیلش این است که هدف شما به اندازه کافی والا نیست. چرا که اگر چنین بود، در رابطه با هدف به حد کفایت والایتان احساس معناداری داشتید که جفاها و محدودیت‌های زندگی را توجیه می‌کرد. اگر هدف معناداری برای پیگیری داشته باشید، به زندگی علاقمند می‌شوید. چرا که در یک مسیر معنادار قرار می‌گیرید. عمیق‌ترین و موثق‌ترین غریزه معنا - اگر آن را با خود فریبی و گناه (راه دیگری برای بیان آن وجود ندارد) منحرف نکنید - زمانی در مسیر بالاترین ارزش باشید، خود را نشان می‌دهد.

معناداری حسی است که نشان می‌دهد شما در چنین مسیری هستید. همین‌طور نشان می‌دهد که تمام پیچیدگی‌هایی که شما را تشکیل می‌دهند دروناً با خودتان هم راستا شده‌اند و آن هدفی را که ارزش پیگیری دارد هدف گرفته‌اند - همان هدفی که جهان را متعادل می‌کند و هماهنگی می‌آفریند. همان است که در یک موسیقی خودش را آشکار میکند و آن حس عمیقی از معناست که موسیقی تلویحاً می‌آفریند. شاید شما یک جوان پوچ گرای طرفدار دث-متال^۱ باشید. این یعنی شما عمیقاً بدبین و دیر باور هستید. در هیچ کجا معنایی نمی‌یابید. فقط اساساً از همه چیز متنفرید. اما بعد وقتی آن گیتاریست اصلی پوچ گرای گروه دث-متال مورد

علاقه‌تان با بقیه اعضای گروه، آهنگ هایشان را یکی پس از دیگری و در هارمونی کامل شروع میکنند - مغزتان سوت می‌کشد! «اه من به هیچ چیزی باور ندارم - اما خدایا، آن آهنگ!» و متن ترانه‌ها ویرانگر، پوچ، بدبینانه، تلخ و مایوس کننده است، اما مهم نیست، چون موسیقی روح شما را فرا می‌خواند، آن را به نشانه معنا سرشار میکند، و چنین تجربه ای شما را به حرکت و میدارد تا خودتان را با الگوهای ترانه هماهنگ کنید، سپس سر و بعد پایتان را هماهنگ با هر بیت ترانه به حرکت در می‌آورید و مخالف خودتان در آن پوچی سهیم می‌شوید. همان الگوهایی از اصوات که لایه به لایه روی هم سوار می‌شوند و با هماهنگی و در یک جهت همزمان قابل پیش‌بینی و پیش‌بینی ناپذیر، در یک تعادل کامل در کنار هم به گوش میرسند: همان رقص ابدی نظم و آشوب. و شما فارغ از اینکه چقدر تحقیر شده باشید، با آن می‌رقصید. شما خود را با آن الگوی هماهنگ و جهت دار، همسو میکنید. و در آن معنایی پیدا میکنید که پایدار است. شما دارای یک غریزه هستید - روحی - که شما را به سمت عالی ترین خیر هدایت می‌کند. این روح شما را از جهنم به بهشت فرا میخواند. و به خاطر وجود این روح است که بارها خود را مایوس یافته اید. مردم شما را ناامید می‌کنند. و به خاطر از دست دادن آن رابطه معنادار با کار، رئیس یا همسرتان، به خود خیانت میکنید. شما با خودتان اینطور فکر میکنید: «جهان به درستی کار نمیکند و این بسیار برای من آزار دهنده است.» با این حال همین ناامیدی میتواند نشانه ای از سرنوشت باشد. نشانه ای از اینکه در جایی مسئولیتی رها شده - کارهایی که انجام نشده و همچنان انجام دادن شان ضروری است. وجود چنین ضرورتی شما را می‌آزارد. شما از دولت آزاده اید، از شغلتان متنفر و از پدر و مادرتان ناراضی هستید. شما از تمام این کسانی که مسئولیتی بر عهده نمی‌گیرند خسته می‌شوید. بهر حال اموری هستند که ضرورت انجام شان را جار می‌زنند. شما از این عصبانی هستید که کارهایی که باید انجام شوند، انجام نمی‌گیرند. آن خشم و عصبانیت یک دریچه است. و چنین مشاهده ای از مسئولیت ناپذیری، نشانه ایست از وجود سرنوشت و معنا. آن بخشی از شما که توجه اش معطوف به بالاترین خیر است (آن

ایده آلی که شما را تصرف کرده)، از انفصال میان آنچه می‌توانید باشید و آنچه اکنون تجربه می‌کنید، حکایت میکند. جایی شکافی وجود دارد و شما را با اعلام نیاز به پر شدن آگاه میکند. در نتیجه می‌توانید بگذارید تا خشم‌تان فوران کند و شخص دیگری را برای آن مقصر بدانید - گویی که دیگران سهمی در ایجاد مشکلات نداشته اند. یا اینکه می‌توانید درک کنید که ناامیدی اکنون شما، علامتی است از طرف بنیادی ترین سطوح بودن تان، مبنی بر اینکه چیز اشتباهی - شاید توسط خودتان - نیاز به اصلاح دارد. این نگرانی‌ها، مراقبت‌ها، آزار دیدن‌ها و حواس پرتی‌ها چه هستند؟ ندای خوشبختی که نیست. بلکه فراخوانی است به سوی ماجراجویی و عملی که زندگی را می‌سازد. یک بار دیگر داستان ابراهیم در کتاب مقدس را در نظر بگیرید: خداوند نزد ابراهیم آمد و گفت:

از کشور خود، مردمان و سرزمین پدری ات به جایی که من نشان خواهم داد، برو.

من تو را به یک ملت بزرگ بشارت میدهم، به برکت و بزرگی نام و نعمت،

من به کسانی که تو را برکت دهند، برکت می‌دهم؛ و آنکه تو را لعنت کند، نفرین میکنم؛ و همه مردمان زمین از طریق شما برکت می‌یابند (سفر پیدایش ۱۲: ۱-۳).

به تعبیری ملایم، آن ابراهیم بالغ برای سالهای دور و درازی در چادر پدرش زندگی میکرد. اما اگر ندای خدا بیاید، هرچقدر هم که دیر باشد، بهتر است به آن توجه کنیم (و در این حکایت، امیدی واقعی برای کسانی وجود دارد که به نظرشان دیگر بسیار دیر شده است). بنابراین ابراهیم به دنبال آن صدای کم نوای درونی، آن دعوت الهی، کشورش، مردم و خانه پدری را ترک کرد تا در جهان سفر کند. چنین فراخوانی به سوی خوشبختی نیست، بلکه درست مثل آنچه در گذشته گفته شد، دعوت به یک مصیبت کاملاً خونین است: قحطی، جنگ و درگیری‌های داخلی. یک فرد معقول (و نه خود ابراهیم) در خرد پاسخ دادن به چنین دعوتی از جانب خدا، وجدان و پذیرش داوطلبانه مسئولیت چنین ماجراجویی قابل تردید است. بهتر بود در چادر امن

پدرش می‌ماند و میوه‌های حاضر و پوست کنده اش را می‌خورد. آن صدایی که شما را به سوی جهان - به سوی سرنوشت خود - فرا می‌خواند، صدای آسایش نیست، بلکه فراخوان به سوی یک نزاع تلخ و آن بازی مرگبار مخالفان است. ماجراجویی زندگی، آن زمان که شما به ندای وجدان پاسخ می‌دهید؛ مسئولیت زندگی‌تان را به عهده می‌گیرید؛ و تلاش می‌کنید که خودتان و جهان را اصلاح کنید، احتمالا - و به طور گریز ناپذیری - شما را خسته، ناامید و آشفته می‌کند. اما اینجاست که می‌توان آن معنای عمیقی که شما را جهت و پناه می‌دهد، یافت. اینجاست که همه چیز برایتان مهیا می‌شود؛ همان جا که آنچه پراکنده و متفرق شده بهم می‌پیوندند؛ آنجا که هدف خودش را نمایان می‌کند؛ آنجا که همه آنچه درست و خوب است حمایت شده و تمام آنچه سست، کینه توزانه و ویرانگر است شکست می‌خورد. این همان جایی است که اگر تمایل داشته باشید، آن زندگی جاودانه و ارزشمند را می‌توان پیدا کرد.

توجه کنید که فرصت همان جایی است که مسئولیت رها شده است.



قانون پنجم

آنچه را که متنفرید انجام ندهید

نظم آسیب شناسانه در لباس مبدل روزانه

یکبار مراجعی داشتم که در محل کارش در یک شرکت بزرگ، دائماً در معرض رگبار توهین‌های نژادپرستانه قرار میگرفت. او زنی معقول و صادق بود و زندگی سختی برای رسیدن به آنچه شایسته هوش و صداقتش باشد، پشت سر گذاشته بود. او از زمان مشغول شدنش در این شرکت، درگیر مشاجره‌ای طولانی مدت، شخصی و از طریق ایمیل شد که هدفش بررسی توهین آمیز بودن یا نبودن عبارت «فلیپ چارت» بود (فلیپ چارت یک عبارت معمول در سازمان هاست که اشاره به نوعی تخته وایت برد مغناطیسی دارد که کاغذ روی آن قرار گرفته و کل مجموعه بر روی یک سه پایه متحرک سوار است). برای آن دسته از شما که هنوز نمی‌توانید باور کنید مکالماتی از این قبیل ساعات کاری کارگران شرکتی را مشغول میکند یک سرچ سریع گوگل با عبارت «توهین فلیپ چارت»^۱ کافیست. خودتان بلافاصله خواهید دید که نگرانی درباره این موضوع واقعی، با ابعادی گسترده است. جلسات زیادی توسط مدیران بالادستی مراجع من درباره همین موضوع در شرکت برگزار میشد.

«فلیپ» ظاهراً در گذشته واژه‌ای تحقیر آمیز به جای کلمه فیلیپینی بوده است (اما حالا شواهد کمی برای کاربرد این کلمه با چنین مقصودی وجود دارد). علیرغم اینکه آن توهین سابق دیگر هیچ ارتباطی با مفهوم عبارت «فلیپ چارت» ندارد، مدیران شرکت او متوجه شدند که وقت کارگران صرف بحث درباره ماهیت فرضاً تبعیض آمیز این عبارت می‌شود. بنابراین شرکت، معادل جایگزینی برای این عبارت تعیین کرد و سرانجام کارگران ملزم به استفاده از آن به جای «فلیپ چارت» شدند. چنین اتفاقی علیرغم این موضوع رخداد که کارگری از تبار یا ملیت فیلیپینی از کاربرد چنین عبارتی شکایت کرده باشد. طبق نظر دیده بان زبان جهانی^۲ که کاربرد صحیح کلمه را از نظر سیاسی رصد می‌کند، اکنون عبارت «تخته نویسش» جایگزین شده است،

۱ Flip chart derogatory

۲ Global Language Monitor - Languagemonitor.com

اگرچه یک فلیپ چارت به هیچ وجه «تخته»ای برای نوشتن نیست.

در هر صورت، معادل جایگزین این عبارت در شرکت مراجع من «تخته سه لایه» انتخاب شد که توصیف دقیق تری است - البته که این عبارت برازنده، چیزی از بلاهت موضوع اولیه کم نمیکند. به هر حال هنوز عباراتی مثل «چلپ چلوپ»^۱، «گستاخ»^۲، «الاکلنگ»^۳ و «دمپایی»^۴ هستند که اگر بخواهیم خودمان را نگران چنین مسائلی کنیم، دو عبارت اول توهین آمیزتر از عبارت «فلیپ چارت» است. حالا ممکن است با تعجب از خودتان بپرسید: «واقعاً این تغییرات جزئی در اصطلاحات و عبارات چه فرقی دارد؟ این یک مسئله پیش و پا افتاده است. چرا کسی باید دغدغه مند بحث درباره چنین تغییراتی باشد؟ چرا آن را نادیده بگیریم؟ بهتر است این همه حماقت را نادیده بگیریم و روی چیزی که اهمیت بیشتری دارد تمرکز کنیم.» البته شما میتوانید ادعا کنید که توجه به شخصی که وارد چنین بحث‌هایی میشود، اتلاف وقت است. و به نظر من این معضل، دقیقاً به بیراهه رفتن است. چه موقع از مشارکت در یک روند نگران کننده که درست قابل چشمان‌تان در حال شکل‌گیری است، دست برمیدارید؟

مراجع من برای من اینطور نوشت که نه تنها عبارت معادل «فلیپ چارت» به خوبی در میان همکارانش پذیرفته شد، بلکه بلافاصله بحث و جدل دیگری برای شناسایی و مرادده کلماتی در گرفت که ممکن است توهین آمیز باشند. یکی از کلمات «تخته سیاه» و دیگری «شاه کلید»^۵ بود (اولی به این خاطر که هر آنچه با عنوان «سیاه» نامیده شود، در زمانه فوق‌العاده حساس ما به نوعی نژادپرستانه است - ولو واقعاً به رنگ سیاه باشد؛ و دیگری به خاطر ارتباط فرضی آن با واژه ای که در تاریخ مرتبط با بردگی است). مراجع من سعی میکرد که هر آنچه را که شاهدش بود

Flip-flopped	۱
Flippant	۲
Flip-flops	۳
Flippers	۴
Master Key	۵

درک کند: «چنین بحث‌هایی در بین مردم حسی سطحی از خوب بودن، نجابت، دلسوزی، مهربانی و خرد ایجاد میکند. بنابراین اگر کسی بخواهد خلاف آن را استدلال کند، چطور می‌تواند وارد چنین گفتگوهایی شود بدون اینکه سنگ دل، تنگ نظر، نژادپرست و شرور تلقی شود؟»

او همچنین از این موضوع آشفته بود که گویی کسی در محل کارش از این موضوع گله ای نداشت که عده ای از افراد به خودشان اجازه میدهند که کاربرد یکسری از کلمات را ممنوع اعلام کنند (و دیگران را به خاطر استفاده از آن کلمات تحقیر و حتی تنبیه کنند) بدون اینکه از نظر اخلاقی زیاده روی خود را در این زمینه درک کنند یا متوجه خطر سانسور، خصوصا در زمینه بیان عقیده، موضوعات مورد گفتگو و بعدا در نشر کتاب باشند. در نهایت او به این نتیجه رسید که تمام این بحث ها، نمونه‌هایی بارز از عبارات «تنوع»^۱، «برابری خروجی»^۲ و «عدالت»^۳ هستند که ورد زبان افراد در واحدهای منابع انسانی و یادگیری و توسعه^۴ (که مراجع من در آن بخش کار میکرد) شده است. او آنها را «موتور القای شرکت و تبلیغات ایدئولوژیک» و بخشی از سلیقه ای دانست که تاثیر چنین مسلک سیاسی بیش از هر چیزی، بر برنامه‌های آموزشی بسیاری از دانشگاهها دیده شده و دامنه تاثیرات آن به یک فرهنگ بزرگتر می‌رسد. اما از همه مهمتر، او در نامه ای از من پرسید: «آیا این پایان ماجراست؟ کی و کجا قرار است این موضوع تمام شود؟ اگر اقلیت کوچکی از مردم، حتی با فرض اهانت، کاربرد برخی از کلمات را ممنوع کنند، آن وقت چه؟ آیا ما همچنان بی وقفه کلمات را تا بینهایت تحریم میکنیم؟»

آنچه مراجع من درک میکرد - حداقل تا آنجا که میدانست - مربوط به یک واقعه واحد نبود که فرضا افراد را درگیر یک مسیر خطرناک کند، بلکه مشخصا مجموعه ای از وقایع قابل

Diversity	۱
Inclusivity	۲
Equity	۳
Learning and Development	۴

شناسایی، به هم وابسته بودند یا سلسله وقایعی بودند که همگی در همان جهت اند. به نظر میرسد که چنین وقایعی یک الگوی منسجم و یک ایدئولوژی را شکل میدهد که نشان از هدفی صریح یا ضمنی دارد. بعلاوه تاثیر این جهت گیری خودش را در تمام ظواهر، برای مدت زمان مناسب، نشان خواهد داد، آن هم نه فقط در دنیای شرکتها، که مراجع من ساکن آن بود، بلکه در دنیایی بزرگتر شامل نهادهای اجتماعی و سیاسی پیرامون شرکتها. اگر چه او در بخشی که کار میکرد (به خاطر حمله‌های رعد آسای ایدئولوژیک در شرکت مورد بحث) منزوی شده بود، به طور اتفاقی توانست شواهدی ببیند که آن جریاناتی که باعث آزار خودش شده میتواند تاثیرات مشابه دردناکی برای دیگران داشته باشد. این رویه‌ها بعدا بر وجدانش تاثیر خواهد گذاشت. درک این نکته مهم است که چنین موضوعاتی به هیچ وجه مفاهیم فلسفی کوچکی برای او نبودند. چنین موضوعاتی او را عمیقاً آزار میداد و زندگی اش را مختل میکرد.

البته موضوع اینجاست که لازمه انجام کارهای احمقانه و از روی نفرت، تضعیف روحیه است. اگر فردی برای انجام وظیفه ای بیهوده یا حتی ضد بهره ور گماشته شود، چنانچه آن فرد کمی معقول و با انگیزه باشد، به راحتی تضعیف میشود. چرا؟ چون تمام تار و پود وجود عینی آنها با ضرورت انجام چنان وظایفی مخالفت میکند. ما یک کار را به این دلیل انجام میدهیم که گمان میکنیم اهمیت آن از اهمیت تمام کارهای دیگری که می‌توانستیم در آن موقعیت انجام دهیم بیشتر است. ما آنچه را که ارزش تلقی میکنیم، شایسته پیگیری و فداکاری میدانیم. آن ارزش، هر چند سخت و دشوار، ما را به عمل وامیدارد. وقتی از ما خواسته میشود که کارهای احمقانه و نفرت انگیز انجام دهیم، همزمان مجبور می‌شویم که بر خلاف ساختار ارزش‌هایی عمل کنیم که ما را مصمم به سمت جلو سوق می‌دهد و از سردرگمی، از هم پاشیدگی و وحشت محافظت میکند. به قول پلونیوس^۱ در نمایشنامه هملت از شکسپیر: «برای اینکه قضاوت

بهتری از خودت داشته باشی، آن کاری که باید یا در توان داری انجام بده^۱». آن «خود» - همان روان یکپارچه - در حقیقت همان کشتی ایست که در طوفانها و امواج سهمگین ما را پناه میدهد. عمل بر خلاف دستورات آن - اعتقادات اساسی آن - به معنای رساندن کشتی مان به سواحل نابودی است. عمل بر خلاف دستورات آن خود بنیادین به معنی تقلب در بازی ایست که با خودمان میکنیم؛ به معنی رنج کشیدن از پوچی خیانت؛ درک انتزاعی و پس از مدتی تجربه عینی خسارتی است که لاجرم فرا میرسد.

مراجع من چه هزینه ای برای اطاعت اولیه از دستورات خودسرانه مدیرانش پرداخت؟ او سابقا مهاجری از کشورهای اتحاد جماهیر شوروی بود و بیش از حد کفایت، طعم ایدئولوژی طرفداران استبداد را چشیده بود. در نتیجه، ناتوانی او در تعیین روش مخالفت با آنچه در حال رخ دادن بود، باعث احساس ضعف و همدستی در او شد. علاوه بر این هیچ فرد معقولی نمی تواند انگیزه اش را در هر جایی، مثل محل کار او، حفظ کند که در آن چرندیات تخیلی نه تنها به طور مداوم رخ میدهد بلکه تشویق شده و، بدتر از آن، اجباری میشود. چنین «کنشی» به خودی خود باعث تمسخر کار بهره ور - و حتی ایده بهره وری در کار - میشود (بخشی از انگیزه واقعی برای چنین کاری اینست: آنهایی که به شایستگی واقعی و انجام کار مولد حسادت میکنند، تمام دلایل لازم و کافی را برای تضعیف و بدنام کردن هر دو مفهوم دارند). بنابراین مراجع من با قرار گرفتن در این وضعیت مایوس کننده چه کرد؟

او به اندازه کافی از موقعیت و توانایی برای گفتگو با مدیران شرکت درباره اعتراضاتش اطمینان نداشت، اگرچه از گفتگوهایی که با او داشتم فهمیدم که بسیار آرزو دارد بتواند به نحوی از آن شرایط فرار کند. در نتیجه، او شروع به طراحی یک برنامه عملیاتی تدافعی کرد. همانطور که اشاره کردیم او درگیر تدوین پروژههای آموزشی درون سازمانی بود. بنابراین چنین امکانی برایش

فراهم بود که بتواند از طریق سخنرانی در کنفرانس‌های شرکتها کارش را توسعه دهد. اگر چه مراجع من هیچگاه مستقیماً با موضوع فلیپ چارت روبرو نشد (و شاید چنین اجتنابی عاقلانه بود)، شروع به سخنرانی درباره نوعی از شبه علم کرد که توصیف کننده بسیاری از ایده‌های مدیران در شرکت هاست و خصوصاً در واحدهای منابع انسانی معتبر شناخته میشود. مثلاً او چنین سخنرانی ارائه کرد که در آنها از رسم زودگذر و گسترده «سبک‌های یادگیری» انتقاد کرد - نظریه ای که مبتنی بر ایده ایست که میگوید بین چهار تا هشت شیوه یادگیری وجود دارد که افراد آنها را ترجیح میدهند و هنگام تسلط بر یک ایده جدید به آنها کمک می‌کند. این روشها عبارتند از دیداری، شنیداری، کلامی، فیزیکی، منطقی و غیره.

مشکل سبک‌های یادگیری چیست؟ اساساً هیچ مدرکی دال بر اعتبار آن وجود ندارد. اولاً، اگرچه دانش آموزان ممکن است شکلی از اطلاعات ارائه شده را به شکل دیگری از ارائه آن ترجیح دهند، هیچ بهبودی در عملکرد تحصیلی شان دیده نمی شود. ثانیاً، هیچ مدرکی دال بر اینکه معلمان بتوانند دقت سبک‌های یادگیری را در دانش آموزان ارزیابی کنند وجود ندارد (که با توجه به دلیل اول، با عقل جور در می‌آید). بنابراین علی رغم اینکه امکان مقابله مستقیم با حماقتی که مراجع مرا آزار میداد وجود نداشت، توانست با اتخاذ استراتژی مناسب و کار زیاد، به طور موثری از ناآگاهی دانش روانشناسی در بین تعدادی از همکارانش (و همینطور کسانی که در شرکت‌های دیگر دچار وضعیتی مشابه بودند) کم کند. او همینطور به عنوان روزنامه نگار در یکی از نشریات مهم کشورش، آلبانی، مقالاتی نوشت و این اقدام را در اولویت کارهایش قرار داد. چنین اقدامی عایدی خوبی نداشت، اما شهرت حرفه ای فوق العاده ای برای او داشت. او به سختی برای آنچه بدان اعتقاد داشت جنگید و به شهروندان کشور روزگاری کمونیستی خود درباره حرکت به سمت تمامیت خواهی و شروع جذابیت چنین ایده‌هایی برای مردم مغرب زمین هشدار داد.

او برای تصمیم خود به ایستادگی و مبارزه چه هزینه ای پرداخت؟ او ابتدا باید با ترس از انتقام جویی میشد و این واقعیت که چنین ترسی - در کنار نفرت عمیق از مانورهای ایدئولوژیکی که

توصیف کننده محیط کارش بود - علاقه به شغل حرفه ایش را نابود میکرد و باعث احساس بزدلی و بی کفایتی در او میشد. سپس باید فعالیت‌های حرفه ایش را گسترش میداد: اول به صورت پذیرش خطر ارائه پیشنهادات خود به عنوان یک سخنران در همایش‌ها (چون مردم به طور کلی از صحبت در یک اجتماع بیزارند. این یک ترس معمول اما به حدی شدید است که برای ایجاد اختلال در پیشرفت شغلی کافیست)؛ دوم تسلط بر ادبیات و توانمندی در ارائه سخنرانی معتبر و آگاهی بخش؛ و سوم، ارائه مطالبی که به خاطر ماهیت انتقادی آن، موجب رنجش نسبت معینی از مخاطبان میشود (دقیقا همان کسانی که چنین فرضیاتی را تبلیغ کرده و اکنون مراجع من نظریات آنها را بی اعتبار میکرد) باعث آزدگی اش خواهد شد. تمام اینها - ترس از انفعال علاوه بر ترس از فعالیت - به معنی مواجهه با ترس است. این اقدامات او را عمیقا به چالش کشید - اما نتیجه اش توسعه شخصیت، شایستگی و معرفتی بود که از همکاری‌های اجتماعی کسب میکرد.

من معتقدم که کارهای خوب دیگران، هر چند کوچک به نظر برسد، بیشتر از آنچه فکر میکنید به طور گسترده ای در جهان بروز پیدا می‌کند و درباره شر نیز همینطور فکر میکنم. هر یک از ما بیش از آنچه تصور می‌کنیم، یا بیش از آنچه راحتیم که تصور کنیم، مسئول وضعیت جهانی‌م. بدون توجه دقیق، فرهنگ به خودی خود متمایل به فساد است. استبداد به آرامی رشد میکند و از ما میخواهد که با قدم‌هایی نسبتا کوچک عقب نشینی کنیم. اما هر عقب نشینی، احتمال عقب نشینی بعدی را افزایش میدهد. هر خیانت به وجدان، هر عمل سکوت کردن (علی رغم خشمی که به خاطر آن سکوت متحمل میشویم) و هر منطقی سازی و توجیهی، مقاومت را تضعیف و احتمال حرکت محدود کننده بعدی را بیشتر میکند. این مورد به ویژه زمانی اتفاق می‌افتد که کسانی که جلو می‌روند از قدرتی که اکنون به دست آورده اند خوشحال میشوند - این افراد همیشه پیدا می‌شوند. بهتر است زمانی که هزینه ایستادگی به نسبت کمتر است، و شاید هنوز پاداش‌های بالقوه نابود نشده اند، بایستید. بهتر است قبل از

اینکه توانایی ایستادگی‌تان به خطر بیفتد، بایستید. متأسفانه مردم اغلب - حتی اگر بدانند - بر خلاف وجدان شان عمل میکنند. بنابراین خیانت، یکی پس از دیگری، و جهنم قدم به قدم از راه می‌رسد. و باید به خاطر داشت که مردم به ندرت در مقابل آنچه می‌داند اشتباه است می‌ایستند، حتی اگر عواقب این ایستادگی نسبتاً جزئی باشد. اگر به دنبال یک زندگی اخلاقی و محتاط هستید، این موضوعی است که باید عمیقاً مورد توجه قرار بگیرید: اگر وقتی سرپیچی از وجدان‌تان جزئی بود با خودتان مخالفت نمی‌کردید، چرا فرض میکنید که وقتی سرپیچی از وجدان از کنترل‌تان خارج شد، عمداً مشارکت نخواهید کرد؟

بخشی از حرکت به سوی فراتر از نظم، آگاهی از این نکته است که چه زمانی از چنین برهانی استفاده میکنید. بخشی از حرکت به سوی فراتر از نظم آگاهی از این موضوع است که وجدان شما، اولین مدعی رفتار‌تان است که مقدم بر وظیفه اجتماعی متعارف شماست. اگر تصمیم به ایستادگی و سرپیچی از یک فرمان دارید، اگر کاری انجام میدهید که دیگران ناپسند می‌شمارند اما خودتان عمیقاً به درستی کارتان ایمان دارید، باید در موقعیتی باشید که به خودتان اعتماد کنید. معنای این سخن آن است که حتماً باید تلاش کرده باشید تا زندگی صادقانه، معنادار، مثمر ثمری به دست آورده باشید (درست عین توصیفی که از زندگی فرد مورد اعتماد تون دارید). اگر شرافتمندانه عمل کرده باشید، و بنابراین فرد قابل اعتمادی باشید، تصمیم به اطاعت یا امتناع از انتظارات جامعه، بر اساس آنچه به استحکام جامعه کمک میکند، منوط به تشخیص شماست. با چنین کاری می‌توانید بخشی از نیروی آن حقیقتی باشید که فساد و استبداد را متوقف میکند. یک فرد مقتدر، بیدار و محافظ وجدان، همان نیرویی است که مانع از کور ماندن و انحطاط گروهش، به عنوان ساختار لازم برای روابط اجتماعی هنجار، میشود.

من نمی‌خواهم این قسمت را با یک نکته دروغین خوشبینانه به پایان ببرم. از مکاتبات بعدی با مراجع می‌دانم که او در سالهای بعد چندین بار محل کار خود از شرکتی بزرگ به شرکت‌های بزرگ بعدی تغییر داد. در یکی از موارد، موقعیت خوبی به دست آورد و این امکان را داشت که

مشغول به کاری معنادار، معقول و سودمندی شود. با این وجود اگر چه در آنجا موفق بود، اما در زمان سازماندهی مجدد شرکت اخراج شد و از آن زمان در شرکتهای دیگری مشغول شده و بارها با همان رسوم زودگذر سیاست‌های هویتی و زبانی که در شرکت اول دیده بود، روبرو شده است. بعضی از اژدهاها همه جا هستند و شکست دادن شان آسان نیست. اما تلاش‌های او برای مقابله - آگاهی بخشی در زمینه تئوری‌های شبه علمی و کار به عنوان یک روزنامه نگار - او را در مقابل ابتلا به افسردگی و از دست دادن حرمت نفسش محافظت کرده است.

موقعیت خود را تقویت کنید

وقتی فرهنگ متلاشی میشود - چون از دیدن بیماری‌های خود امتناع می‌ورزد؛ چون آن قهرمان رویایی غایب است - به هرج و مرجی که بستر همه چیز است، سقوط میکند. در چنین شرایطی، یک فرد می‌تواند داوطلبانه تا اندازه ای که شجاعتش را دارد به اعماق شیرجه بزند و اصول ابدی تجدید بینش و زندگی را از نو کشف کند. گزینه دیگر، ناامیدی، فساد و پوچ گرایی است - اطاعت بدون فکر برده ای بدبخت، دروغگو و کینه توز از کلمات دروغین آرمانشهر گرایی تمامیت خواه. اگر می‌خواهید در کاری خطیر سهیم باشید - حتی اگر به خودتان به چشم یک حقه باز واقعی نگاه کنید - کارهایی را که از آن متنفرید انجام ندهید. شما باید موقعیت خود را، فارغ از پستی و حقارت آن، تقویت کنید و با دروغگویی سازمانی، که روح شما را تضعیف می‌کند، مقابله کنید، با آشوبی که از پس آن می‌آید روبرو شوید، پدر نزدیک به مرگتان را از آن اعماق نجات دهید، و یک زندگی درست و صادقانه داشته باشید. در غیر اینصورت طبیعت رویش را از شما برمیگرداند، جامعه خرفت می‌شود، و شما چون عروسکی خیمه شب بازی که بندهایش به دست نیروهای اهریمنی پشت صحنه برجای می‌مانید - و یک نکته دیگر: این تقصیر شماست. برای هیچکس از منظر جبرگرایانه مقدر نیست که یک عروسک باقی بماند.

ما درمانده نیستیم. هنوز هم حتی در زیر آوار در هم شکسته ترین زندگی ها، ممکن است سلاح های مفیدی پیدا شود. به این ترتیب حتی غول پیکرترین ظاهر مهیب دنیا نیز ممکن است آنقدرها که جار می زند و نشان می دهد، قادر مطلق نباشد. این احتمال را در نظر داشته باشید که توانایی مقابله در شما وجود دارد، تا بتوانید مقاومت و از روح خود - و شاید حتی شغلتان - محافظت کنید. (اما اگر بتوانید ایده تحول را تاب آورید، ممکن است کار بهتری به ذهنتان خطور کند.) اگر می خواهید خودتان را به عنوان شخصی ببینید که ممکن است بتواند - و شاید باید بتواند - بایستد، شروع به درک تسلیحاتی کنید که در اختیارتان است. اگر کاری که انجام می دهید باعث میشود که گهگاه به دیگران بتازید؛ اگر کاری که می کنید باعث میشود که انگیزهتان را برای حرکت را به جلو از دست بدهید؛ اگر عمل یا بی عملی شما باعث ایجاد احساس حقارت نسبت به خودتان، و بدتر از آن نسبت به دنیا می شود؛ اگر سبک زندگیتان باعث دشواری در شاداب برخاستن از خواب صبح میشود؛ اگر به خاطر احساس عمیقی از خیانت به خود به ستوه آمده اید، شاید ترجیح بدهید هنوز آن صدای کوچک را نادیده بگیرید، اگرچه تمایل دارید آن را صدایی در نظر بگیرید که فقط همنشین افراد ضعیف و ساده لوح است.

اگر در محل کارتان از شما درخواست می شود که آنچه موجب تحقیرتان است انجام دهید - ضعیف و شرمنده، شاید با تمایل به فریاد زدن بر سر عزیزانتان، بدون تمایل به انجام کار مفید و خسته از زندگی - ممکن است زمان آن رسیده باشد که فکر کنید، شرایط را بسنجید، تدبیری بیندیشید و خودتان را در موقعیتی قرار دهید که توانایی نه گفتن داشته باشید. شاید احترام بیشتری از جانب کسانی به دست آورید که به دلایل اخلاقی با آنها مخالفید، حتی اگر همچنان به خاطر کارهایتان مجبور به پرداخت هزینه بسیاری باشید. شاید حتی آنها در مورد موضع شان تجدید نظر کنند - اگر چه زمان آن اکنون نباشد (همانطور که وجدان آنها ممکن است به همان شیوه خفیف آنها را نیز بستوه آورده باشد).

موارد عملی

شاید شما نیز باید خود را برای یک حرکت جنبی دیگر آماده کنید - برای مثال وقتی متوجه می‌شوید که ممکن است شغلتان روح شما را از بین ببرد باید توجه کرد که شما به درستی برای این کار ساخته نشده‌اید و به دنبال شغل دیگری باشید. زمان آن فرا رسیده است که اقدامات لازم برای تنظیم مجدد رزومه‌تان را انجام دهید تا در روندی دشوار، پرهزمت و اغلب بدون مزد شغل جدیدی بیابید (اما لازم است که فقط یکبار در آنها موفق شوید). شاید بتوانید کاری پیدا کنید که پرداخت بهتری داشته و جالب‌تر باشد؛ جایی که در آن افراد نه تنها تمایلی به کشتن روح شما ندارند بلکه با نگرشی مثبت برای جوانسازی آن تلاش میکنند. شاید پیروی از دستورات وجدان در واقع بهترین برنامه ممکن باشد که در اختیار دارید - در غیر این صورت باید با احساس خیانت به خود و این آگاهی سر کنید که تحمل چنین شرایطی برایتان ممکن نیست. هیچ خیری در چنین وضعیتی وجود ندارد.

ممکن است اخراج شوم. خب، اکنون آماده جستجوی شغل امیدوارم بهتر دیگری شوید (یا خودتان را با استدلالی آماده و ماهرانه برای روبرو شدن با مدیرتان آماده کنید). و با چنین فرض شروع نکنید که ترک شغلتان، ولو ناخواسته، لزوماً بدترین احتمال ممکن است.

من از نقل مکان می‌ترسم. خب مطمئناً می‌ترسید، اما نسبت به چه چیزی؟ در مقایسه با قرار گرفتن در جایی که جوهره شخصیت و بودن‌تان را به مخاطره می‌اندازد؟ جایی که شما را ضعیف‌تر می‌کند؛ جایی که شما را خوارتر و تندخوتر میکند؛ جایی که در طول سالها شما را بیشتر در معرض فشار و ظلم قرار می‌دهد؟ در زندگی انتخاب‌های بسیار کمی وجود دارد که هیچ کدام از گزینه‌ها خطری نداشته باشند و اغلب باید ریسک ماندن را مثل تغییر مکان، به طور کامل، در نظر گرفت. من افراد زیادی را دیده‌ام که بعد از سالها برنامه ریزی برای تغییر شغل، حرکت میکنند و بعد از گریختن از بیابان، به وضعیت بهتری، از نظر فیزیکی، روانی و عملی، میرسند.

شاید هیچ کس دیگری مرا نخواهد. خب البته نرخ رد شدن متقاضیان شغلی جدید، فوق العاده بالاست. من به مراجعانم میگویم که این نرخ را ۵۰ به ۱ در نظر بگیرند تا سطح انتظارات خود را به درستی تنظیم کنند. در بسیاری از موارد، شما برای مناصبی که واجد شرایط هستید، مردود میشوید. اما به ندرت چنین موضوعی شخصی است. در عوض این یک شرایط وجودی است؛ نتیجه ای اجتناب ناپذیر از استیلای تا حدودی خودسرانه شرایط دوگانه ارزشی است که جامعه را توصیف میکند. نتیجه این واقعیت است که انتشار رزومه ها کاری آسان اما به سرانجام رسیدن شان کاری دشوار است؛ نتیجه این واقعیت است که بسیاری از مشاغل، کاندیداهای درون سازمانی اعلام نشده دارند (ولی بهر حال پیشنهاد میشوند)؛ و نتیجه این واقعیت است که هر سازمانی لیست آماده ای از متقاضیان ذخیره دارد که در صورت نیاز به استخدام سریع، از آن استفاده میکند. این یک موضوع بنیادین است؛ مشکلی آماری است - نه اینکه لزوماً مشکل ویژه ای از سمت شما باشد. شما باید تمام این واقع گرای بی‌بینهانه متحمل را در تعریف انتظارات خود مد نظر داشته باشید، تا بی دلیل دل شکسته و افسرده نشوید. صد و پنجاه رزومه بررسی میشود تا از طریق بین سه تا پنج نفر در نهایت انتخاب شوند. چنین ماموریتی ممکن است یک سال و یا بیشتر به طول انجامد. قطعاً بسیار کمتر از یک عمر بدبختی و حرکت در سیری نزولی است. اما ابداً به معنای هیچ نیست. شما باید خودتان را برای آن تقویت کنید، برنامه ریزی کنید و حمایت کسانی را جلب کنید که هدف شما را می‌فهمند و واقع بینانه می‌توانند سختی‌های پیش را و انتخاب‌ها را بررسی کنند.

ممکن است دلیل مردود شدن تان کوتاهی خودتان در توسعه مهارت هایتان باشد، بنابراین باید عملکردتان را در محیط کار فعلی بهتر کنید تا شانس استخدام در جاهای دیگر افزایش یابد. اما هیچ ضرری در آن نیست. اگرچه در حضور آن قدرت فاسد که هنگام از بین رفتن گزینه‌های ممکن بروز می‌یابد، نمیتوان به طور موثری کلمه «هیچ» را تلفظ کرد. در نتیجه این یک وظیفه اخلاقی است که خود را در موقعیت قدرتمند قابل مقایسه ای قرار دهید و پس از آن بر

روی این قدرت سرمایه گذاری کنید. همینطور ممکن است مجبور شوید به بدترین شرایط فکر کنید و درباره آن با کسانی که تحت تاثیر تصمیم شما قرار می‌گیرند مشورت کنید. اما یک بار دیگر ارزش دارد اینطور فکر کنیم که ماندن در جایی که نباید، همان بدترین شرایط ممکن است: وضعیتی که شما را تحت فشار می‌گذارد و به آرامی طی دهه‌ها از بین می‌برد. چنین مرگی خوب نیست، اگرچه آهسته است، اما کمتر چیزی در آن میتوان یافت که دم از ناامیدی نمیزند؛ همان دلیلی که مردم به خاطرش زودتر پیر می‌شوند و مدت زمانی مدید چشم به راه تمام شدن کار، و بدتر از آن، زندگی شان میشوند. چنین چیزی پیشرفت نیست. همانطور که کلیشه ای قدیمی و بیرحمانه میگوید: اگر باید جام زهر را بنوشید، این کار را جرعه جرعه انجام ندهید! ممکن است چندین سال پی در پی و دردناک همچنان شاهد این بی کفایتی باشید و لازم باشد که در این حین هفته ای پنج تا ده رزومه برای مشاغلی ارسال کنید که در کمتر از یک ثانیه، با نیم نگاهی، رد می‌شوند. اما فقط لازم است که یک بار در این بخت آزمایی برنده شوید و پس از چند سال دشوار، امیدوارانه تمام آن عمر منحط و مظلومانه را شکست دهید.

بگذارید تا نکته ای را روشن کنیم: موضوع تنفر از شغل به سادگی اجبار برخاستن زود هنگام از خواب صبح، یا کشان کشان رسیدن به محل کار در سرما و گرما و باد و باران، یا نداشتن روحیه خوب و در نتیجه تمایل به ماندن در تخت خواب نیست. این مسئله درباره خستگی ناشی از تن دادن به انجام کارهای پست یا ضروری مثل خالی کردن سطل‌های زباله، جارو کشیدن زمین، تمیز کردن سرویس‌های بهداشتی یا هر عمل پست اما درخور دیگری مرتبط با وظایف کف - یا بالای - سلسله مراتب رقابت نیست. کینه توزی ناشی از کارهایی چنین ضروری، اغلب فقط به خاطر ناسپاسی، ناتوانی در پذیرش مرتبه ای در پایین سلسله مراتب، عدم تمایل به پذیرش موقعیت شخصیت ابله، گستاخی و بی انضباطی است. سرپیچی از دستورات وجدان، موضوعی به کلی متفاوت با آزرده‌گی در مورد وضعیت نامطلوب و سطح پایین است.

If you must cut off a cat's tail, do not do it half an inch at a time

۱

آن طرد شدن - همان خیانت به روح - لازمه انجام اعمال ضد بهره‌ور، پوچ و بی‌هدف است؛ رفتار غیر منصفانه با مردم و دروغ گفتن درباره آن است؛ مشارکت در فریبکاری است؛ خیانت به خودِ آتی‌تان است؛ و لازمه تاب آوردن شکنجه و سوء استفاده‌های غیر ضروری (و در سکوت، تماشای رنج کشیدن دیگران از همان رفتار) است. آن طرد شدن، همان چشم بستن، توافق کردن و دست زدن به کارهایی است که به عمیق‌ترین ارزشهای شما خیانت میکند و شما را به تقلب در بازی خودتان وامیدارد. و تردیدی نیست که راه جهنم، از نظر شخصی و اجتماعی، نه با نیت خیر، بلکه با تقبل نگرشها و اقداماتی که وجدان‌تان را مشوش کرده، هموار شده است. کاری را که از آن متنفرید، انجام ندهید.



قانون ششم

فراسوی ایدئولوژی

آن مکان‌های اشتباه

بعد از انتشار آخرین کتابم، من و همسرم تامی یک تور طولانی سخنرانی را در سراسر جهان انگلیسی زبان و بخش‌های خوبی از اروپا، به خصوص اروپای شمالی شروع کردیم. بیشتر آمفی تئاترهایی که من در آنها سخنرانی میکردم، قدیمی و زیبا بودند و حضور در ساختمانهایی با چنین تاریخچه‌های غنی از معماری و فرهنگ، مکانهایی که گروه‌های موسیقی مورد علاقه من در آن مکانها نواخته اند و بازی کرده اند و جاهایی که هنرمندان دیگر، لحظات فوق العاده ای در آنها سپری کرده اند، تجربه ای بسیار لذت بخش بود. ما ۱۶۰ بلیط تئاتر رزرو کردیم که عموماً ظرفیتی بین ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ نفر داشت (با اینکه تالارهای کوچک و بزرگ دیگری هم در اروپا و استرالیا وجود داشت). و از این واقعیت که چنین تعدادی از مخاطبان در سخنرانی‌های من حضور داشتند حقیقتاً حیرت زده شدم و اینکه ظاهراً به هر کجا که سر میزدیم، به چنین وسعتی از مخاطبان بر میخوردیم. چنین حیرتی در یوتیوب و پادکست من نیز ادامه دار شد - چه در کانال هایم، چه در مصاحبه هایم با دیگران، و یا بریده‌هایی که مردم داوطلبانه از سخنرانی‌ها و بحث‌های طولانی‌ام با خبرنگاران تهیه کردند. تمام این صداها و ویدیوها صدها میلیون بار شنیده و دیده شدند. و سرانجام کتاب قبلی بود که تا زمان انتشار کتاب حاضر، بیش از چهار میلیون نسخه به زبان انگلیسی فروخته و قرار است به پنجاه زبان دیگر نیز ترجمه شود و به نظر می‌رسد که این مسائل همچنان ادامه داشته باشد. از زمانی که خودم را در میان این چنین مخاطبی یافته‌ام اصلاً آسان نیست که بدانم درباره چه چیزی باید فکر کنم.

چه اتفاقی افتاده؟ هر فرد معقولی از دیدن چنین رخدادهایی جا می‌خورد - تازه اگر ملایم بگوییم. به نظر می‌رسد سخن من درباره چیزی است که در زندگی‌های بسیاری از مردم گم شده است. همانطور که قبلاً اشاره کردم من بیشتر مطالبم را بر اساس باور روانشناسان بزرگ و دیگر اندیشمندان استوار کرده‌ام و بنابراین به نوعی مهم اند. من پیوسته در اینباره فکر کرده‌ام

که مشخصاً چه چیزهای دیگری (در صورت وجود) توجه مردم را به خود جلب میکند و برای نتیجه گیری دقیق، به دو منبع اطلاعاتی استناد کرده ام. اولین منبع، پاسخ‌هایی است که مستقیماً از افراد گرفته ام؛ وقتی بلافاصله بعد از سخنرانی‌هایم آنها را ملاقات میکنم، یا وقتی آنها مرا در خیابان، فرودگاه، کافه و یا دیگر مکانهای عمومی متوقف میکنند. در یکی از شهرهای میانه غربی آمریکا (فکر میکنم در شهر لوئیزیول بود) بعد از سخنرانی‌ام یک مرد جوان مرا ملاقات کرد و گفت: «خیلی مختصر داستان این است: دو سال پیش من از زندان آزاد شدم. بی خانمان و شکسته بودم. شروع به شنیدن سخنرانی‌های شما کردم. حالا یک شغل تمام وقت دارم. آپارتمان خودم را خریده ام. و با همسرم صاحب اولین فرزندمان - یک دختر - شده ایم. متشکرم.» و کلمه «متشکرم» را همراه با ارتباط مستقیم چشمی و فشردن دست من هنگام دست دادن ادا کرد. ضمناً جمله نیز با بیان قانع کننده گفته شد. همینطور مردم در خیابان و اغلب با چشمانی اشکبار داستان‌های مشابهی برایم تعریف میکنند، اگر چه مثالی که زدم کمی بیشتر از متوسط داستان‌ها، حاد بود. آنها اخبار شخصی خیلی خوبی را با من در میان می‌گذارند (از آنهایی که فقط به افراد مورد اعتمادتان میتوانید با خیال راحت بگویید). من از اینکه یکی از آن افراد هستم احساس ویژه‌ای دارم، اگر چه از نظر احساسی در اکثر مواقع در نقش گیرنده این احساسات اغلب مثبت ام. و چقدر این واقعیت برایم ناراحت کننده است که مردم چه اندک راهنمایی و تشویق دریافت کرده اند، و فقط با کمی تشویق و راهنمایی بیشتر، چه خیر بزرگی میتواند ظاهر شود. جمله «میدونستم که میتونی این کارو انجام بدی» میتواند شروع خوبی باشد و تا حد زیادی میتواند به بهبود برخی رنج‌های غیرضروری جهان کمک کند.

بنابراین این رایج ترین شکلی از داستان است که من به طور مداوم از افراد در ملاقات‌های مختلف و یک به یک می‌شنوم. آنها همینطور به من میگویند که از سخنرانی‌ها و نوشته‌های من بسیار لذت برده اند چون آنچه من میگویم یا می‌نویسم همان کلماتی است که آنها میدانسته اند اما قادر به بیانش نیستند. برای هر کسی کار مفیدی است که بتواند آنچه را که

تلویحا فهمیده صریحا بیان کند. من بارها و بارها درباره نقشی که در حال ایفا هستم دچار تردید شده ام، بنابراین تجربه این واقعیت که آنها نیز حرفهای مرا در راستای باورهای بیان نشده یا درک نشده خود یافته اند، قوت قلب است و به من کمک میکند تا ایمان خود را به آنچه آموخته‌ام و درباره اش فکر و منتشر کرده ام، حفظ کنم. به نظر میرسد پر کردن شکاف بین آنچه عمیقا درک شده اما به بیان نمی آید، در نزد خرد عمومی، کاری ارزشمند و مناسب است. سپس نوبت به آخرین قطعه پازل اطلاعات من است که بر دستاورد من، هر آنچه که هست، تاثیر می‌گذارد. من آن قطعه را از نتیجه سخنرانی‌های زنده که بارها فرصتش را داشته ام، به دست آورده ام. توانایی صحبت کردن با گروه‌های بزرگ مردم، آن هم به صورت مرتب، امتیاز و موهبتی است. یک فرصت زنده برای قضاوت کردن درباره جو فکری، اخلاقی و فرهنگی زمانه و روح دوران است. این تجربه زنده به من اجازه میدهد تا بتوانم ایده‌های جدیدی را در رابطه با ارتباط برقرار کردن و جلب توجه مخاطبان فرمول بندی و به سرعت به بوته آزمایش بگذارم و در نتیجه تا حدی کیفیت آنها را تشخیص دهم. چنین کاری در حین سخنرانی‌هایم، زمانی که در پی توجه به چگونگی واکنش مخاطب هستم، رخ میدهد.

من در کتاب ۱۲ قانون زندگی، در قانون نهم پیشنهاد کردم که: وقتی به کسی گوش می‌دهید فرض کنید آن شخص چیزی را می‌داند که شما نمی‌دانید. در این قانون اظهار کردم که وقتی با گروهی بزرگ صحبت می‌کنید باید تلاش کنید تا با افراد همراه شوید - وگرنه توده جمعیت تا حدی یک توهم است. با این حال با گوش دادن همزمان به کل گروه، می‌توانید توجه بصری متمرکز بر افراد را تا آن جایی تقویت کنید که وقتی تلاش می‌کنید بر فرد مشخصی تمرکز کنید بتوانید هر صدای خش خش، خنده، سرفه یا هر کاری را که انجام میدهد، درک کنید. آنچه شما از فردی که روبروی‌تان قرار می‌گیرد، میخواهید این است که شیفتگی و توجه خالص او را به دست بیاورید. آنچه اما از یک جمعیت می‌خواهید، سکوت محض است. در واقع آنچه شما میخواهید این است که هیچ چیز نشنوید. دستیابی به چنین هدفی به این

معناست که به دنبال جلب توجه مطلق از جانب شنوندگان تان هستید، بدون اینکه حواسشان به مسائل دیگر پرت شود. اگر شما در اجرایی مخاطب قرار بگیرید که چندان شیفته موضوع نشده باشید، حواستان با ناراحتی‌های جزئی فیزیکی پرت می‌شود و فکرتان از این شاخه به آن شاخه می‌پرد. از افکارتان مطلع باشید. شما قرار است در مورد اینکه فردا لازم است چه کاری انجام دهید فکر کنید، یا با شخصی در کنارتان نشسته چیزی نجوا میکنید. و همه اینها به نارضایتی مخاطب در یک اجرا کمک کرده، ضمن اینکه صدایی رسا تولید میکند. اما اگر شما به عنوان سخنران، در موقعیت مناسبی، چه از لحاظ فیزیکی و چه روحی، روی صحنه قرار بگیرید، آن وقت توجه همه با شدتی مانند لیزر بر گفته‌های شما متمرکز میشود، و دیگر هیچ کس هیچ صدایی تولید نمیکند. از این طریق است که میتوانید بگویید کدام ایده‌ها قدرتمندند.

در حین تماشا و گوش دادن به جمعیتی که درباره اش توضیح دادم، بیشتر فهمیدم که اشاره به یک موضوع به خصوص (بدون استثنا) منجر به سکوتی مرگبار در میان مخاطبان میشود و آن موضوع، مسئولیت پذیری است - موضوعی که محور صحبت در قانون چهارم بود: توجه داشته باشید که فرصت‌ها آنجاست که مسئولیت پذیری رها شده است. واکنش‌ها به این موضوع جذاب بود - و به هیچ وجه قابل پیش‌بینی نبود. فروش ایده مسئولیت پذیری آسان نیست. والدین یک عمر تلاش میکنند تا فرزندان شان را مسئولیت پذیر بار بیاورند. جامعه هم برای همین منظور تلاش میکند و از کمک موسسات آموزشی، کارآموزی‌ها، سازمان‌های داوطلبانه و انجمن‌ها بهره می‌جوید. شما حتی ممکن است تلقین مسئولیت پذیری را هدف اساسی جامعه بدانید. اما مشکلی پیش آمده است. ما خطایی، یا مجموعه ای از خطاها را، مرتکب شده ایم. ما مدت زمان زیادی صرف کرده ایم (مثلا بیشتر پنجاه سال گذشته را) تا مصرانه حقوق بشر را مطالبه کنیم و دیگر به اندازه کافی از جوانانی که آنها را اجتماعی می‌کنیم، مطالبه نکرده ایم. ما دهه هاست به آنها می‌گوییم آنچه را که مدیون جامعه هستند، مطالبه کنند. ما به آنها القا کرده ایم که معانی مهم زندگی در نتیجه چنین مطالباتی به آنها عطا

خواهد شد، در حالی که باید برعکس آن را می‌گفتیم: باید به آنها بگوییم معنایی که زندگی را علیرغم تمام تراژدی‌ها و ناامیدی‌هایش پایدار میکند، می‌بایست در به دوش کشیدن بار یک مسئولیت اصیل یافت. از آنجا که ما این کار را انجام نداده ایم، آنها بزرگ شده و معنا را در مکان‌های اشتباهی جستجو میکنند. و این روش آنها را آسیب پذیر کرده است: آسیب پذیر در برابر پاسخ‌های ساده و مستعد پذیرش نیروی بی روح نفرت. چطور فاش شدن تاریخ ما را در این موقعیت قرار داده است؟ این آسیب پذیری و قابلیت از کجا ایجاد شده است؟

شاید او فقط خوابیده

مشهور است که در آخرین ربع قرن نوزدهم، فیلسوف آلمانی، فریدریش نیچه، اعلام کرد: «خدا مرده». این گفته چنان مشهور شد که حتی می‌توانید آن را روی دیوارهای سرویس‌های بهداشتی عمومی ببینید، که اغلب به این شکل نوشته شده: «خدا مرده» - نیچه. «نیچه مرده» - خدا. نیچه این ادعا را از روی خودشیفتگی یا پیروزمندانه اعلام نکرد. نظر این متفکر بزرگ از ترس او نشأت می‌گرفت؛ ترسی مبنی بر اینکه تمام ارزشهای یهودی-مسیحی تشکیل دهنده تمدن غرب مشروط به نقد منطقی گاه به گاه شده و مهمترین اصل و اساس آن - وجود موجودیتی متعالی و قدرتمند - به طور جدی به چالش کشیده شده است. نیچه از چنین وضعیتی نتیجه گرفت که به زودی همه چیز، به طور فاجعه آمیزی، چه از لحاظ روانی و چه اجتماعی، فرو می‌پاشد. نیازی به تذکر به یک خواننده دقیق نیست که آنچه نیچه گفت در «علم همجنس‌گرایان» خدا را «آن مقدس ترین و نیرومندترینی که جهان تاکنون در اختیار داشته» و بشر مدرن امروزی را «قاتل تمام قاتلان» توصیف کرده است. اینها توصیفات نیستند که از یک عقل گرای پیروز انتظار دارید که در جشن نابودی خرافات بیان کند. بلکه در عوض گفته ای از سر ناامیدی مطلق بود. نیچه در آثار دیگرش، خصوصا در «اراده معطوف به قدرت»، آنچه را که در نتیجه این عمل قاتلانه در قرن آینده و بعدتر از آن می‌افتد، توصیف کرده است. او چنین پیشگویی کرد (و این

کلمه درستی برای کار اوست) که دو پیامد عمده به وقوع خواهد پیوست - ضدیت‌های آشکار، اگرچه هر قطب به طور علی و جدایی ناپذیری به ضد خود پیوند خورده و هر دو قطب این ضدیت با مرگ آیین سنتی، داستان و باور همراه اند.

نیچه معتقد بود که هدف زندگی بشر، خارج از ساختار هدفمند اندیشه توحیدی و جهان معناداری که تعیین می‌کرد، نامشخص شده و ما ظهور ویرانگر پوچ گرایی وجودی را تجربه خواهیم کرد. او به این نکته اشاره کرد که مردم در عوض برای تعیین هویت به ایدئولوژی‌های تمامیت خواه و متحجر روی خواهند آورد: جایگزین شدن ایده‌های بشری به جای پدر متعال همه آفریده‌ها. تردیدی که تضعیف میکند و یقینی که خرد میشود: همان پیشگویی نیچه از خیزش دو رخداد بعد از مرگ خداست.

فئودور داستایوفسکی، رمان نویس بی نظیر روسی، در شاهکارش به نام «جن‌زدگان»^۱ (یا تسخیرشدگان) مسئله ای مشابه مسئله نیچه را مطرح کرد. نیکلای استاوروگین^۲، قهرمان آن داستان، با همان ایده‌هایی زندگی میکند که در نهایت منجر به تولد انقلاب کمونیستی میشود، اگرچه این زندگی داستانی مربوط به دهه‌ها قبل از آن غوغای تمام عیاری بود که به اتحاد جماهیر شوروی نام گرفت. از نظر داستایوفسکی، ظهور چنین ایده‌هایی به معنای پیشرفت نبود. او میتواندست این واقعیت را ببیند که اتخاذ یک ایدئولوژی متحجرانه، جامع و آرمانشهر گرایانه که بر چند اصل بدیهی استوار است، خطری سیاسی و معنوی به همراه دارد که به طور بالقوه می‌تواند بسیار بیشتر از ستمگری‌هایی که تا کنون در مذاهب، پادشاهی‌ها و گذشته‌های بت پرستانه رخ داده، بیرحمانه باشد. داستایوفسکی، مثل نیچه، همه اینها را تقریباً پنجاه سال (!) قبل از روی کار آمدن انقلاب لنینیستی روسیه پیش‌بینی کرد. این سطح غیر قابل درک از ظرفیت پیشگویانه، یک نمونه درخشان از چگونگی آینده نگری آن هنرمند و غریزه اوست، پیش از آنکه دیگران آن آینده را ببینند.

The Possessed; Demons; or The Devils ۱

Nikolai Stavrogin ۲

نیچه و داستایوفسکی هر دو پیش‌بینی می‌کردند که کمونیسم ایده وحشتناک جذابی به نظر می‌رسد - ایده ای که به ظاهر منطقی، منسجم و جایگزین اخلاقی مناسبی برای دین یا پوچ‌گرایی است. اما هر دوی آنها میدانستند که پیامدهای آن مهلک خواهد بود. اولی (نیچه) با همان لحن خشن، کنایه آمیز و زیرکانه اش می‌گوید: «شاید بد نیست حتی آرزو کنم ای کاش چند نسخه آزمایشی از سوسیالیسم در جوامع پیاده شوند، تا با چشمان خود ببینیم که چطور زندگی یک جامعه سوسیالیستی با تیشه به ریشه خود می‌زند و خودش را نابود میکند. زمین بسیار بزرگ است و بشر هم هنوز آنچنان که باید از عبرت گرفتن‌های عملی، تظاهر و پوچی - حتی به بهای تلف شدن زندگی‌های بسیاری - خسته نشده و به نظرم چنین تجربه ای ارزنده است.» سوسیالیسمی که نیچه به آن اشاره کرد، آن نسخه معتدلی نبود که بعدها در بریتانیا، اسکاندیناوی و کانادا، با تاکید واقعی بر بهبود زندگی طبقه کارگر، رایج شد بلکه مد نظرش آن نسخه تمام عیار روسی، چینی و گروهی از کشورهای کوچکتر بود. اینکه آیا ما واقعا «درس عبرت عملی» از اثبات پوچی این آموزه و آنچه نیچه به «تلف شدن زندگی‌های بسیار» یاد کرد، یاد گرفته ایم یا خیر، باید منتظر ماند.

به نظر می‌رسد جهان بینی نیچه با ظهور علوم فیزیکی و طبیعی، بدون تردید جهان را بی ارزش و عینی^۱ میدانند. چنین حالتی فقط یک راه گریز از پوچ‌گرایی و تمامیت خواهی برای او باقی می‌گذارد: ظهور آن فردیت مقتدر تا حدی که بتواند ارزشهای خودش را خلق کند و آن را به واقعیت بی ارزش نسبت دهد، سپس به آن وفادار بماند. او نوع جدیدی از انسان را - ابرانسان^۲ (ابرمرد یا نیمه خدا) - تصور کرد که در دوران پس از مرگ خدا ضروری است تا بتواند جامعه را از بی مقصد جلو رفتن به سوی صخره‌های ناامیدی و نظریه پردازی‌های سیاسی بیش از حد با برنامه و قاعده مند حفظ کند. بنابراین افرادی که این مسیر را در مقابل پوچ‌گرایی و تمامیت

Objective	۱
Übermensch	۲

خواهی انتخاب می‌کنند، باید نظام ارزش‌های خود را بسازند.

با این حال روانکاوانی چون فروید و یونگ با پرداختن به این مفهوم، به ما نشان داده اند که ما به اندازه کافی در اختیار خود نیستیم که بتوانیم با انتخاب‌های آگاهانه ارزش ایجاد کنیم. بعلاوه، شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد هر یک از ما دارای چنان نبوغی است که بتواند - از هیچ - چیزی خلق کند، خصوصا وقتی محدودیت‌های شدید تجربه، تعصبات ادراکی و بازه کوتاه مدت زندگی هایمان را در نظر بگیریم. ما ماهیتی داریم - یا اغلب اوقات، ماهیتی وجود دارد که ما را در برگرفته - و فقط یک احمق اکنون جرات میکند ادعا کند که ما از تسلط کافی برای خلق ارزش - به جای کشف آن - برخورداریم. ما استعداد تجربه خودجوش در مکاشفه داریم. ما دائما چیزهای جدیدی درباره خودمان می‌فهمیم که ما را وجد آورده و گاهی مایوس میکند، چرا که اغلب مغلوب حمله‌های انگیزه‌ها و احساسات مان هستیم. ما با طبیعت خود مبارزه میکنیم. ما با آن مذاکره میکنیم. اما بدیهی است که به هیچ وجه نمی‌توانیم ارزشهایی که نیچه با شور و حرارت بسیاری اشتیاقش را داشت، به دست آوریم.

استدلال نیچه مشکلات دیگری نیز دارد. اگر هر یک از ما با ارزشهای خلق شده و مورد پیش‌بینی خودمان زندگی کنیم، آن وقت چه چیزی باقی می‌ماند تا ما را با هم متحد کند؟ این یک مسئله فلسفی اساسا مهم است. چطور یک جامعه ابر انسانی از درگیری مداوم با یکدیگر خودداری می‌کند، مگر اینکه چیزی قابل مقایسه با ارزشهای ایجاد شده آنها وجود داشته باشد؟ نهایتا این موضوع به هیچ وجه بدیهی نیست که چنین ابرمردانی هرگز وجود داشته باشند. در عوض، در یک قرن و نیم گذشته، با ظهور بحران مدرن معنا و خیزش دولت‌های تمامیت خواه مثل نازی‌های آلمان، اتحاد جماهیر سوسیالیستی شوروی و چین کمونیست به نظر می‌رسد که ما دقیقا تحت یک حکومت پوچ گرای ایدئولوژیک زندگی میکنیم که نیچه و داستایوفسکی از آن هراس داشتند و عواقب دقیق جامعه شناسی و روانشناسی آن را پیش‌بینی کرده بودند.

همچنین به هیچ وجه بدیهی نیست که ارزش، علیرغم آن کاربرد غیر قابل انکار روش عملی، بخش جدایی ناپذیری از واقعیت است. اصل اساسی علمی که عصر روشنگری به ما واگذار کرده - اینکه واقعیت منحصر پدیده ای بیرونی و عینی است - یک چالش مهلک برای واقعیاتی مثل تجربه دینی است، البته چنانچه این تجربیات را کاملاً ذهنی و درونی در نظر بگیریم (که به نظر میرسد دقیقاً همینطور است). اما مسئله ای هست که شرایط را پیچیده تر میکند و به نظر می رسد چیزی بین عینیت و ذهنیت است: اگر تجربیاتی وجود داشته باشد که به طور معمول خودشان را هر بار به یک نفر نشان میدهند (همانطور که در الهامات و وحی ها به نظر میرسد) اما وقتی به طور جمعی سنجیده می شود الگوی معناداری را شکل میدهند؟ این نشان میدهد اتفاقی افتاده که صرفاً ذهنی و درونی نیست، اگر چه که با روشهای علمی موجود نمی توان روی آن دست گذاشت. در عوض میتوان چنین گفت که ارزشی منحصر بفرد وجود دارد که تا حدی به ویژگی های زمانه، مکان جغرافیایی و ویژگی های همان فردی که در حال تجربه آن است، بستگی دارد و نمی توان آن را به شیوه ای ثابت و تکرار پذیر دانست که به عنوان یک هدف علمی قرار بگیرد. با این حال بدان معنا هم نیست که چنین ارزشی واقعی نیست: فقط به این معناست که حدی پیچیده است که هنوز نتوانسته و شاید هیچ وقت نتواند در جهان بینی علمی جایی برای خود باز کند. جهان جای بسیار عجیبی است و مواقعی هست که توصیف استعاره ای و روایی مشخصه فرهنگ و نمایش مادی با علم در هم تنیده به نظر میرسند. درست مثل زمانی که همه چیز به هم می رسد - آن زمان که زندگی و هنر همانند هم، یکدیگر را منعکس میکنند.

روان - روح - که چنین تجربیاتی را خلق میکند یا صرفاً گیرنده آن است، به طور غیر قابل انکاری واقعی به نظر میرسد: همان سند و گواهی که به ویژه در اعمال ما نهفته است. ما اساساً واقعیت را شامل موجودیت هر فرد و تجربیات خودآگاه مان در نظر میگیریم ما همین استنباط را در مورد دیگران (و یا چیزهای دیگر نیز) میکنیم. به هیچ وجه غیر منطقی نیست که بگوییم چنین موجودیت و تجربه ای دارای یک ساختار بیولوژیکی و روان شناختی عمیق است. کسانی که

گرایش روان درمانی دارند، درست مثل بسیاری از کسانی که در زمینه عصب شناسی رفتار مطالعه می‌کنند، خصوصا با تمرکز بر انگیزه و احساسات، قطعا چنین فرضی دارند. به نظر می‌رسد که این ساختار که این ساختار، که مورد توافق دانشمندان و به همان اندازه مورد توافق عموم مردم است، به عنوان بخشی از عملکرد اساسی خود، تجربیاتی مذهبی باز می‌نماید - و این عملکرد مذهبی به اندازه کافی در بین مردم وجه اشتراک داشته تا اساسا بدانیم که منظور از «تجربه مذهبی» چیست - خصوصا اگر در دوره ای از زندگی طعم آن را چشیده باشیم.

چنین چیزی تلویحا چه معنایی دارد؟ شاید یعنی آن معنای واقعی زندگی برای کشف شدن در دسترس است، البته اگر اساسا توسط هر فرد به تنهایی - با اینکه در ارتباط با دیگران، گذشته و حال است - قابل کشف باشد. بنابراین ممکن است معنی اش این باشد که معنای واقعی زندگی را نباید در آنچه عینی است جستجو کرد بلکه باید آن را در آنچه ذهنی (اما همچنان عمومی) است یافت. به عنوان مثال، وجود وجدان شواهدی در اینباره ارائه می‌دهد، همانطور که واقعیت تجربیات مذهبی را میتوان با دقت به کمک روشهای شیمیایی و دیگر روش‌هایی مثل رقص، مناجات، روزه و مراقبه ایجاد کرد. بعلاوه، این واقعیت که باورهای مذهبی قادر به متحد کردن تعداد زیادی از مردم زیر یک چتر اخلاقی واحد است (اگرچه چنین عقایدی میتواند باعث جدا شدن برخی فرقه‌ها نیز بشود) همچنین بیانگر یک فراخوان عمومی از درون است. چرا ما به این راحتی و با توجه به فراگیری و ضرورت آشکار آن، و با توجه به این اطمینان تقریبا قطعی ما که آن ظرفیت ارزیابی، یک عملکرد باستانی تکامل یافته است که توسط همان واقعیتی که ما سعی در تعریف و درک آن داریم انتخاب شده، تصور میکنیم که هیچ چیزی در اینباره واقعی نیست؟

ما عواقب جایگزین‌های تمامیت خواه را دیده ایم که در آن قرار است جمعی بار مسئولیت زندگی را به دوش بکشند، مسیر مناسب را ترسیم کنند و این جهان وحشتناک را به آن آرمانشهر موعود تغییر دهند. کمونیست‌ها آن جهان بینی را تعریف کردند که برای افراد منصف و همچنین

افراد حسود و بیرحم جذاب بود. شاید حتی کمونیست‌ها راه حلی پایا برای معضل توزیع نابرابر ثروت که مشخصه عصر انقلاب صنعتی بود داشتند، البته اگر فرض را بر این مبنا بگذاریم که تمام آن افراد مظلوم انسانهایی خوب، و تمام پلیدی‌ها، طبق فرض، از آن اربابان بورژوازی آنها بوده است. بر خلاف باور کمونیست‌ها، بخش قابل توجهی از مظلومان، ناتوان، بی وجدان، بی استعداد، شهوت ران، شیفته قدرت، خشن، کینه توز و حسود بودند، در حالی که بخش قابل توجهی از ظالمان تحصیلکرده، توانمند، خلاق، باهوش، صادق و دغدغه مند بودند. وقتی شور سرکوب‌های سیاسی شوروی به نام دکولاکیزاسیون^۱ اتحاد جماهیر شوروی تازه تاسیس را فرا گرفت، همان قاتلان انتقام جوی حسود بودند که توزیع مجدد دارایی‌ها را به عهده گرفتند، در حالیکه این دارایی‌ها اموال کشاورزان شایسته و قابل اعتمادی بودند که با خشونت از آنها گرفته شده بود. یکی از پیامدهای ناخواسته آن «توزیع مجدد» خوشبختی، قحطی زدگی شش میلیون اوکراینی در دهه ۱۹۳۰ در یکی از حاصلخیزترین سرزمین‌های دنیا بود.

از دیگر شروران قرن بیستم سوسیالیست‌های ملی گرای^۲ آلمان، آن ایدئولوگ‌هایی قدرتمند و خطرناک، بودند. گفته شده که دستیاران هیتلر از فلسفه نیچه الهام گرفته اند. چنین ادعایی ممکن است تا حدی واقعی اما منحرف باشد، چون مطمئناً سعی در ایجاد ارزشهای خودشان را داشتند، اما نه به صورت افرادی که پیشروی و ترقی شان به خاطر گفته‌های آن فیلسوف ترویج شده باشد. منطقی‌تر این است که بگوییم نیچه شرایط فرهنگی و تاریخی را شناسایی کرد که باعث افزایش نفوذ ایده‌هایی مشابه ایده‌های نازی‌ها شد. نازی‌ها در تلاش بودند تا یک انسان کامل پسا مسیحی و پسا مذهبی، یک آریایی تمام عیار، خلق کنند و مطمئناً

۱ Dekulakization؛ کمپین سرکوب‌های سیاسی شوروی شامل دستگیری، تبعید یا اعدام میلیون‌ها کولاک (دهقانانی که به تازگی از طبقه رعیت خارج شده و خانه و شاید یکی دو کارگر داشتند) و خانواده هایشان که در سال‌های ۱۹۲۹ تا ۱۹۳۲ به صورت یک برنامه پنج ساله اجرا شد -م.

۲ Socialists National؛ اشاره به حزب نازی (Nazi) آلمان دارد که دو حرف اول آن مخفف سوسیالیست ملی گرا بوده است -م.

آن انسان کامل به گونه ای که در هماهنگی با احکام یهودیت یا مسیحیت باشد، فرمول بندی نشده بود. بنابراین مفهوم یک آریایی کامل، می‌توانست و یقیناً نسخه متصور نازی‌ها از یک «انسان والاتر» بود. اما به این معنا نیست که ایده آل نازی‌ها، آنگونه که ادعا شده، هیچ شباهتی با ایده آل متصور نیچه داشته باشد. بلکه کاملاً برعکس: نیچه طرفدار پر و پا قرص فردگرایی بود و ایده انسان والا به عنوان یک حکومت را پوچ و شنیع می‌دانست.

جذابیت مصیبت بار یک بت دروغین

کسانی را در نظر بگیرید که تا آنجا جلو نرفته اند که ایده‌های بی اعتبار مارکسیست-لنینیست‌ها یا نازی‌ها را اتخاذ کنند، اما هنوز هم به ایسم‌های متداولی که شرح دنیای مدرن ما را توصیف کرده ایمان دارند: محافظه کاری^۱، سوسیالیسم، فمینیسم (و همه نوع مطالعات نژادی و جنسیتی)، پست مدرنیسم، محیط زیست گرایی^۲ و سایر ایسم‌ها. به طور کلی همه آنها یکتا پرست - یا پرستنده تعداد بسیار کمی از خدایان هستند. این خدایان، قواعد و باورهای بنیادینی هستند که باید مقدم بر اثبات شان، حتی قبل از پذیرش سیستم اعتقادی، پذیرفته شوند، و پس از اینکه مقبول و در جهان به کار گرفته شدند، این توهم شایع می‌شود که دانش تولید شده است. فرآیندی که منجر به ایجاد یک نظام ایسم (ism system) می‌شود، در مراحل اولیه ساده است اما برای کاربرد در تقلید (یا جانشین سازی) آن به جای نظریه پردازی واقعی به حد کفایت عجیب و غیر عادی است. یک آرمان پرداز (ایدئولوگ) چند مفهوم انتزاعی را در قالب نمونه‌هایی کلی با دقت پایین و تمیز داده نشده از جهان بر می‌گزیند. بعضی مثالهایش شامل کاربرد عباراتی از این قبیل اند: «اقتصاد»، «ملت»، «محیط زیست»، «مردسالاری»، «مردم»، «ثروتمندان»، «فقرا»، «مظلومان» و «ستمگران». استفاده از اصطلاحات منفرد، به طور ضمنی آنچه را که در واقع پدیده‌هایی فوق العاده متنوع و پیچیده اند، بیش از حد ساده می‌کند

Conservatism ۱

Environmentalism ۲

(این پیچیدگی پنهان شده بخشی از دلیلی است که چنین اصطلاحاتی دارای بار عاطفی زیادی هستند). به عنوان مثال دلایل بسیاری وجود دارد که چرا مردم فقیرند. کمبود پول، علتی آشکار است - اما این وضوح فرضی، بخشی از مشکل ایدئولوژی است. فقدان تحصیلات، خانواده‌های در هم شکسته، محله‌های آلوده به جرم، اعتیاد به الکل، سوءمصرف مواد مخدر، جرم و جنایت و فساد (و بهره‌برداری‌های سیاسی و اقتصادی که به همراه خواهد آورد)، بیماری‌های روانی، فقدان برنامه‌ای برای زندگی (یا ناتوانی در پی بردن به اهمیت و ضرورت تدوین چنین برنامه‌ای)، وظیفه‌شناسی پایین، موقعیت جغرافیایی ناخوشایند، تغییر در چشم‌انداز اقتصادی و در نتیجه از بین رفتن تمام زمینه‌های کاری، تمایل قابل توجه ثروتمندان برای همچنان ثروت اندوختن و محرومان برای فقیرتر شدن، تمایل کم به خلاقیت/کارآفرینی و فقدان رغبت چند مورد از مشکلات متعددی است که منجر به فقر میشود و راه حل هر یک (با فرض وجود راه حل) به هیچ وجه با دیگری یکسان نیست. هر اتفاقی لزوماً یک دلیل ندارد (به فرض اینکه علتی برای یافتن وجود داشته باشد).

تمام این مشکلات نیازمند تجزیه و تحلیل دقیق و با جزئیات؛ ارائه چندین راهکار بالقوه؛ سپس ارزیابی دقیق راهکارها و حصول اطمینان از تاثیر مطلوب آنها بر مشکل هستند. حل کردن هر مشکل جدی اجتماعی به شیوه‌ای تا این حد علمی اغلب غیر معمول است. اینکه راهکارهای ارائه شده، حتی به روش علمی، بتوانند خروجی مورد نظر را ایجاد کند نیز اتفاق نادری است. دشواری بزرگ ارزیابی مشکلات با جزئیات کافی برای درک علت ایجاد آنها، و به دنبال آن دشواری در یافتن و آزمایش راه‌های خاص، به حد کفایت حتی دلیرترین افراد را از مقابله با یک بلای بزرگ بشری باز میدارد. از آنجایی که یک ایدئولوگ میتواند بدون هیچ تلاش واقعی لازم، خودش را در جهت اخلاقی درست معادله قرار دهد، تقلیل مسئله به علتی ساده و نسبت دادنش به یک تبهکار، که ممکن است از نظر اخلاقی متضاد او باشد، بسیار آسان‌تر و فوراً رضایت بخش است.

بعد از شکستن جهان به قطعاتی بزرگ و تمایز نیافته، توصیف مشکل (یا مشکلات) هر بخش، و شناسایی تبهکاران مناسب، آن نظریه پرداز ایسم (ism theorist) تعداد اندکی از نیروها و قواعد توضیح دهنده موضوع را مطرح میکنند (که ممکن است در بعضی موارد واقعا به درک یا وجود آن موجودیت‌های انتزاعی کمک کند). سپس تعداد ناچیزی از علل اولیه را مسلم در نظر گرفته و باقی دلایلی که به همان اندازه و یا بیشتر مهم اند، نادیده میگیرد. موثرترین روش، استفاده از یک سیستم انگیزشی بزرگ، یا یک واقعیت جامعه شناختی در مقیاس عمده، و یا حدس و گمان در مورد چنین اهدافی است. همچنین خوب است که به جای بیان آن دلیل ناگفته، منفی، کینه توزانه و ویرانگر، چنان قواعد روشنگری را بیان کنید و سپس بحث درباره علل اصلی را برای خود و پیروان ممنوع کنید (بدون آنکه درباره فحواي انتقادات سخنی بگوییم). سپس آن نظریه پرداز دروغین، یک نظریه پسا واقعه به هم می‌بافد درباره اینکه چطور هر پدیده‌ای را، هر اندازه پیچیده، می‌توان پیامد ثانویه یک سیستم جدید و کامل در نظر گرفت. سرانجام یک مکتب فکری برای ترویج این الگوریتم تقلیل واقعیت پدید می‌آید (خصوصا وقتی که آن متفکر امیدوار است بر دنیاهای مفهومی و واقعی مسلط شود) و تمام کسانی که از این الگوریتم پیروی نمی‌کنند یا آن را نقد میکنند تلویحا یا صریحا تهدیدآمیز و بدجنس خطاب میشوند.

روشنفکرانی نالایق و فاسد از چنین فعالیت‌ها و بازی‌هایی کامیاب شده و رشد میکنند. اولین بازیکنان یک بازی معین از این نوع، معمولا درخشان ترین بازیکنان هستند. آنها داستانی پیرامون قاعده علی انتخابشان می‌بافند و نشان میدهند که چگونه فرضا آن نیروی انگیزشی اولیه عمیقا با هر حوزه خاصی از فعالیت انسان رابطه‌ای معنادار دارد. حتی گاهی اوقات چنین کاری مفید است، چون این فعالیت ممکن است انگیزه‌ای را که تاکنون بحث درباره اش ممنوع بود و یا تاثیر بیش از پیش آن بر رفتار و درک بشر مشخص شده، روشن کند (به عنوان مثال این همان اتفاقی است که، با تاکید بر جنسیت، برای فروید افتاد). پیروان آنها، ناامید از پیوستن به یک سلسله مراتب بالقوه جدید (چون قبلی توسط ساکنین فعلی بهم ریخته) شیفته این

داستان می‌شوند. در این حین، پیروانشان، که به هوشمندی افرادی که از ایشان تبعیت میکنند نیستند، کم کم عبارت «ارتباط معنادار داشتن» را با «تاثیر گذاشتن» و سپس با «سبب شدن» جایگزین میکنند. بنیانگذاران اولیه نیز، که با پدیدار شدن پیروان خوشحال میشوند، داستان خود را در همان جهت کم کم تغییر میدهند. یا با چنین انحرافی مخالفت میکنند، اما اصلاً مهم نیست. این مکتب قبلاً آغاز شده است.

این نوع نظریه پردازی خصوصاً برای افراد باهوش اما تنبل جذاب است. بدبینی و تکبر نیز به آن دامن می‌زند. به طرفداران جدید آموزش داده خواهد شد که تسلط بر این بازی به منزله آموزش است و انتقاد از نظریه‌های جایگزین، روش‌های مختلف، حتی تصور خود حقیقت نیز به آنها آموخته خواهد شد. اگر واژه ای غیر قابل درک نیز با این نظریه همراه شود که چه بهتر. زمان ارزشمندی برای منتقدان بالقوه طول خواهد کشید تا بتوانند استدلالها را رمزگشایی کرده و درک کنند. جایی که چنین «آموزشی» صورت می‌گیرد و چنین فعالیتی کاملاً مجاز است، یک جنبه توطئه آمیز وجود دارد که به سرعت در این مکتب فراگیر میشود: این نظریه را نقد نکنید - و از آن جدا نشوید. بدنام نشوید. حتی: برای بیان یک تابو، نمره کم یا اظهار نظر ضعیف نگیرید (و حتی اگر در عمل نتوانستید از پس آن برآیید، ترس از چنین کاری بسیاری از دانشجویان، اساتید، کارمندان و کارفرمایان را تحت کنترل می‌گیرد).

همانطور که اشاره کردیم، فروید تلاش کرد تا انگیزه را به جنسیت و سپس به شهوت کاهش دهد. همین کار میتواند توسط هر کسی که به حد کفایت از تحصیلات، هوش و مهارت کلامی سلیس بهره برده باشد، به طور موثری انجام شود. علت این است که «جنسیت» (مثل هر تک کلمه چندوجهی دیگری) میتواند توسط کسانی که از آن برای اهداف جامع و روشن‌تر استفاده میکنند، در حد لزوم بسته‌تر یا آزادانه‌تر تعریف شود. جنسیت، فارغ از اینکه چطور تعریف شود، یک پدیده بیولوژیکی بسیار مهم است - کلیدی برای خود زندگی پیچیده - و بنابراین تاثیر آن ممکن است به طور واقعی در هر زمینه مهمی شناسایی و سپس بزرگنمایی شود (در حالیکه

سایر عوامل مهم و قابل توجه از ارزش ساقط میشوند). از این طریق، تنها قاعده تبیین شده را می‌توان در راستای سایر مطالبات انباشته شده، تا بینهایت گسترش داد.

مارکس نیز وقتی انسان را اساسا از جنبه اقتصادی و طبقاتی معرفی کرد و تاریخ را به مثابه کارزار همیشگی طبقه سرمایه دار و کارگر دانست، همین کار را کرد. همه چیز را می‌توان از طریق اجرای یک الگوریتم مارکسیستی توضیح داد. ثروتمندان ثروتمند شده اند، چون از فقرا سوء استفاده میکنند. فقرا فقیرند چون مورد سوء استفاده ثروتمندان بوده اند. همه نابرابری‌های اقتصادی نامطلوب، غیرمولد و نتیجه بی عدالتی و فساد بنیادین اند. البته در مشاهدات مارکس نیز - مثل فروید - ارزشهایی دیده میشود. طبقه، عنصر مهمی در سلسله مراتب اجتماعی است و تمایل دارد که تا حدی ثبات خود را در طول زمان حفظ کند. رفاه اقتصادی یا فقدان آن اهمیت اساسی دارد. و این واقعیت ناگوار توزیع پارتو^۱ - تمایل ثروتمندان به اندوختن ثروت بیشتر (که به نظر میرسد در هر سیستم اقتصادی اعمال میشود) - یقینا به این معناست که ثروت در دست اقلیت مردم انباشته شده است. افراد تشکیل دهنده این اقلیت، فارغ از ثبات نسبی طبقه گفته شده، تغییر میکنند و این نکته ای اساسی است، اما این واقعیت که همواره نسبت کوچکی از جمعیت ثروتمندند، به طرز ناراحت کننده ای واقعیتی تغییر ناپذیر به نظر میرسد.

مارکسیسم، سوای از فضایل فرضی آن، در هر کجایی که پیاده شد فاجعه به بار آورد - که انگیزه ای برای کوشش‌های طرفداران امیدوارم پشیمان فعلی مارکسیسم شد تا جامه نویی بر ایده هایش بپوشانند و چنان را به جلو ادامه دهند که گویی هیچ چیز قابل توجهی تغییر نکرده است. متفکرانی که به شدت تحت تاثیر مارکس قرار گرفتند و همینطور تاثیر عظیمی بر مکاتب

۱ Pareto Distribution؛ به بیان ساده، قاعده پارتو، که به قاعده ۸۰-۲۰ نیز معروف است، می‌گوید: «۸۰ درصد از ثروت یک جامعه توسط ۲۰ درصد از جمعیت آن نگهداری می‌شود» -م.

آموزشی و دانشگاهی امروز گذاشته اند (مثل میشل فوکو^۱ و ژاک دریدا^۲) در تعریف سبک ساده شده مارکسیسم واژه «قدرت» را جایگزین کلمه «اقتصاد» کردند - گویی که قدرت، یگانه انگیزه تمام فعالیت‌های بشر است (که با اقتدار شایسته و یا تقابل نگرش و عمل مغایر است).

تقلیل ایدئولوژیکی واقعیت به این شکل، نشان از خطرناک ترین شبه روشنفکران است. ایدئولوگ‌ها همان معادل عقلانی بنیادگرایان^۳ سرکش و متعصب اند. حقانیت و ادعای اخلاقی آنها نیز درباره مهندسی اجتماعی به همین اندازه عمیق و خطرناک است. حتی ممکن است بدتر هم باشد: ایدئولوگ‌ها رسماً معتقدند که مظهر خود عقلانیت اند. بنابراین آنها سعی میکنند که ادعاهای خود را منطقی و متفکرانه توجیه کنند. حداقل بنیادگران به باوری خودسرانه ارادت دارند. آنها بسیار صادق ترند. بعلاوه، بنیادگرایان به واسطه یک ارتباط متعالی با الهیات با هم متحدند. این بدان معنی است که خدا، مرکز جهان اخلاقی آنها، طبق عقاید خود بنیادگرایان فراتر از قلمرو ادراک آنهاست و خواهد بود. یهودیان حزب راست^۴، مسلمانان تندرو^۵، و مسیحیان فوق محافظه کار^۶ در صورت فشار لابد اعتراف میکنند که خدا اساساً مبهم است. چنین امتیازی حداقل حدودی برای ادعاهای آنها درباره حقانیت و عدالت، به عنوان افراد، ایجاد میکند (همانطور که حداقل یک بنیادگرای اصیل، تابع چیزی است که نمیتواند ادعا کند آن را کاملاً درک میکند، چه برسد به اینکه ادعای تسلط بر آن را داشته باشد). اما از نظر یک ایدئولوگ هیچ چیز خارج از محدوده درک یا تسلط او نیست. یک ایدئولوژی همه چیز را توضیح میدهد: تمام گذشته، حال و آینده را. این بدان معناست که یک ایدئولوگ میتواند خودش را حقیقت تمام و کمال

Michel Foucault	۱
Jacques Derrida	۲
Fundamentalists	۳
Right-wing Jews	۴
Islamic hard-liners	۵
Ultra-conservative Christians	۶

بداند (چیزی که برای یک بنیادگرای ثابت قدم ممنوع است). هیچ ادعایی تمامیت خواهانه‌تر و هیچ موقعیتی بدتر از این برای غرور افراطی وجود ندارد تا بتواند خودش را نشان دهد (و نه تنها غرور، بلکه بعدها، زمانی که ایدئولوژی نتوانست جهان یا آینده را توضیح دهد، فریب نیز خودش را نشان می‌دهد).

درس اخلاقی این داستان؟ مراقب روشنفکرانی باشید که در بیان نظریات شان درباره انگیزه‌ها، به یک عامل اکتفا میکنند. به بیان فنی‌تر، مراقب مدل‌های تک متغیره در توضیح مشکلات متنوع و پیچیده باشید. البته که قدرت، همچون اقتصاد، در تاریخ نقش دارد. اما همین‌طور هم حسادت، عشق، گرسنگی، رابطه جنسی، وحی، خشم، انزجار، غم، اضطراب، دین، دلسوزی، بیماری، تکنولوژی، نفرت و شانس نیز نقش دارند - و به طور قطع هیچ یک از این عوامل را نمی‌توان به دیگری تقلیل داد. جذابیت انجام چنین کاری واضح است: سادگی، سهولت و توهم برتری (که خصوصا در کوتاه مدت میتواند دستاوردهای روان شناختی و اجتماعی فوق العاده مفیدی داشته باشد) - و فراموش نکنیم که یک ضد قهرمان یا مجموعه‌ای از ضد قهرمان‌ها به دوش کشنده انگیزه‌های پنهان این ایدئولوژی‌ها هستند.

کینه

کینه - کینه خصمانه - زمانی ایجاد میشود که مقصر شکست فردی و شرایط ناکافی، نظامی است که باعث آن شکست یا شرایط محقر شده و بعد، به طور ویژه، افرادی هستند که در همان نظام به کامیابی و موقعیت‌هایی بالا رسیده‌اند. چنین نظامی حکما ناعادلانه تلقی شده و افراد موفق، استثمارگر و فاسد قلمداد می‌شوند زیرا در صورت ناعادلانه بودن سیستم میتوان از آنها به عنوان ذینفعان بی لیاقت و حامیان داوطلب، آگاه، خودخواه و بی اخلاق یاد کرد. بعد از پذیرش این سلسله افکار علی، تمام حمله‌ها به افراد موفق را میتوان به منزله تلاش‌های موجه اخلاقی تعبیر کرد - نه جلوه‌هایی از حسادت و کینه ورزی که به طور مرسوم شرم آور توصیف شده‌اند.

دنباله روی از ایدئولوژی یک مشخصه دیگر هم دارد: قربانیان مورد حمایت افراد ایدئولوگ همیشه بی گناه اند (و البته گاهی افراد قربانی، بی گناه اند) و مجرمان همیشه پلید (که البته مجرمان پلید تعداد کمی ندارند). و اما این واقعیت که قربانیان و مجرمان واقعی وجود دارند هیچ بهانه ای برای چنین اظهارات نادقیق و سطحی درباره قربانی و مجرم باقی نمی گذارد - به ویژه دیدگاهی که فرض بی گناهی متهم را به هیچ وجه در نظر نمیگیرد. هیچ نوعی از گناه را نباید به صورت گناه گروهی^۱ در نظر گرفت - خصوصا از نوع چند نسلی^۲ آن. چنین تصویری به یقین نشانه از پلیدی نیت آن کسی دارد که اتهام وارد کرده و منادی یک فاجعه اجتماعی است. اما مزیتش این است که ایدئولوگ میتواند، با صرف هزینه عملا کمی، خودش را منتقم ستمگران و همزمان مدافع مظلومان معرفی کند. وقتی چنین جایزه ای وجود دارد، دیگر چه کسی نیاز به تعیین حدود تشخیص و تمیز گناهکاری یا بی گناهی فرد دارد؟

گام برداشتن در مسیر کینه و خشم سرکوب شده، خطر رویاروی با تلخی‌های بسیاری دارد. این تلخی تا حد زیادی پیامد شناسایی دشمن در خارج از قلمرو وجود، به جای درون خود است. مثلا اگر ثروت مسئله مورد بحث باشد، و ثروتمندان دلیل فقر و دیگر مشکلات جهان، آن وقت ثروتمندان به دشمن تبدیل میشوند - که در معنایی عمیق، از پلیدی در مفهوم روانشناسی و اجتماعی آن، غیر قابل تشخیص میشود. اگر مشکل از قدرت باشد، آنگاه تمام افرادی که درجه ای از اقتدار دارند، یگانه علت رنج جهان هستند. اگر مشکل از مردانگی باشد، در آن صورت همه مردان (و حتی مفهوم جنس نر) را باید مورد حمله قرار داد و بدنام کرد. چنین تقسیم بندی‌هایی در جهان به «پلیدی در بیرون» و «فرشته در درون» حقانیت نفرت خود را توجیه میکند - و وجود این نفرت نیز توسط اخلاق خود سیستم ایدئولوژیک ضرورت می‌یابد. این یک دام هولناک است: بعد از اینکه آن منبع پلیدی مشخص شد، وظیفه انسان درستکار این است که

Group Sin ۱
Multigenerational ۲

آن را ریشه کن کند. این دعوتی است به سوی پارانوئیا^۱ و شکنجه. جهانی که در آن فقط شما و کسانی که مانند شما فکر میکنند، خوب است همچنین همان جهانی است که شما در آن توسط دشمنان تان محاصره شده اید - همان‌ها که کمر همت به نابودی شما بسته اند - و باید با آنها بجنگید.

از نظر اخلاقی بسیار امن‌تر است که برای دیدن خطاهای جهان، حداقل تا اندازه ای که یک انسان صادق و فارغ از کوری عمدی می‌تواند ببیند، به خودتان نگاه کنید. وقتی خاری را از چشم خودتان در می‌آورید احتمال بیشتری دارد برای دستیابی به فراغت ذهنتان از چیزها، افراد یا علت اشتباهات، وجود دارد، زمانی که پویی را از چشم برادران در می‌آورید^۲. این احتمال وجود دارد که نقایص شما مشهود و بسیارند، و هدف قرار دادنش می‌تواند به عنوان گامی برای نجات دهنده ای که قصد بهتر کردن دنیا را دارد، سودمند باشد. به دوش کشیدن گناهان جهان - مسئولیت این واقعیت را به عهده بگیرید که هنوز چیزهایی در زندگی خود شما و جاهای دیگر به درستی تنظیم نشده است - این بخشی از راه مسیح است: در عمیق ترین مفاهیم، این بخشی از تقلید از آن قهرمان است. این موضوع بیشتر روان شناختی یا معنوی است تا جامعه شناختی یا سیاسی. شخصیت‌های ساخته‌ی داستان‌های درجه دو را ببینید: همه آنها به سادگی به افراد خوب و بد تقسیم میشوند. در مقابل، نویسندگان پیچیده، مرز خیر و شر را درون شخصیت‌ها خلق میکنند، تا هر فرد به مثالی برای مبارزه ابدی بین تاریکی و نور تبدیل شود. به جای اینکه خیر را از طرف خود و حزب‌تان بدانید و دشمنی را تعقیب کنید که تمایل دارید همه جا ببینید، از نظر روانشناسی بسیار مناسب‌تر (و از نظر اجتماعی بسیار کم خطرتر) است که تصور کنید آن دشمن، شمايید - به این معنا که این ضعفها و ناتوانی‌های شماست که در

۱ همه دشمن پنداری، جنون سوء ظن شدید و هذیان گویی - م.

۲ اشاره به متن انجیل متی در نقد تمایل به قضاوت کوتاه فکرانه درباره دیگران (Matthew ۷:۵): «ای عابد ریاکار، اول خار از چشم خود درآور، تا بعد به وضوح بینی و بتوانی پو از چشم برادرت بیرون بیاوری» - م.

حال آسیب رساندن به جهان است.

مبارزه با مردسالاری، کاهش ظلم، ترویج برابری، تغییر سرمایه داری، حفاظت از محیط زیست، حذف رقابت، کوچک کردن دولت یا اداره هر سازمانی به مثابه یک بیزینس غیرممکن است. به سادگی به این دلیل که چنین مفاهیمی بیش از حد کلی اند. درست مثل حرف یکی از بازیگران کمدی مونتی پایتون^۱ نکته طنزی درباره نحوه نواختن فلوت یاد میداد: «در یک سر فلوت فوت میکنی و بعد انگشت هایت را روی سوراخها بالا و پایین می‌بری». درست است. اما بلا استفاده است. جزئیات ضروری به سادگی حذف شده است. به همین ترتیب، نظامها و فرایندهای پیچیده و در مقیاس بزرگ، به روشی حتی الامکان واقعی که بتواند تحول واحد و جامع آن را امکان پذیر کند، وجود ندارند. ایده وجود داشتن شان را به راحتی می‌توان در ثمره مکاتب فکری قرن بیستم دید. اعتقادات این مکاتب همزمان خام^۲ و خودخواهانه است و نتیجه فعالیتی که آنها ترویج میکنند به پرورش فردی کینه توز و تنبل ختم میشود تا به دستاوردی واقعی. تنها قواعد تسخیرشدگان ایدئولوژی خدایان شان هستند، همانها که مبلغان، کورکورانه خدمت رسانی میکنند.

بهرحال درست مانند خدا، ایدئولوژی مرده است. زیاده رویهای خونبار قرن بیستم آن را کشت. ما نیز باید آن را رها کنیم و به مشکلاتی بپردازیم که کوچکترند و دقیقتر تعریف شده اند. ما باید آنها را در مقیاسی ببینیم که بتوانیم حل شان کنیم، نه با سرزنش دیگران، بلکه با پرداختن به آنها به صورت شخصی و همزمان با پذیرش مسئولیت نتیجه ای که این تلاش خواهد داشت.

اندکی فروتن باشید. اتاق خوابتان را مرتب کنید. مراقب خانواده‌تان باشید. وجدان‌تان را دنبال کنید. زندگی‌تان را سامان دهید. کار مولد و جالبی پیدا کنید و به آن متعهد شوید. وقتی

Monty Python ۱

Naive ۲

می‌توانید تمام آن را انجام دهید، مشکل بزرگتری پیدا کنید و اگر جسارتش را دارید، آن را حل کنید. اگر این کار را هم انجام دادید، به سوی پروژه‌های جاه طلبانه تری حرکت کنید. و به عنوان آغازی ضروری بر این روند... ایدئولوژی را کنار بگذارید.



قانون هفتم

برای حداقل یک هدف به سختی کار کنید

و بعد ببینید چه اتفاقی می افتد

ارزش حرارت و فشار

زمانیکه زغال سنگ در لایه‌های بسیار زیرین زمین تحت فشار و حرارت زیادی قرار میگیرد، اتمهای آن در یک بازآرایی به صورت بلوری منظم و تکرار شونده به الماس تبدیل میشوند. کربنی که زغال سنگ را شکل میدهد در شکل الماس به نهایت دوام ممکن میرسد (همانطور که الماس سخت‌ترین ماده در بین مواد است) و سرانجام توانایی انعکاس نور پیدا میکند. ترکیب این دو ویژگی، دوام و درخشش، استفاده از آن را به عنوان نمادی از ارزش توجیه میکند. به این معنا که آنچه با ارزش است، خالص، منظم و با وجود نور درخشان است و این نکته همانطور که برای یک گوهر صادق است، برای فرد نیز صدق میکند. و البته نور، نشانگر درخشش زیرکانه هوشیاری بالا و متمرکز است. انسانها در طول روز، زمانی که نور وجود دارد، هوشیارند. بیشتر این هوشیاری، بصری است و بنابراین به نور بستگی دارد. روشن شدن - دستیابی به حالتی از بودن که معمولا همراه با الوهیت است - به معنای بیداری و آگاهی فوق العاده بالاست. بر سر نهادن الماس، مثل پادشاه یا ملکه ای که تصویرش بر سکه طلا ضرب شده و استاندارد با ارزش تقریبا جهانی است، به معنای مرتبط بودن با درخشندگی خورشید است.

گرما و فشار، ماده اصلی زغال سنگ معمولی را به کمال تبلور و نادر الماس تبدیل میکند. همین نکته را در مورد یک شخص نیز میتوان گفت. ما میدانیم که نیروهای متعددی که در روح انسان فعالیت میکنند، اغلب با یکدیگر همسو نیستند. ما کارهایی را انجام میدهیم که آرزو میکنیم ای کاش انجام نمی دادیم و کارهایی را که میدانیم باید انجام دهیم، انجام نمی دهیم. ما می‌خواهیم لاغر باشیم، در حالی که روی کاناپه لم داده، چیپس می‌خوریم و ناامید می‌شویم. ما بی هدف، سردرگم و به خاطر تردیدمان بی حرکتیم. ما علیرغم وجود اراده، به خاطر وسوسه هایمان به جهات مختلف کشیده می‌شویم، وقت تلف میکنیم، پشت گوش می‌اندازیم و احساس بسیار بدی درباره آن داریم اما تغییری نمی‌کنیم.

به همین دلایل بود که مردمان باستان به راحتی می‌توانستند باور کنند که روح انسان می‌تواند به تسخیر ارواحی درآید - چون ارواح مردگان، شیاطین و خدایان - که لزوماً هیچ یک از آنها اساساً منافع فرد را مد نظر ندارند. این نیروهای مخالف، این ارواح وسوسه گر و اغلب خبیثه، از زمان ظهور روانکاوی، به صورت تکانه‌ها، احساسات، حالت‌های انگیزشی و یا ترکیبی از همه، مفهوم سازی شده‌اند که مانند پاره شخصیت‌هایی عمل میکنند که به واسطه خاطرات، و نه نیت، درون آن شخص با هم یکی می‌شوند. ساختار عصبی ما در واقع سلسله مراتبی است. خادمان قدرتمند غریزه، حاکم بر تشنگی، گرسنگی، عصبانیت، غم، شادی و شهوت در پایین این سلسله مراتب‌اند که به راحتی می‌توانند صعود کنند و ارباب ما شوند و یا با یکدیگر بجنگند. مقاومت و قدرت یک روح منسجم به راحتی قابل دستیابی نیست.

خانه‌ای که به قسمت‌های مختلف فروپاشیده شده باشد، به قول معروف نمی‌تواند سرپا بماند. به همین ترتیب، فردی که انسجام شخصیتی ضعیفی داشته باشد در مواجهه با چالش‌ها نمی‌تواند خودش را محافظت کند. او در بالاترین سطوح ساماندهی روانشناختی، یگانگی خود را از دست می‌دهد. او آمیزه‌ای از خواص متعادل و مناسبی را که از خصوصیات یک روحیه خوب است از دست می‌دهد و نمی‌تواند انسجام خودش را حفظ کند. ما وقتی می‌گوییم فلانی «از دست رفته» یا «فروپاشیده» چنین موضوعی را میدانیم. قبل از اینکه آن شخص این تکه‌های خرد شده شخصیتش را بردارد و دوباره مرتب کند، احتمالاً طعمه سلطه یک یا چند پاره شخصیت می‌شود. این پاره شخصیت‌ها ممکن است خشم، اضطراب یا درد باشد که در آن هنگام که فرد کنترلش را از دست می‌دهد خیز برداشته و بر او مسلط می‌شود. شما این واقعیت را میتوانید زمانی که یک کودک دو ساله دچار خشم می‌شود به وضوح ببینید. او موقتاً از دست می‌رود و برای آن لحظه تبدیل به احساسات خالص می‌شود. این اتفاقی است که وقتی آن کودک دو ساله عمیقاً ناراحت است بروز پیدا میکند و با همان شدت اگر برای یک بزرگسال رخ دهد،

برای بینندگان وحشت آور خواهد بود. سیستم‌های انگیزشی باستانی حاکم بر خشم، شخصیت در حال رشد آن کودک نوپا را کنار گذاشته و از طریق ذهن و اعمال او راه خود را پیش می‌گیرند. این شکستی واقعی و ناگوار برای آن خودِ هنوز شکننده و متمرکزی است که علیه نیروهای قدرتمند مبارزه میکند تا به یکپارچگی روانشناختی و اجتماعی برسد.

همچنین فقدان یکپارچگی درونی خودش را در افزایش رنج، بزرگنمایی اضطراب، عدم انگیزه و فقدان لذت که همراه با بلاتکلیفی و ابهام است، نشان میدهد. ناتوانی در تصمیم‌گیری بین ده گزینه، حتی وقتی همه شان مطلوب اند، معادل عذاب کشیدن از آنهاست. بدون اهداف واضح، تعریف شده و نامتناقض، به دست آوردن آن احساس سرگرمی مثبت که زندگی را ارزشمند میکند، بسیار دشوار است. اهداف واضح، دنیا را محدود و ساده میکند همچنان که عدم اطمینان، اضطراب، شرم و نیروهای خود ویرانگر و سرزنشگری را که توسط استرس به وجود می‌آیند، کاهش میدهد. بنابراین یک فرد نامنسجم بی ثبات و بی هدف است - و این تازه آغاز ماجراست. ناپایایی کافی و بدون جهت‌گیری، به سرعت میتواند به ناتوانی و افسردگی، که مشخصه حس پوچی طولانی مدت است منجر شود. این صرفاً یک حالت روانشناختی نیست. اساساً عواقب فیزیکی افسردگی، ترشح بیش از حد هورمون کورتیزول، از پیری سریع قابل تشخیص نیست (افزایش وزن، مشکلات قلبی عروقی، دیابت، سرطان و آلزایمر).

عواقب اجتماعی افسردگی نیز به اندازه عواقب بیولوژیکی آن جدی است. فردی که نمی‌تواند خودش را به خوبی جم و جور کند نسبت به کوچکترین نشانه‌ای از ناامیدی و شکست، بیش از اندازه واکنش نشان میدهد. او حتی نمی‌تواند با خودش وارد مذاکره‌ای سازنده شود چون نمی‌تواند ابهام درباره بحث‌های مربوط به پیشنهادات بالقوه آینده را تحمل کند. او نمی‌تواند خوشحال باشد چون نمی‌تواند آنچه را که می‌خواهد به دست آورد، و نمی‌تواند آنچه را که

می‌خواهد به دست آورد چون هیچ گزینه‌ای را انتخاب نمی‌کند. همچنین ضعیف‌ترین استدلال‌ها می‌تواند او را متوقف کند. یکی از زیر شخصیت‌های متعدد و متخاصم او، بر خلاف مصلحتش، چنین استدلال‌هایی را مطرح می‌کند و اغلب در قالب تردیدهایی به تقویت موقعیت مخالفش کمک می‌کند. بنابراین، به طور کنایی، یک فرد عمیقاً متعارض را میتوان با ضربه کوچکی به سینه‌اش متوقف کرد (ولو اینکه او در ظاهر با ضربه محکمی پاسخ بدهد). برای حرکت با عزم راسخ، ضروری است تا در جهت مقصدی مشخص و واحد ساماندهی شد.

هدف‌گیری کنید. آن هدف را نشانه بگیرید. همه اینها بخشی از بلوغ و نظم است که باید به درستی برای آن ارزش قائل شد. اگر هدفی نداشته باشید از همه چیز به بستوه خواهید آمد. اگر هدفی نداشته باشید هیچ جایی برای رفتن، هیچ کاری برای انجام دادن و هیچ ارزش‌والایی در زندگیتان ندارید، چون ارزش‌نیازمند رتبه‌بندی انتخاب‌ها از پایین به بالا و فداکاری دارد. آیا واقعاً می‌خواهید هر آن چیزی باشید که می‌توانید؟ آیا چنین چیزی بیش از حد زیاد نیست؟ آیا بهتر نیست که چیزی مشخص باشید (و سپس شاید، چیزی به آن بیافزایید)؟ آیا چنین چیزی تسکین‌بخش نیست - حتی اگر با قربانی کردن همراه باشد؟

بدترین تصمیم

زمانی که من در مقطع دکتری بالینی در دانشگاه مک‌گیل، مونترال، تحصیل می‌کردم، متوجه بهبود شخصیت هر آن کسی شدم که آن برنامه پنج یا شش ساله را، به رغم اینکه به تدریج دشوار و دشوارتر میشد، ادامه میداد. مهارت‌های اجتماعی آنها پیشرفت می‌کرد. فن بیان‌شان بهتر میشد. و احساس عمیقی از یافتن یک هدف شخصی پیدا می‌کردند. آنها در رابطه با دیگران نیز عملکرد مفیدی داشتند. انضباط و ساماندهی بهتری داشتند. سرگرمی‌های بیشتری داشتند. تمام اینها علی‌رغم این واقعیت‌ها بود که دوره‌های تحصیلات تکمیلی کیفیتی کمتر از حد ممکن دارند، کاریابی بالینی بدون دستمزد و کمیاب‌اند و روابط با اساتید راهنما (نه همیشه، ولی)

ضعیف‌تر از مقاطع دیگر است. آنهایی که به تازگی تحصیلات تکمیلی خود را آغاز میکنند اغلب هنوز نابالغ و سردرگم اند. اما انضباطی که خیلی زود به خاطر ضرورت تحقیق - و به ویژه، تز دکتری - به آنها تحمیل می‌شود، شخصیتشان را بهبود میدهد. نوشتن مطلبی طولانی، پیچیده و منسجم، حداقل تا حدی به معنای پیچیدگی، بیان بهتر و تعمیق شخصیت است.

وقتی من استاد دانشگاه شدم و شروع به راهنمایی دانشجویان مقاطع کارشناسی و ارشد کردم، درست همین مورد را مشاهده کردم. دانشجویان روانشناسی کارشناسی که با کار آزمایشگاهی سازگار شدند (و بنابراین کارهای اضافه بر سازمان انجام دادند) نسبت به آنهایی که بار کمتری به دوش کشیدند، نمرات بهتری گرفتند. به عهده گرفتن وظایف دانشجویان سال اولی به آنها کمک کرد تا انجمن‌های خودشان را ایجاد کنند، در حالی که باید حداقل به خاطر ضرورت استفاده موثرتر از زمان شان منضبط‌تر میشدند. من هنگام کار به عنوان یک روانشناس بالینی نیز روند مشابهی را مشاهده کرده و میکنم. من معمولا مراجعانم را تشویق میکنم که بهترین مسیر پیش رویشان را انتخاب کنند، حتی اگر این مسیر با ایده آل شان فاصله بسیاری داشته باشد. چنین انتخابی گاهی اوقات به معنای افول موقتی جاه طلبی‌ها و غرور است، اما مزیتش در جایگزین شدن چیزی واقعی به جای غوطه ور شدن در خیالات است. تقریبا همیشه در وضعیت سلامت روان، به دنبال تصمیمگیری بهبود ایجاد شده است.

آیا چیزی وجود دارد که ارزش تعهد پذیرفتن داشتن باشد؟ من اکنون به اندازه کافی عمر کرده‌ام که دیده باشم وقتی رفتارهای مختلفی که در آن ممکن است به چنین سوالی جواب داده شود، بروز می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد. در مسیر شغلی خودم به عنوان یک دانشجوی کارشناسی و بعد تحصیلات تکمیلی، استاد، روانشناس بالینی، محقق و در فعالیتهای مختلفی که در سایر زمینه‌ها انجام داده‌ام شاهد همین مسیر دوجانبه‌ی توسعه بوده‌ام که بارها خودش را نمایان کرده است. در اصل هر دو جنبه در دسترس همه است - در دسترس هر جوان در آستانه بزرگسالی، که نیمی توسعه یافته، سرگردان، نابالغانه بدبین، پر از سوال، مردد و ساده

لوحانه امیدوار است که یعنی همه ما. برای من بدیهی است که بسیاری از این تعهدات، ارزشی ماندگار دارند: ارزشهایی که در درجه نخست مربوط به شخصیت، عشق، خانواده، دوستی و مسیر شغلی (یا سایر موارد) است. کسانی که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند به اصطلاح باغی خوب و آراسته در هر یک از همه حوزه‌های فوق ایجاد کنند لاجرم به همین خاطر رنج می‌کشند. با این حال تعهد نیز هزینه خودش را دارد. تحصیل در مقطع کارشناسی به معنی فداکاری و درس خواندن است و انتخاب یک رشته خاص به معنی صرف نظر کردن از مسیرهای تحصیلی دیگر. انتخاب شریک زندگی و گروه دوستان نیز همینطور است. بدبینی درباره چنین مواردی یا صرفاً تردید و دودلی درباره آنها، به راحتی با عقلانیت ابلهانه پوچ گرایی، که همه چیز را تحلیل می‌برد، همراه می‌شود: چرا خودم را اذیت کنم؟ چه فرقی میکند؟ چه چیزی باعث می‌شود مسیری را به مسیر دیگر - یا اساساً به هر چیز دیگری - ترجیح دهم؟

این امکان پذیر است که با هر همسری، هر گروهی از دوستان، یا هر حرفه ای قانع، و یا حتی خوشحال شد. به تعبیری دیگر، رضایت حاصل از این تمهیدات میتواند با مجموعه انتخابهای دیگری نیز حاصل شود. از طرفی چنین استدلالی بسیار معیوب است: شرکای رمانتیک زندگی ممکن است به شدت بی ثبات و پیچیده باشند، درست مثل گروه‌های دوستی و یا هر شغل و حرفه ای که با سرخوردگی، ناامیدی، فساد، سلسله مراتب مستبد، سیاست‌های داخلی و حماقت‌های محض در تصمیم‌گیری همراه اند. ما می‌توانیم از کمبود آن ارزش خاص یا ایده آل نتیجه بگیریم که هیچ چیز بیشتر از چیزهای دیگر مهم نیست - و یا حتی ناامید کننده‌تر اینکه اساساً هیچ چیزی مهم نیست. اما کسانی که چنین نتیجه‌گیری می‌کنند، فارغ از اینکه چقدر از استدلال‌های منسجم و منطقی استفاده کنند، بهای سنگینی می‌پردازند. آدمها وقتی مقطع کارشناسی یا حرفه خود را رها می‌کنند از آن رنج می‌برند. و البته مقصود «رها کردن» است نه شکست خوردن، اگرچه تشخیص این دو از هم دشوار باشد. گاهی اوقات افراد شکست می‌خورند چون علی‌رغم نیت خوب و انضباط لازم، نمی‌توانند کارشان را مدیریت کنند.

به عنوان مثال، فعالیت به عنوان یک وکیل نیاز به ظرفیت کلامی خاصی دارد یا یک نجار باید از کار با اشیا راحت باشد. گاهی مطابقت بین فرد و انتخابش آنقدر ضعیف است که حتی تعهد نیز برای تحقق آن فرجام مطلوب کافی نیست. اما شکست غالباً به خاطر ذهنیت ناکافی، توجیه‌های مفصل اما بیهوده و مسئولیت ناپذیری است. و نتیجه خوبی از آن حاصل نمی‌شود. افرادی که شغل یا حرفه‌ای را انتخاب نمی‌کنند، بی‌ثبات و دستخوش پیشامد می‌شوند. آنها ممکن است سعی کنند این رفتار را با نمایش رمانتیکی از عصیان، خستگی و بدبینی نابالغانه نسبت به جهان توجیه کنند. آنها ممکن است گهگاه با کاوش‌های هنری آوانگارد تلاش کنند تا هویتی برای خودشان بسازند، یا با سوء مصرف الکل و مواد مخدر از رضایتمندی فوری حاصل از آن بهره بگیرند. اما هیچ کدام از اینها برای موفقیت یک فرد سی ساله کارساز نیست (چه رسد به فردی که یک دهه بزرگتر باشد). همین امر در مورد افرادی که نمی‌توانند انتخاب کنند و به یک شریک زندگی متعهد بمانند، همینطور نمی‌خواهند یا نمی‌توانند به دوستان شان وفادار بمانند نیز صدق میکند. آنها تنها، منزوی و قابل ترحم میشوند و همه اینها به عمق تلخی و بدبینی که در وهله اول باعث انزوای شان شد، می‌افزاید. این دور باطلی نیست که بخواهید با آن زندگی‌تان را توصیف کنید.

افرادی که من می‌شناختم و مقطع کارشناسی شان را به پایان رساندند به همین علت بهبود پیدا کردند. آنها لزوماً «خوب» نشدند. عملکردشان بهینه نشد. یا به خاطر انتخاب شان هیجان زده و عاری از شک و تردید نشدند. حتی از ادامه تحصیل در آن رشته مطمئن نبودند. اما وضعیت شان بسیار بهتر از کسانی بود که انصراف داده و عقب نشستند. پایبندی به تعهدات و فداکاری مستلزم بلوغ است و کسانی که آن را به عهده گرفتند به افراد بهتری تبدیل شدند. بنابراین نتیجه چیست؟ موارد متعددی وجود دارد که ممکن است خود را به متعهد کنیم. با توجه به انبوه گزینه‌ها و فساد سیستم‌های خواستار آن تعهد، می‌توان ادعا کرد که هر تعهدی بی‌معنا و ساختگی است. اما نمی‌توان چنین شکایتی را درباره واقعیت تعهد داشتن مطرح کرد: کسانی

که جهتی برای خود انتخاب نمی کنند، گم می شوند. تبدیل شدن به چیزی، بسیار بهتر از این است که هیچ تغییری نکرد و در نتیجه به هیچ تنزل کرد. و این به رغم تمام محدودیت ها و ناامیدی هایی است که انتخاب یک گزینه در بر دارد. یاس بدبینانه، هر کجا که باشید، تصمیم بدی است. اما کسی که از این تصمیم فراتر رفته باشد (یا به عبارت دقیق تر آن بدبینی را با شبهه ای عمیق تر جایگزین کرده باشد - شبهه ای درباره همین باور بدبینانه، به عنوان راهنمایی نهایی) با مخالفت خواهد گفت: بدترین تصمیم، تصمیم نگرفتن است.

انضباط و یکپارچگی

انضباطی که تمرکز بر یک موضوع را امکان پذیر میکند از همان جوانی آغاز می شود. کودکان در سنین بسیار پایینی شروع به تنظیم احساسات و انگیزه های متعددی می کنند که گزینه اصلی برای بقا را با استراتژی های همکاری و رقابت داوطلبانه با دیگران، ترکیب میکند - و کودکانی که به درستی این فرایند را طی کرده و خوش اقبال باشند این کار را به نحوی مدیریت می کنند که همزمان از لحاظ اجتماعی مطلوب و از نظر روانشناختی سالم است. وقتی این تجربه با غرایزی مختل می شود (مثلا وقتی کودک گرسنه، عصبانی، خسته یا در شرایط سرما قرار گرفته است) پدر و مادر مهربان وارد عمل می شوند و آن مشکلی را که یکپارچگی شکننده کودک را در هم می شکنند، حل می کنند و یا بهتر از آن، به کودک یاد میدهند که خودش مشکلش را برطرف کند. وقتی دومین روند با دقت کافی به پایان رسید، کودک آماده پیوستن به جهان اجتماعی است. این اتفاق یا باید تا چهار سالگی رخ دهد یا هرگز رخ نخواهد داد. یک کودک تا سن چهار سالگی باید خودش را سامان دهد تا در نزد همسالانش مطلوب باشد وگرنه با انزوای دائمی از اجتماع روبرو خواهد شد. کودکی که تا آن سن هنوز دچار اوقات تلخی می شود، دقیقا با همین خطر روبرو است.

روند یکپارچه شدن با همسالان - دوستان - آنقدر جلو می رود تا کودک آموزش دیده یا

خوش شانس توسط آنها پذیرفته شود. وقتی کودکی با دیگران بازی می‌کند، خودش را منضبط میکند. او تمام انگیزه هایش را برای رقابت، تابع قواعد آن بازی - هدف - میکند. او به رغم تعدد بالقوه قوانین بازی یاد می‌گیرد که خودش را داوطلبانه مطیع قواعد آن بازی و اهداف مشخص اش کند. برای بازی به این روش، او باید خودش را تبدیل به زیرمجموعه ای کارا از یک ماشین اجتماعی بزرگتر کند. اگر فردیت را انتخاب بی حد و حصر برای رضایتمندی آنی تعریف کرد، میتوان این اتفاق را قربانی کردن فردیت دانست. اما دقیق‌تر این است که بگوییم این همان توسعه فردی در سطحی بالاتر است: همان عملکرد کارآمد و یکپارچه که میان خواسته‌های اکنون و ضروریات آینده (از جمله خوب بازی کردن با دیگران) تعادل برقرار میکند. به این ترتیب است که بازی‌های گوناگون دوران کودکی، ناهنجاری‌های جیغ زدن در اواخر دوره شیرخوارگی را تعدیل میکند. البته هزینه چنین پیشرفتی، امنیت ورود به اجتماع و بهره بردن از لذت بازی است.

لازم به ذکر است که این روند به معنای سرکوب نیست. این نکته ای است که باید روشن شود چون بسیاری از مردم بر این باورند که آنچه انضباط ناشی از انتخاب به ما تحمیل میکند، برای همیشه ما را از عمل بر اساس اراده باز میدارد. عمدتاً همین باور است - که در رابطه با خلاقیت بیان میشود - و والدین را از تربیت فرزندان، به خاطر ترس از آسیب رساندن به آنها، باز می‌دارد. اما تربیت و انضباط مناسب، به جای تخریب، کودک را سامان می‌بخشد. کودکی که از اطاعت کردن وحشت دارد یا از هر گونه احتمال انجام کار اشتباه محافظت می‌شود، تربیت نشده بلکه مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. برعکس، کودکی که به درستی - توسط والدین، بزرگسالان دیگر و خصوصاً کودکان دیگر - تربیت شده باشد، دائماً نمی‌جنگد، شکست نمی‌خورد و بنابراین دائماً از بروز خشمش جلوگیری نمی‌کند. چنین کودکی آن خشم را تشدید نکرده و یا آن را به چیز دیگری تبدیل نمی‌کند. در عوض او با مهارت فزاینده پیچیده اش در بازی کردن، عجین می‌شود و به چنین مهارتی اجازه میدهد تا حس رقابتش را تغذیه و دقتش را بالا ببرد و این کار در خدمت اهداف عالی تری چون رشد روانش قرار میدهد. همچنین کودکی که

به خوبی اجتماعی شده، فاقد خشم نیست. او فقط در پرخاشگری خوب عمل می‌کند و ماهیت خشمش را از انگیزه ای ویرانگر به پشتکاری متمرکز و رقابتی کنترل شده که باعث موفقیت یک بازیکن می‌شود، تغییر می‌دهد.

چنین کودکی با شروع دوران نوجوانی می‌تواند خودش را برای بازی‌های پیچیده تری سامان دهد - فعالیت‌هایی مشترک و هدفمند که همه داوطلبانه در آنها شرکت میکنند، از مزایای آن بهره مند می‌شوند و لذت می‌برند، حتی اگر هر بار فقط یک نفر یا یک گروه برنده شود. چنین توانایی همان تمدن در شکل نوپا و در سطح فردی و گروهی است. این همان جایی که همکاری و فرصت رقابت همزمان خودشان را نشان می‌دهند. این همان آمادگی لازم برای انتخاب‌های دائمی‌تر است که باید در دوران بزرگسالی به صورت موفقیت آمیزی انجام بگیرد. اینکه کدام بازی بهتری است اینجا و اکنون انجام شود، موضوعی است که تردید درباره آن، ممکن و منطقی است؛ اما این منطقی نیست که بگوییم از همین را تمام بازی‌ها غیر ضروری اند. به همین ترتیب، اگرچه ممکن است در اینباره استدلال کنیم که کدام اخلاق، سیره ای ضروری است، نمی‌توان استدلال کرد که خود اخلاق غیر ضروری است. تردید درباره اینکه اکنون کدام بازی مناسب‌تر است، نسبت گرایی نیست. بلکه هوشمندانه توجه کردن به شرایط است. مثلاً این واقعیت که شادی کردن در مراسم ختم کار مناسبی نیست به این معنا نیست که خود خوشحال فاقد ارزش است. به همین ترتیب این ادعا که اخلاق هم لازم و هم غیر قابل اجتناب است، ادعایی تمامیت خواهانه و مطلق گرا نیست. بلکه ادعایی از سر مشاهده صرف است که ارزشهای اساسی، ابتدایی و تک بعدی باید جزوی از یک ساختار سازمان یافته اجتماعی شوند تا صلح و هماهنگی وجود داشته باشد و پایدار بماند. گردآوری آن کثرت متخاصم تحت اصول واحد مسیحیت بود که اروپا را متمدن کرد. میتوانست به جای آن آیین بودا، کنفوسیوس یا هندو باشد که شرق را به طور گسترده ای متمدن و متحد کرده است. اما یک هیچ وجه

به این معنا نیست که فقدان اصولی واحد می‌توانست چنین تمدنی را به وجود آورد. بدون وجود یک بازی، هیچ آرامشی وجود ندارد، فقط هرج و مرج و آشوب خواهد بود. بعلاوه این بازی باید شدنی نیز باشد (همانطور که در قانون چهارم بحث کردیم: توجه داشته باشید که فرصت آنجاست که مسئولیت پذیری را شده است). این یعنی چنین بازی باید تحت نظر مجموعه قوانین مورد قبول جامعه تنظیم شود - همان محدودیتهایی که مردم در طولانی مدت مایل به رعایت آن هستند. از نظر تئوری ممکن است بازی‌های زیادی از این قبیل وجود داشته باشند اما حداقل به همین اندازه ممکن است فقط تعداد معدودی از آنها وجود داشته باشد. در هر صورت قوانین مسیحیت یا بودیسم به هیچ وجه خودسرانه و خرافاتی مهمل نیست، درست به اندازه ای که قوانین یک بازی تکرارپذیر این چنین نیست. تصور اینکه صلح، بدون این بازی داوطلبانه و پذیرفته شده امکان پذیر باشد فقدان درک خطر همیشگی قبیله گرایی متلاشی کننده ایست که می‌تواند به راحتی ما را به قهقرا ببرد.

زمانی که جهان اجتماعی توانست کودک را مجاب به ادغام زیر شخصیت‌های متعددش کند، آن کودک می‌تواند با دیگران بازی کند. بعد از آن، او باید خودش را برای بازی‌های جدی تری که شغل و حرفه او را شکل میدهند و انتظارات و قواعد و مهارت‌های بیشتری دارد، آماده کند. او وقتی بزرگتر شد، باید آنها را در کنار روابط جنسی یاد بگیرد. او باید شخصیت اجتماعی شده خود را با دیگری در هم آمیزد، تا زوجی که با آن دیگری می‌سازد بتواند در آرامش، به طور موثر - ضمن تمایل داوطلبانه - برای بلندمدت در جامعه زندگی کنند. این روند توأمان یکپارچگی روانی و اجتماعی که با کارآموزی همراه است همه وابسته به برون سپاری عقلانیت است. پایبندی به این روند، او را تبدیل به فردی می‌کند که از نظر اجتماعی پیچیده و مولد، و از نظر روانشناختی سالم و لایق بده بستان‌های درست (و شاید تعلیق این بده بستان در دوران تربیت فرزندان) است.

اما داستان انسجام شخصیتی و اجتماعی شدن به همین جا ختم نمی‌شود. زیرا در یک کارآموزی ارزشمند، دو اتفاق به صورت همزمان رخ میدهد (همانطور که در یک بازی، قواعد

بازی را یاد میگیرد، همزمان فرا میگیرد که چطور باید بازیکن شایسته ای باشد). در ابتدا کارآموز، درست مثل آن کودکی که اگر خواهان بازی است باید مطیع قوانین بازی باشد، باید در خدمت سنت، ساختارها و باورهای تعصب آمیز باشد. در بهترین حالت این خدمت به معنای اتحاد قدرشناسانه، به هر شکلی، با نهادهایی است که معمولا مردسالار در نظر گرفته می‌شوند. کارآموزی به معنای حرارت و فشار است (همانطور که کارگران توسط همتایان شان، دانشجویان رشته حقوق توسط کارفرمایان شان و رزیدنت‌ها توسط پزشکان، پرستاران و بیماران محک می‌خورند). هدف از این گرما و فشار، هدایت یک شخصیت تکامل نیافته (به هیچ وجه نه یک «فرد» در این مرحله) به یک مسیر واحد با هدف تبدیل شدن از یک مبتدی بی انضباط به یک استاد کامل است.

با این حال استادی که ثمره شایسته کارآموزی است، دیگر به هیچ وجه بنده تعصب نیست. بلکه در عوض حالا تعصب بنده اوست و مسئولیت نگهداری از آن و یا تغییرش، زمانی که تغییر ضروری باشد، به عهده اوست. این امر همان است که استادی را که روزگاری اجازه بردگی به خود داد، تا پیرو روح باشد، می‌سازد - مانند همان باد (روحی) که به هر کجا بخواهد می‌وزد (یوحنا ۳:۸). آن استاد میتواند به خود اجازه دهد که پیرو شهودش باشد، زیرا دانشی که از تربیتش آموخته او را قادر به نقد نظرات خود و ارزیابی ارزش واقعی آنها میکند. بنابراین او ممکن است با شفافیت بیشتری الگوها و اصولی را که زیربنای تعصبات تربیت اوست، درک کند و به جای پایبندی کورکورانه به تبیین و تجسم فعلی این قوانین، و از آن الگوها و اصول الهام بگیرد. او حتی ممکن است با تکیه بر پیوستگی شخصیت و تربیتش بخواهد حتی آن اصول تربیتی بنیادین و عمیقاً شهودی را در راستای انسجامی بالاتر تغییر دهد.

تعصب و روح

قواعد محدود کننده ای را که همزمان به عنوان پیش شرط یک بازی و توسعه یک شخصیت یکپارچه عمل میکند، به طور مفیدی می‌توان به عنوان نبایدها در نظر گرفت - قوانینی که مشخصاً مواردی که نباید انجام داد را تعریف میکند، در حالی که تمام آن کارهایی که فرض بر انجام شان است در حال اجراست. رعایت این قوانین باعث پیشرفت یک شخصیت - شخصیتی با ماهیت یا جوهره ای خاص - میشود (که قبلاً درباره آن با عنوان شخصیتی مطلوب برای بازی در تعداد یا توالی بیشتری از بازی‌ها صحبت کرده ایم). همانطور که در بسیاری از موقعیت‌های دیگر نیز چنین است، به نظر می‌رسد که این ایده در داستان‌هایی که بستر فرهنگ ما را می‌سازند تلویحاً گفته شده است. خصوصاً این موضوع در انجیل مرقس^۱ مشهود است که توضیحی درباره تاثیرگذارترین قواعدی که تاکنون برای بازی تنظیم شده - ده فرمان موسی - دیده میشود (و حتی در مفهومی گسترده تر، تفسیری از خود قوانین نیز دیده میشود). این دستورات به شرح زیرند:

من خداوند خالق تو هستم که تو را از اسارت و بندگی مصر آزاد ساختم.

تو را معبود دیگری جز من نباشد. هیچ تصویری از آنچه در آسمان یا بر روی زمین یا در آب است، نساز و آنها را پرستش نکن.

نام خدای خالقت را بیهوده بر زبان نیاور (از آن سوءاستفاده نکن).

روز شنبه را یاد دار تا آن را مقدس بداری.

پدر و مادرت را احترام بگذار.

قتل نکن.

زنا نکن.

دزدی نکن.

شهادت دروغ نده.

چشم طمع به مال و ناموس همسایه نداشته باش^۱.

اولین فرمان از ضرورت هدف گذاری برای رسیدن به بالاترین یگانگی ممکن سخن میگوید. دومین فرمان هشدار درباره خطر پرستش بت‌های دروغین است (اشتباه گرفتن تمثال یا تصویر با آن وصف توصیف نشدنی که قرار است نمایش دهد). سومین فرمان به این معناست که ادعای الهام اخلاقی از خدا در حالیکه آگاهانه مرتکب گناه می‌شوید اشتباه است. فرمان چهارم به این معناست که لازم برای بررسی منظم آنچه واقعا ارزشمند یا مقدس است زمان گذاشت. پنجمین فرمان خانواده‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد و به افتخار، احترام و سپاسگزاری به عنوان اجر فداکاری‌های والدین، به فرزندان حکم میکند. فرمان ششم از قتل نهی میکند (بدیهی است) اما با این کار جامعه را از غرق شدن در دشمنی‌ها و جنگ‌های خصوصا چند نسلی محافظت میکند. هفتمین فرمان به تقدس پیمان ازدواج فرمان می‌دهد و (مثل فرمان پنجم) مبتنی بر این فرض است که ثبات و ارزش خانواده از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. فرمان هشتم این امکان را برای افراد صادق و سختکوش فراهم میکند تا بدون ترس از اینکه آنچه خود تولید کرده اند، خودسرانه از آنها گرفته شود، از مزایای تلاشهای خود بهره مند شوند (و به این ترتیب جامعه متمدن را امکان پذیر میکند). فرمان نهم از یکپارچگی قانون حفاظت میکند و از کاربرد آن به عنوان یک سلاح نهی میکند؛ و دهمین فرمان یادآور این واقعیت است

Though shalt have no other gods before me, Though shalt not make unto thee any graven image, Thou shalt not take the name of the Lord thy God in vain, Remember the sabbath day, to keep it holy, Honor thy father and thy mother, Thou shalt not kill, Thou shalt not commit adultery, Thou shalt not steal, Thou shalt not bear false witness against thy neighbor, Thou shalt not covet

که حسادت و کینه ای که از آن حاصل میشود قدرتمندترین نیروی مخرب است.

شایسته است که به این ده فرمان به عنوان حداقل مجموعه قوانینی که برای ثبات یک جامعه - یک بازی اجتماعی قابل تکرار - لازم است، فکر کنید. این دستورات، قوانینی است که در کتاب هجرت^۱ - آن داستان فراموش نشدنی - آمده است. اما این احکام به چیز دیگری هم اشاره می‌کنند - چیزی که همزمان از دل قوانین بر می‌آید، از آنها فراتر می‌رود و جوهره آنها را می‌سازد. آن جوهره این است: خود را داوطلبانه در معرض مجموعه ای از قوانین تعیین شده از سوی اجتماع قرار دهید - قوانینی که در تدوین شان برخی از سنت‌ها لحاظ شده - و آن وحدتی که فراتر از قوانین می‌رود، ظهور خواهد کرد. این وحدت همان کسی را که میتوانید باشید شکل میدهد، اگر بر روی هدفی خاص متمرکز شده و از آن منحرف نشوید.

داستانی مربوط به این ایده در انجیل مرقس وجود دارد. بخش مربوط با داستان سفر مسیح به معبد اورشلیم آغاز میشود، جایی که او صرافان و بازرگانان را بیرون می‌اندازد و با کاریزمایی مقاومت ناپذیر جمعیت را خطاب قرار میدهد و همانطور که داستان جلو می‌رود: «زمانی که کاتبان و کاهنان از این واقعه مطلع شدند، به این فکر افتادند که چطور می‌توانند او را نابود کنند: چون از او می‌ترسیدند و می‌دانستند همه مردم مبهوت آموزه‌های او هستند» (مرقس ۱۱: ۱۸). در نتیجه آنها شروع به توطئه چینی برای مسیح کردند و به امید شنیدن سخنی بدعت آمیز و تقاضای بالقوه اشد مجازات برای او، دائما او را زیر سوال می‌بردند، بنابراین «عده ای از فریضیان و هرودیان^۲ را نزد او فرستادند تا او را به دام بیندازند» (مرقس ۱۲: ۱۳). مسیح استادانه با سوال کنندگان برخورد می‌کرد و مختصر جواب میداد و آنها آزرده و کینه توز به سکوت فرو می‌رفتند. این بخش از انجیل با سخت‌ترین و خائنانه‌ترین سوالات از جانب یکی از هم سخنان زیرک اما شاید تحسین گر به پایان می‌رسد (مرقس ۱۲: ۲۸-۳۴):

Exodus ۱
Herodians ۲

و یکی از کاتبان آمد و آنها را که با هم استدلال می‌کردند شنید و فهمید که او (مسیح) به خوبی به آنها پاسخ داده است. بنابراین از او پرسید اولین دستورچه بود؟ و عیسی به او جواب داد اولین دستور برای بنی اسرائیل این است پس بشنو: خداوند، پروردگار ما، یکی است:

و به خداوند، خدای خود، با تمام قلب و روح و ذهن و ذهن و توانت عشق بورز: این اولین فرمان است.

و دومی این این است که همسایه ات را چون خودت دوست بدار. و هیچ فرمانی برتر از این نباشد.

و آن کاتب به او گفت: خب استاد تو حقیقت را گفتی: زیرا فقط یک خدا هست و جز او کسی نیست:

و دوست داشتنش با تمام قلب و روح و ذهن و توان در کنار عشق ورزیدن به همسایه از تمام فداکاری‌ها و قربانی‌ها بالاتر است.

و چون عیسی دید که او با احتیاط جواب می‌دهد به او گفت تو از پادشاهی خدا دور نیستی. و بعد از آن دیگر کسی شهادت پرسیدن سوالی نکرد.

تمام اینها چه معنایی دارد؟ شخصیتی منضبط که با مجموعه ای از قوانین مناسب یکپارچه شده، همزمان (شاید حتی ناآگاهانه) از بالاترین ایده آل ممکن تقلید میکند یا توسط آن هدایت میشود. ایده آلی از عناصر مرسوم «اخلاق» تشکیل شده و همه قوانین را سودمند، عادلانه و ضروری میکند. مطابق جواب مسیح، آن ایده آل یک چیز منحصر بفرد («یک پروردگار») است که کاملاً مجسم شده (با تمام «قلب» و «روح» و «ذهن» و «توان») و سپس به صورت عشقی یکسان به خود و تمام بشر ظاهر میشود.

فرهنگ غرب «ناخودآگاه» تحت تاثیر یک درام بسیار عمیق قرار دارد که به خاطر مبنای تصورات یهودی-مسیحی، تمام این مفاهیم را منعکس میکند. از نظر روانشناسی، مسیح، تمثال یا تجسم تسلط بر تعصب و (در نتیجه) ظهور روح است. روح، نیروی خلاق است که آنچه را بعداً در گذر زمان به تعصب تبدیل میشود، به وجود می‌آورد. بعلاوه روح همان است که در صورت امکان، مرتباً از سنت‌های شریف زمانه فرا می‌رود. به همین دلیل است که یک دوره کارآموزی با یک شاهکار به پایان می‌رسد که خلق آن نه تنها حاکی از فراگیری مهارت‌های مورد نیاز است بلکه با یادگیری توانایی خلق مهارت‌های جدید نیز همراه است.

همانطور که در قانون اول بحث شد، اگرچه مسیح اقدامات زیادی میکند که ممکن است انقلابی تلقی شود، اما در انجیل صریحاً به عنوان استاد سنت نشان داده می‌شود و درباره خودش می‌گوید: «فکر نکن که آمده‌ام تا قانون یا پیامبران را نابود کنم. من نیامده‌ام تا نابود کنم، بلکه در پی تحقق شان هستم» (متی ۵:۱۷، KJV). نسخه جدید بین المللی کتاب مقدس شاید آن را با درک بیشتری بیان کند: «فکر نکن که من آمده‌ام تا قوانین یا پیامبران را از میان بردارم. من برای منسوخ کردن آنها نیامده‌ام بلکه می‌خواهم آنها را تحقق ببخشم». بنابراین مسیح هم خودش را ثمره سنت میداند و هم آن کسی که سنت را خلق کرده و دگرگون میکند. همین الگوی خلاقانه کشمکش در تمام عهده عتیق دیده میشود که بخش عمده‌ای از آن شامل مجموعه داستان‌هایی درباره تقابل روح نبوی با فساد اجتناب ناپذیر تعصبی است که در خدمت قدرت به کار گرفته شده است. این شخصیتی است که در عمیق‌ترین احساسات روانشناختی، الگویی را تقلید می‌کند که ممکن است واقعاً غربی قلمداد شود.

اگر تا آنجا که می‌توانید به سختی برای یک هدف کار کنید، تغییر خواهید کرد. به جای انبوهی از خودهایی که قبلاً بودید، به یک شخصیت واحد تبدیل خواهید شد. آن شخصیت

که به درستی رشد یافته نه تنها موجودی منضبط است که به خاطر فداکاری، تعهد و فداکاری شکل گرفته، بلکه همان است که با بیان وحدت شخصیت خود و جامعه، خود انضباط - خود تمدن - را می‌آفریند، نابود میکند و تغییر میدهد. این همان حقیقت است که عملکرد هر نظم قابل تحمل و برخاسته از دل آشوب، تا ابد به آن بستگی دارد.

تا آنجا که احتمالا می‌توانید برای یک هدف کار کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.



قانون هشتم

سعی کنید یک اتاق را در خانه‌تان تا حد ممکن زیبا کنید

تمیز کردن اتاق‌تان کافی نیست

من به دلیل تشویق مردم به مرتب کردن اتاق هایشان مشهور شده‌ام. شاید به این دلیل است که من درباره این توصیه بسیار جدی هستم و شاید به این خاطر که میدانم انجام دادن این کار چندان که به نظر میرسد ساده نیست. اتفاقاً من در سه سال گذشته در تمیز نگه داشتن اتاق کارم (که همیشه آن را به حالت طبیعی خود، دست نخورده رها کرده‌ام) ناموفق بودم. در آن دوران همسرم به خاطر تغییرات عدیده‌ای که من تجربه کردم - جدال‌های سیاسی، تحولات حرفه‌ای، سفرهای بی پایان، کوهی از نامه‌های پستی و بیماری‌های دنباله دار - به چنان آشوبی کشیده شد که من به سختی تحت فشار قرار گرفتم. این آشفتگی‌ها در کنار این واقعیت که ما به تازگی بازسازی خانه مان را تمام کرده بودیم به اوج خود رسید، چرا که بعد از چیدن وسایل، هر آنچه جایی برایش نداشتیم، سر از اتاق من درآورده بود.

یک کلیشه فرهنگی در اینترنت وجود دارد که مرا به این خاطر به دورویی متهم میکند و به خاطر فیلمی است که در دفتر کارم گرفتم و کمی آشفتگی را در پس زمینه نشان میدهد (و حتی نمی‌توانم بگویم که خودم چندان بهتر به نظر می‌رسیدم). من که هستم که بخواهم به مردم بگویم که پیش از حل کردن باقی مشکلات دنیا، ابتدا اتاق‌تان را مرتب کنید، وقتی ظاهراً خودم نمی‌توانم چنین کاری را انجام دهم؟ اما نکته‌ای همزمان صریح و معنادار در این اعتراض وجود دارد، زیرا من در آن لحظه در موقعیت منضبطی نبودم و بدون شک وضعیت دفتر کارم بازتابی از وضعیت خودم بوده است. هر روزی که در حال سفر بودم، چیزهای بیشتری دور و برم انباشته میشد. در آن شرایط استثنایی که دفترم را به زوال بود، مشغول سامان دادن به امور دیگری بودم اما همچنان یک عادت اخلاقی دارم که باید برگردم و دفترم را مرتب کنم. و موضوع صرفاً مرتب کردن آنجا نیست، بلکه می‌خواهم آراسته اش کنم: اتاقم، خانه‌ام و سپس شاید به هر روشی که بتوانم از عهده آن برآیم، جامعه را آراسته کنم. و خدا میداند که چقدر به همچین چیزی نیاز است.

زیباسازی دشوار است، اما به طرز شگفت آوری ارزشش را دارد. اگر یاد بگیرید که در زندگیتان چیزی را - حتی فقط یک چیز - واقعا زیبا کنید، آن وقت بین خودتان و زیبایی ارتباطی برقرار کرده اید. از همان یک مورد می‌توانید این رابطه را به سایر المان‌های زندگیتان و جهان گسترش دهید. این یک دعوت الهی است. این کار، همان دوباره پیوستن به جاودانگی کودکی و عظمت واقعی بودن است که دیگر نمی‌توانید آن را ببینید. حتما باید جرات امتحان کردنش را داشته باشید.

اگر در رشته هنر (ادبیات یا علوم انسانی) تحصیل میکنید، چنین کاری را برای آشنایی با خرد جمعی تمدن مان انجام می‌دهید. چنین کاری بسیار ایده خوبی است - و همینطور یک ضرورت واقعی است - چون مردم نحوه زندگی برای بلند مدت را بررسی کرده اند. نتیجه ای که آنها به آن رسیده اند عجیب است و همینطور فارغ از هر مقایسه ای، غنی است، بنابراین چرا به عنوان یک راهنما از آن استفاده نکنیم؟ چنین تجربه ای، بصیرت‌تان را افزون‌تر و برنامه‌تان را جامع‌تر میکند. همچنین باعث میشود تا دیگران را باهوش‌تر و کامل‌تر در نظر بگیرید و از خودتان به طور موثرتری مراقبت کنید. شما از این طریق اکنون را عمیق‌تر و ریشه دار در گذشته - همانطور که واقعا هست - در نظر می‌گیرد و بسیار دقیق‌تر نتیجه گیری خواهید کرد. همینطور آینده را به عنوان واقعیتی ملموس‌تر در نظر می‌گیرد (زیرا درک بهتری از مفهوم زمان پیدا کرده اید) و احتمال اینکه آن را فدای لذت‌های تکانه ای کنید کمتر است. و عمق، ملاحظه و تفکر واقعی در شما توسعه می‌یابد. دقیق‌تر سخن می‌گویید و مردم به احتمال بیشتری به حرف‌های شما گوش میدهند و با شما همکاری میکنند، همانطور که شما نیز بیشتر اینگونه با آنها رفتار خواهید کرد. شما بیشتر به آن شخصی که هستید تبدیل شده و کمتر مانند آن ابزار کسل کننده و بیچاره ای خواهید بود که بازیچه ترویج فشار، هوس‌های زودگذر و ایدئولوژی است.

یک اثر هنری بخريد. آنی را پیدا کنید که با شما حرف میزند و سپس خریداری اش کنید. اگر یک اثر هنری اصیل باشد، به زندگیتان هجوم می‌آورد و تغییرش میدهد. یک قطعه هنری

واقعی، درِیچه ایست به تعالی و شما در زندگیتان به آن نیاز دارید، زیرا شما فانی و محدود به ناآگاهی‌تان هستید. تا وقتی نتوانید با این امر متعالی ارتباط برقرار کنید، قدرت پیروزی و چیرگی بر چالش‌های دله‌ره آور زندگی را نخواهید داشت. ما باید با آنچه فراتر از شماست پیوندی برقرار کنید، مثل آن کسی که در دریا‌های دوردست نیاز به چیزی دارد که از زندگی اش محافظت کند، دعوت از زیبایی به زندگیتان یکی از ابزارهایی است که چنین هدفی را محقق میکند.

به همین دلایل است که ما باید نقش هنر را درک کنیم و دیگر از آن به عنوان ابزاری برای تجمل‌گرایی و بدتر از آن، تظاهر استفاده نکنیم. هنر، همان بستر فرهنگ است. این اساس فرایندی است که ما را از نظر روانشناختی منسجم کرده و منجر به صلحی سازنده بین ما و دیگران میشود. همانطور که در انجیل گفته شده: «انسان تنها با نان زنده نمی ماند» (متی ۴:۴). این گفته کاملاً درست است. ما با زیبایی زندگی میکنیم. با ادبیات زندگی میکنیم. با هنر زندگی میکنیم. ما نمی‌توانیم بدون ارتباط با آنچه متعال است - و هنر یک وجود متعالی است - زندگی کنیم، چون در غیاب آن تعالی، زندگی بیش از حد کوتاه، ناگوار و غم‌انگیز است. ما باید هوشیار، بیدار و آماده باشیم تا بتوانیم به درستی زنده بمانیم، جهان را به درستی جهت دهیم، بدون آنکه چیزی را - شامل خودمان - نابود کنیم. زیبایی میتواند به ما کمک کند تا شگفتی بودن مان را تحسین کنیم و به ما انگیزه ای برای قدردانی می‌دهد، در غیر اینصورت بسیار مستعد گرفتار شدن در دام کینه ای ویرانگریم.

حافظه و بینایی

غرور طاووس از فخر خداست.

شهوت بز از بخشندگی خداست.

خشم شیر از حکمت خداست.

برهنگی زن، اثر خداست.

فزونِ غم، خنده است. فزونِ خنده، اشک است.

غرش شیرها، زوزه گرگ ها، طوفانی شدن دریا و آن شمشیر ویرانگر، بخش‌هایی از ابدیت اند که برای چشم انسان بسیار بزرگ است.

ویلیام بلیک، از «ضرب المثل‌های جهنم»، وصلت بهشت و جهنم^۱

وقتی بچه بودم تمام فواصل و جزئیات خانه‌های اطرافمان را میدانستم. همه کوچه پس کوچه ها، محل‌های پشت حصارها، جای تک تک چاله چوله‌های پیاده راه‌ها و میانبرها را می‌شناختم. محل جغرافیایی وسیعی نبود، اما من همه جای آن را گشته بودم و اطلاعاتم از آنجا بسیار دقیق و مفصل است. حالا یک بزرگسال هستم، دیگر مثل آن دوران نیست. من بیشتر دوران کودکی و نوجوانی‌ام را در فرویو^۲ زندگی کردم. با اینکه فقط برای نه سال آنجا بودم، هنوز می‌توانیم تصویر واضحی از خیابانی که در آن زندگی میکردم به یاد بیاورم. از وقتی در تورنتو زندگی میکنم، با اینکه از نظر زمانی، بیش از دو برابر آن دوران را در یک خیابان زندگی کرده‌ام، اما هنوز حس مبهمی از خانه‌های اطرافمان دارم.

به نظر من این چیز خوبی نیست. به همین دلیل است که کمتر احساس میکنم در خانه هستم. انگار وقتی در خیابان قدم میزنم و نگاهی به یک خانه محلی می‌اندازم، آنچه می‌بینم صرفاً شمایل یک خانه است (چرا که واقعا خصوصیات ویژه هر خانه عملاً چه تفاوتی برای من دارد؟) و بعد بلافاصله حواسم به موضوع دیگری پرت می‌شود. من دیگر خانه‌ها را با رنگها، گلها و جزئیات معماری خاص آنها نمی‌بینم، علی‌رغم این واقعیت که اگر توجه دقیق میکردم شاید شور و شوقی درونم برمی‌انگیخت. تا این مرحله از زندگی‌ام خانه‌های بسیاری در جاهای زیادی دیده‌ام و وقتی از کنار خانه ای رد میشوم اطلاعاتی از کلیات آن خانه دارم، اگر چه

William Blake, from "Proverbs of Hell," The Marriage of Heaven and Hell

۱

Fairview

۲

بسیار کم است. بنابراین من خصوصیات جذاب و زیبایی‌های جزئیات آن را - مثل ویژگی‌های خوب یا بد آن - نادیده میگیرم و فقط آن حدی از ویژگی هایش را می‌بینم که برای جهت گیری‌ام کافی باشد و از کنار آن عبور میکنم. این خسارتی واقعی است. من به همین سادگی، در بزرگسالی‌ام دیگر مثل زمان کودکی در محل زندگی‌ام حضور ندارم. من از واقعیت جهان جدا شده‌ام. و به همین دلیل احساس بسیار عمیقی از تعلق خاطر از بین رفته است.

ادراک من جایگزین حافظه کاربردی و عملی شده است. این امر از بعضی جنبه‌ها باعث افزایش کارایی من شده اما به بهای تجربه ای ضعیف از غنای جهان. یاد می‌آید وقتی بچه هایم دو و سه ساله بودند در دانشگاه بوستون به تازگی مشغول تدریس شدم. خیلی مشغول کارم بودم، سعی میکردم خودم را برسانم، در حرفه‌ام پیشرفت کنم و با تنها درآمد خانواده، پول کافی برای حمایت از خانواده‌ام بدست بیاورم. وقتی به خانه می‌آمدم مدتی با همسرم تامی و فرزندانم مایکلا و جولیان در محلی قدم میزدیم. یاد می‌آید که برایم چقدر سخت بود که با آنها صبور باشم. من همیشه بیش از حد کار داشتم - یاد باورم اینطور بود - و سالها با تلاش زیادی خودم را پیوسته برای تمرکز بر آن منضبط کرده بودم. اگر به پیاده روی می‌رفتیم می‌خواستم بدانم دقیقا کجا قرار است برویم، چقدر طول میکشد به آنجا برسیم و دقیقا کی برمیگردیم. این اصلا نگرشی نیست که وقتی تلاش میکنید زمانی لذت بخش و معقول را با کودکان نوپا بگذرانید در پیش بگیرید. برای موقعی که می‌خواهید خودتان را در این تجربه غرق کنید و یا در لذت تماشای کاوش بی انتهای آنها مشارکت کنید این نگرش اصلا مناسب نیست. مگر اینکه بخواهید خطر از دست دادن چیزی مهم را به جان بخرید.

برای من بسیار دشوار بود که آرامش و تمرکز را در زمان حال حفظ کنم و ببینم که بچه‌های کوچکم مسیر پر پیچ و خم شان را در آن همسایگی دنبال میکنند، بدون اینکه مقصد، هدف یا برنامه خاصی در ذهنشان باشد و عمیقا خودشان را با یک سگ محلی، یک حشره، یک کرم خاکی یا بازی که در طول مسیر ابداع کرده بودند، مشغول میکنند. با این حال، گهگاه میتوانم

به طور خلاصه و در همان چارچوب اولیه ای قرار بگیرم که آنها در آن زندگی میکنند و ببینم که چطور پیش از آنکه به خاطر تجربه محدود شوند و حافظه ای کارآمد داشته باشند، میتوانند از جدید بودن همه چیز، لذتی ناب ایجاد کنند (و این یکی از موهبت‌های شگفت‌انگیزی است که بچه‌های کوچک به شما می‌بخشند). اما من هنوز به حد کافی توسط دغدغه‌های آینده‌ام تسخیر شده‌ام که ذهنم دوباره به طور غیر ارادی به یک مشغله دیگر کشانده شود و دوباره کار بعدی که باید انجام شود فکر کنم. علیرغم فایده ای که از نظر بهره وری، به خاطر بی‌تابی‌ام، عایدم میشد من کاملاً به خوبی می‌دانستم که زیبایی، معنا و احساس تعلق خاطر را از دست میدهم. من کوتاه فکر، باهوش و متمرکز بودم و هزینه که برای چنین انتخابی پرداختم، همان کوری مورد نیاز کارایی، موفقیت و نظم بود. من دیگر دنیا را نمی‌دیدم. من فقط چیزهای کمی را میدیدم که برای پیمایش با بیشترین سرعت و کمترین هزینه لازم داشتم. هیچ کدامشان تعجب‌آور نبود. من مسئولیتهای یک بزرگسال را به عهده داشتم. من یک شغل پرکار داشتم. باید از خانواده‌ام مراقبت میکردم و این به معنی قربانی کردن اکنون و همراه شدن با آینده است. اما حضور بچه‌های کوچک در اطرافم و اصرار سرسختانه آنها برای حضور در اکنون و شیفتگی آنها نسبت به آنچه مستقیماً اطرافشان بود، باعث شد من از فقدانیهایی که با بلوغ همراه است به خوبی آگاه باشم. شاعران بزرگ به وضوح از این امر آگاه هستند و آنچه را که در توان دارند برای یادآوری به بقیه ما انجام میدهند:

روزگاری بود که چمنزارها، بیشه‌ها و رودخانه‌ها،

زمین و هر آنچه به چشم میرسید،

از نگاه من،

پوشیده از نور آسمانی،

و شکوه و طراوت یک رویا بود.

اما حالا دیگر مثل گذشته‌های دور نیست.

حالا به هر جهت که می‌چرخم،

شب و روز،

دیگر آنچه تاکنون دیده‌ام را نمی‌توانم ببینم.

ای موجودات مبارک، من این صدا را که برای یکدیگر می‌سرایید،

شنیده‌ام.

من آسمانها را دیده‌ام که در روز جشن با شما می‌خندند.

قلب من در جشن‌تان حضور دارد.

اما سر من تاج خودش را دارد.

من سعادت شما را احساس میکنم.

ای روزگار بد! سوگند می‌خورم،

وقتی زمین خودش را می‌آراید،

این صبح زیبای اردیبهشت ماه،

که بچه‌ها در هزاران دره وسیع و دور دست،

با گلهایی تازه و آفتاب گرم،

از هر جهت می‌دوند.

و صدای آن طفل نوزادی که در بین بازوان مهربان مادرش جست و خیز میکند،

میشنوم، میشنوم، با خوشحالی می‌شنوم.

اما از میان درختان، یکی هست،
در زمینی که وقتی نگاهش میکنم،
هر دوشان از چیزی سخن می‌گویند که از میان رفته است.
بنفشه در پیش پای من،
همان داستان را تکرار میکند:
آن درخشش بینایی کجا رفته؟
آن شکوه و رویا کجاست؟

ویلیام وردزورث، «غزل: تعبیر جاودانگی از خاطرات دوران کودکی»

واقعیت این است که برخی از افراد هرگز چشم انداز باشکوه دوران کودکی را از دست نمی دهند. این ویژگی در مورد هنرمندان صدق میکند (و در واقع بخشی است حیاتی از آنچه آنها را هنرمند میکند). به نظر میرسد ویلیام بلیک^۱، نقاش و شاعر انگلیسی، یکی از این افراد بوده است. او در دنیایی رویایی و منحصر بفرد زندگی میکرد. بلیک شبیه حرف فیلسوفی به اسم امانوئل کانت درباره «ذات» را درک کرده؛ اینکه ما انعکاسی کم حالی از اون چیزی هستیم که اطرافمون اتفاق میفته، بعلاوه اون تفسیری که ادراک بالغ محدود مون بهمون تحویل میده. بلیک خیلی به اهمیت اهمیت استعاره و نمایشی هر اتفاقی که میوفتاد و ظاهرا بی ارتباط با هم به نظر میرسید، حساس بود. شیوه بلیک این بود که میگفت هر اتفاقی، پر از مفاهیم بی پایان شاعرانه است:

“William Wordsworth, “Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood	۱
William Blake	۲

هر کشاورزی میداند،
هر اشکی که از چشمی فرو می‌ریزد،
در ابدیت به کودکی معصوم تبدیل میشود،
و به شادی خود برمیگردد.
زنان زیرک این [نکته] را می‌دانند.
همه صداها چون امواج اقیانوس،
که بر صخره و ساحل می‌کوبند،
در بهشت طنین انداز خواهند شد.
کودکی که مورد ضرب و شتم قرار میگیرد،
باعث محقق شدن واکنش گیتی میشود،
و انتقامش را در قلمرو مرگ پس خواهد گرفت.
فریاد بی‌نوایی که در آسمان می‌پیچد،
می‌تواند بهشت را به لرزه درآورد.
آن سرباز بازیچه، با اسلحه و شمشیر،
خورشید تابستان را نشانه رفته است.
یک قرانی آن مرد بیچاره،
بیشتر از معدن طلایی در آفریقا می‌ارزد.
دستمزد اندکی که کارگری به دست می‌آورد،

بالاخره برای خریدن زمین‌های آن خسیس تنگ نظر کافی خواهد بود.

اگر از بالا، پولی که کارگران به دست می‌آورند محافظت شود،

قدرت آن پول برای کنترل تمام ملت کافی است.

اگر کسی ایمان ساده کودک را مسخره کند،

باید درباره وحشت از پیری و مرگ دست انداخته شود.

آنکه شک را به کودک بیاموزد،

هرگز از گور پوسیده بیرون نمی رود.

آنکه به ایمان کودک احترام می‌گذارد،

بر جهنم و مرگ غلبه میکند.

کتاب «هزاران معصومیت» اثر ویلیام بلیک (سطر ۶۷-۹۰)

تخیل یک هنرمند واقعی مثل بلیک، حقیقتاً بیش از اندازه است، چون در واقعیت هم آنچه فراتر از ادراک محدود شده و در حافظه ماست، بیش از اندازه بزرگ می‌باشد. کلیت ژرف جهان، گذشته، الان و آینده از هم جدایی نشدنی اند؛ و هیچ موجودی از اون یکی جدا نیست، هر سطحی به سطح دیگر وابسته است. همه چیز تلویحاً به وجودی حیاتی و فراتر از درک ما وابسته است. تخیل ما به چیزی که همه مون می‌بینیم متمرکز میشه: مثلاً شاید به یک گلدون گل، با تمام پیچیدگی و زیبایی اش. هر شکوفه اش که از هیچ رشد میکند و تو بهار و تابستان و پاییز و زمستون چهره عوض میکند. ظاهرش نشون دهنده رمز و راز مطلق وجودش هست که در عین اشتراک با بقیه گیاهان، از نظر فرم اصلیش، رنگ عوض میکند و به این ترتیب ما را نسبت به واقعیت کامل و غیر قابل درکش سردرگم میکند.

از کجا میدانی که آن پرنده ای که آسمان را در می‌نوردد، دنیایی از سرور و خوشی نیست که حواس پنجگانه ما نسبت به آن کور مانده؟

ویلیام بلیک، «یک فانتزی به یاد ماندنی»، از وصلت بهشت و جهنم

به عنوان مثال درک نقاشی گل‌های زنبق ون گوگ - همان نقاشی که در ابتدای این فصل آمده - مانند این است که از پنجره ای به سوی ابدیتی که یکبار نشانمان داده نگاه کنیم تا به یاد بیاوریم که جهان با این آشنایی عامیانه ای که از آن داریم حقیقتاً چه الهام بخش و معجزه آساست. به اشتراک گذاشتن ادراک هنرمند، ما را با منبع الهام، که می‌تواند شور و شوق ما را در جهان زنده کند، دوباره متحد می‌کند، حتی اگر جان کندن‌ها و تکرار هر روزه زندگی، بصیرت ما را به تنگ نظرانه ترین و عملیاتی ترین دیدگاه‌ها کاهش داده باشد.

اما اولین عواطف

آن خاطرات مه آلود

بگذار هر کدامشان هر آنچه بودند همانطور بمانند

چرا که همانها هنوز چشمه نور روزهایمان هستند

چرا که همانها هنوز نور چشم مان هستند

همانها که حمایت مان میکنند، گرمی مان میدارند و این قدرت را دارند که

سالهای پر هیاهوی مان را چون چند لحظه کوتاه از وجود آن سکوت ابدی در نظرمان جلوه کند:

همان واقعیت‌هایی که زنده شده اند

تا هرگز نمیرند

تا نه سستی و نه تلاش دیوانه وار

نه مرد و نه پسر

و نه هیچیک از آن کسانی که با شادی در خصومت اند

نتوانند آن را از میان ببرند و نابود کنند!

ویلیام وردزورث، «غزل: تعبیر جاودانگی از خاطرات دوران کودکی»

تمام اینها بسیار ترسناک است. درک پوسته ای از خود که به آن تبدیل شده ایم بسیار ترسناک است. حتی یک نگاه بی درنگ برای یک لحظه، به یک حقیقت متعالی که در ماورا وجود دارد بسیار ترسناک است. ما فکر میکنیم که وقتی نقاشی‌های بزرگ مان را با قاب‌های مجلل و گرانبها محدود می‌کنیم، برای این است که از آنها تجلیل کنیم، اما دست کم به همان اندازه به این دلیل است که می‌خواهیم شکوه آن نقاشی به چارچوب قاب آن ختم شود. آن حد و مرز، جهانی را که ما با آن آشناییم دست نخورده و بدون تغییر باقی می‌گذارد. ما نمی‌خواهیم این زیبایی از چارچوب تعیین شده اش فراتر برود و هر آنچه را که می‌شناسیم بر هم بزند.

ما با موزه هایمان، پناهگاه‌های نبوغ مان، نیز همین کار را میکنیم و هر آنچه شاهکار است - و در اصل میتوانیم در جهان توزیع کنیم - از بقیه مجزا میکنیم. چرا هر شهری نمی‌تواند معبدی مختص یک قطعه بزرگ هنری داشته باشد، به جای اینکه تمام به نحوی گردآوری شوند که برای هرکسی ممکن نباشد که یکبار به آنها نگاهی بیاندازد و اهمیت شان را درک کند؟ آیا یک شاهکار برای یک اتاق یا ساختمان کافی نیست؟ ده اثر هنری عالی یا صد اثر، همگی در یک اتاق، با توجه به این که هر کدامشان به خودی خود دنیایی درونشان دارند کار نامعقولی است. چنین جمع‌آوری‌های انبوهی دون شان ارزش و خصوصیات ویژه و منحصر بفرد هر یک از این آثار غیر قابل جایگزین و گرانبهاست. این ترس است که ما را به محدود کردن هنر ترغیب میکند. و جای تعجبی ندارد.

آیا هزار هکتار زیاد است؟ آیا زمین بزرگ است؟

آیا تاکنون آنقدر تمرین کرده ای که خواندن را یاد بگیری؟

آیا از اینکه معنای شعری را فهمیده ای آنقدر احساس غرور کرده ای؟

این روز و شب را با من بمان تا معنای تمام شعرها را بفهمی،

باید از خیر زمین و خورشید بهره برد (و تازه میلیونها خورشید هنوز مانده)،

دیگر منابع دست دوم و سوم را نپذیر، و از چشمان مردگان به زندگی نگاه نکن، و از
اوهام کتابها سیراب نشو،

حتی نباید دنیا را از چشمان من ببینی،

بلکه تو باید خودت تمام و کمال گوش کنی و آن را که میخواهی از صافی خودت
عبور دهی.

والث وایتمن، «شعر من»

سخت است که خودمان را بی حصار در مقابل زیبایی جهانی که ما به عنوان بزرگسالانی به
سادگی آن را نقاشی کرده ایم، بکشاییم. اما اگر چنین نکنیم - مثلاً اگر به یک بچه به درستی
قدم نزنیم - هیبت و وحشتی که جهان نامحدود پیوسته می‌تواند بیافریند عنان زندگی را از
دستمان خارج کرده و آن را به ضرورتی تلخ برایمان کاهش میدهد.

**قلمرویی که می‌شناسید، قلمرویی که نمی‌شناسید، و قلمرویی که حتی
نمی‌توانید تصورش را بکنید**

شما در سرزمینی که به طور عملی و مفهومی می‌شناسید ساکنید. اما تصور کنید که بیرون از آن

چه چیزی وجود دارد. فضای عظیمی از تمام آن چیزهایی وجود دارد که شما نمی دانید اما شاید کسان دیگری باشند که دست کم تا حدی آن را میفهمند. نهایتاً خارج از دانش شما، فضایی از چیزهایی هست که هیچ کس درباره آن چیزی نمیداند. دنیای شما قلمرو شناخته شده ایست که توسط چیزهایی نسبتاً ناشناخته تا مطلقاً ناشناخته احاطه شده است. این دو باهم قلمرو مورد قبول کهن الگو را می سازند. همان ناشناخته ای که خودش را در میان شناخته شده ها به شما نشان میدهد. این افشاگری - گاهی هیجان انگیز، اما اغلب بسیار دردناک - منبعی است برای دانش جدید. اما یک سوال اساسی باقی مانده: این دانش چطور تولید شد؟ آنچه درک شده و قابل فهم است ناگهان خودش را از قلمرو ناشناخته ها به صورت کاملاً مشهود و تبیین شده در نمی آورد. دانش قبل از اینکه به یک امر مسلم تبدیل شود باید از بسیاری مراحل تجزیه و تحلیل - از بسیاری تحولات - عبور کند.

اولین مرحله، عمل خالص - یا عمل انعکاسی در ابتدایی ترین سطوح است. اگر چیزی غافل گیرتان کند، شما اول با بدنتان واکنش نشان میدهید. شما با حالت دفاعی کز میکنید، یا خشک نان میزنند و یا وحشتزده فرار میکنید. اینها تمام اشکال بازنمایی و طبقه بندی در شکل نوپای آن است. کز کردن به معنی حمله لازم برای شکار است. در جا خشک شدن به معنای تهدید درنده است و وحشت به معنای ضرورت. دنیایی از امکان ها با چنین کنش های غریزی، مجسم، ناخودآگاه و غیر قابل کنترل خودش را به فعلیت تبدیل میکند. اولین درک از امکان یا بالقوه، مفهومی نیست. این درک، مجسم اما همچنان بازنمایی است. (اینجا دیگر سخن از ذات نیست بلکه یک واکنش فیزیکی متناسب، همان بازنمایی است.)

فرض کنید شب در خانه و تنها هستید. هوا تاریک و دیر وقت است. یک صدای غیرمنتظره شما را از جا می پراند و خشکتان میزند. این اولین تغییر است: تغییر از صدایی ناشناخته (یک الگو) به موقعیت بی حرکت. سپس ضربان قلبتان برای آمادگی برای اقدامی نامشخص اوج میگیرد، که همان دومین تغییر است. شما در حال آماده شدن برای دومین حرکت اید. بعد

تصورات تان، آن تاریکی را با هر آنچه که ممکن است آن صدای غیر منتظره را ایجاد کرده باشد، پر میکند. این سومین تغییر و بخشی از یک توالی کامل و کاربردی است: پاسخ‌های مجسم (بی حرکتی و افزایش ضربان قلب) و سپس بازنمایی خیالی. دومین قسمت، بخشی از کاوشی است که با غلبه بر وحشت زدگی و بی حرکتی ناشی از آن (با فرض اینکه اتفاق غیر منتظره دیگری نیفتاده باشد) و کنکاش در محل و جایی که احتمالا آن صدا از آنجا بلند شده، گسترش می‌یابد. حالا دیگه شما فعالانه مشغول به کاوشید - کاوشی که مقدمه ای برای درک مستقیم، استخراج دانش از اون منبع، و برگشت به وضعیت آرامش است، البته اگر ثابت شد که اون صدا موضوع مهمی نیست. این همان روندی است که دانش از حالت ضمنی به صریح تبدیل میشود. و بعد اگر ثابت شود که صدا از منبع مهمی نبوده، دوباره به همان صلح آرامبخش و روتین گذشته بر میگردد. به این ترتیب اطلاعات ناشناس، شناس تبدیل می‌شود. (به جز زمانی که ثابت میشود سر و صدا از منبع بی اهمیتی نبوده و اینگونه مشکل پیش می‌آید.)

هنرمندان افرادی هستند که در مرز تبدیل ناشناخته‌ها به دانش می‌ایستند. آنها به ناشناخته هجوم می‌برند قطعه ای از آن را میگیرند و آن را به یک اثر هنری تبدیل می‌کنند. شاید این کار را از طریق رقص نمایش دهند که اگرچه به بیان نمی‌آید، اما از طریق نمایش فیزیکی قابل انتقال به دیگران است. شاید این کار را از طریق بازیگری، نقاشی و مجسمه سازی انجام دهند که نوع پیچیده ای از تجسم و تقلید است. شاید آن هنرمند این کار را از طریق فیلمنامه نویسی یا نوشتن یک رمان انجام دهد. بعد از همه اینها، نوبت به روشنفکرانی میرسد که با فلسفه و نقد، قواعد و نمایش هنرمند را چکیده کرده و به بیان در می‌آورند.

نقشی را که افراد خلاق در شهرها ایفا میکنند در نظر بگیرید. آنها به طور معمول کمی گرسنه می‌مانند، زیرا موفقیت تجاری به عنوان یک هنرمند غیرممکن است و گرسنگی تا حدی انگیزه آنهاست (کاربرد ضرورت را دست کم نگیرید). آنها در فقر خود در شهر گشت و گذار می‌کنند و محله‌های پر از جرم و جنایت را که روزهای بهتری را نیز دیده اند، کشف میکنند. آنها می‌بینند،

کنجکاوند و فکر میکنند: «با کمی کار می‌توان این منطقه را جالب‌تر کرد.» سپس بر میگردند، تکه‌هایی را با هم جور میکنند و یک گالری از آثار هنری شان بر پا میکنند. آنها هیچ درآمدی کسب نمی‌کنند ولی فضا را کمی متمدن می‌کنند. با این کار آنچه را که بسیار خطرناک به نظر میرسد، برجسته و به موضوعی پیشگام تبدیل میکنند. سپس در آن مناطق یک کافی شاپ یا یک لباس فروشی نامتعارف ظاهر میشود. نکته بعدی که می‌دانید این است که طبقه پیشرو به راه افتاده‌اند. آن نیز افراد خلاق هستند اما محافظه کارتر (شاید توانمندتر اما ریسک‌گریزتر - بنابراین آنها اولین کسانی نیستند که در آن مرز ناشناخته قرار میگیرند). بعد سر و کله برنامه نویسان و فروشگاه‌های زنجیره‌ای و طبقه اقتصادی بالاتر از متوسط پیدا میشود. سپس هنرمندان از آن منطقه کوچ میکنند، چون دیگر توانایی پرداخت اجاره در آن منطقه را ندارند. این هزینه‌ای بارز برای یک آوانگارد (پیشرو) است، اما حتی با اینکه سخت است اشکالی ندارد، زیرا با تمام ثبات و قابلیت پیش‌بینی، دیگر نباید هنرمندان آنجا باشند. آنها باید مناطق دیگری را آباد کنند. آنها نیاز به دورنمای دیگری برای فتح کردن دارند. این محیط طبیعی آنهاست.

آن مرزی که هنرمندان در آن قرار دارند و در آن هرج و مرج را به نظم در می‌آورند، می‌تواند جایی بسیار خشن و خطرناک باشد. هنرمند با زندگی در آنجا، خطر سقوط در آن آشوب را به جای تبدیل آن به جان می‌خرد. اما هنرمندان همیشه در مرز درک بشر زندگی کرده‌اند. هنر با جامعه همان رابطه‌ای را دارد که رویاها با زندگی ذهن. شما هنگام خواب بسیار خلاق اید. به همین دلیل است که وقتی خوابی را به یاد می‌آورید می‌گویید: «این دیگر از کجا آمد؟» این نکته بسیار عجیب و غیر قابل درک است که اتفاقی در سر شما می‌افتد و شما هیچ ایده‌ای ندارید چطور اتفاق افتاده یا چه معنایی دارد. اینکه صدای طبیعت در روان شما ظاهر میشود، یک معجزه است. رویا، درست مثل هنر، واسطه‌ای میان نظم و آشوب است. بنابراین نیمه آشوبناک است. به همین دلیل قابل درک نیست. رویا، دورنمایی است که هنوز صریحا به بیان در نیامده. کسانی که آن دورنماهای نیمه متولد را به تولیدات هنری تبدیل می‌کنند، همان‌هایی

هستند که شروع به تغییر آنچه را درک نمی کنیم به چیزی می کنند که حداقل می توانیم ببینیم. این همان نقش هنرمند در پیشتازی است. این جاویژه^۱ بیولوژیکی آنهاست. آنها عوامل اولیه تمدن هستند.

هنرمندان به خوبی نمی دانند که چه کاری انجام می دهند. اگر کاری کاملاً جدید باشد، نمی دانند. در غیر این صورت فقط می توانند بگویند که منظورشان چه بوده و رک و روراست ماجرا تمام شود. آنها نیازی به بیان در قالب رقص، موسیقی و تصویر ندارند. اما آنها از طریق احساسات و شهود - و توانمندی شان در شناسایی الگوها - هدایت می شوند و همه اینها حداقل در مراحل اولیه بیشتر تجسم می یابند تا به بیان درآیند. هنرمند هنگام خلق یک اثر، با مشکلی - که شاید حتی به طور کامل آن را درک نمی کند - دست و پنجه نرم می کند تا بتواند چیزی نو را در مرکز توجه قرار دهد. در غیر این صورت آنها صرفاً مبلغ اند و با معکوس کردن روند هنری، تلاش میکنند تا چیزی را که قبلاً به بیان درآمده با اهداف ایدئولوژیک به تصویر بکشند. تحت کنترل درآوردن بالا برای اهداف پایین، یک گناه بزرگ است. اطاعت هنرو ادبیات از سیاست، یک تاکتیک تمامیت خواهی است (یا محو کردن مرز تمایز بین آنهاست).

هنرمند کسی است که با چیزی که خودش درک نمی کند، دست و پنجه نرم میکند. در غیر این صورت هنرمند نیست، بلکه ژست هنری و اغلب شکست عاطفی، خودشیفتگی یا وانمود به بازیگری (نه در معنای خلاقانه آن) است. اما اگر فردی یک هنرمند واقعی باشد به شیوه ای خاص و با وسواس با شهودش روبرو خواهد شد، تسخیر خواهد شد و بسیار مایل است که علی رغم تمام مخالفت ها، طرد شدن ها، انتقادها و شکست های عملی و مالی از شهودش پیروی کند. زمانی که موفق می شوند، دنیا را به جایی که قابل درک تری تبدیل میکنند (یا گاهی چیزی درک شده اما منسوخ را با چیزی جدید و بهتر جایگزین می کنند). آنها قلمرو

ناشناخته را به مرزهای آگاهی و دنیای اجتماعی و تبیین شده نزدیک میکنند. و سپس افرادی که این آثار را می‌بینند یا به آنها گوش میدهند، از آن مطلع میشوند، اما خودشان نمی‌دانند که چطور و چرا. و مردم در آنها ارزش زیادی - شاید بیش از هر چیز دیگری - می‌بینند. دلایل خوبی دال بر این نکته وجود دارد که گرانقیمت‌ترین آثار هنری - آنهایی که به معنای واقعی کلمه نمی‌توان قیمت گذاری کرد - بزرگترین آثار هنری اند.

من یک بار از موزه هنرهای متروپولیتن^۱ در نیویورک دیدن کرده‌ام. این موزه مجموعه‌ای از نقاشی‌های بزرگ و مشهور دوران رنسانس است و با فرض اینکه برای خرید قابل دسترس باشد، هر کدامشان صدها میلیون دلار ارزش دارند. جایی که آنها را نگهداری میکنند یک زیارتگاه است - مکانی مقدس هم برای خدایان و هم خدایان‌باوران. این مکان در یکی از گران‌ترین و معتبرترین موزه‌ها، واقع در املاکی با بالاترین کیفیت و مطلوبیت در شهری است که ممکن است مهیج‌ترین و فعال‌ترین شهر دنیا باشد. این مجموعه در مدتی طولانی و با سختی‌های زیادی گردآوری شده بود. این گالری پر از آدمهای مختلف بود که بسیاری از آنها به عنوان بخشی از سفر زیارتی شان به آنجا سفر کرده بودند.

من از خودم پرسیدم: «این افراد اینجا چه میکنند؟ آنها مسافتهای طولانی را به اینجا طی میکنند تا به این نقاشی‌ها نگاه کنند؟ و خودشان معتقدند که اینجا چه میکنند؟» یکی از این نقاشی‌های بی‌نقص، مربوط به تصویر مریم مقدس بود. مادر خدا در حالیکه در هاله‌ای از ابرها و با کودکانی عریان^۲ محاط شده با خوشبختی به سوی بهشت میرود. آدمهای بسیاری به این تصویر خیره نگاه می‌کردند و لذت می‌بردند. با خودم فکر کردم: «آنها نمی‌دانند معنای این نقاشی چیست. معنای نمادین و اهمیت کودک عریان چیست، یا ایده ستایش مادر خدا چه میگوید. و اینکه خدا بهر حال مرده و همان داستان‌هایی که میدانید. چرا با این وجود

۱ the Metropolitan Museum of Art

۲ putto

چنین نقاشی ارزش خود را حفظ کرده؟ چرا این نقاشی در این اتاق و در این ساختمان در کنار دیگر نقاشی ها، در این شهر قرار گرفته و به خوبی از آن مراقبت می شود تا دست کسی به آن نرسد؟ چرا این نقاشی - و همه آن نقاشی ها - توسط کسانی که همه چیز دارند، قیمت گذاری نشده و تا این حد مطلوب است؟ چرا چنین آثاری در یک زیارتگاه مدرن نگهداری میشود و مردم از سراسر دنیا برای دیدن شان می آیند - مثل اینکه وظیفه دارند یا حتی دیدن این آثار به نظرشان مطلوب و ضروری است؟»

ما با این اشیا طوری رفتار میکنیم که گویی مقدس اند. حداقل این چیزی است که رفتار ما در مجاورت آنها نشان میدهد. ما با ناآگاهی و از روی تعجب به آنها خیره میشویم و آنچه را که از یاد برده ایم به خاطر می آوریم؛ آنچه را که دیگر نمی توانیم ببینیم (یا مایل به دیدنش نیستیم) به طور مبهمی درک میکنیم. آن ناشناخته از طریق آثار هنرمندان بزرگ، که تا حدی تبیین شده، می درخشد. آن وصف نشدنی اعجاب انگیز شروع به واقعیت پیوستن میکند و ضمنا ابهت فزونی قدرت متعالی خود را همچنان حفظ می نماید. این نقش هنر و هنرمند است. تعجبی ندارد که ما آثار خطرناک و جادویی آنها را در چارچوب هایی محدود میکنیم و جدا از دیگر چیزها نگه میداریم. و اگر یکی از این آثار هنری فوق العاده، در جایی به سرقت برود یا گم شود، خبرش در سراسر دنیا پخش میشود و لرزشی را بر بستر فرهنگ مان احساس میکنیم. رویایی که واقعیت ما به آن وابسته است تکان می خورد و حرکت میکند و خودمان را دلسرد می یابیم.

یک اتاق

من با همسرم در خانه ای کوچک که نشیمن اش نمی تواند بیشتر از ۳۰ سانتی متر در ۳۰ سانتی متر باشد، زندگی میکنم. اما ما تلاش کرده ایم که آن و سایر اتاق های خانه را بسیار زیبا کنیم. در اتاق نشیمن چند نقاشی بزرگ به دیوار آویخته شده (که مطمئنا مطابق سلیقه همه

نیست: آنها نقاشی‌هایی رئالیستی/امپرسیونیستی از شوروی اند که برخی شان جنگ جهانی دوم و برخی پیروزی کمونیسم را نشان می‌دهند) به همراه چند اثر مینیاتوری از سبک کوبیسم و آثاری از آمریکای جنوبی که بشدت تحت تاثیر سنت بومی شان. قبل از بازسازی در این اتاق حداقل بیست و پنج قطعه هنری کوچکتر (۱۲ اینچ در ۱۲ اینچی) به دیوار آویخته شده بود. حتی یکی از آنها روی سقف، جایی که من آن را با آهنربا وصل کرده بودم، قرار داشت (یادآور حکاکی‌های قرون وسطی، اگرچه روی بوم بود). آن اثر مربوط به کلیسایی در رومانی بود. ابعاد بزرگترین قطعه در حدود ۸*۶ بود (ابعاد شان را به خوبی می‌دانم چون جمع کردن همه این نقاشی‌ها در فضایی کوچک با گفته قبلی من درباره اختصاص دادن یک اتاق به یک نقاشی منافات دارد، اما من فقط یک خانه دارم، بنابراین مجبورم: اگر کسی بخواهد آن نقاشی‌ها را در کنار هم نگهداری کند، مجبور میشد آنها را همان جاهایی که من گذاشته بودم، بگذارد). در بقیه خانه از سی و شش رنگ و جلای مختلف در دیوارها استفاده کردیم. همه این رنگها از پالت رنگ یک نقاشی از محوطه راه آهن شیکاگو در دهه ۱۹۵۰ توسط همان هنرمندی که به ما در بازسازی و آرایش خانه مان کمک کرد، انتخاب شده اند. من آثار مربوط به اتحاد جماهیر شوروی را از یک دلال اوکراینی متخصص در زمینه آثار دوران شوروی و از طریق سایت ای‌بی^۱ خریدم. زمانی من در اوکراین شبکه ای حدودا بیست نفره داشتم که عکس‌هایی از بقایایی که از بروکراسی اتحاد جماهیر شوروی جمع آوری کرده بودند برای من میفرستادند. بیشترشان افتضاح بودند، اما برخی شان شگفت انگیز. مثلا من یک نقاشی فوق العاده از یوری گاگارین^۲ - اولین انسان در فضا - دارم که مقابل یک موشک و تاسیسات رادار ایستاده و نقاشی دیگری از سربازی تنها در دهه ۱۹۷۰ که مقابل رادیویی بزرگ برای مادرش نامه می‌نوشت. دیدن رویدادهای نسبتا مدرن که با رنگ روغن و جوهر توسط هنرمندی به خاطر سپرده شده حقیقتا ارزشمند است. (آکادمی‌های اتحاد جماهیر

eBay ۱

Yuri Gagarin ۲

شوروی از قرن نوزدهم به بعد پیوسته کار کرده اند و اگرچه محدودیت‌های زیادی بر خلق آثار هنری اعمال میشد، نقاشانی که توانستند از این موانع عبور کنند، هنرمندان قابل‌ی شدند)

سرانجام نقاشی‌های شوروی خانه ما را تصاحب کردند. اکثر آنها کوچک و تا اندازه باور نکردنی ارزان بودند و من ده‌ها موردشان را خریدم. دوران اتحاد جماهیر شوروی، امپرسیونیسم خاص خودش را خلق کرد که اغلب مناظر طبیعی خشن تری را نسبت به نسخه‌های کلاسیک فرانسوی به نمایش می‌کشند اما باب میل من و یادآور یادآور غرب کانادا، جایی که در آن بزرگ شدم، است. وقتی در میان آنها جستجو میکردم، خودم را، حتی به نظرم بیش از هر کس دیگری در تاریخ، در معرض تعداد زیادی از نقاشی‌ها قرار دادم. در سال ۲۰۰۱، حداقل برای چهار سال، هر روز تقریباً هزار نقاشی را در سایت ای‌بی میدیدم تا یک یا دو تا نقاشی با کیفیت فوق‌العاده پیدا کنم - نقاشی‌هایی از پیش زمینه‌های روسی یا شوروی که بهتر از هر نقاشی ای بود که در گالری‌ها و موزه‌های تورنتو دیده بودم. من آن نقاشی‌ها را در لیست اقلام مورد علاقه‌ام - یکی از فیچرهای ای‌بی - می‌گذاشتم، پرینت می‌گرفتم و روی زمین می‌چیدم و از همسرم تامی می‌خواستم که در انتخاب تعدادی از آنها به من کمک کند. او به عنوان یک هنرمند، دید خوب و منصفانه ای دارد. ما هر چیزی را که نقصی داشت، کنار می‌گذاشتیم و باقی را می‌خریدیم. به همین خاطر، بچه‌های من در احاطه آثار هنری بزرگ شده اند و چنین چیزی مطمئناً بر آنها تاثیر گذاشته است. بسیاری از آنها اکنون در جاهای خاص خودشان به دیوار آویخته شده اند. (آن هنرمندان تمایل داشتند که از تبلیغات سیاسی شوروی و تبلیغاتی که هنر محکوم به خدمت به آنها بود خودداری کنند. می‌توانم بگویم که آن آثار هنری از پس گذر سالها و عبور از تمام آن تبلیغات، می‌درخشد و این نکته جالبی برای مشاهده است.)

در همان دوران سعی کردم دفتر کارم را در دانشگاه نیز زیبا کنم. بعد از آنکه از دفتر قبلی‌ام به دفتر جدیدی منتقل شدم، همان هنرمندی که به ما در طراحی مجدد دکوراسیون خانه مان کمک کرده بود (و ضمناً بسیاری از نقاشی‌های بزرگی را که امروز در خانه مان داریم از خودش

خریده ایم) به من کمک کرد تا دفتر کار شبیه به کارخانه‌ام را که با چراغ‌های فاجعه بار فلورسنت دهه ۱۹۷۰ روشن بود، به محلی تبدیل کنم که یک فرد بتواند سی سال در آن کار کند، بدون اینکه منتظر مردنش باشد. اعضای هیئت علمی به خاطر الزامات صنفی (یا تفسیرهای اداری این الزامات) از اعمال هرگونه تغییراتی در این فضا منع شده اند. بنابراین من و دوست هنرمندم یک طرح جایگزین طراحی کردیم.

ما تصمیم گرفتیم قلاب‌هایی سنگین با روکش نیکل را به صورت جفتی به فاصله حدودا ۱ متری از هم و ۲ متری از زمین روی دیوار قرار دهیم تا روکش‌هایی چوبی و طرحدار از آن قلابها آویزان کنیم. نتیجه این کار، دفتری بود با دیوارهایی پوشیده از روکش چوبی و زیبا که هزینه‌ها آن تعدادی تخته سه لای هفتاد و پنج دلاری و مقداری کاری فیزیکی بود. قرار بود این مصالح را در تعطیلات آخر هفته نصب کنیم که کسی آن دور و بر نباشد. سپس تصمیم گرفتیم سقف ژولیده دفتر را نقاشی کنیم (که سیم‌های رشته ای از لابلای بعضی کاشی هایش بیرون زده و آویزان بود). جهنم جایی است با سقف‌های فروریخته، میله‌های آهنی زنگار گرفته و لامپ‌های فلورسنت. زشتی غم انگیز، ناخوشایند و روحیه افسرده از همین ویژگی‌های صرفه جویانه ناشی میشود و بدون شک بهره وری را بسیار بیشتر از هزینه ارزان ترین ترفندهای معماری و لامپ‌های وحشتناک پایین می‌آورد. همه آدمها زیر نور لامپ‌های فلورسنت مثل جسد اند. این رویکردی در موارد ناچیزی صرفه جویانه و در موارد هنگفتی باعث اتلاف است.

ما قصد داشتیم سقف را با رنگی به نام هم‌ریتا نقاشی کنیم که بعد از خشک شدن عین فلز چکش خورده به نظر می‌رسد. این کار اگر خردمندانه صورت می‌گرفت می‌توانست زیبایی شناسی آرامبخش را به چیزی قابل تامل و منحصر بفرد تبدیل کند و همینطور با هزینه اندکی قابل اجرا بود. یک فرش خوب، شاید فرش ایرانی (که در ای‌بی بسیار ارزان موجود بود)، پرده‌هایی با

کیفیت بالا، یک میز کار مناسب و کمی کار پنهانی در آخر هفته باعث شد که دفتر کارم به محلی تبدیل شود که یک فرد متمدن بتواند بدون احساس نفرت و حقارت در آن کار کند.

اما خطای مهلکی مرتکب شدم. من درباره برنامه هایم با یکی از مدیران ارشد گروه روانشناسی صحبت کردم. من و او قبلا درباره وضعیت اسفبار زمین و زشتی تمام دفاتر با هم صحبت کرده بودیم و تصور من بر این بود که درباره بهبود وضعیت اجماع نظر داریم. من فکر میکردم که او با من همراه است. ما حتی درباره تغییر دفتر کار او نیز صحبت کرده بودیم. من با اشتیاق اهدافم را با او در میان گذاشتم. او به جای خوشحالی، با نارضایتی سرش را تکان داد و به طور غیر منتظره ای گفت: «نمی توانی این کار را بکنی.» من ناباورانه سرم را تکان دادم و فکر کردم: «چی؟ من در حال برنامه ریزی ام تا به سرعت، بدون دردسر و زحمت بتوانم از آنچه بی نهایت زشت و ناخوشایند است، چیزی زیبا بسازم و جواب تو این است که نمی توانم؟!» به او گفتم: «منظورت چیست؟» و او جواب داد: «خب اگر شما این کار را انجام دهید، همه می خواهند چنین کاری بکنند.» چهار جواب به ذهنم رسید: یک: «نه، نمی کنند.» دو: «همه می توانند این کار بکنند چون ارزان تمام میشود.» سه: «من فکر میکردم ما بزرگسالانی بالغیم که درباره بهبود موضوعی مهم در دانشگاه با هم صحبت می کنیم، اما در واقع کودکانی هستیم که در مهد کودک با هم جر و بحث میکنن.» چهار: «من فکر میکردم که با فردی معقول و منطقی صحبت میکنم، اما به وضوح اشتباه میکردم.» او مکالمه را با تهدیدی مستقیم تمام کرد: «پای منو تو این موضوع نکش وسط.» من سبکسر از او اجازه گرفتم. (اما واقعا اینطور نبود: من سعی داشتم تا درباره موضوعی انگیزه بخش، زیبا و هیجان انگیز با او گفتگو کنم. اما مهمترین جنبه این گفتگو تبدیل به بازی قدرت شد.) اگرچه من هیچ یک از آن چهار جواب را به او نگفتم - هر چند به سختی برای گفتن تک تک شان وسوسه میشدم - بلافاصله دوباره استراتژی خودم را ارزیابی کردم.

من و دوست هنرمندم به خوبی با بلاهت و سخت گیری بیش از حد بروکراسی های متوسط

آشنا بودیم و بنابراین تصمیم گرفتیم که برنامه دومی را که محتاطانه‌تر بود در پیش بگیریم. این برنامه شامل انتخاب دقیق رنگ برای دیوارها (به جای چوب‌هایی که خیلی مطلوب‌تر بودند) و برخی نقاشی‌های برجسته بود در جاهایی که امکان داشت و مطابق با طرح‌های فرش و پرده‌ها بود. من باز هم مجبور بودم برای رسیدن به رنگ‌های دقیقی که انتخاب کرده‌ام (و با فضای آرامبخش اتاق سازگار است) با دولت بجنگم و در آن نبرد پیروز شدم. برنامه دوم به خوبی برنامه اولم نبود ولی قطعاً خیلی بهتر از وضع موجود بود. بعداً به سقف اتاقم ورقه‌های تزئینی مسی زدم. این ورقه‌های برجسته دار دقیقاً مثل فلز به چشم می‌آیند. بعد چند نقاشی و مجسمه به دکور دفترم اضافه کردم. دانشجویان، همکاران و بازدید کنندگانی که به اتاقم می‌آیند واکنشی شبیه به تاخیر در واکنش نشان دادن نسبت به چیزی غیر منتظره نشان می‌دهند. دفتر من مکانی برای خلاقیت و زیبایی است نه یک دخمه وحشتناک با لامپهای فلورسنت. بنابراین بازدیدکنندگان حیرت می‌کنند، آرامش می‌یابند و خشنود می‌شوند.

چندی نگذشته بود که فهمیدم گروه ما، افراد تازه استخدام شده را به اتاق من می‌آورد تا به آنها نشان دهد که آزادی خلاقانه چقدر در دانشگاه تورنتو امکان پذیر است. من با خودم فکر میکردم که چقدر این حرف خنده دار است. من مدتها به همه اینها فکر کرده‌ام. مقاومت قدرتمندی که با آن روبرو شدم تا حدی غیر قابل درک است. با خودم تعجب میکردم که: «خدایا به نظر میرسد که آدمها از کاری که من در این دفتر انجام می‌دهم می‌ترسند. شاید دلیلی دارد - دلیلی مهم - که من نمیدانم.» به طور اتفاقی به داستانی از زیست شناس رابرت ساپولسکی^۱ برخوردم. درباره گوزن یالدار^۲ نوشته شده بود و میگفت که این جانور به صورت گله ای زندگی میکند و تشخیص آنها از یکدیگر کار بسیار سختی است (شاید نه برای خودشان ولی قطعاً برای کسانی که علاقه مند به مطالعه آنها هستند بسیار سخت است). آنها با اشتباه

۱ Robert Sapolsky

۲ حیوانی از تیره گاوسانان (جانورشناسی) - م.

گرفته میشوند. در برهه ای از گذشته، این مسئله یک مشکل جدی برای زیست شناسانی ایجاد کرده بود که لازم داشتند برای مدت زمان کافی رفتار فردی حیوانات را مشاهده کنند تا بتوانند درباره رفتارشان نتیجه گیری کنند. آنها رفتار یک گوزن یالدار را می دیدند، نگاهشان را یک لحظه بر می داشتند تا یادداشتی بردارند و بعد وقتی دوباره بالا را نگاه میکردند دیگر آن گوزن به خصوص را پیدا نمی کردند.

سرانجام آنها به یک راه حل بالقوه رسیدند. زیست شناسان با سطلی از رنگ قرمز و تیکه چوبی با پارچه ای که نوک آن وصل شده بود، با جیبی به گله آنها نزدیک شدند. آنها پشت گوزنی را که می خواستند مطالعه کنند با لکه ای قرمز رنگ نشانه دار کردند. حالا می توانستند رفتار آن جانور به خصوص را دنبال کنند و امیدوار بودند که بتوانند از رفتار گوزن یالدار نکته جدیدی بیاموزند. اما حدس بزنید که برای آن گوزن یالدار که از گله اش تمایز شده بود چه اتفاقی افتاد؟ شکارچسانی که همیشه در اطراف گله در کمین بودند، آن را شکار کردند. شیرها - تهدیدی عمده برای گوزن های یالدار - به این راحتی نمی توانند گوزنی را شکار کنند، مگر اینکه بتوانند آن را شناسایی کنند. آنها نمی توانند حیوانات گله ای نامشخص و نامتمایزی را شکار کنند. آنها نمی توانند چهار گوزن یالدار را همزمان بیابند. آنها با شکار خود را پیرامون یک جانور قابل شناسایی شکل دهند. بنابراین وقتی شیرها به دنبال بچه های کوچک یا گوزن های لنگان می روند، به صورت حیوان دوستانه ضعیف ها را حذف نمی کنند. خیلی هم خوشحال میشدند اگر می توانستند یکی از آن گوزن های زیبا، سرحال، خوشمزه و آبدار را میل کنند تا آن گوزن لاغر، پیر یا بیمار. اما آنها باید بتوانند طعمه هایشان را شناسایی کنند. نتیجه اخلاقی داستان؟ خود را رنگارنگ و متفاوت کنید تا شیرها شما را پایین بکشند. و شیرها همیشه آنجا در کمین اند. اگر گردن تان را بالاتر بیاورید، شمشیرها خواهند آمد. تعداد زیادی از فرهنگ ها جمله ای با

مفهومی مشابه این نکته دارند.^۱ نسخه انگلیسی آن چیست؟ «خشخاش که از بقیه بالاتر برود، اولین کسی است که سرش با داس بریده میشه.» در ژاپن میگویند: «میخی که سرش بالاتر از بقیه است، اولین ضربه چکش را میخورد.» این یک مشاهده مهم است و از اینرو مشترک. تلاش هنری و خلاقانه زیاد و احتمال پاداش آن اندک است. اما احتمال پاداش فوق العاده زیاد، در عین خطر زیاد و احتمال موفقیت کم، وجود دارد و زندگی کاملاً به این تلاش خلاقانه برای اعمال تحولات حیاتی که باعث حفظ تعادل میشود بستگی دارد. همه چیز تغییر میکند. سنت پرستی ناب به همین دلیل محکوم به فناست. ما تنها به اصولی نو برای حفظ موقعیت مان نیاز داریم. ما باید به کمک مهارت و تخصص مان ببینیم که نسبت به چه چیزی بصیرت مان را از دست داده ایم تا ارتباطمان را با قلمرو خدایی حفظ کنیم و در کسالت، خستگی، خودبینی و بی بصیرتی مان نسبت به زیبایی نمیریم و روحمان را به خاطر بدبینی ویرانگر از دست ندهیم. بعلاوه، آیا جانوری طعمه و درمانده ایم که چمباتمه می‌زند تا از خودش محافظت کند، پنهان میشود و استتار میکند، یا انسانیم؟

منظور تزئین نیست

مردم اغلب از هنر انتزاعی آشفته می‌شوند چون به نظر میرسد که این هنر به خاطر تاثیرگذاری و شوک آن، صرفاً وقفِ نمایش واکنش‌های منفی مثل نفرت و بیزاری شده است. من برای آرمان زیبایی سنتی احترام فوق العاده ای قائلم و بنابراین به چنین پاسخی علاقه مندم. تردید کمی در اینباره وجود دارد که بسیاری از کسانی که سنت را نادیده می‌گیرند، این نوع احساسات شان را در قالب تظاهر به هنر پنهان میکنند. با این حال، گذر زمان، هنر اصیل را از هنر تقلبی متمایز میکند و آنچه را که مهم نباشد، پشت سر میگذارد. همچنین برعکس این خطا را انجام دادن، آسان است: اینکه هنر باید زیبا و به راحتی و بی زحمت قابل تمجید

۱ خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو / خوراک به طبع خودت، پوشاک به طبع مردم - م.

باشد؛ هنر باید تزئینی باشد؛ و با مبلمان اتاق نشیمن جور در بیاید. اما هنر تزئین نیست. این نگرش یک مبتدی ساده لوح است یا نگرش کسی است که وحشتش از هنر اجازه پیشرفت و یادگیری به او نمی دهد.

هنر کاوش است. هنرمندان به مردم یاد می دهند تا ببینند. بیشتر کسانی که تا به حال سر و کاری با هنر داشته اند به آثار مثلاً امپرسیونیست‌ها به دید آثاری به وضوح زیبا و نسبتاً سنتی نگاه می کنند. این سهم کمی نیست زیرا همه ما امروزه دنیا را حداقل تا حدی به روشی می بینیم که فقط امپرسیونیست‌ها در نیمه دوم قرن نوزدهم توانستند از پیش ببرند. دست خودمان نیست چون زیبایی شناسی امپرسیونیست همه چیز را دربرگرفته: تبلیغات، فیلمها، پوسترهای محبوب، کتابهای طنز، عکسها - و همه انواع هنرهای تجسمی را. حالا همه ما زیبایی نوری را می بینیم که فقط امپرسیونیست‌ها می توانستند روزگاری درک کنند. آنها چنین نکته ای را به ما یاد دادند. اما وقتی نقاشی هایشان را برای اولین بار در نمایشگاه مردودین^۱ به نمایش گذاشتند، آثارشان از طرف سالن سنتی پاریس^۲ رد شد و مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفت. همینطور ایده ادراک از طریق توجه ویژه به نور (به جای فرم) بسیار ریشه ایست و باعث بروز طغیان‌های عاطفی در افراد میشود.

من اغلب تحت تاثیر این موضوع قرار می گیرم که استعارات کوبیسم چقدر رایج تر و از بعضی جنبه ها افراطی تر و عجیب تر از امپرسیونیسم، تبدیل به جزئی از تار و پود زبان بصری مادرزادی ما شده است. من چهره های مسطح و چندبعدی این ژانر را حتی در کتاب های کم دی نیز دیده ام. همین موضوع درباره سورئالیسم نیز درست است که بطور متداولی با کلیشه در هم آمیخته شده است. تکرار این نکته لازم است: هنرمندان به مردم کمک میکنند تا ببینند. درک جهان بسیار دشوار است و ما بسیار خوش اقبالیم که نوابغی داریم که به ما می آموزند چگونه

۱ Salon des Refusés of ۱۸۶۳

۲ Paris Salon

جهان را بفهمیم، ما را به آنچه از دست داده ایم دوباره پیوند میدهد و ما را درباره جهان روشن میکند. به همین دلایل روانشناختی است که خطوط زیر از انجیل را می‌توان به خوبی مد نظر قرار داد:

در آن زمان که حواریون نزد عیسی آمدند، از او پرسیدند: «چه در ملکوت بهشت از همه والاتر است؟»

او کودکی را به جمع خود فراخواند و به آنها نشان داد و گفت: «به راستی به شما می‌گویم که تا تغییر نکنید و چون کودکان نباشید، هرگز به ملکوت بهشت راه نخواهید یافت.» (متی ۱۸: ۱-۳)

زیبایی شما را به آنچه از دست داده اید بر میگرداند. زیبایی به شما یادآوری می‌کند که چه چیزی برای همیشه در برابر بدبینی مصون خواهد ماند. زیبایی به نوعی به شما اشاره میکند که هدف‌تان را سر و سامان بدهید. زیبایی به شما یادآوری میکند که ارزشهای کوچکتر و بزرگتری وجود دارد. چیزهای زیادی زندگی را شایسته زیستن میکند: عشق، بازی، شجاعت، قدرشناسی، کار، دوستی، حقیقت، بخشش، امید، اخلاق و مسئولیت‌پذیری. اما زیبایی از برترین هایشان است.

چه بود آن پرتوی که زمانی درخشان بود،

و اکنون از چشمان من گرفته شده؟

اگرچه هیچ چیز نمی‌تواند زمان را به عقب ببرد،

و به شکوه چمن و به مباحات گل بازگرداند،

ما غمگین نخواهیم شد بلکه آن را

به کمک قدرت آنچه باقی مانده،

پیدا خواهیم کرد.

در علاقه ای بسیار دیرین،
آنچه تاکنون بوده باید تا ابد بماند
مانند افکار تسکین بخشی که
از رنج های بشر سرچشمه میگیرد؛
مانند ایمانی که به مرگ چشم دوخته؛
مانند سالهایی که ذهنی فلسفی به ارمغان می آورد.
ویلیام وردزورث، «غزل: تعبیر جاودانگی از خاطرات دوران کودکی»
سعی کنید یکی از اتاق هایتان را در خانه تا حد امکان زیبا کنید.



قانون نهم

اگر خاطرات قدیمی هنوز ناراحتان میکند،
آن خاطره‌ها را دقیق و کامل بنویسید

اما آیا کار دیروز با شما تمام شده؟

فرض کنید در گذشته چند کار حقیقتاً وحشتناک انجام داده اید. خیانت کرده اید. به بعضی افراد به نحوی خسارت بار، صدمه زده اید. با دامن زدن به شایعات و غیبت، خوشنامی شان را بدنام کرده اید. به خاطرش اعتبار به دست آورده اید. مادی یا معنوی، غارتشان کرده اید. آنها را فریب داده اید. یا اینطور تصور کنید که شما قربانی برخی از این اهداف بوده اید - و بیاید فرض کنیم که آنقدر دانا شده اید که میخواهید از تکرار چنان تجربه ای دوری کنید. در هر دو شرایط (چه به عنوان شکارچی و چه قربانی) رویدادهای واقعی و خاطرات مربوط به آنها، باعث احساس ترس، گناه و شرم میشود. چرا؟

در مورد اول، شما به خودتان خیانت کرده اید. به درستی یک بازی میان مدت تا بلند مدت را بازی نکرده و از عواقب آن رنج می‌برید. شما آن شخصی نیستید که مردم بخواهند، او را اطرافشان داشته باشند. حتی ممکن است خودتان هم شخصی مثل خودتان را اطرافتان نخواهید. در مورد دوم، به طرز بدی مورد بدرفتاری شخص دیگری قرار گرفته اید. با این حال تا حدی به درستی فرقی نمیکند که به خاطر خود به خودتان رنج کشیده اید یا به خاطر دیگران بوده است. مهم این است که شما دیگر طالب رویدادن مجدد هیچ کدامشان نیستید.

حالا اگر خاطره ای را به یاد می‌آورید یا آن خاطره با وحشت، شرم و گناه به شما هجوم می‌آورد، به این خاطر است که معنای خاصی دارد. به این معناست که شما در چاهی افتاده و در آن گیر کرده اید. این اتفاق خوبی نیست. اما بدتر این است که نمیدانید چرا. شاید شما به راحتی به دیگران اعتماد کردید. شاید بیش از حد خام بودید. شاید عمداً نمی‌دیدید. شاید شما از سوی دیگران یا خودتان، با بدخواهی محض روبرو شده اید (و دومی بدترین وضعیت ممکن است و غلبه بر آن بسیار دشوار). اما در یک سطح از تجزیه و تحلیل، اینکه شما درون چاهی افتاده اید یا هل داده شده اید، حداقل برای سیستم عاطفی شما که در طول تکامل

ظاهر شده و حالا در خدمت محافظت از شماست، تفاوت کمی وجود دارد.

هشدارهایی که این سیستم‌ها به کار می‌اندازند مبتنی بر ترس اند (که البته دقیق‌تر این است که بگوییم مبتنی بر وحشت است، نوعی از وحشت که نه به زمان و نه مکان وابسته نیست) و فقط به شما یادآوری میکنند که بقایای خطر هنوز باقی مانده است. هنوز بخشی خطرناک از واقعیت، و همین‌طور خودتان، خودش را آشکار نکرده، وضوح و جزئیات کمی درباره اش موجود است. به این معناست که در صورت روی دادن دوباره همان مشکل، شما به اندازه کافی باهوش، خطرناک، محتاط، عاقل یا مهربان نشده اید - کسی چه میداند؟ - که بتوانید با خیال راحت به مسیر موفقیت‌تان ادامه دهید.

از گذشته یاد بگیرید. در غیر این‌صورت تا ابد وحشت گذشته را در تصورات‌تان تکرار خواهید کرد.

مردم اغلب اتفاقات وحشتناکی که در گذشته رخ داده را به نحوی با خودداری از فکر کردن، بیرون کردنشان از سر و مشغولیت به فعالیت‌های دیگر، سرکوب میکنند. آنها دلایل خودشان را دارند. و گاهی اوقات، مردم به معنی واقعی کلمه قادر به درک آنچه برایشان رخ داده و باعث آسیب روحی شان شده نیستند. مثلاً برای کودکانی که مورد تعرض قرار گرفته اند، ایجاد یک جهان بینی به حدی پیچیده فلسفی که بتواند طیف وسیعی از انگیزه‌های انسانی را توضیح دهد ممکن است به غایت سخت باشد. آنها به سادگی نمی‌توانند بفهمند که چرا کسی باید آنها را شکنجه کند یا مورد سوءاستفاده جنسی قرار دهد. اگر به اندازه کافی کوچک باشند، این احتمال هست که با صراحت درک نکنند چه اتفاقی برایشان افتاده. درک چنین مسائلی، حتی بزرگسالان را نیز فوق العاده به چالش میکشد. اما به طور ناگوار و مسلماً ناعادلانه ای، این موضوع اهمیتی ندارد. خودداری یا عجز، هر دو در خاطره فضایی کشف نشده، فعال و پر از خطر باقی می‌گذارد. این روحیه روانشناختی ماست که وقتی با تهدیدی پرگزند روبرو میشود، اگر آن را به درستی درک نکند، هرگز آن را فراموش نخواهد کرد.

برای اینکه خودمان را در جهان هدایت کنیم، باید بدانیم کجاییم و کجا می‌خواهیم برویم. جایی که هستیم: این مفهوم باید به مناسبی شامل شرح کامل تجربیات ما در جهان باشد. اگر ندانید که از کدام جاده‌ها گذشته اید، ارزیابی اینکه حالا در کجا قرار گرفته اید دشوار است. جایی که می‌خواهیم برویم: این تصویر آن ایده آل نهایی است - موضوع به هیچ وجه درباره دستاوردها، عشق، ثروت یا قدرت نیست، بلکه منظور توسعه شخصیتی است که تمام نتایج خوب را محتمل‌تر و نتایج بد را نامحتمل‌تر میکند. ما جهان را به گونه ای ترسیم می‌کنیم که بتوانیم از نقطه ای که هستیم - نقطه الف - به نقطه ای می‌خواهیم برویم - نقطه ب - حرکت کنیم. ما از نقشه برای هدایت حرکتمان استفاده می‌کنیم و در طول این مسیر با موفقیت‌ها و شکست‌هایی روبرو می‌شویم. موفقیت‌ها هم اعتماد به نفس می‌آورند و هم نشاط آورند. اینطور به نظر میرسد که نه فقط به سوی آن ایده آل نهایی حرکت می‌کنیم بلکه به نظر به درستی از عهده کارها بر می‌اییم (به این معنا که نه فقط حرکت می‌کنیم بلکه از نقشه درستی استفاده کرده ایم). در مقابل، موانع و شکست‌ها، اضطراب آور، افسرده کننده و دردناک اند. آنها نشان دهنده جهل عمیق ما هستند. نشان می‌دهند که ما به اندازه کافی نمی دانسته ایم که کجا هستیم و کجا می‌رویم. نشان می‌دهند که آنچه به سختی ساخته ایم و بیش از هر چیز می‌خواهیم از آن محافظت کنیم، به طور جدی و کاملاً درک نشده ای معیوب است. ما باید تجربیات خود را به یاد بیاوریم و از آنها نتایج اخلاقی بگیریم. در غیر اینصورت، در گذشته، گرفتار خاطرات، عذاب وجدان و بدبینی نسبت به بخشودن خود خواهیم شد و نمی توانیم چالش‌ها و تراژدی‌هایی را که با آنها مواجه می‌شویم، بپذیریم. ما باید خودمان را به یاد بیاوریم یا دقیقاً متناسب با میزان انکار و خودداری مان رنج بکشیم. ما باید همه چیزهایی را که در گذشته از آنها اجتناب می‌کردیم، جمع آوری کنیم. ما باید هر فرصت از دست رفته را دوباره زنده کنیم. ما باید به خاطر گم کردن هدفمان پشیمان شویم، درباره اشتباهات مان تامل کنیم و آنچه را که می‌خواستیم آن زمان به دست آوریم، حالا پیدا کنیم و خودمان را جمع و جور کنیم. و من

نمی‌گوییم که چنین کاری همیشه امکان پذیر است. من افرادی را دیده‌ام که آنقدر گم شده اند که آن بارقه برای ادامه زندگی شان کافی نبوده است. فردی که در حال حاضر باید با موقعیت فعلی اش روبرو شود، چون در گذشته حاضر به مواجهه با آن نبود، شخصیتی بیش از حد ضعیف است. و بدبینی در مورد آینده، اجتناب و انکار را در او توجیه میکند. این همان جهنم است و هیچ محدودیتی برای عمق آن وجود ندارد. بیرون آمدن از اعماق این جهنم دقیقا با میزان خطاهای جبران ناپذیر گذشته متناسب است. و این رعشه از رعب و وحشت برای قالب تهی کردن هر آن کس که تا حدی بیدار شده کافی است. به نظر میرسد که ما اجازه نداریم، از مسئولیت بالفعل کردن بالقوه شانه خالی کنیم. و اگر در گذشته اشتباهی مرتکب شده باشیم، و آنچه را که باید بروز داد، فارغ از دلیل این کار، مسکوت کرده باشیم، تاوان آن را با ناتوانی در فراموش کردن و عذاب وجدان به خاطر گذشته خواهیم پرداخت.

تصور کنید که وقتی خیلی جوانید، نقشه ای که برای هدایت خود نابالغان به کار گرفته اید، مثل نقاشی یک کودک از یک خانه، توسعه نیافته باشد: همیشه با خطوط صاف به طوری که فقط جلوی خانه دیده میشود؛ با یک در و دو پنجره‌ی مربعی شکل، و یک مثلث به عنوان سقف خانه و یک دودکش و کمی دود روی سقف (که تعجب آور است چون دودکش‌های خانگی دیگر امروزه مرسوم نیستند). خورشید به صورت دایره ای زرد رنگ که اشعه‌هایی از آن بیرون زده، همواره میدرخشد. چند گل به چشم می‌خورد - شامل خطوطی صاف با یک شکوفه روی آن و دو برگ در وسط ساقه. این یک نمای بسیار بدوی از یک خانه است. بیشتر یک مفهوم است تا یک طراحی، و ایده خانه را در حالتی کلی نمایش میدهد. با این حال، تقریبا همیشه کافی است: آن کودکی که این نقاشی را کشیده میداند که منظور خانه است. کودکان و بزرگسالان دیگر نیز آن خانه را تشخیص میدهند. نقاشی هدفش را محقق کرده و به مثابه آن نقشه ایست که به اندازه کافی خوب است.

اما اغلب اتفاق وحشتناکی در خانه‌ها می‌افتد که نمایش آنها چندان آسان نیست. شاید

بزرگسالانی در این خانه باشند - مثل والدین، پدربزرگها، مادربزرگها یا احیاناً فردی از عموها یا عمه‌ها که اینها «رازهایی مگو» هستند و «هرگز با احدی نباید درباره آنچه اینجا اتفاق افتاد صحبت کرد.» چند مربع، یک مثلث، تعدادی گل و خورشید دایره ای شکل (اشکال یک نقاشی کودکانه از خانه)، تنها یک تصویرسازی ناکافی از وحشت‌های چنین محل سکونتی هستند. شاید آنچه در داخل خانه اتفاق می‌افتد فراتر از هم درک و هم تحمل باشد. اما چطور آنچه وحشتناک است فراتر از ادراک باشد؟ یک زخم روحی چطور میتواند وجود داشته باشد اگر ادراک نشود؟ آیا درک کردن در یک معنا، پیش شرطی برای خود تجربه نیست؟ همه اینها اسرار بزرگی هستند. اما همه چیز در سطح ادراک، تجربه نمیشود. همه مان به خاطر ناشناخته ای خشکمان زده، هر چند که از این نظر تناقض آمیز است. اما بدن آنچه را که هنوز ذهن درک نکرده، میداند. و به خاطر می‌آورد. و تفاهم را طلب میکند. و به سادگی، هیچ گریزی از این مطالبه وجود ندارد. اگر برایمان اتفاقی بیفتد - یا بدتر، ما دست به اقدامی بزنیم - که ما را در وحشت فرو ببرد، خشکمان میزند و باعث میشود به یادآوریم که به سرنوشتی آشتی ناپذیر محکومیم، یا باید رنج عواقب آن را متحمل شویم.

از یک سوراخ دو بار گزیده نشوید

یکبار مراجعی داشتم که بلافاصله بعد از ملاقات، شروع به صحبت درباره تجربه اش از سوءاستفاده جنسی کرد که به دست پسر عموی بزرگترش، که با او زندگی میکرد، اتفاق افتاده بود. او وقتی تجربیات خود را بازگو میکرد به شدت اشک می‌ریخت و ناراحت میشد. من از او پرسیدم وقتی این تعرض صورت گرفت چند ساله بود. او گفت که چهار سالش بوده. او مهاجم خود را بسیار بزرگتر، قویتر و مسن‌تر از خودش توصیف میکرد. در حالی که صحبت می‌کرد، من به تخیلم آزادانه اجازه دادم با توجه به توصیفاتش که او میکرد پرسه بزنم و بچرخم. من معتقدم (یا خیال میکردم که برایم مسلم است) که با توجه به ماهیت توصیفات او موجه اند. من دسیسه‌های پلید، سادیستی و جنایتکارانه یک نوجوان بزرگسال یا یک بزرگسال جوان را نمیتوانستم تصور کنم.

بعد از او پرسیدم که آن پسر عموی آزارگر چند سال از او بزرگتر بود؟ او پاسخ داد: «دو سال. او دو سال از من بزرگتر بود.» این پاسخ بسیار شگفت آور بود و تقریباً کل تصویر ذهنی مرا تغییر داد. من آنچه را که تصور کرده بودم به او گفتم، زیرا می‌خواستم بدانم که با توجه به داستانی که او برایم تعریف کرده بود، چه فرضیاتی در ذهنم تنظیم کرده بودم. سپس به او گفتم: «میدانی که شما دیگر بزرگ شده اید. خیلی وقت است که بزرگ شده اید. اما تو داستان را طوری برای من تعریف کردی که اگر چهار ساله ات بود و آن اتفاق در حال رخ دادن بود، برایم تعریف میکردی، با همان احساسات. و شکی نیست که تو پسر عمویت را آنقدر بزرگتر، مسن از خودت به خاطر می‌آوری. به هر حال یک کودک شش ساله، به لحاظ سنی و جثه، از نگاه یک کودک چهار ساله، یک و نیم برابر اوست - شاید مثل یک فرد بزرگسال به نظر برسد. اما پسر عموی تو شش ساله بوده است - تقریباً هم سن خودت. بنابراین شاید راه دیگری هست که میتوان به درباره آنچه اتفاق افتاده فکر کرد. اول، یک بچه شش ساله ای که الان می‌شناسی را در نظر بیاور. آنها هنوز نابالغ اند و نمی‌توان آنطور که یک بزرگسال احتمالاً مسئول رفتارشان است، آنها را مسئول اعمالشان دانست، حتی اگر به طور کامل بی‌گناه هم نباشند. من سعی نمیکنم شدت آنچه برایت اتفاق افتاده را به حداقل برسانم و شدت احساسات را زیر سوال نمی‌برم. اما از تو می‌خواهم شرایط را طوری در نظر بگیری که گویی این اتفاق بین دو کودکی که اکنون می‌شناسی رخ داده. بچه‌ها کنجکاوند. آنها بازی میکنند. آنها نقش دکتر را بازی میکنند. و اگر بزرگسالانی که اطرافشان هستند، به درستی توجه نکنند، مسائل ممکن است از کنترل خارج شوند. آیا ممکن است بتوان در نظر گرفت که چنین کاری توسط یک نیروی قدرتمند و پلید - به همان صورتی که اگر اکنون مورد تجاوز قرار می‌گرفتید - اتفاق نیفتاده؟ شاید در آن صورت، تو و پسر عمویت فقط دو کودکی بودید که تحت سرپرستی بسیار ضعیفی قرار گرفتید.»

از جهات مهمی خاطراتی که او از دوران کودکی تاکنون حفظ کرده بود، با بلوغش تغییری نکرده بودند. او هنوز وحشت یک کودک چهار ساله را تجربه میکرد که درمانده در چنگ فرد دیگری

که به اندازه کافی مسن بود که یک بزرگسال تلقی شود. اما برای شخص ۲۷ ساله لازم است که آن خاطره را به روز رسانی کند. او به هیچ وجه دیگر در معرض چنین رفتاری نبود. اصلاح مجددِ خاطره آنچه اتفاق افتاده، تسکین بزرگی برای او بود. او اکنون می‌تواند آن واقعه را نتیجه کنجکاوی‌های کودکانه بی حد و حصر در کنار بی توجهی بزرگسالان در نظر بگیرد. این تصور، دیدگاه او را نسبت به پسر عمویش، آن وضعیت و خودش تغییر داد. او اکنون میتواند این رویداد را از منظر یک بزرگسال ببیند. این امر او را از اسارت احساس وحشت و شرمی که مربوط به آن خاطره است رها کرد و این تغییر با سرعت چشمگیری اتفاق افتاد. او داوطلبانه با وحشتهای گذشته روبرو شد و به جای نگاه به پسر عمویش یک عنوان یک عامل بدخواه و قدرتمند و خود به عنوان یک قربانی درمانده، توضیحات علی‌کم خطرتری برایشان پیدا کرد. همه این تحولات در یک جلسه رخ داد. داستانها و حوادث گذشته ما می‌توانند چنین قدرتمند باشند.

این تجربه برای یک سرگردانی فلسفی عمیق ایجاد کرد. خاطراتی که مراجع من به دفترم آورد، برای دهه‌ها همچنان دست نخورده باقی مانده بود. خاطراتی که او با آنها دفتر مرا ترک کرد، به اندازه چشمگیری دگرگون بود. پس کدام یک واقعی بودند؟ به راحتی می‌توان چنین استدلال کرد که داستان اصلی او دقیق‌تر بود. بهر حال این تاثیر مستقیمی بود که میشد بر پرونده بازِ خاطرات یک بچه چهار ساله گذاشت. آن خاطره تاکنون با هیچ مداخله درمانی تغییر نکرده بود. آیا این خاطرات همان خاطرات واقعی بودند؟ اما این هم درست که رویدادی که تا دیروز به یک معنا بوده، امروز ممکن این معنای کاملاً متفاوتی داشته باشد. مثلاً آیا وقتی خودمان پدر یا مادر می‌شویم باز هم برایمان رفتارهای غیر قابل توضیح والدین آنقدر غیر قابل درک است؟ و کدام خاطره دقیق‌تر است: تصویری ناتمام از انگیزه بزرگسالان مربوط به دوران کودکی؟ یا خاطراتی که بعد از بلوغ بازنگری شده؟ اگر با قسمت دوم موافق باشد - و غیر منطقی هم به نظر نمی‌رسد (و در مورد مراجع من مطمئناً درست به نظر میرسد) - چگونه یک خاطره تغییر یافته می‌تواند دقیق‌تر از خاطره ای باشد که پیکربندی اولیه خودش را حفظ کرده؟

تسخیر شده توسط ارواح

مراجع دیگری را به یاد می‌آورم که احساس زننده ای داشت و او نیز تغییر کرد. خاطرات او عمیقاً زیر پوششی از رمز و راز پنهان بود و به یاد آوردن شان آهسته تر، اعجاب انگیزتر و غیر محتمل‌تر بود. او یک مرد جوان و همجنس‌گرای آفریقایی آمریکایی تبار بود که از مجموعه علائم روحی و جسمی غیر قابل درکی رنج میبرد. روانپزشک دیگری به تازگی تشخیص داده بود که او مبتلا به شیزوفرنی^۱ است اما عمه اش که او را به بیمارستان فرستاده بود، باور داشت که زمان کافی برای بررسی وضعیت برادرزاده اش صرف نشده است. او در تصمیم دومش، با من تماس گرفت و برادرزاده اش را به دفتر من فرستاد. من او را تنها ملاقات کردم.

او خجالتی و کم حرف بود، اما مرتب و با دقت لباس می‌پوشید. وقتی شروع به بررسی پیشینه او کردم، حواس جمع به نظر می‌رسید. بعلاوه او عینک میزد - و مشخص بود که به خوبی از آن مراقبت کرده: اثری از شکستگی یا نوار چسب روی فریم آن دیده نمی شد و کاملاً تمیز بود. تا جایی که من میدانم تمام این مشاهدات مرتبط بود. مبتلایان به شیزوفرنی، کنترل شان روی خودشان از دست میدهند، سر و وضع لباس شان نامرتب و ژولیده با عینک‌هایی شکسته - خصوصاً با لنزهای کثیف - است، بنابراین ویژگی‌های ظاهری شان کاملاً گویاست (البته نه در تمام موارد: بنابراین شمایی که شیشه عینکتان تمیز است لزوماً نباید خودتان را در دسته بندی خاصی قرار دهید). در هر صورت، او یک شغل تمام وقت با پیچیدگی‌های معقول داشت (ویژگی دیگری که باز هم برای یک مبتلا به شیزوفرنی نادر است) و با وجود خجالتی که داشت، می‌توانست بدون مشکل یک مکالمه را جلو ببرد. من او را به عنوان یک مراجع پذیرفتم و ما مرتباً با هم ملاقات می‌کردیم.

من باید او را چند بار ملاقات می‌کردم تا بفهمم که چرا روانپزشک قبلی در او یک اختلال

شخصیتی جدی تشخیص داده است. او در ابتدا به من گفت که در چهار سال گذشته در اضطراب و افسردگی زندگی کرده است. هیچ چیزی در این واقعیت به طور قابل توجهی غیر عادی نبود. علائم او بعد از یک دعوای جدی با دوست پسرش و قطعی دائمی رابطه چندین ساله شان، بروز کرد. این هم چیز غیر عادی نبود. آن دو با هم زندگی میکردند. رابطه شان برای مراجع من به لحاظ احساسی و عملی مهم بود و فروپاشی یک رابطه صمیمانه برای اکثر افراد ناراحتی و سردرگمی ایجاد میکند و میتواند اضطراب و افسردگی پایداری در افرادی مستعد ایجاد کند. با این حال، مدت زمانی که این احساسات طول کشیده بود غیر عادی بود. وحی منزل نیست، اما چهار سال زمان زیادی است. این مسئله کنجاوی مرا برانگیخت. او موضوع غیر عادی دیگری را نیز فاش کرد. او گفت که هر شب موقع خواب، حرکات بدنی عجیبی شبیه تشنج تجربه میکند. بدنش به حالت جنین در می‌آید و با دستهایش صورتش را می‌پوشاند. سپس اگر آن حرکات را تکرار میکرد، احساس آرامش به او دست میداد. و بنابراین این حرکات تا ساعتها ادامه پیدا میکرد. این حرکات، علاوه بر اینکه به طرز نامفهومی نگران کننده بود، به طرز بدی مخل خواب او بود. این حرکات نیز تقریباً به همان اندازه اضطراب و افسردگی و بدخواهی‌ها طول کشیده بود و اگر خود این حرکات علت اصلی نبودند، حداقل یک عامل تاثیرگذار بودند. از او پرسیدم که خودش فکر میکند چه اتفاقی افتاده. او با خنده به من گفت: «خانواده‌ام فکر میکنند که ارواح مرا تسخیر کرده اند و من مطمئن نیستم که اشتباه کنند.»

پیشینه خانوادگی مراجع من تا حدی غیر عادی بود. والدینش از جنوب ایالات متحده به کانادا مهاجرت کرده بودند و تا حد تعجب آوری تحصیل نکرده، بسیار خرافاتی و مذهبی بودند. آنها ظاهراً در این باور که پسرشان توسط ارواح تسخیر شده جدی بودند. من از او پرسیدم: «آیا تصادفاً به روانپزشکت گفته بودی که تسخیر شده‌ای؟» او گفت: «فکر میکنم بله.» «خب، این همه چیز را توضیح میدهد که چرا او گمان کرده تو مبتلا به شیذوفرنی هستی.» طبق تجربه من، این گفته همراه با علائم فیزیکی آن، کافی بود. با این حال، بعد از چندین بار ملاقات با

او، برایم روشن شد که آنچه او را آزار می‌دهد، شیزوفرنی نیست. او کاملاً منطقی و سالم بود. اما چه چیزی می‌توانست دلیل این تحرکاتِ شبانه و عجیب باشد؟ من تا به آن موقع با چنین چیزی برخورد نکرده بودم. فرض اولم این بود که او به نوع شدیدی از فلج خواب مبتلاست. این یک حالت منطقی رایج است و به طور کلی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به پشت می‌خوابد (و او چنین عادتی داشت). فرد مبتلا به فلج خواب، نیمه هوشیار است، اما نه به اندازه‌ای که نتواند خواب ببیند و نه به اندازه‌ای که بتواند در مرحله خوابِ آر‌ی‌ام^۱ حرکت کند (که مشخصه این مرحله از خواب است). وقتی در حال خوب دیدن هستید، همان مناطقی از مغز که مسئول حرکت فعال شما در زمان بیداری اند تحریک میشوند (و شما آن را به صورت حرکت کردن در رویایتان تجربه میکنید). شما با این وجود موقعی که خوابید به راه نمی‌افتید، چون عضلات ارادی شما از نظر فیزیولوژیکی تحت تاثیر یک مکانیسم عصبی شیمیایی است که دقیقاً همان عملکرد را خاموش میکند. در غیر اینصورت، از تخت خوابتان بیرون می‌آمدید و با عملی کردن رویایتان، به سرعت به دردمر می‌افتادید.

طی تجربه فلج خواب، مبتلا به حد کافی از خواب بیدار میشود تا از دنیای واقعی اطلاع داشته باشد اما هنوز در حال رویا دیدن و تحت تاثیر فلج مرحله خوابِ آر‌ی‌ام است. انواع و اقسام تجربیات عجیب در چنین شرایطی ممکن است رخ دهد. مثلاً بسیاری از افراد ادعا کرده‌اند که توسط بیگانگان ربوده شده و تحت معاینه پزشکی آنها قرار گرفته‌اند. این پدیده غیرقابل توضیح شبانه (به استثناء وجود موجودات فرازمینی کنجکاو و دقیق) به بی حرکتی فلج خواب و فانتزی‌های همراهش نسبت داده می‌شود. او بسیار باهوش، باسواد و کنجکاو بود و من به او کتابی به نام «وحشتی که شبها فرا میرسد» دادم که می‌توانست پدیده عجیبی را که با فلج خواب همراه است، روشن کند. نویسنده آن کتاب، دیوید هافورد^۲، وحشت شبانه را

۱ REM: Rapid-eye-movement

۲ Hufford David

یکی از انواع تجربه «بختک» (اصطلاحی مرسوم از گذشته) میداند. کسانی که چنین تجربه ای داشته اند (حدوداً تا ۱۵ درصد جامعه) ترس، فلج، احساس خفگی و مواجهه با موجودات پلید را گزارش کرده اند. مراجع من آن کتاب را خواند اما باورش بر این بود که چندان مطمئن نیست ویژگی‌هایی که هافورد گفته، به دقت بیانگر تجربه خودش باشد. او به طور کلی درباره فرضیه فلج خواب همین احساس را داشت. از یک طرف، قبل از خواب حالت تشنج به او دست میداد و از طرف دیگر، فلج حرکتی را تجربه نمیکرد.

با آشنایی بیشترمان، اطلاعات بیشتری از او به دست آوردم. مثلاً متوجه شدم که او در مقطع کارشناسی تاریخ خوانده و تحصیلات را کامل کرده است. فهمیدم که والدینش در دوران کودکی و نوجوانی به او بسیار سخت گیری کرده اند. آنها هرگز به او اجازه نداده بودند شبی را در خانه دوستی بماند و رفتارش را از نزدیک زیر نظر داشتند، تا اینکه به دانشگاه رفت. او همینطور کمی بیشتر در مورد دعوایی که بلافاصله قبل از شکست آخرین رابطه اش رخ داد صحبت کرد. او و دوست پسرش، بعد از چند نوشیدنی و جر و بحث در ملاعام به آپارتمان مشترک شان برگشت. در خانه، دعوا به درگیری فیزیکی منجر شد. با افزایش خشونت، آنها شروع کردند به هل دادن یکدیگر و بعد از یک ضربه شدید، مراجع من زمین خورده بود. او از زیر پای دوست پسرش را کشید. سپس مراجعم خودش را از روی زمین بلند کرده و به سمت در رفته بود. چند روز بعد، در زمان‌هایی که مطمئن بود دوست پسرش خانه نیست، برای جمع کردن وسایلش به خانه برگشت. و این پایان زندگی مشترک شان بود.

اما المانی از شخصیت او که در این دعوا نقش ایفا میکرد، واضح نبود. در نتیجه، او از حمله دوست پسرش ضربه شدیدی خورد. او در حین بحث درباره این سلسله اتفاقات به من گفت که باور ندارد مردم قادر به خشونت باشند. گفتم: «منظورت چیست؟ تا مدرک تاریخ داری. به وضوح درباره وحشت و جنایات گذشته بشر خوانده ای. اخبار را تماشا کن...» او به من گفت که اخبار را دنبال نمیکند. گفتم: «خیلی خب، اما درباره همه آنچه در دانشگاه خوانده ای چطور؟

آیا آن نیز به یاد نداده که رفتار خشن بشر، واقعی و بسیار رایج است؟» او گفت: «آن کتابها را خوانده ام، اما بعد در جعبه گذاشتم و دیگر هم به آن مطالب فکر نکردم.» من فکر کردم که این جواب زننده ایست، مخصوصاً وقتی با پاسخ دیگری همراه شد. او گفت: «وقتی بچه بودم، این ایده به ذهنم رسید که آدمها فقط خوبند. والدینم به من آموخته اند که بزرگسالان فرشته اند.» پرسیدم: «منظورت از این حرف چیست؟ یعنی بزرگسالان کارهای اشتباه یا بد نمیکنند؟» او گفت: «نه متوجه نیستی. والدین و خواهر و برادرهایم به من یاد داده اند که بزرگسالان به معنای واقعی کلمه فرشتگان الهی اند و فقط می‌توانند خوب باشند.» گفتم: «تو این حرف را باور کردی؟» او گفت که بسیار به این موضوع باور داشت تا حدی به این خاطر که در حاشیه امن خود بوده، تا حدی به این دلیل که والدینش بسیار آدمهای مصری بودند و تا حدی به این خاطر که باوری آرامبخش است.

من به او پیشنهاد کردم که باید کاری درباره این ساده لوحی او کرد. این ساده لوحی هیچ فایده ای برای او نداشت. او بسیار مسن‌تر و باهوش‌تر از آن بود که همچنان به باوری کودکانه پایبند بماند. ما مفصل در مورد وقایع هولناک قرن بیستم، تیر اندازی‌های دسته جمعی و دیگر وحشت‌های گذشته صحبت کردیم. من از او خواستم که این موارد را توضیح دهد و به نمونه‌های خشم و خصومت در خودش بیشتر توجه کند. او وجود خصومت را درون خودش انکار کرد و نتوانست برای خشمش علت قانع کننده ای بیاورد.

بنابراین من به او کتابی به نام «آدمهای معمولی»^۱ را پیشنهاد کردم. این کتاب به طرز جانگدازی در این باره توضیح می‌دهد که چطور پلیس‌های معمولی آلمانی در زمان اشغال لهستان بدست نازیها به جلادانی سنگ دل تبدیل شدند. اگر بگوییم این اتفاق مثل آب سردی بود، تقریباً هیچ نگفته ایم. من با جدیت تمام به او گفتم که باید کتاب را طوری بخواند که انگار واقعا

اتفاق افتاده، و حتی بیشتر، طوری که انگار او و اطرافیانش قادر به انجام چنین کارهای فجیعی هستند. زمانش رسیده بود که دیگر بزرگ شود. وقتی به او گفتم که این تصورات گل و بلبل او درباره جهان میتواند زندگی اش را نابود کند، حرفم را جدی گرفت و ما توانستیم به توافقی قطعی باهم برسیم. هفته بعد، وقتی دوباره او را دیدم، کتاب را تمام کرده بود. صورتش جدی تر، مسن تر و عاقل تر به نظر میرسید. من این حالت را در جلسات بالینی ام، وقتی مردم به جای جدا کردن بخش‌های تاریک وجودشان، آن را می‌پذیرند، دیده بودم. آنها دیگر چهره‌ی یخ زده یک حیوان قبل از تصادف با ماشین را نداشتند. آنها دیگر شبیه کسانی به نظر می‌آمدند که تصمیم گیرنده اند، تا اینکه تصمیمی برایش اتفاق بیفتد. سپس به او پیشنهاد کردم کتاب «تجاوز به نانکینگ» را درباره جنایت ژاپن علیه چین در سال ۱۹۳۷ بخواند. کتاب وحشتناکی است. زنی که نویسنده آن کتاب بود خودکشی کرد. مراجع‌م آن کتاب را نیز خواند و درباره گفتگو کردیم. او غمگین تر و عاقل تر شده بود اما علائم شبانه اش فروکش نکرد.

اظهارات او درباره بزرگسالان فرشته، بیانگر این واقعیت است که او دانش او از شر پاره پاره است و وجود آن تشنجهای شبانه باعث شد تا چرخ دنده‌های مغز من به کار بیفتد. سالها قبل مراجع دیگری داشتم (یک زن جوان، چون در زنان بیشتر اتفاق می‌افتد) که مبتلا به صرع هیستریک بود - یک مورد کلاسیک در هیستری فرویدی - و علائم فیزیکی اش گواه بر مشکلی روانی بود. او متولد روستایی در میانه غربی بود و در فضای بنیادگرایی مسیحی، مانند دوران سرکوب شده ویکتوریایی، بزرگ شده بود. یکی از حمله‌های شدید او در دفتر من اتفاق افتاد. من در حین دیدن آن حمله خونسرد بودم. او برای چند دقیقه به شدت به زمین می‌کوبید و چشم هایش به عقب چرخیده بود. نگران نبودم. دلم برایش نمی‌سوخت. هیچ احساسی نداشتم. با خودم فکر کردم: «چرا این مسئله مرا تحت تاثیر قرار نمیدهد؟ بر اساس تمام شواهد، مراجع من یک حمله شدید تشنج را تجربه میکند.» من به آمبولانس زنگ نزدم. زمانی که حمله تمام

شد و او دوباره گیج و مبهوت سر جایش نشست، به او گفتم که من علی رغم آن نمایش موثق، نسبت به تشنج او هیچ واکنش فیزیکی و عاطفی نشان ندادم. در گذشته، بعد از این نمایشها (چه خودآگاه رخ داده باشد، چه ناخودآگاه، یا ترکیبی از هر دو) ریسک بسپتری شدن در بخش روانی، و خطر تشخیص بیماری روانی و داروهای همراه آن تشخیص را به جان خریده بود. ما با هم صحبت‌هایی جدی درباره کاری که انجام میداد کرده بودیم. من به او گفته بودم که تره ای برای نمایش‌های بیهوشی اش خرد نمیکنم - و اینکه از نظر من این حمله‌های کاذب اند، ولو اینکه برای او تجربه‌هایی بسیار واقعی باشند (نتایج آزمایش‌های او درباره حمله‌های صرع به هر حال مبهم بود).

او فردی بود که به طور قابل ملاحظه ای علائم روانی را به صورت فیزیکی نمایش میداد یا «جسمانی میکرد». فروید خاطر نشان کرد که جسمانی کردن، اغلب نمادین است - شیوه ای است که در آن معلولیت جسمانی یا سایر علائم جسمانی عجیبی که بروز میکند معمولا رابطه ای معنادار با آن ضربه روحی دارد که باعث ایجاد مسئله روحی شده است. به نظر میرسد صرع هیستریک از دوگانگی و ناآگاهی او در مورد رابطه جنسی، که تا حد قابل توجهی مربوط به نابالغی کودکانه است، و برخی بازی‌های خطرناکی که خودش به راه انداخته، سرچشمه میگیرد. ما در بحث هایمان پیشرفت زیادی داشتیم. او از بهره هوشی پایین، فاصله زیادی داشت و عقلانیت اش غالب بود. حمله هایش بالاخره تمام شدند و بهتر از آن، از رفتن به بیمارستان روانی هم خودداری کرد. در هر صورت، من آن زمان فهمیدم که هیستری‌های فرویدی واقعا وجود دارند، چون به تازگی یکی از همان موارد را دیده بودم.

من به این فرضیه رسیدم که مراجع فعلی ام، به شیوه ای مشابه، از اختلال جسمانی کردن^۱ رنج میبرد. من در مورد دعوایی که آخرین رابطه اش را پایان داده بود، درست قبل از شروع

علائم، اطلاع داشتم. شاید حرکات شبانه عجیب او به آن رویداد ربط داشت. از گفته‌های خودش، این را هم میدانستم که او وقایع را در ذهنش بخش بخش میکند - و بعضی موارد به گوشه ای ذهنش می‌فرستد تا دیگر هیچ وقت به آن فکر نکند. من تجربه زیادی در زمینه هیپنوتیزم نداشتم، اما میدانستم افرادی که این کار را میکنند معمولاً قابلیت بالایی در هیپنوتیزم شدن دارند و (هرچند سالها پیش) هیپنوتیزم با موفقیت در مورد اختلال جسمانی کردن به کار گرفته شده. فروید برای درمان مراجعان مبتلا به هیستری اش از هیپنوتیزم استفاده کرد، افرادی از طبقه بالاتر از متوسط که به نظر در دوره ویکتوریا خیلی زیاد بودند. بنابراین با خودم فکر کردم که احتمالاً برای درمان مراجع‌م باید از هیپنوتیزم استفاده کنم.

حالا من اغلب از تکنیک‌های هدایت شونده آرامبخش برای مراجع‌انم استفاده میکنم، آنها روی صندلی راحتی خود در دفترم می‌نشانم و ازشان می‌خواهم که بر قسمت‌های مختلف بدنشان از نوک انگشتان پا گرفته تا پاها، دستها و سرشان، مرحله به مرحله، و بعد بر تمرکز و آرامش شان متمرکز شوند. بعد از هفت یا هشت دقیقه دستورات آرامبخش، از ده تا یک را معکوس می‌شمارم، و بعد از هر یک یا دو شماره، از آنها می‌خواهم که عمیق‌تر استراحت کنند. این یک درمان منطقی، خوب و سریع برای آشفتگی، اضطراب و بی‌خوابی بود. من تصمیم مسیر هیپنوتیزم را شروع کنم، چون تکنیک‌های هیپنوتیزم اساساً همین است، فقط چند سوال درباره ضربه روحی گذشته و سایر موضوعات مرتبط، بعد از رسیدن به مرحله آرامش کامل پرسیده میشود. اثربخشی این روش در افراد مختلف به طور قابل توجهی متفاوت است. (به همین دلیل است که مجریان هیپنوتیزم دسته جمعی، تعدادی از افراد را در حدود بیست نفر از مخاطبان به روی صحنه می‌آورند ولی در نهایت فقط کسانی که به هیپنوتیزم پاسخ داده اند روی صحنه می‌مانند.) در هر صورت من به مراجع‌م گفتم که هیپنوتیزم کردن او و صحبت درباره شبی که او با دوست پسرش درگیر شده می‌تواند مفید باشد. دلیلش را هم به او گفتم (به این موضوع اشاره کردم که حرکات شبانه او ممکن است با آن رویداد مرتبط باشد). سپس

دقیقا به او توضیح دادم که چطور قرار است این کار را انجام دهیم و او آزاد است که این پیشنهاد را رد کند یا بپذیرد. به او گفتم که هر زمان از من بخواهد متوقف می‌شوم و وقتی تمام شد همه چیز را به یاد می‌آورد.

او قبول کرد که امتحانش کنیم و بنابراین من شروع کردم: «روی صندلی ات راحت بنشین. دستهایت را روی دسته‌های صندلی یا هر کجا که راحتی بگذار. چشمهایت را ببند. به صداهایی که در دنیای اطرافت می‌شنوی با دقت گوش کن و بعد توجه ات را به درونت و به نفسهایت برگردان. یک دم عمیق بکش.... نکه دار... و بازدم. توجه ات را از تنفس ات بردار و به پایین بدنت، پاهایت معطوف کن. سنگینی پاهایت را روی زمین حس کن. به انگشتان پا، کف پا و مچ پاهایت توجه کن و یادت باشد که آرام، منظم و عمیق نفس بکشی. بگذار تمام تنشها از پاهایت بیرون بروند. تنفس آرام، منظم و عمیق را فراموش نکن. به ساق پا و زانو هایت توجه کن...» و به همین ترتیب معمولا تا کل بدن پیش می‌رود.

مراجع من خودبخود پیش از اینکه از پاهایش بگذریم به حالت بیهوشی عمیق هیپنوتیک رسید. سرش کاملا سنگین به یک طرف افتاده بود. از او پرسیدم که آیا صدای مرا می‌شنوند. جواب داد: «بله»، اگرچه به سختی میشد صدایش را شنید. من مجبور بودم صندلی‌ام را جلو ببرم و گوشم را در فاصله چند سانتی متری دهانش قرار دهم تا متوجه حرفهایش بشوم. از او پرسیدم که آیا میداند کجاست. جواب داد: «در دفتر شما.» اوضاع خوب بود. به او گفتم: «ما داریم به زمانی برمیگردیم که تو و دوست پسترت دعوا کردید، پیش از آنکه از خانه بیرون بزنی. به من بگو چه شد.» گفت: «ما تازه به آپارتمان مان برگشته بودیم. هر دو مشروب خورده بودیم. ما درباره مسائل مالی و آینده مان در کافه دعوا میکردیم. هر دو عصبانی شدیم. از در ورودی خانه داخل شدیم - آنجا.» او کمی با دستش اشاره کرد، اگرچه دستش مثل بقیه بدنش سست و لخت بود. من در حال تماشای چشمانی به اینسو و آنسو بودم، درست مثل کسی در خوابِ آر-ی‌ام است، با پلک‌هایی که سه چهارم آن بسته بود، تکان می‌خورد. دوباره گفت:

«من عقب عقب میرفتم. به سمت اتاق نشیمن حرکت می‌کردیم. او را هل دادم. بعد او مرا هل داد. من دوباره او را هل دادم. سپس او مرا به پشت میز قهوه خوری و روی زمین هل داد. او آباژور ایستاده مان را برداشت و بالای سرش نگه داشت. مستقیم به چشمانش خیره شدم. تا به حال قیافه ای به این خصمانگی ندیده بودم. من یک توپ را گرفتم، به دورش پیچیدم و دستانم را برای محافظت از خودم روی صورتم گذاشتم.» او همه اینها را خیلی آهسته گفت و در تمام مدت در حداقل ممکن به چیزهایی عجیب، انگار که در آپارتمان آنها بودیم، اشاره میکرد. به طرز شگفت انگیزی به نظر می‌رسید که او آن واقعه را در زمان حال تجربه میکند. ساعت را نگاه کردم. توضیحات اولیه، آماده سازی و بازگویی آهسته ماجرا تقریباً یک ساعت طول کشید - که مدت زمان یک جلسه معمولی مان بود. من به او گفتم: «نمیخواهم خیلی تحت فشار قرار بگیری. وقتمان دارد تمام میشود. وقتی آماده و راحتی بودی، چشمانت را باز کن و کامل بیدار شو. می‌توانیم هفته آینده کارمان را ادامه دهیم.» اما او پاسخی نداد. سرش همچنان آویخته بود و مردمک چشمانش تکان می‌خورد. اسمش را صدا زدم. هیچی تغییری ایجاد نشد.

رک بگویم، این مسئله مرا نگران کرد. من هرگز نشنیده بودم که کسی در صورت درخواست از او برای خارج شدن از جلسه، نتواند این کار را انجام دهد. مطمئن نبودم چه کار کنم. اما خوشبختانه او آخرین مراجع من در آن در بعدازظهر بود، بنابراین کمی وقت داشتم. فکر کردم: «خب او در یک جلسه عمیق است و غرق در ماجرا شده. شاید باید کل ماجرا را بگویم. بگذار ادامه دهیم و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. وقتی حرفهایش تمام شد، دوباره تلاش میکنم او را به هوش بیاورم.» من به راهرو برگشتم تا با عمه اش که منتظر بود صحبت کنم. به او گفتم که کارمان کمی بیشتر طول میکشد و به دفترم برگشتم و روی صندلی کنار او نشستم. از او پرسیدم: «بعدش چه شد؟» جوب داد: «حالت چهره اش - من تا به حال کسی را شبیه به آن ندیده بودم. آن موقع بود که مجبور شدم بفهمم که دوست پسر من ممکن است به من آسیب برساند. آن یک نفر - حتی اگر بزرگسال باشد - ممکن است واقعا مایل باشد به دیگری آسیب برساند. این اولین باری

بود که واقعا فهمیدم چنین اتفاقاتی ممکن است.» او شروع به گریه کرد اما حرفش را ادامه داد: «من از آن زیر، به پاهایش لگد زدم. بلند شدم و شروع کردم به دویدن. او هم به دنبال من راهرو و بعد در خانه آمد. تندتر می‌توانستم بدوم و از او جلو افتادم. ساعت تقریباً چهار صبح بود. هوا هنوز تاریک بود. ترسیده بودم. من آنقدری از او پیش افتادم که توانستم پشت یکی از ماشینها اطراف قایم شوم. او نتوانست مرا بباید. مدتی طولانی نگاهش کردم که دنبال من میگشت. بعد تسلیم شد و رفت.» تا به اینجای ماجرا که رسید آشکارا گریه میکرد. «وقتی مطمئن شدم که او رفته، به خانه مادرم برگشتم و آنجا ماندم. نمی‌توانستم باور کنم چه اتفاقی افتاده. ممکن بود مرا بکشد و قصد داشت عمداً این کار را بکند. نمی‌توانستم تحمل کنم. آن را از ذهنم بیرون کردم و سعی کردم دیگر هرگز به آن فکر نکنم.»

سکوت کرد. اسمش را صدا زدم و پاسخ داد. از او پرسیدم: «آیا میدانی که در دفتر من هستی و روی صندلی که همیشه می‌نشینی، نشسته ای؟» سر تکان داد. «آیا داستانی که میخواستی بگویی تمام شد؟» پاسخ مثبت داد. گفتم: «کارت خوب بود. بسیار شجاعت داشتی که همه آنها را پشت سر گذاشتی. آماده ای که چشمانت را باز کنی؟» گفت که آماده است. «عجله نکن. هر وقت آماده بودی، آرام آرام به هوشیاری کامل برگرد. بعد احساس آرامش و سلامتی خواهی کرد. همه چیزهایی را که به من گفתי و آنچه را که اینجا اتفاق افتاد، به خاطر میآوری.» سر تکان داد. چند لحظه بعد چشمانش را باز کرد. از او پرسیدم چه اتفاقی افتاد و چه به یاد می‌آورد. خیلی مختصر وقایع بعد از ظهر، و گفتگوی اولیه مان درباره هیپنوتیزم را تعریف کرد. سپس عمه اش را صدا زدم و گفتم که او نیاز دارد در خانه استراحت کند چون جلسه پرفشاری داشتیم. بزرگسالان فرشته نبودند و مردم نه فقط می‌توانند به یکدیگر آسیب بزنند، بلکه ممکن است با تمام قلب شان آرزوی آسیب رساندن به دیگران را داشته باشند. اما مراجع من در پناه امن خودش، با فریبکاری والدینش و اصرار خود برای ندیدن این دروغ، نمی‌دانست با چنین دانشی چه کند. این امر مانع نشد که عناصر بیان نشده وجود او تلاش بسیاری کنند تا به

طور چشمگیری این واقعیت را به آگاهی او برسانند که هم آسیب عمدی و هم گسترده‌تر از آن، هر عمل پلیدی که بر آن نیت دلالت می‌کنند، واقعا وجود دارد. او خودش را مجبور میکرد که حرکات دفاعی اش که در هنگام دعوا با دوست پسرش انجام داده بود تکرار کند.

هفته بعد مراجع من در جلسه اش حاضر نشد. من فکر کردم: «خدای من، حتما صدمه ای جدی به او وارد کردم.» با این حال او هفته آینده اش به موقع حاضر شد. او به دلیل غیبت در جلسه گذشته عذرخواهی کرد و گفت که بسیار ناراحت شده و برای دیدن یا حتی تماس با من باید بیش از اندازه تقلا می‌کرده است. علتش را پرسیدم. گفت: «روز بعد از آخرین ملاقات مان، در رستورانی در مرکز شهر بودم که دوست پسر سابقم را دیدم!» تصادف عجیبی بود. ادامه داد: «اتفاق مرا بسیار بهم ریخت اما یکی دو روز بعد آرام شدم. ولی حدس بزن چه شد؟» من هم گفتم: «چه شد؟» «من فقط یک شب در این هفته تشنج کردم! آن هم فقط چند دقیقه!» من گفتم: «عالی است! واقعا عالی است! چه آرامشی! به نظرت چه چیزی تغییر کرده؟» گفت: «آنچه مرا در آن دعوا رها نمیکرد، واقعا اختلاف نظرمان درباره آینده نبود. مشکل از آن هل دادن‌ها و زمین خوردن‌ها هم نبود. بلکه این واقعیت بود که او واقعا دوست داشت به من آسیب بزند. می‌توانستم آن را در چهره اش ببینم. نگاهش واقعا وحشت زده‌ام کرد. نمی‌توانستم با آن کنار بیایم. اما حالا می‌توانم آن را بهتر درک کنم.»

از او پرسیدم که آیا می‌توانم او را دوباره هیپنوتیزم کنم. گفتم: «مشخصا بهتر شده ای، اما می‌خواهم مطمئن باشم که همه چیز را فهمیده ایم.» او پذیرفت و شروع کردیم. به همان راحتی به خلصه فرو رفت، اما این بار داستان را خلاصه کرد. او کل داستان را در پانزده دقیقه تعریف کرد، همانی که بازگویی اش دفعه قبل نود دقیقه طول کشیده بود. او آنچه مهم بود دریافت: این واقعیت که احساس خطر کرده بود؛ این واقعیت که کسی می‌خواست به او صدمه بزند؛ این واقعیت که او موفق شده بود از خودش دفاع کند - این واقعیت که جهان، محلی برای هم به اصطلاح شیاطین، و هم فرشته هاست. وقتی به همان روشی که گفتم از او خواستم

که از خلسه بیرون بیاید، تقریباً بلافاصله چشمانش را باز کرد و این بار آرام و کاملاً هوشیار بود. تغییر وضعیت او چشمگیر بود. هفته بعد، گفت که علائمش کاملاً ناپدید شده اند. دیگر خبری از تشنج نبود - و دیگر خبری از خوبی غیر عادی انسانها هم خبری نبود. او بزرگ شده بود و با واقعیت تجربه خود و ماهیت جهان روبرو شد. چیزی بود که باید آن را میدید. پذیرش آگاهانه وجود پلیدی در جهان، رنج سالهای او را درمان کرد. او اکنون به اندازه کافی خطرات احتمالی را که احاطه اش کرده اند درک و اعتراف کرده است تا بتواند با خیال راحت راه خودش را در جهان باز کند. دیگر نیازی نبود که آن آموخته‌های پذیرفته نشده، خودشان را به شیوه نمایشی و جسمانی بروز دهند. او آنچه را که اکنون می‌دانست، بخشی از شخصیت خود کرد - بخشی از آن نقشه ای که رفتارش را هدایت میکرد - و خودش را از چنگ آن ارواحی که تسخیرش کرده بودند، آزاد کرد.

شرارت غیر قابل درک

من مراجع دیگری داشتم که مردی جوانی در سال اول کالج حرفه ای بود. او به شدت مورد زورگویی قرار میگرفت. وقتی اولین بار به ملاقات من آمد، به سختی می‌توانست حرفی بزند و دز بالایی از داروهای روانی مصرف میکرد. وقتی روی صندلی جلوی میز من در دفتر کارم می‌نشست، سر و شانه هایش به شکلی غیرعادی و از روی عادت تکان میداد. وقتی از او پرسیدم که اوضاع چطور است، به من گفت که سعی میکند آن اشکال را از بین ببرد. ظاهراً او تصاویری هندسی پیش رویش میدید و مجبور بود که آنها را دستکاری کند. من هرگز دقیقاً متوجه معنی آن نشدم به غیر از آنکه بدانم او در دنیای خودش زندگی میکند.

من چندین ماه با او کار کردم و این کار را ساختارمندتر از قبل و همراه با ابداع ابزاری برای کار با او انجام دادم. او در ابتدا بسیار کم حرف میزد، اما همان برای راه انداختن چرخ هایش کافی بود. دختری در کالج علاقه زیادی به او داشت. او به آن دختر اطلاع داده بود که علاقه

عاشقانه اش، متقابل نیست. آن دختر کینه بسیاری به دل گرفت و تصمیم گرفت زندگی او را جهنم کند. او شایعات زیادی درباره عادات جنسی مراجع من پخش کرد. او برخی از دوستان پسرش را در مدرسه ترغیب کرد که مراجع مرا به طور فیزیکی تهدید کنند. او افرادی داشت که دائماً مراجع مرا در راه رفتن به مدرسه و بازگشت بیرحمانه تحقیر میکردند. والدینش با توجه به ناراحتی او به مدرسه هشدار داده بودند اما هیچ کاری برای متوقف کردن این عذاب انجام نشد. دوستانی که مراجع من به تازگی پیدا کرده بود تحت این فشار فزاینده از او دوری و بعد کاملاً رهایش کردند. او شروع به فروپاشی کرد و با بروز رفتارهای عجیب، وضعیت مطروشد تثبیت شد. و او خرد شد.

از او خواستم که به من بگوید دقیقاً چه اتفاقی افتاده است - و آماده کردن جوابش بسیار طول کشید. من میخواستم بفهمم که چه چیزی، اگر وجود داشته باشد، باعث شده او در موقعیت فعلی اش آسیب پذیر شود و عذاب بکشد. بنابراین جلسات مان را طوری تنظیم کردم که او در عین اینکه حرف میزند، بنویسد (دقیق‌تر به این خاطر که بتواند درباره آنچه مینویسد حرف بزند). من و همکارانم یک تمرین نویسندگی آنلاین برای کسانی طراحی کرده ایم که می‌خواهند در گذشته شان شیرجه بزنند و آن را بهتر بفهمند. از مراجع جوانم خواستم آن را امتحان کند. چون او به خاطر انگیزه‌ها و افکار بیش از اندازه تضعیف شده بود، او را مجاب کردم که آن تمرینات نوشتاری را در دفترم انجام دهد. او را مقابل کامپیوترم نشاندم و از او خواستم که در سوال را بلند بخواند و پاسخش را نیز صدای بلند بنویسد. اگر نمی‌توانستم چیزی را که نوشته بود درک کنم، یا احساس میکردم که جزئیات بیشتری لازم است، از او می‌خواستم که بیشتر بنویسد و توضیحات اضافی را نیز با صدای بلند بخواند.

این تمرین با سوال شروع میشد که از پاسخ دهنده می‌خواست زندگی اش را به دوره‌های کلیدی تقسیم کند - بخشهایی از زندگینامه از که در هر برهه به موضوعی تمایل داشته یا دست و پنجه نرم می‌کرده است. مثلاً ممکن است بعضی افراد زندگی شان را از سن دو

سالگی به صورت مهد کودک، دبستان، راهنمایی، دبیرستان و غیره طبقه بندی کنند - اگرچه افراد بیشتر دوره‌های مختلف زندگی شان را بر اساس روابطشان تقسیم بندی میکنند. بعد از اینکه او گذشته اش را به شیوه خودش تقسیم بندی کرد، تمرین از او خواست که تجربه‌های ویژه خود را در هر یک از آن دوره‌ها بنویسد - رویدادهایی که معتقد بود او را به عنوان فردی خوب یا بد شکل داده اند. بدیهی بود که رویدادهای اخیر به احتمال زیاد با احساسات منفی مثل اضطراب، خشم و تمایل به انتقام مشخص شوند - و شاید حتی با تمایل به فراموشی و خودداری از به یاد آوردن.

مراجع من زندگی اش را به دوره‌هایی که به نظرش مناسب به نظر می‌رسید، تقسیم کرد و سپس به عنوان مشخصه هر دوران، رویدادهای مثبت و منفی هر یک را شناسایی کرد. در مرحله بعد، آنها را به طور علی تجزیه و تحلیل کرد و متوجه شد که چرا بعضی چیزها خوب جلو رفتند در حالی که برخی مسائل به طرز فجیعی اشتباه. او بیشترین تمرکزش را بر مسائلی گذاشت که باعث ایجاد نگران کننده ترین رویدادهای گذشته شده بود - مثل ارزیابی جزئیات رفتار خودش، انگیزه‌های افراد دیگر و اقتضای زمان و مکان. او تأثیرات خوب و بدشان را در نظر گرفت (چون ما می‌توانیم از از تجربه‌های سختی چیزهایی یاد بگیریم) و به آنچه اتفاق افتاده یا انجام داده از منظر متفاوتی فکر کرد. نتیجه همه اینها کندوکاو در تجربیات گذشته برای فهمیدن اهمیت ادراکی یا رفتاری آنها و به روز رسانی آن نقشه زندگی است.

همانطور که ماجرا پیش میرفت - او دوره‌های زندگی اش را از جنبه تحصیلی تقسیم بندی کرده بود - بیشتر حرف می‌زد. به یاد آوردن زندگی اش او را بیشتر خودش می‌آورد. همانطور که می‌نوشت و نوشته هایش را می‌خواند و به سوالاتی که من از او می‌پرسیدم جواب میداد شرح جزئیات گذشته بیشتر و درک او عمیق‌تر میشد. ما درباره کارهای نامطلوبی که کودکان با هم میکنند صحبت کردیم و همین موضوع گفتگویمان را به شرارت و پلیدی در دنیای بزرگسالان نیز سوق داد. او در این مورد بسیار ساده لوح بود. او معتقد بود که مردم عموماً خوب اند (حتی

به رغم تجربه ای که داشت). او هیچ نگرشی درباره انگیزه نابودی، بیرحمی و تمایل به ضرب و شتم نداشت.

ما زندگی او را مرور کردیم و شرح مفصلی از همه چیزهایی که او را به دست شکنجه گرش عذاب داده بود تهیه کردیم. او آنقدر ماهر شد که توانست درکی ابتدایی از انگیزه آن دختر را بیان کند. دست رد به سینه اش زده بود و در نتیجه آسیب دیده، شرمگین و عصبانی بود. او هنوز درک نکرده بود که درک کردن همکلاسی اش می‌توانست چه تاثیری روی رفتار آن دختر و به طور کلی روی مردم بگذارد. بعلاوه او درک نمی کرد که حق دارد از خودش دفاع کند. ما درباره کارهایی که او می‌توانست به روش دیگری انجام دهد، یا بهتر است در آینده انجام دهد تا بتواند از خودش مراقبت کند صحبت کردیم. او متوجه شد که در مدرسه، بدون درخواست کمک، بسیار بیش از اندازه توهین شنیده است. او می‌توانست به مسئولان اداری مرتبط اطلاع دهد که چه اتفاقی می‌افتد. او می‌توانست در آن بدرفتاری‌ها، مستقیماً و علناً را شکنجه گرش روبرو شود و از او بخواهد که دست بردارد. او می‌توانست به همکلاسی‌هایش بفهماند که تنها دلیلی که او را عذاب میدهند این است که از قرار ملاقات خودداری کرده و اینکه آن دختر به حدی شکننده است که نمی‌تواند رد شدن را بپذیرد و شروع به شایعه پراکنی کرده است. هیچ یک از این استراتژی‌ها مطمئناً کارساز نبود اما ارزش داشت که برایشان تلاش کند و یقیناً در شرایط او توجیه پذیر و ضروری بود.

همانطور که او در خاطرات یک ماه اخیرش کنکاش میکرد علائم روان پریشی اش به طرز چشمگیری کاهش می‌یافت. هر جلسه ای که می‌آمد، فهیم‌تر شده بود. او از بروز رفتارهای عجیبش دست کشید. او در دوره ای تابستانی شرکت کرد تا باقی درسهایش را به پایان برساند. بهبودی معجزه آسا بود.

از بالقوه به فعلیت

موضوع دور از ذهنی نیست که بسیاری از مردم، گاهی به طور غیر قابل تحملی، نگران آنچه در انتظارشان است، باشند. این نگرانی هم نتیجه و هم حاصل از کاوش در مسیرهای متعددی است که از اکنون تا آینده گسترده شده است. نگرانی‌ها اغلب بی اختیار آماده بررسی میشوند: مثل مسائل در دسر ساز محل کار، مشکلات با دوستان و عزیزان و مسائل واقعی اقتصادی و مادی برای بقا. هر نگرانی نیاز به تصمیمات متعددی دارد: چه مشکلاتی باید رفع شوند؟ بر اساس چه ترتیبی اقدامات باید انجام شوند؟ چه استراتژی باید به کار گرفته شود؟ همه اینها به چیزی مثل انتخاب نیاز دارد - انتخاب آزاد، اراده آزاد. انتخاب عمل به نظر اختیاری می‌رسد اما از پای درآمدن به خاطر فلج اراده امری ساده است (اگرچه از لحاظ روانشناختی بسیار ناخوشایند است).

برعکس، تصمیم گیری آزادانه و داوطلبانه، سخت و پرمسئولیت است. هیچ شباهتی به حرکت بدون فکر، بر طبق فرایندهای خودکار واکنشی یا مبتنی بر عادت ندارد. به نظر نمی‌رسد که ما به طور قطعی تحت تاثیر گذشته، مثل یک ساعت مکانیکی که در آن فنر، دنده‌هایی را که عقربه‌ها را می‌چرخاند و زمان را می‌گوید، حرکت کنیم. در عوض، وقتی تصمیمی می‌گیریم، فعالانه با آینده مواجه می‌شویم. به نظر می‌رسد برایمان مقدر است که با چیزی از جنس پتانسیلی شکل نیافته روبرو شویم و ماهیت آنچه را که در حال حاضر - و بعد در گذشته بوده - تعیین کنیم.

به معنای واقعی کلمه، ما جهان را آنگونه که هست از بسیاری چیزهایی که تصور میکنیم می‌تواند باشد، می‌سازیم. انجام چنین کاری شاید واقعیت اصلی وجود ما و شاید خود هستی ما باشد. ما با انبوهی از چشم اندازه‌ها روبرو ایم - از واقعیت‌های متعدد، که هر یک تقریباً ملموس اند - و با انتخاب یک مسیر به جای مسیر دیگر، این تعدد را به فعلیت یک واقعیت تقلیل می‌دهیم. ما با این کار، جهان را از شدن به بودن تبدیل میکنیم. این ژرف

ترین راز است. این چه پتانسیلی است که ما با آن روبرو میشویم؟ و چه چیزی این توانایی عجیب ما را در شکل دادن واقعیت و از ساختن آنچه واقعی و ملموس است از آنچه به نوعی صرفاً خیالی است، تشکیل میدهد؟

با توجه به عدم احتمال نقشی که به نظر می‌رسد ما در شکل دادن به واقعیت ایفا می‌کنیم، ممکن است چیز دیگری نیز به همان اندازه مهم با این موضوع مرتبط باشد هر چند که شاید به نظر غیر ممکن برسد. انتخاب‌های ما نه تنها نقش تعیین کننده ای در تبدیل کثرت آینده به فعلیت اکنون دارند، بلکه - به طور خاص - اخلاق انتخابهای ماست که این نقش را ایفا میکند. اقدامات مبتنی بر مسئولیت پذیر؛ برای بهتر شدن اوضاع؛ اجتناب از فریبکاری و مواجهه با آنچه ترجیح می‌دهیم با آن روبرو نشویم؛ داوطلبانه، شجاعانه و صادقانه عمل کردن - همه اینها آنچه برای ما و دیگران به وجود می‌آورد بسیار بهتر است از آنچه که در نتیجه اجتناب، کینه، انتقام جویی و تمایل به ضرب و شتم ایجاد میشود. این بدان معناست که اگر ما در عمیق ترین و فراگیرترین معنا، اخلاقی عمل کنیم، آن وقت آن واقعیت ملموسی که از رویارویی با آن پتانسیل پدیدار میشود، به جای واقعیتی مخوف، خوب خواهد بود - یا همان اندازه ای که از دستمان برمی آمد خوب خواهد بود.

به نظر میرسد همه این موضوع را میدانند. ما به طور عمومی از وجدان مان عذاب میکشیم چون میدانیم که کارهایی هست که باید انجام دهیم ولی هنوز انجام نداده ایم. ما به همان اندازه از کارهایی عذاب میکشیم که نباید انجام میدادیم ولی انجام دادیم. آیا این تجربه ای جهانی نیست؟ آیا کسی میتواند از عذاب وجدان در ساعت چهار صبح، بعد از اقدامی غیر اخلاقی یا مخرب یا عدم واکنش در موقعیت ضروری فرار کند؟ و منشا این وجدان گریزناپذیر چیست؟ اگر ما منشا ارزشهای خودمان و ارباب خانه هایمان بودیم میتوانستیم هرطور که دوست داریم رفتار کنیم و رنج پشیمانی، اندوه و شرم را متحمل نشویم. اما من هرگز کسی را ندیده‌ام که بتواند وجدانش را مهار کند. به نظر می‌رسد که حتی روان پریش ترین افراد

نیز انگیزه دارند که کارهای پلیدشان را با لایه‌هایی از دروغ بپوشانند (لایه‌هایی که عمق شان متناسب با هیبت شرارتی که انجام داده اند عمیق است). به نظر میرسد که حتی بدخواه ترین افراد نیز باید برای شرارت شان توجیهی بیابند.

اگر نتوانیم خودمان را به آن استاندارد مسئولیت پذیری مقید کنیم، دیگران ما را فاقد اخلاق و صداقت میدانند. و ماجرا به همین جا ختم نمی شود. همانطور که ما افراد را (از جمله خودمان) به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده اند، یا کارهای خوبی که نکرده اند مسئول می‌دانیم، بر این باوریم (یا حداقل عمل مان نشان می‌دهد چنین باوری داریم) که آنکه آزادانه تصمیم خوبی گرفته، مستحق تمام منافع احتمالی آن تصمیم است. به همین دلیل است که معتقدیم هر فرد باید عادلانه از میوه زحمات صادقانه و داوطلبانه اش برخوردار شود. در مورد چنین قضاوت‌هایی، چیزی طبیعی و اجتناب ناپذیر به نظر می‌رسد؛ چیزی فعال درون این قضاوت هاست که به لحاظ روانشناختی و اجتماعی فراگیر و گریزناپذیر است. معنای همه اینها این است که همه - کودک، بزرگسال، خود و دیگران - در مقابل اینکه به مثابه چرخ دنده ای در یک یک گردونه باشیم، بدون انتخاب و فاقد آزادی، طغیان می‌کنیم و اینکه (به طور مشابه) بدون اختیار شخصی، آزادی و مسئولیت پذیری، عملاً ایجاد رابطه ای مثبت با دیگران (و حتی با خود خصوصی مان) غیرممکن است.

کلمه به عنوان ناجی

ایده‌های دوگانه ای که همه ما به عنوان افراد مستقل، اول در عمل آنها را می‌آفرینیم و بعد کیفیت شان را با اخلاق انتخاب هایمان تعیین می‌کنیم، به شیوه‌های بیشماری در روابط مان، خصوصی و عمومی، بازتاب می‌یابند. همینطور این ایده‌ها در داستان هایمان، داستان‌هایی که بنیان فرهنگ مان را پایه گذاری کرده اند، محصور و نمایان اند. این داستانها - با هر میزان اهمیت متفاوتی که دارند - حداقل تا حدی در نتیجه مشاهده اعمال مان در طول

هزاران سال تاریخ بشر و چکیده ای از الگوهای عمده رفتارمان هستند. ما نقشه نگاریم، نقشه میسازیم؛ یا جغرافیدانیم که دغدغه چیدمان زمین را داریم. اما خیلی خیلی دقیق تر این است که ما تاریخ نگار دوره ها، دریانورد و کاوشگریم. ما مکان هایی را که از آنها شروع کردیم و موقعیت هایی را که در ابتدای ماجرا داشتیم به یاد می آوریم. ما مشکلات و موفقیت های گذشته را به یاد می آوریم تا بتوانیم از اولی اجتناب، و دومی را تکرار کنیم. برای این کار باید بدانیم کجا بوده ایم، در حال حاضر کجا هستیم و در چه مسیری حرکت میکنیم. ما این داستان را به ساختارهای علی اش تقلیل میدهیم: ما باید به ساده ترین و کاربردی ترین شیوه بدانیم چه اتفاقی افتاده و چرا رخ داده است.

به همین دلیل است که ما مجذوب کسانی می شویم که داستان تعریف میکنند - کسانی که تجربیات شان را مختصر و مفید به اشتراک میگذارند و به اصل مطلب می رسند. آن نکته اصلی - نتیجه اخلاقی داستان - در اینباره است که آنها چه کسی و کجا بوده و هستند و به کجا و چرا می روند. چنین اطلاعاتی برای همه ما وسوسه انگیز است. اینگونه از داستان چگونگی و چرایی خطراتی که دیگران، قبل از ما، متحمل شده اند، درایت کسب میکنیم: «زندگی در آن زمان اینگونه بود. این همان چیزی بود که ما می خواستیم و به این دلیل آن را می خواستیم. ما چنین تصور می کردیم و این استراتژی، برنامه و اقدام مان بود. گاهی موفق شدیم و اهداف مان به واقعیت پیوست. اما خیلی اوقات (و این بخشی اساسی از یک داستان فوق العاده است): این بود که چطور آنچه انتظارش را نداشتیم رخ داد، اینگونه بود که از مسیرمان خارج شدیم، اینها فجایعی بودند که با آنها روبرو شدیم و اینها اشتباهات مان بودند - و اینگونه بود که دوباره جهان را از نو ساختیم (یا ناکام ماندیم).» ما چنین داستان هایی را ارج می نهیم به خصوص اگر قابلیت تعمیم پذیری بالایی داشته باشند، نبردهای قهرمانانه با ناشناخته ها را بیان کنند، یا نشان دهنده فروپاشی نظم استبدادی، احیای مجدد آشوب و استقرار دوباره خیر در جامعه باشد. همه جا می توان مشاهده کرد که مردم مشتاقانه داستانها میگویند و به آنها

گوش میدهند: به معنای واقعی کلمه این پدیده در همه جا وجود دارد.

بهترین داستانهای غرب را، خوب یا بد، در انجیل می‌توان یافت. آن مجموعه داستانهای باستانی و تاثیرگذار با داستان خودِ خدا، از همان منظر پدرانه اش، آغاز میشود که به عنوان موجودی شرح داده شده که با آشوب روبرو شده و نظمی زیست پذیر ایجاد کرده است:

و زمین بی شکل و خالی بود؛ و تا ژرفای دوردستی تاریکی بود. و روح خدا بر روی آبها حرکت میکرد. (پیدایش ۱: ۲)

بی شکلی، عدم، تاریکی و آب (مجموعه ای گیج کننده از ویژگی ها) حاصل از ترجمه عبارت عبری انجیل به نام توهو و بوهو است که از دو کلمه ساخته شده است. توهو کلمه ای پیچیده‌تر از بی شکلی است. معنای دیگر این کلمه «ویرانه» و «بطالت» است (که از منظر روانشناختی ممکن است به معنای چیزی باشد که هدر میرود) و «بیابان» (جایی غیر قابل سکونت) است. این عبارت شامل کلمه عبری دیگری به نام بوهو است که به «عمیق و ژرف» ترجمه شده. بوهو به نوبه خود به معنای «ورطه بی پایان» است و با تیامات، الهه مادر/ازدها (و ساکن آبهای شور)، در یک داستان سومری قدیمی مرتبط است که جهان را با همسرش آپسو در بین النهرین خلق میکند (داستان اینوما ایش).

بر اساس داستان پیدایش، چیزی وجود دارد - بگذارید بگوییم یک پتانسیل، که به ورطه ای بی پایان و اعماق اقیانوسها مرتبط است - و با بیابان، ازدها، مادر/مادرسالاری، بیهودگی، بی شکلی و تاریکی همراه است. این تمام تلاش شعر و استعاره برای تجسم بخشیدن اولیه و مفهومی به آن مفهوم بی شکل است. آن ورطه بی انتها چیزی ترسناک است، آخر دنیاست، همان است که وقتی به فانی بودن و شکنندگی مان فکر میکنیم به آن خیره می‌شویم و امید را در کام خود فرو می‌برد. آب، ژرفا و منشا خودِ زندگی است. بیابان محل رهاسازی، انزوا، تنهایی

و همینطور برزخ میان استبداد و سرزمین موعود است. اژدها - همان پرنده گربه/مارماندی که بازدم آتشین دارد - و همواره در جنگلهای ماورای قبیله و روستا در کمین نشسته است. او همینطور یک هیولای آبی است که در اعماق آبهای شور پنهان شده و در بسیاری از روایات عهد عتیق به آن اشاره شده است.

خداوند دارای یک ویژگی، یک جسم جایگزین، یک استعداد یا یک ابزار است که در مواجهه با امکان و عدم به آن تکیه میکند. از دیدگاه مسیحیان این ابزار یا استعداد، کلمه است - یا همان ظرفیت گرفتار، صرف نظر از چارچوب مذهبی، یهودی یا مسیحی. در کتاب پیدایش، پیوسته بر اهمیت گرفتار تاکید شده است. فعل خلقت با این سخن آغاز شده که «و خدا گفت» (و یا با تاکید بر نامگذاری: «و خدا نامید») آغاز میشود. هفت روز آفرینش اینگونه شروع میشود:

و خدا گفت: بگذار نور باشد، و نور موجود شد.

و خدا نور را دید و آن را نیکو یافت: و خدا نور را از تاریکی جدا کرد.

و خدا نور را روز، و تاریکی را شب نامید.

و عصر و صبح، آغاز و پایان روز بودند. (پیدایش ۱: ۳-۵)

تقریباً بلافاصله بعد از اینکه خدا ابتدا خود، اعمال خلاقش و خلقت اولیه اش را آشکار کرد (و بنابراین بلافاصله بعد از معرفی ما به او) بشر را آفرید. سه ویژگی آن خلقت، علاوه بر فوریت آن، خودنمایی میکند: اصرار بر اینکه بشر باید بر بقیه خلائق حکومت کند؛ اصرار غافلگیرکننده، مدرن و برابری طلبانه بر اینکه خدا مرد و زن را از نگاه خودش یکسان آفرید (که در کتاب پیدایش ۱: ۲۷ دوبار تکرار شده)؛ و اصراری به همان حد بعید و معجزه آسا بر اینکه آفرینش بشر، مثل باقی خلقت، عمل خوبی بود. اگر خداوند همانطور که در ابتدا توصیف کرده، والاتر از همه چیز است، تلویحا مردان و زنانی که آفریده در چیز مهمی با او مشترک اند - یا دقیقتر آنکه آنها سرنوشت، الزام یا مسئولیتی مشابه دارند.

کلمه - همان ابزاری که خدا برای تغییر اعماق پتانسیل از آن بهره گرفت - همان گفتار صادقانه است. با این حال، گفتار صادقانه ظاهراً در کنار شجاعت، با آن امکان تحقق نیافته روبه را میشود تا خود واقعیت آشکار شود. شاید سرانجام هم حقیقت و هم شجاعت، هر دو، تحت اصول گسترده‌تر عشق - عشق به هستی، به بودن - قرار بگیرند، به رغم همه شکنندگی‌ها، استبدادها و خیانت‌ها: عشق است که بهترین‌ها را در همه چیز هدف قرار می‌دهد. ترکیب حقیقت، شجاعت و عشق است که آن ایده آل را دربرمیگیرد - همان ایده آلی که تجسم فعالش در هر فرد، پتانسیل آینده را میگیرد و بهترین را از آن میسازد. چه کسی این موضوع را انکار میکند؟ هیچکس به پسر محبوبش نمی‌آموزد که در رویارویی با ترس و وحشت، بزدل باشد. و هیچکس به دختر دلبندهش نمی‌آموزد که فریبکاری، دنیا را به جای بهتری تبدیل میکند و هر کاری که به نحو احسن انجام شود، مورد تمرین، تکریم و تقلید قرار خواهد گرفت. و هیچکس به دیگری اینطور نمی‌گوید که پاسخ مناسب به هستی، نفرت، تمایل به ایجاد درد، رنج، ضرب و شتم و فاجعه است. بنابراین از تجزیه و تحلیل رفتارمان میتوان فرض کرد که تفاوت بین مسیر خیر و مسیر شر را می‌دانیم و بالاتر از همه اینکه (به رغم مقاومت آگاهانه و استدلالهای مغرورانه) از وجود هر دو آگاهیم. اما موضوع دیگری نیز وجود دارد: اصرار خدا بر حسن خلقت این واقعیت را منعکس میکند که در عل خلاقانه او، حقیقت، شجاعت و عشق یکی شده اند. بنابراین یک ادعای اخلاقی، عمیقاً در روایت کتاب پیدایش از خلقت وجود دارد: هر آنچه در قلمرو امکان و در نتیجه عمل آفرینش نمایان میشود (چه الهی و چه انسانی) تا جایی خوب است که نیت آفرینش آن خوب باشد. من معتقدم که در تمام فلسفه و در تمام الهیات، چیزی بیش از این جسورانه وجود ندارد و اعتقاد و عمل به آن، همان اسان ایمان است:

بحثی وجود دارد که بعدها در روایت کتاب مقدس، در عهد جدید، آمده است. مسیح سخن زیر را به پیروانش میگوید. این تفسیری است درباره پتانسیل کامل زیستن شما و بازیابی آنچه از دست داده اید - و یا آگاهی از آنچه نمی دانستید که دارید:

و من به شما میگویم که اگر بخواهید، به شما داده می‌شود، و اگر بجوئید، می‌یابید،
و اگر در بزنید، به روی شما باز میشود.

و مقدار است برای هرکس که اگر بخواهد، دریافت میکند، و اگر میجوئید، پیدا میکند،
و اگر دری را بزند، به رویش باز شود.

و پسر محبوب هر یک از شما اگر از شما نانی بخواهد، کدام پدر است که به او
سنگ دهد؟ و اگر ماهی بخواهد، کدام پدر است که به او مار دهد؟

و اگر تخم مرغ بخواهد، به او عقرب دهد؟

اگر کسی از میان شما بدکار هستید، میدانید که چطور به فرزندان هدایای خوبی
بدهید: پس چگونه است که اگر از خداوند روح القدس را طلب کنید، آن پدر آسمانی
آن را به شما ندهد؟ (لوقا ۱۱: ۹-۱۳)

این گفته، جمله ای اتفاقی نیست. از روی ساده لوحی نیست. موضوع درباره تحقق خواسته ای
فراتر از استحقاق نیست. خداوند، آرزوهای تصادفی را برآورده نمیکند. اولین موضوع، درخواست
کردن است. به این معناست که باید حاضر باشید از هر آنچه با خواسته‌تان غیر مرتبط است،
دست بشوئید. در غیر اینصورت، خواسته وجود ندارد. فقط هوی و هوسی نابالغانه و اغلب از
روی کینه است: «کاش می‌توانستم آنچه می‌خواهم را بدون زحمت به دست آورم.» این کافی
نیست. بنابراین، درخواست کردن، جستجو کردن و در زدن، به معنای انجام دادن تمام آن کارهای
ناتمامی است که برای به دست آوردن، باید اکنون انجام دهید و همینطور تعیین کننده این
موضوع است که چه چیزی باید مطالبه شود. و این مطالبه باید شایسته خدا باشد. چرا جز
این اعطا شود؟ چطور جز این را می‌توان اعطا کرد؟

برای لحظه ای تصور کنید تمام آنچه نیاز دارید به شما داده شده است. امکانی درون شما
وجود دارد که منتظر تقاضای مناسب است تا خودش را آزاد کند. و تمام آن چیزهایی که خارج از

شماست و منتظر اند تا شما را آگاهی ببخشند و به شما بیاموزند. چه خوب، چه بد و چه غیر قابل تحمل، همه شان ضروری اند. می‌دانید که وقتی کاری خوب جلو نمی‌رود باید مشکل را تحلیل کنید، حل کنید، عذرخواهی و توبه کنید و تغییرش دهید. مشکلات غیر قابل حل به ندرت در حالت سکون همانجا که هستند می‌مانند. آنها بزرگ می‌شوند و مثل آن اراده‌های چند سر، مشکلات عدیده‌ای ایجاد میکنند. هر دروغ - هر عمل اجتناب - ضرورت بعدی را ایجاد میکند. هر اقدام خود فریبی باعث میشود که این باور با هذیان‌های جدید تقویت شود. یک رابطه ویران شده، اگر رسیدگی نکنید، به شهر شما - و به همان اندازه به اعتماد شما نسبت به خودتان - آسیب می‌زند و احتمال یک رابطه جدید و بهتر را کاهش میدهد. بنابراین خودداری یا ناتوانی شما در کنار آمدن با خطاهای گذشته، منشا چنین خطایی را گسترش میدهد و آن ناشناخته‌ای را که شما را احاطه کرده به ناشناخته‌ای درنده‌تر تبدیل میکند.

مادامی که این اتفاق می‌افتد، شما ضعیف‌تر میشوید. شما کمتر از آنی هستید که می‌توانید، چون تغییر نکرده اید. شما آن کسی نشدید که در نتیجه این تغییر می‌توانستید باشید - و بدتر از آن: حالا دیگر با عملتان به خود آموخته اید که چنین امتناعی قابل قبول است و بنابراین به احتمال بیشتری در آینده به همان خطا دچار میشوید. و آنچه نتوانسته بودید با آن روبرو شوید، اکنون بزرگتر است. این نوعی از فرایند علّی، یا حلقه بازخور مثبتی، نیست که می‌خواستید خودتان را در آن گرفتار ببینید. بنابراین شما باید حداقل به خودتان اعتراف کنید و حداقل درون خودتان توبه کنید، و باید تغییر کنید چون اشتباه کرده اید. و شما باید فروتنانه بخواهید، در بزنید و جستجو کنید. و این بزرگترین مانع در مسیر آن روشنگری است که در اصل همه مان میدانیم. این ادعا بدان معنا نیست که شجاعت لازم برای مقابله با وحشت‌های زندگی به راحتی به دست می‌آید. اما جایگزین آن بدتر است.

این سرنوشت ماست که آشوب را به نظم تبدیل کنیم. اگر گذشته به نظم در نیامده باشد، آشوبی که هنوز وجود دارد ما را درگیر میکند. اطلاعاتی حیاتی در خاطراتی که تاثیر منفی بر

ما میگذارد، وجود دارد. به نظر میرسد که هنوز بخشی از شخصیت مان در جهان پنهان شده و فقط خود را در اختلال احساسی به ما نشان میدهد. آنچه دردناک است اما همچنان غیر قابل توضیح باقی می‌ماند، نشان میدهد که نقشه جهان، همان که ما را هدایت میکند، از جهات خطیری ناکافی است. لازم است که جنبه‌های منفی را به اندازه کافی درک کنیم تا در صورت عدم تمایل به تکرار عذاب گذشته، بتوانیم در حین حرکت به سوی آینده آنها را دور بزنیم. و این آگاهی فقط در رابطه با ابراز احساسات منفی ناشی از رویدادهای ناخوشایند نیست که قدرت شفافبخش دارد، بلکه توسعه یک نظریه علی پیچیده است: چرا در معرض خطر بودم؟ چه بود که آن را خطرناک میکرد؟ چه کاری کردم یا نکردم که مرا آسیب پذیرتر میکرد؟ چطور میتوانم سلسله مراتب ارزشی که با آن زندگی میکنم را تغییر دهم تا جنبه منفی اش را ببینم و درک کنم؟ قبل از آنکه بتوانم تغییر کنم و طیف وسیعی از تجربه‌هایم را در نظر بگیرم، چقدر از آن نقشه‌ای را که دارم باید بسوزانم و از بین ببرم - با تمام دردهایی که آن بافت در حال مرگ ایجاد میکند؟ آیا ایمان دارم که گامی فراتر بگذارم و آنچه را که باید بمیرد از دست بدهم تا شخصیت جدید و داناترم پدیدار شود؟ ما تا حد زیادی، مفروضات خودمان هستیم. مفروضات مان، دنیای ما را شکل میدهند. وقتی اصول بدیهی ایمانمان به چالش کشیده می‌شوند (مثل «مردم اساس خوبند»)، پایه‌های ایمانمان می‌لرزند و دیوارهایش فرو می‌ریزند. ما همه دلایل را برای روبرو نشدن با آن حقیقت تلخ داریم. اما فقط روشن شدن و درک کامل آنچه هست - و آنچه بود - می‌تواند از ما محافظت کند. اگر خاطراتی دارید که هنوز عذابتان میدهند امکانی وجود دارد - تنها امکانی که میتواند نجاتتان دهد - که باید آن را کشف کنید.

اگر هنوز خاطرات قدیمی ناراحتتان میکند، آنها را دقیق و کامل بنویسید.



قانون دهم

پیوسته برنامه بریز و تلاش کن تا عشق در رابطه‌تان حفظ شود

قرار ملاقات غیر قابل تحمل

من متخصص زوج درمانی نیستم. اما گاهی اوقات وقتی مراجعی را می بینم لازم است که در جلساتمان، شریک صمیمی او نیز حضور پیدا کند. من فقط در صورتی از من درخواست شود چنین کاری را انجام میدهم. همینطور این نکته را روشن میکنم اگر به هدف مشاوره زناشویی مراجعه کرده اند، باید نزد متخصص این زمینه بروند. با این حال اگر یکی از اصلی ترین مشکلات مراجع من نارضایتی از ازدواج باشد، صرفا صحبت کردن با یک نفر از این زوج نتیجه معکوس دارد. سرانجام اغلب اینطور است (و واقعا جای تعجبی ندارد) که شریک مراجع من، به درمانگر زوج خود - من - اعتماد نکند و بنابراین جلسه ای که از ما سه نفر تشکیل میشود میتواند در اصلاح آن رابطه بسیار موفق عمل کند.

من قبل از ملاقات با یک زوج، در مورد بعضی از قواعد اساسی برای بهبود یک رابطه با مراجع صحبت کرده ام. بگذارید بگویم که او زمانی را برای رابطه عاشقانه اش در نظر گرفته: مثلا چهار ساعت در هفته یا زمانی در آن حدود (در اینجا صرفا از منظر یک فرد بزرگسال با تمام سهم او از مسئولیتها صحبت میکنم). پیدا کردن چنین زمانی، یا حتی بیشتر از آن امکان پذیر است. اما زیادی در هر یک از هفت روز هفته وجود ندارد، بنابراین باید شرایط را به درستی و با دقت تنظیم کرد. و وقتی همه اینها - همه این مذاکرات و تاییدات آگاهانه - برای اولین بار اجرا میشود، بد، احمقانه و با احساس درد، کینه و انتقام جویی صورت میگیرد. و وقتی این احساسات منفی پرورانده میشوند، باعث تخریب یک رابطه - گاهی برای همیشه - میشوند. شاید مراجع من و همراه اش، بعد از سالها وقتی برای اولین بار درباره وضعیت شان با هم صحبت میکنیم، با یکدیگر بیگانه شده باشند. آنها خوشحال نیستند و از من متنفرند - شاید حتی فراتر از تنفر نسبت بهم دارند. آنها غیر صمیمانه روی صندلی می نشینند، دست به سینه و چشم غره میروند (که امیدوارم سومین حرکت در کار نباشد چون نشانه بدی است). هیچ یک ذره ای باور یا

دیدگاه شان را عوض نمیکنند. من از آنها می‌پرسم آخرین باری که کاری عاشقانه با هم انجام داده اند کی بوده؛ آخرین باری که با هم بیرون قرار گذاشته اند. اگر اوضاع خوب جلو نرفته باشد، آنها سوگوارانه یا با تمسخر مستقیم می‌خندند. با این حال من به آنها پیشنهاد میکنم سعی کنند با هم بیرون بروند، یا بیشتر، به طور منظم با هم قرار ملاقات گذاشتن را تمرین کنند. اولین پیشنهاد برایشان به اندازه کافی بد است؛ و دومی غیر قابل تحمل. آنها می‌گویند: «ما هیچ قرار لعنتی با هم نمیگذاریم. ما قبل از ازدواج، وقتی زمانش بود با هم قرار ملاقات گذاشته ایم. بعلاوه، تنها کاری که میکنیم دعوا کردن است.»

و این برداشت من از پاسخ خشمگین، تلخ و سطحی آنهاست: «این نگرانی است که شما مطرح میکنید: شما دیگر هرگز قرار نیست در رابطه زناشویی‌تان به یک قرار ملاقات با هم بروید. (اصل مطلب این است.) در عوض فقط می‌خواهید ولش کنید. اما چرا به جای آن، مدتی را ریسک نمیکنید؟ همدیگر را به جای زیبایی ببرید. جرات داشته باشید و دستان را دور شریکتان حلقه کنید یا روی زانویش بگذارید. میدانیم که هم عصبانی هستید و احتمالا دلایلی خوبی هم برایش دارید. من هر دوتان را دیده‌ام: میفهمم چرا هر دو چنین احساسی دارید (-). اما فقط امتحانش کنید. لازم نیست دوستش داشته باشید. نیازی نیست که انتظار داشته باشید در این کار خوب عمل کنید، یا عصبانیت‌تان را کنار بگذارید، یا اوقات خوشی را سپری کنید. فقط لازم است تحملش کنید.»

هر دوی آنها مرا به خاطر پیشنهاد چنین ایده‌آزاردهنده عصبانی کردند. آنها با دندان قروچه، موافقت کردند و در جلسه آینده به من اطلاع دادند که: «آن کار اتفاق افتاد و همانطور که به شما گفته بودیم، زمان بسیار با هم داشتیم. قبل از بیرون رفتن با هم دعوا کردیم، زمانی که با هم بیرون بودیم و زمانی که به خانه برمی‌گشتیم هم به همین شکل با هم دعوا کردیم. قطعاً ریسک یک قرار ملاقات دیگر را نمیکنیم.» آنها اغلب از رسیدن به چنین نتیجه‌ای احساس غرور و افتخار پیدا میکنند، چون فکر میکنند زودتر از اینکه زمانش برسد به چنان نتیجه‌ای

رسیده و زمان شان را به خاطر یک موضوع بی معنی هدر نمی دهند. بنابراین من از آنها می‌پرسم: «پس برنامه‌تان همین است، درسته؟ شما قرار است برای شصت سال ازدواج کنید. شما فقط کمی تلاش زورکی برای یک قرار ملاقات گذاشتن کرده اید. شما قبلا با هم کنار نیامده اید، بنابراین احتمال ناچیزی هست که بتوانید از آن لذت ببرید. بعلاوه، همانطور که شما از پیشنهاد بچگانه من آزرده شدید، هر دوتان علاقه دارید که به طرز وحشتناکی رابطه‌تان بد جلو برود، همانطور که تا به حال جلو رفته. کارتان را کرده اید. بنابراین آیا تصمیم گرفته اید در دهه‌های پیش رویتان اینطور با هم رفتار کنید: با بغض و تلخی، به جای توجه متقابل؟»

«بیایید در عوض سعی کنیم ماجرا را اینطور ببینیم: هیچ کدامتان در قرار ملاقات رفتن مهارتی ندارید. بنابراین یکبار تلاش کافی نخواهد بود. شاید پانزده بار - یا شاید چهل بار - لازم باشد با هم قرار بگذارید، چون هم مهارت قرار گذاشتن را از یاد برده اید، هم به تمرین نیاز دارید و باید با حسن نیت آن را برای خودتان به یک عادت تبدیل کنید. شاید هیچ کدامتان برای شروعی عاشقانه آماده نبوده اید؛ یا شاید زمانی آماده بوده اید اما آن روزگار مدتهای مدیدی است که رفته. این یک موهبت خدا دادی نیست، بلکه مهارتی است که باید یاد بگیرید.»

فرض کنید که متاهل اید - یا هر معادلی مثل آن. همچنین فرض کنید که دو بار در هفته می‌توانید (یا می‌توانستید) که آنتراکت عاشقانه ای داشته باشید. ممکن است دفعات آن کمتر یا بیشتر باشد، اما ما با حساب دو بار در هفته انجامش می‌دهیم. همین یعنی صد بار در سال. بگذارید تصور کنیم که شما برای سی سال دیگر نیز متاهل باشید. سی تا صد مرتبه میشود سی هزار مرتبه قرار ملاقات. آیا امکان ندارد که کسری از آن زمان را به تکمیل کردن مهارت‌تان در ارتباطات و عشق ورزی اختصاص دهید؟ بنابراین چه اهمیتی دارد که قبل از آن یک باری که حدودا قابل قبول است، پانزده مرتبه قرار ملاقات رقت بار داشته باشید؟ این یعنی پانزده بار شکست در سه هزار مرتبه قرار. این احتمالا نیم درصد آن زمان عاشقانه ای است که می‌توانید با هم بگذرانید. شاید حتی بتوانید بیشتر جسارت به خرج دهید و مسائل را بین

خودتان درست کنید. چرا احتمالا تصور میکنید که مسئله ای به پیچیدگی ازدواج ممکن است بدون نیاز به تعهد، تمرین و زحمت از پیش برود؟

«بنابراین شاید اولین قرار ملاقات‌تان تاسف آور و وحشتناک باشد. هرگز دوست ندارید چنان تجربه ای را تکرار کنید، اما به دردتان می‌خورد، چون ترجیح می‌دهید ازدواجتان را نگه دارید تا آن را ول کنید. شاید قرار ملاقات بعدی، پنج درصد بهتر باشد. و بعد از تلاش‌های متعدد حداقل برای چند لحظه به یاد آوردید که چرا روزگاری این فردی را که با او ازدواج کرده اید دوست داشتید. شاید بتوانید کاری انجام دهید که کمی مهیج‌تر از دست انداختن دور او باشد و شاید کمی پاسخ از جانب آن کسی بگیرید که در قلب سرد و جهان خشکش هنوز واقعا از شما مراقبت میکند. و اگر مدتی طولانی در آن رابطه هستید، همانطور که موقع ازدواج عهده می‌بندید، برایش زمان بگذارید تا آن را درست کنید.»

و شاید آن زوج از هوش کافی برای انجام آن حساب و کتابها و تامل درباره تمام آن زمان تلف شده، در کنار همه تلخی‌ها، کینه و زندگی مرده و بی عشق، برخوردار باشند. و آنها قبول کردند که یک بار دیگر - دوبار، سه یا ده بار دیگر نیز - با هم قرار بگذارند و بعد از ده بار قرار ملاقات، لبخند زنان به دیدن من آمدند و بمن گفتند که اوقات خیلی خوبی با هم گذرانده اند. و بعد درباره مسائل مهم دیگری مثل آنچه برای حفاظت از عشق و احترام نیاز است و تمایل و اشتیاق داشتن و پاسخ دادن به آن بحث کردیم. چگونه در درازمدت همچنان رمز و راز را در رابطه‌تان حفظ می‌کنید؟ آیا می‌توانید اراده، تخیل عاشقانه و سرگرمی را طوری در کنار هم مدیریت کنید که برای هر سه هزار بار بعدی، صمیمانه در کنار هم باشید؟ چنین انتظاری نیاز به تلاش متفکرانه دارد.

این مسئله برای هر کسی در حقیقت یک معمای ژرف است. با مراقبت کردن می‌توانید دوباره آن فردی که روزگاری انتخاب شما بوده کشف کنید و به اندازه کافی رمز و راز برایتان وجود

داشته باشد که بتواند از آن روحیه ای که شما دو نفر را کنار هم قرار داده بود، محافظت کنید. با احتیاط می‌توانید از محبوس شدن در یک جعبه راحت، مجازات شدن بابت خارج شدن از آن جعبه، و نفرت قابل پیش‌بینی بودن که هر دو شما در معرض آن هستید، اجتناب کنید. اگر خوش شانس باشید می‌توانید آن نگاه اولیه ای را که وقتی اولین از یکدیگر خوشتان آمد رد و بدل کردید، به دست آورید، یا درک کنید که اگر فردی بهتر از الان‌تان بودید، زندگی‌تان می‌توانست چقدر بهتر باشد؟ این اتفاقی است که وقتی دو نفر تحت تاثیر طلسم عشق قرار می‌گیرند، می‌افتد. برای مدتی هر دوشان از آنچه بوده اند بهتر می‌شوند و بهبودشان را می‌بینند اما آن طلسم از بین می‌رود. هر دو برای مدتی از آن موهبت برخوردار میشوند. برای مدتی هر دو با چشمانی باز آنچه را که دیگران نمیتوانند می‌بینند. چنین عشقی، یک نگاه اجمالی است به رابطه ای که اگر سالم باقی بماند، میتواند باشد. این همان رابطه ایست که در آغاز هدیه از سوی سرنوشت است اما برای تحقق و ماندگاری و نیاز به تلاشهای زیادی دارد. و وقتی این موضوع درک شود، هدف روشن است.

بستر خواب

جنبه جنسی یک رابطه اغلب می‌تواند اطلاعات زیادی به ما بدهد (ولی نه همیشه). من زوج‌هایی را می‌شناسم که مثل به قول معروف سگ و گربه با هم می‌جنگند اما زندگی جنسی موفق دارند (حداقل در کوتاه مدت) و زوج‌های دیگری که در بلند مدت بسیار خلق و خوی سازگاری با هم داشته اند اما یکی نتوانسته آن جرقه را پیدا کند. افراد و روابط آنها بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان آن را به یک جنبه خلاصه کرد - اما هنوز این نکته منطقی است که یک ازدواج خوب، همراه با تمایل متقابل و پاسخ متقابل است. متأسفانه تمایل داشتن کاری نیست که بتوان آن را به صورت جداگانه جلو برد. بنابراین «بهتر کردن رابطه جنسی» خواسته ای بیش از حد محدود برای تحقق آن هدف است.

برای حفظ رابطه عاشقانه با شریکتان در بلندمدت باید یک استراتژی گسترده‌تر و مناسب‌تری وجود داشته باشد. صرف نظر از اینکه آن استراتژی چیست، موفقیت یا عدم موفقیت آن به توانایی شما در مذاکره وابسته است. برای مذاکره، باید اول شما و شخصی که با او مذاکره می‌کنید، بدانید که هر کدام به چه چیزی نیاز دارید (و چه می‌خواهید) و دوم اینکه هر دو مایل باشید روراست در مورد آن صحبت کنید. موانع جدی زیادی برای شناختن نیازها و خواسته‌های شما و بحث در مورد آن وجود دارد. اگر به خودتان اجازه دهید بدانید که چه می‌خواهید، دقیقاً خواهید فهمید که کی در رسیدن به آن خواسته شکست می‌خورید. البته که از آن نیز خواهید برد، چون هر بار که موفق شوید از آن آگاهید. اما ممکن است شکست هم بخورید و نگرانی از شکست در دستیابی به آنچه نیاز دارید (و می‌خواهید) ممکن است در حدی باشد که باعث شود عمداً بخواهید خواسته‌تان را مبهم و نامشخص نگه دارید. اما شانس موفقیت در صورتی که نتوانید هدف را نشانه بگیرید، بسیار ناچیز است.

هدف احتمالاً برای شما مشکل ساز است. اگر شریکی برای زندگی‌تان داشته باشید، ممکن است این مشکل تشدید شود. بعید است شخصی که انتخاب کرده اید درباره شما از خودتان باهوش‌تر باشد، مگر در موارد جزئی (و در واقع با توجه به درونی‌ترین امیال شما احتمال بیشتری هست که شریکتان بیشتر از شما در تاریکی به سر ببرد). نامشخص بودن خواسته هایتان به این معناست که معشوق نگون بخت شما باید آنچه را که شما را خوشحال یا ناراحت میکند، حدس بزند، و احتمال زیادی هست که به خاطر حدس اشتباه مجازات شود. بعلاوه، با توجه به همه چیزهایی که می‌توانستید بخواهید یا نخواهید، تقریباً قطعی است که آن معشوق اشتباه حدس می‌زند. در نتیجه شما همیشه انگیزه خواهید داشت که آنها را تلویحاً، به طور غیر شفاهی، یا ناآگاهانه سرزنش کنید چرا که آنقدر اهمیت نداده اند که آنچه شما خودتان راغب نبوده اید متوجه شوید، درک کنند. شما فکر می‌کنید - یا بدون فکر، صرفاً احساس می‌کنید - که: «اگر واقعاً مرا دوست داشتی، لازم نبود که من به تو بگویم که چه

چیزی را دوست دارم.» این روش در یک ازدواج موفق کاربردی نیست.

همه اینها به اندازه کافی بد اند، اما مشکل دیگر و به همان وخامت در این مسیر در کمین است. اگر مشکل آگاهی از خواسته هایتان را حل کرده و آن را شفاها به خود اعتراف کرده باشید، و اجازه دهید کس دیگری از آرزوهایتان مطلع شود، آن وقت به آنها منبع قدرت و خطرناکی داده اید. شخصی که او را محرم راز خود قرار داده اید حالا میتواند خواسته‌های شما را برآورده کند، اما به همان اندازه می‌تواند شما را از رسیدن به آنها محروم کند، شما را به خاطر چنان خواسته‌هایی شرمنده کند یا به روش دیگری به شما صدمه بزند، چون حالا شما خودتان را آسیب پذیر کرده اید. افراد ساده لوح دچار این توهم هستند که همه خوبند و هیچکس - خصوصا کسی که دوستش دارند - چه از روی کینه، چه بی بصیرتی و چه از روی لذت صرف، انگیزه ای برای ایجاد درد و بدبختی آنها ندارند. اما کسانی که به حدی بالغ شده اند که از ساده لوحی شان فراتر بروند، این موضوع را یاد گرفته اند که آدمها هم به دست خودشان و توسط دیگران ممکن است آسیب ببینند و بهشان خیانت شود. بنابراین چرا با وجود احتمال آسیب دیدن به کسی اجازه ورود به حریم شان را بدهند؟ برای دفاع از خود است در برابر چنین خیانتی است که ساده لوحی اغلب با بدبینی جایگزین میشود. با تمام این اوصاف، جایگزین شدن بدبینی از ساده لوحی یک پیشرفت است. و خدا را شکر که این جایگزین، ختم کلام در باب خرد نیست. اعتماد به نوبه خود بر بدبینی غلبه میکند و اعتماد واقعی، ساده لوحانه نیست. اعتماد بین افرادی که ساده لوح نیستند نوعی شجاعت است، چون خیانت همیشه در کمین است و چون خیانت به طور آگاهانه قابل درک است. اعتماد با نیروی خاصی در یک رابطه صمیمانه به کار گرفته میشود. اعتماد کردن یعنی دعوت از ظهور بهترین نسخه شریک زندگی‌تان به کمک شما و اعتماد خودخواسته تان. این یک بده بستان خطرناک است اما پاداش آن تحقق صمیمیتی غیرممکن است و قربانی کردن آنچه گفتگوی دو ذهن مختلف است این است که به جای آنکه یک ذهن به تنهایی از پس مشکلات دشوار برآید، در کنار هم از

موهبت دو ذهن برای رفع موانع بهره میگیرید.

عشق نیازمند اعتماد است - و هر چه عمیق‌تر باشد، امکان رابطه عاشقانه بیشتر است. اما فارغ از اینکه افراد باید به اندازه کافی عاقل باشند که اعتماد نکنند، اما چون شجاع اند، خطر میکنند و به شریک زندگی شان اعتماد میکنند، اعتماد نیز الزامات خودش را دارد. اولین الزام، حقیقت است. اگر دروغ میگویید، نمی‌توانید اعتماد را به خودتان حفظ کنید. به همین ترتیب اگر به شیوه‌ای عمل میکنید که اگر کسی بفهمد نیاز به دروغ گفتن داشته باشید، نمی‌توانید به خودتان اعتماد کنید. به طور مشابه اگر شریک زندگی‌تان دروغ میگوید، در عمل یا با سکوت به شما خیانت میکند، نمیتوانید به او اعتماد کنید. بنابراین آن مولفه‌ای که در عهد ازدواج کمک به حفاظت از عشق میکند قبل از هر تصمیمی، عهد بستن بر سر این ارزش است که به شریکتان دروغ نگویید.

چنین کاری اگر به درستی تمرین شود، مزایای عملی زیادی دارد. بالاخره در زندگی‌تان زمانی فرا میرسد که آن کاری که باید انجام میدادید، نکرده‌اید، و آن کاری را که نباید می‌کردید، انجام داده‌اید. شاید به مشاوره نیاز داشته باشید. شاید به پشتیبانی احتیاج پیدا کنید. شما ممکن است به چیزی نیاز داشته باشید که شریک زندگی‌تان بتواند آن را به شما ارائه کند، اگر فقط جرات داشته باشید به او اجازه دهید که به شما کمک کند. و برخی اوقات آنها دقیقاً در همان موقعیت قرار میگیرند. زندگی برای مذاکره به تنهایی بیش از حد دشوار است. اگر حقیقت را به شریک خود بگویید و تمام تلاشتان را بکنید به همان گونه‌ای رفتار کنید که بتوانید درباره نحوه عملتان حقیقت را بگویید، آن وقت زمانی که دریاها طوفانی شدند و کشتی هایتان در معرض غرق شدن قرار گرفتند کسی هست که میتوانید به او تکیه کنید. این موضوع به معنای واقعی موضوع مرگ و زندگی است. در رابطه‌ای که عشق صدمه نبیند، حقیقت باید پادشاه باشد.

مسیح در نور شمع

من دوستی از تبار اسکاندیناوی دارم، اگرچه کانادایی است. او با زنی کانادایی از تبار اسکاندیناوی ازدواج کرد. آنها در مقام ادای احترام به اصل و نسب مشترک شان تصمیم گرفتند در سوئد ازدواج کنند. هر دو آنها حداقل اسما مسیحی بودند، بنابراین در مراسمی که چنین باوری را منعکس کند ازدواج کند. آنها در زمان بیان عهد ازدواج، شمع‌های روشن بین شان نگه داشته بودند. من مدت زیادی درباره اهمیت آن آیین فکر کردم.

در کتاب پیدایش (۲: ۲۱-۲۲) استعاره‌ای وجود دارد که حوا را از آدم بیرون آوردند - حوا از دنده او ایجاد شده است. استعاره ایجاد زن از مرد موضوع رمزگونه ایست: توالی بیولوژیکی معیار عکس این است - یعنی مرد در زمان تولد طبیعی است که از زن زاده شود. چنین موضوعی باعث ایجاد یکسری حدس و گمان‌های اساطیری شده و در راستای تلاش برای فهم این نکته عجیب و عمل خلاقانه، برخی فرض میکنند که آدم، انسان اولیه که توسط خدا خلق شد، هرمافرودیت^۱ - نیمی مرد و نیمی زن - و بعداً به دو جنسیت مجزا، تفکیک شد. این موضوع نه تنها بر تفکیک آن وحدت الهی دلالت دارد بلکه ناقص بودن زن و مرد را نشان میدهد، مادامی که هنوز با هم یکی نشده اند. این واقعیت که هر دو یک شمع را نگه میدارند نشان دهنده بهم پیوستن و وصلت طرفین است. این واقعیت که آن شمع در بالا نگه داشته می‌شود و روشن است، تلویحاً به چیزی ماورا اشاره میکند که بیانگر یا اجرا کننده آن وحدت است. نور؛ نور آسمان‌ها، نور در تاریکی، روشنایی و روشن شدن. قبل از اختراع چراغ‌های برقی مدرن، اغلب از شمع برای این منظور استفاده میشد. درختان همیشه سبز به همین دلیل برای کریسمس انتخاب شده اند، تا زندگی بی پایان را نشان دهند، چون آنها مثل هم نوعان خزان پذیرشان هر سال «نمی‌میرند». بنابراین چنین درختانی به عنوان نماد درخت زندگی هستند که بر پایه اساس بنیان

کیهان عمل میکنند. بنابراین ما هر ساله در حدود ۲۱ام دسامبر، تاریک ترین زمان سال حداقل در نیمکره شمالی، درخت زندگی را روشن میکنیم. به همین دلیل است که کریسمس در همین تاریخ در تقویم ثبت شده و ظهور نور با تولد آن نجات دهنده جهانی همراه است - این نشان دهنده ظهور ابدی نور در دل تاریکی دوزخ است.

مدتهای مدیدی است که مسیح، بعد از آدم، دومین انسان کامل در نظر گرفته شده و همانطور که گمانه زنی‌هایی درباره ماهیت هرفروودیتی آدم اولیه، قبل خلقت متمایز جنسیت ها، وجود دارد، درباره مسیح نیز گمانه زنی‌هایی هست که میگوید کمال معنوی او در نتیجه تعادل ایده آل مولفه‌های مردانگی و زنانگی در اوست. برای افرادی که با هم وصلت میکنند بسیار سخت است که به حد کفایت درمانده شوند تا از پنهان کاری و خودداری دست بردارند، در حقیقت زندگی کنند و خود را در پرتو وجود مشترک شان اصلاح کنند. به همین دلیل است که هر دو به این عهد ترسناک قسم میخورند (مبادا که آنچه خدا بهم پیوسته، انسان از هم جدا کند [متی ۶: ۱۹]). یکی در توافق میگوید: «من به تو می‌پیوندم» و دیگری جواب میدهد: «من هم به تو می‌پیوندم» و اگر هر دو عاقل باشند فکر میکنند که هر کدام باید خود و دیگری را به گونه ای تغییر دهد تا از هر گونه رنج غیر ضروری جلوگیری کنند. بنابراین آن اصل مافوق که هر دو شریک زندگی باید به آن تعظیم کنند چیست؟ این روشنگری صرفا یک انتزاع کلامی نیست. به این معنا نیست که آن دو نفر فقط باید صادقانه فکر کنند و حرف بزنند. بلکه به این معناست که آنها باید بر اساس آن صداقت عمل کنند. و این همان ایده ای باستانی است که میگوید: «به عمل کار برآید به سخندانی نیست».

ممکن است افرادی که حالا یک زوج را تشکیل داده اند یک عمر درگیر این سوال مفهومی نادرست شوند که: «در ازدواج چه کسی تابع دیگری است؟» بهر حال کسی ممکن است دلیل بیاورد که چنین مقرراتی یک بازی با جمع صفر است و برنده و بازنده ای دارد. اما در یک رابطه، موضوع درباره یک نفر و یک برنده، یا حتی تغییر موقعیت هایشان برای رعایت حدودی

انصاف نیست و نباید باشد (فارغ از اینکه درباره کدام یک از طرفین رابطه مطرح شود). در عوض هر دو می‌توانند تصمیم بگیرند که تابع یک اصل باشند، یک اصل بالاتر، که اتحاد آنها را در روح روشنایی و حقیقت تشکیل می‌دهد. آن پیکره شبیح مانند که حاصل اتحاد بهترین‌های هر دو شخصیت است، باید دائماً محک ازدواج تلقی شود - به راستی این پیکره نزدیکترین دسترسی ما انسان‌های فناپذیر به الهیات است. این همان موضوعی است که در مراسم شمع نشان داده می‌شود: هیچ کدام از طرفین بر دیگری حاکم نیست. در عوض هر دو سر تعظیم در مقابل اصل روشنایی فرود می‌آورند. در این شرایط دیگر لازم نیست یکی پایبند به خواسته‌های دیگری باشد (یا برعکس). در عوض هر دو به سمت مثبت ترین آینده ممکن جهت می‌یابند و توافق می‌کنند که بیان حقیقت بهترین مسیر پیش روست. در این صورت اگر شرکای این توافق به پیامدهای گفتگویشان پایبند باشند، چنین جهت گیری و راستگویی، یک گفتگوی شفاهی یا غیرشفاهی دگرگون کننده ایجاد میکند. تبعیت داوطلبانه از این اصل روشنگر مافوق هم وحدت می‌بخشد و هم زنده میکند.

تصور کنید که به تازگی در چنین مراسمی شرکت کرده اید. مشارکت شما نشان دهنده چیست؟ آیا به ایده‌هایی که اخیراً اجرا کرده اید باور دارید؟ آیا باور دارید که زن و مرد، زمانی یکی بوده اند، سپس جدا شده اند و باید در یک پیوند اتحاد دوباره احیا شوند؟ به جای اتکای صرف بر منطق و از روی قاعده، می‌توانید آن را از منظر استعاره و شاعرانه باور کنید تا به حقایق ژرف تری برسید. آیا می‌خواهید معشوقتان را پیدا کنید؟ بدیهی است که این داستانی عاشقانه است، اما دلایل عمیقی برای داستان‌های عاشقانه وجود دارد. شاید فردی را برای قرار ملاقات به یک فیلم عاشقانه دعوت کنید. شما قهرمان داستان را و معشوقش را می‌بینید که همدیگر را پیدا میکنند. اگر خوش اقبال باشید، در حین تماشای فیلم با خودتان فکر میکنید: «خب شاید این فردی که در کنار من نشسته نیز نیمه گمشده من باشد.» در بهترین شرایط، هدف از این قرار ملاقات نیز همین بوده است. شاید چنین خواسته ای بیش

از اندازه خوشبینانه باشد که بخواهید به آن دل ببندید. اما بخش رمانتیک وجودتان علی رغم همه اینها بسیار آرزومند است.

اشتیاق اجتناب ناپذیری در طبیعت ما برای تکمیل وجودمان توسط فردی که بتواند، وجود دارد. درونتان حسی از گمشده ای هست که فقط یک پیوند عاشقانه مناسب جای خالی آن را پر میکند. این هم درست است - شما در واقع چیزی را گم کرده اید. اگر اینطور نبود، جنسیت هرگز تکامل نمی یافت. تمام مسیر بیولوژیکی سرنوشت ما، از آنجایی که تولید مثل فقط از طریق تقسیم سلولها پیش رفته است، به نظر از این امر نشأت گرفته که موجوداتی ناهمسان گرد یکدیگر بیایند و نسخه ای نسبتا جدید از خودشان ایجاد کنند، تا اینکه صرفا تجسم فعلی شان را شبیه سازی کنند. شما ویژگیهای خاص خود، نقاط کور و تعصبات خودتان را دارید. برخی از این موارد ضمنی اند. بعضی شان اغلب به طور جدایی ناپذیری با استعدادهای منحصر بفردتان جفت میشوند: شما به ندرت مزیتی را عاری از معایبش کسب میکنید و اینکه شما فردی خاص با ویژگیهای خاص هستید. اگر فقط به خودتان متکی باشید، بی قرینه و تک بعدی میشوید که اغلب منجر به اتفاق خوبی نمی شود.

ما فایده نهاد ازدواج را درک نکرده و - در نتیجه ناپختگی و ساده لوحی مان - درباره آن بدبین شده ایم. ازدواج یک پیمان است و دلیلی برای آن وجود دارد. شما به طور مشترک و علنی اعلام میکنید: «من تو را در بیماری یا سلامت، فقر یا ثروت رها نخواهم کرد - و تو نیز مرا ترک نخواهی کرد.» این در واقع یک تهدید است: «با هیچ قیمتی از شر هم خلاص نمی شویم.» شما به هم زنجیر شده اید و در اصل راه فراری وجود ندارد. اگر باهوش باشید (علاوه بر خوش بینی به یک عشق تازه) با خودتان فکر میکنید: «خدای من، این یک احتمال هولناک است.» آن بخشی از وجودتان که مدعی آزادی است (اما در واقع میخواهد از هر مسئولیت و نتیجه ترسناکی فرار کند) به دنبال دریچه ای میگردد که در شرایط ضروری، فرار را امکان پذیر کند. به نظر درست میرسد - ازدواجهایی وجود دارند که غیر قابل تحملند - اما پیامدهای چنین

راهکاری خطرات بزرگی ایجاد میکند. آیا واقعا می‌خواهید بقیه عمرتان را از خود بپرسید که انتخاب درستی داشته اید؟ (چون همیشه برای خارج شدن از پیمان ازدواج حق انتخاب دارید.) به احتمال زیاد انتخاب‌تان درست نبوده. هفت میلیارد نفر در دنیا زندگی میکنند. بگذارید بگوییم که حداقل صد میلیون نفر ممکن است شرکای زندگی خوبی برایتان باشند. مطمئناً وقت نداشته اید که همه آنها را امتحان کنید و احتمال اینکه از نظر تئوری، شخص مورد نظرتان را پیدا کنید به صفر میل میکند. اما بیشتر از اینکه شما عشق را پیدا کنید، آن را میسازید و اگر این را ندانید دچار مشکل جدی ای خواهید شد. بعلاوه اگر راه فراری باشد، فشار و حرارت کافی درون آن محفظه ای جمع نمی شود که شما به طور مشترک در آن گرفتار شده اید تا شما را به تغییراتی ضروری - بلوغ و رشد خرد - در خودتان و شریک زندگی‌تان وادار به عجله کند، چون بالغ شدن و پرورش خرد نیاز به مقداری رنج دارد و تا وقتی راهی برای فرار وجود داشته باشد، از رنج کشیدن میتوان فرار کرد.

قرار نیست به آسانی با شریک زندگی‌تان کنار بیایید - مگر اینکه رضایت دهید که سکوت کنید و مورد ظلم قرار بگیرید (که حتی در آن صورت هم بعداً انتقام خواهید گرفت) - چون با هم فرق میکنید. دقیقاً به همین خاطر، هیچکس با دیگری به سادگی کنار نمی آید. و نه تنها با شریک زندگی‌تان متفاوتید بلکه - مثل او - پر از نواقصید. ولی آنقدرها هم بد نیست. این حقیقت نیز وجود دارد که حتی افراد با حسن نیت و با شخصیت نیز وقتی ازدواج شان با روزمرگی، کسالت، تراژدی و وحشت روبرو شود، بهم پیوند خورده اند زیرا زندگی میتواند - و مطمئناً در مقطعی - تا حد غیر قابل تحملی دشوار خواهد بود. شرایط سخت خواهد شد. دوره‌هایی خواهد آمد که حتی اگر تمام تلاشتان را برای جمع و جور کردنشان بکنید، باز هم بیرحمانه سخت است و لزوماً کوتاه نخواهد بود. شاید اگر با هم بمانید، زندگی بهتر شود - اما تا آنجا که من میتوانم بگویم این یک امید و یک احتمال است - اما دوران‌های بیرحمانه همچنان وجود خواهند داشت. چه چیزی باعث میشود که شما داوطلبانه با اختلافاتان کنار

بیایید و به یک توافق و اجماع واقعی برسید؟ شما باید پیوسته با حسن نیت مذاکره کنید تا به یک سازگاری آرام و سازنده برسید. و اگر نرسید چه؟ آن وقت باید برای شصت سال دستتان را روی گلوی یکدیگر بفشارید.

در جلسات بالینی، من خانواده‌هایی را در چنان وضعیتی دیده‌ام. پنج نفر را تصور کنید که در دایره‌ای مقابل شما نشسته‌اند. بیشتر تصور کنید که هر کدام دستش را روی گلوی فرد مقابلش فشار می‌دهد. هر کدام با نیورس فشار می‌دهند که در طول چند دهه فرد مقابل را بکشند. این تصمیمی است که در نتیجه سالها مسکوت کردن حرفهای ناگفته و خودداری از گفتگو گرفته شده است: «میخواهم بکشم. اما مرگت یک عمر طول میکشد.» بسیار محتمل است که شما نیز فردی را در خانواده داشته باشید که بخواهید آرام آرام خفه اش کنید، یا کسی در خانواده است که با شما چنین کاری میکند. شاید هم اینطور نباشد، که امیدوارم نباشد (چون شاید حتی با اینکه میدانید که این حرف واقعیت دارد، به آن اعتراف نکنید) اما چنین موضوعی رایج است. اگر با شریک زندگی‌تان درباره صلح گفتگو نکنید، سه حالت پیش می‌آید: استبداد (آنچه من می‌گویم انجام میدهی)، برده داری (من هر چه تو بگویی انجام میدهم)، یا گفتگو. بدیهی است که استبداد برای برده چندان خوب نیست، اما برای ستمگر هم خوب نیست - زیرا او نیز به یک مستبد تبدیل میشود و جای افتخاری ندارد. چیزی جز بدبینی، بی رحمی و جهنمی از خشم و رفتارهای تکانه‌ای وجود ندارد. بردگی نیز، نه برای برده و نه برای مستبد، خوب نیست. برده‌ها تیره روز، تاسف‌آور، خشمگین و کینه توزند. آنها از هر فرصتی که به دست آورند برای انتقام گرفتن از ارباب‌شان استفاده میکنند و همینطور اربابان نیز توسط برده‌هایشان در معرض لعنت و آسینند. با چماق نمی‌توان باعث شد که فردی بهترین خودش باشد، مخصوصاً وقتی که بخواهند کار خوبی انجام بدهند (و این تضعیف روحیه یکی از ظالمانه‌ترین ترفندهای ستمگران است). اما اگر مستبد هستید، مطمئن باشید که بردگان‌تان تا آنجا که بتوانند انتقام خواهند گرفت، حتی اگر به این معنا باشد که باید بسیار کمتر از آنچه میتوانند باشند.

همسرم یکبار داستان وحشتناکی درباره زوجی برایم تعریف کرد که هنگام داوطلب شدن به طور موقت در بخش مراقبت‌های تسکینی دیده بود. شوهر در حال مرگ بود و همسر ناخنهایش را کوتاه میکرد - اما خیلی از ته. با هر صدا، از ناخن همسرش خون بیرون میزد. اگر چنین چیزی ببینید، خردتان حقیقت هولناک خود را بیان میکند: «دقیقا می‌دانم بین شان چقدر است.» این مرحله پایانی یک رابطه فریبکارانه و به طرز باور نکردنی بیرحمانه است. این مرحله ظریف است. خونین بودن پایانش را آشکارانه فریاد نمیزند. هیچکس نمیداند، مگر خود آن زوج (با اینکه شاید آن دو تمام تلاششان را بکنند تا ندانند) و آن مشاهده کننده دقیقی که شوهر در حال مرگ و زنی که بهر دلیل عزمش را جزم کرده تا مرگش را کمی بدتر کند. این نتیجه مطلوبی نیست. هیچکس نمی‌خواهد در چنان موقعیتی یا چیزی شبیه آن قرار بگیرد. شما میخواهید گفتگو کنید. سوال فقط این است که: «چه چیزی قرار است شما را به حد کافی ناامید کند که بخواهید گفتگو کنید؟» و این یکی از همان رمز و رازهایی است که اگر میخواهید عشق را در رابطه‌تان زنده نگه دارید باید در نظر بگیرید.

گفتگو، استبداد یا برده داری

گفتگو کردن فوق العاده دشوار است. ما قبلا در درباره مشکلات مربوط به تعیین آن خواسته و بعدا جسارت گفتن دقیق آن خواسته به کسی صحبت کردیم. و ترفندهایی نیز وجود دارد که آدمها برای فرار از گفتگو دست به دامن شان میشوند. شاید - در دورانی سخت - از شریک زندگی‌تان بپرسید که چه میخواهد. «نمیدانم» جواب رایجی است (شما از کودکان و حتی بیشتر در بین نوجوانان نیز این جواب را می‌شنوید). اما چنین جوابی در گفتگویی که نمیتوان از آن با حسن نیت گریخت، قابل قبول نیست. گاهی اوقات «نمیدانم» به همان معنایی است که واقعا انتظار داریم باشد - و گوینده چنین حرفی به معنای واقعی در حال از دست رفتن است - اما اغلب یعنی: «نمیخواهم راجع بهش حرف بزنم. پس برو و مرا به حال خودم بگذار.» رنجش و عصبانیت آنی با این پاسخ همراه است و برای بازداشتن فرد پرسشگر کافیست. چنین

واکنشی این گفتگو را متوقف میکند و ممکن است گفتگویی را تا ابد مسکوت بگذارد. شاید این اتفاق یکبار، دو بار، چندین بار، یا حتی اغلب برای شما نیز اتفاق افتاده باشد، تا اینکه شما - شما به عنوان آن پرسشگر در یک آن - از خودداری شریک زندگیتان به تنگ می‌آیید یا تصمیم گرفته اید که دیگر قربانیِ بزدلی و دلسوزی بیجای خود نشوید و دیگر قصد ندارید که «نمیدانم» را به عنوان یک جواب بپذیرید. در نتیجه شما پیگیر هدف‌تان می‌شوید. شما می‌گویید: «خب، حدسی بزن. به خاطر خدا، چیزی بگو. اهمیتی ندارد چه باشد. حتی اگر اشتباه باشد، حداقل یک شروع است.» «نمیدانم» فقط به این معنی است که «ولم کن و بگذار به حال خودم باشم.» غالباً به این معناست که «چرا ول نمیکنی به جاش بری ببینی مشکل از کجاست و برایش یک راهکار پیدا کنی - اگه خیلی باهوشی» یا «خیلی گستاخانه است که مرا به حال جهل عمدی یا خطرناک خودم رها نمیکنی با توجه به اینکه بدیهی است فکر کردن درباره مشکلاتم برایم بسیار سخت است.» هر چند که بی ادبی نیست - ولی حتی اگر گستاخانه باشد، شما باید بدانید که شریک زندگیتان چه میخواهد، همانطور که او باید بداند و از کجا می‌خواهید - یکی یا هر دویتان - آن را حل کنید اگر حتی نمی‌توانید گفتگویی را شروع کنید؟ بی ادبانه نیست، بلکه رفتار بیرحمانه عشق است.

پایداری در چنین شرایطی یک ضرورت است؛ ضرورتی وحشتناک، شبیه به جراحی. چنین پایداری دشوار و دردناک است چون وقتی به بیان‌های مختلفی بارها تا به حال به شما گفته شده «برو به درک» (یا بدتر از آن) پایداری در ادامه گفتگو، شجاعت و حتی کمی حماقت می‌طلبد. ولی با این حال باز هم پایداری کار خوبی است - یک عمل تحسین برانگیز است - زیرا کسی که نمی‌خواهد درباره اش صحبت کند، به احتمال زیاد، درونا با خودش به توافق نرسیده است. آن بخشی که نمی‌خواهد درباره اش حرفی بزند همان است که عصبانی میشود. اما بخشی وجود دارد که میخواهد صحبت کند و آن مسئله را حل کند. اما انجام چنین کاری از لحاظ شناختی پرزحمت، از نظر اخلاقی پرچالش و از لحاظ احساس استرس آور

است. بعلاوه، بیان چنین خواسته ای نیاز به اعتماد دارد و گاهی مردم این اعتماد را با ابراز عصبانیت نسبت به موضوعی که حساس است می‌سنجند تا معلوم شود که آیا کسی که تصمیم گرفته به این چنین موضوعی نزدیک شود جسارت عبور از یک مانع، دو مانع، یا ده مانع را برای رسیدن به آن اعماق را دارد یا خیر. و استفاده از خشم تنها ترفندی نیست که به کمکش می‌توان از گفتگو طفره رفت.

مانع جدی بعدی اشک است. اشکها به راحتی با اندوه و پریشانی اشتباه گرفته میشوند و بسیار تاثیر گذارند و می‌تواند در نتیجه دلسوزی نابجای افراد دل نازک باعث توقف کامل گفتگو شود. (چرا نابجا؟ چون اگر کسی را به خاطر اشکهایی که میریزد به حال خودش رها کنید، آنها را موقتا از رنج بردن فارغ می‌کنید اما آنها با مشکل حل نشده خود ادامه می‌دهند تا زمانی که آن را حل کنند. و چنین اتفاقی ممکن است هیچ وقت نیفتد.) با این حال، گریه اغلب به اندازه و یا بیشتر از اینکه غم باشد، خشم است. مثلا اگر فردی پیگیرش هستید، علاوه بر اشک ریختن، قرمز هم شده احتمالا عصبانی است تا ناراحت (لزوما اینطور نیست ولی در اغلب مواقع نشانه ای معمول است). گریه کردن یک مکانیزم دفاعی تاثیرگذار است چون قلبی از سنگ می‌خواهد که در برابر آن تاب بیاورد اما خان هفتم در طفره رفتن است. اگر بتوانید از این خان هم که بگذرید می‌توانید گفتگویی واقعی داشته باشید. عبور از این موانع، عزمی جزم می‌طلبد چون باید از باید از توهین و رنجشی که به خاطر خشم ایجاد میشود (دفاع اول) و ترحم و دلسوزی ناشی از اشکها (دفاع دوم) عبور کرد. چنین کاری به کسی نیاز دارد که سایه شخصیتش را (همان سرسختی، خشونت و ظرفیتش را برای رفتارهای ضروری عاری از احساسات و رام نشدنی) یکپارچه کرده باشد و از آن به نفع بلند مدت استفاده میکند. به اشتباه «دلپذیر بودن» را با «خوب بودن» یکی در نظر نگیرد.

گزینه‌هایی را که قبلا درباره شان صحبت کردیم به خاطر بیاورید: گفتگو، استبداد یا بردگی. از بین این سه، گفتگو کمتر از بقیه ترسناک است، اگرچه حداقل در کوتاه مدت سخت ترینشان

است، اصلاً شوخی بردار نیست و فقط خدا میداند چقدر باید عمیق شوید و بافت‌های بیمار را بردارید تا به آن برسید. تمام آنچه می‌دانید این است که روح مادر بزرگ همسرتان، توسط شوهر معتاد به الکلیش مورد بدرفتاری بسیاری قرار گرفته و به خاطر آن سواستفاده‌های حل نشده، بی‌اعتمادی بین جنسیت‌ها در نسل‌های بعدی طنین انداخته است. بچه‌ها تقلید کنندگان شگفت‌انگیزی هستند. آنچه بسیاری از آنچه را میدانند تلویحی، بسیار قبل‌تر از آنکه بتوانند حرف بزنند، آموخته‌اند و آموخته‌های بد را نیز مثل آموخته‌های خوب تکرار میکنند. به همین دلیل است که گفته شده گناه پدران را کودکان نسل‌های سوم و چهارم خواهند دید (کتاب اعداد ۱۴: ۱۸).

البته امید می‌تواند ما از مراحل درد گفتگو عبور دهد، اما امید به تنهایی کافی نیست. شما همین‌طور به ناامیدی نیاز دارید و این بخشی از سودمندی «تا مرگ ما را از هم جدا کند» است. اگر در این مورد جدی باشید، یعنی بهم گره خورده اید - و اگر به اندازه کافی جدی نیستید، یعنی هنوز بچه اید. نکته چنین عهدی این است: امکان رستگاری دو طرفه یا نزدیک‌ترین تجربه‌ای که روی همین زمین از رستگاری و نجات می‌توان تصور کرد. در یک ازدواج بالغ، اگر سلامتی‌تان تاب بیاورد، برای شصت سال زندگی مشترک در انتظارتان است و مثل موسی که در بیابان به جستجوی سرزمین موعود بود، قبل از آن که صلح برقرار شود، مشکلاتی زیادی هست که باید همه‌شان حل شوند. بنابراین وقتی ازدواج می‌کنید بزرگ میشوید و طوری به دنبال صلح و آرامش می‌گردید که انگار روح‌تان به آن وابسته است (و شاید این از وابستگی زندگی‌تان به صلح و آرامش مهم‌تر باشد) و یا به دستش می‌آورید یا شوربختانه از آن رنج میکشید. شما با وسوسه اجتناب، عصبانیت، گریستن یا استفاده از راه فرار طلاق اغوا میشوید تا مجبور نباشید با آنچه باید مواجه شوید، روبرو شوید. اما زمانی که عصبانی هستید، گریه می‌کنید یا در فرایند طلاق افتاده اید، شکست‌تان شما را تسخیر میکند، همان‌طور که اگر پایتان به رابطه دیگری باز شود، آن شکست و تمام آن مشکلات دست نخورده و حل نشده گریبان‌تان می‌گیرد، چون

مهارت‌های مذاکره کردن‌تان پیشیزی بهتر نشده.

می‌توانید امکان فرار را در پس ذهنتان نگه دارید. می‌توانید از تعهد پذیرفتن خودداری کنید. اما در این صورت نمی‌توانید به تحولی دست پیدا کنید، و این ممکن است هر آنچه تا به حال اندوخته‌اید را از شما بگیرد. با این حال رنجی که یک گفتگو به طور ضمنی در بر دارد با خودش یک وعده فوق‌العاده به همراه دارد: همان ازدواجی که موفق و بخشی از یک زندگی کامیاب است. می‌توانستید هر آنچه در توان دارید برای موفقیتش انجام دهید. این یک دستاورد است: دستاوردی ملموس، چالش برانگیز، استثنایی و بعید. تعدادی دستاوردهایی به این بزرگی در زندگی زیاد نیست: عدد چهار تخمین معقولی است. شاید اگر برای آن به سختی تلاش کنید، ازدواج استواری پایه‌گذاری کنید. این دستاورد اول است. به همین دلیل حالا خانه‌ای مستحکم، قابل اعتماد، صادقانه و سرزنده دارید که جرات می‌کنید در آن بچه‌ای به دنیا بیاورید. و این دستاورد دوم است. آن وقت مسئولیت‌های بیشتری به عهده می‌گیرید که همگی نیازمند بهترین شما هستند. و بعد از خوش شانس و بادقت باشید، روابط جدیدی با بالاترین سطح کیفیت خواهید داشت. سپس نوه‌هایی دور و برتان را می‌گیرند که وقتی زندگی خودتان را به افول گذاشت با زندگی‌های جدیدی احاطه شوید. ما در فرهنگ مان طوری زندگی می‌کنیم که گویی قرار است در سی سالگی بمیریم. اما اینطور نیست. ما مدت زیادی زندگی می‌کنیم و همه چیز در یک لحظه به پایان می‌رسد. و زندگی مان باید اینطور باشد که آنچه انسانها در یک عمر به دست می‌آورند از بچه‌ها و نوه‌ها با تمام مشقت و اندوهی که دارد بدست آوریم که خطر از دست دادن این فرصت به پای خودتان است.

شما افراد نادان و معمولاً جوانی را دیده‌اید که به ناحق پر از احساس بدبینی اند که جایگزین خرد جوانی شده است و خیلی صریح - و حتی با افتخار - به شما می‌گویند که «بچه نمی‌خواهم.» بسیاری از نوزده ساله‌ها چنین حرفی می‌زنند، و به نوعی قابل قبول است. آنها فرصت دارند و بهر حال مگر یک نوزده ساله هنوز چه میداند؟ برخی از جوانان بیست و هفت

ساله نیز چنین حرفی را میگویند، اما نه زیاد، خصوصا اگر زن باشند و حداقلی از صداقت را با خودشان داشته باشند. برخی در چهل و پنج سالگی نیز همین حرف را، با فعل ماضی، میگویند، و برخی شان شاید راست بگویند؛ اما بیشترشان کار از کار گذاشتن شان را جشن میگیرد. هیچکس در این باره حقیقت را نمیگوید. ما باید کاملا به این نکته توجه کنیم که خصوصا به زنان جوان در مورد آنچه بیش از هر چیزی در زندگی میخواهند و در فرهنگ مان ممنوع است، با اصرار عجیبی دروغ میگوییم که رضایت اولیه در زندگی یک فرد معمولی در مسیر شغلی او یافت میشود (تحفه ای کمیاب؛ چرا که بیشتر افراد شاغلند به جای اینکه مسیر شغلی خاصی را در پیش گرفته باشند). اما طبق تجربه بالینی و حرفه ای من، زنی غیر معمول است که به رغم استعداد، تربیت، انضباط، خواسته والدین، فریب جوانی یا شست و شوی مغزی فرهنگی، تا سن بیست و نه یا سی و پنج سالگی، و یا بدتر تا سن چهل سالگی، زیر بار فداکاری لازم برای به دنیا آوردن یک بچه نمی رود.

مسیری به سوی بدبختی هست که اکیدا توصیه میکنم از آن پرهیز کنید و در درجه اول، مخاطبان آن زنانی هستند که این کتاب را میخوانند (که البته دوست پسران و شوهران عاقل نیز باید به همان اندازه به آن توجه کنند). ممکن است در بیست و نه سالگی یا سی سالگی تصمیم بگیرید باردار شوید و آن وقت ببینید که نمی توانید: من اکیدا چنین توصیه ای نمیکنم. از چنین دانسته ای هرگز بهبود نمی یابید. ما شکننده تر از آنیم که بتوانیم با چیزهایی که زندگی ما داده بازی کنیم. همه وقتی جوان و چیز بیشتری نمی دانند، با خود فکر میکنند که «بارداری دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد.» این حرف فقط در صورتی درست است که که نوجوانی پانزده سال در حال سکس در صندلی عقب ماشین هستید و کاملا مطمئنید که بچه نمی خواهید و نباید هم بخواهید. در غیر آن صورت مسلما به دردسر می افتید. اما یک بارداری موفق به هیچ وجه نتیجه ای قطعی نیست. می توانید در سنین بالای طیف بارداری برای آن اقدام کنید - و بسیاری از مردم تشویق میشوند یا خود را تشویق به انجام چنین کاری

میکند - اما تا ۳۰ درصد زوجها برای باردار شدن به مشکل بر میخورند.

مشابه وقتی با افرادی روبرو میشوید که زندگی مشترکشان با رکود مواجه شده، دچار این توهم میشوند - که یعنی بازی با آنچه زندگی به شما داده یا نداده - که یک رابطه عاشقانه میتواند نیازهای برآورده نشده آنها را برطرف کند. وقتی مراجعانی داشتم که چنین هدفی داشتند - یا شاید هم تا آن موقع درگیر رابطه ای شده بودند - سعی میکردم آنها را واقع بینانه به خودشان بیاورم. «بیا درباره اش فکر کنیم. نه فقط این یک هفته یا این یک ماه، بلکه کل این مسیر را در نظر بگیر. تو پنجاه ساله ای و آن دختر بیست و چهار ساله ای که مایل است زندگی مشترک ات را خراب کند. او چه فکری کرده است؟ چطور آدمی میتواند باشد؟ چه میداند؟» «خب من واقعا شیفته او شده ام.» «درست است. ولی او اختلال شخصیت دارد. جدی میگویم، وگرنه او چرا باید چنین کاری را انجام دهد و چرا مایل ازدواجت را بهم بزند؟» «راستش او اهمیتی نمی دهد که من متاهلم.» «آها، مشخص است که او به دنبال رابطه ای جدی و بلندمدت با کسی نیست. این به نحوی برای تو هم خوب است، نیست؟ کمی درباره اش فکر کن. همه اینها برای همسرت کمی سخت خواهد بود. دروغهای زیادی با آن همراه میشود. تو فرزندی داری - وقتی همه چیز بر ملا شود، چون مطمئنا میشود، آنها چه واکنشی نشان میدهند؟ و ده سال کشمکش در راهروهای دادگاه را بین که از الان به تو چشمک میزند و یک سوم میلیون دلار برای آب میخورد. تو را در نبردی طولانی گرفتار میکند و تمام وقت و تمرکزت را از تو میگیرد.»

من افرادی را دیده ام که ابتلا به سرطان را به گرفتاری در این کشمکشهای طولانی ترجیح میدادند. گیر افتادن در چنگ تشکیلات قضایی شوخی نیست. بیشتر وقت خود را به معنای واقعی صرف آرزوی مرگ کردن برای خودتان می کنید. بنابراین منظور شما از آن «رابطه عاشقانه» مورد نظران این است. و حتی موضوعی توهم آمیزتر از این است، چون البته که وقتی شما با کسی ازدواج می کنید، او را اغلب در بدترین وضعیتش می بینید، زیرا باید مشکلات واقعی زندگی

را با او در میان بگذارید. شما قسمت‌های آسان را برای شریک نامشروع‌تان کنار گذاشته اید: بدون مسئولیت، فقط رستوران‌های گران قیمت، شب‌های هیجان انگیز قانون شکنی، آمادگی بادقت برای عشق ورزی، فقدان حضور واقعیت چون یک نفر پذیرفته که تمام هزینه مشکلات واقعی بودن را بپردازد در حالی که تمام عواید غیر واقعی ناشی از فقدان حضور واقعیت از آن دیگری است. وقتی با کسی رابطه نامشروع دارید با او زندگی نمیکنید: بلکه (حداقل در ابتدا) با مجموعه ای بی انتها از دسرهایی روبرو هستید که باید برای خوردن شان اول باید آن خامه رویش را کنار بگذارید و باقی اش را بخورید. همین. شما یکدیگر را در بهترین شرایط ممکن می‌بینید، در حالی که هیچ چیز جز رابطه جنسی در ذهن‌تان نیست و هیچ چیز مُخلّ این رابطه نیست. به مجرد اینکه به نوعی از رابطه بلند مدت تبدیل شود، بخش اعظم این رابطه به همان چیزی تبدیل میشود که در مورد ازدواج‌تان آزارتان میداد. رابطه نامشروع، رابطه مفیدی نیست و در نهایت آسیب وحشتناکی به مردم میزند. خصوصا به بچه‌ها - و شما به آنهاست که یک پایبندی ابتدایی بدهکارید.

من بی جهت تلاش نمیکنم که در مورد ازدواج و خانواده قاطع باشم. شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که یک نهاد اجتماعی برای همه با موفقیت ادامه پیدا کند. گاهی اوقات ممکن است با کسی ازدواج کرده باشید که یک جانور روان پریش است؛ یک دروغگوی ذاتی و اصلاح نشدنی؛ یک جنایتکار؛ یک معتاد الکلی؛ یک دگر آزار (یا کسی با همه این پنج ویژگی). در این صورت باید فرار کنید. چون این یک فاجعه است. مثل این است که در مسیر یک گردباد قرار بگیرید و تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که از مسیر حرکت آن خارج شوید. ممکن است وسوسه شوید و به این نتیجه برسید که: «خب، چطور است که به جای ازدواج با هم زندگی کنیم؟ و همدیگر را محک بزنیم. عاقلانه است.» اما اینکه از کسی دعوت میکنید که با شما زندگی کند به جای اینکه خود را به هم متعهد کنید، چه معنایی دارد؟ بگذارید به جای وانمود به اینکه گویی یک خودروی کارکرده را به آزمایش می‌بریم در ارزیابی ناملایم و واقع بین

باشیم. معنی چنین حرفی این است: «فعلا همین کار را بکن و من فکر میکنم که تو هم با من هم نظری. وگرنه ازدواج میکردیم. اما به نام آن عقل سلیمی که هیچ کدامان نداریم، فعلا با همیم، ولی این حق را برای خودمان محفوظ نگه میداریم که هر لحظه یکدیگر را با گزینه بهتری جایگزین کنیم.» و اگر فکر نمیکنید که منظور از زندگی مشترک چنین چیزی باشد - به عنوان یک بیانیه اخلاقی کاملا به بیان درآمده - ببینید آیا می‌توانید توضیح قابل قبول تری مطرح کنید.

ممکن است فکر کنید: «ببین دکتر، این حرف خیلی بدبینانه است.» به جای اینکه درباره دیدگاه قابل بحث اما نه چندان قدیمی من، چرا آمارها در نظر بگیریم؟ نرخ جدایی بین افرادی که بدون ازدواج با هم زندگی میکنند - بنابراین در همه چیز با هم مشترکند به جز در معنای رسمی آن - به طور قابل توجهی بین بالاتر از افرادی است که با هم ازدواج کرده اند. و حتی اگر آن زن زندگی را به اصطلاح شناختید و بعد از زندگی با او ازدواج کردید هم به احتمال خیلی خیلی کمتری از او جدا می‌شدید، نسبت به زمانی که هیچ وقت با او زندگی نکرده بودید. بنابراین ایده محک زدن همدیگر؟ جذاب به نظر میرسد اما بی فایده است.

البته این امکان وجود دارد که افرادی که احتمالا اغلب به دلایل مربوط به خلق و خو از هم طلاق میگیرند، همان کسانی هستند که به احتمال بیشتری قبل یا بدون ازدواج با هم زندگی می‌کنند، برخلاف اینکه باهم زندگی کردن ممکن است شکست بخورد. جدا کردن دو عامل علی ساده نیست. اما در عمل مهم هم نیست. زندگی مشترک بدون تعهد دائمی که از منظر اجتماعی به اعلام عمومی نرسیده، بر پایه یک جشن تشریفاتی بنا نهاده نشده و با جدیت مد نظر قرار نگرفته باشد، نمی‌تواند ازدواج محکمی ایجاد کند. و هیچ چیز خوبی در مورد آن وجود ندارد - خصوصا برای بچه‌هایی که در خانواده‌های تک سرپرست (که اغلب جای مرد در آنها خالیست) بسیار بدتر عمل میکنند. بنابراین من آن را به عنوان یک جایگزین اجتماعی موجه نمی‌بینم. و من این را به نقل از کسی می‌گویم که خودم قبل از آن که با همسرم ازدواج کنم

با او مدتی زندگی کرده ام. من از این منظر بی گناه نیستم. اما به این معنا نیست که حق داشتم. و مطلب دیگری هست که از نکته ای پیش پا افتاده بسیار فاصله دارد. موضوع فقط این است که شما در زندگی‌تان آنقدر فرصت ندارید تا بالاخره یک رابطه صمیمانه موفق پیدا کنید. شاید دو یا سه سال طول بکشد تا با آن فرد مناسب آشنا شوید و دو یا سه سال دیگر زمان می‌برد تا در مورد اینکه آیا به درستی او همان کسی که شما خیال میکردید، اطمینان پیدا کنید. یعنی پنج سال طول میکشد. شما خیلی سریع‌تر از آنچه فکر میکنید پیر میشوید، مهم نیست الان چند سال دارید، و بیشتر کارهایی که با خانواده‌تان می‌توانید انجام دهید - از ازدواج تا بچه آوردن و غیره - چیزی در حدود سنین بیست و چند سالگی تا سی و پنج سال است. بنابراین فکر میکنید چند فرصت پنج ساله پیش رویتان است؟ سه تا؟ اگر خوش اقبال باشید، چهار تا؟

این بدان معناست که گزینه‌هایتان با صبر کردن کم میشود تا زیاد. اگر زن یا مردی بیهوش هستید که در سنین چهل یا پنجاه سالگی می‌خواهید به عرصه دوستیابی برگردید، خب این کار را بکنید. فاجعه‌ای ربایتان رخ داده و زندگی همین است. اما من دوستانی را که چنین کاری انجام داده‌اند دیده‌ام و چنین چیزی آن سرنوشتی نیست که به دلخواه برای عزیزانم آرزو کنم. بگذارید در این مورد منطقی باشیم: همه نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله با هم وجود اشتراک زیادی دارند. آنها شکل نگرفته و انعطاف پذیرند. این توهین نیست، فقط یک واقعیت است. مثلاً به همین دلیل است که آنها به کالج می‌روند و با فرضاً هم اتاقی شان در طول یک ترم، دوستی برای تمام زندگی شان پیدا میکنند. اگر تا به حال زندگی کرده باشید، وقتی به اواسط دهه چهل سالگی میرسید تا حدودی به یک فرد واحد و منحصر بفرد تبدیل شده اید. من افرادی را می‌شناسم که به مدت یک دهه یا بیشتر است که با آنها ملاقات می‌کنم اما هنوز آنها را آشنایان جدید در نظر می‌گیرم. چنین عملکردی ناشی از پیچیدگی افزایش سن است. و تازه این موضوع صرفاً درباره دوستی است، نه عشق - و نه زندگی مشترک، یا گرد هم آمدن دو خانواده مختلف.

بنابراین شما ازدواج و فرزندان خودتان را دارید و همه چیز به خوبی جلو می‌رود چون آدم سرسختی هستید و به اندازه کافی از جهنمی که دورنمای آن فردی است که تن به گفتگوی برای صلح نمی‌دهد و فداکاری‌های لازم برای ایجاد چنین زندگی نمی‌کند، وحشت دارید. بدون شک حالا آمادگی بیشتر در شغل‌تان دارید. و این سومین دستاورد از میان چهار دستاوردی است که اگر خوش شانس باشید و روحیه‌ای رام نشدنی داشته باشید، در بازه کوتاه مدتِ بودن‌تان به دست آورید. حالا آموخته‌اید که در محدوده صمیمی‌ترین و خصوصی‌ترین روابط‌تان یک هماهنگی مولد ایجاد کنید و خرد آن به محل کارتان نیز سرایت می‌کند. حالا شما برای افراد جوان یک مربی الهام بخشی، برای همکاران‌تان یک همکار مفید، برای مدیرتان فردی قابل اعتمادید و به جای برهم زدن محیطی در آن ساکنید، آن را بهبود می‌بخشید. و اگر همه چنین کاری می‌کردند، دنیا به جایی تبدیل می‌شد که کمتر غم انگیز و ناراحت کننده است. شاید حتی به طور مشهودی بهتر می‌شد. و شاید یاد می‌گرفتید که چطور اوقات فراغت‌تان را به دور از خانواده و کار، معنادارتر و موثرتر بگذرانید. و این چهارمین و آخرین دستاورد است و مثل بقیه می‌تواند بهبود یابد و رشد کند. شاید در چنین مواردی آنقدر بهتر و بهتر شوید که بتوانید مسائل سخت تری را حل کنید و به نوعی خودتان تبدیل به اعتباری برای روح بشر شوید. و این همان زندگی است.

برگردیم به موضوع ازدواج. چطور به طور جدی برای حفاظت از عشق در رابطه‌تان برنامه ریزی کنید؟ خب شما باید تصمیم بگیرید: «آیا عشق را در زندگی‌تان می‌خواهید؟» اگر واقعاً بدون کینه به آن فکر کنید - بدون لذت از محروم کردن شریک زندگیتان، که اکنون با او بیگانه‌اید، از لذتی که ممکن است با چنین تلاشی همراه باشد - عموماً جواب این سوال بله است. رابطه جنسی عاشقانه همان ماجراجویی، لذت، صمیمیت و هیجانی است که مردم وقتی نیاز به حس کردن آن تعالی دارند، درباره چنین تجربه‌ای خیالپردازی می‌کنند. آن را می‌خواهید. شادی‌های زندگی، نادر و گرانبها هستند و نمی‌خواهید بدون دلایل محکم از آنها بگذرید. چطور می‌خواهید این کار را بکنید؟ با اتکا به شانس، چنین اتفاقی بین شما و کسی که خوشتان می‌آید رخ می‌دهد؛ اما با

کمی شانس بیشتر و تعهد کافی، چنین تجربه ای بین شما و آنکه عاشقش هستید رخ خواهد داد. چندان کار آسانی نیست. برای اینکه بتوانید با کسی خانه ای بسازید، مجبورید گفتگوهای بسیاری کنید تا هم «دوست داشتن» و هم «عشق» در رابطه‌تان زنده بماند.

اقتصاد داخلی خانوار

چند ملاحظه کاربردی در اینجا ارائه شده که ممکن است به نظر ربطی به موضوع عشق ورزی نداشته باشد. با این حال گفتگو کردن امری ضروری است چون ما از نقش‌های مرسوم مان فراتر رفته - و یا آنها را از دست داده ایم - بدون اینکه جایگزینی برایشان داشته باشیم. تا قبل از اینکه - شاید تا قبل از تولید قرص‌های ضدبارداری، که یک انقلاب بیولوژیکی ایجاد کرد - مردان کارهای مردانه میکردند، هر چه که بود، و زنان هم کارهای زنانه میکردند، هر آنچه بود. نقش‌های سنتی بسیار مفیدتر از تصویری هستند که مردمان مدرن، همان کسانی که آزادی و انتخاب شان را بیش از حد دست بالا میگیرند، در موردشان دارند. در جامعه ای که سرعت تغییر و تحولات در آن پایین‌تر است، هر کس حس شفاف تری از وظایف مربوط به خودش را دارد. چنین چیزی تنش را از بین نمی برد (هیچ چیز تنش را از بین نمی برد) اما حداقل یک الگو وجود دارد. اگر الگویی برای اینها وجود نداشته باشد، وقتی می‌خواهید با کسی یک زندگی مشترک را شروع کنید باید درباره همه شان بحث کنید - البته اگر در چنین کاری مهارت داشته باشید، که احتمالاً ندارید. تعداد کمی از مردم چنین مهارتی دارند.

اگر قرار است با فردی که عاشقش هستید یک زندگی مشترک بسازید و علاقه داشته باشید که این عشق بین‌تان ادامه پیدا کند، نیاز دارید در این باره گفتگو کنید که چه کسی قرار است چه کاری را انجام دهد. گفتگو جایگزینی برای نقش هاست. چه کسی قرار است تخت را مرتب کند؟ چه زمانی قرار است مرتب شود؟ چقدر باید مرتب شود تا مورد پذیرش دو طرف باشد؟ اگر این موضوع به درستی مدیریت نشود، مکالمه به شدت غیر سازنده میشود: «تخت

را مرتب کردم.» «باشه ولی چندان خوب مرتب نکردی.» «هیچ چیزی هیچوقت از نظر تو به اندازه کافی خوب نیست. اگر فکر میکنی من به اندازه کافی خوب انجام نمی دهم، از این به بعد می توانی خودت انجامش بدهی!» «خب شاید تو باید استاندارد هایت را کمی بالاتر ببری، و البته نه فقط در مورد تخت!» روزها طول میکشد تا چنین مشکلی را - اگر بتوانید - حل کنید و تازه این فقط موضوعی مربوط به تخت و در مورد ده دقیقه اول صبح بود. بنابراین این تخت شاید در شصت سال آینده هم (باز هم همان بازه زمانی) به همین منوال نامرتب و شلخته باقی بماند و همینطور موضوعات داخلی ریز و درشت بسیاری هست که باید درباره شان صحبت کرد. اما اگر این مشکل حل نشود، هر روز صبح در هر هفته، هر ماه و هر سال، تکرار میشود و هر زمان که از خواب بیدار می شوید یا به محض اینکه به اتاق خوابتان برمیگردید و بهم ریختگی ایجاد میشود، عصبانی و کلافه میشوید. این تجربه هیچ چیز خوبی ندارد.

حرفه کدامتان قرار است اولویت داشته باشد؟ چه زمانی و چرا؟ بچه چطور قرار است تربیت شوند و آموزش ببینند و توسط چه کسی؟ چه کسی میز غذا را می چند؟ چه کسی زباله ها را بیرون می برد؟ نظافت خانه چطور؟ نحوه تنظیم و مدیریت حساب های بانکی چگونه است؟ چه مواد غذایی خانه را خریداری میکند؟ در مورد لباسها و مبلمان خانه چطور؟ چه کسی برای چه چیزهایی خرج میکند؟ چه کسی مسئولیت مالیات را بر عهده میگیرد؟ و غیره. شاید دویست مورد را باید مد نظر قرار داد تا خانه ای به طور مناسب اداره شود - درست به پیچیدگی اداره یک کسب و کار و حتی سخت تر، چون باید وظایف را با اعضای خانواده هماهنگ و روزانه تکرار کرد. بهر حال زندگی شما متشکل از مواردی است که به طور معمول تکرار میشوند. شما یا در مورد تمام این موارد گفتگو میکنید یا باید همیشه در حالی که به طور غیر کلامی، با سرسختی، در سکوت و با تلاش های نیمه کاره در این وظایف «مشارکت» میکنید، با تمام شان در کشمکش باشید. چنین چیزی فایده ای برای وضعیت عشق در رابطه شما ندارد. در نتیجه ضروری است که خیالتان اول از بابت اقتصاد داخلی خانواده راحت باشد.

حل کردن این مجموعه از مشکلات، کاری فوق العاده دشوار است، چون به این معناست که باید سلسله مراتبی از مسئولیت‌ها را بین اعضای خانواده تقسیم کرد. وقتی من به کسی کمک میکنم که ازدواجش را بهبود بدهد، در واقع کارهایی خیلی معمولی و پیش و پا افتاده انجام میدهم. به نظر میرسد که باید در مورد هر جزئیات لعنتی و بی اهمیتی گفتگو کنید (اما توصیف لعنتی و بی اهمیت یک توهم است): چه کسی غذا را آماده میکند؟ چه زمانی غذا آماده میشود؟ ارزش این وظیفه در در این بده-بستان نسبت به سایر وظایف چقدر است؟ چطور میتوان از کسی که رفتار مناسبی در قبایل وظایف آشپزخانه داشته تشکر کرد؟ چه کسی ظرفها را در ماشین ظرفشویی میریزد؟ چه کسی باقی ظرفها را میشوید؟ میز غذاخوری چه وقت بعد از غذا خوردن باید مرتب شود؟ از کدام ظرفها برای غذا خوردن استفاده میشود؟ چه غذایی قرار است خورده شود؟ بچه‌ها قرار است چه نقشی بازی کنند؟ قرار است همه با هم غذا بخورند؟ قرار است زمان‌های منظمی برای صرف وعده‌های غذایی صرف شود؟ ممکن است هر یک از این سوالات به جنگی تمام عیار تبدیل شود. یک نفر به چیزی فکر میکند و فرد دیگری به چیز دیگری، و چه کسی میداند حق با کیست؟ بنابراین باید برایش مبارزه کنید و در موردشان به یک اجماع برسید. انجام چنین کاری سخت است. قطعاً به معنی دهها دعوا است و شاید به معنی صدها دعوا باشد. اما این دعوایی هستند که هدفی دارند، بنابراین آنقدر تکرار میشوند و ادامه می‌یابند تا برایشان راهکاری پیدا شود و دیگر دعوا کردن ضرورتی نداشته باشد. این امر صلح را به یک هدف تبدیل میکند که هیچ راهی برای برقراری اش جز از طریق گفتگو و مذاکره وجود ندارد و نیازمند تعهدی است که بتواند تمام کشمکش‌های عمیق و جدی را تحمل کند. کار بعدی که باید انجام دهید - من این را به خاطر تجربه بالینی و ازدواج خودم (هر یک به مدت سی سال) میدانم - هفته ای نود دقیقه باید با شریک زندگیتان فقط در مورد مسائل کاری و شخصی صحبت کنید. «از محل کارت چخبر؟» «اوضاع و احوال بچه‌ها چطور است؟» «چه کارهایی در خانه باید انجام شود؟» «اوضاع و احوال خودت چطور

است؟ آیا روبراهی؟ آیا موضوعی آزارت می‌دهد؟» «برای اینکه زندگی مان بگذرد چه داریم و چه چیزهایی لازم داریم؟» فقط تعامل محض و موثر: تا حدی به این خاطر که شما داستانی در ذهنتان دارید و شریک زندگیتان داستان دیگری، و به هر دو به یک داستان مشترک نیازمندید. شما باید داستان‌تان را تعریف کنید تا شریکتان از آن اطلاع پیدا کند، بنابراین او باید بشنود. لازم است که چنین تعاملی مدام اتفاق بیفتد. لازم نیست که یکباره نود دقیقه باشد. شاید روزانه یک ربع کافی باشد. اما شما این راه‌های ارتباطی عملگرایانه را باز نگه دارید، بنابراین به خوبی میدانید که طرف مقابل شما در کجای ماجرا است و متقابلاً او نیز میداند. اگر این گفتگو کمتر از نود دقیقه در هفته باشد، داستانها را هم تلبار میشوند و داستانی که از کل ماجرا در ذهن شماست باطل میشود. این داستانها تا جایی که روی هم انباشته میشوند که دیگر شما نمی‌دانید خودتان چه کسی هستید و مسلماً دیگر نمی‌دانید شریک زندگی‌تان به چطور آدمی تبدیل شده و بنابراین با هم بیگانه میشوید. در نهایت رابطه‌تان انسجام قبلی اش را از دست می‌دهد و این اتفاق بدی است.

وقتی من به کسی کمک می‌کنم که ازدواجش را بهبود بدهد، واقعا کارهای پیش و پا افتاده‌ای انجام می‌دهیم. من به تعطیلات، مناسبت‌های خاص و هر اتفاقی که خارج از عرف باشد علاقه‌ای ندارم. چنین چیزی به این معنا نیست که آنها بی اهمیت اند، اما ضرورت شان به اندازه ضرورت انجام کارهای روتین روزمره حیاتی نیست. این دومین مورد است که باید به درستی حل و فصل شود. من می‌خواهم بدانم بیشتر یک روز معمولی شما با چه نوع روابط متقابلی پر شده است. شاید با هم از خواب بیدار شوید و با هم غذا بخورید. چنین کارهایی را هر روز انجام می‌دهید. شاید از خواب بیدار شدن، آماده شدن و غذا خوردن پنج ساعت از روز شما را در بر بگیرد. این مدت، یک سوم از زمان بیداری‌تان و بنابراین یک سوم زندگی‌تان است. سی و پنج ساعت در هر هفته - معادل تقریباً یک هفته کاری است؛ مثل یک شغل کامل. آن را درست انجام دهید. از خودتان و از یکدیگر بپرسید: می‌خواهیم این زمان را چطور این زمان را هدفمند و

مرتب کنیم؟ چطور می‌خواهیم بیدار شدن از خواب صبح مان را دلپذیر کنیم؟ آیا می‌توانیم موقع غذا خوردن با هم مودبانه و علاقه مند، شاید بدون حواس پرتی‌های الکترونیکی، رفتار کنیم؟ آیا می‌توانیم غذاهایمان را خوشمزه و فضایمان را دلپذیر کنیم؟ فرض کنید عصر است و به خانه برگشته اید. بگذارید بگوییم که ده دقیقه طول میکشد تا کارهای معمول بعد از رسیدن به خانه را انجام دهید. بنابراین همین امر، یک ساعت دیگر در هفته به مجموع زمانی که در کنار خانواده هستید اضافه میکند - یعنی پنجاه ساعت در سال؛ معادل یک و نیم هفته کاری. شما یک و نیم هفته کاری را در سال صرف این کار میکنید که با ورود به منزل از شما استقبال شود. زمان قابل توجهی از بودن شماست. آیا کسی درب منزل به ملاقاتتان می‌آید و میزان خاصی از خوشحالی به خاطر دیدن‌تان ابراز میکند یا همه با گوشی‌هایشان مشغولند و با شکایت‌های مختلف روبرو میشوند؟ چطور می‌خواهید این زمان را سر و سامان بدهید تا دیگر از موقع رسیدن به خانه وحشت نداشته باشید؟ کارهایی که معمولا هر روز با هم انجام میدهید، کارهای پیش و پا افتاده‌ای هستند. اما آن کارها تمام زندگیتان هستند. آنها را سامان دهید و ببینید که چقدر بیشتر از آنچه تصور می‌کردید خودتان را به طرز موثری جا انداخته اید. اگر بتوانید در جنگی که در اقتصاد داخلی خانوار هماهنگی ایجاد میکند پیروز شوید، هر دوی‌تان از ثمره‌اش کامیاب میشوید. سپس می‌توانید بر تمام کارهایی که می‌خواهید در یک تعطیلات آخر هفته انجام دهید و اقامت‌تان در یک هتل کوچک، خانه‌ای در خارج از شهر یا آن قرار ملاقات‌های یک هفته در میانی که گفتیم هر دوی‌تان راغب نیستید انجام دهید تمرکز کنید.

با سر و سامان دادن به این موارد شروع کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. آن وقت مثلا اوقات غذا خوردن آرام بخشی خواهید داشت، بدون اینکه از شدت درماندگی و ناکامی، یا فشار خون بالا از بین بروید. باید برای چنین دستاوردی بجنگید. اما آنچه اهمیت دارد این نیست که آیا می‌جنگید (چون باید بجنگید)، بلکه این است که آیا به دنباله آن صلح به دست می‌آید؟ برقرار کردن صلح به معنی این است که یک راه حل مورد مذاکره قرار گرفته با موفقیت

مدیریت شده است. و شما باید با هم برای هر مسئولیت و فرصت مشترکی که به عنوان یک زوج دارید - و هر مانعی که با آن روبرو میشوید - به چنین راه حل مورد مذاکره قرار گرفته‌ی مدیریت شده‌ای برسید. در این صورت حداقل یک نفر را دارید که وقتی اوضاع زندگی‌تان بهم ریخت - که امری اجتناب ناپذیر است - بتوانید با او صحبت کنید. و از مزیت به کار گرفتن دو عقل برخوردار میشوید، حتی اگر آنها کاملاً هم موافق نباشند. همه این حرفها به این معنی است که قبل از آنکه بتوانید مشکل حفظ کردن عشق را در رابطه‌تان حل کنید، اول باید بدانید چه میخواهید و بعد در موردشان با شریک زندگیتان گفتگو کنید.

افراد دیگر باعث جلوگیری از نگرانی و بروز بیماری روانی در شما میشوند. به همین دلیل است که ازدواج خوب است. چرا؟ خب شما نیمی عاقلید، به این معنا که نیمی دیوانه اید و همینطور هم همسرتان (البته نه نیمی بلکه بسیاری). با این حال خوشبختانه به طور کلی ضعف آنها در مقابل ضعف همسرشان است. اما گاه و بیگاه زوج‌هایی را می‌بینید که ضعف‌های یکسانی دارند و به همین دلیل شکست‌های یکدیگر را تشدید می‌کنند. مثلاً شاید هر دویشان بیش از حد به شراب علاقه داشته باشند، در آن صورت با هم به سمت اعتیاد به الکل پیش می‌روند. آن زوجی که برای جلوگیری از چنین سرنوشتی لازم است شاید زوجی است که یکی از آنها عاشق الکل است، اما نه هر دو نفر. چنین امری باعث ایجاد درگیری‌هایی در کوتاه مدت میشود، زمانی که اعتیاد به الکل ایجاد شده و یا در شرف وقوع است، اما احتمالاً عواقب طولانی مدت آن مفید است (چون باعث میشود هر دوی شما از اعتیاد به الکل محافظت شوید). آن کس که مشروب نمیخورد در مناسبات اجتماعی، یکی دو پیک میخورد برای اینکه خیلی هم انعطاف ناپذیر و ناگوار به نظر نرسد، و آن کس که دوست دارد مشروب بنوشد، در صورت عدم کنترل مناسب، خوشبختانه یک تذکر نتیجه بخش دریافت میکند.

به طور کلی این یک رخداد مبارک است که ویژگی‌های خاص شما، به طور تصادفی بینتان توزیع شده است و اگر با شخص دیگری پیوند بخورید، به احتمال قوی در نقاط ضعفتان

تقویت می‌شوید و برعکس. زمانی که شما دو نفر برای بازآفرینی آن هستی اصلی با هم یکی میشوید - همان ایده نمادین - در این صورت شانس ایجاد یک موجود معقول و سالم را خواهید داشت. این برای هر دوی شما خوب است، حتی برای فرزندانان نیز (که حالا در نبرد با فرصت سازگاری با آنچه به طور کلی یک رفتار معقول را تشکیل میدهد، هستند) خوب است. چنین امری برای روابط دوستانی‌تان و برای این جهان پهناور نیز خوب است.

بسیاری از این حرکت در راستای وحدت عملکرد، در نتیجه گفتگو و ارتباط به دست می‌آید. اگر به اندازه کافی سن و سالی داشته باشید، میدانید که مردم به شدت شکسته شده‌اند. وقتی جوانید و تجربه‌چندانی ندارید، احتمالا پیشفرض احتمالا تلویحی و بی‌چون و چرا مطرح میکنید که به سادگی فقط درست نیستند. اولی این است که آن بیرون کسی وجود دارد که کامل است. و به احتمال قوی شما با آن فرد فرضا کامل در خیالتان روبرو میشوید، و از روی ناچاری و ابلهانه عاشقش میشوید (ابلهانه، چون شما عاشقِ فرافکنیِ خودتان از آن کمال شده‌اید، نه آن فرد - که با در نظر گرفتن میزان علاقه‌تان هدفی بسیار گیج کننده است). فرض دوم این است که شخصی آن بیرون وجود دارد که برای شما بی‌عیب و نقص است. در این دو مفروض، حداقل سه خطا وجود دارد که دستاورد قابل توجهی است چون کلا فقط دو مفروض بود.

برای شروع، هیچکس آن بیرون وجود ندارد که کامل باشد. آن بیرون فقط پراز افرادی است که آسیب دیده‌اند - آن هم خیلی شدید، هرچند که نه لزوما جبران ناپذیر، ولی با تنوع زیادی از ویژگی‌های منحصر بفرد. جدا از این، اگر واقعا آن بیرون کسی وجود داشت که کامل باشد، آن وقت با یک نگاه به شما، فریاد زنان فرار میکرد. مگر اینکه او را فریب دهید، وگرنه چرا میخواهید با کسی باشید که از شما بهتر است؟ اگر واقعا به قرار ملاقاتی با چنین فردی دعوت شدید، باید واقعا بترسید. یک فرد عاقل با دیدن چنین معشوق جدیدی باید با خودش فکر کند که: «خدای من! او یا نمی‌بیند، یا درمانده است، یا مثل من آسیب دیده است!» ایده بسیار هولناکی است که خود را متعهد به کسی کنید که حداقل به اندازه شما مشکل

دارد. به هیچ وجه به بدی این نیست که با خودتان تنها بمانید، بلکه شبیه این است که از چاه درآیید و خودتان را در چاله بیاندازید. بنابراین اگر شجاعت دارید ازدواج میکنید - اگر هیچ دورنمای بلند مدتی برای خودتان متصورید؛ اگر میتوانید عهد ببندید و مسئولیتش را به عهده بگیرید؛ و اگر بالغ شده باشید - و تلاش میکنید که دو نفرتان را به یک فرد معقول تغییر دهید. و حتی ممکن است با مشارکت در چنین فرایند نامطمئنی هر دو شما به یک فرد معقول بدل شوید که امکانی برای رشد پیدا میکند. بنابراین صحبت کنید. در مورد همه چیز صحبت کنید. مهم نیست چقدر دردناک باشد. و صلح میکنید. و اگر بتوانید چنین رفتاری را مدیریت کنید، سپاسگزار مشیت الهی خواهید بود، چون فرض اولیه بر کشمکش و ستیز است.

سرانجام: عشق

در این فصل خیلی به موضوع عشق به طور مستقیم پرداخته نشد - حداقل نه در مورد نگه داشتن آن. عشق مثل بازی کردن کردن و آن بازی قبل از آن که مشکلات شروع به حل شدن نکنند، اتفاق نمی افتد. بازی کردن نیاز به صلح دارد و صلح نیازمند گفتگو است. و بعد حتی آن موقع اگر توانستید چنین بازی کنید، خوش شانس بوده اید.

موضوع عاشقانه زناشویی - همان صمیمیت و رابطه جنسی - یک موضوع پیچیده است و قبل از پیدا کردن جواب هر سوالی، یک اژدها در کمین نشسته است. به عنوان مثال: وقتی ازدواج کردید از نظر جنسی چقدر بهم بدهکارید؟ جواب این سوال «در هیچ حدی» نیست. چنین جوابی قابل قبول نیست چون بخشی از تنظیم چنین قراردادی این است که باید زندگی عاشقانه‌تان را به نحوی رضایت بخش تنظیم کنید. رابطه جنسی یک پیشفرض ضمنی برای ثبات ازدواج است. احتمالاً نه اندازه پانزده بار در روز، و از آن طرف هم نه به اندازه یک بار در سال، آن هم با بی میلی. بلکه تعداد دفعات آن جایی بین این دو کرانه است و باید برای فهمیدنش گفتگو کنید.

مشاهده من از دیدن زوج‌های جوان - در شرایطی که شغل و فرزندانی دارند و تمام موارد مربوط به اقتصاد داخلی خانوار مورد بحث قرار گرفته - این بوده که هفته ای یک یا دو بار، یا حتی، با احتمال کمتر) هفته ای سه بار رابطه جنسی، به عنوان تنفس‌هایی عاشقانه معقول است. به نظر می‌رسد که این تعداد دفعات، اگر به خوبی صورت بگیرد، برای هر دو طرف مورد قبول است. مشاهده من نشان می‌دهد که دوبار از یک بار بهتر است، ولیکن یک بار بسیار بهتر از هیچ است. هیچ بد است. اگر تعداد دفعات رابطه جنسی‌تان به صفر بار در هفته برسد به این معنی است که یک نفر ستم میکند و دیگری سر فرود آورده و تسلیم شده است. اگر تعداد دفعات رابطه جنسی‌تان به صفر بار در هفته برسد به این معنی است که یک نفر از شما سر از رابطه ای نامشروع - چه صورت فیزیکی، و چه احساسی، خیالی، یا ترکیبی از هر سه - درمی آورد. این حرف را با لطافت و نرمی نمی‌گویم. اگر باید چیزی بدهید یا جایی پاسخی منفی وجود دارد، وقتی عشق ناپدید میشود و دفعات رابطه جنسی به حداقل خود می‌رسد، جایی باید نشانه ای قوی از این وجود داشته باشد که «اوضاع به اندازه کافی خوب نیست». من رابطه نامشروع را توصیه نمی‌کنم، اما اگر رابطه جنسی از زندگیتان حذف شود، خودتان را برای همان آماده میکنید. شاید پیگیر این هستید که چنین مسیری را طی کنید و رابطه نامشروع را تسهیل کنید که نقش بتوانید مظلوم نمایی کنید: «همسرم مرا رها کرد و پی رابطه نامشروع خودش رفت. من بیچاره.» و چرا همسران چنین کاری کرد؟ «خب، شاید زندگی جنسی ما تمام آن چیزی نبود که می‌توانست باشد» (و این پاسخی است که ممکن است نیاز به کمی بررسی داشته باشد). «منظورتان دقیقا از «همان چیزی نبود که می‌توانست باشد» چیست؟» «خب ما دو سال بود که رابطه جنسی نداشتیم و او هم رفت پی رابطه نامشروع خودش.»

چنین اتفاقی تعجب آور نیست. شما باید با این فرض شروع کنید که طرف مقابل‌تان یک انسان نسبتا معمولی است، و تا اندازه مشخصی رابطه جنسی برای رضایتمندی معقول است - بگذارید فرض این مقدار یعنی دوبار رابطه جنسی در هفته، یا یک بار در شرایط مشغولیت

زیاد. در روزهای اول ازدواجتان ابراز تمایل جنسی به شریک زندگیتان شاید در دسری ایجاد نکند، اما موارد زیادی هست که باید برای زندگی انجام داد. قرار ملاقات دردناک است، حتی اگر مجرد باشید. کاملاً میدانم که ماجراجویی هم دارد، اما بیشتر این داستان‌ها در فیلم‌ها اتفاق می‌افتند، نه در سایت‌های اینترنتی دوستیابی، روابط مبتنی بر چت، کافی شاپ‌ها، رستوران‌ها و بارها، که اولین برخوردهای غیر ماهرانه اتفاق می‌افتند. شما باید برای چنین رابطه واقعی تلاش کنید، و اگر مجرد باشید می‌کنید، چون تنهایی، تشنه توجه و درمانده رابطه صمیمانه فیزیکی هستید. (افراد مجرد نسبت به افراد متاهل، به طور متوسط رابطه جنسی بسیار کمتری دارند. میدانم که عده‌ای در این میان مثل راهزن‌ها ظاهر میشوند. اما نمی‌توانم ببینم که حتی کسانی که از این طریق موفق میشوند، چندان لطفی به خودشان کرده باشند).

بنابراین به عنوان یک فرد مجرد، برای دوستیابی تلاش می‌کنید چون تنها و ناکامید، اما این موضوع ساده‌ای نیست. باید برایش در زندگی‌تان جایی خالی کنید. باید برنامه ریزی کنید. باید از تخیل‌تان استفاده کنید، پول خرج کنید، یک شریک مناسب برای دوستی پیدا کنید، و همانطور که همه می‌گویند، باید قورباغه‌های بسیاری را ببوسید تا یک شاهزاده یا شاهدخت پیدا کنید. مردم معمولاً وقتی ازدواج می‌کنند آرامش می‌یابند، چون دیگر لازم نیست آن تلاش‌های بی‌فایده را انجام دهند. اما چنین نیست که از دردسر رهیده باشید؛ اینطور نیست که با لباس زیر مندرس و جوراب در خانه‌تان راه بروید و فکر کنید تمام لذت‌های فرضی هیو هفner قرار است به طور اتوماتیک در خانه شما اتفاق بیفتد. هنوز باید تلاش‌های زیادی کرد، مگر اینکه بخواهید عشق از رابطه‌تان حذف شود. باید در موردش صحبت کنید. شما باید حرف‌های سخت و شرم‌آور بزنید: «عزیزم سه شنبه‌ها و پنجشنبه‌ها خوبه؟ چهارشنبه‌ها و جمعه‌ها؟ یا شنبه - دوشنبه‌ها؟» شما با خودتون فکر می‌کنید: «خدا! این خیلی مشخص و حل و فصل شده است. خیلی برنامه ریزی شده و روزمره است. خیلی تعیین شده، قابل پیش‌بینی، ضد رمانتیک و ربات‌گونه

۱ Hugh Hefner؛ ناشر مجله playboy (یک مجله آمریکایی درباره سبک زندگی و سرگرمی مردان) است - م.

است. خیلی تحقیر آمیز و خشک است و رابطه جنسی را فقط به یک وظیفه تبدیل میکند. پس تفریحش کجا رفته؟ آن ناگهانی بودن، کوکتلها، آن هیجان، و جذابیت آتشینِ آنی کجا رفته؟ آن لباسهای خاص و رسمی مردانه یا آن پیراهن‌های کوتاه مشکی کجا رفته اند؟ آیا این همان چیزی است که در تخیلات ابلهانه تان، ولو ناخودآگاه، انتظار دارید؟ آن زمان که با هم قرار می‌گذاشتید چند وقت یک بار این کار را میکردید؟ همیشه؟ و (یادتان باشد که ما به عنوان بزرگسالانی در اینجا گفتگو میکنیم) که شما خواستار دو شغل (دو کار و دو درآمد) هستید در کنار دو بچه و استاندارد معقولی از سطح زندگی - و آن وقت خودانگیختگی بدون برنامه ریزی قبلی؟ و قرار هم نیست که چیزی کمتر از آن «قانع شوید»؟

موفق باشید. چنین اتفاقی بدون تلاش زیاد نمی افتد - حداقل نه بر اساس تجربیات بالینی (و شخصی) من. آنچه اتفاق می‌افتد این است که ضروریات مطلق زندگی به طرز غیر قابل انکاری از اولویتهای مطلوب و ضروری سبقت میگیرند. شاید لیستی از ده مورد از کارهایی که باید هر روز انجام شان دهید تهیه میکنید و می‌بینید که رابطه جنسی مورد یازدهم شد. نه به این دلیل که فکر میکنید رابطه جنسی مهم نیست، چون در عمل هیچ وقت از کار شماره پنجم فراتر نمی روید که حتی به کار شماره دهم برسید، چه برسد به بیشتر از آن. بنابراین باید برایش فضا و زمانی فراهم کنید و تا آنجایی که من میتوانم بگویم، این کار را آگاهانه انجام دهید. شاید فکر کنید: «چطور میشود اگر من مدت زمانی را با این فرد بگذرانم که روزگاری شیفته اش شده بودم؟» شما باید از تمامی جنبه‌ها به این مدت زمانی که در اختیار دارید فکر کنید. شاید زمان آزاد شما فقط به اندازه نیم ساعت تماشای تلویزیون باشد، قبل از آنکه خواب آلود به سمت تخت خواب بروید. شاید یک ساعت یا یک ساعت و نیم قبل از خواب فرصت داشته باشید، چون زندگی بیش از حد پرمشغله است. شاید دوش گرفتن ایده بدی نباشد. کمی رژ لب و عطر خوشبو و لباسهای جذاب و شهوانی هم خوب است. اگر مرد هستید برای همسران یک لباس زیر زنانه بخرید و اگر زن هستید و شجاعتش را دارید آن لباس را بپوشید.

شاید اگر مرد هستید بتوانید در مغازه‌های مردانه فروشی، لباسی سکسی، ولی نه بیش از حد که سلیقه نامناسب را جار بزند و خودآگاهی شدید و خلاف انتظار ایجاد کند، پیدا کنید که تا حد معقولی برای مردان شهوانی تلقی شود. و شاید یکی دو تعریف و تمجید از بابت شجاعتی که بروز یافته چندان ایده بدی نباشد. شما در حال تلاش برای ایجاد اعتماد به نفس اید. از نورهای ملایم و خوبی استفاده کنید - شاید چند شمع (و البته کسی که باید شمع‌ها را بخرد و باید به چنین کاری تشویق شود؛ سعی کنید بدبینی را برای چیزی که هنوز تا این حد شکننده است به حداقل ممکن برسانید). در اینجا قانونی وجود دارد: هیچ وقت شریک زندگی‌تان را به خاطر کاری که می‌خواهید ادامه پیدا کند، تنبیه نکنید. خصوصا اگر کاری که به میزان مشخصی شجاعت برای انجام دادنش نیاز است - و گاهی واقعا فراتر از وظایف است.

چطور است که تمام آن موقعیت رمانتیکی را که برای یک رابطه نامشروع می‌توانستید تصور کنید، تهیه کنید، چون اغلب اینجور تدارکات زمانی که افراد به یک رابطه نامشروع فکر میکنند به ذهنشان خطور میکند (البته اگر تخیل داشته باشید). سعی کنید با همسرتان یک رابطه نامشروع داشته باشید. نظرتان در مورد کمی موسیقی چیست؟ چطور است که از تمیز بودن اتاق خواب - و به امید خدا - جذابیت زیبایی اتاق خواب اطمینان پیدا کنید؟ شاید این یک شروع باشد. و شاید به این شیوه هر دوی‌تان از پیر شدن، چاقی ناسالم و خودبیمارانگارانیه برای دور انداختن یکدیگر در اسرع وقت مصون ماندید - همچنان که بسیاری از زوجها چنین کاری را میکنند. و شاید آن وقت بتوانید هر دو به آنچه نیاز دارید، و فراتر از آن، آنچه می‌خواهید برسید. اما باید به خواسته هایتان اعتراف، و با شریکتان گفتگو کنید. چه دوست دارید؟ او چه چیزی دوست دارد؟ و آیا به همدیگر اجازه می‌دهید که آن دیگری هم بداند؟ آیا می‌خواهید با ریسک خطا کردن در تمرین عملی، تجربه بدی داشته باشید؟ آیا قصد دارید ترفندهای جدیدی بیاموزید، حتی اگر در تجربه عملی آن احساس حماقت پیدا کنید؟

هیچ یک از این موارد آسان نیستند. مردم کارهایی را در کنار هم یا برای هم انجام میدهند

که هیچ وقت در موردشان با هم صحبت نمی کنند و اگر با هم ازدواج کرده باشند، کار مفیدی نخواهد بود. شاید اگر اهل روحیه ای مبتنی بر بده-بستان بودید، می توانستید با حسن نیت به چنین موضوعی نزدیک شوید، می توانستید تصمیم بگیرید که به چه چیزی نیاز دارید و چه چیزی را می خواهید، آن وقت می توانستید دقیقاً داد و ستدی مناسب را انجام دهید. ممکن است از خودتان بپرسید: «چطور باید چنین کاری را انجام دهم که حداقل تا بیست سال آینده به زن یا شوهرم عاشقانه علاقه داشته باشم، به طوری که مثل بسیاری از مردم سرگردان نشوم و کارها احمقانه انجام ندهم؟ حذاق پیش شرط من برای رضایت شهوانی چیست؟» ممکن است خودتان را قانع کنید که لازم نیست چنین کارهایی را انجام دهید و خودتان می توانید خودتان را جمع و جور کنید، حتی اگر آنچه در وضعیت فعلی گیرتان می آید هیچ است. اما نمی توانید. اگر حرمت نفس یا هوشمندی داشته باشید، نمی توانید. چیزهایی وجود دارند که شما می خواهید و نیاز دارید. چنین امکانی هست که اگر علناً در مورد آن با همسران صحبت کنید و با آغوش باز آنچه از جانب او می شنوید را بپذیرید، هر دویتان می توانید نه فقط به آنچه از هم می خواهید برسید، بلکه به چیزهایی برسید که حتی فکرش را هم نمی کردید.

چند قرار ملاقات ترتیب دهید و سعی کنید به طور منظم آنها را تکرار کنید تا احساس کنید که در این کار خبره شده اید. گفتگو کنید و آن را تکرار کنید. به خودتان اجازه دهید که از آنچه می خواهید و نیاز دارید آگاه شوید، و با نجابت بگذارید که شریک زندگیتان نیز از این راز مطلع شود. بالاخره در نهایت قرار است به چه کسی اینها را بگویید؟ خودتان را وقف آن آرمان متعالی کنید که یک رابطه صادقانه و شجاعانه به آن وابسته است و این کار را جدیت انجام دهید تا روح شما را سالم نگه دارد. عهد زناشویی تان را حفظ کنید تا آنقدر درمانده شوید که صادقانه گفتگو کنید. اجازه ندهید که شریک زندگیتان شما را با اعتراض به نادانی و روگردانی، رابطه جنسی را کنار بگذارد. ساده لوح نباشید و انتظار نداشته باشید که زیبایی عشق به خودی خود در رابطه تان باقی بماند، بدون اینکه نیاز به تلاشتان داشته باشد. پیش نیازها و الزامات خانه تان

را به گونه ای تنظیم و بین هم تقسیم کنید که مورد قبول هر دوی تان باشد؛ نه در معرض استبداد قرار بگیرید و نه برده باشید. در مورد اینکه به چیزی نیاز دارید تا هم در تخت خوابتان و هم خارج از آن راضی باشید، تصمیم بگیرید. و شاید - فقط شاید - عشق را در زندگی تان حفظ کنید و یک دوست و محرم به دست آورید و این صخره سردی که ما در انتهای کیهان در آن زندگی میکنیم، کمی گرمتر و آرامبخش تر از آنچه غیر از این خواهد بود، بشود. و شما به چنین چیزی نیاز پیدا خواهید کرد، چون روزهای سخت همیشه در راهند، و بهتر برای مقابله با آنها چیزی داشت باشید وگرنه ناامیدی سر میرسد و هرگز از بین نمی رود.

برنامه ریزی کنید و آگاهانه برای حفاظت از عشق در رابطه تان تلاش کنید.



قانون یازدهم

به خودتان اجازه ندهید که متنفر، فریبکار یا خودبزرگ بین شوید

موضوع درباره داستان است

شما برای کینه توزی، فریبکاری و خود بزرگ بینی دلایل خودتان را دارید. شما با نیروهای آشوبناک و وحشتناکی مواجه هستید یا خواهید شد و گاهی برنده میشوید. اضطراب، تردید، شرم، درد و بیماری، عذاب وجدان، قرار گرفتن در دوزخ خرد کننده‌ی غم، آرزوهای برباد رفته و ناامیدی، تبعیت از استبداد ناشی از هستی اجتماعی، و تجربه خفت دوران پیری تا زمان مرگ - با وجود همچنین تجربه هایی، در واقع چطور فاسد، خشمگین، گناهکار و بیزار، حتی بیزار از خود امید، نشد؟ می‌خواوم بدونید که چطور در مقابل این سقوط به پلیدی و تباهی مقاومت کنید. برای چنین کاری - برای درک شخصیت‌تان و وسوسه هایش وقتی در مقابل تاریکی قرار می‌گیره - لازمه اول بدانید که در برابر چه چیزی قرار گرفته اید. شما باید انگیزه هایتان برای شرارت را بفهمید - و سه گانه کینه، فریب و خودبزرگ بینی دقیق ترین و واضح ترین ترکیبی است که من می‌توانم برای پلیدی بیان کنم.

آیا میتوان جهان را طوری درک کرد که بتوان پناهی در عبور از پست ترین جاده‌ها ایجاد کرد؟ این یک قاعده کلی از خرد بشر است که می‌گوید فرمول بندي شفاف‌تر و درک عمیق‌تر یک مشکل، نجات بخش است. مام دقیقا همین تلاش را با یک تغییر مفهومی شروع میکنیم - تغییری که خصوصا برای ما ماده گرایان متعهد و مدرن بسیار سخت و پیچیده است. ابتدا یک سوال: جهان از چه ساخته شده؟ برای پاسخ به این سوال لازم است که واقعیت - یا جهان - را همانطور که یک فرد زنده و هوشیار به تمامی تجربه کرده، با تمام غنای ذهنی سالمش - چون رویاها، تجربیات حسی، احساسات، انگیزه‌ها و تخیلات - در نظر بگیریم. این همان دنیایی است که خودش را به آگاهی منحصر بفرد شما نشان میدهد - یا بهتر اینست که بگوییم این همان جهانی است که با آن روبرو میشوید.

عمل بیدار شدن‌تان از خواب صبح را در نظر بگیرید. اگر در آن لحظه از شما بپرسند که چه

چیزی درک میکنید، ممکن است شما از همان اشیایی نام ببرید که اگر هر کس دیگری در کنار شما از خواب بیدار شود درک میکند. ممکن است درباره تمام آن چیزهایی که در اتاق خوابتان، دور و بر خود جمع کرده اید - میز، صندلی، لباسها (که بسته به ترجیحات و طبیعت شما و وضعیت دیشبتان نامرتب یا آراسته است) - صحبت کنید. به احتمال زیاد پاسخ شما به این سوال کاملاً عینی و بسیار واقع بینانه است. حتی ممکن است بگویید که مبلمان هال را هم می بینید. اما به رغم اینکه شاید توجه، کمتری از آنچه خودتان فکر میکنید، به اشیاء اطرافتان نشان میدهید، حقیقت دیگری نیز وجود دارد. چرا وقت و انرژی‌تان را صرف درک کردن چیزهایی کنید که به راحتی به یادشان می‌آورید؟

بهرحال مبلمان یا باقی محتویات اتاق خواب آن چیزی نیست که موقع بیدار شدن از خواب درک میکنید. شما تا به حال با جایی که در آن می‌خوابید و محتویات آن آشنایی پیدا کرده اید. هیچ دلیلی برای ادامه تلاش آگاهانه، برای فهمیدن آنچه قبلاً درک کرده اید وجود ندارد. بلکه بیشتر تمایل به درک روانی محیط اطرافتان دارید. شما شروع به بررسی این موضوع میکنید که چطور می‌خواهید خودتان را برای پر کردن جایگاهی که لاجرم پر خواهید کرد و نتیجه ای که این کار خواهد داشت، هدایت کنید. وقتی بیدار می‌شوید آنچه میبینید مجموعه ای از امکان هاست که بسیاری شان مربوط به همان روز و بعضی شان مربوط به هفته ها، ماه‌ها یا سالهای آینده است. آنچه موقع بیداری دغدغه اش را دارید، جواب به یک سوال است: «از فرصت‌های پیش رویی که مقابلم می‌بینم، با تمام پیچیدگی‌ها، نگرانی‌ها، هیجان‌ها، کسالت‌باری‌ها، محدودیت‌ها، نامحدودیت‌ها و با تمام خوش اقبالی‌ها و فجایع آن، می‌خواهم چه کنم؟» در این پتانسیل، تمام چیزهایی که می‌توانید داشته باشید وجود دارد. این پتانسیل، قلمرو فرصت‌های محقق نشده است و هیچ کس وسعت کامل آن را نمیداند. در اصل به نظر میرسد هیچ محدودیتی در بهره برداری از آنچه هنوز مشخص نشده، وجود ندارد. هر چیزی که هنوز ممکن است، جایی در این پتانسیل دارد. به درستی میتوان آنچه را باقی مانده به عنوان یک مخزن ابدی

گنج - مقدار زیادی از چیزهای خوب - در نظر گرفت (که هر دو در واقع نمودهای این پتانسیل اند.) اما این فقط نیمی از داستان است (و بخش دیگر آن اصطکاک است). اگر پتانسیلی که با آن مواجه میشوید خودش را به طور نامناسبی نمایش دهد (به خاطر اشتباهی از سمت شما؛ به خاطر خودکامگی مطلق جهان) آن وقت گرفتار مشکل وحشتناکی میشوید. آن بیرون - همان آینده ای که هر بار بیدار میشوید با آن دست و پنجه نرم میکنید - ناشناخته ای هست که نه فقط در انتظار خیر و نیکی، بلکه در انتظار وحشت، درد، جهنم و مرگ است. اما هر پتانسیلی که باشد، از قواعد ساده منطق مادی پیروی نمیکند. اشیایی که از قواعد این بازی پیروی میکنند - که ما (وقتی فرض میکنیم آنچه واقعی است، منطقی نیز هست) آن را واقعی در نظر میگیریم - در آن واحد میتوانند فقط یک چیز باشند. این واقعیت مسلماً بدان معناست که اشیایی که از قواعد این بازی پیروی میکنند، نمی توانند همزمان خودشان و نقیض خودشان باشند. پتانسیل اما اینطور نیست. نمی توان آن را چنین طبقه بندی کرد. پتانسیل همزمان مصیبت، طنز، خیر، شر و هر آنچه در این میان آنهاست، میتواند باشد. حتی به معنای آنچه ملموس می‌انگاریم، مشخص هم نیست. حتی آنطور که ممکن است وجود داشته باشد، وجود هم ندارد. شاید بهتر است پتانسیل را به عنوان ساختار واقعیت در نظر گرفت، قبل از آنکه واقعیت خودش را مشخصاً و به طور مشهود و بدیهی در حال حاضر نمایان کند. اما موجوداتی مثل ما با زمان حال دست و پنجه نرم نمی کنند. بنابراین حداقل تا آنجا که آگاهی ما از آن اطلاع دارد، اینطور به نظر میرسد که زمان حال برای ما واقعی ترین چیز نیست. به گفته بزرگان، ما باید بجنگیم تا «در اکنون باشیم». در عوض ما به اختیار خودمان، ذهنمان را معطوف به بررسی آینده میکنیم: چه میتواند پیش بیاید؟ تلاش به پاسخ دادن به این سوال همان زندگی است. این نحوه برخورد صحیح با واقعیت است. اینکه الان «چه هست؟» یک سوال مرده، مربوط به گذشته است که قبلاً به نتیجه رسیده. اینکه «چه میتواند باشد؟» ظهور یک هستی جدید است که در نتیجه پیوند بین خودآگاهی موجود و گسترده وسیعی از امکانات متناقض ایجاد میشود.

و اگر امکانی وجود داشته باشد که واقعی‌تر از فعلیتِ اکنون باشد (همانطور که واقعیت نشان می‌دهد که ما محکوم که دست و پنجه نرم کردن با آنیم) آن وقت بررسی این امکان‌ها از هر تحقیق و تفحص دیگری مهم‌تر است. اما چطور میتوانیم چیزی را بررسی که کنیم که نه اینجا، نه آنجا و نه هیچ جای دیگری وجود ندارد؟ چطور میتوانیم آنچه را که هنوز خودش را نشان نداده بررسی کنیم؛ و آنچه را که میتواند باشد اما هنوز نیست، کشف کنیم؟ و چطور میتوانیم در مورد این تلاش، به طوری قابل فهم با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم و اطلاعات مربوط به موثرترین مفاهیم، رویکردها و استراتژی‌ها را بین هم رد و بدل کنیم؟ پاسخ به این سوال، تا جایی که من میتوانم بگویم، تعامل از طریق داستان درباره آنچه هست و به همان اندازه آنچه میتواند باشد، است. چنین جوابی حاکی از آن است که اگر امکان، عنصر نهایی واقعیتی باشد که ما با آن دست و پنجه نرم میکنیم، پس این داستان‌ها هستند که نگهدارنده آن خردی اند که بیش از هر چیزی لازم است بدانیم.

ما به طور طبیعی، درباره زندگی مان مثل یک داستان فکر میکنیم و تجربیات مان را به همین شیوه بیان میکنیم. ما به طور خودکار به دیگران میگوییم که کجا هستیم (برای آماده سازی صحنه) و کجا میخواهیم برویم، تا بتوانیم اکنون را از دل امکانی که در حرکت به سوی مقصدمان پدیدار میشود، خلق کنیم. هیچکس چنین داستانی را غیرعادی نمی داند. اما کاری بیش از نمایش دادن زندگی خودمان و دیگران به صورت مجموعه ای از اتفاقات است. بسیار عمیق‌تر از آن است. وقتی اقدامات یک فرد را در جهان به تصویر میکشید، نحوه درک، ارزیابی، تفکر و عمل او را توصیف میکنید - و وقتی چنین کاری انجام میدهید داستان شروع میشود (و هرچه در چنین توصیفاتى بهتر باشید، روایت هایتان بیشتر داستانی میشود). بعلاوه ما جهان را پر از انگاره‌هایی تجربه میکنیم که دقیقا باید با آن مقابله کنیم. آن ناشناخته‌ی غیرمنتظره و بدیع - دنیایی از امکان‌ها - در قالب نمایشی دراماتیک بیان میشود، درست مثل جهانی که انتظار داریم و میکوشیم ایجاد کنیم؛ و درست مثل خودمان به عنوان بازیگرانی که با آن ناشناخته‌ها و

شناخته‌ها مواجه می‌شویم. ما برای نشان دادن تمام این موارد از داستان استفاده می‌کنیم.

آیا میتوان گفت ما در قالب داستان‌ها تعامل می‌کنیم (و همه آن را درک میکنند) چون هر آنچه همه در جهان انجام می‌دهند اساساً یک داستان است؟ آیا میتواند به این معنا باشد که دنیای تجربه از یک داستان غیر قابل تمایز است - و نمیتوان آن را در قالبی دقیق‌تر از داستان نشان داد؟ در اصل با ما جهان - و با واقعیت‌های آن - سازگار شده ایم. بنابراین اگر ما جهان را به صورت یک داستان تعبیر می‌کنیم، آن وقت شاید به طور دقیق‌تری، یا حداقل در عمل، واقعیت جهان یک داستان است (و تشخیص دقت از عملی بودن چندان آسان نیست). در عوض ممکن است شما اینطور استدلال کنید که دیدگاه علمی درباره جهان از جهاتی دقیق‌تر است و دیدگاه علمی اساساً یک داستان نیست. اما تا آنجا که من میتوانم بگویم، دیدگاه علمی هنوز در دل یک داستان جا خوش کرده است: داستانی که اینگونه است «جستجوی دقیق و بیطرفانه حقیقت، جهان را به جای بهتری برای زیستن تبدیل میکند و باعث کم شدن رنج، افزایش عمر و ثروت میشود.» چرا به طور دیگری علم را به کار بگیریم؟ چرا کسی بدون چنین انگیزه‌ای بخواهد سختی‌ها و دقت بی‌نهایتِ ممارست‌های علمی را به جان بخرد؟ مثلاً اگر از هوش و انضباط کافی برای تبدیل شدن به یک محقق واقعی برخوردار باشید، راه‌های موثر دیگری برای کسب درآمد هست. و از منظر انگیزه‌های درونی، عشق ورزی به علم با یادگیری از روی بی‌علاقگی دقیقاً یکی نیست. آزمایشگران و نویسندگان علمی بزرگی که من شناخته‌ام، مشتاق پیگیری شان هستند. چیزی احساسی آنها را برانگیخته. آنها امیدوارند که نتیجه یادگیری شان (هرچند شاید از روی بی‌علاقگی، چون فعلاً هدفی علمی جز یادگیری ندارد) واقعاً نتیجه مثبتی ایجاد کند: دنیا را به جای بهتری تبدیل کند. چنین چیزی برای کل این پیگیری یک عنصر روایی ایجاد میکند، انگیزه‌ای که با هر طرح خوب و تغییر شخصیت همراه است، و بهترین داستان‌ها را می‌سازد.

ما آنچه را که به عنوان یک داستان تجربه می‌کنیم، مفهوم سازی می‌کنیم. این داستان به طور خلاصه توصیفی از جایی است که اکنون در آنیم و همین‌طور شامل جایی است که می‌خواهیم

برویم، استراتژی‌ها و ماجراجویی‌هایی که در طول این مسیر پیاده سازی و تجربه میکنیم و نیز شامل شکست‌ها و سازماندهی‌های مجدد ما در طول این سفر است. شما دائما درون چنین ساختاری میفهمید و عمل میکنید، چون همیشه در یک جایی هستید و میخواهید به جای دیگری بروید، و همیشه در حال ارزیابی موقعیت‌تان و هر چیزی که با هدف‌تان در ارتباط است، هستید. بخشی از تفکر در قالب داستانی، به خاطر تمایل ما به دیدن جهان در قالب مجموعه ای از شخصیت‌هاست که هر کدام از شخصیت‌ها نشان دهنده موقعیت فعلی و مقصد، وقایع غیر منتظره ای که ممکن است با آنها روبرو شویم و خودمان به عنوان بازیگران این داستان است. ما در همه جا نیت‌های جاندارا می‌بینیم - و مطمئنا به همین شیوه جهان را به فرزندانمان نشان میدهیم. به همین خاطر است که یک ماشین یا مثلا خورشید دارای یک صورت همراه با لب‌خند است. به همین دلیل است که - حتی در میان بزرگسالان - در ماه چهره ای دیده میشود و خدایان در میان ستارگان اند. همه چیز جان دارد. همه به این خاطر که ما تمایل داریم با چیزهای دیگر طوری رفتار کنیم که انگار صرف نظر از اینکه چه هستند، جان دارند یا بی جان اند، و شخصیت‌هایی دارای نیت اند. به همین دلیل است که به نظرمان اشکالی ندارد که ماشین‌تان چهره داشته باشد (خصوصا در جلوی آن، جایی که چهره به آنجا متعلق است). ما به این شکل عمل میکنیم (به این معنا که درک میکنیم، فکر میکنیم و واکنش نشان میدهیم) چون هر عضو گونه انسان در هر لحظه، هر عملی که انجام میدهد برای خیر یا در جهت شر نسبت به دیگران است. و این موضوعی است که همیشه بوده و هست. تقریبا هر آنچه در مسیر دور و دراز بیولوژیکی تا شکلی فعلی مان با آن روبرو شده ایم، اجتماعی بوده است. اگر این مواجهه درباره تعامل با آدم‌های دیگر نبود، در مورد ارتباط با دیگر حیوانات بود. شاید آنها را شکار میکردیم یا آنها را در گله‌هایی پرورش میدادیم، یا وقتی اهلی شان کردیم با آنها بازی میکردیم - شاید هم آنها ما را شکار می‌کردند و باید آنها را یاد می‌گرفتیم تا از چنگ شان

بگریزیم و از خودمان محافظت کنیم. تمام این تعاملات قبیله ای، درون قبیله ای، بین گونه ای، مغز ما را شکل داده اند، طبقه بندی‌ها و چارچوب‌های اساسی ما را فرم داده اند، آنها به شکل اجتماعی - نه عینی و بیرونی، مثل موضوعات علمی - پردازش کرده اند. اینطور نیست که ما با غریزه و شمی درونی نسبت به وجود جدول تناوبی عناصرها متولد شده باشیم. چنین چیزی نیست. فقط چند صد سال است که ما موفق شده ایم این کار مستقیماً انجام دهیم و برای فرموله کردن آن، وقت و انرژی خودآگاهانه زیادی صرف کرده ایم. علاوه بر این به رغم اینکه برای تنظیم یک نظام طبقه بندی شیمیایی قابل توجه، نیازمند کار بسیار دشواری بوده، یادگیری آن نیز سخت است. چنین کاری به طور ذاتی (حداقل برای اکثر مردم) چندان جالب نیست، چون هیچ داستانی مربوط به آن وجود ندارد. بدون شک این نمایش دقیق و مفیدی از آن واقعیت عینی است، اما ماهر شدن در درک یک موضوع انتزاعی، نیاز به دست و پنجه نرم کردن دارد. برعکس، اگر کسی برایتان داستانی بگوید بلافاصله توجه‌تان را جلب میکند. این داستان میتواند یک داستان پیچیده باشد - چیزی که نیاز به ساعتها تمرکز دارد. این داستان ممکن است حتی داستان نحوه کشف جدول تناوبی عناصرها و تمام پیروزی‌ها و مشکلات این روند باشد. مهم نیست داستان درباره چه چیزی باشد. اگر به خوبی بیان شود، گیراست و احتمالاً به خاطر سپرده میشود. اگر میخواهید به یک کودک چیزی بیاموزید و توجهش را جلب کنید، برایش یک قصه تعریف کنید. آنها دائماً از میخواهند این کار را انجام دهید. آن به پیژامه شما نمی‌جسبند و التماس نمی‌کنند که: «بابا، تو را خدا یک خط دیگر از جدول تناوبی عناصرها را بگو قبل از خوابیدن!» اما آنها انگیزه زیادی برای شنیدن یک داستان دارند - گاهی حتی بیشتر از یکی در شب. چنین چیزی نشان از عمق و اهمیت داستانها دارد. ممکن است فکر کنید که داستان ساده است، اما فرزند شما با دقت گوش میدهد و سطوح مختلفی را که از معنای نشان داده شده را پردازش میکند - معانی که اگر داستانی که تعریف میکنید سنتی و عمیق باشد، بسیار

نامحتمل است که شما از آن آگاه باشید.

ما همه انسانیم. این بدان معناست که چیزی در تجربه ما وجود دارد که به هم شبیه است. وگرنه همه ما انسان نمی شدیم. حتی نمی توانستیم ارتباطی برقرار کنیم. به طور متناقضی، برای ارتباط برقرار کردن باید چیزهایی در مورد شما و دیگران باشد که بی آنکه بیان شوند، پیش میروند. تصور کنید که به کسی میگویید: «من امروز صبح واقعا عصبانی شدم.» اگر نشانه ای دال بر این وجود داشته باشد که شما میخواهید این مکالمه پیش برود و آنها هم موافق باشند، ممکن است دلیلش را از شما بپرسند؛ اما احتمالا از شما نمی پرسند که: «منظورت از عصبانی شدن چیست؟» آنها چنین سوالی نمی پرسند چون طبق تجربه از پیش میدانند که منظور از عصبانی شدن چیست. این تجربه ایست که بیشتر می توان آن را فرض کرد تا بیان. در واقع تنها دلیلی که می توانید در مورد هر چیزی صحبت کنید این است که مواردی وجود دارد که هرگز نیازی نیست در موردشان حرف بزنید. فقط میتوانید آنها را بدیهی فرض کنید. مثلا ما میدانیم که مجموعه ای ابتدایی از عواطف وجود دارد که میان ما انسانها در سراسر دنیا - و حتی در بین بسیاری از حیوانات - مشترک است. وقتی خرس مادر با دندان هایی که برای همه نمایان شده در مقابل توله هایش می ایستد و می غرد، همه معنایش را میفهمند. دقیقا همان چیزهایی که نیازی به صحبت در مورد شان نیست، ما را انسان میکند و جوهره انسانیت را میسازد اگرچه این جوهره وابسته به رفتار جامعه و محیط قابل تغییر باقی میماند.

بنابراین برگردیم به موضوع داستان - یا به بیان بهتر داستان داستانها. ما با داستان شخصیت های آغاز میکنیم که وجودشان جهانی است و ساختار درک را ما از پتانسیل جهان میسازند. و، به کمک شانس، وقتی با آن شخصیت ها روبرو میشوید، رابطه شان را با نفرت، خود بزرگ بینی و فریب به اندازه ای کافی درک میکنید که آنجا که این درک برای شما ایمنی فراهم کند.

شخصیت‌های جاودانه درام بشر

اولی: اژدهای آشوب

وقتی پسرم جولیان حدودا چهار ساله بود، با وسواس زیادی فیلم پینوکیو را نگاه میکرد - به ویژه قسمتی که آن وال، مونسترو، به اژدهایی با دم آتشین تبدیل میشد. باید آن سکانس را پنجاه بار دیده باشد. و معلوم نبود که دیدنش لذت ببرد. به وضوح از صحنه اوج آن می‌ترسید. از چهره اش می‌فهمیدم. او برای ترسش دلیل خوبی داشت. شخصیت‌هایی که با آنها همذات پنداری کرده بود، در خطر قرار گرفته بودند. درون مایه اصلیش این بود که انگیزه ای قوی برای خطر و قربانی کردن وجود دارد. این صحنه ای بود که از همه بیشتر او را به خود مجذوب میکرد. او با تماشای مکرر آن فیلم، واقعا چه میکرد؟ خصوصا اگر احساسی که برمی‌انگیخت ترس بود؟ چرا یک بچه باید داوطلبانه خود را در معرض آن قرار دهد؟ جولیان از همه توانایی‌های ذهن تازه شکل گرفته اش، از منطق مثل ناخودآگاه، برای پردازش روابط در چنین داستانی استفاده میکرد. پینوکیو و داستان‌هایی مشابه آن، به گونه ای سنگین، لایه لایه و پیچیده اند که تخیل را می‌رباید و دیگر رها نمیکند. این تصادفی نیست. بچه‌ها کوچک و جوان اند و از برخی جنبه‌ها هیچ چیز نمی‌دانند، چون تجربه شخصی بسیار کمی دارند. اما آنها همچنین از جنبه‌هایی، موجوداتی بسیار باستانی اند و به هیچ وجه احمق یا بی‌توجه نیستند. این واقعیت که آنها شیفته افسانه‌ها و داستان‌هایی مثل پینوکیو نشان میدهد که چقدر بچه‌ها عمق این داستانها را درک میکنند، اگرچه شما به عنوان یک مشاهده کننده بزرگسال دیگر متوجه چنین عمقی نشوید.

آن نهنگ، اژدهای آشوب است. این نمادی از بالقوه، یا امکانی است، برای بهتر یا بدتر شدن. نمایش این پیکره در همه جا ظاهر میشود و بچه‌ها آن را می‌بینند، حتی با اینکه نمی‌دانند منظور از این پیکره‌ها چیست. مثلا در داستان کلاسیک والت دیزنی، زیبای خفته، آن ملکه

شیطانی و بدخواه، شاهزاده فیلیپ را به دام می‌اندازد. او شاهزاده فیلیپ را در سیاه چال قصرش زندانی میکند و برایش داستانی فریبنده از همین قسم تعریف میکند. او از توصیف آن مرد ویران شده کهنسال در شش یا هفت دهه آینده، لذت می‌برد و به همین خاطر از روی دست و دلبازی به شاهزاده فیلیپ اجازه می‌دهد که از سلول زندانش خارج شود. او شاهزاده فیلیپ را چیزی بهتر از مترسک یک قهرمان نشان نمی‌دهد، و آن وقت در حالیکه در سلول زندانی اش را قفل میکند، با خنده‌هایی شیطانی، پله‌ها را بالا می‌رود تا به قصر خودش بازگردد. او نمونه کلاسیک یک مادر وابسته به احساسات و علائق فرزند معمولاً ذکور خود است که با جلوگیری از خروج فرزندش از خانه نمی‌گذارد فرزند، سرنوشت خود را نمایان کند.

آن شاهزاده با کمک سه عنصر مثبت زنانه از سیاه چال فرار میکند: همان سه پری دادرس که به وضوح همتایان مثبت آن شرارت‌اند. ملکه پلید او را می‌بیند که بر اسبش سوار میشود و راه خطرناک خود را از میان ارتش او، و پلی که بعد از درهای قصر در حال لرزیدن و بسته شدن است، باز میکند و به پایین آن جاده ای که به سوی تله مرگبار قصر اوست، پیش میرود. او با وحشتی بیش از پیش از این برج به آن برج می‌رود تا آنجا که خود را به بالاترین نقطه میرساند. او عصبانی آنجا می‌ایستد و شعله‌های آتش دوزخ خود را فرا می‌خواند و خودش را به اژدهایی غول پیکر با دم آتشین تبدیل میکند. هر کسی که این فیلم را تماشا میکند به طور کلی این واقعیت را پذیرفته: «البته که یک ملکه شیطانی به اژدها تبدیل شد، اما اشکالی ندارد.» دقیقاً چرا چنین موضوعی در سراسر جهان پذیرفته شده است؟ در ظاهر که چنین دگرگونی اصلاً منطقی نیست. در یک لحظه، او یک ملکه شیطانی قابل درک است که اگرچه بسیار عصبانی است اما در جای خودش ایستاده. و در لحظه ای بعد، چند بار به دور خودش می‌چرخد - و بوم! - او به یک خزنده غول پیکر با دم آتشین تبدیل میشود. شاید همه شما موقع خواندن این مطلب به چنین فکری افتاده باشید که: «چرا باید چنین موضوعی را مطرح کرد؟ حتی بچه چهار ساله من هم آن را می‌فهمد!» من با تبدیل شدن یک ملکه شیطانی به

یک اژدها مشکلی ندارم. آنقدر بدیهی است که حتی میتواند وسط یک فیلم محبوب اتفاق بیفتد و پذیرفته شود - آنقدر بدیهی که جلب کردن توجه مردم به اینکه اتفاق عجیبی افتاده، بسیار سخت است.

بهر حال گویی اگر ملکه الیزابت دوم در میان یکی از جشن‌های بی پایانش به خزنده ای بزرگ و آتشین تبدیل شود، تا حدی حیرت و دلهره به جا و قابل انتظار است. موضوع این است که آدمها - حتی پادشاهان سلسله‌های بزرگ - ناگهان به خزنده تبدیل نشده و به مهمانان شان حمله نمی کنند (خب نه در بیشتر مهمانی ها). اما اگر چنین اتفاقی در یک داستان رخ دهد، ما آن را می‌پذیریم. به هر روی این نکته، رمز راز از موضوعی برنمیدارد. البته هر تحول باستانی در یک داستان اتفاق نمی افتد. اگر آن ملکه پلید ناگهان لباس صورتی درخشانی به تن میکرد و آن مسیری را که شاهزاده فیلیپ در حال فرار بود گلباران میکرد، اصلا با عقل جور نمی آمد. چنین چیزی نه در نهاد آن پلیدی، و نه در مجموعه انتظاراتی که هر مخاطبی به طور ضمنی از تماشای فیلم‌ها به دست آورده، وجود ندارد (و بعید است بعد از چنین تغییراتی از فیلم تعریف کنید، مگر اینکه این تغییرات با ظرافتی استثنایی و با هدفی بالاتر همراه شود). تبدیل شدن آن ملکه به اژدها اشکالی ندارد. چرا؟ بخشی به این خاطر است که طبیعت پیوسته میتواند و در حال تبدیل کردن ماسک خطرناک اما همچنان قابل درک او به یک آشوب کامل است. به عنوان مثال این اتفاق وقتی می‌افتد که تازه آتشی برای پیک نیک افروخته و می‌خواهید کباب‌تان را درست کنید و دور آتش آواز هایتان را بخوانید اما ناگهان هوا چنان گرم و خشک میشود که آن جنگل خنکی که چادرمان را پناه داده بود و آن گرما میسوزد و آن فضا را به دوزخی خشمگین تبدیل میکند. خطرانی که میتوانیم آنها را مدیریت کنیم ناگهان تبدیل به خطرانی میشوند که نمی توانیم کنترل شان کنیم. به همین دلیل است که وقتی ملکه پلید تبدیل به اژدهای آشوب میشود، برای کسی تعجب آور نیست.

لحظه ای تصور کنید که یکی از انسانهای نخستین، مربوط به ماقبل تاریخ هستید. شما برای

یک شب جایی اردو زده اید، و آن جا قلمرویی مشخص است - به این معنا که برای آن زمان، ایمن و قابل پیش‌بینی است. دوستان، اقوام قبیله تان، نیز آنجا هستند. شما نیزه‌ها و آتش خودتان را دارید. شرایط ایمن و بی خطر است. اما اگر با بی دقتی فقط شصت متر از اردوگاهتان دور شوید، آن وقت جانوری وحشتناک با دندان و جثه ای بزرگتر شما را میخورد. این همان چیزی است که در آن ناشناخته هولناک وجود دارد. چنین ایده ای عمیقاً درون ما نهفته است. مثلاً ما میدانیم که انسانها ذاتاً از خزندگان شکارچی میترسند - و دلیل خوبی هم برایش وجود دارد. وجود چنین ترسی صرفاً به یادگیری ما برای ترس از آنها مربوط نیست (اگرچه که مطمئناً برای چنین ترسی آماده میشویم): چنین ترسی غریزی است. در مورد تمام نیت‌ها و اهدافمان، تصویری درون ما از آن شکارچی هولناکی هست که شب هنگام به کمین نشسته. به همین دلیل است که کودکان، وقتی آنقدر بزرگ میشوند که بتوانند به تنهایی حرکت کنند، از تاریکی می‌ترسند. آنها شبها به این اصرار میکنند که «بابا تو اون تاریکی یک هیولا هست!» و پدر به بچه اش اطمینان میدهد که چیزی به اسم هیولا وجود ندارد. خب پدر اشتباه میکند و دقیقاً کودک است که درست میگوید. ممکن است در حال حاضر، در آن بخش به خصوص از تاریکی هیولایی وجود نداشته باشد، بخشی به این خاطر که شما فردی با حداقل یک متر قد و تشنه هستید، و بخشی به این خاطر که در آینده میتواند هیولایی در آنجا باشد - یا خواهد بود. به همین دلیل است که ممکن است مفیدتر این باشد که به فرزندان به طور مستقیم و با رفتاربان بگویید که همیشه در تاریکی چیزی شوم و خطرناک وجود دارد و این وظیفه فرد است که با آمادگی با آن روبرو شود و طبق کهن الگو، آن گنجی را تاریکی از آن محافظت میکند، به چنگ بیاورد. این کاری است که یک بزرگسال و یک کودک میتوانند با نتایجی عالی انجام دهند.

من جولیان را حدود یک سال و نیم پیش از دیدن پینوکیو به موزه علوم بوستون^۱ بردم. در

آنجا یک اسکلت دایناسور نگهداری میشد. تا آنجا که من یادم می‌آید، اسکلت بسیار بزرگی بود و قطعا از زاویه نگاه جولیان بسیار بزرگتر هم می‌نمود. او از پنجاه متر مانده به پیکره استخوانی دایناسور جلوتر نمی‌آمد. تا فاصله ۷۵ متری در حد کنجکاوی داشت که بخواهد جلوتر برود. اما اندکی جلوتر متوقف میشد. آن تجربه یک پدیده عصبی هم هست. کنجکاوی اش او را به سوی آن هیولا هل میداد تا بتواند مقداری اطلاعات مفید از آن به دست آورد - تا جایی که ترس او را فلج میکرد. من دقیقا میدیدم که آن مرز کجاست. شاید به این معناست که او باید از آن هیولا تا آن اندازه فاصله داشته باشد تا اگر بر فرض آن جانور ناگهان سرش را از میان درختان بیرون آورد تا او جولیان را بگیرد، او همچنان بتواند احساس امنیت کند.

ایده ای در اعماق روان انسان نهفته که میگوید آن پتانسیل میتواند مکانی برای حداکثر وحشت و محل زندگی آن شکارچی ابدی - یا انواع بی‌نهایتی از شکارچیان - باشد. از نظر عملی درست است، چون انسانها از ابتدا تاکنون طعمه بوده اند، اگرچه که ما نیز شکار را برای شکارچیان با مسلح کردن خود و گروهی زندگی کردن مان بسیار سخت کرده ایم. (شخصا از این بابت خوشحالم. من تا به حال در جایی که محل اقامت خرس‌های گریزلی است اردو زده ام. خیلی خوب است که آنها روی کره زمین هستند. همه اینها درست. اما من شخصا ترجیح میدهم گریزلی‌هایم خجالتی باشند و نه چندان گرسنه. و به اندازه کافی دور باشند که فقط از دور زیبا به نظر برسند.) اما نیروهای روحی و روانی نیز درون‌تان وجود دارند که به همین شیوه غارتگرانه با شما رفتار میکنند - و میتوانند خطرات بزرگتری ایجاد کنند. بدخواهی که در قلب مردم وجود دارد و میتواند آن را مرتکب جرم کند در این دسته بندی قرار میگیرد - به همراه پلیدی که انگیزه ای برای جنگ‌های تمامیت خواهانه برای انتقام، تجاوز، طمع و علاقه خالص به خونریزی و ویرانی. و این بدخواهی در قلب شما نیز وجود دارد؛ ازدهایی که از همه بزرگتر است - و همینطور یادگیری مهارت تسلط بر این بدخواهی از بزرگترین و بعید ترین دستاوردهای فردی است.

شما از نظر عصبی طوری ساخته شده اید که جهان را به طور چشمگیری در سطحی عمیق تفسیر میکنید. بخشی قدیمی در مغز شما هست معروف به هیپوتالاموس - منطقه کوچک که بالای نخاع تان قرار دارد - و مسئولیت تنظیم کردن واکنش های اصلی نسبت به آن چیزهایی را دارد که مصداقی برای مفهوم سازی از خطر و پتانسیل اند. یکی از دو مسئولیت اصلی هیپوتالاموس، حفاظت از خود (در برابر گرسنگی، تشنگی و مهمتر از آن، تهاجم دفاعی در صورت روبرو شدن با تهدید) است و دیگری تولید (مثل برانگیختگی جنسی و رفتارهای جنسی اولیه). دومی مسئولیت جستجو و کاوش را به عهده دارد. نیمی از هیپوتالاموس را تحریک میکند که از آنچه در کاوش های گذشته آموخته ایم به نفع آرام کردن و اغنای نیازهای اساسی زندگی - از جمله توانایی محافظت از خود در صورت بروز حمله - استفاده کنیم. نیمه دیگر همیشه می پرسد، آن بیرون چه خبر است؟ چه کاربردی میتواند داشته باشد؟ بنابراین حالا داستان چیست؟ بخورید، بنوشید و شاد باشید تا وقتی آذوقه تمام شود - اما همیشه باید حواستان به هیولاها باشد. بعد پا به دنیای ناشناخته اما امیدوار کننده بگذارید و ببینید آنجا چه خبر است. چرا؟ خب شما در حال حاضر بسیاری از چیزهایی را که باید بدانید میدانید، اگرچه تقریباً میتوان گفت که به اندازه کافی نمی دانید. شما چنین چیزی از این را میفهمید که زندگی به اندازه ای که میتوانست خوب نیست و چون مرگ وجود دارد و شما نیز خواهید مرد. بدیهی است که در چنین شرایطی باید بیشتر بیاموزید. بنابراین شما انگیزه کافی برای کاوش دارید. بازنمایی اولیه طبیعت، به عنوان خانه ای برای محافظت آن گنجینه ابدی توسط یک شکارچی ابدی، در واقع بازنمایی کاملی از شیوه واکنش شما نسبت به جهان در بنیادی ترین اعماق وجودتان.

شخصیت دوم - طبیعت: زایش و نابودی

همه ما تصویری از طبیعت در ذهنمان داریم. ممکن است تصویری باشد که از یک منظره طبیعی زیبا در ذهنمان نگه داشته ایم - طبیعت به عنوان عنصری سخاوتمند و زاینده. چنین تصویری است که دیدگاهی احساساتی در مورد محیط زیست ایجاد میکند. منی که اهل آلبرتای

شمالی هستم، دقیقاً دیدگاه یکسانی درباره طبیعت ندارم، چون در زادگاه من، در شهر فرویو، طبیعت دائماً در شش ماه از سال با سرمای کشنده، علیه جان ساکنان توطئه میکرد و دو ماه دیگر را هم با انواع حشرات آزار می‌داد. بنابراین آنجا قسمتی کمتر دوست داشتنی و بیرحمانه از طبیعت بود. این بخشی از طبیعت است که همراه با آسیب، بیماری، مرگ، جنون و هر آن چیزی است که برای شما به عنوان یک موجود بیولوژیکی در انتهای منفی طیف رخ دهد.

پتانسیلی در آینده هست که هنوز به واقعیت تبدیل نشده (و همانطور که دیده ایم به کمک اژدهای آشوب نشان داده شده است). اما بعد طبیعتی وجود دارد که شما در زندگیتان با آن روبرو می‌شوید و نمی‌توانید آن را کاملاً ناشناخته تلقی کنید. طبیعت سخاوتمند است: نشان به آن نشان که شما هنوز اینجا حی و حاضرید - و گاهی خوشحالید؛ نشان به آن نشان که غذاهای خوشمزه‌ای برای خوردن هست، آذمهای جالبی برای تعامل هستند و کمبودی از نظر دیدن و انجام دادن چیزها و کارهای جالب و فریبنده وجود ندارد. چشم اندازه‌های طبیعی بینظیری وجود دارند. زیبایی، جاودانگی و بیکرانی اقیانوسها هست. عناصر فراوان و شگفت‌انگیز بسیار هست. اما همچنین وحشتی مطلق با آن همراه است: ویرانی، بیماری، رنج و مرگ. هر دو عنصر تجربه، در کنار هم وجود دارند. حتی ممکن است وجود عنصر اول بدون دومی غیرممکن باشد: حتی در بدن تان، هر قدر هم که سالم باشد، تعادلی میان سلول‌هایی وجود دارد که به اندازه فایده شان کار کرده‌اند و حالا می‌میرند تا با جایگزین شدن شان با سلولهای جدید، هستی شما را تداوم ببخشند.

هر دوی این عناصر وجودی، در تخیلات ما به شکلی دارای شخصیت نمایان میشوند. یکی همان ملکه شیطانی است؛ الهه نابودی و مرگ. دیگری همتای مثبت اوست؛ همان پری‌های خیرخواه، شه‌یاران خیرخواه و مادران جوان و دوست داشتنی که با دقتی بی‌نهایت مراقب

مسئولیت ناگزیر خود اند. برای یک زندگی مناسب باید با هر دویشان آشنا باشید. اگر شما کودکی هستید که مورد سوء رفتار مادران قرار گرفته اید، فقط ملکه پلید را میشناسید و این یعنی به خاطر فقدان عشق و توجه آسیب دیده اید و در معرض ترس، درد و پرخاش اید. این راه زندگی نیست و بسیار سخت است که مسئولیت پذیر و توانمند بار بیایید، تهی از اعتماد و پر از نفرت و انتقام جویی هستید. شما باید کسی را پیدا کنید که نقش ملکه خیرخواه را ایفا کند: یک دوست، یکی از اعضای خانواده، یک شخصیت تخیلی - یا بخشی از روان خودتان که میداند این سوء رفتار اشتباه است و قسم خورده تا در هر موقعیتی که پیش آمد از شرایط سوء رفتار فرار کند، آن را پشت سر بگذارد و تعادل مناسبی در زندگی ایجاد کند. شاید اولین قدم در این جهت این باشد که به رغم آن سوء رفتارها اعتراف کنید که سزاوار مراقبت هستید؛ و گام دوم این است که در هر فرصتی که می‌توانید به دیگران این حس را بدهید، اگرچه خودتان مقدار تراژدیک کمی حس خوب دریافت می‌کنید.

اگر دوگانگی طبیعت، همان وحشت و سخاوتش را، درک کنید، دو عنصر اساسی تجربه را برای همیشه و به طور غیر قابل اجتنابی خواهید شناخت و میتوانید، به عنوان مثال، به درک عمیقی از مفهوم قربانی کردن برسید. قربانی کردن یک استعاره مذهبی است و گفته شده این عملی است که خدایان را شاد نگه میدارد. اینکه بتوان فهمید آن خدایان به اصطلاح ناراضی چه کسانی هستند و اینکه وقتی ناراضی اند تا چه اندازه وحشتناکند، گامی واقعی به سوی خرد است - گامی واقعی و فروتنانه. انسانهای مدرن به سختی میتوانند بفهمند که منظور از قربانی کردن چیست، چون مثلاً آنها گمان میکنند که یعنی در پیشگاه خدا یک قربانی ذبح شده یا سوزانده تقدیم کرد، که ایده ای منسوخ است. اما وقتی قربانی کردن را از منظر روانی تصور میکنیم، هیچ مشکلی نداریم، چون همه میدانیم که باید از لذت اکنون چشم پوشی کنید تا بتوانید پول کافی برای جلوگیری از گرسنگی در آینده داشته باشید. بنابراین شما به الهه منفی چیزی تقدیم میکنید، تا الهه مثبت نمایان شود. شما ساعات طولانی و سختی را برای تبدیل

شدن به یک پرستار، پزشک یا مددکار اجتماعی تعلیم می‌بینید. این نگرش فداکارانه در واقع بزرگترین دستاورد آینده است که با مذاکره و چانه زنی و کنار آمدن با آن آینده - از جمله رها کردن لذت‌های آنی، رها کردن آنچه می‌خواهید و نیاز دارید، و در نتیجه کسب ارزشی که به دنبالش بودید در بلند مدت (و توقف وحشت) - همراه است. از مهمانی‌ها و ساعات خوش گذرانی صرف نظر می‌کنید و در عوض خودتان را غرق در سختی‌های زندگی می‌کنید. شما چنین کاری را انجام می‌دهید تا مشکلات کمتری از این نوع خودشان را به شما نشان دهند، چون قرار است که از سودمندی کاری که می‌کنید بهره مند شوید و همین‌طور به کمک قدرتی که از طریق قربانی‌های مناسب به دست آورده اید از دیگران نیز محافظت کنید. ما همیشه در این مورد چانه می‌زنیم. ما بر این باور عمل می‌کنیم که می‌توانیم با ساختار واقعیت چانه بزنیم. به طرز عجیبی در اغلب مواقع هم می‌توانیم. اگر عاقل باشید، همیشه در حال چنین کاری هستید. شما خودتان را برای بدترین سناریو آماده می‌کنید. خودتان را برای ورود آن ملکه شیطانی آماده می‌کنید. شما با آگاهی از وجود آن ملکه پلید، آنچه را که باید انجام می‌دهید تا او را - متناسب با میزان خردتان و شانس - دور نگه دارید. و اگر موفق شوید، آن طبیعت سخاوتمند به شما لبخند می‌زند - تا اینکه دیگر لبخند نزند. اما حداقل تا اندازه می‌توانید شرایط را کنترل کنید. شما کودک نیستید، یا پرنده و جانوری که در باغ وحش نگهداری می‌شود - حداقل نه بیشتر از آنچه باید. طبیعت نیز آشوبناک است چون همیشه می‌تواند به همراه فرهنگ - مخالف وجودی آن، و دومین موضوع بررسی ما - آسیب بزرگی ایجاد کند. بهر حال همان‌طور که رابرت برنز می‌گوید: «آنگاه همه رشته‌ها پنبه می‌شود». و این اغلب طبیعت است که با چهره مثبت یا منفی اش چنان کاری می‌کند. حفظ تعادل بین شکنندگی زندگی و ضرورت باروری (با تمام بلاتکلیفی در باروری، زایمان و پرورش فرزندان) به همراه تمایل به قطعیت، پیش‌بینی پذیری و ساختارمندی آسان نیست. و تازه هنوز از مرگ چیزی نگفته ایم (و حتی سرطان، که بهر حال شکل دیگری از زندگی است). اما آنچه هرگز نباید گفت این است که یکی از دیگری مهمتر است. بدون غیرقابل

پیش‌بینی بودن، همه چیز عقیم می‌شود. با اینکه گاهی اوقات گمان می‌کنیم پیش‌بینی پذیر بودن بیشتر را نیاز داریم.

نمایش ترکیب طبیعت/آشوب اغلب در فرهنگ عامه پسند دیده می‌شود. مثلاً همانطور که اشاره کردیم در زیبای خفته، کارتون والت دیزنی، یک ملکه پلید وجود دارد، یا در پری دریایی کوچولو (اورسولا)، در زیبای خفته (ملکه گریمهیلد)، صد و یک سگ خالدار (کرولا)، سیندرلا (لیدی ترماین)، گیسو کمند (مادر گوتل)، و آلیس در سرزمین عجایب (ملکه سرخ). آن زن نشان دهنده عنصر خشن دنیای طبیعی است. به خصوص مثال زیبای خفته بسیار مناسب است. به خاطر بیاورید که در آغاز فیلم چه اتفاقی می‌افتد. پادشاه و ملکه مدت زیادی منتظر بچه بوده و حالا ناامید شده‌اند. تا اینکه آن برکت از راه می‌رسد و آرورا - به معنای سپیده دم - متولد می‌شود. همه آنها کل پادشاهی شان هیجان زده‌اند - و درست است چون زندگی تازه‌ای شروع شده است. آنها برای یک جشن بزرگ برای غسل تعمید آماده می‌شوند. ایده خوبی به نظر می‌رسد اما آنها فراموش کردند که ملکه پلید و بدخواه را به جشن شان دعوت کنند. و این جهل نیست که مانع آنها برای دعوت شده. آنها از وجودش آگاهند و به خوبی با قدرتش آشنایی دارند. این کار به معنای کوری عمدی و حرکتی نادرست است. آنها به جای اینکه به او قدرت و خرد لازم برای غلبه بر امان‌های منفی جهان و به رغم وجود آن عنصر منفی در واقعیت، می‌خواهند دختر نوزاد و گرانبهایشان را حفاظت کنند. تمام اینها کارهایی هستند که آرورا را ساده لوح و آسیب پذیر نگه می‌دارد. بدخواهی در هر حال نمایان شد و پیامی با خود دارد: ملکه پلیدی را به زندگی فرزندان دعوت کنید. اگر این کار را نکنید، فارغ از اینکه چه کارهایی کرده باشید که جلوی پلیدی را بگیرید، فرزندان ضعیف و نیازمند مراقبت بار می‌آید. بنابراین ملکه پلید در مراسم غسل تعمید ظاهر می‌شود و بدون دعوت اما با رفتار خوبی هدیه اش را (به صورت نفرین) تقدیم می‌کند: مرگ آرورا در شانزده سالگی در حین کار کردن با سوزن چرخ خیاطی. و همه اینها به خاطر این است که به مراسم دعوت نشده است. فقط به همین دلیل است که یکی از

مهمان‌های دلسوز و قدرتمند - یکی از آن سه پری، نماینده عنصر مثبت زنانگی - آن نفرین را از مرگ به ناهوشیاری عمیق تبدیل میکند، وضعیتی که به وضوح کمتر از مرگ، کشنده است. این اتفاقی است که برای آن به اصطلاح زیارویان خفته می‌افتد. آنها وقتی به سن شانزده سالگی میرسند هنوز بسیار ناهوشیارند: نمی‌خواهند هوشیار باشند، چون هنوز شجاعت و توانایی مقابله با عناصر منفی جهان طبیعی را در خودشان ایجاد نکرده‌اند. آنها به جای اینکه به چنین کاری تشویق شوند، پناه داده شده‌اند. و اگر جوانان را پناه دهید، آنها را نابود میکنید. شما ملکه پلید را حتی برای ملاقات‌هایی کوتاه هم دعوت نکرده‌اید. اگر او با تمام قدرتش ظاهر شد و فرزندان‌تان کاملاً خام بودند، چه؟ آنها دیگر نمی‌خواهند زندگی کنند. آرزوی بی‌خبری و ناهوشیاری میکنند. و ماجرا بدتر هم میشود. اگر بیش از اندازه از فرزندان مراقبت کنید، به همانی تبدیل میشوید که بیش از هر چیز سعی میکنید فرزندان را از او مواظبت کنید. شما با محروم کردن شان از پیگیری ماجراجویی زندگی شان، شخصیت شان را تضعیف میکنید. و حالا خودتان به یک عامل ویرانگر تبدیل شده‌اید - همان ساحره‌ای که آگاهی مختار آنها را می‌بلعد. من سالها پیش مراجعی داشتم که زندگی اش نسخه‌ای واقعی از داستان زیبای خفته بود. او قد بلند، با موهای بلوند، کمر باریک (به قول معروف) و عمیقاً غمگین بود. او در یک کالج کوچک محلی ثبت نام کرد و سعی تحصیلاتش را تا حدی ارتقا دهد که بتواند وارد دانشگاه شود. او آماده بود مرا ببیند چون دیگر نمی‌خواست زندگی کند. اما واقعا هم نمی‌خواست بمیرد - حداقل نه به طور خودخواسته. در عوض او سعی میکرد با قرص‌های والیوم و انواع دیگر قرص‌های خواب آور، خود را ناهوشیار نگه دارد. او این کار را به کمک تجویز قرص خواب آور به مقدار کافی از طریق چندین پزشک انجام میداد تا هیچ یک متوجه نشوند که او دقیقاً دارد چه کاری انجام میدهد. او موفق شد خودش را پانزده تا شانزده ساعت در روز در حالت خواب نگه دارد. او باهوش و باسواد بود و مقاله‌ای فلسفی را نشانم داد که میگفت چقدر زندگی اش و در کل خود زندگی بیهوده است. از ظواهر ماجرا پیدا بود که او قادر به تحمل مسئولیت

نیست و همینطور نمی توانست با ظلم و ستمی که همه جا در اطرافش وجود داشت، مقابله کند. مثلاً گیاهخوار بود و رژیم اش در ارتباط مستقیم با وحشت حاد او از زندگی بود. او حتی نمی توانست در میان راهروهای گوشت یک سوپر مارکت حرکت کند. همانجا که دیگر تکه گوشت‌هایی برای غذا درست کردن می‌دیدند، او اجزای بدن مردگان را میدید. صرفاً همین دیدگاه به تایید این باور او منجر میشد که زندگی اساساً غیر قابل تحمل است.

مادر بیولوژیکی او هنگام زایمان فوت کرده بود و او با پدر و نامادری اش بزرگ شد. نامادری اش یک وحشت تمام عیار بود. من فقط یکبار او را در یک جلسه معمولی بالینی با مراجع دیدم. او یک ساعت تمام با عصبانیت با من حرف میزد: اول در مورد عدم صلاحیت من به عنوان یک درمانگر، و دوم «بدیهی بودن» مشکلات مراجع در مورد نامادری او به خاطر داشتن پزشکی چون من. فکر میکنم من فرصتی برای حرف زدن نداشتم. باور دارم که وقتی به اصرار به او گفتم که باید تعداد آن دو یا سه بار تماس تلفنی به مراجع را، وقتی بچه دیگر مدرسه است، به یک دهم کاهش دهد، واکنشی دیدنی از خود نشان داد. منظورم این نبود و نیست که تمام آن مسائل تقصیر نامادری اوست. مطمئنم که او دلایل خودش را برای ناامیدی داشت. دختر ناتنی اش به هیچ شکلی دل به زندگی نمیداد، و یک برنامه آموزشی دو ساله و پرهزینه را چهار سال به درازا کشانده بود. اما مشخص بود که آن سه تماس تلفنی در روز که پر از خشم و توهین بود تمایلی برای ادامه زندگی به مراجع من نمیداد. من پیشنهاد کردم که تماسهای تلفنی هفتگی باید به یک قاعده تبدیل شود و او را تشویق کردم که اگر مکالمه به طرز بدی پیش رفت، تلفن را قطع کند. او شروع کرد به عملی کردن این پیشنهاد و تصور میکردم که تقاضای نامادری برای ملاقات با من به همین دلیل بود.

آن زیبای خفته داستان دلپذیری از کودکی اش برایم تعریف کرد. او تعریف کرد که زندگی مثل یک شاهزاده افسانه ای تجربه کرده است: تنها فرزند دلبند والدینش. اما وقتی به نوجوانی رسید همه چیز عوض شد. نگرش نامادری اش از اعتماد به بی اعتمادی عمیق تغییر کرد و آنها

دعواهایی را شروع کردند که از آن به بعد پیوسته مشخصه رابطه شان شد (نامادری مراجع در اوایل دهه سی سالگی بود). مشکل رابطه جنسی، آن روی دیگرش را بالا آورده بود. او با دختر ناتنی اش طوری رفتار میکرد که گویی فرد دغل باز جایگزینش شده؛ و دختر (که حالا آن بی گناهی شاهزاده وار را از دست داده) با مجموعه ای از قرار ملاقات با افرادی که سرشان به تنشان نمی ارزید و احتمالا فکر میکرد که لیاقتش را دارند به نامادری واکنش نشان میداد که تا اندازه ای به عنوان یک مجازات تمام عیار برای نامادری محسوب میشد.

ما با هم یک برنامه آموزشی تنظیم کردیم تا به او کمک کنیم بر ترس خود از زندگی غلبه کند. ما اول قرار گذاشتیم که با هم از یک قصابی محلی دیدن کنیم. صاحب آن قصابی و من طی این سالها با هم آشنایی دوستانه ای داشتیم. بعد از آن که وضعیت مراجع را برایش توضیح دادم (با اجازه از مراجع)، پرسیدم که آیا می توانم او را به مغازه اش ببرم، پیشخوان و ردیف های گوشت را نشان بدهم و بعد - وقتی مراجع آمادگی اش را داشت - او را پشت پیشخوان ببرم تا تیم قصابی را ببیند که چطور لاشه هایی را که تحویل میگیرند، برش میزنند. صاحب قصابی سریع قبول کرد. هدف اولیه ما صرفا رسیدن به قصابی بود. من به مراجع اطمینان داده بودم که هر زمان بخواهد متوقف میشویم و اینکه من تحت هیچ شرایطی به دنبال فریب دادن او، به دام انداختن یا تمسخر او بیش از آنچه تحملش را دارد، نیستم. در اولین جلسه او موفق شد که وارد مغازه شود و حتی به ویتترین دست بزند (با اینکه کنترل چنین کاری در ملا عام آسان نیست) اما او این کار را کرد. در چهارمین جلسه، میتوانست قصابها را در حین بریدن قسمت های مختلف لاشه هایی که هنوز تا حدی در هیئت حیوان بودند، و به چاقوها و اره هایشان نگاه کند. شکی نبود که این کار برای او خوب است. مثلا او دیگر تمایل کمتری به ناهوشیار نگه داشتن خودش داشت و بیشتر در کلاسها حاضر میشد. او سختگیرتر، سخت تر و خشن تر شد - صفاتی که همیشه به معنای تمجید و تعریف نیستند اما گاهی

دقیقا پادزهر گرایش به احساسات^۱ است که از ویژگی‌های خطرناک رفتارهای کودکان محسوب میشود. همچنین ترتیبی دادیم که او تعطیلات آخر هفته ای را در یک مزرعه محلی بگذراند که تعدادی حیوان معمولی (مثل خوک، اسب، مرغ و بز) نیز آنجا نگهداری میشد. من از آن کشاورز که روزی مراجع بود، در خواست کردم که اجازه دهم آن دختر او را در زمان‌هایی که به احشام رسیدگی میکرد، همراهی کند. مراجع من کلا یک دختر شهری بود، هیچ چیز در مورد حیوانات نمی دانست و در نتیجه تمایل داشت که آنها را دقیقا به شیوه داستانها و افسانه‌های دوران کودکی اش عاشقانه دوست داشته باشد. اقامت دو روزه او در این مزرعه باعث شد تا حد زیادی تصورات خیالی بسیار کمتری نسبت به طبیعت واقعی حیواناتی که ما پرورش میدهیم و از آنها تغذیه میکنیم داشته باشد. آن حیوانات تا حدی دارای احساسات اند و ما وظیفه داریم رنجی بیش از حد لازم به آنها وارد نکنیم، اما آنها انسان و مسلما بچه نیستند. احساساتی بودن بیش از حد، یک بیماری است؛ نشان دهنده شکست در فرایند رشد است؛ و نفرینی است برای کودکان و کسانی که ما باید مراقبشان باشیم (اما نه بیش از حد).

زیبای خفته یک خیالباف قابل توجه بود. من تا به حال مراجعانی داشته‌ام که دو یا سه خواب را از شب گذشته به یاد می‌آورند، اما نه با جزئیات زیاد. اما او نه تنها خواب‌های زیادی را به خاطر داشت، بلکه کامل جزئیات شان را میدانست؛ و اغلب نیز خواب‌های شفاف^۲ میدید - یعنی در خواب، از خواب دیدن آگاه میشد. او تنها کسی بود که تا به حال دیده‌ام که از شخصیت‌های خوابهایش، منظورشان را - از لحاظ نمادین - یا پیامی که برای او داشتند میپرسید، و آنها نیز بطور واضح جوابش را میدادند. یک روز او با یکی از رویاهای فراوانش نزد من آمد: او در دل جنگلی حرکت کرد تا در اعماق آن به کوتوله ای رسید. کوتوله به او گفت که اگر مراجع من سوالی دارد، میتواند به یک سوال پاسخ دهد. مراجع من از آن شخص عجیب و غریب

Sentimentality ۱

Lucid dreaming ۲

پرسید که برای تمام کردن مدرک کالج باید چه کار کند، مدرکی که تا آن زمان چهار سال به طول انجامیده بود و پیش نیازی برای ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل حساب میشد. جوابی که دریافت کرد چه بود؟ «تو باید کار در کشتارگاه را بیاموزی.»

تا آنجایی که من میدانم، رویاها اظهاراتی از جانب طبیعت اند. اینطور نیست که ما آنها را خلق کنیم. آنها خودشان را به ما نشان میدهند. من هرگز رویایی ندیده‌ام که چیزی را که من فکر میکنم نادرست است نشان دهد. همینطور - برخلاف فروید - باور ندارم که رویاها سعی میکنند منظورشان را پنهان کنند. در عوض آنها بخش اولیه‌ای از فرایند ایجاد افکار کاملاً توسعه یافته اند، چون چنین افکاری به صورت جادویی از هیچ ظاهر نمیشوند. ما باید با ناشناخته‌ای روبرو شویم - آن اژدهای بزرگ آشوب یا آن ملکه پلید - و نمیدانیم که در ابتدا چطور باید این کار را انجام دهیم. رویا - در پی واکنشهای عاطفی، انگیزشی و جسمانی مثل ترس - در نقش اولین گام در مرحله شناخت است و آن ناشناخته را به دانشی کاربردی و قابل بیان در می‌آورد. رویا زادگاه اندیشه است؛ و غالباً آن اندیشه‌ای که به راحتی به ذهن خودآگاه خطور نمیکند. رویا چیزی را پنهان نمی‌کند، بلکه فقط چندان روشن و واضح نیست (اگرچه اصلاً به این معنا نیست که نمی‌تواند عمیق باشد).

در هر صورت، تعبیر خواب مراجع چندان سخت نبود؛ خصوصاً وقتی آن شخصیت - همان کوتوله - به وضوح حرفش را گفته بود. بنابراین من با دقت به داستان مراجع گوش کردم (و به یاد دارم که این ماجرا مربوط به بعد از تجربه قصابی و مزرعه بود) و از او پرسیدم که در این مورد چه کاری میتوانیم بکنیم. من نمیدانستم که چطور میتوانم از یک کشتارگاه واقعی بازدید کنم. حتی نمی‌دانستم که آیا در شهری که ما زندگی میکنیم کشتارگاهی وجود دارد یا نه، و اگر بود، هیچ تصویری از این موضوع نداشتم که آیا از تماشاگری با هر انگیزه‌ای که داشتند، استقبال میکنند یا خیر. بهر حال او قانع شده بود که حقیقت به او گفته شده و باید کاری از این قسم انجام داد. ما در مورد عواقب قوی شدن او و این واقعیت که موضوع نامادری

فوق بحرانی اش اولویت کمتری پیدا کرده صحبت کردیم و باقی جلسه را به رغم وظیفه ای که برای او (و برای من) تعیین شده بود، به صحبت درباره جایگزین کردن گزینه مناسب دیگری با کشتارگاه حرف زدیم.

یک هفته بعد او برای جلسه تنظیم شده بعدی آمد. یکی از آخرین جملاتی که از او به یاد می‌آوردم این است که به من گفت: «فکر میکنم که باید یک مراسم مومیایی کردن را ببینم.» من نمی‌دانستم چه بگویم. من شخصا به هیچ وجه نمی‌خواستم مومیایی کردن را ببینم. من بخش‌هایی از بدن را در موزه‌های علم دیده بودم اما چیزی در موردشان وجود داشت که خاطره مرا رها نمیکرد. حتی حدود یک دهه پیش از آن به دیدن یکی از اجساد محبوب مومیایی شده رفته بودم و از دیدنش وحشت کردم. من به دلایلی روانشناس شدم، نه یک جراح یا یک پزشک قانونی. با این حال، موضوع من نبودم، بلکه موضوع مراجع من، زیبایی خفته، بود که میخواست بیدار شود. به هیچ وجه نمی‌توانستم اجازه دهم که خواسته‌ها یا کمبودهای من با هر حکمتی که آن کوتوله در اعماق جنگل‌های ذهن ناخودآگاه مراجعم بیان کرده بود، تداخل داشته باشد. به او گفتم که بگذارد تا ببینم چه کار میتوانم بکنم. به نظر می‌رسید که همه چیز خیلی ساده‌تر از آن چیزی است که انتظار داشتم. من تلفن را برداشتم و به یک مرکز پزشکی قانونی زنگ زدم. در کمال تعجب، متصدی آن بی‌درنگ پذیرفت. تصور میکنم که آن فرد به حدی کافی افرادی را که اذیت شده و وحشت میکنند دیده و عادت داشت که با آنها آرام و معقول برخورد کند. بنابراین این کل ماجرا بود. من مسئولیت تنظیم یک قرار ملاقات را به عهده گرفتم و مراجعم آن کار را به رغم سختی‌هایش انجام داد.

دو هفته بعد به یک تشییع جنازه رفتیم. مراجعم از من پرسید که آیا میتواند یکی از دوستانش به آنها ملحق شود، و من پذیرفتم. متصدی آنجا هر سه نفر را اول به بازدید از مرکز دعوت کرد. او یک کلیسای کوچک و بعد اتاقی را که تابوت‌ها را آنجا نگه میداشتند، نشانمان داد. از او پرسیدیم که با توجه به تمرکز بی‌نهایت شغلش بر مرگ، رنج و اندوه، چطور میتواند این کار

را مدیریت دهد. او جواب داد که این مسئولیت قلبی اوست که تا حد ممکن از دردناک بودن وحشت تجربه مراجعانش در این دوران بکاهد و از این کار روحیه میگیرد. این حرف برای هر دویمان با عقل جور درمی آمد و به ما کمک کرد تا بفهمیم که او چطور با شغل هر روزه اش کنار می آید. بعد از یک ساعت گشت و گذار، به اتاق مومیایی کردن رفتیم. فضای کوچکی بود شاید به اندازه ۳۰ متر مربع. بدن برهنه مردی مسن، با موهای خاکستری و پر از لکه بر روی یک میز فولادی ضدزنگ قرار داشت. از آنجایی که فضای کافی برای ما وجود نداشت که بتوانیم با کمی فاصله در آن اتاق بایستیم، بلافاصله خودمان را به طور پیش پا افتاده ای از عملیات مومیایی سازی دور کردیم، در راهرو ایستادیم و از دم در اتفاقات را بی مانع دیدیم. او خون و مایعات دیگر را از جسد خارج کرد. مایعات به طور غیر معمولی از بدنش خارج می شوند و فکر میکنم بیشتر به خاطر کسل کننده بودن خروج مایعات بود که آنقدر وحشتناک می نمود. به نظر میرسید که چیزی با آن ارزش و حیات، سزاوار بهتر از این بود. او تغییرات لازم برای جراحی اش را انجام داد، سپس پلکها را به هم دوخت و مایع مومیایی را تزریق کرد. من تماشا کردم. همینطور مراجع را تماشا میکردم. در ابتدا او پیوسته به انتهای راهرو نگاه میکرد و از صحنه ای که پیش رویش اتفاق می افتاد اجتناب میکرد. اما همانطور که دقیقه ها میگذشت، شروع کرد که تماشای فرایند، و بعد از یک ربع ساعت، بیشتر فرایند مومیایی را تماشا میکرد تا راهرو. با این حال می توانستم ببینم که او دست دوستش را محکم گرفته است.

او به طور مستقیم میدید که آنچه روزگاری باور داشت او را به وحشت می اندازد (و منطقی هم بود) در واقعیت آنقدر وحشتناک نیست. او می توانست از پس این تجربه برآید. حمله وحشت به او دست نداد، بیمار نشد، فرار و حتی گریه نیز نکرد. او از فرد متصدی پرسید که آیا اجازه دارد به جسد دست بزند. متصدی مومیایی نیز به اون دستکشی لاستیکی داد. بنابراین مراجع من دستکش ها را پوشید و مستقیما وارد اتاق عمل شد و با حالتی آرام دستکش اش را روی دنده های جسد گذاشت، طوری که گویی این کار هم او را و هم آن بدن متروک را آرام

می‌بخشید. این برنامه خیلی زود بعد از این کار تمام شد و ما بعد از تشکر صمیمانه از آن فرد، بی سر و صدا آنجا را ترک کردیم.

هر سه نفرمان حیرت خود را از تنظیم کردن چنین قراری ابراز کردیم. مراجع من درباره تحملش در برابر وحشت‌های زندگی درس مهمی آموخته بود. به همان اندازه مهم اینکه او متوجه حدود تعیین کننده ای شده بود: از آن حد به بعد (و من به هیچ وجه ادعایی در مورد درمان کامل او ندارم) حالا دیگر چیزی بود که بسیار وحشتناک تر، جدی تر، واضح تر و واقعی تر از دیگر وحشت‌های کوچکتر زندگی داشت. آیا دیدن بدبختی‌های کسالت بار هستی که به زحمت خودش را برای تجربه شان آماده کرد، داوطلبانه بود؟ آیا مغازه قصابی از دیدن مرگ واقعی انسان از آن فاصله نزدیک، ترسناک تر است؟ آیا تا به حال بدترین چیزی را که آن طبیعت وحشتناک می‌تواند پیش رویش قرار دهد، ندیده و با شجاعت با آن روبرو نشده بود؟ به طور متناقضی، چنین تجربه ای علناً برای او منبع آرامش بود.

درست مثل داستان زیبای خفته، خانواده مراجع من نیز ملکه پلید، جنبه‌های خوفناک طبیعت را به زندگی فرزندشان دعوت نکرده بودند. این کار او را برای روبرو شدن با سختی‌های اساسی زندگی کاملاً بدون آمادگی بار آورده بود. پیچیدگی‌ها جنسی و نیاز به وجود موجوداتی که زندگی موجودات دیگر را می‌بلعد (و در نهایت خودش هم محکوم به همان سرنوشت است). ملکه پلید بر او در سن بلوغ ظاهر شد: در شمایل نامادری مراجع که ظاهراً شخصیتش ۱۸۰ درجه فرق کرده بود؛ در کنار ناتوانی شخصی خودش در پذیرش مسئولیت‌های سن بلوغ و الزامات خشن بقا. و درست مثل زیبای خفته - همانطور که داستانی چند لایه ای و عمیق است و در زمره افسانه‌هایی است که ممکن است چند هزار سال قدمت داشته باشد - او نیز باید به کمک نیروهای کاوش، شجاعت و شکیبایی (که در آزادی شاهزاده نمایش یافت، اما او درون خودش آن را پیدا کرد) بیدار میشد.

فرهنگ: امنیت و استبداد

اگر اژدهای آشوب و همتای بدخواهش، ملکه شیطانی، نماد پتانسیل و آن ناشناخته بودند، پادشاه خردمند و اقتدارگرای مستبد نیز نماد ساختارهایی، اجتماعی یا روانی، هستند که ما را قادر میسازد بر آن پتانسیل، ساختاری بنا کنیم. ما اکنون را از لنز فرهنگ تفسیر میکنیم. ما تلاش میکنیم آنچه را بدان فکر کرده ایم و آنچه شخصا ارزش میدانیم محقق کنیم و از این طریق برای آینده برنامه ریزی کنیم. اینها همه به نظر خوب میرسند، اما اتخاذ یک رویکرد بیش از حد سختگیرانه برای درک آنچه فعلا پیش روی ماست و باید دنبال کنیم، میتواند ما را نسبت به ارزش تجربیات نو، خلاقیت و تغییر کور کند. وقتی ساختارهایی که ما را هدایت میکنند، ایمن باشند و نه انعطاف ناپذیر، به تدریج تمایل پیدا می‌کنیم تا روتین و پیش‌بینی پذیر بودن را با کنجکاوی جایگزین کنیم، کنجکاوی ای که ما را به مفاهیم خارج از چارچوب جذب می‌کند. وقتی همان ساختارها ایستا میشوند، از آنها فرار میکنیم و وجود آنچه را که هنوز نمیدانیم و با آن مواجه نشده ایم انکار میکنیم، و این یعنی وقتی ضروری است، خودمان را از تغییر عاجز کرده ایم. درک اینکه هر دو امکان وجود دارد، برای برقراری تعادل در زندگی مان اهمیت اساسی دارد.

برای نشان دادن عناصر تجربه ای که گفتیم، میتوانیم از یک استعاره شاعرانه استفاده کنیم (در واقع دنیایی که توصیف میکنم همینطور در نظر گرفته میشود). قلمرو اژدهای آشوب را تصور کنید که با فرا رسیدن شب و نمایش آن بی‌نهایتی که در یک آسمان صاف شبانه بالای سرتان پدیدار میشود، آنچه را که تا ابد خارج از گستره درک شماست، به شما نشان میدهد. شاید در ساحلی ایستاده باشید، به بالا نگاه کنید و غرق در تفکر و تخیل شوید. سپس توجهتان را به دریا معطوف میکنید - که در نوع خود به بزرگی کیهان پرستاره، اما به نسبت ملموس‌تر، آشکارتر و قابل فهم‌تر است. این همان طبیعت است. پتانسیل محض نیست. با تمام ناشناختگی اش آنجاست، نه اینکه کاملاً فراتر از درک باشد. اما هنوز رام نشده و به قلمرو نظم در نیامده است.

طبیعت با تمام راز و رمزش زیباست. ماه نور را از سطح خود باز می‌تاباند؛ موجها همیشه در هم میشکنند؛ صدای دریا شما را به خواب می‌برد؛ و می‌توانید در آب پذیرای آن شنا کنید. اما آن زیبایی هزینه ای دارد. بهتر است مراقب کوسه ها، عروسهای دریایی سمی؛ جریانهای آبی که شما و فرزندانتان را به زیر آب می‌کشند؛ و طوفان‌هایی که خانه ساحلی‌تان را بهم میریزد باشید. بیشتر تصور کنید که آن ساحلی که رویش ایستاده اید، ساحل یک جزیره است. آن جزیره، فرهنگ است. آنجا مردمانی زندگی میکنند - شاید در هماهنگی و صلح، تحت فرمان یک فرمانروای خیرخواه؛ یا شاید در جهنم جنگ و ستیز، گرسنگی و محرومیت. فرهنگ، همان فرمانروای خردمند یا آن اقتدارگرای مستبد است. درست مثل ملکه شیطانی و الهه خیرخواه، آشنایی با این دو شخصیت هم یک ضرورت حیاتی است، تا بتوان تعادل را در نگرش لازم برای سازگاری با نوسانات زندگی حفظ کرد. تاکید بیش از اندازه بر پادشاه دانا، کسانی را که چنین نگرشی نسبت به بی عدالتی و رنج غیر ضروری دارند - که نتیجه نقص‌های اجتناب ناپذیر ما در ساختارهای اجتماعی است - کور میکند. اصرار بیش از حد بر اقتدارگرایی ستمگرانه هم به این معنای ناسپاسی نسبت به همان ساختارهای شکننده ایست که ما را بهم پیوند میدهد و از هرج و مرجی که در غیر اینصورت پدیدار میشود، حفاظت میکند. نظام‌های ایدئولوژیکی را که مستعد پذیرش شان هستیم - همان نظام‌هایی که ما را از نظر سیاسی و شخصی دوقطبی میکنند - با توجه به مفهوم سازی کنونی میتوان به طور مفیدی درک کرد. آنها روایت‌هایی فرهنگی اند که بر روی زیرساخت‌های مذهبی، اساطیری و نمایشی بنا میشوند و دارای ماهیتی باستانی، تکامل یافته و عمیقاً بیولوژیکی اند. ایدئولوژی‌ها ساختار دستانی را میگیرند که اساساً مذهبی است، اما این کار را ناقص انجام میدهند، از جمله اینکه تعدادی از عناصر تجربه را در نظر میگیرند در حالیکه باقی را نادیده گرفته اند. با این وجود قدرت در تجسم ایده است چون آنچه باقی مانده به صورت بنیادین همچنان قسمتی از ماهیت اساطیری/بیولوژیکی یا غریزی خود را دارد، اما عناصر از دست رفته نشان می‌دهند که آنچه باقی مانده است، هر چقدر هم که در

تجسم سازی قدرتمند باشند، به نحوی کاربرد خود را متعصبانه محدود کرده اند. این تعصب از منظر ذهنی مطلوب است، چون درک آنچه در غیر اینصورت بیش از حد پیچیده است، ساده میکند، اما به خاطر یک جنبه نگری اش خطرناک است. اگر نقشه ای که از آن استفاده میکنید، بخش‌هایی از جهان را از نداشته باشد، وقتی با المان‌ها جغرافیایی از قلم افتاده روبرو میشوید، برایش آمادگی نخواهید داشت. چطور ممکن است که از مزیت ساده سازی بهره مند شویم، بدون اینکه قربانی کوری همراه آن شویم؟ در اصل جواب این سوال را باید در گفتگوی مداوم بین انواع مختلف افراد یافت.

بسیاری از آنچه مردم از نظر سیاسی - یا بگذارید بگوییم از نظر ایدئولوژیکی - باور دارند، بر اساس خلق و خوی ذاتی شان است. اگر احساسات و انگیزه‌های آن به یک سمت مایل شود (و بیشتر آن به خاطر بیولوژی است) به یکی از گرایش‌های محافظه کار یا لیبرال متمایل میشوند. این مسئله به نظرشان ربطی ندارد. به جای آن تصور کنید که حیوانات جاویژه ای دارند که برایشان مناسب است. بیولوژی آنها با آن مکان مطابقت دارد. شیرها در اقیانوسها آزاد یافت نمی شوند، همانطور که نهنگ‌های قاتل در علفزارهای آفریقا پرسه نمی زنند. جانور و محیط زیستش با هم سازگارند.

انسانها هم حداقل در قلمرو مفاهیم انتزاعی به آنها شبیه اند. با این وجود ما می‌توانیم تقریباً در همه جا، از منظر جغرافیایی، زندگی کنیم، چون ما جغرافیا را در صورت لزوم تغییر میدهیم، در کنار اینکه رفتار خودمان را اصلاح میکنیم. اما ما شکاف‌های ادراکی یا شناختی داریم. مثلاً لیبرال‌ها شیفته ایده‌های جدیدند. مزیت جذب شدن به ایده‌های جدید واضح است. گاهی مشکلات نیاز به راه حل‌های جدید دارند و افرادی که از ایده‌های نو لذت می‌برند آنها را می‌یابند. همینطور چنین افرادی تمایلی ندارند نظم و ترتیب خاصی داشته باشند. شاید به این دلیل است که اگر تحت تاثیر ایده‌های جدیدی قرار گرفته اید و همینطور مایلید که آن را آزمایش و اجرا کنید، کمی زمان می‌برد تا بر آشوب ناشی از بهم ریختن نظم قدیمی و

اجرای نظم جدید غلبه کنید. اگر محافظه کار باشید، مزیت‌ها و مشکلات متضادی دارید. شما نسبت به ایده‌های جدید احتیاط میکنید و علاقه خاصی به آنها ندارید، تا حدی به این خاطر که نسبت به امکان تحقق شان کمتر مشتاقید و دغدغه‌تان بیشتر درباره پیامدهای ناخواسته شان است. صرف اینکه یک ایده جدید، مشکلی را حل میکند به این معنا نیست که مشکل یا مشکلات دیگری ایجاد نمی کند. اگر محافظه کار باشید، دوست دارید همه چیز در همان جایی که باید قرار بگیرد. شما می‌خواهید همان جایی باشید که افراد وقتی به طور متعارف، مسئولانه و قابل پیش‌بینی رفتار میکنند، قرار می‌گیرند.

وقتی همه چیز به طور کارآمدی پیش میرود و تغییر ممکن است خطرناک باشد، محافظه کاران برای حفاظت از تداوم این کارکرد مناسب اند. برعکس، لیبرال‌ها برای تغییر روندهای ناکارآمد مناسب اند. با این حال تعیین اینکه چه وقت روندها باید حفظ شوند یا تغییر کنند کار آسانی نیست. به همین دلیل است که اگر خوش اقبال باشیم، به جای جنگ، استبداد یا اطاعت، سیاست داریم و گفتگو میکنیم. برای ما ضروری است که در مورد ارزش نسبی ثبات در مقابل تغییر، با صدای بلند و با شور و حرارت بحث کنیم تا مشخص شود که کدام یک مناسب‌تر است و تا چه اندازه ای مطلوب است.

بسیار مهم است که عنوان کنیم تفاوت بنیادین در این دو باور سیاسی، تعیین کننده واقعیت اساسی و انتخاب بین این دو باور است. لیبرال‌ها به شدت تمایل دارند جهان را به صورت ستمگر اقتدارگرایی که الهه خیرخواه را سرکوب میکند، ببینند - مثل وقتی که مواضع خودسرانه و خصمانه، شهروند و خارجی را مثل هم سرکوب میکند؛ یا وقتی ساختارهای نظامی-صنعتی، گایا^۱ - کره زمین - را با آلودگی، انقراض دسته جمعی یا تغییرات اقلیمی تهدید میکند. چنین دیدگاهی وقتی فرهنگ واقعا مستبد شده باشد، مفید است - و به هیچ وجه غیرمعمول

نیست. برعکس، محافظه کاران تمایل دارند که جهان را از منظر پادشاه خردمند - نشانه امنیت، نظم و قابلیت پیش‌بینی - ببینند که ملکه پلیدی را - نشانه طبیعت به عنوان بی‌نظمی و هرج و مرج - مهار کرده و به انضباط میکشد. بدیهی است که این هم ضروری باشد. مهم نیست که جهان طبیعی چقدر زیبا باشد، باید به خاطر داشته باشیم که طبیعت همواره در حال توطئه برای ایجاد گرسنگی، بیماری و آماده نابودی ماست و اگر سپر فرهنگ، مثل امنیت، از ما محافظت نکند، توسط حیوانات خورده میشدیم؛ توسط کولاک‌ها سرما یخ میزدیم؛ یا از گرمای شدید هلاک میشدیم؛ یا به خاطر این واقعیت که غذا فراهم نبود از گرسنگی می‌مردیم. بنابراین دو ایدئولوژی مختلف وجود دارد - که هر دو «درست اند» و هر یک به تنهایی، نیمی از داستان را میگوید.

برای ایجاد یک دیدگاه متعادل درباره تجربه جهان، باید واقعیت هر دو عنصر فرهنگ را پذیرفت. کسانی که تمایلات محافظه کارانه دارند و از منظر خلق و خو به دنبال حفظ وضع موجودند، باید بفهمند که نظم صرف کافی نیست. چون آینده و حال با گذشته متفاوت اند و آنچه قبلاً کارآمد بوده لزوماً اکنون جواب نمیدهد، و همچنین لازم است مرز بین ثباتی را که اجدادمان برایمان به ارث گذاشته اند و استبداد را درک کنند. به همان اندازه، افراد لیبرال‌تر که مایلند مستبدان اقتدارگرا را در همه جا ببینند، باید در جهت قدردانی از ساختارهای اجتماعی و روانی تفسیرها تلاش کنند که پیوسته ما را از وحشت‌های طبیعت و ناشناخته‌های مطلق در امان میدارند. با توجه به ماهیت شخصیت‌هایمان، برای هر یک از ما بسیار سخت است که آنچه را نسبت به آن کور مانده ایم، ببینیم. به همین دلیل است که ما باید دائماً به دیدگاه‌های متفاوت دیگران گوش دهیم که به خاطر تفاوت شان توانایی دیدن و واکنش مناسب نسبت به آنچه را که ما نمی‌توانیم ببینیم، دارند.

فرد: قهرمان و دشمن

اگر آسمان شب، آشوب باشد؛ اقیانوس، طبیعت؛ و آن جزیره، فرهنگ، آن وقت فرد - قهرمان و دشمن - کسی است که با برادر دوقلوی خود در این جزیره در حال جنگ است. آشوب عناصر مثبت و منفی خودش را دارد - گنج و اژدها - مثل طبیعت - ملکه شیطانی و مادر خیرخواه - و فرهنگ - اقتدارگرایی مستبد و پادشاه خردمند. عنصر مثبت فرد همان جنبه قهرمانانه است؛ فردی که میتواند به درستی برای طبیعت فداکاری کند و با سرنوشت چانه بزند تا خیرخواهی حاکم شود؛ همان فردی که بیدار، هوشیار، مراقب، اهل تعامل و مسئولیت پذیر است تا استبداد و آن فردی که با آگاهی از خطاهایش به بدخواهی و فریبکاری گرایش دارد، منزوی شود و بنابراین جهت گیری مناسب حفظ شود. عنصر منفی، همه آن چیزهایی است که پست و حقیرند - از جمله درون خودتان، اگر آن را درک کنید، در دیگران و به وضوح بیشتر در داستانها. اینها برادران متخاصم اند، ایده ای اساطیری و بسیار قدیمی: قهرمان و دشمن. بازنمایی کهن الگوی این دو نیرو - آن دو شخصیت مجسم - همان هابیل و قابیل اند. این یک سطح از نمایش چنین ایده ایست. مسیح و شیطان نیز جفت دیگری هستند که در سطحی بنیادی تر این دوگانگی را نمایش میدهند. بهر حال هابیل و قابیل بشرند (اولین انسانهایی که به شیوه ای انسانی متولد شدند؛ چون آدم و حوا مستقیماً توسط خدا خلق شدند). اما مسیح و شیطان، تجسمی ابدی اند.

بنابراین یک قهرمان و یک دشمن وجود دارد؛ به همراه پادشاهی خردمند و یک ستمگر؛ مادری پلید و خیرخواه؛ و خود آشوب. این ساختار جهان در قالب شش شخصیت است (و هفتمی آشوب است که از برخی جهات، زادگاه همه المانهای دیگر است). لازم است که هر هفت وجود و اینکه هر کدامشان وجودی جاودانه اند درک شوند - عناصر تجربه که هر روح، غنی یا فقیر، خوشبخت یا نفرین شده، مستعد یا کند ذهن، مرد یا زن، اجتناب ناپذیر باید با آن دست و پنجه نرم کنند. این زندگی است و تمام آنها عناصر تجربه زندگی اند. دانش ناقص از هر یک

از این بازیگران، آگاهانه یا ناآگاهانه، شما را بی دفاع، خام، ساده لوح و مستعد فریب، کینه و خودبزرگ بینی میکند. اگر ندانید که گنج توسط ازدها محافظت میشود، یا طبیعت، آن طبیعت زیبا، در یک آن میتواند پنجه هایش را به سمت شما نشانه بگیرد، و آن جامعه مسالمت آمیزی که مسلم می‌دانید پیوسته در تهدید استبداد است یا اینکه درون خودتان دشمنی هست که ممکن است آرزوی رخ دادن تمام آن عناصر منفی را داشته باشد، در آن صورت، اولاً، شما همدست با آن ایدئولوژی هستید که اطلاعات ناقصی از واقعیت را به شما نشان میدهد؛ و ثانیاً، چنین کسی که نسبت به واقعیت کور مانده برای خودش و دیگران به یک میزان خطرناک است. اگر عاقل باشید، فلسفه سیاسی‌تان در برگیرنده هر هفت عنصر است، حتی اگر آن را با چنان عباراتی به وضوح بیان نکرده باشید. ما همیشه باید از عقلانیت کافی برخوردار باشیم تا به خاطر داشته باشیم که مثلاً یک شکارچی بزرگ در زیر پوسته نازکی که از واقعیت ساخته ایم کمین کرده است. من خوابی به یاد می‌آوردم که درباره دختر کوچکم، در آن دوران، بود و دقیقاً واقعیت را به تصویر میکشید. در زمستان، در آلبرتای شمالی - همانجا که من بزرگ شدم - سالها برف نمی‌بارید و دریاچه‌ها یخ زده، با سطحی صیقلی، شفاف و عین سنگ مستحکم و بایر بود. البته این منظره خالی از زیبایی و رمز و راز نبود (اگر سنگی را روی سطح صاف و صیقلی شان می‌انداختی، پژواک موزونی ایجاد میکرد). در آن رویا من دختر کوچکم مایکلا را دیدم - نوپایی که فقط پوشک به پا داشت - و با فاصله از من، مستقیماً روی سطح یخی نشسته بود. زیر سطح یخ، درست آنجا که مایکلا نشسته بود، یک ماهی غول پیکر گوشتخوار، شبیه کوسه ای با ابعاد وال، بی حرکت با دهانی باز منتظر بود. آن وال همان زندگی، مرگ و آشوب مطلق است که یقین ما را از بین می‌برد؛ و هم آن والی که پیامبر را بلعید، اما نکشت، و برایش خرد و تولدی دوباره به ارمغان آورد.

بگذارید ببینیم نگرش مناسب قهرمان در رابطه با آن شش شخصیت باقی مانده چیست (با فرض اینکه طبق آخرین حکایت، به اندازه کافی با آشوب برخورد کرده ایم)؟ بدیهی که

ما باید برای حفاظت از طبیعت تلاش کنیم، چون به سخاوت آن در زندگی هایمان نیاز داریم. اما این نکته نیز برای ما بسیار ارزشمند است که توجه داشته باشیم و این واقعیت را جدی بگیریم که طبیعت تمام تلاشش را میکند که ما را بکشد، و ما به رغم تمام هزینه های زیست محیطی اغلب ناخوشایندش، تمام دلایل را برای بنا کردن ساختارها و سازه هایمان داریم. چیزی مشابه همین مورد درباره فرهنگ نیز صادق است. همه ما دلایلی داریم که عمدتاً از بابت خرد و ساختارهایی که نیاکان ما با تمام هزینه هایش برایمان به ارث گذاشته اند، سپاسگزار باشیم. نه به این معنا که چنین مزایایی به طور مساوی تقسیم میشوند، چون اینطور نیست و نخواهد بود، همانطور که مزایای طبیعت نیز به طور یکسان توزیع نشده اند. چنین سپاسگزاری هیچ خوشبینی عمدی و کورکورانه درباره ماهیت جامعه را توجیه نمی کند. ما به عنوان افراد باید نسبت به این موضوع بیدار و هوشیار باشیم که ساختارهای سلسله مراتبی کاربردی ما می تواند در یک چشم بهم زدن ناکارآمد و مستبد شوند. ما وظیفه داریم که ساختار هایمان را از بی انصافی بنیادین و فساد حفاظت کنیم و از توزیع مزایای آن بر اساس رقابت - و نه بر اساس قدرت و برتری های ناشایسته - اطمینان حاصل کنیم. ما پیوسته باید به آنها توجه کنیم و آنها را با دقت به گونه ای تنظیم کنیم که به اندازه کافی هم پایدار و هم پویا باشند. این بخشی اساسی از مسئولیت ها و وظایف ما به عنوان افرادی است که شجاعانه در راستای خیر عمل میکنند. ما در سیستم های دموکراتیک این کار با جایگزین کردن مرتب افراد صاحب مسئولیت با ایدئولوگ های مخالف شان مدیریت میکنیم. این قابلیت و این فرصت یکی از دستاوردهای اساسی جامعه دموکراتیک است. در نبود توانایی برای انتخاب افراد دانا و شایسته، آن هم به صورت مستمر، مفید است که از افراد کور نسبت به نیمی از واقعیت، و در دوره بعد از افرادی کور نسبت به نیم دیگری از واقعیت استفاده کرد. در این صورت، حداقل بیشتر خواسته های جامعه در حدود یک دهه به میزان معقولی مورد توجه قرار خواهد گرفت.

من فکر میکنم استراتژی تاحدودی بدبینانه، اما در حقیقت واقع بینانه، مطابق با ایده افرادی

است که نظام آمریکایی را بنیان نهادند (و اقدامات و نگرش‌های انگلیسی‌ها و دیگر دموکرات‌ها و نمایندگان پارلمانی اولیه ای که سیستم‌های به تدریج در حال تکامل شان زمینه ای مناسب برای طرح صریح ادعاهایی ایجاد کرد که بنیانگذاران اولیه شان به دنبالش بودند). ایده اولیه آنها ایجاد یک آرمانشهر نبود. آنها بر این باور بودند که فرزندان شان، مثل خود و پدران شان عاری از اشتباه نخواهند بود. وقتی ایدئولوژی شما را کور نکرده باشد و بتوانید جهان را با تمام شخصیت هایش ببینید، چه میکنید؟ خب، به کمال بی نهایت بشریت امید نمی بندید و هدفان را در راستای رسیدن به آن آرمانشهر دست نیافتنی قرار نمی دهید. بلکه سعی میکنید نظامی طراحی کنید که گناهکارانی مثل خودتان، حتی با اینکه نسبت به نیمی از واقعیت کوره مانده اند و کینه توزند، نتوانند بیش از اندازه - و برای همیشه - آسیب برسانند. تا آنجا که من گرایش محافظه کار دارم، به واقعیت آن رویا باور دارم. من باور دارم که چنین شیوه ای، نگرش مناسب تری به مسائل است. بیا بید بیش از حد خود بزرگ بین نباشیم. ما می‌توانیم نظام‌هایی طراحی کنیم که تا حدی صلح، امنیت، آزادی و شاید امکان پیشرفت‌های کوچکی برایمان فراهم کند. این خود یک معجزه است. ما باید به چنین خردی برسیم که در مورد پیشرفت‌های همزمان فردی، اجتماعی و زیست محیطی، خصوصا اگر وابسته به نیات خیرخواهانه افراد باشد، تردید کنیم، چون چنین احتمالاتی، علی رغم اعتراضات و مخالفت هایمان بسیار اندک است.

کینه توزی

چرا شما و دیگران طعمه کینه ای میشوید که آمیخته ای از عواطف وحشتناکی چون عصبانیت، ترحم به خود، تا حدی غم، خودشیفتگی و میل به انتقام جویی است؟ وقتی به دنیا به چشم یک تالار نمایش نگاه کردید و بازیگران اصلی را شناختید، دلایل روشن میشود. شما به خاطر وجود آن ناشناخته مطلق و وحشت هایش، به خاطر طبیعتی که علیه‌تان توطئه میکند، به خاطر اینکه طعمه عنصر استبداد فرهنگ اید، و به خاطر پلیدی درون خودتان و دیگران، پر از کینه میشوید. همین دلیل کافیست. چنین دلیلی کینه شما را پسندیده نمی کند اما مطمئنا

احساس‌تان را قابل درک میکند. هیچ یک از این مشکلات وجودی، پیش وپا افتاده نیستند. در واقع این مشکلات به حدی جدی اند که سوال واقعی «چرا کینه داری؟» را باید به «چرا همه در تمام اوقات کینه ندارند؟» تغییر داد. ما کانون نیروهای فرا فردی هستیم که به اندازه غیر قابل باوری قدرتمند و اغلب بدخواه اند. از جنبه استعاری، یک شکارچی خزنده خوفناک وجود دارد که همواره شما را تعقیب میکند، درست مثل آن تمساحی که ساعتی روی شکم داشت و با تیک تاک هر ثانیه، منتظر بود تا طعمه ستمگر و بزدلش، کاپیتان هوک، را ببلعد. و بعد خود طبیعت وجود دارد، همان که به میلیون‌ها روش هولناک کمر همت را بسته تا بر شما پیروز شود. بعد عنصر استبدادی ساختار اجتماعی هست که شما را شکل میدهد - به اصطلاح به شما یاد داده - و شما را به موجودی شبه متمدن و نیمه مفید تبدیل کرده، اما همزمان شما را با وارد کردن فشارهای عظیم خرد کرده تا به قول ضرب المثلی چون میخ بر سوراخی بکوبد. می‌توانستید خیلی کارها بکنید که شاید بعضی‌شان از آنکه اکنون هستید، بهتر بودند، اما در پاسخ به یک تقاضا برای تبدیل شدن به یک موجود اجتماعی از آنکه می‌توانستید باشید کمتر شدید و تقلیل یافتید.

بعلاوه شما گرفتار خودتان نیز هستید، و میدانید کار آسانی نیست. کارها را عقب می‌اندازید، تنبل اید، دروغ می‌گویید و کارهای بدخواهانه‌ای با خودتان و دیگران میکنید. با توجه به آنچه بر شما می‌گذرد - از آشوب، از نیروهای بی رحم طبیعت، از ستم فرهنگ و بدخواهی سرشت خودتان - جای تعجبی نیست که احساس قربانی بودن داشته باشید. جای تعجبی نیست که ممکن است احساس کینه داشته باشید. و مطمئناً اینطور است که این نیروها علیه بعضی از شما به گونه‌ای صف آراسته اند که بسیار جدی‌تر، ناعادلانه‌تر، مستبدانه، ماندگار و غیر قابل پیش‌بینی‌تر است از آنچه بر دیگران می‌گذرد. چطور میتوانید در چنان شرایطی احساس قربانی بودن و کینه نداشته باشید؟ زندگی در بیرحمی‌های بنیادین هیچ کم ندارد.

در این منطق مشکلی وجود دارد، هرچند که تغییر کردنی به نظر نرسد. اولین مورد این است

که در واقعیت همه خود را قربانی نمی دانند و در نتیجه به دام کینه سقوط نمی کنند - و این تعداد شامل بخش بزرگی از انسانهایی است که دوره‌های بسیار سختی را در طول زندگی هایشان گذرانده اند. در واقع من فکر میکنم که چنین فرضی منطقی است که آنهایی که نقش قربانی و ژست کینه توزی میگیرند، اغلب آنهایی هستند که اوقات بسیار آسانی را گذرانده اند - همان نازپرورده‌هایی که به اشتباه عزت نفس شان بالا رفته است. برعکس، می‌توانید افرادی را ببینید که عملاً به سختی و به طور جبران ناپذیری آسیب دیده اند اما کینه ای ندارند و هرگز به پذیرش قربانی بودن شان تمکین نمی کنند. آنها نه چندان زیادند و نه چندان نادر. بنابراین به نظر نمی رسد که کینه، پیامد ناگزیر رنج باشد. عوامل دیگری، علاوه بر تراژدی غیر قابل انکار زندگی، نقش دارند.

شاید به طرز غم انگیزی شما - یا یکی از نزدیکان تان - به یک بیماری جدی مبتلا شوید. معمولاً در چنین شرایطی چنین سوال را می‌پرسیم (از چه کسی؟ خدا؟) «چرا این اتفاق برای من افتاده؟» خب منظورتان چیست؟ آیا آرزو داشتید به جایش برای دوستی، همسایه ای یا یک غریبه تصادفی رخ میداد؟ ممکن است وسوسه شوید بدبختی هایتان را بیشتر کنید، اما چنین واکنشی نه منطقی به نظر میرسد و نه انتخاب خوبی است که فردی با طرز فکری شفاف بخواهد هرگز انتخابش کند و مطمئناً انتخابی نیز نیست که شرایط را عادلانه‌تر کند. منصفانه بگوییم، سوال «چرا من؟» بخشی از یک جواب روانی مناسب را میسازد. اغلب اینطور است که اگر اتفاق بدی برایتان بیفتد باید با خودتان فکر کنید که آیا در گذشته کاری انجام داده اید که احتمال آن رخداد ناگوار را بیشتر کرده باشد، چون این امکان وجود دارد که لازم باشد نکته ای را یاد بگیرید تا بتوانید احتمال وقوع مجدد آن را کم کنید. اما اغلب این کاری نیست که ما میکنیم. سوال «چرا این اتفاق برای من افتاد؟» به نوعی دارای یک المان طعنه آمیز بر اساس احساس بی عدالتی است: «این همه آدم بد در دنیاست، و به نظر میرسد هر یک از این رفتار نادرست قِصر در رفته اند.» یا «این هم آدم در دنیاست که سلامتی خوبی دارند، و به

نظر میرسد همه خوشبخت اند به جز من.» این بدان معناست که سوال «چرا من؟» به طور کلی به نوعی از حس قربانی بودن آلوده است که حاکی از بی عدالتی است. این سوءتفاهم که چنین تجربه وحشتناکی بخشی از آن چیزی است که مواجهه با تراژدی را به همان کینه ای که در موردش حرف میزنیم، تبدیل میکند.

این واقعیت که اتفاقات ناگوار برایتان می افتد و خواهد افتاد در ساختار خودِ واقعیت تعبیه شده است. شکی نیست که اتفاقات هولناکی رخ میدهد، اما یک عنصری حقیقتاً تصادفی در آن وجود دارد. ممکن است فکر کنید که «این یک تاوان ناچیز است و کمک زیادی نمی کند.» اما قدردانی به خاطر تصادفی بودن این المان، به کمک شخصی نکردن آن، میتواند مفید باشد و به شما کمک کند تا برای توسعه چنان کینه خودخواهانه ای، موانعی ایجاد کنید. بعلاوه، درک این نکته که هر یک از ویژگی های منفی انسان در اصل، با همتای مثبت اش در تعادل است، میتواند مفید واقع شود.

در اینجا نکته ای را میگویم که در طول سالها تجربه روانشناسی بالینی یاد گرفته ام. من دائماً کسانی را دیده ام که از زندگی آسیب دیده اند. آنها برای کینه توزی دلایل خودشان را داشتند، و این دلایل پیش و پا افتاده نبودند. پیشنهاد من این است: «بیایید مشکلات را از هم تفکیک کنیم، اگرچه بسیاری شان واقعی اند. تلاش ما این است که بفهمیم کدام هایشان به خاطر خطای شماست، چون علت بعضی شان همین است. اما بعضی شان فقط فاجعه های زندگی اند. ما این موارد را با دقت مشخص میکنیم. بعد شروع به تمرین میکنیم تا آنهایی را که صرفاً به خاطر خطاهای شما رخ داده اند و شرایط را بدتر کرده اند، غلبه کنیم. ما با هم شروع به برنامه ریزی استراتژیک در مورد بخش هایی از زندگی تان میکنیم که واقعاً غم انگیزند. و شما را وادار میکنیم که به شیوه ای صادقانه، صریح و شجاعانه این کار را انجام دهید. بعد تماشا میکنیم که چه اتفاقی می افتد.»

آدمها بهتر میشوند. البته نه همیشه. حتی برخی از مراجعان من فوت کردند. آنها در نیمه راه، که بخشی از مسائل بالینی شان را پشت سر گذاشته ایم، به طور ناگهانی در اثر سرطان یا تصادف از بین رفتند. حتی با شرافتمندانه ترین رفتارها نیز هیچ مسیر قطعی وجود ندارد. خودکامگی جهان همیشه وجود دارد و آماده است تا خود را نشان دهد. هیچ دلیل و بهانه ای برای ساده لوحی یا خوش بینی وجود ندارد. اما به طور قطع آدمها اکثرا بهتر شدند. شجاعت آنها را آماده رویارویی مستقیم با مشکلات کرده و این مواجهه مستقیم تا حدی ترس شان را برطرف کرده است. چنین دستاوردی به این خاطر نبود که مشکلات کمتر خطرناک شده اند، بلکه به این علت بود که آنها شجاع تر شده بودند. باورنکردنی است که افراد تا چه حد میتوانند قوی و شجاع شوند. میزان باری که افراد میتوانند تحمل کنند، اگر داوطلبانه آن را بردارند، معجزه آساست. میدانم که ما نمی توانیم ظرفیت نامحدودی در چنین کاری داشته باشیم، اما از جهاتی نیز معتقدم ظرفیت مان نامحدود است. من فکر میکنم هرچه رویارویی داوطلبانه بیشتر انجام شود، میزان تحمل بیشتر میشود. و میدانم حد بالای این تحمل کجاست.

کسانی که دلگرم شده اند، نه تنها از منظر روانشناختی میتوانند از وحشت و کینه جلوگیری کنند، بلکه توانایی شان بیشتر میشود. اینطور بگوییم، آنها نه فقط با پذیرفتن مسئولیت وجود زندگی به طور موثرتری دست و پنجه نرم میکنند، بلکه به مردمان بهتری در جهان تبدیل میشوند. آنها شروع به محدود کردن بدخواهی و کینه در قلبشان میکنند؛ همان که وحشت های جهان را بیش از آنچه باید، غم انگیز میکند. آنها صادق تر میشوند. دوستان بهتری پیدا میکنند. مسیرهای شغلی سازنده تر و معنادار تری انتخاب میکنند. حالا رسیدن به اهداف بالاتری را شروع میکنند. بنابراین از منظر روانی، بیشتر از پس مسائل برمی آیند، همینطور هم از حجم آنچه خود و اطرافیان شان باید آنها کنار بیابند، می کاهند. بنابراین آنها و خانواده هایشان کمتر به طور غیر ضروری رنج میکشند. بعدا شاید همین اتفاق نیز در اجتماعات شان رخ دهد. و اما نیمه دیگر داستان: همان گنجی که ازدها از آن نگهداری میکند؛ همان عنصر خیرخواهانه

طبیعت؛ همان امنیت و سرپناهی که توسط جامعه و فرهنگ مهیا شده؛ و همان قدرت فردی. اینها سلاح‌های شما در زمان حل مشکلات اند. و این سلاح‌های به همان اندازه ای واقعی اند و شاید از قدرت کافی برخوردار باشند که استفاده کامل از آنها برایتان به مثابه ابزار مورد نیاز برای مقابله با زندگی باشد، آن هم وقتی تار و پود زندگی‌تان از هم گسیخته شده. مسئله اینست: آیا میتوانید ساختار واقعیت را طوری سازندهی کنید که آن گنج را بیابید، عنصر مثبت طبیعت به شما لبخند بزند، تحت سلطه پادشاه خردمند قرار بگیرید، و نقش آن قهرمان را ایفا کنید؟ جای امیدواری است که شما میتوانید رفتار خود را به گونه ای هدایت کنید که همه چیز را در جهت چنان هدفی سوق دهد. این تنها چیزی است که داریم - و بسیار بهتر از هیچ است. اگر با رنج و بدخواهی مقابله کنید، و اگر این کار را صادقانه و شجاعانه انجام دهید، هم شما فرد قوی‌تر هستید، هم خانواده‌تان، و هم دنیا جای بهتری است. انتخاب جایگزین، کینه است و همه چیز را قطعاً بدتر میکند.

فریبکاری و خودبزرگ بینی

به نظر میرسد فریبکاری، دو شکل عمده دارد: گناهان ناشی از ارتکاب به خطا: کارهایی که انجام میدهید به خوبی میدانید که اشتباهند؛ و گناهان ناشی از غفلت: لغزش‌هایی که میگذارید صورت بگیرند - کارهایی که میدانید باید به آنها توجه کنید، انجامشان دهید، یا حرفی که باید بگویید، اما خودداری میکنید. اگر همکاران رفتار صادقانه ای درباره موضوعی ندارد، و شما نیز تصمیم ندارید که حساب این کج روی را دقیقاً بررسی کنید؛ در آن صورت عمداً چشمتان را به روی سوءرفتار خودتان، بچه، نوجوان یا شریک زندگی‌تان بسته اید و در بررسی آنچه واقعاً اتفاق افتاده شکست میخورید. در عوض واکنش شما فقط اینست که آن را رها کنید.

انگیزه چنین فریبکاری‌هایی چیست؟ ما به صراحت دروغ میگوییم - گناه ناشی از ارتکاب به خطا - در حالیکه به به خوبی میدانیم دروغ میگوییم تا فارغ از تاثیری که بر دیگران میگذارد،

فرضا، همه چیز را برای خودمان راحت‌تر کنیم. ما تلاش میکنیم دنیا را در جهت طبع و سلیقه شخصی مان هل دهیم. سعی میکنیم برتری کسب کنیم. با تقلای زیادی سعی میکنیم از مجازات عادلانه‌ای در پیش است، اجتناب کنیم - و اغلب این کار را با پاس دادن به بقیه انجام میدهیم. ما به کزّات (و شاید ظریفتر) مرتکب گناهان ناشی از غفلت میشویم به این امید که آنچه نادیده میگیریم، خودش از بین خواهد رفت، اما به ندرت اینگونه از بین خواهد رفت. ما آینده را فدای اکنون میکنیم و با اینکه دائماً از گزندهای تهاجم وجدان خشمگین مان رنج میکشیم، سرسختانه و متعصبانه به همین ترتیب ادامه میدهیم.

بنابراین مردم از چه چیزی برای توجیه کردن انحراف و پیچاندن ساختار واقعیت، به قیمت ضرر رساندن به دیگران یا حتی به خود آینده‌شان، و صرفاً به نفع خود اکنون شان استفاده می‌کنند؟ این انگیزه ایست که به وضوح در کینه نهفته است. دروغها با باوری توجیه میشوند که در اعماق روحی کینه توز ریشه دارند. رعب و وحشت‌های زندگی در این جهان، به طور خاص متوجه فردی است که سعی میکند دروغ خود را توجیه کند. اما لازم است از نقش خودبزرگ بینی سخن بگوییم تا واقعاً بفهمیم چرا فریبکاری مان را تکرار میکنیم. این بدیهی نیست که چنین حالات ذهنی در غیاب یکدیگر به هر حال وجود داشته باشد. این دو به اصطلاح همدست اند.

ارتکاب به گناه

اولین تبانی بین فریبکاری و خودبزرگ بینی را میتوان در انکار یا رد وجود رابطه‌ای میان الوهیت، حقیقت و خیر دانست. در فصلهای آغازین کتاب پیدایش، خدا به واسطه سخن، و صفاتی چون شجاعت، عشق و حقیقت، از آشوب، نظمی زیست پذیر ایجاد میکند. شاید بتوان گفت شجاعت، همان تمایل خداوند به رویارویی با نیستی پیش از هستی است که شاید مثل آن باشد که ما از عهده فقر برآمده، از هیچ، رشد میکنیم و کامیاب میشویم یا زندگی‌هایمان را از نو بسازیم؛ آنهم

وقتی زندگی هایمان به خاطر آشوب، به بدبختی و فاجعه تقلیل یافته است. عشق - تمایل به آفرینش بهترین چیزی که میتوان خلق کرد - هدف نهایی است. عشق، از همان جنس روبنای هستی را میسازد که شاید به داشتن خانه ای پر از صلح و سازگاری می آفریند؛ آنهم وقتی چنین با تمایلاتی همراه میشود که به حقیقت اجازه صحبت دهد. سخنی که خدا برای مقابله با هیچ به کار برد، همان حقیقت است، و حقیقت می آفریند. اما فقط آفریننده نیست: به نظر میرسد که حقیقت، خیر می آفریند، بهترین چیزی که عشق میتواند طلب میکند. بیهوده نیست که خدا انقدر اصرار دارد که آنچه خلق شده خیر است. خودبزرگ بینی و فریبکاری در جهت مخالف این ایده با هم یکی میشوند که صداقت شجاعانه با هدف عشق، خیر می آفریند؛ و آن را با ایده جایگزین میکند که هر خیال و هوسی، بزرگ یا کوچک، با هر هدف تنگ نظرانه یا خودخواهانه ای، حق و فرصتی برای بروز دارد.

دومین شکل خود بزرگ بینی که منجر به فریبکاری میشود، مربوط به پیش فرضی درباره قدرت خود الوهیت است. کسی از طریق عمل یا انفعال، سخن یا سکوت، دروغ میگوید انتخاب کرده که کدام عنصر تغییر (کدام عنصر آن آشوب شکل نیافته اما بالقوه) آشکار شود (یا نشود). این بدان معناست که فرد فریبکار، مسئولیت تغییر ساختار واقعیت را به عهده گرفته. چرا؟ چون چنین کاری مبتنی بر آرزویی است که هرگونه دروغ خودخواهانه ای که منجر به فریبکاری میشود، بهتر از فاش شدن واقعیت است. دروغگو بر این باور عمل میکند که دنیای کاذبی که به وجود آورده هر چند موقت، منافعش را بهتر از جایگزین آن تامین میکند. این خودبزرگ بینی کسی است که باور دارد میتواند ساختار واقعیت را از طریق تظاهر تغییر دهد و میتواند از آن قصر در برود. مشخص نیست که هر یک از این ایده ها، اگر به دقت مورد بررسی قرار بگیرند، تا چقدر میتوانند پایدار بمانند (البته تلویحا یعنی به طور کلی اینطور نیست). اولاً خطاکار، خودش خواهد دانست که در گفتار و عمل قابل اعتماد نیست، و بعد تا آنجا که حرمت نفس واقعی که بر چنین حقیقتی مبتنی است، به خاطر گفتار و رفتار صادقانه،

ناگزیر شخصیت دروغگو را تضعیف میکند. حداقل او در دنیای واقعی، یا جهانی که دیگر انسانها در آن زندگی میکنند، زندگی نمی کند و بنابراین ضعیف تر از آن کسی که اگر واقعیت را به جای دروغی که جایگزینش کرده یاد میگرفت، میتوانست باشد. ثانیاً صرف این باور برای دروغگو که میتواند واقعا «از شرش خلاص شود»، به نوعی حاوی باوری است که او از بقیه باهوش تر است - و منظور از بقیه، کسانی اند که هنوز متوجه آن دروغ نشده اند. شاید او با، دو یا ده دروغ دیگر، با شدت های مختلف، کنار بیاید چون به خاطر موفقیتی که به دست آورده جسور شده است. هر بار که موفق میشود، خودبزرگ بینی اش افزون میشود، چون موفقیت در نقش پاداشی است که او را حتی به بیشتر کردن این قبیل تلاشها برای بیشتر شدن پاداش تشویق میکند. چنین روندی انگیزه ای برای دروغ های بزرگتر و خطرناکتر است، که هر کدام با ریسک پرت شدن از ارتفاعات بلندتری از غرور را به همراه دارد. این استراتژی به نظر غیر قابل اجراست - یک حلقه بازخور مثبت است که طراحی شده تا کسانی که خود را به دام آن انداخته اند، سری و سریعتر، پایین و پایین تر بکشد.

سومین شکل خودبزرگ بینی که زیربنای فریبکاری را میسازد، به این باور مربوط میشود که عمل فریبکارانه (همانطور که گفتیم، ساختار واقعیت را بهم میریزد) به خودی خود بدون آنکه فاش شود یا از بین برود و ناگزیر مثل واقعیت، تقویت شده و اصلاح میگردد. همین خودبزرگ بینی در پس باور دروغگوست که به نوعی جهان را برای همیشه تغییر داده، و حالا میتوان زندگی را به گونه ای هدایت کرد که گویی آن دروغ یک واقعیت بوده. اما واقعیت بسیار پیچیده است به طوری که هر چیزی بر چیز دیگر تاثیر میگذارد. مثلاً بسیار سخت است که عواقب یک رابطه نامشروع را مسکوت نگه داشت. مردم دیده میشوند. زبان های پچ می کنند. باید برای محاسبه زمان صرف شده در آن رابطه، دروغ های بیشتر و موثق تری گفت. عطرها ماندگارند. نفرت و تحقیر جایگزین محبت در رابطه میشود (به ویژه اگر فردی که به او خیانت شده واقعاً شخص خوبی باشد که هیچ بهانه ای برای انجام چنین اقدامات گناهکارانه ای علیه او به فرد مقابل نداده باشد).

چهارمین شکل خودبزرگ بینی که فریب را توجیه میکند به نوعی با حسی از عدالت در هم تنیده شده که اغلب کینه ایجاد میکند. مردم در این چهارمین مجموعه شرایط، از فریب استفاده میکنند، زیرا به خاطر موقعیت قربانی خود در این جهنم و فجایع جهان، پر از کینه و خشم اند. این پاسخ کاملاً قابل درک است، اگرچه به همین خاطر چندان کم خطر نیست. منطبق چنین کاری، ساده و حتی قانع کننده است، به خصوص برای افرادی که حقیقتاً آسیب دیده اند: «من میتونم هر کاری بخوام بکنم، چون باهام ناعادلانه رفتار شده.» این استدلال را میتوان به مثابه عدالتی ساده در نظر گرفت، اگرچه به ندرت میشود که کسانی که به آنها دروغ گفته شده یا فریب داده شده اند، دقیقاً همان‌هایی باشند که از رفتار ناعادلانه برای توجیه آن دروغ استفاده کردند. خودبزرگ بینی در چنین باوری است که آن رفتار ناعادلانه، موضوعی شخصی است، تا اینکه آن رفتار ناعادلانه، خودش بخشی قبل انتظاری از بودن باشد - به خاطر تمام خطرات ناشناخته طبیعی، اجتماعی و فردی اش. اگر قربانی یک شوخی بدخواهانه فراگیر شوید، چرا نباید هر آنچه در توان‌تان است انجام دهید تا کمی اوضاع را برای خودتان بهتر کنید؟ با این وجود تمام آن استدلالها در این راستا است که زندگیتان را بدتر کند. اگر توجیه‌تان برای چنین بدرفتاری این باشد که زندگی بد است، آن وقت دلیل منطقی‌تان برای ادامه آن بدرفتاری نمی‌تواند این باشد که باید همان‌الگویی را در پیش بگیرید که کاری نمیکند جز اینکه همان را انجام می‌دهد.

غفلت‌ها

دلایل مختلفی هست که چرا وقتی می‌بینید که کار اشتباه و وحشتناکی در قابل وقوع است، بی تفاوت می‌مانید (مثل آنچه میدانستید باید انجام میدادید اما ندادید). اولین دلیل پوچ‌گرایی است. ممکن است فوراً به نظر نرسد که پوچ‌گرایی و خودبزرگ بینی چه ارتباطی با هم دارند (و بسیار نامشخص‌تر اینکه با گناهان ناشی از غفلت چه ارتباطی دارند). اما نگرش پوچ‌گرایانه قطعیت دارد: همه چیز بی‌معناست، یا حتی منفی است. این حرف یک قضاوت

است - یک نتیجه است و به نظر گناهی ناشی از خودبزرگ بینی و تکبر است. من فکر میکنم ما به خاطر داشتن نوعی از خردی هوشمندانه در مورد جهل مان، ریسک خطرناک نابود کردن ساختار هستی را به جان نمیخریم و بنابراین به درستی مقید به حسی از فروتنی هستیم.

انگیزه دیگر برای گناهان ناشی از غفلت؟ این ادعاست که پیمودن راه آسان توجیه پذیر است. این یعنی طوری زندگی کنید که مسئولیت هیچ چیز واقعی هیچ وقت بر دوشتان نباشد. و ممکن است شما نیز فکر کنید چنین چیزی کاملاً قابل قبول است: «چرا من خودم را به زحمت بیاندازم و ریسک کنم وقتی دیگری برای انجام دادنش فعالانه تلاش میکند؛ یا آنقدری پیچیده نیست که دیگران نتوانند انجام دهند و بنابراین بتوان از انجام دادنش طفره رفت.» اما هر کس باید نوبتی داشته باشد - هم آن کس که گیرنده مزایای تعاملات اجتماعی است و هم آن کس که بار این مسئولیت را بر عهده گرفته که تضمین کند چنین تعاملاتی امکان پذیر باقی بماند. کودکانی که تا سه سالگی این نکته را نیاموخته باشند، دوستی پیدا نمی کنند و دلایلی درستی هم برایش وجود دارد. آنها نمیدانند چطور یک بازی را که در طول زمان خودش را حفظ کند - که دقیقاً همان است که به آن دوستی میگوییم (و همینطور به ساختن رابطه ای پایدار بین مافوقان، همکاران و زیردستان در یک سازمان تجاری نیز مربوط است).

همینطور این فرض را در نظر بگیرید که تا حدی قابل قبول و حتی عاقلانه است که از کنار پرداخت کامل قبض هایتان سُر بخورید. این یکی دیگر از انواع داوری‌ها درباره بودن است. «چه فرقی میکند اگر من راه آسان را انتخاب کنم» و تمام عباراتی که با «چه فرقی میکند» شروع میشوند. و این بودن است که به خاطر چنین قضاوتها و داوری هایی، منحوس به حال خود رها میشود. باقی جمله یعنی «اگر من راه آسان را انتخاب کنم» یک بلای خودخواسته است. اگر در انجام کارهای سخت، برای خودتان نوبتی در نظر بگیرید، دیگران یاد میگیرند که به شما اعتماد کنند، خودتان یاد میگیرید که به خودتان اعتماد کنید، و شما با هم از پس انجام دادن کارهای سخت بر خواهید آمد. تمام این نتایج خوب اند. اگر تمام آن کارها را انجام

نشده رها کنید، خودتان را در موقعیت کودکی خواهید یافت که پدر و مادرش اصرار دارند که همه کارها را برایش انجام دهند: ناتوان از کامیابی در مقابل سختی و دشواریها. «مهم نیست که من راه آسان را طی کنم» فقط در صورتی درست است که هیچ عنصر شخصی از گوینده در یک ماجراجویی فراخوانده نشود. و کسانی که با پس کشیدن از انجام کاری از تحقق سرنوشت شان خودداری میکنند، همه کسانی را که ممکن بود از مزایای پتانسیل کامل آن افراد بهره مند شوند، محروم میکنند.

آخرین شکل گناهان ناشی از غفلت مربوط به باور نداشتن به خود - و شاید به بشر در حالت کلی - است، چون ماهیت اساسی بشر، آسیب پذیری است. صحنه ای در کتاب پیدایش به تصویر کشیده شده که میگوید وقتی وسعت دید آدم و حوا تغییر کرد، متوجه شدند که آسیب پذیر و برهنه اند - ویژگی‌هایی که هر دو بخش‌هایی از خودآگاهی اند. و در همان زمان از خوبی و پلیدی شناخت بیشتری پیدا میکنند. این دو پیشرفت، همزمان اند، چون امکان ندارد قبل از آنکه بدانید خودتان چطور آسیب می‌بینید بتوانید به کسی واقعا آسیب برسانید. و تا وقتی کاملاً خودآگاه نباشید؛ ندانید که ممکن است از رنج طاقت فرسایی درد بکشید؛ ندانید که ممکن است کشته شوید؛ و ندانید که هستی شما محدودیت‌هایی دارد؛ نمیدانید چطور ممکن است که آسیب ببینید. و به محض اینکه تمام آنها را دانستید، از عریان بودن‌تان آگاه میشوید و اینکه میتوانید از دانش آسیب پذیری‌تان استفاده کنید تا با نیت‌های بدخواهانه آن را بر دیگران اعمال کنید. و آن وقت است خوبی و پلیدی را درک میکنید و متوجه میشوید که توانایی انجام شان را دارید.

وقتی بعداً آدم را فراخواندند تا درباره رفتارش - خوردن میوه ممنوعه - توضیح دهد، او حوا را مسئول بیشتر شدن خودشناسی دردناک اش معرفی میکند، و خدا را مقصر میداند که او را آفریده، و بنابراین میگوید: «زنی که او را اینجا کنار من قرار داده ای - او بود که میوه آن درخت را به من داد و من آن را خوردم» (پیدایش ۳: ۱۲). خودداری آن مرد از پذیرفتن مسئولیت اعمالش مربوط

به کینه توزی (به خاطر کسب خودآگاهی دردناکش)، فریبکاری (همانطور که میداند فارغ از رفتار همسرش، انتخابی آزاد داشته) و خودبزرگ بینی است (چون جرات کرد که خدا و مخلوق مقدسش، آن زن، را سرزنش کند). آدم راه آسان را در پیش گرفت - درست مثل شما، وقتی به خودتان میگویید: «لازم نیست در این مورد با همسرم دعوا کنم. مجبور نیستم در مقابل رئیس ظالمم بایستم. لازم نیست که طبق آنچه فکر میکنم درست است، زندگی کنم. میتونم مسئولیت هامو بیچونم.» بعضی از دلایلش به خاطر تنبلی و بزدلی است اما بعضی از دلایلش نیز ریشه در حس عمیقی از ناباوری به توانایی شخصی شماست. درست مثل آدم، شما نیز میدانید که عریان اید. شما درونا از معایب و آسیب پذیری هایتان آگاهید و ایمان تان به خودتان از بین میرود. این موضوع قابل درک است، اما نه مفید است و در آخرین تحلیل، قابل توجیه است.

خطر اگزستانسیال خودبزرگ بینی و فریبکاری

همانطور که در آیه های ۹:۱۰ آمده: «ترس خداوند، سرآغاز حکمت است.» ارتباط بین فریبکاری و دیگر غرایز جهت دهنده به آن را میتوان در با توجه کردن به آن درک کرد. اگر این موضوع را درک کنید که فریبکاری، بنیادی ترین غریزه هدایت کننده شما را وقتی با سختی های زندگی روبرو میشوید فاسد و منحرف میکند، قاعدتا چنان چشم اندازی باید آن قدر شما را بترساند که بخواهید مراقب آنچه میگویید یا انجام میدهید باشید. یک فرد راستگو میتواند به شهود و غریزه اش به عنوان راهنمایی قابل اعتماد برای انتخاب هایی که باید در طول یک روز، هفته، ماه یا سال کند، در راستای معنا و حقیقت، تکیه کند. اما قانونی هست که به بیان های مختلفی گفته شده: «از کوزه همان تراود که در اوست». اگر شما (به خصوص خودتان را) فریب دهید، اگر دروغ بگویید، مکانیزم هایی را که غریزه تان را هدایت میکنند، دفرمه میکنید. غریزه یک راهنمای ناخودآگاه است، و بنابراین زیربنای ابزارهای شناختی شماست. اگر مکانیزم های

ناخودآگاهتان را با مفروضاتی تثبیت کنید که میدانید واقعی نیستند، آن وقت غریزه معنای تان، متناسب با میزانی که فاسد شده، شما را به مسیرهایی رهنمون میکند که نباید بروید. کمی ترسناکتر اینست که این امکان را در نظر بگیرید که ممکن است در زندگی تان به مقطعی برسید که واقعا نیاز دارید تمام قوایی که در آن لحظه در اختیار تان است به کار بگیرید تا بتوانید درست تصمیم گیری کنید، اما خودتان را در موقعیتی می یابید که فهمیده اید خودتان را با فریب بیمار کرده اید و دیگر نمی توانید به قضاوت خودتان اعتماد کنید. برایتان آرزوی موفقیت دارم، چون در چنین حالتی هیچ چیزی جز شانس نگهدارتان نمی تواند باشد.

گناهی وجود دارد که مسیح آن را به طرز اسرارآمیزی غیرقابل بخشش تعریف می کند: «هر کس سخنی علیه پسر انسان بگوید بخشید میشود، اما کسی که علیه روح القدس سخن میگوید بخشید نمی شود، نه در زمان حال و نه در آینده» (متی، ۱۲: ۳۲). سنت پاول، یکی از پایه گذاران مسیحیت، این گزاره را توضیح میدهد و وجود شخص سوم در باور به تثلیث را به وجود وجدان مربوط میداند: «قسم به مسیح که حقیقت را میگویم. دروغ نمی گویم و وجدانم صداقتم را از طریق روح القدس تایید میکند» (رومان، ۱: ۹). وجدان چیزی کمتر از به اشتراک گذاشتن دانش اخلاق با خود نیست. لازمه فریبکاری، خودداری از پیروی از دستورات وجدان است و خطر بیمار شدن آن عملکرد بسیار حیاتی را به همراه دارد. هیچ راه بدون آسیبی برای در امان ماندن از چنان فساد وجود ندارد. چنین ادعایی حتی از نظر عصب شناسی نیز درست است. داروهای اعتیاد آور از روی تاثیر شان بر پیام رسان عصبی دوپامین مشخص میشوند و به نوعی تاثیر دوپامین را بیشتر میکنند. دوپامین ماده ایست که اساسا به لذتی مربوط است که احساس امید و فرصت ایجاد میکند. بعلاوه، مغز شما طوری سیم کشی شده که اگر کاری انجام دهید که احساس خوبی ایجاد کند (و در نتیجه باعث ایجاد اثر دوپامین شود)، قسمت هایی از وجودتان که در انجام عمل مورد نظر نقش داشته اند، قوی تر و مسلط تر میشود و میتوانند عملکرد سایر بخش های وجودتان را مهار کنند. بنابراین استفاده مداوم از یک داروی اعتیاد آور، آنچه را

که به طور دقیق به صورت هیولایی زنده در روان مفهوم سازی شده، تغذیه میکند - که توجه و مقصودش فقط مربوط به اثر داروست. آن هیولا فقط یک چیز را میخواهد و تمام فلسفه اش اینطور چیده شده که چرا آن دارو در درجه اول اهمیت است.

تصور کنید که چه شکننده در حال بهبودی از یک اعتیادید. در زندگیتان مشکلی پیش می‌آید و کینه پدیدار میشود. با خودتان فکر میکنید «اه به درک!» و این اتفاق باعث استفاده مجدد از دارو و تجربه دوباره اثر دوپامین میشود. در نتیجه مدارهای کوچکی که چنین تفکری را منجر میشود، قوی‌تر از بخش‌هایی از روان فرد معتاد میشود که میخواهد از مصرف دارو خودداری کند. «به درک» یک فلسفه چند وجهی است. به این معناست که «ارزش دارد که هر چیزی را برایش فدا کنید». یعنی «چه کسی به زندگی من اهمیت میدهد، چون بهر حال ارزشی ندارد.» به این معناست که «مهم نیست که مجبورم به عزیزان - همسر و بچه‌هایم - درباره‌اش دروغ بگویم، چون به هر حال چه فرقی میکند؟ آنچه من میخواهم مواد است.» و بازگشت آسانی از این راه وجود ندارد.

وقتی از روی عادت دست به دامن فریب میشوید، ساختاری میسازید که اعتیاد را تداوم ببخشد؛ خصوصا وقتی که قصر در می‌روید، هر چند کوتاه. موفقیت یک دروغ با پاداش همراه است - خصوصا اگر چنان دروغی خطر زیادی داشته باشد که از آن قصر در رفته باشید، چنین پاداشی میتواند بسیار بزرگ باشد. این امر موجب تقویت آن مکانیزم دفاعی در مغز میشود که کل ساختار فریبکاری را در بر میگیرد. با موفقیت مداوم، حداقل در کوتاه مدت، این مکانیزم به صورت خودکار شروع به کار میکند و با شیوه متکبرانه اش میداند که چطور میتواند از شر آن خلاص شود. این مورد درباره گناهان ناشی از ارتکاب واضح‌تر است؛ اما به همان اندازه و در ظرافت کامل در مورد آنچه میتوانید بدانید اما از دانستن اش امتناع میکنید درباره گناهان ناشی از غفلت صدق میکند. این خودبزرگ بینی است که گمان کنید آنچه میدانید کافی است (صرف نظر از تمام شواهدی که مثل رنج دور و برتان را پر میکند و شما به راحتی طبق آن کهن الگو، ساختار واقعیت و بی کفایتی خدا را سرزنش میکنید).

جایی که باید باشید

روبروی شدن با پتانسیل‌های آینده و تبدیل آن به فعلیت اکنون، در ظرفیت فردی ما نهاده شده است. روشی که ما تعیین میکنیم جهان به چه چیزی تبدیل شود، نتیجه انتخاب‌های آگاهانه و اخلاقی ماست. ما صبح از خواب بیدار میشویم و با یک روز، با تمام فرصت‌ها و وحشت هایش، روبرو میشویم. ما مسیری ترسیم میکنیم و در آن جهت، تصمیمات خوب یا بدی میگیریم. ما به خوبی میدانیم که می‌توانیم کارهای پلیدی انجام دهیم و چیزهای هولناکی به وجود بیاوریم. و همین‌طور هم به خوبی میدانیم که میتوانیم کارهایی خوب - گرچه نه عالی - انجام دهیم. اگر به درستی عمل کنیم، در نتیجه صداقت، مسئولیت پذیری، قدردانی و فروتنی مان، خوب عمل کرده ایم.

نگرش درست نسبت به وحشت اگزیستانسیال (وحشت وجود داشتن مان) - همان جایگزین برای کینه، فریب و خودبزرگ بینی - این است که به میزان کافی از شما، جامعه و جهان وجود دارد تا بودن را تصدیق کند. شاید بتوانید به گونه ای زندگی کنید که آن اصالت، بزرگی و معنای درونی از اهمیت کافی برایتان برخوردار باشد که بتوانید عناصر منفی وجود داشتن را تحمل کنید، بدون آنکه آنقدر تلخ شوید که همه چیز را در اطراف خود به چیزی شبیه جهنم تبدیل کنید.

البته که ما به خاطر عدم قطعیت بنیادینی که در هستی هست، تحت فشار قرار میگیریم. البته که طبیعت ما را به شیوه‌هایی دردناک و ناعادلانه می‌آزارد. البته که جوامع مان به استبداد و سرشت ما به پلیدی متمایل است. اما این بدان معنی نیست که ما نمی‌توانیم خوب باشیم، یا جوامع مان نمی‌تواند منصف باشد، یا جهان طبیعی نمی‌تواند خودش را مطابق منفعت ما تنظیم کند. اگر بتوانیم کمی بیشتر بدخواهی مان را محدود کنیم چه؟ اگر بتوانیم کمی نهادهایمان را مسئولیت پذیرتر کنیم یا کمی کمتر کینه توز باشیم چه؟ فقط خدا میداند که نهایت آن چه میتواند باشد. اگر همه ما از وسوسه فعالانه یا منفعلانه تغییر ساختار واقعیت

خودداری کنیم؛ اگر خشم را با فراز و نشیب بودن توام با سپاسگزاری و حقیقت، جایگزین کنیم، اوضاع چقدر میتواند بهتر شود؟ و اگر همه ما این کار را با پشتکار پیوسته انجام دادیم، آیا این بهترین شانس مان برای دور نگهداشتن عناصر ویرانگر و ستمگر خود، جامعه و طبیعت و خیز برداشتن علیه آن نیست؟

به خودتان اجازه ندهید که کینه توز، فریبکار یا خودبزرگ بین شوید.



قانون دوازدهم

شکرگزار باشید، به رغم رنجی که میکشید

پایین میتواند بالا را تعریف کند

من دهه‌ها به دنبال قطعیت بوده‌ام. نه به صورت تفکر خلاقانه صرف، بلکه اول در قالب فکر کردن و بعد در قالب تضعیف و نابود کردن آن فکر تلاش کرده‌ام و به دنبال توجه و حفاظت از آن افکاری بوده‌ام که جان سالم به در می‌بردند. مثل شناسایی یک گذرگاه میان باتلاق می‌ماند که به دنبال سنگ‌هایی هستید که با خیال راحت بتوانید روی آن قدم بگذارید. اگرچه من رنج را اجتناب ناپذیر و بزرگنمایی آن توسط پلیدی را از حقایق تزلزل ناپذیر بودن میدانم، باور عمیق تری نسبت به این موضوع دارم که مردم از منظر روانی و عملی، توانایی عبور از رنج شان و محدود کردن بدخواهی شان و همینطور محدود کردن آن پلیدی که از ویژگی‌های جهان اجتماعی و طبیعی است، دارند.

بشر توانایی مقابله با رنج خود را دارد تا بتواند از جنبه روانی از آن عبور کند و از جنبه عملی شرایط را بهبود ببخشد. این دو اصل دوقلو، صرف نظر از مکتب فکری، از اساسی‌ترین اصول روان درمانی و همینطور کلیدی مرموز پیشرفت و موفقیت بشر در طول تاریخ است. اگر با محدودیت‌های زندگی شجاعانه روبرو شوید، یک هدف روانی مشخص برایتان تعریف میشود که در نقش پادزهر آن رنج عمل میکند. توجه داوطلبانه شما به آن پرتگاه، در عمیق‌ترین سطوح به شما نشان میدهد که شما قادرید که بدون اجتناب از مشکلات موجود، مسئولیت آن را به عهده بگیرید. این حرکت شجاعانه خالص است که در بنیادی‌ترین سطوح وجود روانشناختی شما عمیقاً مایه دلگرمی است. این نشان دهنده توانایی شایستگی شما در برابر آن نظام‌های اخطار روانشناختی و بیولوژیکی عمیق، باستانی و تا حدی مستقل است که وجود خطر در جهان را در خود ثبت میکند.

اما منفعت چنین مواجهه‌ای به هیچ وجه صرفاً روانشناختی نیست، بلکه رویکرد عملی مناسبی هم هست: اگر در مواجهه با رنج، شرافتمندانه رفتار کنید - واژه‌ای که اکنون متأسفانه بسیار به

ندرت به کار میرود - میتوانید به طور عملی و موثری تیره روزی خودتان و دیگران را تسکین دهید و برطرف کنید. شما میتوانید دنیای مادی - همین دنیای واقعی را - بهتر کنید (یا حداقل جلوی بدتر شدنش را بگیرید). در مورد بدخواهی نیز این مورد صدق میکند: شما میتوانید بدخواهی درونتان را محدود کنید. وقتی میخواهید حرفی بزنید، وجدانتان ممکن است (و اغلب اینکار میکند که) به شما اطلاع دهد «این حرف واقعی نیست.» ابراز چنین هشدار می‌مکن است در قالب یک صدای مشخص (البته درونتان) یا احساس شرم، گناه، ضعف یا هرگونه ناهمگونی درونی نشان دهد - که پیامد فیزیولوژیکی روان شماست که خودش را نشان میدهد. بعد این فرصت را خواهید داشت که بیان آن حرف‌ها دست بردارید. اگر نمی‌توانید حقیقت را بگویید، حداقل میتوانید آگاهانه دروغ نگویید. این بخشی از محدود کردن بدخواهی است. این چیزی است که در کنترل ماست. شروع به ترک دروغ آگاهانه، یک گام مهم در جهت درست است.

ما میتوانیم رنج خود را محدود کنیم و میتوانیم از نظر روانی با آن روبرو شویم. چنین کاری به ما شجاعت میدهد. بعد میتوانیم آن را از نظر عملی التیام بدهیم، چون این کاری است که وقتی میخواهیم از خودمان و دیگران مراقبت کنیم انجام میدهیم. به نظر میرسد که منفعت چنین کاری هیچ محدودیتی ندارد. شما واقعا به شایستگی میتوانید از خود و خانوادتان مراقبت کنید. بعد میتوانید آن را به جامعه بزرگتری گسترش دهید. بعضی آدم‌ها در این زمینه به طرز باور نکردنی توانمند میشوند. مثلا کسانی که در زمینه مراقبت‌های تسکینی^۱ کار میکنند، نمونه بارزی هستند. آن مدام کار میکنند و از افرادی که رنج میکشند و در حال مرگ هستند، و هر روز تعدادی از آنها را از دست میدهند، مراقبت میکنند. اما میتوانند هر روز صبح از خواب بیدار شوند، سرکارشان بروند و با تمام آن درد، مصیبت و مرگ روبرو شوند. آنها در شرایط تقریبا غیر ممکن، تمایز ایجاد میکنند. به همین دلایل و مثال هاست - مثل مشاهده مردمی که به طور مستقیم

۱ مراقبت‌های تسکینی (palliative cares) بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، دربرگیرنده همه اقدامات فعال و کامل برای کاستن از رنج و درد و بهبود کیفیت زندگی در بیمار است - م.

و موثری با فجایع اگزستانسیال زندگی روبرو میشوند - که من بیشتر از آنکه بدبین باشم، خوش بینم و معتقدم که خوشبین بودن اساساً قابل اعتمادتر از بدبینی است. رسیدن به چنین نتیجه‌ای و اثبات تزلزل ناپذیری آن مثال خوبی است از این واقعیت است که قبل از دیدن نور، چرا و چطور لازم است که با تاریکی روبرو شوید. خوشبینی و ساده لوحی آسان است. اگر این خوش بینی ساده لوحانه باشد، تضعیف و تخریب آن ساده است و منجر به جایگزین شدنش با بدبینی میشود. اما عمل نگاه کردن عمیق تا حد ممکن به تاریکی، نوری آشکار میکند که ظاهراً خاموش نشدنی است. و یک شگفتی عمیق و یک تسکین بزرگ است.

درباره سپاسگزاری نیز همین امر صادق است. باور ندارم که بتوان بدون درکی عمیق و حتی مخوف از وزن بودن، به طور واقعی سپاسگزار و قدردان خوبی‌هایی باشید که برایتان محقق شده و پلیدی‌های اتفاق نیفتاده اند. شما نمی‌توانید به درستی قدردان داشته‌هایتان باشید مگر آنکه از درک درستی از این واقعیت به دست آورده باشید که چطور برخی چیزها میتوانند به طرز هولناکی جلو بروند، و اینکه با توجه به سهولت آن، چقدر چنین اتفاقی محتمل است. این دانشی است که ارزش بسیاری دارد. در غیر اینصورت ممکن است چنین وسوسه شوید که «چرا باید بخواهم که نگاهی به آن تاریکی بیاندازم؟» به نظر میرسد که ما از جنبه مثبتی به دنبال نگاه کردن ایم. ما شیفته شیطان هستیم. ما نمایش‌های دراماتیکی را از قاتلان زنجیره‌ای، بیماران روانی، رئیس مافیای جنایت‌های سازمان یافته، اعضای باندهای مخوف، متجاوزان، قاتلان قراردادی و جاسوسان تماشا میکنیم. ما با تماشای فیلم‌های جنایی و ترسناک، داوطلبانه خودمان را در معرض ترس و نفرت قرار میدهیم - و این کاری بیش از گرایش به یک کنجکاوی شهوانی است. این کار پیشرفت نوعی از ساختاری اساساً اخلاقی بودن انسان و معلق بودن مان بین قطب‌های خیر و شر است. توسعه چنین درکی ضروری است؛ چنین درکی حدودی از پایین و بالا را برایمان تعیین میکند و ادراک، انگیزه و عمل مان را جهت میدهد. توسعه چنین ادراکی همینطور از ما محافظت میکند. اگر نتوانید شر را درک کنید، خودتان را در مقابلش عریان

کرده اید؛ و در مقابل اثرات و یا حتی اراده آن آسیب پذیر شده اید. اگر تا به حال با فردی بدخواه برخورد کرده باشید میدانید که آنها درست به اندازه ای که شما نخواهید یا قادر به درک شان نباشید، کنترل تان میکنند. بنابراین شما به درون تاریکی نگاه میکنید تا در صورت ظهور آن تاریکی از خودتان محافظت کنید، و همچنین نور را بیابید. چنین کاری منفعتی واقعی دارد.

روح مفیستوفلس

گوته، نویسنده بزرگ آلمانی، که تاثیر آن بر فرهنگ آلمانی به مثابه تاثیر شکسپیر بر فرهنگ انگلیسی است، نمایشنامه معروفی به نام فاوست^۱ دارد؛ داستان مردی که در ازای دانش، روحش را به شیطان میفروشد. مفیستوفلس^۲، شیطان داستان گوته است - همان دشمن. دشمن یک شخصیت افسانه ایست؛ همان روح جاودانه ایست که علیه نیت های خوب شما (یا به طور کلی علیه نیت های خوب) فعالیت میکند. شما چنین چیزی را از جنبه های روانی، متافیزیکی و مذهبی درک میکنید. همه درون مان ظهور نیت های خوب و عمل بر اساس آن را می بینیم، با این حال اغلب به طور ناراحت کننده ای متوجه این موضوع میشویم که آنچه نباید انجام میداده ایم، انجام داده ایم یا برعکس. چیزی درون ما هست که برخلاف خواسته هایی است که داوطلبانه ابراز میکنیم. در واقع بسیاری از این قبیل چیزها - یا به اصطلاح گروهی از شیاطین - هستند که حتی با یکدیگر نیز در تعارض اند؛ بسیاری از نظام های اعتقادی و انگیزه های بیان نشده و تاریکی که خودشان را به عنوان پاره ای از شخصیت ها (با تمام ویژگی های اصلی یک شخصیت اما با ماهیتی ناقص) به شما نشان میدهند.

درک این موضوع جدی است. این درک ناشی از مشارکت بزرگ روان درمانگران است، کسانی که شاید بیش از همه بر این ایده پافشاری میکنند که درون ما ارواحی ساکن اند که خارج از کنترل

Faust ۱

Mephistopheles ۲

ما و گاهی خارج از محدود دانش خودآگاه مان اند. چنین درکی سوالات بزرگ و فلج کننده ای مطرح میکند که: اگر شما در کنترل خودتان نیستید، آن وقت در کنترل چه کسی یا چه چیزی هستید؟ اگر در کنترل خودتان نیستید، آن وقت بر سر ایده مرکزیت، یکپارچگی و حتی واقعیت «خود» شما، که وجودش فوراً قطعی به نظر میرسد، به چالش کشیده میشود. آن وقت آن چیز یا آن کسی که شما نیستید، به دنبال چیست؟ و به دنبال چه هدفی عمل میکند؟ همه ما موجوداتی هستیم که امیدواریم بتوانیم به خودمان بگوییم که چه کاری باید انجام دهیم، و دقیقاً چه کسی قرار است آن را مطابق اراده مان انجام دهد. بهر حال شما، شما یید و - کمابیش طبق تعریف - باید در کنترل خودتان باشید. اما اغلب همه چیز اینطور پیش نمی رود، و دلیل یا دلایلی که چرا اینگونه نیست، عمیقاً مبهم است.

البته گاهی بسیار آسانتر این است که کارهایی را که باید انجام دهیم، انجام ندهیم. انجام دادن کارهای خوب میتواند سخت باشد؛ چنان که در اغلب اوقات دشوار است و در سختی ها - حداقل در فرسودگی ناشی از آن - چنین خطری وجود دارد. تمایل به سکون یک دلیل قوی برای ایستایی است و میتواند ایمنی فوری و قطعی ایجاد کند. اما مشکل، بزرگتر از این است. مشکل فقط به خاطر تنبلی شما نیست؛ بلکه به این دلیل است که شما بد هم هستید - و این را از قول قضاوت خودتان ابراز کرده اید. چنین ادراکی بسیار ناخوشایند است، اما بدون آن هیچ امیدی به بهبود وجود ندارد. شما (یا وجدان تان) خودتان را به خاطر کاستی هایتان سرزنش میکنید. شما با خودتان طوری رفتار میکنید که گویی بخشی از یک نهاد غیراخلاقی هستید. این هم عمیقاً بسیار ناخوشایند است و باید به گونه ای انگیزه پیدا کنید که از قضاوت خودتان دوری کنید. اما هیچ دلیل منطقی به سادگی به شما اجازه فرار نمی دهد.

اگر مایل باشید، می بینید که درونتان نیروی خصمانه ای هست که در راستای تضعیف بهترین نیت های شما تلاش میکند. ماهیت آن نیرو، از نظر فلسفی، ادبی، روانشناختی، و بالاتر از همه، از نظر دینی و مذهبی، موضوع حدس و گمان های بی انتهای است. مثلاً تصور مسیحیان از

شخصیت بزرگ شر - مفیستوفلس، شیطان، ابلیس و دیو - تجسم خیالی عمیقی از وجود چنین روحی است. اما دشمن، شخصیتی نیست که فقط در تخیل مان وجود داشته باشد، بلکه همینطور چیزی است که به اختصار از آن به «تسخیر شدگی» در انگیزه برای رفتارهای بدخواهانه و همینطور در خود اعمال تعریف میشود. کسی که تا به حال بعد از یک عمل به شیوه ای غیرمعمول، مشابه چنین فکری را کرده یا چنین حرفی زد باشد که «نمیدانم چه بر سرم آمد» وجود چنین تسخیر شدگی‌هایی را یادآوری میکند، حتی اگر نتوانند آن را به بیان درآورند. در نتیجه ممکن است با وحشت از خودمان بپرسیم «چرا چنین روحی وجود دارد؟ و چرا باید بخشی از هر یک از ما باشد؟»

بنظر میرسد که جواب تا حدی با شعور قدرتمندی همراه است که ما از محدودیت‌های فناپذیر درونی مان با هم شریک میشویم، و در برابر رنجی که از جانب خود هایمان، جامعه و طبیعت به ما تحمیل میشود، تسلیم میشویم. این امر باعث تلخی مان و ایجاد حسی از حقارت نسبت به خود و نفرتی میشود که از ضعف‌ها و نارسایی هایمان و همینطور شکست‌های ظاهرا ناعادلانه، غیر قابل پیش‌بینی و گهگاه مان نشات میگیرد (و تازه هنوز هیچ اشاره ای به فناپذیری مان با توجه به شکنندگی شدید درونی مان نکردیم). با توجه به تمام این ادراکات ناامید کننده، هیچ دلیلی وجود ندارد که فرض کنید قرار است با خودتان، یا از بودن، خوشحال و راضی باشید. چنین ناراضایتی - یا ناراحتی - به راحتی میتواند خودش را در یک دور باطل، بزرگ و تقویت کند. با هر قدمی که از سر ناراحتی و نفرت، علیه خودتان یا دیگران برمیدارید، دلایل بیشتری برای شرمندگی و دشمنی با خودتان می‌یابید. بیهوده نیست که از هر پنج نفر، یک نفر در طول زندگی اش علیه خود دست به آسیب زننده جدی میزند. و تازه این آمار شامل جدی ترین عمل - یعنی اقدام به خودکشی (یا تمایلات بسیار رایج‌تر درباره فکر خودکشی) - نمیشود. وقتی از خودتان ناراحتید، چرا به نفع خودتان کاری انجام دهید؟ شاید در عوض کاری انتقام جویانه از شما سر بزند؛ کاری که شاید خودش را توجیه کند و توانی فرضی برای آن درد و

رنج است، اما برای تداخل در حرکت را به جلوی شما برنامه ریزی شده است. از نظر مفهومی اگر هر آنچه درونتان با شما، با دوستی هایتان، با زن یا شوهرتان مخالف است، تجمیع شده و به یک شخصیت واحد تبدیل شود، دشمن ظاهر میشود. این دقیقا همان مفیستوفلس در نمایشنامه گوته است - خود شیطان. این همان روحی که در خلاف جهت عمل میکند - و این دقیقا توصیفی است که از خود ارائه میدهد: «من روحی هستم که انکار میکند.» چرا؟ چون همه چیز در جهان به حدی محدود و ناقص است - و درست به همین به حدی برای خودش دردسر و وحشت می‌آفریند - که نابودی اش نه تنها توجیه پذیر، بلکه از نظر اخلاقی الزام آور است. و چنین منطقی سازی کمابیش اینگونه جلو میرود.

این صرفا برداشتی تو خالی نیست. مردم به سختی با چنین ایده‌هایی دست و پنجه نرم میکنند. زنان وقتی به فکر بچه دار شدن می‌افتند، با چنین ایده‌هایی کلنجار می‌روند: «آیا واقعا باید بچه ای را چنین جهانی بیاورم؟ آیا اخلاقا این کار دست است؟» پیروان مکتب فلسفی تولدستیزی^۱، که فیلسوف اهل آفریقای جنوبی، دیوید بناتار، شاید مدافع برجسته آن باشد، جواب شان به هر دو این سوالات منفی باشد. من چند سال قبل با او درباره نظراتش بحث کردم. اینطور نبود که من موقعیتش را درک نکنم. شکی نیست که جهان غرق در رنج است. چند سال بعد، با فیلسوف دیگری به نام اسلاوی ژیزک^۲ بحث کردم - که بیشتر به خاطر گرایشات مارکسیستی اش مشهور بود تا اعتقادات مذهبی اش. او در طول آن بحث موضوعی را عنوان کرد که شاید از نظر دینی قابل بحث باشد، اما من بسیار به آن علاقه مندم. در سنت مسیحی، حتی خود خدا در قالب مسیح، از معنای زندگی و خوب بودن پدرش به خاطر رنج مصلوب شدنش ناامید میشود. او قبل از مرگ، در اوج رنجش، این کلمات را میگوید: «خدایا، خدای من، چرا مرا فراموش کرده ای؟» (متی ۲۷: ۴۹). به نظر میرسد که این امر به شیوه داستانی اش

Antinatalism ۱

Slavoj Žižek ۲

قویا نشان می‌دهد که بار زندگی آنقدر میتواند سنگین باشد که حتی خود خدا نیز در مواجهه با واقعیت غیر قابل تحمل بی عدالتی، خیانت، رنج و مرگ میتواند ایمانش را از دست بدهد. به سختی میتوان داستانی سرشارتر از همدردی مثل این مورد، برای موجودات فانی تصور کرد. اگر خود خدا در بحبوحه عذاب خودخواسته اش دچار تردید میشود، چطور ما انسانهای ساده دچار همان شکست نشویم؟ امکان دارد که دلسوزی، محرک موقعیت ضدزایش دیوید بناتار بود. من هیچ مدرکی مبنی بر بدخواهی بناتار به طور آشکار ندیدم. به نظر میرسید، او واقعا معتقد است - به شیوه ای که برای من یادآور مفیستوفلس گوته بود - که ترکیب خودآگاهی، آسیب پذیری و فناپذیری آنقدر وحشتناک است که به سادگی هیچ بهانه اخلاقی برای ادامه آن وجود ندارد. اکنون این امکان وجود دارد که باور مفیستوفلس قابل اعتماد باشد. از آنجایی که او خود شیطان است، هیچ دلیلی ندارد که فرض کنیم استدلالی که او برای توجیه موضع خصمانه اش درباره هستی ارائه میکند معتبر است، یا اینکه حتی خودش به آن واقعا باور دارد. و شاید همین امر درباره بناتار هم صادق بود، کسی که بدون شک طعمه ضعف‌هایی بوده و هست که مشخصه هر یک از ماست (و این قطعا شامل من نیز میشود، علیرغم موضع مخالف من با او). اما من در آن زمان و معتقد بودم و هنوز هم معتقدم که عواقب موقعیت نفی کننده نفس او، به سادگی بیش از حد هولناک است. این امر مستقیماً منجر به نگرشی ضد زندگی یا پوچ گرایی عمیقی می‌شود که تجلی آن کمکی نمیکند جز اینکه عواقب ویرانگر بودن را بزرگنمایی و تقویت کند.

فرضیه بناتار این بود که زندگی آنقدر مملو از رنج است که به وجود آوردن یک موجود خودآگاه - با هر هدف و نیتی - یک گناه است و مناسب ترین رفتاری که انسان اخلاقا باید انجام دهند این است که از چنین کاری دست بردارند: اینکه خود را به طور داوطلبانه منقرض کنند. به نظر من چنین دیدگاهی از آنچه شما تصور می‌کنید بسیار رایج‌تر است، اگرچه شاید به ندرت به مدت طولانی حفظ شود. هرگاه یکی از فجایع زندگی شما را به زانو درآورد، هرگاه

رویایی میمیرد، یا یکی از نزدیکان تان - خصوصا فرزندان یا کسی که دوستش دارید - به طرز مهلکی آسیب ببیند، به سادگی به این فکر می‌افتید که: «شاید بهتر بود تمام این آشفتگی‌ها فقط تمام میشد.»

این مطمئناً همان فکری است که افراد در حین خودکشی به آن فکر میکنند. در شدیدترین حالت، این همان افکاری است که قاتلان زنجیره ای دارند، یا کسانی که در دبیرستانها تیراندازی میکنند و به طور کلی فکری است که آدمکشان و نسل کشان دارند. آنها نگرش خصمانه شان را تا آنجا که ممکن است عملی میکنند. آنها به طور واقعی تسخیر شده اند، به طوری که از یک استعاره صرف فراتر میرود. آنها تصمیم گرفته اند که زندگی نه تنها غیر قابل تحمل و شرارت بودن غیر قابل توجیه است، که هر چیزی صرفاً به گناه بودنش باید مجازات شود. اگر می‌خواهیم امیدی به مقابله با وجود شر داشته باشیم، و در راستای به حداقل رساندن اش تلاش کنیم، باید این نوع انگیزه‌ها را درک کنیم. تا حد زیادی، آگاهی از رنج و بدخواهی است که مردم را پر از تلخی میکند. و من معتقدم همین موضع تلخ تولد ستیزی است که اگر به طور گسترده ای اتخاذ شود لاجرم به آن سو سوق می‌یابد. در نگاه اول ممکن است صرفاً خودداری از زایش باشد. اما من باور دارم که زیاد طولی نمیکشد تا آن انگیزه برای توقف زندگی به انگیزه مشابهی تبدیل شود که بخواهد همین زندگی فعلی را نابود کند که در نتیجه قضاوتی «دلسوزانه» است که می‌گوید بعضی از زندگی‌ها آنقدر وحشتناک اند که پایان دادن به آنها نوعی مهربانی است. مثلاً این فلسفه به طور نسبی در اوایل عصر نازی‌ها ظهور کرد، وقتی افرادی که توسط زندگی به سختی آسیب دیده بودند، با اهدافی «اخلاقاً دلسوزانه» نابود میشدند. سوالی که چنین خط فکری به آن منجر میشود اینست که این «دلسوزی» کجا متوقف میشود؟ تا چه حد باید بیمار، پیر، کم بهره از هوش، فلج، ناراحت، غیرمولد، یا از لحاظ سیاسی نامناسب باشید که اخلاقاً لازم باشد از دستتان خلاص شد؟ و چرا باور میکنید که وقتی نابود کردن یا صرفاً محدودیت‌های زندگی ستاره راهنمایان شد، این مسیر را پایان جهنمی اش ادامه نمی‌دهید؟

به نظرم نوشته‌های قاتلان دبیرستان کالمبین^۱ در این زمینه بسیار آموزنده است. نوشته هایشان کثیف، ناخوانا، بی دقت و نامنسجم و از روی خودشیفتگی است، اما قطعاً فلسفه ای پشت آن است: اینکه هر چیزی به خاطر گناه بودنش، مستحق رنج است. پیامد چنین باوری، گسترش خلاقانه آن رنج است. یکی از آن قاتلان نوشته که خود را قاضی همه موجودات میداند - قاضی ای که از نظرش، بودن در شکل انسانی آن از روی حماقت است - و بهتر اینست که تمام نسل بشر از بین برود. این گفته، دامنه دیدگاه مخوف او را مشخص میکند. او و شریکش به همکلاسی هایشان در یک دبیرستان محلی تیراندازی کردند، اما آن تیراندازی بخش کوچکی از برنامه‌شان بود. آنها مواد آتش‌زا در مکانهای عمومی جاسازی کرده بودند و درباره نابود کردن کل شهر خیالپردازی میکردند. چنین برنامه‌هایی تنها یک گام در راه رسیدن به دورنمای نسل‌کشی نهایی است.

شما چنین دیدگاه‌هایی ندارید مگر اینکه عمیقاً در تسخیر چیزی باشید که بسیار شبیه به روح دشمن است. این روح، همان مفیستوفلس است که میتوان دیدگاه اصلی اش را به این نحو بیان کرد: «زندگی به خاطر محدودیت‌ها و بدخواهی هایش آنقدر وحشتناک است که بهتر بود اصلاً وجود نداشت.» این باور اصلی چنین روحی است که برخلاف چنین اهدافی کار میکند. این یک موضوع قابل بحث است و جای تعجبی ندارد که باید سربرآورد، و در بحبوحه یک بحران وحشتناک قانع کننده به نظر میرسد، اگرچه من باور دارم که عمیقاً اشتباه است. فکر میکنم دلیل اشتباه بودنش تا حدی به این خاطر است که وقتی آن را درکی میکنید می‌بینید که تنها کاری که کرده این است که شرایط بد قبلی را تشدید کرده است. اگر تصمیم بگیرید که چیزی را بدتر کنید، احتمالاً میتوانید. اگر انگیزه اولیه تان، اعتراض به وحشت بنیادین هستی است، من نمی‌توانم ببینم که چطور چنین واکنشی بهبود ایجاد میکند. به نظر نمی‌رسد که این راهی باشد که موجودی آگاه با کمی احساس قدردانی در آن گام بردارد. در این استدلال یک ناهماهنگی وجود دارد که غیر قابل دفاع است و همین است که اساساً این بحث

را با تردید مواجه میکند، چرا که شنونده نمی تواند چنین فکر نکند که: «با وجود ظاهر منطق ظاهری اش، پشت صحنه چیزهایی در جریان است که هم ناگفته و هم غیر قابل گفتن است.» شکست منطق دشمن به این معنا نیست که ساختن دیدگاهی تزلزل ناپذیر برای مقابله با آن امری ساده است. در صریح ترین حالت ممکن، چنین میتوان گفت که تشخیص یک دیدگاه معترض و انتقام جویانه کاری مفید است، درست مثل فضای منفی در یک نقاشی، چون فضای مثبت را تعریف میکند. خیر را میتوان در مقابل هرآنچه پلیدی را میسازد مفهوم سازی کرد - هرچند که در فرمول بندی اولیه آن بسیار مبهم باشد - چون معمولا پلیدی در جهان به آسانی از خیر قابل تشخیص است. من سعی کرده‌ام در مسیر تقابل با شر، سنگ محک‌هایی پیدا کنم تا شاید مردم بتوانند به کمک شان خیر را تعریف کنند. بعضی شان اگرچه سخت اند، اما بسیار کاربردی اند. به عنوان مثال من به مخاطبانم - خصوصا کسانی که به خاطر یک بیماری مهلک یکی از والدین شان را از دست داده اند - پیشنهاد میکنم مفید است که در دوران سوگ بعد از مرگ، این وظیفه را به عهده بگیرند که قابل اعتماد ترین فرد در زمان آماده سازی، حین و بعد از مراسم خاکسپاری باشند و از اعضای خانواده شان در طول و بعد از رخداد فاجعه مراقبت کنند. از سمت پتانسیل شما، دعوتی به این امر وجود دارد. ندایی به قدرت خود هستی وجود دارد - همان موجودی که میتواند در شما تجلی پیدا کند. نسل بشر همواره با از دست دادن و مرگ روبرو بوده است. ما بازماندگان کسانی هستیم که توانستند این موضوع را مدیریت کنند. این توانایی درونمان هست، هر چند کار سختی به نظر میرسد. اگر واقعا کسی را دوست داشته اید، ممکن است در اصل، شکل عمیقی از خیانت به نظر برسد که در غیاب شان و وقتی حضور فعلی شان شروع به کمرنگ شدن میکند، یکپارچگی و انسجام‌تان را حفظ کنید. بالاخره آیا چنین توانایی نشان دهنده عمق واقعی عشق شما نسبت؟ اگر میتوانید شاهد مرگشان باشید و از غم رفتن شان جان سالم به به در ببرید، آیا به این معنی نیست که این پیوند سطحی بوده و موقتی و حتی قابل جایگزین شدن است؟ اگر واقعا به هم پیوند خورده بودید، آیا (مثل بعضی

وقتها) شما را نابود نمیکند؟ اما نمی توان آرزویی بهتر از این کرد که هر فقدان اجتناب ناپذیری منجر به نابودی همه آسیب دیدگان نمیشود، چون در این صورت همه ما، خیلی سریعتر از آنکه تاکنون زنده بمانیم، محکوم به فنا بودیم. و مطمئناً اینطور نیست که آخرین آرزوی آن فرد در حال مرگ، آرزوی رنج بی پایان برای کسانی باشد که دوستشان دارد. در عوض تصور من اینست که آدمها در بستر مرگ بیشتر احساس گناه میکنند (به خاطر احساس بی فایده‌گی طبیعی که بهشان دست میدهد، اما بیشتر خاطر نگرانی از آینده و مشکلاتی که برای بازماندگان ایجاد خواهند کرد). بنابراین من معتقدم که بیشترین آرزوی آنها این است که کسانی که دوستشان دارند، بتوانند پیش بروند و بعد از مدت مناسبی سوگواری، با خوشحالی زندگی کنند.

بنابراین به طور دقیق تر، فروپاشی به دنبال یک فقدان غم انگیز، به جای ادای احترام، در واقع خیانتی است که به شخص درگذشته روا شده، چون تاثیر آن فاجعه مرگبار را چندین برابر میکند. یک فرد در حال مرگ باید خودشیفته باشد تا برای کسانی که دوستشان دارد، آرزوی رنجی بی پایان کند. قدرت رویارویی با مرگ، هم برای کسی که آن را تجربه و میکند و هم برای آنان که به زندگیشان ادامه میدهند یکسان است. بعضی از اعضای خانواده‌ها هستند که به دلیل غم فقدان شان رنج می‌برند، کسانی که نیاز به مراقبت دارند، کسانی که پیر و ناتوان اند یا به شیوه دیگری در کنار آمدن با شرایط شان دچار مشکل اند. بنابراین باید فردی قوی وارد عمل شود و آن اقتدار وحشتناکی را به عمل بگیرد که بتواند با چیزی مثل مواجهه شده و بر آن غلبه کند. درک روشن اینکه در چنین شرایطی از نظر اخلاقی موظفید در برابر سختی‌ها از خودتان قدرت نشان دهید، یعنی به خودتان - و شاید به دیگران - نشان دهید که چیزی بزرگ و قدرتمند درونتان هست که به طور مستقیم با بدترین‌ها روبرو میشود، ولی باز هم بر آن چیره میشود. مسلماً این همان چیزی که مردم نیاز دارند در یک مراسم خاکسپاری با آن روبرو شوند. در مواجهه با مرگ به صراحت نمی توان چیزی گفت. همه در مواجهه با گستره بی‌نهایتی از آن خلا ای که هستی بیش از حد زودگذر مان را احاطه کرده، زبان شان قاصر است.

اما راستگویی و شجاعت در چنین شرایطی، حقیقتاً دلگرم کننده و ماندنی است.

من در یک سخنرانی (که آدمها ممکن است آن را به صورت زنده، یا از طریق یوتیوب و پادکست دیده و شنیده باشند) بیش از یکبار پیشنهاد کرده‌ام که در خاکسپاری که یک عزیز یا فردی از نزدیکان، چنین قدرتی یک هدف ارزشمند است. بنابراین تعداد نه چندان کمی از مردم به من نشان داده اند که در مواقع ناامیدی در نتیجه آن قوت قلب گرفتند. آنها در بحران، قابلیت اعتماد و قدرت را به عنوان هدفی خودآگاه انتخاب کردند و توانستند آن را طوری به درستی مدیریت کنند که آدمهای اطرافشان که از لحاظ روحی بهم ریخته بودند توانستند به آنها تکیه کنند. حداقل نتیجه اش این است که شرایط را بسیار کمتر از آنچه می‌توانست وحشتناک باشد، تغییر میدهد. و این یک واقعیت خوب است. اگر فردی را ببینید که از فاجعه، از دست دادن، تلخی و ناامیدی آسیب نمی بیند، آن وقت شاهی را دیده اید که نشان میدهد چنین واکنشی ممکن است. در نتیجه شما نیز ممکن است حتی در وخیم ترین شرایط از او تقلید کنید. شجاعت و نجابت در مواجهه با تراژدی، بر عکس آن بدبینی یرانگر و پوچ گرایانه که ظاهراً در چنین شرایطی قابل توجیه است.

باز هم لازم میدانم بگویم که نگرش بدبینانه را درک میکنم. من هزاران ساعت تجربه بالینی داشته‌ام. من همراه با کسانی که بهشان گوش میکردم و با هم برنامه ریزی میکردیم، و همینطور در محدوده زندگی شخصی‌ام عمیقاً در موقعیتهای دشواری قرار گرفته‌ام. مردم زندگی‌های کمرشکنی دارند. شما فکر میکنید زندگی خودتان سخت است (و حداقل در بعضی موارد درست فکر میکنید) بعد با کسی ملاقات میکنید و می‌بینید زندگی شما خیلی بهتر از زندگی آنهاست، به طوری که حتی نمی‌توانید درک کنید که آنها چطور با وجود بیچارگی کنونی شان به زندگی ادامه میدهند. و نه چندان به ندرت، در می‌یابید که آنها نیز کسانی را می‌شناسند که زندگی هایشان بسیار سخت‌تر است و آنها هم احساس شما را پیدا میکنند. و آنها نیز گاهی احساس گناه از این پیدا میکنند که آنچه دارند بسیار بد است، چون میدانند

چقدر میتواند بدتر باشد.

اینطور نیست که رنج و خیانت، و فجایع زندگی آن اندازه ای نیست که تلخی را به یک گزینه واقعی تبدیل نکند. موضوع اینست که در چنین چیزی هیچ خیری وجود ندارد و میتواند آسیب‌های آشکار زیادی وارد کند. بنابراین چه جایگزینی هست؟ من درست قبل از روز شکرگزاری^۱ سال ۲۰۱۸، وقتی در حال سفر به آمریکا بودم به طور جدی در مورد موضوع این قانون فکر کردم. بدون شک این تعطیلات به بزرگترین جشن مشترک در آمریکا تبدیل شده (و تقریباً به فاصله یک ماه در کانادا است). و تنها رقیبش، از آنجا که عید پاک تقریباً از بین رفته، کریسمس است که به نوعی روزی مقدس برای شکرگزاری به خاطر ظهور آن نجات دهنده غایی در دل تاریکی و سرمای زمستان است که بازتابی از زایش مجدد و مداوم امید است. سپاسگزاری یکی از جایگزین‌های تلخی است - شاید تنها جایگزین آن. مشاهده من از تعطیلات آمریکایی - نظر به اینکه هفت سال در آمریکا زندگی کرده‌ام و هنوز هم موقعیت‌های بیشمار زیادی به آنجا سفر میکنم - این بوده که جشن شکرگزاری به لحاظ عملی و نمادین، نمونه ای مشهور است. وجود حقیقت جشنی با عنوان صریح «سپاسگزاری» در اصل، تفسیر مثبتی از اخلاق بنیادین دولت را نشان میدهد. این بدان معناست که اگر فردی تمام تلاشش را برای خوب بودن انجام دهد، گروهی مایه دلگرمی وجود دارد که از تلاش هایش حمایت میکند. چرا با توجه به مشکلاتی که زندگی را میسازد، اینگونه است؟ به این دلیل است که شما میتوانید شجاع باشید. شما میتوانید هوشیار، بیدار و مراقب باشید. شما میتوانید به وضوح ببینید که زندگی تا حد مشکل آفرین است و ممکن است باشد. اما به رغم تمام اینها شما میتوانید قدردان باشید، چون قدردانی نگرش شجاعانه ای به زندگی و سختی‌های آن است. شما از روی ساده لوحی سپاسگزار نیستید، بلکه تصمیمی شجاعانه است تا بهترین‌ها در خودتان، کشورتان و در جهان فرا بخوانید. به همین ترتیب شما نیز سپاسگزاری، نه به

این خاطر که رنجی وجود ندارد، بلکه به این خاطر که به یاد آوردن آنچه دارید و شاید به شما عطا شود، کاری شجاعانه است- و به این خاطر که نگرش مناسب از روی سپاسگزاری، شما را نسبت به آن وجود و امکان در موقعیت بهتری از هر نگرش دیگری نسبت به فراز و نشیب‌های بودن قرار میدهد.

قدردانی از خانواده خود به این معناست که به یاد داشته باشید که با آنها بهتر برخورد کنید. هر لحظه ممکن است دیگر وجود نداشته باشند. قدردان بودن از دوستان، با توجه به بعید بودن نسبی خود دوستی، به این معناست که خودتان را از ضرورت رفتار مناسب با آنها آگاه کنید. سپاسگزار بودن از جامعه به این معناست که شما از تلاش‌های فوق العاده کسانی بهره مندید که اگر نبود تاکنون از بین رفته بودید و همینطور به معنای یادآوری چنین ساختارهای شگفت انگیز اجتماعی، مذهبی، فرهنگی، هنری، فناوری، برق، آب و بهداشت است که زندگی هایمان را از آنچه میتوانست باشد، بسیار بهتر کرده است.

وسوسه تلخ شدن، بسیار بزرگ و واقعی است. به تلاش‌های اخلاقی واقعی نیاز است تا به آن مسیر نیفتاد، تازه با فرض اینکه شما فرد خام و ساده لوحی نیستید. قدردانی از روی خامی و ساده لوحی، خبر از جهل و بی تجربگی میدهد. این فضیلت نیست. بنابراین اگر مراقب و هوشیار باشید و ساختارهای جهان را دیده باشید، تلخی و کینه پاسخی دم دستی به نظر میرسد. آن وقت ممکن است از خودتان بپرسید: «چرا آن مسیر تاریک را نروی؟» به نظر میرسد که جواب به همچین سوالی، و بیان مجدد آن، همان شجاعت است: شجاعت به چنین تصمیمی: «نه، با وجود تمام دلایلی که ظاهراً رفتن به آن مسیر را وسوسه انگیز میکند، آن مسیر من نیست.» و در عوض تصمیم به این که: «با وجود سنگینی بار میرایی هوشیارم، میخواهم در جهت خیر جهان کار کنم.»

شجاعت - اما والاتر از آن، عشق

به نظر می‌رسد که چنین تصمیمی، همان شجاعتی است که دربرگیرنده عشق است. اگر این کینه و تلخی و نفرت ناشی از آن است که ما را عذاب می‌دهد و به سمت نابودی هر چیزی که زنده است و رنج میکشد، سوق می‌دهد، شاید این عشقِ فعالانه باشد که به دنبال بهتر شدن شرایط است. و اراده داوطلبانه برای چنین عملی است که یک تصمیم اساسی در زندگی است. دلایل مختلف و زیادی برای رنجش، عصبانیت، کینه و بدخواهی وجود دارد. بنابراین، نوعی از ایمان است که هستی باید توسط اهداف و اعمال شما تقویت و پشتیبانی شود - تصمیم در مورد شیوه ای از زندگی، که به روشنی، خصوصا در روزهای سخت، قابل توجیه نیست. منظور کاری است که به رغم احساس عمیق «خدای من، خدای من، چرا مرا فراموش کرده ای» - همان که می‌گوید «علی رغم همه بالا و پایین ها، با وجود همه چیز» - انجام داده اید، و منظور دقیقا همان تعهد اخلاقی ناممکنی است که از هر کدام از ما برای عملکرد صحیح جهان (یا حتی جلوگیری از سقوط آن به جهنم) انتظار می‌رود.

در چارچوب تعهد به چنین غیرممکنی - تصمیم به عشق ورزیدن - است که شجاعت خودش را نشان می‌دهد و در پرتو چنین شجاعتی است که کسانی که چنین مسیری را انتخاب کرده اند میتوانند حتی در بدترین شرایط، کارهایی سخت اما ضروری انجام دهند. اگر تصمیم بگیرید که -همزمان و آگاهانه- هر دو فضیلت عشق و شجاعت را نشان دهید، به این معناست که تصمیم گرفته اید همه چیز را برای خودتان بهتر کنید، نه بدتر، حتی با اینکه میدانید که بخشی از این شرایط به خاطر خطاها و غفلت‌های خودتان است. قرار است طوری کار کنید تا شرایط را برای خودتان بهتر کنید، که انگار شما فردی هستید که مسئولیت کمک به او را به عهده دارید. بعد قرار است همین کار را برای خانواده و جامعه بزرگتر انجام بدهید. به رغم تمام مشکلات و نواقصی که در زیرساخت‌ها می‌بینید و در نتیجه به رویایتان آسیب رسانده، باید برای

آن هماهنگی که میتواند خودش را در سطوح مختلف نشان دهد، تلاش کنید. این یک مسیر مناسب و شجاعانه است. شاید این همان تعریف قدردانی و سپاسگزاری باشد و من نمی توانم آن را از شجاعت و عشق تفکیک کنم.

ممکن است به درستی بپرسید که: «آیا مردم واقعا اینگونه درک و رفتار میکنند؟» یا حتی «میتوانند چنین رفتار کنند؟» یکی از قانع کننده ترین شواهدی که من به آن برخورده ام، غم از دست دادن عزیزان است. حتی اگر درباره خود زندگی نیز مردد باشید - و حتی اگر نسبت به خود آن شخصی که از دست داده اید نیز تا حدی مردد باشید، که در اکثر اوقات همینطور است - پاسخ شما به مرگ، اندوه است. این پاسخ دقیقا آگاهانه نیست. اندوه، تجربه عجیبی است. شما را به طور غیر منتظره ای درگیر میکند. احساس شوک و سردرگمی پیدا میکنید. کاملا مطمئن نیستید که باید به آن چطور پاسخ بدهید. این چه کاری است که باید انجام دهید؟ اگر اندوه و سوگواری، آگاهانه باشد - عمل داوطلبانه، بر اساس یک پاسخ ظاهرا مناسب - دیگر واقعی نیست؛ حداقل نه به آن شکلی که یک اندوه واقعی شما را درگیر خود میکند. و اگر خودتان را غرق در احساس غم و اندوه نیابید، شاید با خودتان فکر کنید «من آنطور که باید احساس نمیکنم. گریه نمی کنم. غرق در غم و اندوه نیستم. و در مورد کارهای روزمرهام خیلی عادی کار میکنم.» (اتفاقی که احتمالا اگر خبر مرگی از دوردست به گوشتان برسد، برایتان می افتد.) اما بعد، از آنجا که گرفتار چیز پیش و پا افتاده ای هستید، اندوه مثل موجی سرکش به شما ضربه میزند. خدا میداند تا چه مدتی این اتفاق پیوسته تکرار میشود. این چیزی است که از اعماق سرچشمه میگیرد و شما را در خود فرو میبرد.

اندوه باید یک بازتاب از عشق باشد. شاید آخرین گواه عشق باشد. اندوه، تجلی غیر قابل کنترل این باور شماست که زندگی از دست رفته آن فرد، با تمام معایب و محدودیتهایی که داشت، و وجود معایب و محدودیتهای خودِ زندگی دارد، ارزشمند بود. در غیر این صورت چرا احساس میکنید چیزی را از دست داده اید؟ در غیر این صورت چرا ناخواسته احساس غم و

محرومیت پیدا میکنید؟ شما احساس سوگواری دارید، چون چیزی که برایش ارزش قائل بودید، دیگر وجود ندارد. بنابراین در اعماق وجودتان، تصمیم گرفته اید که زندگی آن فرد، به رغم تمام دردهایی که برای شما و خودش ایجاد کرده، ارزشمند بود. بر اساس تجربه من، این اتفاق حتی زمانی که آن افراد هیولا صفت بوده باشند نیز رخ میدهد. بسیار نادر است که بر باد رفتن زندگی یک فرد، هیچ اندوهی به بار نیاورد.

وقتی ما برای کسی که از دست داده ایم ناراحتیم، بخشی عمیق از وجودمان تصمیم گرفته که زندگی او، علیرغم همه چیز، ارزشمند است. شاید این هم بازتابی از یک تصمیم بنیادی‌تر باشد: زندگی، علیرغم همه چیز، ارزشش را دارد. بنابراین قدردانی، همان تلاش آگاهانه و شجاعانه برای سپاسگزاری در مواجهه با آن فاجعه در زندگی است. شاید این همان چیزی است که سعی میکنیم در هنگام دیدار با خانواده، در تعطیلات، عروسی و خاکسپاری انجام دهیم. اینها اغلب امور بحث برانگیز و دشواری هستند. ما باید تنشی مشکل آفرین و متناقض روبرو میشویم. ما نزدیکی را می‌شناسیم و دوستشان داریم؛ ما از بودن و نزدیکی شان لذت می‌بریم؛ و آرزوی میکنیم کاش بیش از اینها بودند. ما ناگزیر از دیگران و از خودمان ناامید میشویم.

در هر دوره‌می خانوادگی، تنشی میان آن تجربه مشترک و خاطراتش با غمی احساس میکنید که به طور اجتناب ناپذیر همراه با آن احساس گرمی و پیوند وجود دارد. بعضی از اقوام را می‌بینید که در وضعیتی غیر مولد در معرض لغزیدن به آن مسیری هستند که چندان برایشان مناسب نیست. می‌بینید که دیگران در حال پیر شدن اند و نشاط و سلامتی شان را از دست میدهند (و آنچه می‌بینید حتی با خاطرات شما از نسخه جوانتر و قوی تر آنها یکسان نیست: فقدان مضاعف از اکنون و گذشته). درک همه اینها وحشتناک است. اما به رغم تمام اینها، نتیجه گیری اساسی این است «این خوب است که ما همه با همیم. و میتوانیم یکدیگر در یک وعده غذایی مشترک، ببینیم و با هم صحبت کنیم. و یادمان هست که در جشن‌ها و عزاداری هایمان باهمیم.» و همه امیدوارند که «اگر باهم بمانیم، میتوانیم از پس آن برآییم.» و

وقتی مردم به طور مشترک با آشنایان شان پیوند میخورند، همان تصمیم اساسی را میگیرند که هنگام ناراحتی میگیرند: «به رغم همه چیز، این خوب است که ما باهمیم و یکدیگر را داریم.» این واقعا اتفاق مثبتی است.

همین مورد درباره رابطه شما با بچه‌ها نیز صادق است. غم و اندوه من در دهه‌های اخیر درباره دخترم بسیار بزرگ بوده است، چون او در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی بسیار بیمار بود. یک بچه، موجودی است با پتانسیلی فوق العاده، که میتواند استقلال و توانایی تحسین برانگیز، سازنده و روزافزونی را توسعه دهد. اما یک نگرانی واقعی درباره شکنندگی آنها در سه، چهار یا پنج سالگی (یا حتی در پانزده یا بیست پنج سالگی شان) وجود دارد (زیرا این شکنندگی، وقتی عمیقا در دوران بسیار جوانی کودک، تجربه شد، هرگز از تصور پدر و مادر حذف نمی شود). اینها همه بخشی از لذت داشتن آنها و بخشی از درد آن است. درد، به خاطر این قطعیت است که آن شکنندگی مورد سوءاستفاده قرار میگیرد. و با این حال من فکر میکردم که هر اقدامی که برای از بین بردن این شکنندگی در فرزندانم میتوانم انجام دهم، آن چیزی را نیز که باید از بابتش سپاسگزار باشم از بین خواهد برد. یادم می‌آید که در این مورد، موقعی که پسرم سه ساله بود، کاملا متفاوت فکر میکردم، زیرا او فوق العاده زیبا و سرگرم کننده بود. اما او فقط سه ساله و بنابراین کوچک بود. می‌افتاد، سرش به میزها میخورد، از پله‌ها سُر میخورد یا با بچه‌های دیگر دعوا میکرد. شاید در پارکینگ یک سوپر مارکت بازی میکرد، و با حواس پرتی کمی آن طرف‌تر میدوید. این کار در جایی که پر از ماشین است، حرکت عاقلانه ای نیست. آسیب پذیری غیر قابل انکاری کودکان را احاطه کرده که شما را مجاب میکند هوشیار و بیدار باشید و بخواهید که مراقبشان باشید، در کنار اینکه تمایل دارید آنها را به سمت بیرون هل دهید تا استقلال شان پرورش بیابد، چون اینگونه آنها را تقویت میکنید. همینطور، این آسیب پذیری است که میتواند به خاطر شکنندگی اش، شما را از زندگی عصبانی کند و به سوی نفرین آن سرنوشتی سوق دهد که این دو را به هم پیوند داده.

وقتی به پدر و مادرم فکر میکنم، موضوع مشابهی به ذهنم میرسد. آنها در حال پیر شدن اند. پدر و مادر من هر دارای شخصیتی با اراده اند. آنها محدودیت‌ها و مزیت‌های خودشان را دارند (و اغلب اینگونه است که آن مزیت‌ها در مواجهه با محدودیت‌ها ضروری اند). آنها در حال حاضر در دهه هشتاد زندگی شان هستند و ویژگی‌های منحصر بفردی پیدا کرده اند. گاهی برخورد با ویژگی‌های خاص شان طاقت فرساست. با خودتان فکر میکنید «بهتر نبود که آنها طور دیگری بودند؟» نمی‌خواهم بگویم که من بیشتر از آنچه که هر کسی در مورد دیگری ممکن است به این موضوع بیندیشد، به آن فکر میکنم. این فکر به هیچ وجه انتقاد آمیز نیست. بعلاوه، شکی نیست که آنها هم درباره من (و درباره خیلی‌های دیگر) احساس مشابهی دارند. اما لازم است بدانید که درست همان ویژگی‌ها، شکنندگی‌ها و محدودیت‌ها هستند که جزئی از همانی را میسازند که به آن عشق می‌ورزید.

بنابراین ممکن است شما مردم را هم به رغم محدودیت هایشان دوست داشته باشید، هم به خاطر محدودیت هایشان. درک چنین موضوعی، ارزش بسیار زیادی دارد. چنین درکی ممکن است به شما کمک کند تا ببینید که چه فرصت‌هایی برای قدردانی وجود دارد. فارغ از اینکه جهان جای بسیار تاریکی است، و هر یک از ما عناصر سیاهی در روح مان داریم، در یکدیگر ترکیب منحصر بفردی از واقعیت و فرصت را میبینیم که به نوعی معجزه میماند: معجزه‌ای که به طور واقعی میتواند در جهان، و در روابطی که بر پایه عشق و اعتماد میسازیم، نمایان شود. این چیزی است که میتوانید شجاعانه به خاطرش سپاسگزار باشید. این همان چیزی است که در آن میتوانید پادزهری برای آن جهنم و تاریکی اش پیدا کنید.

سپاسگزار باشید، به رغم رنجی میکشید.



ترجمه و انتشار با ❤️ توسط تیم خوره کتاب

در دو نسخه ایبوک و کتاب صوتی

مترجم و راوی: شیما مسائلی

صفحه آرا و تدوینگر: هاتف کوزه‌چی

تاریخ انتشار: مهر ۱۴۰۰

دانلود رایگان هر دو نسخه کتاب فراتر از نظم نوشته جردن پیترسون:

[Khoreketab.com/bo](https://khoreketab.com/bo)



به وبسایت خوره کتاب سر بزنید:

khoreketab.com

و حتما ما رو دنبال کنید:

[@khoreketab_com](https://www.instagram.com/khoreketab_com)

در اینستاگرام، تلگرام، آپارات و یوتیوب