

# هنر زندانی به تخم گروشتن

رویکردی غیر معمول به زندگی بهتر

پرفروش  
نیویورک تایمز

#1

مارک مینسون

ترجمه‌ی ارشاد نیک خواه

# هنر زندانهی به تخم گریستن

نویسنده: مارک منسون

مترجم: ارشاد نیک خواه

ویراستار: زیبا شیبانی

طراح جلد: ارشاد نیک خواه

(با کمک شعور بصری دنا شیبانی و حمید نیک خواه)

صفحه بندی: ارشاد نیک خواه

(خب چیکار کنم، از بچگی دوست داشتم همه‌ی کارها رو خودم انجام بدم!)

ویرایش اول | ۱۳۹۸ تهران

# فصل‌های کتاب

چرا این کتاب رو ترجمه کردم | ۵

تلاش نکن | ۱۱

خوشبختی یک مسئله | ۵۷

تو استثناء نیستی | ۸۹

ارزش رنج کشیدن | ۱۲۹

تو همیشه در حال انتخاب هستی | ۱۷۹

درمورد همه چی اشتباه می‌کنی (ولی منم همین‌طور) | ۲۲۳

شکست، مسیر رو به جلوئه | ۲۷۹

اهمیتِ «نه» گفتن | ۳۰۹

و بعد می‌میری... | ۳۵۳

تقدیم و تشکرات | ۳۸۹



سخن مترجم

یا

## چرا این کتاب رو ترجمه کردم

وقتی تقویم اوایل زمستون ۹۷ رو نشون می‌داد، من موجود بی‌سمت‌وسویی بودم و مسیر (شغلی) پیش‌روم تار و مه‌گرفته بود. از خونه‌نشینی هم خسته شده بودم و تنها چیزی که با یقین می‌دونستم این بود که:

«این زمستون خط‌ساحلی جنوب رو  
سفر می‌کنم. یک سفر طولانی، با  
پایین‌ترین هزینه‌ی ممکن.»

برخلافِ خیلی از سفرهای قبلی‌م، این سفر رو نه برای فرار از دردهای نهانِ وجودی و روانی، بلکه برای کشفِ یک مسیرِ روشن برای آینده، رویاپردازی (آدم‌بزرگ‌ها بخوانند: برنامه‌ریزی) کرده بودم.

از طریقِ دو دوست به ماجرای سفر بادوچرخه کشیده شدم و بعد از چند ده کیلومتر تمرین، راهیِ یک سفرِ طولانیِ دوچرخه‌سواری شدم. از شیراز به بوشهر به هرمز. ۴۲ روز تو جاده بودم، ۱۴۰۰ کیلومتر رکاب زدم، و در آخرین روزهای سفر به جوابی که دنبالش بودم رسیدم:

## کتابی که در طولِ سفر باهام بود و کلی بهم حال داد رو ترجمه کنم:

### ***The Subtle Art of not Giving a F\*ck***

اینجوری بگم که به طرزِ خیلی کلاسیکی آب در کوزه بود و من دورِ جهان می‌گشتم. البته اگه دور جهان نمی‌گشتم به احتمالِ فراوان متوجه آبِ داخل کوزه، و حتی شاید خودِ کوزه، نمی‌شدم.

این کتابِ پرفروش (فقط سالِ اول ۲ میلیون نسخه فروخت) در مورد معنایِ زندگی‌ه از دیدگاهِ یک آدم که پستی‌بلندی‌های زیادی توی زندگی‌ش داشته، کلی سفر کرده، بی‌بندوباری و تعهد رو تجربه کرده، طنز و بددهن‌ه. و خیلی هم خوب قصه تعریف

می‌کنه.

کتابی که خیلی جاها تو رو تسلی خاطر می‌ده، خیلی جاها حرف‌هایی دردناک ولی ضروری بهت می‌زنه. بارها تو رو به جلو هل می‌ده، و دردها و مشکلاتی که داری رو به دردها و مشکلاتِ بهتری تبدیل می‌کنه.

روی کتاب‌های خودیاری که مثبت‌اندیشیِ قلبی رو ترویج می‌دن می‌رینه، و فرهنگِ این روزهای بیشتر بخواه / بیشتر خوش باش / بیشتر بخر / بیشتر بُکن / بیشتر باش! رو از زاویه‌ای فلسفی، و بعضاً پژوهشی جلوی چشم‌هات قهوه‌ای می‌کنه. و در این قضیه رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی رو در ردیف اول اتهام قرار می‌ده چون، خب، این‌ها قبل از اینکه رسانه باشن بنگاه اقتصادی هستن و از سرکردن و سرگرم کردنِ توده با اخبار و اطلاعاتِ پوک، پول درمیارن.

(فکر کنم خودت تا الان دیگه حدس زدی که) مارک منسون در این کتاب اصلاً نمی‌خواد بگه بیخیالِ دنیا و قانون‌هاش، همه‌چی رو به تخمت بگیر و به چیزی اهمیت نده. نه اصلاً. مارک به همچین آدمی می‌گه کون‌گشادِ خودم‌حق‌بین.

چون این آدم‌ها نمی‌خوان قبول کنن که «زندگی بدونِ مشقت وجود نداره» و می‌خوان همیشه‌ی خدا حال‌شون خوب باشه. ولی

زندگی واقعی اونجوری نیست که. زندگی پر از مشکلات، شکست و نارسایی‌هاست و باید یه جور یه باهاش کنار اومد.

*“The shit is fucked and you have to deal with it.”*

بهبتره بر اساس ارزش‌ها و معیارهای درست و حسابی، اندک چیزهای مهم زندگی‌مون، اون چندتا رنجی که دوست داریم براش به آب و آتیش بزنینم رو انتخاب کنیم و بقیه‌ی ارزش‌ها، معیارها و در نتیجه گزینه‌ها رو به تخم بگیریم.

کتابش خیلی روان، رندانه، و خواندنی‌ه. همین که شروع کنید گیر می‌افتید. چون این آدم خیلی خوب قصه تعریف می‌کنه. قصه‌ی اخراج یک گیتاریست از متالیکا رو تعریف می‌کنه و در مورد ارزش‌ها و معیارهای تخمی که ما آدم‌ها برای خودمون انتخاب می‌کنیم حرف می‌زنه. قصه‌ی LSD زدنش رو تعریف می‌کنه که به یک نکته‌ی فلسفی در مورد معنای زندگی اشاره کنه.

کلی هم بددهنی می‌کنه. به تخمش هم نیست. من هم توی ترجمه سعی کردم دنباله‌رو همین اصل باشم. در نتیجه با ادبیاتی خودمونی رفتم سراغ ترجمه کردنش. یعنی همون لحن و واژگانی که در معاشرت‌های روزمره برای دوست‌های نزدیکم استفاده می‌کنم، چون به نظرم اینجوری روان‌تر، ساده‌تر و باهامون هم‌فازتره، و خیلی به سبک نوشتاری نویسنده نزدیکه.



ممکنه یه جاهایی با حرف‌های نویسنده موافق نباشید (مثل خودم)  
ولی مطمئنم بعد از خوندن این کتاب آدمِ باحال‌تری می‌شید.





فصل یک

## تلاش نکن

**چارلز بوکفسکی**<sup>۱</sup> یک الکی خانم‌باز بود. یک قماربازِ ولگرد و خسیس، یک تنبلِ از زیرِ کار در رو، و در بدترین روزهایش یک شاعر بود. احتمالاً آخرین آدمی باشه که برای پنجاهای زندگی برید سراغش، یا این که توی کتاب‌های خودیاری چشم‌تون به اسمش بخوره.

و دقیقاً به همین دلیل این آدم بهترین کیس برای شروع کردن این کتابه.

بوکفسکی می‌خواست نویسنده بشه. ولی سال‌های سال هیچ مجله، روزنامه، یا انتشاراتی کارهایش رو چاپ نمی‌کرد. بهش

می‌گفتن نوشته‌هاش افتضاحه. ناپخته، مضمئزکننده، مستهجن، و از لحاظ اخلاقی مُنَحَط. و همین‌جور که نوشته‌هاش بیشتر و بیشتر با دستِ ردِ مواجه می‌شد، سنگینیِ بارِ این قضیه چارلز رو به یک افسردگی فرو برد که بیشترِ طول عمرش باهاش بود.



بوکفسکی یک شغلِ تمام‌وقت در اداره‌ی پست و قسمت بایگانی نامه‌ها داشت. چندرغاز پول می‌گرفت که بیشترش رو خرج مشروب می‌کرد. بقیه‌ش رو هم با قمار روی اسب به‌گا می‌داد. شب‌ها تنهایی مشروب می‌خورد و بعضی وقت‌ها شعرهاش رو مثل چکش روی دکمه‌های ماشین‌تحریر قراضه‌ش می‌کوبید. بیشتر وقت‌ها صبح کفِ اتاق بیدار می‌شد، چون شبِ قبلش پاچیده بود.

سی سال به همین منوال گذشت که بیشترش یک تصویرِ مات و

مبهم بی‌معنا از الکل، دراگ، قمار، و زن‌های تن‌فروش بود.

وقتی بوکفسکی پنجاه سالش شد، بعد از یک عمر شکست و نفرت‌ازخود، سردبیرِ یک نشرِ مستقل، علاقه‌ی عجیبی نسبت به چارلز پیدا کرد. نمی‌تونست به بوکفسکی قولِ پولِ آنچنانی یا فروشِ زیادی بده. ولی مهرِ زیادی به این لوزرِ مست داشت، در نتیجه تصمیم گرفت یه شانسی بهش بده. این اولین فرصتِ واقعی بود که به بوکفسکی داده شده بود، و خودش هم می‌دونست که احتمالاً تنها باری‌ه که این شتر دَمِ خونه‌ش می‌خوابه. بوکفسکی به سردبیر نوشت:

**«دو گزینه بیشتر ندارم. توی اداره پست بمونم و عقم رو از دست بدم، یا این‌که بزnm بیرون و با ماشین تحریرم بازی کنم و از گشنگی بمیرم. تصمیمم رو گرفتم. می‌خوام از گشنگی بمیرم.»**

درست بعد از امضا کردن قرارداد، بوکفسکی اولین رمانش رو در عرض

سه هفته نوشت. خیلی ساده اسمش رو گذاشت **اداره‌ی پست**! در قسمت «تقدیم به» نوشت:

## تقدیم به هیچکس.

بوکفسکی به‌عنوان یک رمان‌نویس و شاعر می‌ترکونه. به موفقیتش ادامه می‌ده و شش رمان و صدها شعر منتشر می‌کنه و بیش از دو میلیون نسخه از کتاب‌هاش در سرتاسر دنیا فروش می‌ره. محبوبیتش پشم‌های همه رو می‌ریزونه و از انتظارات فراتر می‌ره، اول از همه پشم‌های خودش.

داستان‌هایی مثل بوکفسکی گل سرسبد داستان‌های آموزنده‌ی فرهنگ امروزی ما هستن. زندگی بوکفسکی نماد رویای آمریکاییه: مردی که برای چیزی که می‌خواد مبارزه می‌کنه، هیچ‌وقت بی‌خیال نمی‌شه، و آخرسر به جسورانه‌ترین رویاش می‌رسه. احتمالاً همین الان هم دارن یه فیلم ازش می‌سازن. همه‌مون عادت داریم که به داستان‌هایی مثل بوکفسکی نگاه کنیم و بگیم:

**«دیدی؟ اون هیچ‌وقت بی‌خیال**

**نشد. هیچ‌وقت تسلیم نشد.**

**همیشه به خودش ایمان داشت.**

## در مقابل همه‌ی سختی‌ها ایستاد، پافشاری کرد و از خودش یه چیزی ساخت!»

در نتیجه عجیبه که روی سنگ قبر بوکفسکی نوشته:

### تلاش نکن.

با وجود فروش بی‌سابقه‌ی کتاب‌هاش و شهرتی که پیدا کرد، باز هم بوکفسکی یک بازنده بود. و این رو می‌دونست. و موفقیتش نه به خاطر عزم جزمش برای برنده شدن، بلکه از این حقیقت ناشی می‌شد که «می‌دونست» یک بازنده‌س، این قضیه رو پذیرفت، و بعد صادقانه درموردش نوشت. هیچ‌وقت سعی نکرد چیزی خلافِ آدمی که بود باشه. فیک نبود. نبوغ آثار بوکفسکی در این نبود که بر ناملایمات و سختی‌های باورنکردنیِ زندگی چیره شد، یا این‌که با تلاش فراوان خودش رو به‌عنوان یک ستاره‌ی درخشان در ادبیات مطرح کرد. اتفاقاً کاملاً برعکس. عامل موفقیتش این بود که می‌تونست کاملاً، و شجاعانه، با خودش (به‌ویژه تاریک‌ترین قسمت‌های خودش) صادق باشه، و بدون هیچ شک و تردیدی شکست‌های خودش رو با بقیه به اشتراک بذاره.

ورژن واقعیِ قصه‌ی بوکفسکی اینه: خودش رو به‌عنوان یک



شکست پذیرفته بود و باهاش اوکی بود. بوکفسکی موفقیت رو به تخمش می‌گرفت. حتی بعد از شهرتش، وقتی به جلسات شعرخوانی می‌رفت، پاچه می‌گرفت و آدم‌ها رو با دری‌وری‌هاش تحقیر می‌کرد. توی کوچه و خیابون و ملاء عام حاضر می‌شد و با هر زنی که پیدا می‌کرد می‌خواست. شهرت و موفقیت از چارلز بوکوفسکی آدمِ بهتری نساخت. آدمِ بهتری شدن هم چیزی نبود که اون رو مشهور و موفق کرد.

معمولاً رشد شخصی و موفقیت با همدیگه اتفاق می‌افتن. ولی این لزوماً به این معنا نیست که جفتشون یکی هستن.

فرهنگ امروز ما به طرز وسواس‌گونه‌ای روی انتظارات مثبت قفلی



زده، که خب، غیرواقعا گرایانه‌س: خوشحال‌تر باش. سالم‌تر باش. بهترین باش. بهتر از بقیه. باهوش‌تر، سریع‌تر، پولدارتر، سکسی‌تر، پروداکتیو‌تر، بیشتر بهش حسودی بشه‌تر، محبوب‌تر. عالی باش و خارق‌العاده، و هرروز صبح همسرِ آماده‌به‌سلفی و دوتا بچت رو بیوس و با مازراتی جدیدت برو سرِ کارِ خفنت، جایی که هرروز مشغول انجام وظایف معناداری هستی، کارهایی که احتمالاً روزی دنیا رو نجات می‌ده.

ولی اگه یه لحظه وایسی و درست حسابی بهش فکر کنی متوجه می‌شی که همه‌ی این پندهای سنتی درمورد زندگی و خوشبختی، همه‌ی این چیزهای مثبت و خوشحالی که هرروز توی کتاب‌های خودیاری و پست‌های انگیزشی در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم، همه روی چیزهایی که نداری فوکوس کردن. روی چیزهایی دست گذاشتن که از دیدگاه خودت نقص‌ها و شکست‌ها و نقطه‌ضعف‌ها هستن، و بعد میاد اون‌ها رو برات بزرگ می‌کنه. میری ورکشاپ سه‌روزه‌ی «چگونه سریع پولدار شویم» چون که حس می‌کنی به‌اندازه‌ی کافی پول نداری. جلوی آینه می‌ایستی و جمله‌هایی تلقینی رو تکرار می‌کنی که «تو زیبایی»، چون که حس می‌کنی زیبا نیستی. کارهای مضحکی رو انجام می‌دی که وانمود کنی موفق هستی چون که حس می‌کنی همین الان به‌اندازه‌ی کافی موفق نیستی.

و به طرز جالب و کنایه آمیزی، این تمرکز روی مثبت‌گرایی، این قفل‌زدن روی چیزهای بهتر و عالی‌تر، تنها خدمتی که به ما می‌کنه اینه که بهمون یادآوری می‌کنه چه چیزی نیستیم، چه چیزی نداریم، چه چیزی باید می‌بودیم ولی نتونستیم بشیم. اما درنهایت هیچ آدم واقعاً خوشحالی احساس نیاز نمی‌کنه که بره جلوی آینه و برای خودش تکرار کنه «من خوشحالم». چون که، خب، خوشحاله و بس.

تو تگ‌زاس یه ضرب‌المثل دارن که می‌گه: «کوچیکترین سگ بیشترین سروصدا رو داره.» کسی که اعتمادبه‌نفس داره احساس نیاز نمی‌کنه که ثابت کنه اعتمادبه‌نفس داره. یک آدم ثروتمند احساس نیاز نمی‌کنه کسی رو قانع کنه که ثروتمنده. موضوع اینه که یا یک چیزی هستی یا نیستی. و اگه داری شب و روز درمورد چیزی رویاپردازی می‌کنی، پس داری بارها و بارها این واقعیتِ ناخودآگاه رو تقویت می‌کنی: که تو اون چیز نیستی.

همه، آدم‌های اطراف، رسانه‌ها، تبلیغات، می‌خوان باور کنی که کلید داشتنِ یک زندگی خوب اینه که شغل بهتری داشته باشی، یا یک ماشینِ خفن‌تر، یا یک دوست‌دختر خوشگل‌تر، یا یک وان پر از آب داغ با یک استخر بادی برای بچه‌ها. همه‌ی دنیا مدام دارن بهت می‌گن که مسیرِ یک زندگی بهتر اینه که بیشتر، بیشتر، بیشتر، بیشتر: بیشتر بخر، بیشتر داشته باش، بیشتر پول در بیار، بیشتر

بکن، بیشتر باش. مدام داری با پیام‌هایی بمباران می‌شی که ازت می‌خوان همیشه، به همه چیز اهمیت بدی و برای همه چیز تره خُرد کنی. برای یک تلوزیون جدید به آب‌و‌آتش بزن. برای داشتن تعطیلاتی بهتر از همکارانت به آب‌و‌آتش بزن. برای نورپردازی جدید حیاط خونه به آب‌و‌آتش بزن. برای این که یک مونوپاد سلفی درست حسابی داشته باشی خودتو بکش.

چرا؟ بذار حدس خودم رو بگم: چون به آب‌و‌آتش زدن‌های شما، برای کسب‌وکارها و سودِ شرکت‌ها خیلی خوبه.

و اگرچه ما با کسب‌وکارهای خوب هیچ مشکلی نداریم، ولی داستان اینجاست که به آب‌و‌آتش زدن‌ها برای سلامت روان خوب نیست. باعث میشه که به‌طور افراطی بچسبید به چیزهای سطحی و فیک، و زندگی‌تون رو وقفِ دویدن به سمت سراب‌هایی از خوشبختی و رضایت بکنید. کلید یک زندگی خوب این نیست که تره‌های بیشتری خُرد کنید، بلکه اینه که تره‌های کمتری خُرد کنید، و تره‌های اندک‌تون رو برای چیزهایی خُرد کنید که درست و حسابی، درون‌یافت<sup>۱</sup>، و مهم هستن.

## چرخه‌ی بازخوردِ جهنمی

ذهن یه ویژگی عجیب و غریب و بدجنس داره که اگه بهش اجازه بدین می‌تونه کاری کنه رد بدین. بذار یه مثال برات بزنم. ببین این اتفاق برای تو هم افتاده؟

مشکل کنترل خشم داری. درمورد کوچیکترین و احمقانه‌ترین چیزها عصبانی می‌شی، و هیچ ایده‌ای نداری که چرا. و این حقیقت که به این سادگی عصبانی می‌شی بیشتر عصبانیت می‌کنه. و وقتی توی این عصبانیتِ عبث و تخمی هستی، متوجه می‌شی که همیشه عصبانی‌بودن از تو یک آدمِ سطحی و کم‌عمق و دوست‌نداشتنی می‌سازه، و تو از این قضیه متنفری؛ اون قدر ازش متنفری که از خودت عصبانی می‌شی. حالا به خودت یه نگاه بنداز: از خودت عصبانی هستی که از عصبانی‌شدنِ خودت عصبانی می‌شی. دهنتو گاییدم ای دیوار. بیا این هم یک مشتِ محکم. آخخخ!

درمورد این که توی مهمونی با شخص خاصی مواجه بشی اضطراب داری. این اضطراب خیلی تو رو اذیت می‌کنه و حتی شاید فلجت کنه، بعد شروع می‌کنی به فکر کردن درمورد این که چرا این قدر مضطربی. عالی شد! حالا از این که اضطراب داری مضطرب شدی. لعنت بهش. دوبل اضطراب! و خودِ این قضیه باعث میشه بیشتر مضطرب بشی. یه نفر یه پیک بده دست من!

یا شاید این قدر همیشه نگران این هستی که کار درست رو انجام بدی و مسیر درستی رو انتخاب کنی که به خاطر این همه نگرانی، نگران میشی. یا این قدر درمورد هر اشتباهی که مرتکب میشی حس شرم و عذاب وجدان بهت دست می‌ده که درمورد این حس شرم، شرمگین میشی. یا شاید این قدر حس غم و تنهایی میاد سراغت که صرفاً با فکر کردن درموردش بیشتر غمگین میشی و احساس تنهایی بیشتری می‌کنی.

به **چرخه‌ی بازخورد جهنمی**<sup>۱</sup> خوش اومدی. احتمال میدم بیشتر از چندبار گرفتارش شده باشی. شاید همین الانش هم درگیرش باشی: «یا خدا! من همیشه گرفتار این چرخه‌ی بازخورد لعنتی هستم. پس ریدم که. باید بس کنم. ای بابا. اصلاً حس خوبی ندارم که به خودم می‌گم ریدم، پس ریدم. باید دیگه به خودم نگم ریدم. فاک. دارم دوباره همین کار رو می‌کنم که. می‌بینی؟! من ریدم! وای خدا!!!»

آروم بگیر رفیق. باور کنی یا نه، این بخشی از زیبایی انسان بوده. برای شروع بذار بهت بگم که حیوانات بسیار کمی روی زمین هستن که می‌تونن فکرهای معناداری از خودشون ببافن و استدلال کنن. ولی ما انسان‌ها این مزیت رو داریم که می‌تونیم درباره‌ی فکرهامون فکر کنیم. در نتیجه من می‌تونم درمورد تماشا

کردن ویدیوهای **مایلی سایرس**<sup>۱</sup> در یوتیوب فکر کنم، و فوراً به این فکر کنم که چه مرضی هستم که می‌خوام ویدیوهای مایلی سایرس رو توی یوتیوب تماشا کنم. و به این می‌گن معجزه‌ی خودآگاهی!

حالا مشکل اینجاست: جامعه‌ی امروز ما، از طریق فرهنگ مصرف‌گرایی و شبکه‌های اجتماعی «نیگاکن‌زندگی‌من‌اززندگی‌تو باحال‌تره»، نسلی از آدم‌ها رو تحویل جامعه داده که معتقدن داشتن این تجربه‌های منفی (اضطراب، ترس، شرم، و غیره) اصلاً و ابداً اوکی نیست. منظورم اینه که اگه به اینستاگرام نگاه کنی می‌بینی که همه دارن تا دسته خوش می‌گذرونن و زندگی خفنی دارن. نیگا کن، این هفته هَفَش نفر عروسی کردن! و یک پسر شونزده ساله برای تولدش یک لامبورگینی هدیه گرفته. و یک دختر بچه دو میلیون دلار درآورد به خاطر این‌که یک اپلیکیشن زده که به صورت خودکار برات دستمال توالت میاره وقتی که تموم میشه.

و هم‌زمان تو روی کاناپه‌ی خونه‌ت نشست، داری لای دندون‌های گربه‌ت رو تمیز می‌کنی. و نمی‌تونی کاری بکنی جز فکر کردن به این‌که زندگی‌ت بیشتر از اون‌ی که فکر می‌کردی ریده.

چرخه‌ی بازخورد جهنمی از ما یک سری بیمار روانی ساخته و به

یک اپیدمی تبدیل شده. ما رو به موجوداتی مشوش، پراسترس، بیش‌ازحد عصبی و به‌شدت متنفر از خود تبدیل کرده.

احتمالاً قبلاًها، وقتی پدر بزرگ‌هامون حال گُهی بهشون دست می‌داد با خودشون فکر می‌کردن که «یا خدا، چه روزِ تخمی‌ای، حالِ گه‌مالی دارم، ولی بی‌خیال، فکر کنم زندگی همینه. برگردیم سرِ بیل زدنون.»

ولی الان؟ اگه حتی برای پنج دقیقه حال گُهی بهت دست بده، با ۳۵۰ تا عکس از آدم‌هایی که همیشه‌ی خدا زندگی‌عالی و معناداری دارن بمباران می‌شی، و این جوری غیرممکن میشه این حس بهت دست نده که مشکل از خودِ توئه.

این قسمتِ آخریشه که ما رو تو دردسر می‌ندازه. ما حالِ بدی بهمون دست می‌ده که حالِ بدی داریم. احساس گناه می‌کنیم که احساس گناه می‌کنیم. از این‌که عصبانی هستیم عصبانی می‌شیم. از این‌که اضطراب داریم مضطرب می‌شیم. من چمه واقعاً؟

به همین دلیل که به تخم‌گرفتن این قدر مهم و حیاتی‌ه. به همین دلیل که قراره دنیا رو نجات بده. و این کار رو با پذیرفتن این واقعیت می‌کنه که جهان به‌گا رفته و این اوکی‌ه، چون همیشه همین جوری بوده و همیشه همین جوری باقی می‌مونه.

اگه حالِ گُهت رو به تخمت بگیری، چرخه‌ی بازخورد جهنمی رو

دور می‌زنی؛ و به خودت می‌گی «من حالِ گهی دارم، ولی چرا باید به تخمم باشه؟» و اینجاست که انگار با یک عصای جادویی تخماتیک، طلسم شکسته می‌شه و دیگه از خودت متنفر نخواهی بود که حالتِ گُهی‌ه.

**جورج اورول**<sup>۱</sup> می‌گفت: «برای دیدن چیزی که درست جلو چشمونه باید تقلای زیادی بکنیم.» راه‌حلِ استرس و تشویشِ ما هم درست جلوی چشم‌هامونه، ولی این‌قدر سَرِمون گرم پورن و تبلیغات برای چیزهای به‌دردنخوره که در عَجَبیم چرا الان در حالِ سکس‌کردن با یک دافِ قدبلند نیستیم و چرا سیکس‌پک‌هامون نزده بیرون.

ما درمورد «مصائبِ دنیای مدرن» جوک می‌سازیم. ما، یعنی گونه‌ی بشر، درواقع قربانی موفقیتِ خودمون شدیم. مشکلاتِ روانی، اختلالاتِ اضطراب، و کیس‌های افسردگی طی سی سال گذشته رشد بی‌سابقه‌ای داشته، درحالی‌که همه یک تلویزیون LED توی خونه‌مون داریم و غذامون دَمِ درِ خونه تحویل می‌گیریم. بحرانِ ما دیگه مادی<sup>۲</sup> نیست؛ وجودی‌ه<sup>۳</sup>، معنوی‌ه<sup>۴</sup>. این‌قدر چیزمیز داریم و

George Orwell ۱

material ۲

existential ۳

spiritual ۴



این قدر فرصت دوروبرمون ریخته که دیگه نمی‌دونیم چی رو به تخم بگیریم و چی رو نگیریم.

الان چون بینهایت چیز هست که می‌تونیم ببینیم و بدونیم، پس بی‌نهایت راه وجود داره که بفهمیم نمی‌تونیم به‌روز باشیم، نمی‌تونیم بهشون برسیم، به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستیم، و اوضاع اون قدری که باید عالی باشه نیست. و این از درون ما رو نابود می‌کنه.

می‌دونی مشکلِ همه‌ی اون خزعلاتِ چه‌جوری شاد زندگی کنیم که هشت میلیون بار در فیسبوک و اینستاگرام پست می‌شه چیه؟

**این‌که همیشه تجربه‌های مثبتِ  
بیشتر بخوای، به‌خودی‌خود یک  
تجربه‌ی منفی‌ه. و پذیرشِ  
تجربه‌ی منفی به‌خودی‌خود یک  
تجربه‌ی مثبت‌ه.**

این حرف ممکنه باعث بشه مُختِ یاتاقان بزنه. پس یک دقیقه بهت فرصت می‌دم فکرهاات رو جمع کنی و دوباره بخونیش: این‌که تجربه‌ی مثبت بخوای یک تجربه‌ی منفی‌ه؛ این‌که تجربه‌ی منفی رو بپذیری

یک تجربه‌ی مثبت. این همون چیزیه که فیلسوف معاصر **آلن واتس**<sup>۱</sup> بهش می‌گه **قانون تلاش معکوس**<sup>۲</sup>. حرفش اینه که هرچه بیشتر به دنبال حالِ بهتر باشی، کمتر راضی خواهی بود، چون به دنبال چیزی بودن، در درجه‌ی اول این حقیقت رو تشدید می‌کنه که اون چیز رو نداری. هرچه بیشتر برای پولدار شدن لَه‌لَه بزنی، بیشتر احساس فقر و کم‌ارزشی می‌کنی، صرف‌نظر از این‌که چه قدر پول توی حسابت داری. هرچه بیشتر بخوای سکسی و خواستنی جلوه کنی، بیشتر خودت رو زشت می‌بینی، صرف‌نظر از این‌که ظاهرت واقعاً چه جوریه. هرچه بیشتر بخوای شاد و محبوب باشی، تنهاتر می‌شی و نگران‌تر، صرف‌نظر از این‌که چه آدم‌هایی اطراف هستن. هرچه بیشتر بخوای از لحاظ معنوی به روشنگری برسی، در مسیر رسیدن به اونجا خودمحورتر و سطحی‌تر می‌شی.<sup>۳</sup>

این قضیه مثل اون دفعه‌س که من روی LSD<sup>۴</sup> تریپ کردم و هرچی به سمت خونه قدم برمی‌داشتم انگار که ازم دورتر می‌شد.

۱ Alan Watts

۲ the backwards law

۳ جا داره یک شعر از مولانا رو اینجا اضافه کنم:

جمله‌ی بی‌قراری‌ات از طلب قرار توست / طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت  
جمله‌ی ناگوارشت از طلب گوارش است / ترک گوارش ار کنی زهر گوار آیدت  
جمله‌ی بی‌مرادیت از طلب مراد توست / ورنه همه مرادها همچو نثار آیدت

۴ اسید، کاغذ، یا پیپر هم بهش می‌گن. معمولاً یه تیکه کاغذ که یک قطره ماده‌ی روانگردان LSD روش چکونده شده.

و خب آره، دارم از توهماتم روی اسید حرف می‌زنم که به یک نکته‌ی فیلسوفانه درمورد شادکامی اشاره کنم. به تخم چیم چی فکر می‌کنی درموردم.

همون‌طور که فیلسوف اگزیستانسیالیست آلبر کامو گفته (و مطمئنم اون موقعی که اینو گفته روی LSD نبوده) «هیچ‌وقت خوشبخت نخواهی بود اگر مدام دنبال مولفه‌های خوشبختی باشی. هیچ‌وقت زندگی نخواهی کرد اگر به دنبال معنای زندگی باشی.»

اگه بخوایم ساده‌تر بیان کنیم:

## تلاش نکن!

الان می‌دونم چی تو ذهنت می‌گذره: «مارک! این چیزهایی که می‌گی موهای تنم رو سیخ کرده و نوک‌سینه‌م رو سفت و برافروخته، ولی آخه پس اون شاسی‌بلند چی می‌شه که این همه براش پول جمع کردم؟ یا اون هیکلی که دارم براش از گشنگی می‌میرم؟ اون خونه‌ی ویلایی که همیشه رویاش رو داشتم؟ اگه همه‌ی این‌ها رو به تخم بگیرم به هیچ‌جا و هیچ‌چیز نمی‌رسم که. من نمی‌خوام این‌جوری بشه که.»

خوشحالم که پرسیدی.

تا حالا دقت کردی وقتی به چیزی کمتر اهمیت می‌دی، توش عملکرد بهتری داری؟ توجه کردی اون کسی که کمتر از همه روی موفقیت یه چیزی سرمایه‌گذاری کرده درنهایت بهش می‌رسه؟ دقت کردی وقتی چیزها رو به تخت می‌گیری، همه چیز درست می‌شه؟ دقت کردی مهمونی‌هایی که لحظه‌ی آخر بهشون دعوت می‌شی و وقت رفتن کمتر به خودت می‌رسی توشون قشنگ‌تری و بیشتر بهت خوش می‌گذره؟

چیزی که درمورد قانون تلاش معکوس جالبه اینه: بهش می‌گن «معکوس» چون به تخم‌گرفتن عملکرد معکوسی داره. اگه پیگیری مثبت خودش منفیه، پس پیگیری منفی اثرات مثبت به بار میاره. دردی که در باشگاه به خودت تحمیل می‌کنی به سلامت و انرژی بیشتری منجر میشه. شکست‌های کسب‌وکاری چیزهایی هستند که شما رو به درک بهتر عناصر لازم برای موفقیت می‌رسونن. روراست بودن با و اعتراف به نقطه‌ضعف‌هاتون باعث میشه که درنهایت پیش‌بقیه اعتمادبه‌نفس و کاریزمای بیشتری داشته باشید. درد رویارویی صادقانه چیزی‌ه که در روابط، احترام و اعتماد ایجاد می‌کنه. رنج کشیدن از طریق ترس‌ها و اضطراب‌ها باعث می‌شه بتونید شهامت و تداوم رو در خودتون پرورش بدین.

## یک پاورقیِ مفصل (ولی به‌جا) از مترجم:

ببین، از اونجایی که خودم از طرفدارهای فلسفه‌ی «درد و رضایت»  
**فردریش نیچه** هستم، می‌خوام کمی درموردش براتون بگم چون  
 به‌نظرم الان وقتشه:

نیچه اومد و گفت که بیشتر فیلسوف‌های قبل از من کله‌کدوهای  
 بیش نبودند و سرنوشت این‌گونه رقم خورد که من نخستین انسان  
 شریف باشم.

حالا چرا همچین ادعایی می‌کرد؟ چون می‌گفت:

«فلاسفه همیشه اعتقاد داشتن  
 که زندگیِ بافراست یعنی کاهشِ  
 رنج، اضطراب، ناامیدی، خشم،  
 خودخوارپنداری و غصه. ولی آخه  
 این چه خزعلاتیه؟ من فهمیدم که  
 مسیرِ رضایت از رنج می‌گذره.»

اگه بخوام دقیق از خودش نقل کنم:

«تو می‌خوای که اگه ممکن هم باشه، دیوانگی محضه رنج رو حذف کنی. ولی ما چی؟ ما ترجیح می‌دیم رنج رو افزایش بدیم و اون رو به حد اعلاى خودش برسونیم.»

یه جای دیگه برای دوست‌ها و اطرافیان‌ش این‌طوری آرزوی خوشبختی می‌کنه:

«برای انسان‌هایی که برام اهمیت دارن آرزوی رنج، پریشانی، بیماری، زبونی، و خواری می‌کنم. آرزو می‌کنم که با این حس‌ها ناآشنا باقی نمونن و همه‌چیز رو تجربه کنن.»

ولی نیچه همیشه این‌قدر طرفدار رنج کشیدن نبود. درواقع کاملاً برعکس فکر می‌کرد.

وقتی نیچه ۲۱ سال داشت و دانشجوی دانشگاه لایپزیک بود،

یک روز که داشت توی یک کتاب دست‌دوم فروشی چرخ می‌زد، یک کتاب عجیب برداشت و به طرز غریبی توجهش رو جلب کرد. کتاب رو **آرتور شوپنهاور** نوشته بود، که چهار سال قبلش، توی آپارتمانش در فرانکفورت از دنیا رفته بود.

شوپنهاور با این کتاب، یعنی **جهان به مثابه اراده و باز نمود**<sup>۱</sup> دنیای نیچه رو تغییر داد. شالوده‌ی حرف‌های شوپنهاور یه همچین چیزی بود: «انسان عاقل به جای این‌که دنبال لذت‌ها باشه، از دردها اجتناب می‌کنه.»

شوپنهاور می‌گفت دنیا تخمیه، زندگی پر از درد و شرارته، و آدم عاقل باید بره کنج خونه‌ش بشینه و خودش رو به هنر و کتاب و موسیقی و تنهایی سرگرم کنه.

نیچه خیلی درگیر این زندگی شوپنهاوری شده بود و با دوست‌های صمیمی خودش یعنی **ریچارد واگنر**<sup>۲</sup> و **کوسیما واگنر** عاشق شوپنهاور شده بودن و بین خودشون یه جور انجمنِ خصوصی شوپنهاور تشکیل داده بودن و شوپنهاور می‌خوندن و (لابد) کلی به دنیا بدبیراه می‌گفتن و آدم‌ها رو مسخره می‌کردن.

بعد از حدود ۱۰ سال پیروی از فلسفه‌ی شوپنهاوری، یک سفر

The World as Will and Representation ۱

۲ بله این واگنر همون واگنرِ موسیقی‌دانِ خفنه. همون که **علیرضا چی‌چی** توی آهنگ «زمین صافه» می‌گه: **صبح لخت من و تو کنار ساحل / شب شیک واسه اپرای واگنر**

خفن به ایتالیا برای نیچه اتفاق افتاد و اونجا متحول شد. داستان از این قرار بود که خانم میانسالی به اسم مالویدا فون مایسونگ که عاشق هنر و فلسفه بود، نیچه رو دعوت کرد ویلاشون توی شهر سورنتو. نیچه همراه با مالویدا و دوست‌هاشون چندماه کنار هم عشق‌وحال کردن، توی دریا شنا می‌کردن، غذاهای خوشمزه می‌خوردن، دور هم افلاطون و مونتنی و استندال می‌خوندن و دور آتیش می‌زدن و می‌رقصیدن.

می‌گن در اون دوران نیچه خیلی سرزنده بود. با صدای بلند می‌خندید و سرشار از شادی بود. و اونجا بود که فلسفه‌ی درد و لذتِ نیچه متحول شد و در نامه‌ای به واگنر نوشت:

**«یه چیزی بهت بگم پشما  
می‌ریزه. تقریباً درمورد هر چیزی با  
شوپنهاور مخالف هستم.»**

نیچه می‌گفت:

**«دیگه نمی‌خوام مثل یک گوزن  
خجالتی توی جنگل‌ها پنهون بشم.  
رضایت، نه با اجتناب از درد، بلکه**



## با تعبیر کردنش به عنوان یک گام طبیعی و اجتناب ناپذیر برای رسیدن به هر چیز رضایتمند، دست‌یافتنی خواهد بود.»

علاوه بر اون سفرِ خفن، غذاهای خوب و هوای دونفره‌ی ایتالیا، مطالعه‌ی زندگی و آثار آدم‌هایی مثل مونتینی، استندال و گوته روی این تحول نیچه اثرگذار بود. کسانی که نیچه بهشون می‌گفت ابرانسان. کسانی که زندگی رو تا تهش زندگی کرده بودن.

این آدم‌ها نقاط مشترک زیادی داشتن: کنجاو، از لحاظ هنری با استعداد، و از لحاظ جنسی پرشور بودند. در کنار نقاط تاریکی که داشتن می‌خندیدن، و بیشترشون می‌رقصیدن.

نیچه می‌گفت برای داشتن یک زندگی رضایتمندانه این عناصر لازمه. ولی برای دستیابی به اون‌ها حتمن باید گاهی احساس بدبختی و رنج کرد:

«لذت و رنج اون قدر با هم  
همبافته‌اند که اگه کسی یکی شون  
رو می‌خواد باید به همون اندازه

دیگری رو تجربه کنه. پس باید  
 انتخاب کنی: کمینه کردن درد و رنج؛  
 یا بیشینه کردن درد و رنج به عنوان  
 بهایی برای رشد لذت و رضایت.  
 اگه اولی رو انتخاب کنی و بخوای  
 میزان درد انسانی رو کم کنی، پس  
 مجبوری ظرفیت شادی هم در  
 خودت کم کنی.»\*

\* بیشتر این پاورقی رو از کتاب تسلی بخشی‌های فلسفه نوشته‌ی آلن دوپاتن براتون نقل کردم.

هرچیز باارزشی در زندگی وقتی به دست میاد که تجربه‌ی منفی مربوط بهش رو پشت سر بذاری. هر تلاشی برای فرار کردن از تجربه‌ی منفی، یا طفره رفتن ازش، یا سرکوب کردنش باعث میشه که ترکش‌های انفجارش بره توی چشم خودت. فرار از رنج خودش یک نوع رنج کشیدنه. فرار از کشمکش خودش یک کشمکشه. انکار شکست یک شکسته. پنهان کردن چیزی که

مایه‌ی شرمساری‌ه خودش یک نوع شرمساری‌ه.

درد، تار و پودِ جدانشدنی از پارچه‌ی زندگی‌ه، و جداکردنش نه تنها غیرممکن، بلکه مخرب‌ه. تلاش کردن برای بیرون کشیدن درد از زندگی همه‌ی چیزهای دیگه رو از هم باز می‌کنه. این‌که سعی کنی درد رو حذف کنی یعنی برای درد زیادی تره خُرد کردی. ولی عوضش اگه بتونی درد رو به تخمت بگیری، دیگه هیچ چیز و هیچ‌کس نمی‌تونه جلوتو بگیره.

من خودم در زندگی برای خیلی چیزها تره خُرد کردم. برای خیلی چیزها هم تره‌ای خُرد نکردم. و مثل جاده‌هایی که نرفتی، همون تره‌هایی که خُرد نکردی تو رو از بقیه جدا می‌کنن.

احتمال داره شما هم توی زندگی‌تون کسی رو دیده باشید که در برهه‌ای از زمان به تخمش گرفت و بعدش خیز برداشت و کارهای خفنی کرد. شاید توی زندگی خودتون هم بوده زمانی که به تخم گرفتین و به جاهای خفنی رسیدین. برای من، استعفا دادن از کارِ کارمندی بعد از شش هفته و استارت زدنِ کسب‌وکار اینترنتی‌م بر سرِ تالارِ مشاهیرِ به تخم‌گرفتن‌هام داره خودنمایی می‌کنه. به اضافه‌ی فروختن همه‌ی متعلقاتم و نقل مکان به آمریکای جنوبی. به تخم بود؟ نه. فقط رفتم و انجامش دادم.

این لحظه‌های به تخم‌گیری همون لحظه‌ها هستن که زندگی‌مون

رو تعریف می‌کنن و سرنوشت‌مون رو رقم می‌زنن. تغییرهای اساسی در مسیر شغلی؛ تصمیم خودجوش و یهویی بیرون اومدن از دانشگاه و پیوستن به یک گروه راک؛ تصمیم به این‌که بالاخره از اون دوست‌پسر تنبلیت جدا شی.

به تخم گرفتن یعنی به عمق ترسناک‌ترین و سخت‌ترین چالش‌های زندگی نگاه کنی و دست به عمل بزنی. به ظاهر کارِ سختی میاد، ولی اصلاً اینطور نیست.

بیشترمون توی قسمت‌هایی از زندگی برای یک سری مسائل زیادی تره خُرد می‌کنیم، درحالی‌که اون شرایط واقعاً شایسته‌ی اون همه تره نیستن. مثلاً درمورد اون فروشنده‌ی گستاخ که بقیه‌ی پولمون رو با سکه‌های ریز و درشت پس داد خیلی تره خُرد می‌کنیم. وقتی سریالی که دوست داشتیم کنسل میشه خیلی تره خُرد می‌کنیم. وقتی همکارمون اَزمون درمورد این‌که آخرهفته‌ی خفن مون چه جووری گذشت نمی‌پرسه، خیلی تره خُرد می‌کنیم.

در ضمن کف‌گیر حساب‌بانکی‌مون داره به ته دیگ می‌خوره، سگ‌مون از ما متنفره، و ماتیلدا توی حموم داره متادون مصرف می‌کنه. و هنوز حالِ ما به‌خاطر اون سکه‌ها تخمی‌ه، و همه عاشق ریموند هستن (نه من)!

بین قضیه از این قراره. یه روز می‌میری. می‌دونم که این یه چیز

واضحی، ولی فقط خواستم احیاناً آگه فراموش کرده باشی بهت یادآوری کنم. تو و هرکسی که می‌شناسی در آینده‌ای نه چندان دور زیر خاک خواهید بود و غذای کرم‌ها می‌شین. و در این بازه‌ی زمانی کوتاه بین الان و اون آینده‌ی نه چندان دور، تره‌های محدودی داری که خُرد کنی. درواقع، تره‌های خیلی کمی داری. و آگه همین‌جوری بی‌فکرانه و بی‌محابا بری این‌طرف و اون‌طرف و درمورد هرکسی و هرچیزی که سر راهت قرار می‌گیره تره‌ای خُرد کنی، خب، به‌زودی به‌گا می‌ری.

به تخم گرفتن و تره خُرد نکردن هنر رندانه‌ای رو می‌طلبه. و اگرچه این قضیه ممکنه مسخره به‌نظر برسه و من هم یک آدم نچسب جلوه کنم، ولی چیزی که دارم درموردش حرف می‌زنم یاد گرفتن این مهارت‌ه که چه‌جوری فکرهامون رو اولویت‌بندی و روشن فوکوس کنیم. این مهارت که چیزهای مهم رو از چیزهای بی‌ارزش تمیز بدی و این کار رو بر اساس ارزش‌هایی انجام بدی که با صرفِ وقت و انرژی برای خودت ساختی و تراش دادی و سمباده کشیدی. و این خیلی کار سختیه. یک عمر تمرین و اراده‌ی بالایی می‌خواد. و بارها شکست خواهی خورد. ولی شاید این ارزشمندترین کشمکشی باشه که هرکسی می‌تونه در زندگی بره سراغش. شاید این تنها کشمکشِ زندگی آدم باشه.

چون وقتی زیادی تره خُرد می‌کنی، وقتی برای هرکسی و هرچیزی

تره خُرد می‌کنی، حس می‌کنی که تا ابد استحقاقِ این رو داری که راحت و خوشحال باشی، و هر چیزی باید همون جور باشه که تو می‌خوای باشه. این یک بیماریه. و شما رو از درون می‌خوره. این جور شما هر بدبختی رو یک ناعدالتی قلمداد می‌کنی، هر چالشی رو یک شکست، هر نارسایی رو یک مشکل شخصی، و هر مخالفت رو یک خیانت. این جور همیشه که در جهنمِ خفت‌بارِ خودت که اندازه‌ش با جمجمه‌ت برابری می‌کنه می‌سوزی، آتیشش هم از خودمحقق‌بینی<sup>۱</sup> و سروصداهای توی ذهنت تغذیه می‌کنه، و تویی که دورادورِ چرخه‌ی بازخوردِ جهنمی می‌چرخه و به هیچ‌جا نمی‌رسی.

## هنر رندانه‌ی به‌تخم‌گرفتن

بیشتر آدم‌ها وقتی به به‌تخم‌گرفتن فکر می‌کنن، یه جور بی‌خیالی و انفعال نسبت به همه‌چیز میاد به ذهن‌شون، آرامشی که همه‌ی طوفان‌ها رو فروکش می‌کنه. اون‌ها آدمی رو تصور می‌کنن که هیچ چیزی تکونش نمی‌ده، و برای کسی تره خُرد نمی‌کنه.

برای آدمی که توی هیچ چیزی حس یا معنا پیدا نمی‌کنه یک اسم

---

۱ entitlement | یا همون اختلال شخصیتِ خودشیفته. فکر کنم خودمحقق‌بینی معادل مناسبی براش باشه.

هست: روان‌پریش<sup>۱</sup>. این‌که چرا می‌خوای در زندگانی شبیه یک روان‌پریش باشی رو من نمی‌دونم!

پس به تخم‌گرفتن یعنی چی؟ بیاید به سه تا «رندی» که می‌تونه در روشن‌کردن قضیه بهمون کمک کنه نگاه کنه بندازیم.

## رندی شماره ۱: به تخم‌گرفتن به معنای بی‌تفاوتی نیست؛ بلکه یعنی با متفاوت بودن او کی باشیم.

بیاید روراست باشیم. بی‌تفاوتی چیزی نیست که آدم بهش بنازه. آدم‌های بی‌تفاوت تنبل و بزدل هستن. اون‌ها تن‌لش و ترول اینترنتی<sup>۲</sup> هستن. در واقع آدم‌های بی‌تفاوت سعی می‌کنن بی‌تفاوتی پیشه کنن چون در دنیای واقعی زیادی تره خُرد می‌کنن. اون‌ها براشون مهمه که بقیه در مورد موهاشون چی فکر می‌کنن، در نتیجه هیچ‌وقت به خودشون زحمت نمی‌دن که بشورنش یا شونه‌ش کنن. اون‌ها براشون مهمه بقیه در مورد ایده‌هاشون چی فکر می‌کنن، در نتیجه پشت ریشخند و طعنه و خودبرتربینی قایم می‌شن. در مورد این‌که کسی بهشون نزدیک بشه ترس دارن، در نتیجه خودشون رو یک مورد خاص و منحصر به فرد تصور می‌کنن که مشکلات زیادی داره و کسی اون‌ها رو درک نمی‌کنه.

---

۱ psychopath

۲ Troll | اون‌هایی که می‌رن کامنت‌های کسشر می‌ذارن و بقیه رو اذیت می‌کنن و این‌جوری توجه جلب می‌کنن.

آدم‌های بی‌تفاوت از دنیای بیرون و از پیامدهای تصمیم‌هاشون می‌ترسن. برای همین تصمیمات معناداری نمی‌گیرن. اون‌ها توی چاله‌ای خاکستری و بی‌احساس که خودشون برای خودشون درست کردن قایم میشن، خودخواه و خودمدار هستن، همیشه دلشون به حال خودشون می‌سوزه، و تا ابد حواس خودشون رو از این چیزِ ناخوشایند، یعنی زندگی، که کلی از وقت و انرژی‌شون رو می‌گیره، پرت می‌کنن.

اینجا لازمه یک حقیقتِ نهان درمورد زندگی رو بهتون بگم. چیزی به اسمِ به‌تخم‌گرفتن نداریم. شما باید به یک سری چیزها اهمیت بدین. این بخشی از بیولوژی ماست که همیشه به چیزی اهمیت بدیم و در نتیجه همیشه تره‌ای برای خُرد کردن داشته باشیم.

سوال اینجاست که: پس برای چه چیزی تره خُرد کنیم؟ داریم چه چیزی رو انتخاب می‌کنیم که براش تره خُرد کنیم؟ و چه جوری می‌تونیم برای چیزهایی که اهمیت ندارن تره‌ای هم خُرد نکنیم؟

اخیراً یکی از دوست‌های نزدیک مامانم سرش رو کلاه گذاشت و پول زیادی رو ازش بالا کشید. اگه من بی‌تفاوت بودم شونه‌هام رو بالا می‌نداختم، یه جرعه‌ی دیگه از قهوه‌م می‌خوردم و یک فصلِ دیگه از سریالِ The Wire رو دانلود می‌کردم. ببخشید مامان جون.

ولی درعوض، برآشفته شدم. خیلی عصبانی بودم. گفتم: «نه



مامان جان، گور باباش، یه وکیل می‌گیریم و دهن اون شارلاتان رو سرویس می‌کنیم. می‌دونی چرا؟ چون به تخم. این آدم رو خونه خراب می‌کنم اگه مجبور بشم.»

این یه جورایی اولین رندی به تخم گرفتنه. وقتی می‌گیم: «لعنتی رو نگاه کن، این مارک منسون اصلاً به تخمش نیست.» منظورمون این نیست که این مارک منسون هیچی براش مهم نیست. بلکه برعکس، منظورمون اینه که مارک منسون در مواجهه با اهدافش به سختی‌های مسیر اهمیت نمی‌ده. یا وقتی که یک کاری به نظرش درست، مهم یا خفنه، براش مهم نیست که توی مسیر بعضی‌ها رو عصبانی کنه یا بره رو مخشون. منظورمون اینه که مارک منسون از اون جور آدم‌هاست که با ضمیر سوم شخص درمورد خودش می‌نویسه چون به نظرش کار درست اینه. مارک به تخمشه.

این خیلی قابل‌تحسینه. نه، خودم رو نمی‌گم ابله جان، چیزی که تحسین‌برانگیزه عبور کردن از مشکلاته، و تمایل به متفاوت و یاغی بودن به خاطر ارزش‌های شخصی خود آدم. اراده به خیره شدن در چشم‌های شکست و نشون دادن انگشت وسط بهش. آدم‌هایی که سختی‌ها و شکست رو به تخم می‌گیرن، و براشون مهم نیست اگه چندبار آبروشون بره یا برینن تو خودشون. آدم‌هایی که می‌زنن زیر خنده و بعدش می‌رن سراغ کارهایی که بهش ایمان دارن. چون می‌دونن کار درست همینه. چون می‌دونن

این کار مهم‌تر از اون خودشونه، مهم‌تر از حس و حال شون، و غرور و منیت شون. اون‌ها می‌گن «گور باباش»، نه به هر چیزی در زندگانی، بلکه به هر چیز بی‌ارزش در زندگی. اون‌ها تره‌هاشون رو برای چیزهای واقعاً مهم نگه می‌دارن. دوست‌ها. خانواده. هدف. میرزا قاسمی. و یکی دوتا پرونده در دادگاه. و از اونجایی که اون‌ها تره‌هاشون رو برای اندک چیزهای مهم و بزرگ زندگی کنار می‌ذارن، دیگران هم براشون تره خُرد می‌کنن.

چون زندگی یک حقیقت نهانِ دیگه هم داره. شما نمی‌تونید یک حضورِ پررنگ، مهم، و زندگی‌عوض‌کن برای عده‌ای داشته باشید، بدون این‌که یک موجود خنده‌دارِ بی‌آبرو برای یک عده‌ی دیگه باشید. نمی‌شه، باور کن. چون سختی همیشه هست و غیرقابل‌انکاره. زندگی بی‌مشقت نداریم. هر جای دنیا که بری یک حجم پونصد کیلویی گُه انتظارت رو می‌کشه. که خب هیچ اشکالی نداره. نکته این نیست که از این گُه فرار کنی. بلکه اینکه گُه مورد علاقه‌ی خودت رو پیدا کنی و باهاش ور بری.

**رندی شماره ۲: برای این‌که سختی رو به تخم بگیری، اول باید به چیزی مهم‌تر از سختی اهمیت بدی.**

تصور کن توی یک بقالی هستی، و داری یک پیرزن رو تماشا می‌کنی که داره سر فروشنده داد و بیداد می‌کنه که چرا اسکناس

کهنه و پاره پوره‌ی پونصدتومنی‌ش رو قبول نمی‌کنه. چرا این زن این قدر به تخمش گرفته ماجرا رو؟ این که فقط پونصد تومنه.

الان بهت می‌گم چرا. چون اون پیرزن احتمالاً در طول روز کار بهتری جز جداکردن اسکناس‌های کهنه‌ش از اسکناس‌های نو نداره. پیر و تنه‌است. بچه‌هاش یه مشت عوضی آشغالن که هیچ وقت نمیان بهش سر بزنن. سی ساله که سکس نداشته. هر وقت می‌گوزه کمرش درد می‌گیره. حقوق بازنشستگیش دوره‌های آخرش رو طی می‌کنه و احتمالاً توی پوشک می‌میره درحالی‌که فکر می‌کنه توی سرزمین عجایبه.

پس اسکناس‌هاش رو از هم جدا می‌کنه. این همه‌ی چیزیه که داره. خودش و اسکناس‌های کهنه‌ش. این همه‌ی چیزیه که می‌تونه براش تره خُرد کنه چون چیز دیگه‌ای نیست که براش تره خُرد کنه. در نتیجه وقتی اون پسرکِ صورت‌پرجوشِ هفده‌ساله اسکناس پونصدتومنی پیرزن رو قبول نمی‌کنه و داره سعی می‌کنه مثل شوالیه‌ای که از باکرگی شاهزاده حفاظت می‌کنه از عصمتِ صندوقش محافظت کنه، اونجاست که پیرزن واقعاً جوش میاره. هشتاد سال تره‌های جمع‌شده مثل یک بهمن روی سر پسرک فرو می‌ریزه، داستان‌هایی پر از گله و غُر در ستایشِ «قدیما که اینجوری نبود» و «مردم احترام سرشون می‌شد».

مشکل آدم‌هایی که تره‌هاشون رو مثل آقای سبزی خُردکنِ سر

کوچه برای هرکسی و هرچیزی خُرد می‌کنن اینه که چیز ارزشمندی ندارن که تره‌هاشون رو بهش اختصاص بدن.

اگه بارها مچ خودتو بگیری که داری زیادی تره‌هات رو برای چیزهای جزئی و ناچیز خُرد می‌کنی، مثل عکسی که دوست‌پسر قبلیت گذاشته اینستا، یا این‌که چرا باطری کنترل تلویزیون این‌قدر زودبه‌زود تموم میشه، یا این‌که پیشنهاد شگفت‌انگیز دیجی‌کالا برای اون صندلی راحتی رو از دست دادی، این یعنی توی زندگی چیز ارزشمندی در جریان نیست که براش تره‌هات رو خُرد کنی. و این مشکل اصلی توئه. نه صندلی راحتی. نه کنترل تلویزیون.

یک‌بار از یک هنرمند شنیدم که داشت می‌گفت وقتی آدم مشکلی نداشته باشه، مغز به‌صورت اتوماتیک راهی پیدا می‌کنه که مشکلی رو ابداع کنه. من فکر می‌کنم چیزی که بیشتر مردم (مخصوصاً آدم‌های تحصیل‌کرده‌ی طبقه‌متوسطِ نازپرورده) «مشکلات زندگی» می‌نامن یه جورایی اثرات جانبیِ اینه که در زندگی چیز مهم‌تری ندارن که نگران‌ش باشن.

در نتیجه شاید پیدا کردن یک چیز مهم و معنادار در زندگی، ثمربخش‌ترین استفاده‌ی ممکن از زمان و انرژی‌تون باشه. چون اگه اون چیز مهم و معنادار رو پیدا نکنید، تره‌هاتون صرف مقاصد بی‌معنا و بی‌ارزش میشه.

## رندی شماره ۳: چه بهش آگاه باشید یا نه، همیشه در حال انتخاب کردن چیزهایی هستید که برایش تره خُرد کنید.

مردم که همینجوری به تخم‌گیر به دنیا نمیان. در واقع ما خیلی هم تره خُردکن به دنیا اومدیم. دیدی یک بچه به خاطر این که رنگ کلاهش دقیقاً همون آبی کمرنگ که دلش می‌خواست نیست زارزار گریه می‌کنه؟ آره دقیقاً، ریدم پسِ کله‌ی اون بچه. والا.

وقتی بچه‌تریم، همه چی به نظرمون جدید و هیجان‌انگیزه، و به نظر میاد همه چی خیلی مهمه. در نتیجه کیلو کیلو تره خُرد می‌کنیم. برای هرکسی و هرچیزی تره خُرد می‌کنیم، برای این که مردم درمورد ما چی میگن، این که آیا اون دختر/پسر خوشگل که شماره‌مون رو گرفت بهمون زنگ می‌زنه یا نه، این که آیا جوراب‌هامون تابه‌تا هست یا نه، یا این که بادکنک‌های جشن تولدمون چه رنگی باشه.

وقتی بزرگتر می‌شیم، به لطف تجربه (و پاره‌کردن پیراهن‌های بیشتر به‌مرور زمان) کم‌کم متوجه می‌شیم که بیشتر این جور چیزها تأثیر چندان ماندگاری روی زندگی ما ندارن. آدم‌هایی که نظرشون برامون مهم بود، دیگه توی زندگی‌مون نیستن. وقت‌هایی که پس زده شدیم در واقع بهترین تاثیر رو روی ما گذاشتن. ما متوجه میشیم که چه قدر آدم‌ها توجه کمی به جزئیات ظاهری ما معطوف می‌کنن،

و این جوری همیشه که دیگه این چیزها خیلی نمی‌ره روی مخ‌مون.

ما درمورد تره‌هایی که می‌خوایم خُرد کنیم وسواس بیشتری به خرج می‌دیم. بهش می‌گن بلوغ. چیز خوبیه؛ بعضی وقت‌ها امتحانش کن. بلوغ یعنی وقتی آدم یاد می‌گیره تره‌هاش رو فقط برای چیزهای واقعن بارزش خُرد کنه. همون‌طور که «بانک مورلند» توی سریال The Wire (آره بابا، گورِ باباتون، من که به هرحال کار خودم رو می‌کنم. دانلودش کردم) به همکارش کارآگاه مک‌نالتی می‌گه: «وقتی نوبت نشده که تره‌ای خُرد کنی ولی به هرحال خُرد می‌کنی، همین بلا هم سرت میاد دیگه.»

و وقتی پا به سن می‌ذاریم و وارد میانسالی می‌شیم، بعضی چیزها تغییر می‌کنه. سطح انرژی‌مون میاد پایین. هویت ما شکل می‌گیره. می‌دونیم کی هستیم و خودمون رو می‌پذیریم، از جمله اون بخش‌هایی از خودمون که خیلی هم باهاش حال نمی‌کنیم.

و به‌طرز عجیبی این قضیه خیلی رهایی‌بخشه. دیگه لازم نیست برای هرچیزی تره خُرد کنیم. زندگی همینه. می‌پذیریمش، هرجوری که هست، با همه‌ی زگیل‌هاش. متوجه می‌شیم که قرار نیست درمان سرطان رو پیدا کنیم، یا بریم کره‌ی ماه، یا به کونِ نیکی میناژ دست بزیم. و این اوکی‌ه. زندگی ادامه داره. الان دیگه اندک تره‌هایی که داریم رو برای قسمت‌هایی از زندگی‌مون کنار می‌ذاریم که واقعن ارزشش رو دارن: خانواده‌مون، بهترین

دوست‌هامون، آلبوم Dark Side of the Moon که شخصِ راجر واترز برامون امضا کرده. و به طرز عجیب و غریبی، همین برامون کافیه. این ساده‌سازی به طرز عجیبی ما رو خوشحال و راضی نگه می‌داره. و به این فکر می‌کنیم که شاید واقعاً این یارو بوکفسکی واقعن چیزی سرش می‌شد. تلاش نکن.

خب مارک، پس این کتاب لعنتی چی می‌خواد بگه؟

این کتاب بهتون کمک می‌کنه کمی شفاف‌تر درمورد انتخاب‌هاتون، این‌که چه چیزی براتون در زندگی مهمه و چه چیزی نیست، فکر کنید.

من معتقدم این روزها با یک بیماری همه‌گیر روانی مواجه هستیم، که دیگه آدم‌ها به نظرشون اوکی نیست بعضی وقت‌ها اوضاع تخمی باشه.

چون وقتی باور پیدا می‌کنیم که اوکی نیست گاهی اوضاع تخمی باشه، اونوقت انگشت اتهام رو به سمت خودمون نشونه می‌گیریم. بعدش این حس در ما به وجود میاد که ما ذاتاً خرابیم، و این باعث میشه به طرز اغراق‌آمیزی این قضیه رو جبران کنیم: چهل جفت کفش برای خودمون می‌خریم، روزی هشت رول علف می‌کشیم، وسط هفته یک زاناکس رو با نصف بطری ودکا می‌دیم پایین، یا این‌که اتوبوسی پر از بچه‌مدرسه‌ای‌ها رو تیربارون می‌کنیم.

این اعتقاد که اوکی نیست گاهی ناکافی باشی، منبع همین چرخه‌ی بازخورد جهنمی‌ه که روی همه‌مون سایه انداخته.

ایده‌ی به‌تخم‌گرفتن یک روش برای جهت‌دهی دوباره به انتظاراتمون از زندگی‌ه، و انتخاب چیزهایی که واقعاً اهمیت دارن و چیزهایی که ندارن. تمرین کردن و تربیت کردن این مهارت به چیزی منجر میشه که من دوست دارم بهش بگم **روشن‌ضمیری کاربردی**!

وقتی می‌گم روشن‌ضمیری منظورم یک موهبت ابدی، پایان‌تمام‌رنج‌ها، و این‌جور کسشرها نیست. کاملن برعکس، منظورم از روشن‌ضمیری کاربردی اینه که آقا، بپذیریم که همیشه یک مقدار رنج هست و این قضیه اجتناب‌ناپذیره، این‌که هرکاری بکنی زندگی شامل شکست‌ها، ازدست‌دادن‌ها، حسرت‌ها و حتی مرگ خواهد بود. چون وقتی شما با همه‌ی عنوگه‌هایی که زندگی به سمت‌تون پرت می‌کنه (که قرار نیست کم باشه از این عنوگه‌ها، خیالات راحت) اوکی بشید و بپذیریدش، به‌طرز عرفانی‌طوری، البته عرفانی سطح‌پایین، شکست‌ناپذیر می‌شید. به هر حال فکر کنم تنها راه غلبه بر درد اینه که اول یاد بگیری چه‌جوری تحملش کنی.

این کتاب اصلاً به تخمش نیست که مشکلات رو کم یا دردهای



شما رو تسکین بده. و دقیقاً به همین دلیل که متوجه می‌شید این یک رویکرد صادقانه به ماجراست. این کتاب راهنمای رسیدن به کمال یا تعالی نیست، و نمی‌تونه باشه، چون کمال توهمی بیش نیست که توی ذهن ماست، یک مقصدِ ساختگی که خودمون رو مجبور می‌کنیم بهش برسیم، یه جور آرمانشهرِ روانی.

درعوض، این کتاب دردهاتون رو به یک ابزار، روان‌زخم‌ها<sup>۱</sup> رو به قدرت، و مشکلاتتون رو به مشکلاتی بهتر تبدیل می‌کنه. پیشرفت واقعی همینه. بهش به چشم یک راهنما برای رنج کشیدن نگاه کنید، برای بهتر رنج کشیدن، معنادارتر رنج کشیدن، با همدلی و فروتنی بیشتر. این یک کتابه درمورد حرکت کردن آهسته و پیوسته با وجود بارِ سنگینی که روی دوش‌ته، راحت‌تر به‌صلح رسیدن با بزرگ‌ترین ترس‌هات، و خندیدن به اشک‌هات وقتی که از چشم‌های قشنگت سرازیر می‌شن.

این کتاب قرار نیست یادتون بده چه‌جوری به‌دست بیارید یا برسید، بلکه یادتون می‌ده از دست بدین و بگذرید. بهتون یاد میده زندگی‌تون رو اسکن کنید و هرچیزی جز مهم‌ترین‌ها رو دور بندازید. بهتون یاد میده چشم‌هاتون رو ببندین و با اطمینان خاطر زمین بخورید و حالتون خوب باشه. بهتون یاد می‌ده تره‌های کمتری خُرد کنید. بهتون یاد می‌ده که تلاش نکنید.



## فصل ۲

# خوشبختی یک مشکله

حدود ۲۵۰۰ سال پیش در دامنه‌های هیمالیا، همون جایی که امروز به اسم نپال می‌شناسیم، پادشاهی در یک قصر بزرگ زندگی می‌کرد که قرار بود به‌زودی صاحب پسری بشه. پادشاه برای این پسر ایده‌ی خفنی داشت: کاری کنه که زندگی این پسر بی‌نقص باشه. این پسر حتی یک لحظه رنج نکشه، هر نیازی، هر خواسته‌ای، در لحظه رفع و رجوع بشه.

پادشاه دیوارهای بلندی دورتادور قصر کشید و اجازه نداد که شاهزاده از دنیای بیرون خبردار بشه. پسرک رو در پَرِ قو و با غذاهای خوشمزه و هدیه‌های فراوان بزرگ کرد. اطراف شاهزاده پر بود از خدمتکارهایی که هر نیازِ لحظه‌ای اون رو رتق وفتق

می‌کردن. و همون‌طور که برنامه‌ریزی شده بود، پسر بچه‌ی قصه‌ی ما بی‌اطلاع از بی‌رحمی‌های معمول وجود انسان بزرگ شد.

همه‌ی دوران کودکی شاهزاده به همین منوال گذشت. ولی با وجود این همه فراوانی و زندگی لوکس، شاهزاده به یک جوان آزرده‌خاطر تبدیل شد. خیلی زود هر تجربه‌ای، توخالی و بی‌ارزش شد. مشکل اینجا بود که پدرش هرچی بهش می‌داد، هیچ‌وقت کافی نبود، و برایش بی‌معنا بود.

در نتیجه یک شب دیروقت دزدکی از قصر بیرون رفت تا ببینه پشت اون دیوارها چه خبره. یک خدمتکار داشت که شاهزاده رو توی روستا چرخوند، و از چیزی که دید کرک‌وپرش ریخت.

برای اولین بار در زندگی رنج بشر رو دید. آدم‌های مریض رو دید، آدم‌های پیر، آدم‌های بی‌خانمان، آدم‌های دردمند، و حتی آدم‌های در حال مرگ.

شاهزاده به قصر برگشت و یه جورایی دچار یک بحران اگزیستانسیال<sup>۱</sup> شد. حالا که نمی‌دونست چه‌جوری چیزی رو که دیده هضم کنه، درمورد هرچیزی حساس شده بود و خیلی غر می‌زد. و مثل همه‌ی جوان‌های هم‌سن‌وسال خودش، شروع کرد به سرزنش کردن پدرش برای همه‌ی کارهایی که برایش کرده

بود. شاهزاده فکر می‌کرد که همه‌ش تقصیر ثروت بوده که اون رو این‌جوری بدبخت کرده، و زندگی رو این‌جوری برایش بی‌معنی کرده. تصمیم گرفت بزنه بیرون.

ولی شاهزاده بیشتر از اون‌ی که فکرشو می‌کرد شبیه پدرش بود. اون هم ایده‌های خفنی داشت. قضیه برایش فقط فرار کردن از قصر نبود، بلکه می‌خواست کلاً از زندگی سلطنتی خداحافظی کنه، از خانواده و از همه‌ی دارایی‌هاش. می‌رفت که توی خیابون‌ها زندگی کنه، توی کثافت بخوابه، مثل یک حیوان، و تا سرحد مرگ گشنگی بکشه، خودش رو شکنجه بده، و تا آخر عمر برای ته‌مونده‌ی غذای مردم گدایی کنه.

شب بعد، شاهزاده مخفیانه از قصر رفت بیرون، و این بار رفت که دیگه برنگرده. سال‌ها مثل یک ولگرد گدا زندگی کرد. مثل یک عضو رهاشده و فراموش‌شده از جامعه. و همون‌جوری که برنامه‌شو ریخته بود خیلی رنج کشید. رنج بیماری، گرسنگی، درد، تنهایی، و تباهی. تا لبه‌ی مرگ پیش رفت، و روزهای زیادی رو فقط با خوردن یک بادوم سر کرد.

چند سال به همین منوال گذشت. و چند سال دیگه هم. و بعد... هیچ اتفاقی نیفتاد. شاهزاده متوجه شد که این زندگی پر از رنج اون‌ی نبود که فکرشو می‌کرد. و اون بصیرتی که می‌خواست رو برایش به ارمغان نیاورد. رمز و راز عمیق‌تری از جهان رو نشونش

نداد و مقصودِ غایی زندگی رو فاش نکرد.

درواقع شاهزاده به نتیجه‌ای رسید که همه‌مون به‌جورایی همیشه می‌دونستیم: که رنج چیزِ تخمی‌ایه. و لزومن اون قدرها هم معنادار نیست. درست مثل ثروت، اگر رنج‌کشیدن مقصودی نداشته باشه ارزشی هم نداره. و خیلی زود به این نتیجه رسید که ایده‌ش، درست مثل ایده‌ی پدرش، خیلی تخمی بود و شاید باید بره سراغ یک چیز دیگه.

حالا که شاهزاده خیلی گیج و سردرگم شده بود، خودش رو تِکوند، بلند شد و رفت یک درخت بزرگ رو کنار رودخونه پیدا کرد. تصمیم گرفت تا وقتی که به ایده‌ی خفن دیگه‌ای نرسیده، همون جا زیر اون درخت بشینه و جُم نخوره.

اون‌جور که افسانه‌ها می‌گن، شاهزاده‌ی سردرگم به مدتِ چهل‌ونه شبانه‌روز زیر اون درخت نشست. کاری به این ندارم که آیا اصلاً از لحاظ بیولوژیکی ممکنه یک نفر چهل‌ونه روز توی یک نقطه بشینه و تِکون نخوره، ولی خب می‌گن که در این مدت شاهزاده به بصیرت‌های عمیقی رسید.

یکی از این بصیرت‌ها این بود: زندگی به خودیِ خود یه‌جور رنج‌کشیدنه. ثروتمند به‌خاطر ثروتش رنج می‌کشه. فقیر به‌خاطر فقرش. آدم‌های بی‌خانواده رنج می‌کشن چون خانواده‌ای ندارن،

و آدم‌های خانواده‌دار به‌خاطر خانواده‌هاشون در رنج هستن. آدم‌هایی که پیگیر امیال دنیوی هستن به‌خاطر امیال دنیوی‌شون رنج می‌کشن، و آدم‌هایی که روزه‌ی امیال دنیوی می‌گیرن به‌خاطر روزه‌شون رنج می‌کشن.

این به این معنی نیست که همه‌ی رنج‌ها برابر هستن. قطعاً بعضی رنج‌ها از بقیه دردناک‌ترن. ولی همه‌ی ما بی‌چون‌وچرا باید رنج بکشیم.

سال‌ها بعد، شاهزاده فلسفه‌ی خودش رو ساخت و اون رو با مردم در میون گذاشت، که اولین و اصلی‌ترین رکن فلسفه‌ش این بود: درد و شکست اجتناب‌ناپذیرند و ما باید از مقاومت در برابرشون دست برداریم. بعدها شاهزاده به «بودا» شهرت پیدا کرد. و اگه تا حالا اسمش رو نشنیدین، لازمه بهتون بگم که آدم خفنی بوده.

یک پیش‌فرض هست که بنیان بسیاری از فرضیات و اعتقادات ماست. این پیش‌فرض که شادکامی الگوریتمی‌ه، یعنی میشه براش تلاش کرد و بهش رسید، مثل قبول شدن در دانشگاه تهران، یا حل کردن یک پازل پیچیده. اگر به X برسیم، اونوقت خوشبخت می‌شم. اگر قیافه‌م شبیه به Y بشه، به شادکامی می‌رسیم. اگر با آدمی مثل Z دوست بشم، اونوقت دیگه واقعاً خوشبخت می‌شم.

ولی این پیش‌فرض خودِ مشکل‌ه. شادکامی یک معادله‌ی قابل‌حل نیست. نارضایتی و ناراحتی بخش‌هایی جدایی‌ناپذیر از طبیعت انسان هستن، و همون‌طور که در ادامه مشاهده خواهیم کرد، عناصر ضروری برای ایجاد شادکامی پایدار هستن. بودا این قضیه رو از یک چشم‌اندازِ خداشناسانه و فلسفی تشریح کرد. ولی من همین قضیه رو در این فصل از یک چشم‌انداز بیولوژیکی، و از طریق پانداها توضیح می‌دم.

## ماجراهای ناخوشایندِ پاندای سرخوردگی

اگه می‌تونستم یک ابرقهرمان اختراع کنم، یکی می‌ساختم به اسم **پاندای سرخوردگی**! این پاندا یک ماسکِ خز روی چشم‌هاش می‌زد و یک تی‌شرت می‌پوشید که برای شکمِ گنده‌ش زیادی تنگ بود، و یک حرف T روش نوشته شده بود. ابرقدرتِ این ابرقهرمان این بود که به آدم‌ها حقیقت‌های تلخی رو درمورد خودشون بگه که لازمه بشنون ولی نمی‌خوان بپذیرن.

این پاندا خونه‌به‌خونه، مثل یک فروشنده‌ی دوره‌گرد زنگِ درِ آدم‌ها رو می‌زنه و چیزهایی رو بهشون می‌گه مثل «آره، این که پولِ زیادی درمیاری حس خوبی بهت میده، ولی باعث نمیشه بچه‌هات



دوستت داشته باشن» یا «اگه داری از خودت می‌پرسی که آیا به همسرت اعتماد داری یا نه، خب احتمالاً نداری» یا «چیزی که اسمش رو گذاشتی دوستی چیزی نیست جز تلاشِ همیشگیِ تو برای این‌که توجه آدم‌ها رو به خودت جلب کنی.» بعدش به صابخونه روزبخیر می‌گه و قدم‌زنان می‌ره سمت خونه‌ی بعدی.

خیلی عالی میشه. و مریض. و ناراحت‌کننده. و سرحال‌کننده. و ضروری. به‌هرحال خفن‌ترین حقایق در زندگی معمولاً اون‌هایی‌ه که شنیدنش ناخوشایندترینیه.

پاندای سرخوردگی همون قهرمانی‌ه که هیچ‌کدوم از ما نمی‌خوایمش، ولی همه‌مون بهش نیاز داریم. مثل سبزیجات می‌مونه برای رژیم غذایی ذهن‌مون. با وجود این‌که حس بدی بهمون میده ولی زندگی‌مون رو بهتر می‌کنه. با درهم‌شکستنِ مون ما رو قوی‌تر می‌کنه، و با نشون دادن تاریکی بهمون، آینده رو روشن‌تر می‌کنه. گوش‌دادن بهش مثل تماشا کردن فیلمی می‌مونه که توش قهرمان داستان می‌میره: با وجود این‌که حال‌تون بد میشه ولی خیلی بیشتر دوستش دارید، چون واقعی‌تره.

پس مادامی که اینجاییم، اجازه بدین من ماسکِ پاندای سرخوردگی رو بزنم و حقیقتِ تلخِ دیگه‌ای رو بیاشم توی صورت‌تون:

ما به یک دلیل ساده رنج می‌کشیم: رنج کشیدن از لحاظ بیولوژیکی

مفیده. رنج مامورِ طبیعت‌ه برای این‌که در وجودِ ما کرمِ تغییر بندازه. ما جورِ تکامل پیدا کردیم که همیشه مقداری نارضایتی و عدم‌امنیت داشته باشیم، چون آدم‌های ناراضی و متزلزل هستن که در جهت نوآوری و بقا بیشترِ کارها رو انجام می‌دن. سیستمِ ما یه جوریه که درمورد چیزهایی که داریم ناراضی هستیم و فقط با چیزهایی که نداریم راضی می‌شیم. این نارضایتیِ همیشگی گونه‌ی بشر رو سرپا و روبه‌جلو نگه داشته، کاری کرده همه‌ش در حال جنگ و ساخت‌وساز و فتح باشیم. در نتیجه، خیر، درد و بدبختیِ ما باگِ تکامل بشر نیست، بلکه از ویژگی‌هاشه.

درد، به هر شکلِ ممکن، تاثیرگذارترین ابزارِ بدنِ ما برای دعوت به عمل‌کردنه. برخوردِ انگشت‌کوچیکه‌ی پا رو با پایه‌ی میز در نظر بگیرید. اگه شما هم مثل من باشید، وقتی این اتفاق بیفته اون‌قدر به زمین و زمان فحش می‌دین که پاپ فرانسیس به گریه بیفته. احتمالاً کلی هم اون شیءِ زبون‌بسته رو به‌خاطر دردتون سرزنش می‌کنید. «میزِ احمق!». یا احتمالاً کل فلسفه‌ی چیدمانِ خونه رو به‌خاطرِ پاهای چُلُفتی خودتون زیر سوال می‌برید: «آخه کدوم آدم سالمی میز رو اونجا می‌ذاره واقعاً؟»

ولی من مخالفم. اون درد و حشتناکِ انگشت‌کوچیکه‌ی ضرب‌دیده، همون که من و شما و پاپ ازش متنفریم، دلیلی برای وجودش هست. درد جسمانی محصولِ سیستمِ عصبی ماست، یک مکانیزم

بازخورد که تناسبات جسمانی خودمون رو بهمون بشناسونه. این‌که کجا می‌تونیم بریم و کجا نمی‌تونیم، چی رو می‌تونیم لمس کنیم و چی رو نمی‌تونیم. وقتی که از این حدود فراتر می‌ریم، سیستم عصبی‌مون ما رو مجازات می‌کنه تا اطمینان حاصل کنه که بهش توجه می‌کنیم و دیگه هرگز اون کار رو تکرار نمی‌کنیم.

و این درد، همون قدر که ازش نفرت داریم، همون قدر هم مفیده. درد چیزیه که بهمون یاد میده که به چی توجه کنیم، وقتی جوان و سر به هوا هستیم. چیزی که برامون خوبه و چیزی که برامون بده رو نشونمون میده. بهمون کمک می‌کنه محدودیت‌ها و کاستی‌های خودمون رو بشناسیم و مراعات‌شون کنیم. بهمون یاد می‌ده که دوروبرِ بخاری داغ چُلْمَن‌بازی درنیاریم و میل بافتنی رو توی پریز فرو نکنیم. بنابراین اجتناب از درد و جستجوی شادکامی همیشه چیزِ خوبی نیست، چون‌که درد گاهی می‌تونه برای سلامت و رفاه ما اهمیتی حیاتی داشته باشه.

ولی درد همیشه جسمانی نیست. اگه پای سریال‌های صداوسیما ایران<sup>۱</sup> بشینید متوجه می‌شید که آدمی می‌تونه دردِ شدید روانی هم تجربه کنه. درواقع تحقیقات نشون داده که مغزمون خیلی هم تفاوتِ بین درد جسمانی و درد روانی رو تشخیص نمی‌ده. در

---

۱ خودش نوشته بود فیلم پیش‌درآمدِ **جنگ ستارگان**. ولی مطمئنم دردی که ما ایرانی‌ها موقع تماشا کردنِ سریال‌های تلویزیون ایران تجربه می‌کنیم خیلی شدیدتر از دردی‌ه که نویسنده با فیلم جنگ ستارگان تجربه کرده.

نتیجه وقتی بهت می‌گم خیانتِ دوست‌دخترم بهم، مثل این بود که یک قندیلِ تیزِ یخی رو فرو کردن توی قلبم، خب آخه چون این‌قدر درد داشت که واقعاً انگار یک قندیل تیز یخی رو فرو کرده بودن وسطِ قلبم.

مثل درد جسمانی، درد روانی هم نشونه‌ی اینه که یه چیزی از تعادل خارج شده، و حد و مرزی شکسته شده. و مثل درد جسمانی، درد روانی هم لزوماً بد یا ناخوشایند نیست. در بعضی موارد تجربه‌ی درد عاطفی یا درد روانی می‌تونه سالم یا لازم باشه. همون‌طور که کوبیدن انگشت کوچیکه به پایه‌ی میز بهمون یاد میده که کمتر به درودیوار بخوریم، درد عاطفی پس‌زده‌شدن یا شکست بهمون یاد میده که چه‌جوری در آینده اون اشتباهات رو تکرار نکنیم.

و اگر جامعه همه‌ش از ناملايمات اجتناب‌ناپذیر روزگار طفره بره و ازش بدگویی کنه خیلی خطرناکه: ما از دوزهای سالمی از درد و فوایدش محروم می‌شیم، اتفاقی که ما رو از واقعیتِ دنیای اطراف دور می‌کنه.

شاید فکرِ دنیایی بدون درد و مشکل، دنیای با شادکامیِ همیشگی و همدلیِ ابدی باعث بشه آپ‌دهنتون جاری بشه، ولی این پایین روی کره‌ی زمین مشکلات هیچ‌وقت متوقف نمی‌شن. جدی می‌گم، مشکلات هیچ‌وقت تموم نمی‌شن. پاندای سرخوردگی

همین الان پیشم بود. با هم مارگاریتا خوردیم و همه چی رو بهم گفت: گفت که مشکلات هیچ‌وقت گورشون رو گم نمی‌کنن، فقط بهتر می‌شن. **وارن بافت** مشکلات مالی داشت؛ اون عملی خیابون شوش هم مشکلات مالی داشت. تفاوتشون اینجا بود که بافت مشکلات مالی بهتری از اون بی‌خانمان داشت. همه‌ی زندگی این جوریه.

پاندا بهم گفت: «مارک، زندگی یک سریال بی‌پایان از مشکلاته.» یه جرعه از نوشیدنی‌ش خورد و چتر کوچیک صورتی رو سر جاش تنظیم کرد. «راهکار یک مشکل صرفاً به خلق یکی دیگه منجر میشه.»

چند لحظه سپری شد، و من یهو به این فکر کردم که این پاندای سخنگو از کجا پیداش شده، و کی این مارگاریتاها رو درست کرده؟ پاندا گفت: «به یک زندگی بدون مشکلات امیدوار نباش. همچنین چیزی نداریم. عوضش به یک زندگی پر از مشکلات خوب امید داشته باش.»

همین که جمله‌ش رو تموم کرد، لیوانش رو گذاشت روی میز، کلاه پهن مکزیکی‌ش رو میزان کرد، و در افق ناپدید شد.

## شادکامی از حل مشکلات میاد

مشکلاتِ زندگی همیشگی هستن. وقتی مشکلِ سلامتیت رو با عضویت در یک باشگاه حل می‌کنی، مشکلات جدیدی به وجود میاری، مثلاً مجبوری هرروز صبح زود بیدار شی تا سر وقت به باشگاه برسی، نیم ساعت مثل یک معتادِ شیشه‌ای عرق بریزی، و بعد دوش بگیری و لباس عوض کنی که بوی گندِ کل شرکت رو برنداره. وقتی مشکلِ به‌اندازه‌ی کافی وقت‌نگذروندن با پارتنرت رو این‌جوری حل می‌کنی که چهارشنبه‌شب‌ها رو «شبِ دیت» نامگذاری کنی، مشکلاتِ جدید به وجود میاری، مثلاً هر چهارشنبه باید یه برنامه‌ای بریزید که جفتتون ازش متنفر نباشید، هر بار پولِ خوبی رو برای یک شامِ درست‌حسابی کنار بذارید. هورمون‌ها، شوروهیجان، و برق‌هایی که فکر می‌کنید از چشم‌هاتون رخت بر بسته رو از نو بازیابی کنید، و بر سختی‌های سکس داشتن در یک وانِ پر از حباب و کف فائق بشید.

مشکلاتِ تمومی ندارن؛ فقط معاوضه می‌شن، یا ارتقا پیدا می‌کنن. شادکامی از حلِ مشکلات میاد. اینجا کلمه‌ی کلیدی «حل کردن»ه. اگه از مشکلاتِ طفره بری، یا حس کنی که مشکلی نداری، خودتو بدبخت کردی. اگه فکر می‌کنی مشکلاتی داری که نمی‌تونی حل کنی، بازهم به همون میزان خودتو بدبخت کردی. فوت کوزه‌گری در حل کردنِ مشکلاته، نه در نداشتن مشکلات.

برای شادکام بودن باید چیزی برای حل کردن داشته باشیم. در نتیجه شادکامی از جنسِ عمل‌ه؛ یه جور فعالیت‌ه، نه چیزی که خیلی منفعلانه به شما اعطا بشه، یا بصیرتی که به طرزی جادویی در یک مقاله‌ی هافینگتون‌پست<sup>۱</sup> کشفش کنی، یا از یک معلم یا مرشد بشنوی. یا چیزی نیست که وقتی بالاخره به اندازه‌ی کافی پول درآوردی که خونه‌ت رو بزرگتر کنی بر تو نازل بشه. چیزی نیست که در یک مکان، در یک ایده، یک شغل یا حتی یک کتاب منتظرت نشسته باشه.

شادکامی یک کارِ در حال انجامِ همیشگی‌ه، چون حل کردن مشکلات یک کارِ در حال انجامِ همیشگی‌ه. راهکارهای مشکلاتِ امروز، بنیان‌های مشکلاتِ فردا رو پایه‌ریزی می‌کنن. شادکامی واقعی تنها زمانی اتفاق می‌افته که مشکلاتی که دوست داری باهاشون سروکله بزنی رو پیدا کنی.

بعضی وقت‌ها این مشکلات خیلی ساده هستن: غذای خوب خوردن، مسافرت به یک سری جاهای جدید، برنده شدن در بازی کامپیوتری جدیدی که خریدی. بقیه‌ی وقت‌ها مشکلات پیچیده‌تر و انتزاعی‌تر هستن: درست کردن رابطه‌ت با مادرت، پیدا کردن یک مسیر شغلی که حس خوبی بهت بده، ایجاد یک دایره‌ی دوستی

---

۱ | Huffington Post | از نشریه‌های خبری/تحلیلی/فلسفی/اجتماعیِ خفن و معتبر

بهتر.

مشکلات هرچی که باشن، مفهوم یکی‌ه: مشکلات رو حل کن؛ شادکام باش. متاسفانه از دیدگاه آدم‌های زیادی زندگی اون قدرها هم ساده نیست. دلیلش هم اینه که اون‌ها به حداقل یکی از این دو روش می‌رینن به همه چی:

۱. انکار. بعضی از مردم در درجه‌ی اول انکار می‌کنن که مشکلی دارن. و چون دارن واقعیت رو انکار می‌کنن، باید مدام خودشون رو در توهم نگه دارن و حواس‌شون رو از واقعیت پرت کنن. این روش ممکنه در کوتاه‌مدت حالشون رو خوب کنه، ولی درنهایت به یک زندگی پر از تزلزل، مشکلات عصبی، و سرکوبِ عاطفی منجر میشه.

۲. ذهنیت قربانی. بعضی‌ها هم هستن که فکر می‌کنن برای حل مشکلاتشون کاری از دستشون بر نیامد، درحالی‌که میاد. قربانی‌ها همه‌ش دنبال این هستن که دیگران یا شرایط بیرونی رو برای مشکلاتشون مقصر بدونن. این هم ممکنه در کوتاه‌مدت حالشون رو بهتر کنه، ولی به یک زندگی پر از خشم، درماندگی، و ناامیدی منجر میشه.

آدم‌ها مشکلاتشون رو انکار می‌کنن یا بقیه رو مقصر می‌دونن،



چرا؟ خیلی ساده‌ست، چون این کار راحتی و حس خوبی به آدم می‌ده، درحالی‌که حل کردن مشکلات سخته و اغلب حس بدی به آدم می‌ده. پرت کردنِ تقصیرات و انکارِ مشکلات به ما سرخوشیِ دم‌دستی می‌ده. یه جور راه فرارِ موقتی از مشکلاته که حال‌مون رو بهتر می‌کنه.

سرخوشی شکل‌های متنوعی داره. می‌تونه از دراگ‌هایی مثل الکل یا ماریجوانا بیاد، یا از حس حق‌به‌جانبی که بعد از مقصر کردنِ دیگران بهمون دست می‌ده، یا از هیجانِ انجام دادن ماجراجویی‌های پرخطر. سرخوشی‌ها روش‌های کم‌عمق و بی‌حاصلی هستن برای این‌که آدم زندگیش رو باهاشون بگذرونه. بیشترِ کتاب‌ها و آموزگارهای خودیاری سعی می‌کنن سرخوشی‌ها رو بهتون قالب کنن به‌جای این‌که مشکلات واقعی رو حل کنن. بیشتر آموزگارهای خودیاری فرم‌های جدیدی از انکار رو بهتون یاد می‌دن و تمرین‌هایی رو براتون تجویز می‌کنن که در کوتاه‌مدت حس خوبی بهتون بده، ولی مشکل بنیادی رو نادیده می‌گیرن. یادت باشه، هیچ آدم خوشحالی لازم نیست بره جلوی آینه و ایسه و به خودش بگه که خوشحاله.

سرخوشی‌ها یه جور اعتیاد هم به‌وجود میان. هرچه بیشتر برای طفره‌رفتن از مشکلات بنیادی‌تون بهشون اتکا کنید، بیشتر می‌رید سراغشون و پیگیر می‌شید. در این وضعیت، هرچیزی می‌تونه اعتیادآور باشه، بسته به این‌که انگیزه‌ی استفاده‌ش چی

باشه. همه‌ی ما روش‌های خودمون رو داریم که دردِ ناشی از مشکلاتمون رو سر کنیم، و در دوزهای متعادلی این قضیه هیچ اشکالی نداره. ولی هرچه بیشتر طفره می‌ریم و هرچه بیشتر سر می‌شیم، وقتی بالاخره با مشکلاتمون مواجه می‌شیم، دردش بیشتر میشه.

## به احساسات زیادی بها داده شده

احساسات برای یک مقصودِ خاص تکامل پیدا کردند: کمکمون کنند اندکی بهتر زندگی و تولیدمثل کنیم. همین. مکانیزم‌های تولید بازخورد هستن که بهمون بگن آیا چیزی برامون احتمالاً درست یا احتمالاً غلطه — نه کمتر و نه بیشتر.

همون‌طور که دردِ ناشی از لمس کردنِ یک کتری داغ بهت یاد می‌ده که دیگه با دست غیرمسلح بهش دست نزن، دردِ تنهایی بهت یاد می‌ده که دیگه کارهایی رو نکنی که باعث بشه این‌قدر احساس تنهایی کنی. احساسات سیگنال‌هایی بیولوژیک هستن که برای هدایت شما در مسیرِ تغییراتِ سودمند توسعه پیدا کردن.

ببین، منظورم این نیست که بحران میان‌سالی که داری باهاش دست‌وپنجه نرم می‌کنی چیز خاصی نیست، یا این واقعیت که پدر معتادت وقتی هشت‌سالت بود دوچرخه‌ت رو دزدید و فروخت

تا مواد بخره چیز ساده‌ایه. نه. بهت حق می‌دم که هنوز با این قضیه کنار نیومده باشی. ولی وقتی توش ریز بشیم، می‌بینی اگه حس گُهی داری دلش اینه که مغزت داره بهت می‌گه مشکلی هست که بهش پرداخته نشده و هنوز حل نشده باقی مونده. درواقع احساسات منفی یه جور دعوت به عمل‌ه. وقتی احساسات منفی میان سراغت، یعنی بایدیه کاری بکنی. در طرف مقابل، احساسات مثبت پاداش انجام دادن کارهای درست‌ه. وقتی این جور احساسات میان سراغت، زندگی به نظر ساده میاد و کاری نمیشه کرد جز لذت بردن ازش. ولی خیلی زود، مثل هر چیز دیگه‌ای در دنیا، احساسات مثبت ناپدید می‌شن، چون مشکلات دیگه‌ای ظاهر می‌شن.

احساسات بخشی از معادله‌ی زندگی هستن، ولی نه همه‌ی معادله. صرفاً چون چیزی حس خوبی می‌ده دلش این نیست که خودش هم خوبه. و چون چیزی حس بدی می‌ده دلش این نیست که خودش هم بده. احساسات مثل تابلوهای راهنمایی‌وراندگی هستن، که سیستم عصبی بهمون پیشنهاد می‌ده، ولی از جنس دستور نیست. در نتیجه نباید همیشه به احساساتمون اعتماد کنیم. درواقع، معتقدم که باید توی خودمون عادت زیرسوال بردن شون رو ایجاد کنیم.

خیلی از آدم‌ها به دلایل شخصی، اجتماعی یا فرهنگی یادگرفتن

که احساسات‌شون رو سرکوب کنن، مخصوصاً احساسات منفی. متأسفانه انکارکردنِ احساسات منفی یعنی انکار کردن مکانیزم‌های بازخوردی که به ما کمک می‌کنن مشکلاتمون رو حل کنیم. در نتیجه بسیاری از این آدم‌هایی که احساسات‌شون رو سرکوب می‌کنن در طول زندگی با مشکلات‌شون کلنجار می‌رن. و اگه نتونن مشکلات‌شون رو حل کنن، نمی‌تونن شادکام باشن. یادتون باشه، درد در خدمتِ یک مقصوده.

ولی آدم‌هایی هم هستن که زیادی هویت‌شون رو با احساسات‌شون تعریف می‌کنن. هرچیزی تنها و تنها بر اساس حس‌هایی که بهشون دست می‌ده توجیه میشه. «اوخ، زدم شیشه‌ی ماشین تو شکوندم، ولی باور کن خیلی عصبانی بودم.» یا «از کارم استعفا دادم و به آلاسکا نقل مکان کردم، چون حس کردم کارِ درستیه.» تصمیم‌گیری بر اساس شهودِ احساسی، بدون درگیرکردنِ منطق، همیشه نتایج تخماتیک به بار میاره. می‌دونی چه کسی همه‌ی زندگیش رو روی احساسات بنا می‌کنه؟ یک بچه‌ی سه ساله. و سگ‌ها. می‌دونی بچه‌های سه ساله و سگ‌ها دیگه چیکارا می‌کنن؟ روی قالی می‌رینن.

پای‌بندی و سرمایه‌گذاریِ افراطی روی احساسات باعث شکست می‌شه چون احساسات دوامی ندارن، به همین سادگی. چیزی که امروز ما رو خوشحال می‌کنه فرداروز دیگه ما رو خوشحال نمی‌کنه،

چون بیولوژی ما همیشه به چیزِ دیگه می‌خواد. قفل‌زدن روی شادکامی منجر میشه به جستجوی بی‌انتهای یک چیزِ دیگه — به یه خونه‌ی دیگه، یه رابطه‌ی جدید، یه بچه‌ی دیگه، یک ترفیعِ دیگه تو اداره. و با وجودِ همه‌ی عرق‌هایی که می‌ریزیم، باز هم حس‌ی خواهیم داشت که همون اول داشتیم: ناکافی.

روانشناس‌ها گاهی به این مفهوم می‌گن **تردَمیلِ لذت‌جویی**<sup>۱</sup>: این‌که ما همیشه داریم سخت تلاش می‌کنیم که وضعیت زندگی‌مون رو تغییر بدیم، ولی درواقع داریم درجا می‌زنیم و هیچ‌وقت حسِ اون‌قدر متفاوتی نداریم.

برای همینه که مشکلاتِ ما تکرارشونده و اجتناب‌ناپذیر هستن. کسی که باهاش ازدواج می‌کنی همون کسی‌ه که باهاش دعوا می‌کنی. خونه‌ای که می‌خری همونیه که باید لوله‌ها و کولرش رو تعمیر کنی. شغل رویایی که به‌دست میاری همونه که براش کلی استرس می‌کشی. هرچیزی که به‌دست میاد یک فداکاریِ اجتناب‌ناپذیر در بطنِ خودش داره. هرچیزی که حس خوبی بهمون میده ناگزیر حس بدی هم بهمون میده. چیزی که به‌دست میاریم چیزیه که از دست می‌دیم. چیزی که تجربه‌ی مثبت ما رو می‌سازه تجربه‌ی منفی‌مون رو تعریف می‌کنه.

این یک قرصه که قورت‌دادنش خیلی سخته. ما خیلی با این

ایده حال می‌کنیم که یک شکل از خوشبختیِ همیشگی هست که می‌شه بهش رسید. ما با این قضیه حال می‌کنیم که بتونیم همه‌ی رنج‌هامون رو تا ابد تسکین بدیم. و خیلی با این طرزفکر حال می‌کنیم که بتونیم تا ابد احساس رضایت و خشنودی کنیم. ولی نمی‌تونیم.

## پیکارِ رو انتخاب کن

اگه ازت بپرسم «از زندگی چی می‌خوای؟» و تو جواب بدی که «می‌خوام خوشبخت باشم و یک خانواده‌ی عالی و شغلی که دوست دارم رو داشته باشم» جوابت اون قدر متداول و قابل‌انتظاره که هیچ معنای خاصی نداره.

همه خوششون میاد حال خوبی داشته باشن. همه دوست دارن یک زندگی بی‌خیالِ شادِ آسون داشته باشن، عاشق بشن و سکس عالی و روابط فوق‌العاده داشته باشن، خوشتیپ باشن، پولِ خوب دربیارن، محبوب باشن و قابل‌احترام.

ولی همه این‌ها رو می‌خوان. کی هست که نخواد؟ خواستنش کاری نداره.

سوالِ جالب‌تر، سوالی که بیشترِ مردم هیچ‌وقت بهش توجه

نمی‌کنن اینه:

## «چه رنجی در زندگیت می‌خوای؟ برای چه چیزی می‌خوای به آب و آتیش بزنی؟»

چون این سوال بهتر مشخص می‌کنه که زندگیت به کجا می‌خواد برسه و چه شکلی می‌شه.

برای مثال، بیشتر آدم‌ها دوست دارن گوشه‌ی شرکت بشینن و کلی پول دربیارن. ولی هرکسی دلش نمی‌خواد هفته‌ای شصت ساعت کار کنه، هرروز سه ساعت از خونه تا سرکار تو راه باشه، کاغذبازی‌های حال‌به‌هم‌زن، و سلسله‌مراتب چندش‌آور سازمانی رو تحمل کنه، و تا لحظه‌ی فرار از اون چاردیورای جهنمی رنج بکشه.

بیشتر آدم‌ها دوست دارن سکس عالی و روابط فوق‌العاده داشته باشن، ولی هرکسی دلش نمی‌خواد برای رسیدن به اون‌ها، هفت‌خونِ مکالمه‌های سخت، سکوت‌های طولانی و دستپاچه‌کننده، احساساتِ جریحه‌دارشده، و درام‌های عاطفی روانی رو طی کنه. در نتیجه سر جاشون می‌شینن. بی‌حرکت روی کاناپه می‌شینن و سال‌های سال با خودشون می‌گن: «چی میشد

اگه؟». تا این‌که سوالِ «چی میشد اگه؟» تغییرشکل پیدا می‌کنه به «دیگه چی؟» و همین‌جاست که همه‌چی به‌گا میره. و وقتی کارِ وکیل‌ها تموم میشه، و صورت‌حسابِ مهریه میاد دم خونه‌شون، با خودشون می‌گن: «برای چی آخه؟». خب اگه این اتفاق‌ها ثمره‌ی این‌که بیست سال قبل استانداردها و انتظارات‌شون رو آوردن پایین نیست، پس عواقبِ چیه؟

بله رفیق، چون خوشبختی و شادکامی به تقلا نیاز داره. شادکامی از درون مشکلات به بار می‌شینه. خشنودی که همین‌جوری مثل گل نرگس یا رنگین‌کمون از زمین سبز نمیشه. رضایت واقعی و معنای پایدار از طریق انتخاب و مدیریتِ پیکارهای زندگی‌مون به‌دست میاد. چه در حالِ رنج‌کشیدن از اضطرابِ مزمن باشید، یا از تنهایی، اختلالِ وسواس فکری، یا رئیسِ کله‌گیری‌تون سرِ کار، راهکارش در پذیرش و مدیریتِ فعالانه‌ی این تجربه‌های منفی‌ه، نه در طفره‌رفتن ازشون، نه در نجات‌پیداکردن از دست‌شون.

اگه هیکل قشنگ می‌خوای، بهش نمی‌رسی مگر این‌که به استقبالِ درد و فشاری بری که ساعت‌ها زندگی در باشگاه روی بدن و ذهنت تحمیل می‌کنه. بهش نمی‌رسی مگر این‌که عاشقِ محاسبه و تنظیمِ کالریِ غذایی بشی که می‌خوری.

یا شاید هم می‌خوای کسب‌وکار خودت رو راه بندازی. ولی کارآفرینِ موفقی نمی‌شی اگر برای ریسک، عدم قطعیت، شکست‌های



پی‌درپی، ساعت‌های کاری زیادی که ممکنه بی‌نتیجه بمونه، احترام خاصی قائل نشی.

و اگه یک پارتنر، یک همدم می‌خوای، راه سختی در پیش داری. یک آدم عالی رو به خودت جذب نمی‌کنی مگر این‌که به استقبال تلاطم‌های عاطفی و پس‌زده‌شدن‌ها بری، تنش‌های سکشوال که هیچ‌وقت آرام نمی‌گیرن، و بدون پلک‌زدن به تلفنی خیره بشی که هیچ‌وقت زنگ نمی‌خوره. این بخشی از بازی عشقه. نمی‌تونی برنده بشی اگه بازی نکنی.

چیزی که موفقیت شما رو تعیین می‌کنه این نیست که «از چی می‌خوای لذت ببری؟» سوال مرتبط‌تر اینه که «چه دردی رو می‌خوای تحمل کنی؟» مسیر شادکامی پر از چاله‌چوله‌های گه و پر از شرمساری‌ه.

مجبوری یه چیزی انتخاب کنی. نمی‌تونی یک زندگی بی‌درد داشته باشی. همیشه که نمی‌شه گل و بلبل باشه. لذت، سوال آسونی‌ه. و یه جورایی جواب همه‌مون شبیه به همدیگه‌س.

سوال جالب‌تر همونی‌ه که از درد حرف می‌زنه. اون چه دردی‌ه که می‌خوای تحمل کنی؟ این همون سوال سخت تعیین‌کننده‌س، همون سوالی که تو رو به جایی می‌رسونه. همون سوالی که می‌تونه دیدگاهی رو عوض کنه، و حتی زندگی رو. همون چیزی‌ه که من رو

من، و تو رو تو می‌کنه. همون چیزی‌ه که ما رو تعریف می‌کنه و ما رو از هم جدا می‌کنه و درنهایت ما رو به همدلی می‌رسونه. تقریباً در طولِ کلِ دورانِ نوجوانی و جوانیم، درمورد این‌که یک موزیسین، دقیق‌تر بگم، یک ستاره‌ی راک بشم رویاپردازی می‌کردم. هر موزیکِ خفنِ راک می‌شنیدم، چشم‌هام رو می‌بستم و خودم رو باهاش روی صحنه تصور می‌کردم که گیتاریست‌ش منم و تماشاچی‌ها مات‌ومبهورتِ هنرِ سرپنجه‌های من شدن و جیغ‌وداد می‌کنن. این فکر و خیال می‌تونست ساعت‌ها من رو سرخوش نگه داره. برای من سوالی که مطرح بود از جنسِ «چی میشد اگه» جلوی کلی تماشاچیِ پرسروصدا بنوازم نبود، بلکه این بود که «کی وقتش می‌رسه». براش کلی برنامه ریخته بودم. کمین کرده بودم و منتظرِ فرصت مناسب بودم که وقت و انرژی لازم رو براش بذارم و یه گیتاریست خفن بشم و اسم در کنم. اول باید مدرسه رو تموم می‌کردم. بعد باید کمی پول درمی‌آوردم تا دم‌ودستگاه لازم رو بخرم. بعدش باید وقتِ آزاد برای تمرین کردن پیدا می‌کردم. بعدش باید با این و اون ارتباط می‌زدم و بند تشکیل می‌دادم و کلنگِ پروژه‌ی اولم رو می‌زدم. بعدش... بعدش هیچی.

با وجود این‌که تقریباً نصف عمرم درمورد این قضیه رویاپردازی کرده بودم، ولی هیچ‌وقت در واقعیت نشد که بشه. و خیلی زمان و انرژی از من برد تا بالاخره فهمیدم چرا: چون هیچ‌وقت واقعاً

غی خواستم‌ش.

من عاشق نتیجه بودم — نواختن روی صحنه، هلله‌ی آدم‌ها، این‌که سالن رو بتروکنم، و قلبم رو روی موزیکی که ساخته بودم پاشم — ولی عاشقِ مسیرِ ماجرا نبودم. و به همین دلیل توش شکست خوردم. بارها و بارها. لعنتی، حتی به‌اندازه‌ی کافی برای شکست خوردن در این مسیر تلاش نکردم. به سختی همیشه اسمش رو تلاش کردن گذاشت. سختی‌های تمرینِ هرروزه، سازوکار تشکیلِ گروه و تمرین‌کردن باهاشون، دردِ پیداکردنِ برنامه‌ها و فستیوال‌ها و پیداکردنِ آدم‌هایی که بیان سر اجرامون و به چیزی که می‌زدیم اهمیت بدن، تارهای پاره‌پوره، امپلی‌فایر معیوب، جابجاییِ چهل‌کیلو دم‌ودستگاه از خونه به محل‌تمرین، اون هم بدون ماشین. یک کوه رویا داشتم و یک کیلومتر تا صعود به قله. ولی خیلی زمان برد تا بالاخره فهمیدم که من خیلی صعود رو دوست نداشتم. فقط خیلی دوست داشتم خودم رو روی قله تصور کنم.

روایت‌های متداول فرهنگ امروز، احتمالاً به من می‌گن که خودم باعث شکستِ خودم شدم، که من جا زدم و یک بازنده هستم، که من جَنَم نداشتم، بی‌خیال رویام شدم، و شاید در مقابل فشارهای جامعه و دادم.

ولی واقعیت ~~اصلاً~~ به‌اندازه‌ی این دری‌وری‌ها جالب نیست. واقعیت

اینه که من فکر می‌کردم یه چیزی می‌خوام، ولی بعداً مشخص شد که نمی‌خوامش. همین.

من پاداش رو می‌خواستم نه تلاش رو. نتیجه رو می‌خواستم نه فرآیند رو. مقصد رو می‌خواستم نه مسیر رو. عاشق مبارزه نبودم، فقط عاشق پیروزی بودم.

ولی زندگی واقعی که این جوری جواب نمی‌ده.

چیزهایی که براشون تقلا می‌کنی تو رو تعریف می‌کنن. آدم‌هایی که از عرق‌ریختن‌های باشگاه لذت می‌برن اون‌هایی هستن که مسابقات سه‌گانه<sup>۱</sup> شرکت می‌کنن و ماهیچه‌های تراشیده‌ای دارن و می‌تونن یک خونه‌ی کوچیک رو با هالتر بلند کنن. کسانی که از ساعت‌کاری‌های فراوان در طول هفته و سیاست‌بازی‌های نردبان سازمانی لذت می‌برن می‌تونن تا بالاش برن. آدم‌هایی که از استرس‌ها و تزلزلِ سبک‌زندگیِ فقیرانه‌ی آرتیست لذت می‌برن، کسانی هستن که می‌تونن اون رو زندگی کنن و توش دوام بیان.

این قضیه ربطی به قدرت اراده یا شجاعت نداره. نمی‌خوام نصیحت‌تون کنم که «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» و این حرف‌ها. این ساده‌ترین و بنیادی‌ترین عنصر زندگی ماست: پیکارهای ما تعیین‌کننده‌ی موفقیت‌های ما هستن. مشکلات ما

نه تنها خالقِ شادکامی‌های ما هستن، بلکه مشکلاتی یه ذره بهتر،  
و یه جورایی سطح‌بالتر رو برامون به ارمغان میارن.

همون‌طور که می‌بینید این یک مارپیچِ صعودیِ بی‌انتهاست. و  
اگه فکر می‌کنی هرجایی که دلت خواست می‌تونی توقف کنی و  
بی‌خیالِ صعود بشی، اونوقت فکر کنم یک نکته‌ی مهم رو نگرفتی.  
چون لذتِ کلِ ماجرا در خودِ صعوده.



## Disappointment Panda

یکی از طرفدارهای این کتاب به نام پیتر کولس،  
توصیف‌های مارک منسون از پاندای سرخوردگی  
رو اینجوری به تصویر کشیده.

## فصل ۳

# تو استثناء نیستی

یه زمانی پسری رو می‌شناختم، بیاید بهش بگیم **جیمی**<sup>۱</sup>. جیمی همیشه‌ی خدا مشغول و گرفتارِ چندتا استارتاپ و سرمایه‌گذاری مختلف بود. هر بار که ازش می‌پرسیدی «خب، جیمی چه خبر؟»، شروع می‌کرد به نام بردن چندتا شرکت که بهشون مشاوره می‌داد، یا از یک اپلیکیشنِ خدمات پزشکی برات حرف می‌زد که براش دنبال سرمایه‌گذار بود، یا درمورد چندتا رویداد خیریه که قراره سخنران‌ش باشه، یا از ایده‌ش برای یک پمپ‌گاز جدید و کارآمد که قراره میلیون‌ها دلار براش درآمد داشته باشه. این بشر همه‌ش این‌ورا و آن‌ورا می‌رفت، همیشه موتورش روشن بود،

و آگه چند دقیقه بهش زمان برای مکالمه می‌دادی، با حرف‌های قلمبه‌سلمبه درمورد این‌که چه جوری کره‌ی زمین روی انگشت‌های این آدم می‌چرخه، و این‌که چه قدر ایده‌های جدیدش خفنه، تورو بمباران می‌کرد، و اون قدر از این و اون اسم می‌برد که انگار داری با یک خبرنگار مجله‌های زرد صحبت می‌کنی.

جیمی همیشه حرف‌های مثبت می‌زد. همیشه سعی می‌کرد زیانزد همه باشه، و دنبال راه‌هایی بود که منافع خودش رو پیش ببره.

مشکلی که همه ازش خبردار نبودن این بود که علاوه‌بر همه‌ی این فضیلت‌ها، جیمی یک آدم تنبل بود. از اون مدل آدم‌ها که همه‌ش حرف و لفظ میاد و عمل نمی‌کنه. بیشترِ وقت‌ها چت بود، و همونقدر که روی «ایده‌های کسب‌وکاری»ش هزینه می‌کرد، همون قدر هم روی خوش‌گذرونی و کلاب‌رفتن و رستوران‌های لاکچری هزینه می‌کرد. جیمی یک انگل حرفه‌ای بود، کسی که با سرمایه‌ی باجون‌ودل جمع‌شده‌ی خانواده و اطرافیانش زندگیش رو می‌گذروند و اون‌ها رو با ایده‌های غلطی درمورد سودآوریِ هنگفتِ آینده‌ی تکنولوژی، خام کرده بود. آره خب، بعضی وقت‌ها یه حرکت‌های ریزی می‌اومد، تلفنش رو برمی‌داشت و مثلاً به کله‌گنده‌های کسب‌وکاری زنگ می‌زد و الکی کلی اسمِ قلمبه‌سلمبه به زبون می‌آورد، ولی آخرش چی؟ هیچ‌کدوم از اون



سرمایه‌گذاری‌ها به چیز درست‌درمونی تبدیل نشد.

ولی این آدم سال‌ها به همین روش ادامه داد و با پول دوست‌دخترها و اقوام زندگیش رو می‌گذراند. به‌گاترین قسمت داستان اینجاست که جیمی در این مورد حس خوبی داشت. اعتمادبه‌نفس عجیب و متوهمی داشت. آدم‌هایی که بهش می‌خندیدن یا گوشی رو روش قطع می‌کردن، به عقیده‌ی خودش «تنها فرصت زندگی‌شون رو از دست دادن.» آدم‌هایی که از ایده‌های کسب‌وکاری ساختگیش انتقاد می‌کردن برای درکِ نبوغِ جیمی «زیادی نفهم و بی‌تجربه» بودن. آدم‌هایی که سبک‌زندگیِ انگل‌وارش رو به روش می‌آوردن «حسود» بودن و کسانی بودن که درموردش نفرت‌پراکنی و به موفقیت‌هاش حسادت می‌کردن.

جیمی گاهی درآمدی هم داشت، اگرچه بیشتر وقت‌ها با دغل‌بازی و تقلب. مثلاً ایده‌ی کسب‌وکاریِ یکی دیگه رو به‌عنوان ایده‌ی خودش می‌فروخت، یا با زرنگی و حيله‌گری از کسی پول قرض می‌کرد، یا بدتر از همه، یک بنده‌خدایی رو قانع می‌کرد که روی استارت‌آپش سرمایه‌گذاری کنه. حتی گاهی از مردم پول می‌گرفت که براشون سخنرانی کنه. (درمورد چی؟ خدا می‌دونه!)

بدترین قسمت ماجرا اینجاست که جیمی به کسب‌وکارهای خودش ایمان داشت. مو لای درزِ توهماتش نمی‌رفت، صادقانه بگم، سخت می‌شد از دستش عصبانی شد، یه جورایی شگفت‌انگیز بود

واقعاً.

در دهه‌ی ۱۹۶۰ میلادی، **بالابردنِ عزتِ نفس**<sup>۱</sup> — این‌که درمورد خودت حس‌ها و فکرهای مثبت داشته باشی — طرفداران پروپاقرص زیادی رو در روانشناسی پیدا کرد. پژوهش‌ها نشون می‌داد آدم‌هایی که خودشون رو دست‌بالا می‌گرفتن، عملکرد بهتری داشتن و مشکلات کمتری درست می‌کردن. بسیاری از پژوهشگران و سیاست‌گذاران اون زمان به این عقیده رسیده بودن که بالابردنِ عزت‌نفسِ جامعه می‌تونه به منافع اجتماعی ملموسی منجر بشه: کاهش بزهکاری، نتایج تحصیلی بهتر، اشتغال بیشتر، کسری بودجه‌ی کمتر.

در نتیجه اوایلِ دهه‌ی بعد، یعنی ۱۹۷۰، روش‌های بالابردنِ عزت‌نفس به پدر و مادرها آموزش داده شد. تراپیست‌ها، سیاست‌مداران و معلم‌ها روش تاکید می‌کردن، و به تدریج این تفکر وارد سیاست‌های سیستم آموزشی شد. برای مثال نمره‌ها رو بردن بالا برای این‌که بچه‌های ضعیف حس بهتری درمورد عملکرد ضعیفشون داشته باشن. جایزه‌های ساختگی و مهربانی‌های هزارآفرینِ الکی برای هر نوع مشارکتِ کوچیک و موفقیت‌های معمولی به بچه‌ها اعطا می‌شد. تکالیف درسی پوچ و بیخود به بچه‌ها داده می‌شد، مثلاً این‌که ۱۰ تا دلیل بنویسن که چرا خاص

و ویژه هستن، یا ۵ تا از چیزهایی که درمورد خودشون خیلی دوست دارن رو بگن. کشیش‌ها هم در گردهمایی کلیسا به حضار می‌گفتن که همه‌شون در چشمان خداوند به طرز منحصر به فردی خاص هستن، و سرنوشت‌شون اینه که به درجات اعلا برسن و در میان‌مایگی نمونن. سمینارهای انگیزشی و کسب‌وکاری فراوانی هم مثل قارچ سر از خاک درآوردن که همون ایده‌ی پرتناقض رو تکرار می‌کردن: هرکدوم از ما می‌تونه استثنایی باشه و به موفقیت‌های بزرگی برسه.

ولی یک نسل طول کشید که داستان به این ایده تغییر کرد: همه‌ی ما استثنایی نیستیم. معلوم شد این‌که صرفاً درمورد خودت حس خوبی داشته باشی بی‌معنی‌ه، مگر این‌که دلیل خوبی وجود داشته باشه که حس خوبی درمورد خودت داشته باشی. معلوم شد که سختی‌ها و شکست‌ها برای ساختن آدم‌هایی مصمم و موفق، مفید و حتی ضروری‌ه. معلوم شد این‌که به آدم‌ها تلقین کنیم استثنایی هستن و بی‌دلیل درمورد خودشون حس خوب داشته باشن، به جامعه‌ای پر از **بیل گیتزها** و **مارتین لوتر کینگها** منجر نمی‌شه. بلکه به جامعه‌ی ای پر از جیمی‌ها منجر میشه.

جیمی، موسس متوهم استارت‌آپ. جیمی، کسی که هرروز علف می‌کشید و هیچ مهارت قابل‌عرضه‌ای نداشت، جز این‌که از خودش گزافه‌گویی کنه و خودش هم باورش بشه. جیمی، همون که سر

شریکش داد می‌زد و بهش می‌گفت «کسخل» درحالی‌که با کارت بانکی حساب شرکت توی یک رستوران مجلل صدها دلار خرج می‌کرد تا مخ یک مدل روسی رو بزنه. جیمی، کسی که خیلی زود به جایی رسید که دیگه خاله یا عمه‌ای نداشت که بتونه ازشون پول قرض کنه.

بله اون جیمیِ مغرور، اون جیمیِ با اعتمادبه‌سقف، اون جیمیِ با عزت‌نفسِ بالا. همون جیمی که اون قدر وقت صرفِ لفظ‌های «من فلانم و من بیسارم» کرد که یادش رفت واقعاً کاری انجام بده.

مشکلی که من با جنبش عزت‌نفس دارم اینه که عزت‌نفس رو بر این اساس می‌سنجید که آدم‌ها چه قدر درمورد خودشون حس مثبتی دارن. ولی یک مقیاسِ دقیق‌تر و واقعی‌تر براش اینه که آدم‌ها درمورد جنبه‌های منفی خودشون چه حسی دارن. اگه آدم‌هایی مثل جیمی ۹۹.۹ درصدِ مواقع حالشون خوبِ خوبه درحالی‌که دنیای اطرافشون داره از هم می‌پاشه، این چه جواری می‌تونه ملاک معتبری برای یک زندگی موفق و خوشبخت باشه؟

جیمی خودش رو مُجَق می‌دونه. و این یعنی فکر می‌کنه لایق چیزهای خوبه بدون این‌که لازم باشه به چنگ‌شون بیاره. معتقده که باید بتونه پولدار بشه بدون این‌که براش عرق بریزه. معتقده باید محبوب و خوش‌انرژی باشه و ارتباطات خوبی داشته باشه بدون این‌که به کسی کمک کنه. معتقده که باید سبک‌زندگی

فوق‌العاده‌ای داشته باشه بدون این‌که یه سری چیزها رو فدا کنه. آدم‌هایی مثل جیمی اون قدر روی احساسِ خوبی که نسبت به خودشون دارن قفلی می‌زنن که در دنیای توهم‌زده‌ی خودشون معتقدن که دارن کارهای خفنی می‌کنن درحالی‌که اینطور نیست. فکر می‌کنن که روی صحنه سخنران‌های خفنی هستن ولی درواقع خودشون رو مسخره کردن. معتقدن که استارت‌آپ‌های خفنی رو راه‌اندازی کردن درحالی‌که هیچ‌وقت کسب‌وکار موفق‌ی نداشتن. به خودشون می‌گن مربیِ زندگی<sup>۱</sup> و برای کمک‌کردن به بقیه ازشون پول می‌گیرن درحالی‌که فقط ۲۵ سالشونه و هیچ دستاوردِ قابل‌توجهی توی زندگی‌شون ندارن.

آدم‌های خودمُحِقِ بین همیشه در حالِ تراوشِ اعتماد به نفسِ کاذب هستن. این اعتماد به نفس می‌تونه بقیه رو، حداقل تا مدتی، گول بزنه. در برخی موارد، اعتماد به نفسِ کاذبِ این آدم می‌تونه مُسری باشه و به آدم‌های اطرافش کمک کنه به خودشون اطمینان بیشتری داشته باشن. با وجود همه‌ی دغل‌کاری‌های جیمی، باید اعتراف کنم که بعضی وقت‌ها معاشرت باهاش خوش می‌گذشت. وقتی کنارش بودی حس می‌کردی شکست‌ناپذیری.

ولی مشکلِ خودمُحِقِ بینی اینجاست که باعث میشه مردم احساس نیاز کنن که همیشه درمورد خودشون احساس خوبی داشته باشن،

حتی اگر به قیمتِ ازدست‌دادنِ آدم‌های اطرافشون تموم بشه. و چون آدم‌های خودم‌حقی بین همیشه نیاز دارن درمورد خودشون حس خوبی داشته باشن، بیشتر وقتشون رو صرفِ فکرکردن درمورد خودشون می‌کنن. به‌هرحال زمان و انرژی زیادی لازمه که خودت رو قانع کنی گه خودت بوی گند نمی‌ده، مخصوصاً وقتی که توی توالت زندگی کنی.

وقتی یک نفر درونِ خودش یک الگوی فکری رو ساخته که هرچی اطرافش اتفاق می‌افته رو به نفعِ اثباتِ مهم‌بودنِ خودش تفسیر کنه، سخته که اون رو از اون سیستم فکری بکشی بیرون. اگه باهاشون بحث کنی، اون‌ها فکر می‌کنن کسی هستی که نمی‌تونی میزانِ باهوش‌بودن/بااستعدادبودن/خوش‌تیپ‌بودن/موفق‌بودنِ اون‌ها رو تاب بیاره.

خودم‌حقی بینی همیشه در حبابی از خودشیفتگی جا خوش می‌کنه، و هرچیزی رو تغییرشکل می‌ده تا جاپاش رو سفت‌تر کنه. آدم‌های خودم‌حقی بین هر رخدادی در زندگی‌شون رو به‌مثابه تایید یا تهدیدی برای عظمت و خفنیّت خودشون می‌بینن. اگه اتفاق خوبی براشون بیفته، دلیلش کار فوق‌العاده‌اییه که انجام دادن. اگه اتفاق بدی براشون بیفته، دلیلش اینه که یک بدخواهِ حسود دارن که می‌خواد ایشون رو پایین بکشه. خودم‌حقی بینی نفوذناپذیره. آدم‌های خودم‌حقی بین خودشون رو در توهمی فرو

می‌برن که از حس خودبرتربینی‌شون تغذیه می‌کنه. اون‌ها ارتفاعِ پرچین‌های ذهنی‌شون رو تا جایی که می‌تونن بالا می‌برن، حتی اگه برای این کار لازم باشه از آدم‌های اطرافشون سوءاستفاده‌های فیزیکی یا عاطفی بکنن.

ولی خودم‌حقی‌بینی یک استراتژی شکست‌خورده‌س. فقط نوعِ دیگه‌ای از سرخوشی‌ه. شادکامی نیست.

ملاک درست برای تشخیص ارزشِ خود این نیست که آدم درمورد تجربه‌های مثبت‌ش چه حسی داره، بلکه اینه که درمورد تجربه‌های منفی‌ش چه حسی داره. آدمی مثل جیمی با سرهم‌کردنِ موفقیت‌های خیالی خودش رو از مشکلاتش قایم می‌کنه. و چون نمی‌تونه با مشکلاتش مواجه بشه، صرف‌نظر از این‌که درمورد خودش چه حس خوبی داره، باز هم آدم ضعیفی‌ه.

آدمی که واقعن برای خودش ارزش قائله می‌تونه رک‌وپوست‌کننده به جنبه‌های منفی شخصیتش نگاه کنه — «آره، من بعضی وقت‌ها آدم بی‌مسئولیتی هستم». «آره، بعضی وقت‌ها درمورد موفقیت‌هام اغراق می‌کنم». «آره، من زیادی به حمایت‌های دیگران متکی هستم و باید بیشتر قائم‌به‌ذات باشم.» — و برای بهبودشون کاری بکنه. ولی آدم‌های خودم‌حقی‌بین، از اونجایی که نمی‌تونن صادقانه به مشکلات خودشون اقرار کنن، نمی‌تونن به‌طرز معنادار و بنیادی زندگی‌شون رو بهبود ببخشن. اون‌ها گیرافتادن و

همه‌ش از این سرخوشی به اون سرخوشی می‌پرن و کیلوکیلو انکار در وجود خودشون تلنبار می‌کنن.

ولی درنهایت، واقعیت یه جایی میاد وسط و مشکلات بنیادین یه بار دیگه خودشون رو نشون می‌دن. اینجا فقط زمان وقوع اون مشکلات و میزان دردناک بودنشون مطرحه.

## همه‌چی از هم می‌پاشه

ساعت ۹ صبح سر کلاس زیست‌شناسی نشسته بودم، با آرنج به نیمکت تکیه داده بودم و سرم رو گذاشته بودم روی دست‌هام و به عقربه‌ی ثانیه‌شمار ساعت کلاس نگاه می‌کردم که با هر تیک‌تاک، چرت‌وپرت‌های معلم درمورد کروموزوم‌ها و میتوزها رو خفه می‌کرد. مثل بیشتر بچه‌های ۱۳ ساله در یک کلاس شلوغ و پُرزَلَم‌زیمبوی اون روزها، حوصله‌م سر رفته بود.

تا این‌که یکی در کلاس رو زد. آقای پرایس<sup>۱</sup>، ناظم مدرسه سرش رو آورد داخل کلاس و گفت «ببخشید که مزاحم وقت کلاس‌تون شدم، مارک، میشه چند لحظه بیای بیرون؟ در ضمن، وسایلت هم با خودت بیار.»

به‌نظم عجیب اومد. چون معمولاً بچه‌ها رو می‌فرستن پیش



ناظم، نه این‌که ناظم بیاد سروقتِ یکی از بچه‌ها. وسایلم رو جمع کردم و از کلاس زدم بیرون.

راهروی مدرسه خلوت بود. صدها کمدِ بژ در دو طرف راهرو تا انتهای سالن صف‌آرایی کرده بودن. «مارک، میشه کمد خودت رو به من نشون بدی؟»

«بله حتماً.» و همراه با ناظم رفتم سمت کمدم، با موهای بلند و شلخته درحالی که یک شلوار جین بگی و یک تی‌شرتِ بزرگ‌سایزِ Pantera<sup>۱</sup> تنم بود.

رسیدیم به کمدم. آقای پرایس گفت: «بازش کن لطفاً.» همین کار رو کردم. اومد جلوی من و کاپشن، لباس‌های باشگاه و کوله‌پشتیم رو جمع کرد، تقریباً همه‌ی محتویات کمد منهای چندتا دفتر و خودکار. راه افتاد سمت اتاق خودش و بدون این‌که به عقب نگاه کنه گفت «دنبالم بیا.» حس‌های ناجوری اومده بود سراغم.

به اتاقش که رسیدیم از من خواست که بشینم. در رو بست و قفلش کرد. رفت سمت پنجره‌ها و کرکره‌هاش رو کشید پایین که کسی از بیرون نتونه داخل رو ببینه. کف دستم شروع کرده بود به عرق کردن. این یک ملاقات معمولی با ناظم مدرسه به نظر

نمی‌اومد.

آقای پرایس شروع کرد به زیر و رو کردن وسایل من. جیب‌هام رو گشت، زیپ‌های کوله‌م رو باز کرد، لباس‌های باشگاهم رو تکون داد و همه رو روی زمین انداخت.

بدون این‌که سرش رو بلند کنه و بهم خیره بشه ازم پرسید «می‌دونی دنبال چی می‌گردم مارک؟»

«نه.»

«مواد.»

این کلمه لرزه انداخت بر بدنم.

«م م م مواد؟ چه جور موادی؟»

ناظم با یک نگاه خیلی جدی بهم خیره شد و گفت «نمی‌دونم؛ تو چه جورشو داری؟» این رو در حالی گفت که داشت یکی از پوشه‌های پلاستیکی‌م رو باز می‌کرد که داخلش رو بگرده.

عرق مثل زائده‌های قارچی از پوستم می‌زد بیرون. از کف دستم شروع شده بود و حالا به بازوها و گردنم رسیده بود. خون به سمت مغز و کله‌م سرازیر شده بود و شقیقه‌هام مثل چی ذُق ذُق می‌کرد. مثل هر بچه‌ی سیزده‌ساله‌ای که به حمل و فروش مواد مخدر در مدرسه متهم شده بود، می‌خواستم فرار کنم و یه جایی

قایم بشم.

گفتم: «نمی‌دونم راجع به چی دارید حرف می‌زنید.» ولی لحنم خیلی متزلزل‌تر از اون چیزی بود که می‌خواستم. حس کردم که الان باید لحن مطمئن‌تری داشته باشم. یا شاید نه. شاید باید ترسیده باشم. دروغگوها باید لحن مطمئنی داشته باشن یا وحشت‌زده؟ چون هرجوری که هستن، من می‌خوام برعکسش باشم. ولی عوضش، نامطمئن و متزلزل بودنم بیشتر هم شد. درواقع متزلزل بودنم به خاطر این‌که متزلزل به چشم می‌اومدم، باعث شد بیشتر متزلزل بشم. همون چرخه‌ی لعنتی جهنمی.

آقای ناظم گفت: «حالا می‌بینیم.» و هم‌زمان شروع کرد به تفتیش کوله‌پشتیم که هزارتا جیب و زیپ داشت و هر کدوم پُر بود از خرت‌وپرت‌های یک نوجوان در اون سن و سال — خودکارهای رنگی، یادداشت‌های مخفیانه‌ای که سرکلاس ردوبدل شده بود، سی‌دی‌های موزیکِ دهه‌ی نود با جلدهای ترک‌خورده، ماژیک‌های خشک‌شده، و یک دفتر طراحی کهنه که نصف صفحه‌هاش کنده شده بود، گردوخاک، کرک و پرز، و کلی آشغالِ دیگه که طی سال‌ها زندگی در دورانِ جان‌فرسای دبیرستان جمع شده بود.

فکر کنم عرق‌هام داشتن با سرعت نور پمپاژ می‌شدن، چون زمان کش اومده بود و نمی‌گذشت، انگار اون لحظه‌هایی که سرِ کلاس زیست‌شناسی صرفاً ثانیه‌هایی بودن، اینجا به دوره‌های

دیرینه‌سنگی<sup>۱</sup> تبدیل شده بودن، و من هر دقیقه داشتم پیر می‌شدم و می‌مردم. فقط من بودم و آقای پرایس و کوله‌ی من که انگار ته نداشت.

یه جایی نزدیک به دوره‌ی میان‌سنگی<sup>۲</sup> آقای پرایس به جستجو در کوله‌م پایان داد. حالا که هیچی پیدا نکرده بود یه جورایی قاطی کرده بود. کوله‌م رو سروته کرد تا همه‌ی آشغال‌هاش بریزه کف اتاق. الان دیگه اون هم مثل من با شدت داشت عرق می‌ریخت، غیر از این‌که به‌جای وحشت، در آقای پرایس خشم داشت زبانه می‌کشید.

«پس امروز موادی درکار نیست، نه؟» و سعی کرد وقتی این رو می‌گه عادی به‌نظر برسه.

من هم گفتم: «نه.»

وسایلم رو پخش‌وپلا کرد، همه چی رو از هم جدا کرد و همه رو در توده‌های مجزا کنار وسایل باشگاهم جمع کرد. حالا کاپشن و کوله‌پشتیم مثل جسم‌های بی‌جان و بی‌هویتی روی زانوش افتادن. یه نفس عمیق کشید و به دیوار خیره شد. مثل هر بچه‌ی سیزده‌ساله‌ای که داخل یک اتاق ترسناک با یک مردِ عصبانی

---

Paleolithic ۱

Mesolithic ۲

گیر افتاده و اون مرد داره وسیله‌هاش رو پخش‌وپلا می‌کنه، می‌خواستم گریه کنم.

آقای پرایس محتویاتی که کف زمین طبقه‌بندی کرده بود رو با دقت واریسی کرد. هیچ چیز غیرقانونی، هیچ نوع مواد مخدر، یا حتی چیزی مغایر با قوانین مدرسه پیدا نکرد. آهی کشید و کاپشن و کوله‌پشتی رو پرت کرد کف زمین. به جلو خم شد و آرنج‌هاش رو روی زانوش قرار داد تا صورتش هم‌سطح با صورت من بشه.

«مارک، یک فرصت دیگه بهت می‌دم که باهام روراست باشی. اگه باهام روراست باشی این قضیه خیلی بهتر برات تموم میشه. اگه معلوم بشه که داری دروغ می‌گی، اوضاع خیلی بد میشه برات.»

آب دهنم رو با صدا قورت دادم.

و ملتسمانه ادامه داد: «حالا راستشو بهم بگو. امروز مواد آوردی با خودت؟»

هم‌زمان که داشتم درونِ خودم با اشک‌ها و جیغ‌هایی که می‌خواستن بریزن بیرون مبارزه می‌کردم، به چشم‌های مامور شکنجه زل زدم و با صدایی که حاکی از یک «ازمابکش بیرون» خاصی بود گفتم: «نه من مواد ندارم. اصلاً نمی‌دونم راجع به چی دارید صحبت می‌کنید.»

با صدایی حاکی از تسلیم شدن گفت: «باشه، پس فکر کنم می‌تونی وسایلت رو جمع کنی و بری.»

برای آخرین بار به کوله‌پشتی کج‌ومعوج من که مثل یک پیمان شکسته روی زمین افتاده نگاهی انداخت. خیلی یهویی پاشو گذاشت روی کوله که آخرین تلاشش رو برای جستجو کرده باشه. با ترس‌ولرز زیادی منتظر نشسته بودم که پاش رو برداره و من وسایلم رو جمع کنم و برم سراغ بقیه‌ی زندگیم و این کابوس رو فراموش کنم.

ولی پاهاش رفت روی یه چیزی. و درحالی‌که با نوک پاش به قسمتی از کوله‌م اشاره می‌کرد پرسید: «این چیه؟»

«چی چیه؟»

«یه چیزی اینجاست.» کوله رو برداشت و با دقت شروع کرد به لمس کردن کف کوله‌پشتیم. اتاق داشت برام کج‌ومعوج می‌شد. همه‌چی درهم‌برهم بود.

وقتی بچه بودم، موجود باهوشی بودم. خوش‌مشرب هم بودم. ولی کله‌خر هم بودم. یک کله‌خرِ یاغی که گاهی دروغ هم سرهم می‌کرد. پر از خشم و نفرت بودم. وقتی دوازده سالم بود، سیستم امنیتی خونه رو با استفاده از آهنربای یخچال هک کردم که بتونم نصف شب‌ها دزدکی از خونه بزنم بیرون. من و دوستم

ماشینِ مادرش رو خاموش و دنده خلاص هل می دادیم تا سر خیابون که یواشکی ماشین رو برداریم و بریم دوردور. موضوعی که برای تکلیفِ مدرسه انتخاب می کردم «سقط جنین» بود چون می دونستم معلم ادبیات ما یک مسیحی کاتولیکِ سفت و سخت بود. با یکی دیگه از دوست هام از مامانش سیگار کش می رفتیم و پشتِ مدرسه به بچه ها می فروختیم.

و البته، یک جیبِ مخفی ته کوله پشتی‌م تعبیه کرده بودم که توش ماری جوانا قایم کنم.

همون جیبی که آقای پرایس کشف کرده بود. آره من داشتم دروغ می گفتم. و همون طور که آقای پرایس وعده داده بود، بخشش و لطافتی در کار نبود. چند ساعت بعد، مثل هر بچه‌ی سیزده ساله‌ای که گت بسته پشتِ ماشین پلیس نشسته، فکر کردم زندگی‌م تموم شد.

و یه جورایی درست فکر کردم. پدر و مادرم من رو توی اتاقم قرنطینه کردن. برای یک بازه‌ی زمانی نامعلوم مجبورم کردن بی خیال رفیق هام بشم. حالا که از مدرسه اخراج شده بودم، باید تا آخر سال با معلم سرخونه درس می خوندم. مامانم مجبورم کرد موهام رو کوتاه کنم، و همه‌ی تی شرت های **ماریلین منسون**<sup>۱</sup> و متالیکای توی کمد لباس هام رو انداخت دور (که برای یک نوجوان

در اون زمان به منزله‌ی محکومیت به مرگ توسطِ خزوخیلیت بود). پدرم هرروز صبح من رو با خودش به شرکت می‌برد تا ساعت‌های متمادی فایل‌ها رو بایگانی کنم. وقتی معلم سرخونه بازی تموم شد، من رو در یک مدرسه‌ی مسیحی خصوصی ثبت‌نام کردن که خب — همون طور که می‌تونید حدس بزنید — خیلی نتونستم خودم رو باهاش وفق بدم.

و درست وقتی که دوران محکومیتم داشت تموم میشد و تکالیفم رو به‌موقع تحویل می‌دادم و ارزش‌های مسیحیت رو یادگرفته بودم، پدر و مادرم تصمیم گرفتن از هم جدا بشن.

دارم این‌ها رو بهتون می‌گم که نشون تون بدم دوران نوجوانی و بلوغ من چه جوری به‌گای سگ رفته بود. در عرض نه ماه همه‌ی دوست‌هام، حقوق قانونی، و خانواده‌م رو از دست دادم. مشاورِ اون دورانم بعدها بهم گفت که این «یک بگاییِ روان‌خراشِ واقعی» بوده، و من داشتم طی ده‌هی بعدش اون رو ترمیم می‌کردم و سعی می‌کردم کمتر یک عوضیِ خودخواه و خودمحور باشم.

مشکل زندگی من توی خونه همه‌ی اون چیزهایی که گفته شد و کارهایی که انجام شد نبود؛ بلکه همه‌ی اون چیزهایی بود که باید گفته می‌شد و انجام می‌شد ولی نشد. خانواده‌ی من همیشه از حرف زدن و جواب دادن به من طفره می‌رفت. این جوری بهت



بگم که **وارن بافت**<sup>۱</sup> چه جوری پول درمیاره، یا **الکسیس تگزاس**<sup>۲</sup> چه جوری می‌کُنه، این‌ها هم همین‌قدر حرفه‌ای جلوی بحث و مذاکره رو می‌گرفتن. یعنی شاید اگه خونمون داشت آتیش می‌گرفت، واکنش اون‌ها نسبت به این مسأله این بود که «نه بابا، همه چی خوبه. شاید کمی گرم باشه اینجا، ولی خیالت راحت باشه، همه چی ردیفه.»

وقتی پدر و مادرم از هم طلاق گرفتن هیچ ظرفی شکسته نشد، هیچ دری کوبیده نشد، و هیچ دعوا و بحثی سر این‌ها که یکی‌شون با یه یارویی ریخته رو هم سر نگرفت. وقتی که من و بردارم رو خاطر جمع کردن که تقصیر ما نبوده، یک جلسه‌ی پرسش و پاسخ برگزار کردیم — آره درست خوندیش — درمورد این‌ها که قراره در آینده با چه سازماندهی و سیستمی زندگی کنیم. یک قطره اشک هم ریخته نشد. صدایی بلند نشد. تنها حقیقتی که درمورد زندگی عاطفی در حال پاشیدن‌شون بهمون نشون دادن این بود که «هیشکی به دیگری خیانت نکرده.» خب خداروشکر. فقط یه کم اینجا گرمه، ولی واقعاً همه چی ردیفه.

پدر و مادر من آدم‌های خوبی هستن. برای هیچ‌کدوم از این ماجراها اون‌ها رو مقصر نمی‌دونم (شاید قبلاًها آره، ولی الان دیگه

---

 Warren Buffet ۱

Alexis Texas ۲

نه). و من خیلی دوستشون دارم. اون‌ها قصه‌ها و سرگذشت‌ها و مشکلات خودشون رو داشتن، همون‌طور که ننه‌بابای اون‌ها هم داشتن، و برو تا آخر. و مثل همه‌ی پدر و مادرهای دنیا، پدر و مادر من هم، با نیتِ بهترین‌ها البته، بعضی از مشکلاتشون رو به من منتقل کردن، همون‌طور که احتمالاً من هم به بچه‌هام منتقل خواهم کرد.

وقتی «بگاییِ روان‌خراش» این‌چنینی در زندگی برامون اتفاق می‌افته، به‌طور ناخودآگاه احساس می‌کنیم که انگار مشکلاتی داریم که هیچ‌وقت نمی‌تونیم حلش کنیم. و این ناتوانیِ پیش‌فرض برای حل مشکلات باعث میشه که حس کنیم بدبخت و بیچاره هستیم.

ولی این باعثِ یک چیزِ دیگه هم میشه. اگه مشکلاتی داشته باشیم که حل‌نشده‌ی هستن، ناخودآگاه‌مون به این نتیجه می‌رسه که ما، یا به‌طرزِ منحصربه‌فردی خاص هستیم، یا این‌که به‌طرزِ منحصربه‌فردی معیوب. این‌که ما شبیهِ هیچ آدمِ دیگه‌ای نیستیم و قوانین باید برای ما متفاوت باشه.

ساده‌تر بگم: خودم‌حق‌بین می‌شیم.

دردی که در این دوران کشیدم من رو در یک جاده‌ی خودم‌حق‌بینی کشید که بیشترِ سال‌های بزرگسالی توش جولان می‌دادم.

درحالی که خودم محقِ بینیِ جیمی در دنیای کسب و کاری خودش رو نشون داده بود، جایی که اون می‌تونست وانمود کنه یک آدم موفق و خفته، ولی خودم محقِ بینیِ من توی روابط خودش رو نشون داد، مخصوصاً با زن‌ها. آسیب‌های روانی که بر من وارد شده بود باعث شده بود در مفاهیمی مثل «صمیمیت» و «پذیرش» مشکل داشته باشم. می‌خواستم به‌طور افراطی چیزهایی که بر من گذشته بود رو جبران کنم. که به خودم ثابت کنم همیشه دوستم دارن و مورد پذیرش قرار می‌گیرم. در نتیجه شروع کردم به دختربازی و همه‌ش دنبال رابطه با زن‌ها بودم، مثل یک معتاد به کوکابین که می‌پره روی یک آدم برفی ساخته شده از کوکابین: باهاش عشق‌بازی شیرینی کردم، و بعد بدون معطلی خودم رو توش خفه کردم.

به یک بازی‌کن<sup>۱</sup> تبدیل شده بودم، یک بازی‌کن نابالغ، خودخواه، و البته گاهی کاریزماتیک و جذاب. قسمتِ عمده‌ی یک دهه از عمر من به روابط سطحی و ناسالم گذشت.

اگرچه سکس حال می‌داد، ولی اون چیزی نبود که من تشنه‌ش بودم. مورد علاقه‌ی بقیه بودم؛ خاطر من رو می‌خواستن؛ و برای اولین بار در زندگیم، ارزشمند بودم.

میل شدیدی به تایید شدن باعث شد عادتِ خودمخوری و افراط

در من ایجاد بشه. خودم رو محق می‌دونستم که هرکاری دلم می‌خواد بکنم، که از اعتماد آدم‌ها سواستفاده کنم، که احساسات آدم‌ها رو نادیده بگیرم، و بعد این کارها رو با عذرخواهی و دلایل کسشر توجیه کنم.

اگرچه این دوران لحظه‌های باحال و هیجان‌انگیز زیادی داشت، و من با دخترهای فوق‌العاده‌ای آشنا شدم، ولی همه‌ی این مدت زندگی کم‌وبیش درب‌وداغون بود. اغلب اوقات بیکار بودم، روی کاناپه‌ی دوست‌هام یا با مامانم زندگی می‌کردم، بیشتر از اونی که باید الکل مصرف می‌کردم، و رفقای خوبی هم از دست دادم، و وقتی که با دختری که واقعاً دوست داشتم ملاقات می‌کردم، خودم‌حوریم‌گند می‌زد به همه چی.

هرچه درد عمیق‌تر باشه، بیشتر در مقابل مشکلاتمون احساس درماندگی می‌کنیم، و در نتیجه خودم‌حق‌بینی بیشتری رو به‌کار می‌گیریم که حضور این مشکلات رو جبران کنیم. این خودم‌حق‌بینی به یکی از این دو روش خودش رو نشون می‌ده:

۱. من خوم بقیه‌عن، پس باید مثل یک استثناء بامن رفتار بشه.

۲. من عنم بقیه خوب، پس باید مثل یک استثناء بامن رفتار بشه.

از بیرون طرزفکر متضادی دارن، ولی از درون همون هسته‌ی لزج خودخواه رو دارن. درواقع می‌بینی که آدم‌های خودم‌حق‌بین هی

بین این دو حالت رفت و آمد می‌کنن. یا بر بام جهان ایستادن یا این‌که جهان روی سرِ ایشون خراب شده، بسته به این‌که چه روزی از هفته باشه، یا این‌که اون لحظه با اعتیادی که دارن چه جوری دارن کنار میان.

بیشتر آدم‌ها شخصیت‌هایی مثل جیمی رو به‌درستی یک خودشیفته‌ی پرخاشگرِ عوضی تشخیص می‌دن. چون‌که خودبرتربینی متوهم جیمی خیلی پرسروصداس. ولی چیزی که آدم‌ها به‌درستی خودمحقق‌بینی تشخیص نمی‌دن شخصیت‌هایی‌ه که مدام خودشون رو خوار، عاجز و بی‌ارزش می‌پندارن.

این‌که هرچیزی در دنیا رو دلیلی بر قربانی‌بودنِ خودت تعبیر کنی، به‌اندازه‌ی طرز فکر مخالفش خودخواهی می‌طلبه. این طرزفکر که مشکلاتِ حل‌نشدنی داری به همون اندازه انرژی و توهم خودمهم‌پنداری می‌طلبه که معتقد باشی در زندگی و رفتارت هیچ مشکلی نداری.

حقیقت اینه که هیچ چیزی به اسم مشکل شخصی وجود نداره. اگه مشکلی داری، به احتمال خیلی زیاد میلیون‌ها آدم دیگه اون مشکل رو داشتن، الان دارن، یا این‌که در آینده قراره داشته باشن. حتی شاید چندتا از اون آدم‌ها رو خودتون هم بشناسید. این قضیه مشکل رو کم‌ارزش نمی‌کنه یا به این معنا نیست که نباید درد داشته باشه. معنی‌ش این هم نیست که شما در برخی

موارد قربانیِ یک سری داستان‌ها نیستید.

تنها معنایش اینه که شما استثناء نیستید.

معمولاً، رسیدن به این بصیرت — که شما و مشکلات تون هیچ استثناء یا برتری در شدت یا رنجِ ناشی از اون مشکلات ندارید — اولین و مهم‌ترین قدم در مسیر حل‌کردنشونه.

ولی به دلایلی، به‌نظر می‌رسه که این روزها آدم‌های بیشتری، به‌ویژه جوان‌ها، این اصل رو فراموش می‌کنن. مدرس‌ها و استادهای دانشگاه می‌گن سطح تحمل و انعطاف‌پذیری عاطفی دانشجوها پایین اومده، و درخواست‌های خودخواهانه‌شون بیشتر از قبل شده. مُد شده که کتابی از برنامه‌ی درسی حذف بشه صرفاً به این دلیل که حال چند نفر رو بد کرده. مشاورهای مدرس‌ها می‌گن که این روزها دانش‌آموزان سر قضیه‌های بسیار پیش‌پاافتاده و معمولی در مدرس‌ه مثل بحث با یک هم‌اتاقی یا گرفتنِ نمره‌ی پایینِ دچار پریشانی و درماندگی عاطفی می‌شن.

عجیبه که در این عصرِ همه‌به‌همدیگه‌وصل، خودمحقق‌بینی به بالاترین حدِ خودش رسیده. انگار یه چیزی درمورد تکنولوژی هست که باعث میشه نقطه‌ضعف‌ها و ناامنی‌های شخصیت‌مون به مرز جنون برسه. هرچه بیشتر آزادیِ ابرازِ خویشتن بهمون داده میشه، بیشتر می‌خوایم از زیرِ بارِ سروکله‌زدن با کسانی که ایده‌های

مخالف دارن یا باعث ناراحتی ما میشن، دربریم. هرچه بیشتر در معرض دیدگاه‌های مخالف قرار می‌گیریم، بیشتر از وجود اون دیدگاه‌ها آزرده‌خاطر می‌شیم. هرچه زندگی‌مون راحت‌تر و گل‌وبلبل‌تر می‌شه، بیشتر حق خودمون می‌دونیم که حتی بهتر از اینی که هست بشه.

مزایای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بر کسی پوشیده نیست. از خیلی جهات، ما در بهترین دوران ممکن زندگی می‌کنیم. ولی شاید این تکنولوژی‌ها دارن اثرات جانبی ناخواسته‌ای روی ما می‌ذارن. شاید همین تکنولوژی‌هایی که ابزار رهایی و آموزش برای خیلی‌ها هستن، هم‌زمان دارن حس خودمحق‌بینی آدم‌ها رو بیشتر از همیشه می‌کنن.

## ظلم استثناءمداری

بیشتر ما آدم‌ها در اغلب کارهایی که انجام می‌دیم متوسط هستیم. حتی اگه در یک کاری استثنایی باشی، به احتمال زیاد در بقیه‌ی چیزها متوسط و یا حتی پایین‌تر از متوسط هستی. ماهیت زندگی همینه. عالی‌شدن در چیزی مستلزم اینه که براش کلی وقت و انرژی بذاری. و از اونجایی که همه‌مون مقادیر محدودی زمان و انرژی داریم، عده‌ی کمی از ما می‌تونه واقعاً در بیشتر از

یک چیز استثنایی بشه.

در نتیجه می‌تونیم بگیم که از لحاظ آماری غیرممکنه که یک آدم بتونه در همه‌ی حوزه‌های زندگیش، یا حتی بیشترشون، عملکردی خارق‌العاده از خودش نشون بده. تاجرهای خفن اغلب توی زندگی خانوادگی‌شون ریدن. ورزشکارهای خارق‌العاده اغلب به‌اندازه‌ی حلزونی که سگته‌ی مغزی کرده باشه احمق و سطحی هستن. سلبریتی‌های زیادی هستن که (احتمالاً به‌اندازه‌ی همه‌ی اون هوادارانی که حرکت‌های ریزودرشت‌شون رو دنبال می‌کنن) هیچ ایده‌ای درمورد زندگی ندارن.

همه‌مون، معمولاً، آدم‌های خیلی متوسطی هستیم. ولی این **اکستریم‌ها** هستن که مورد توجه قرار می‌گیرن. یه جورایی همه‌مون این رو می‌دونیم، ولی به‌ندرت درموردش فکر می‌کنیم، و احتمالاً هیچ‌وقت درمورد این که چرا این قضیه می‌تونه یک مشکل به حساب بیاد بحث نمی‌کنیم.

اینترنت داشتن، گوگل، اینستاگرام، یوتیوب، تلگرام، و دسترسی به بیشتر از چهارصد شبکه‌ی تلویزیوین و ماهواره‌ای خیلی چیز خفن و باحالیه. ولی توجه ما محدوده. عمراً نمی‌تونیم همه‌ی جذر و مدِ اطلاعاتی که هر لحظه از ما می‌گذره رو پردازش کنیم. در نتیجه،

---

۱ | extreme | حداکثر، حداقل، شدیدترین، کمترین، انتهای خفنیّت، دو سر انتهایی یک طیف، دیگه نمی‌دونم چی بگم. مطمئنم منظور رو متوجه شدی.



تنها صفر و یک‌هایی که توجه ما رو به خودشون جلب می‌کنن همون برش‌های اطلاعاتی هستن که استثنایی یا خارق‌العاده هستن — یعنی همون‌هایی که توی درصد ۹۹/۹۹۹م هستن.

هرروز ما در معرض سیلابِ خارق‌العاده‌ها قرار می‌گیریم. بهترین بهترین‌ها. بدترین بدترین‌ها. خفن‌ترین حرکت‌های بدنی. خنده‌دارترین جوک‌ها. ناراحت‌کننده‌ترین خبرها. ترسناک‌ترین تهدیدها. یک‌ریز و بی‌وقفه.

زندگی این روزهای ما پر شده از اطلاعاتی درموردِ دو سرِ انتهایِ نمودارِ زنگوله‌ایِ تجربه‌ی انسانی، چون در کسب‌وکارِ رسانه، این چیزی‌ه که چشم‌ها رو به‌دنبال خودش می‌کشه. و پول، تو چیزی‌ه که چشم‌ها رو به‌دنبال خودش می‌کشه. خلاصه‌ی کلام همینه. و این درحالی‌ه که بیشترِ زندگی توی اون قسمتِ ملال‌آورِ میانی می‌گذره. بیشترِ زندگی غیرخارق‌العاده‌س. بیشترِ زندگی متوسط می‌گذره.

این سیل از خارق‌العاده‌ها ما رو قانع کرده که باور کنیم خارق‌العاده‌بودن، نرمالِ جدیده. و از اونجایی که بیشترمون اغلبِ اوقات کاملاً متوسط هستیم، سیلابِ اطلاعاتِ خارق‌العاده و استثنایی ما رو در گردابی پر از سرخوردگی، نابسندگی، و یأس فرو می‌بره، چون پرواضحه که ما یه جورایی به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستیم. درنتیجه بیشتر و بیشتر نیاز پیدا می‌کنیم که با

خودمحقق‌بینی و اعتیاد این قضیه رو جبران کنیم. با تنها روشی که بلدیم با این قضیه کنار می‌ایم: یا از طریق خودبزرگ‌بینی یا دیگران بزرگ‌بینی.

بعضی‌ها مون این کار رو با طرح‌ریزیِ روش‌هایی برای خیلی‌سریع پولدار شدن انجام می‌دیم. بعضی‌ها هم کار و زندگی رو ول می‌کنن که برن اون ورِ آفریقا تا بچه‌های فقیر رو از گشنگی نجات بدن. یه عده هم با خرخونی و بردنِ همه‌ی جایزه‌های علمی این کار رو می‌کنن. بعضی‌ها هم یک مدرسه رو با گلوله میارن پایین. و عده‌ای هم هستن که با هر موجودی که بتونه حرف بزنه و نفس بکشه می‌خوابن.

و این به همون فرهنگِ درحال‌رشدِ خودمحقق‌بینی که قبلاً درموردش براتون گفتم ربط داره. همه نسل جدید رو به‌خاطرِ این تغییرِ یهوییِ فرهنگی مقصر می‌دونن، ولی خب احتمال زیاد دلیلش اینه که نسل جدید بیشتر از همه گوشی‌به‌دسته و در معرض دید. در واقع، تمایل به خودمحقق‌بینی رو میشه در همه‌ی سطوح جامعه دید. و من معتقدم که این قضیه به استثناءمداریِ ناشی از رسانه‌های جمعی مربوط میشه.

مشکل اینجاست که شیوعِ تکنولوژی و تبلیغاتِ توده‌ای داره انتظارات آدم‌ها از خودشون رو به‌گا می‌ده. سیلِ خارق‌العاده‌ها باعث میشه حس آدم‌ها درمورد خودشون بدتر بشه، و احساس

نیاز بکنن به این که خارق‌العاده‌تر باشن، افراطی‌تر باشن، بیشتر دیده باشن، و یا حتی بیشتر مهم باشن.

وقتی که جوان‌تر بودم، نقطه‌ضعف‌هام در زمینه‌ی صمیمیت و عشق، توسط همه‌ی باورهای احمقانه‌ای که در فرهنگ عامه شایع بود بدتر و بدتر شد. و همون باورها هنوز هم در حال شیوع هستن: برای این که پسر باحالی باشی، باید مثل یک ستاره‌ی راک پارتی کنی؛ برای این که مورد احترام واقع بشی، باید توسط زن‌ها مورد تحسین قرار بگیری؛ سکس ارزشمندترین چیزیه که یک مرد می‌تونه بهش دست پیدا کنه، و برای دستیابی بهش می‌ارزه که هرچیزی (از جمله شأن و منزلت خودت) رو فدا کنی.

این جریانِ مداوم از اطلاعاتِ غیرواقع‌گرایانه در رسانه‌ها، روی حسِ خودکم‌بینیِ ما دست می‌ذاره و روی اون آوار می‌شه. ما رو بیش از حد در معرض استانداردهای غیرواقع‌گرایانه قرار می‌ده، استانداردهایی که هرچه دست‌وپا بزنی نمی‌تونیم بهشون برسیم و پابه‌پاشون پیش بریم. نه تنها حس می‌کنیم در مقابل مشکلات حل‌نشده‌ی قرار گرفتیم، بلکه حسِ بازنده‌بودن هم بهمون دست می‌ده چون یک سرچ ساده‌ی گوگل بهمون هزاران نفر رو نشون می‌ده که اون مشکلات رو ندارن.

تکنولوژی، مشکلات اقتصادیِ کهنه رو حل کرده و به‌جاش مشکلاتِ روانیِ جدیدی برامون آورده. اینترنت نه تنها اطلاعات

رو اوپن سورس<sup>۱</sup> کرده، بلکه نقطه ضعف‌ها، خودتردیدی، و سرافکنندگی هم اوپن سورس کرده.

## و وَ ولی اگه قرار نیست استثنایی یا خارق‌العاده باشم، پس هدف چیه؟

این که باور داشته باشی سرنوشت همه جوری رقم خورده که کار خارق‌العاده‌ای در زندگی‌مون انجام بدیم، به یک بخش پذیرفته‌شده از فرهنگِ امروزی تبدیل شده. سلبریتی‌ها این جوری می‌گن. بزرگان دنیای کسب‌وکار این جوری می‌گن. سیاستمداران می‌گن. حتی **آپرا وینفری**<sup>۲</sup> هم می‌گه (پس باید درست باشه). هرکدومون می‌تونیم خارق‌العاده باشیم. همه‌مون شایسته‌ی عالی‌بودن هستیم.

این حقیقت که خودِ این پیام به‌خودی‌خود متناقضه — خب اگه همه خارق‌العاده باشن، طبق تعریف هیچ‌کس خارق‌العاده نخواهد بود — از چشم خیلی‌ها دور می‌مونه. و به‌جای این‌که از خودمون سوال کنیم ما واقعاً شایسته‌ی چی هستیم و شایسته‌ی چی

۱ open-source / در دنیای نرم‌افزار به انتشار کدهای یک نرم‌افزار به‌صورت رایگان برای استفاده‌ی عموم می‌گن. ولی اینجا منظورش نشر آزاد اطلاعات (یا هرچیزی) برای دسترس همگانه.

۲ Oprah Winfrey / از مشهورترین مجری‌های تلویزی تاریخ آمریکا و از بانفوذترین و ثروتمندترین زن‌های سیاه‌پوست در تاریخ جهان.

نیستیم، این پیام رو با ولع می‌گیریم و باز هم بیشتر می‌خوایم. «متوسط» بودن به استاندارد جدیدی برای شکست تبدیل شده. بدترین چیزی که می‌تونی باشی اینه که وسطِ گله باشی، وسط نمودار زنگوله‌ای. وقتی استاندارد موفقیت در یک فرهنگ اینه که «خارق‌العاده» باشی، پس بهتره که در دوسرِ انتهای زنگوله باشی، چون اونجا حداقل هنوز استثنایی هستی و شایسته‌ی توجه. خیلی از آدم‌ها این استراتژی رو انتخاب می‌کنن: به همه ثابت کنن که بدبخت‌ترین، مظلوم‌ترین یا قربانی‌ترین آدمِ روی زمین هستن.

خیلی از آدم‌ها نمی‌خوان بپذیرن که متوسط هستن چون فکر می‌کنن اگه این رو بپذیرن دیگه هیچ‌وقت دستاورد خفنی در زندگی نخواهند داشت و زندگی‌شون بی‌معنی و بی‌ارزش خواهد شد.

این طرز تفکر می‌تونه خطرناک باشه. وقتی بپذیری که زندگی فقط زمانی ارزشمنده که خارق‌العاده، قابل‌توجه، و عالی باشه، یعنی این حقیقت رو پذیرفتی که بیشتر جمعیت روی کره‌ی زمین (از جمله خودت) ریدن و پشیزی نمی‌ارزن. و این دیدگاه می‌تونه خیلی خطرناک باشه، هم برای خودت و هم برای دیگران.

اندک آدم‌هایی که در حوزه‌ای خارق‌العاده میشن، به‌خاطر این‌که باور دارن خارق‌العاده هستن این‌جوری نمی‌شن. برعکس، اون‌ها

خفن می‌شن چون روی بهترشدن قفلی می‌زنن. و این قفلی روی بهترشدن از یک باور بنیادی ریشه داره که اون‌ها، یه جورایی، اون قدرها هم عالی نیستن. این ضدِ خودمحقق‌بینی‌ه. آدم‌هایی که توی یک حوزه خارق‌العاده هستن، خارق‌العاده می‌شن چون می‌فهمن که خارق‌العاده نیستن — متوسط هستن — و هنوز جا داره که خیلی بهتر بشن.

همه‌ی این «هر آدمی می‌تونه خارق‌العاده باشه و به درجات عالی برسه» فقط حس خودمهم‌پنداری تون رو ارضا می‌کنه. این پیام رو وقتی قورت می‌دین مزه‌ی خوبی می‌ده، ولی در واقعیت فقط کالری‌های توخالی هستن که از لحاظ روانی شما رو چاق و فربه می‌کنن.

مسیر سلامت روان، درست مثل سلامت جسمانی، از خوردن سبزیجاتِ رژیمی تون می‌گذره، که یعنی پذیرش حقایق ملال‌آور و بی‌نمک زندگی: حقیقت‌هایی مثل «کارهایی که می‌کنی آنچنان در کلیتِ قضیه تاثیر نداره» یا «قسمت عمده‌ی زندگیت قراره حوصله‌سرب‌پیش بره و چیز قابل‌توجهی ازش درنیاد، و این قضیه اوکی‌ه.» این رژیم سبزیجات اوایل اصلاً مزه‌ی خوبی نمی‌ده. خیلی هم بدمزه‌س. اون قدر که هی ازش طفره می‌رید.

ولی بعد از این که هضم میشه، بدن تون که بیدار میشه، احساس سرزندگی و قدرت بیشتری می‌کنید. به هر حال، اون فشار و بارِ

همیشگی، این که چیزِ خفنی بشید، این که ستاره‌ی بعدی شما باشید، از روی دوش شما برداشته میشه. استرس و اضطرابِ ناشی از این که همیشه ناکافی هستید و مدام نیاز دارید که خودتون رو ثابت کنید از بین میره. درک و پذیرشِ هستیِ معمولی‌تون به شما این حسِ رهایی رو میده تا به دستاوردی که واقعاً آرزوش رو دارید نائل بشید، بدون این که خودتون رو قضاوت کنید یا انتظارات عجیب و غریبی داشته باشید.

برای تجربیاتِ ابتداییِ زندگی ارزش خاصی قائل می‌شید: لذت یک دوستی ساده، خلق کردنِ چیزی، کمک کردن به کسی که نیاز به کمک داره، مطالعه‌ی یک کتاب خوب، خندیدن با کسی که بهش اهمیت می‌دین.

به نظر حوصله‌سربرمیاد، نه؟ خب چون این چیزها معمولی هستن. ولی شاید دلیلی داره که معمولی هستن: چون چیزهایی هستن که حقیقتاً اهمیت دارن.



راستی، مارک منسون متولد ۱۳ اسفند ۱۳۶۲ هستش  
و الان این شکلیه.



## فصل ۴

# ارزش رنج کشیدن

در ماه‌های واپسین ۱۹۴۴، بعد از حدود یک دهه جنگ، اوضاع داشت به ضرر ژاپن پیش می‌رفت. اقتصادشون مثل خر توی گل گیر کرده بود، ارتش‌شون در تقریباً نصف آسیا پراکنده شده بود، و سرزمین‌هایی که در اقیانوس آرام تصاحب کرده بود مثل مهره‌های دومینو سرنگون می‌شدن و به دست ایالات متحده می‌افتاد. شکست اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسید.

در ۲۶ دسامبر ۱۹۴۴ ستوان دوم **هیرو اونودا**<sup>۱</sup> از ارتش امپراطوری ژاپن به جزیره‌ی کوچک **لوبانگ**<sup>۲</sup> در فیلیپین اعزام شد. ماموریت

---

Hiroo Onoda ۱

Lubang ۲

هیرو این بود که تا جایی که می‌تونه پیشرفت ایالات متحده رو کند کنه، تا سرحد مرگ ایستادگی کنه، و هیچ‌وقت تسلیم نشه. هم خودش و هم فرماندهش می‌دونستن که این ماموریت یک خودکشی بود.



در فوریه ۱۹۴۵ آمریکایی‌ها به لوبانگ رسیدن و با ارتشی سهمگین جزیره رو گرفتن. در عرض چند روز بیشتر سربازهای ژاپنی یا تسلیم شدن یا کشته، ولی اونودا به همراه سه تن از مردهایش تونسستن چون سالم به در بفرن و توی جنگل قایم بشن. از اونجا، حملات چریکی پراکنده‌ای رو علیه نیروهای آمریکایی و جمعیت محلی انجام می‌دادن. به خطوط انتقال مهمات حمله می‌کردن، به سربازان گشتی شلیک می‌کردن، و به هر روشی که می‌تونستن چوب لای چرخ نیروهای آمریکایی می‌ذاشتن.

آگوست همون سال، یعنی بعد از حدود شش ماه، ایالات متحده روی شهرهای هیروشیما و ناکازاکی بمب اتمی انداخت. ژاپن تسلیم شد، و مرگبارترین جنگ در تاریخ بشر به پایان دراماتیکش رسید.

اگرچه، هزاران سرباز ژاپنی هنوز در جزایر اقیانوس آرام پراکنده بودن و بیشترشون مثل اونودا توی جنگل‌ها قایم شده بودن و نمی‌دونستن که جنگ تموم شده. این سربازها، درست مثل قبل، به جنگ و غارت ادامه دادن. و این یک مشکل بزرگ در بازسازی آسیای شرقی بعد از جنگ بود، و دولت‌ها به توافق رسیدن که باید در این باره کاری بکنن.

ارتش ایالات متحده، به اتفاق دولت ژاپن، هزاران بروشور رو از بالای اقیانوس آرام روی این جزایر پخش کردن و اعلام کردن

که جنگ تموم شده و وقتش رسیده که همه برن خونه‌هاشون. اونودا و سربازهاش مثل خیلی‌های دیگه این بروشورها رو پیدا کردن، و برخلافِ خیلی‌های دیگه، تصمیم گرفتن که این اعلامیه‌ها ساختگیه، و یک تله‌س از طرف نیروهای آمریکایی که چریک‌ها رو از جنگل بکشه بیرون. اونودا اعلامیه‌ها رو سوزوند، و سربازهاش به زندگی مخفیانه در جنگل و مبارزه ادامه دادن.

پنج سال به همین منوال گذشت. انتشار و پخشِ اعلامیه‌ها متوقف شد، و بیشترِ نیروهای آمریکایی رفته بودن خونه‌هاشون. محلی‌های لوبانگ سعی کردن به زندگیِ عادی‌شون، یعنی کشاورزی و ماهیگیری برگردن. ولی هنوز هیرو اونودا و مردانش به کشاورزان شلیک می‌کردن، محصولاتشون رو آتیش می‌زدن، دام‌هاشون رو می‌زدیدن، و محلی‌هایی که داخل جنگل پرسه می‌زدن رو به قتل می‌رسوندن. دولت فیلیپین اعلامیه‌های جدیدی چاپ و توی جنگل پخش کرد. «بیاید بیرون. جنگ تموم شده. شما باختین.»

ولی اینبار هم باور نکردن.

در ۱۹۵۲، دولت ژاپن یک تلاشِ نهایی انجام داد که آخرین سربازهاش رو که در جزایر اقیانوس آرام قایم شده بودن، بیاره خونه. این بار نامه‌ها و عکس‌هایی از خانواده‌های سربازان گم‌شده، به همراه یادداشتی از خودِ امپراتور در جنگل پخش

شد. این بار هم اونودا نخواست که باور کنه این اطلاعات واقعی هستن. این بار هم فکر کرد که این قضیه زیر سر آمریکاست. این بار هم هیرو و سربازهایش موندن و به جنگیدن ادامه دادن.

چند سال دیگه هم گذشت و فیلیپینی‌های محلی که از این همه ترور به ستوه اومده بودن، خودشون دست به اسلحه شدن و با اونودا و یارانش مبارزه کردن. تا سال ۱۹۵۹، یکی از هم‌زمان اونودا تسلیم شده و یکی دیگه‌شون کشته شده بود. یک دهه بعد، آخرین یارِ اونودا، مردی به نام کوزوکا، در یک تیراندازی با نیروهای پلیس محلی کشته شد، درحالی‌که داشت شالیزارهای برنج رو آتیش می‌زد. یعنی ربع قرن از پایان جنگ جهانی دوم گذشته بود و اون‌ها هنوز داشتن می‌جنگیدن!

حالا دیگه اونودا که بیشتر از نصف عمرش رو در جنگل‌های لوبانگ سپری کرده بود، تک‌وتنها مونده بود.

در سال ۱۹۷۲ خبرهای مربوط به مرگ کوزوکا به ژاپن رسید و سروصدای زیادی به پا کرد. مردم ژاپن فکر می‌کردن که آخرین سربازهای جنگ سال‌ها پیش اومدن خونه. رسانه‌های ژاپنی شروع کردن به مطرح کردن این سوال که: اگه کوزوکا تا سال ۱۹۷۲ در لوبانگ مونده، شاید خودِ اونودا، آخرین سربازِ بازمانده از جنگ جهانی دوم، هنوز زنده باشه. همون سال، دولت ژاپن و فیلیپین با همکاری هم یک گروه تجسس تشکیل دادن و همه‌ی

جنگل رو دنبال این ستوان دوم پررمزوراز گشتن، کسی که یک شخصیت معماوار داره، یک شخصیت قهرمان، و یک شخصیت شبح‌گونه.

هیچی پیدا نکردن.

ماه‌های زیادی گذشت و قصه‌ی ستوان اونودا یه جورایی به افسانه‌های محلی ژاپن تبدیل شد، یک قهرمان جنگی که اون قدر دیوانه‌س که نمی‌شه واقعی بودنش رو باور کرد. خیلی‌ها عاشقانه می‌پرستیدنش. خیلی‌ها ازش انتقاد می‌کردن. بعضی‌ها می‌گفتن این حرف‌ها مال قصه‌های پریانه، و آدم‌هایی این قصه رو بافتن که هنوز می‌خوان به ژاپنی باور داشته باشن که خیلی وقت پیش ناپدید شده.

حول و حوشِ همین دوران بود که مرد جوانی به اسم **نوریو سوزوکی**<sup>۱</sup> برای اولین بار اسم اونودا به گوشش خورد. سوزوکی یک ماجراجو، یک سفربروی کنجکاو، و یه جورایی هیپی بود. بعد از پایان جنگ به دنیا اومده بود، از مدرسه اخراج شده بود، و چهار سال مداوم در جاده بود و آسیا، خاورمیانه و آفریقا رو هیچ‌هایک<sup>۲</sup> کرده بود، و شب‌ها رو روی نیمکت پارک‌ها، در ماشین غریبه‌ها،

---

Norio Suzuki ۱

Hitchhike ۲ | رایگان‌سواری یا مرامی‌سواری هم بهش می‌گن. یعنی بغل جاده می‌ایستی و با هر ماشینی که به مسیرت بخوره و مایل باشه سوارت کنه، سفر می‌کنی.

سلول زندان، و زیر آسمونِ خدا روز می‌کرد. برای غذا در مزارع به کار داوطلبانه مشغول می‌شد، و برای پرداخت هزینه‌ی اقامت خون اهدا می‌کرد. یک روح آزاده بود و شاید یه خورده هم بی‌مخ.

در سال ۱۹۷۲ سوزوکی به این نتیجه رسید که ماجراجویی جدیدی لازم داره. بعد از سال‌ها سفر به کشورش برگشته بود و اصلاً با این ژاپن جدیده حال نمی‌کرد. از هنجارهای صُلب فرهنگی و سلسله‌مراتب اجتماعی حاکم حس خفگی بهش دست می‌داد. از مدرسه نفرت داشت. نمی‌تونست سر یه کاری آروم بگیره. می‌خواست دوباره برگرده به جاده‌ها، و دوباره برای خودش آزاد باشه.

برای سوزوکی افسانه‌ی اونودا به‌عنوان جوابی برای سوال‌هاش هویدا شد. این قضیه برایش یک ماجراجویی جدید بود که ارزش پیگیری داشت. سوزوکی یقین داشت که خودش اون تنها آدمی‌ه که می‌تونه اونودا رو پیدا کنه. گروه‌های تجسس ژاپنی، فیلپینی و آمریکایی نتونسته بودن اونودا رو پیدا کنن؛ پلیس محلی به مدت سی سال جنگل‌های منطقه رو وجب‌به‌وجب گشته بود؛ و هزاران اعلامیه پخش شده بود، بدون دریافت هیچ پاسخی. ولی گور باباش، این هیپی ولگرد می‌خواست بره و اون آدمی باشه که پیداش می‌کنه.

سوزوکی، غیر مسلح و بدون هیچ مهارتی در ردیابی آدم‌ها یا فنون

مبارزه، به جزیره‌ی لوبانگ سفر کرد و تنهایی زد به دل جنگل. استراتژی سوزوکی این بود که اسم اونودا رو فریاد بزنه و بهش بگه که امپراطور خیلی نگرانسه.

در عرض چهار روز اونودا رو پیدا کرد.

سوزوکی مدتی پیش اونودا در جنگل موند. اون زمان اونودا به مدت یک سال بود که تنها شده بود و خیلی از این همدم و هم صحبت استقبال کرد. خیلی هم تشنه‌ی این بود که بفهمه در این سال‌ها چه اتفاقاتی افتاده و چی بر سر ژاپن و دنیا اومده. این دو نفر یه جورایی رفیق هم شدن.

سوزوکی از اونودا پرسید که چرا این همه سال به مبارزه ادامه داد. اونودا گفت که خب خیلی ساده‌س: بهش دستور داده بودن که «هیچ وقت تسلیم نشو» و اون هم همین کار رو کرده بود. به مدت سی سال داشت از یک دستور تبعیت می‌کرد. بعد اونودا از سوزوکی پرسید چی شده که یک «پسر هیپی» این جوری اومده و دنبالش می‌گرده. سوزوکی گفت که ژاپن رو در جستجوی سه چیز ترک کرده: «ستوان اونودا، یک خرس پاندا، و پتی<sup>۱</sup>، به همین ترتیبی که گفتم.»

این دوتا آدم تحت شرایط بسیار عجیبی به هم خورده بودن: دو

---

۱ Abominable Snowman / یا غول برفی؛ (طبق روایات اثبات نشده) موجود آدم‌نما و پشمالویی که در کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کند.



ماجرای خوش‌انرژی با نیت‌های خیر، در جستجوی ورژن غلطی از کمال، مثل دُن کیشوت و سانچو پانزای ژاپنی در دنیای واقعی، که در جنگل‌های مرطوب فیلیپین گیر افتاده بودن، خودشون رو قهرمان می‌دونستن، با وجود این که جفت‌شون تنها بودن، هیچی نداشتن، و هیچ کارِ خاصی نمی‌کردن. اونودا که تا اون موقع بیشترِ زندگی‌ش رو وقف یک جنگ خیالی کرده بود. سرنوشت سوزوکی هم بهتر از اونودا نبود. بعد از این که ستوانِ گمشده و خرس پاندا رو پیدا کرد، چند سال بعد در جستجوی پتی در ارتفاعات هیمالیا جون خودش رو از دست داد.

آدم‌ها اغلب این‌جوری انتخاب می‌کنن که قسمت‌های بزرگی از زندگی‌شون رو وقف اهدافی بی‌اهمیت یا مخرب کنن. ساخته تصور کردنِ این که اونودا اون سی سال توی جنگل خوشحال بوده. از حشرات و جوندگان تغذیه می‌کرده، توی خاک و خل می‌خوابیده، و سال‌های سال محلی‌ها رو می‌کشته. یا این که چرا سوزوکی به سمت مرگ خودش هیچ‌هایک کرد، بدون هیچ پولی، بدون رفیقی، و بدون هیچ هدفی جز این که یک گول خیالی رو پیدا کنه. بعدها اونودا گفت که حسرتِ چیزی رو نمی‌خوره و به انتخاب‌هایی که کرده و به اوقاتی که در لوبانگ به سر شد افتخار می‌کنه. گفت باعث افتخارش بوده که بخش قابل‌توجهی از زندگی‌ش رو صرف خدمت به یک امپراطوری کرده که وجود خارجی نداشته. سوزوکی

هم آگه زنده بود احتمالاً چیز مشابهی می‌گفت: که داشت همون کاری رو می‌کرد که باید، و این که حسرت چیزی رو نمی‌خوره.

جفت‌شون انتخاب کردن چه‌جوری رنج بکشن. هیرو اونودا انتخاب کرد که برای وفاداری به یک امپراطوری مرده رنج بکشه. سوزوکی انتخاب کرد که برای ماجراجویی رنج بکشه، حالا هرچه‌قدر هم که بیمارگونه جلوه کنه. برای هردوشون، این رنج کشیدن معنا داشت؛ و یک هدف عالی‌تر رو دنبال می‌کرد. و چون معنا داشت، می‌تونستن تحملش کنن، و حتی ازش لذت ببرن.

اگر رنج کشیدن اجتناب‌ناپذیره، اگر مشکلات زندگی رو نمی‌شه حذف کرد، پس سوالی که باید پرسیده بشه این نیست که «چه‌جوری رنج رو حذف کنم؟» بلکه اینه که «چرا دارم رنج می‌کشم، برای چه هدفی؟»

هیرو اونودا در سال ۱۹۷۴ به ژاپن برگشت و یه‌جورایی در وطن به یک سلبریتی تبدیل شد. از این برنامه‌ی تلویزیونی به برنامه‌ی رادیویی بعدی دعوت می‌شد؛ سیاستمدارها دست‌وپا می‌شکستن که باهاش دست بدن؛ یک کتاب منتشر کرد؛ و از طرف دولت پول خیلی زیادی بهش پیشنهاد شد.



هیرو اونودا و نوریو سوزوکی

ولی وقتی به ژاپن برگشت، از چیزی که دید خیلی سرخورده شد: یک فرهنگ مصرف‌گرای کاپیتالیستِ سطحی که همه‌ی سنت‌های وفاداری و ایثار رو از دست داده بود، سنت‌هایی که نسل هیرو اینا روش بنا شده بود.

اونودا سعی کرد از این شهرتش برای تبلیغ و حمایت از ارزش‌های ژاپن قدیم استفاده کنه، ولی در این جامعه‌ی جدید کسی صدای اونودا رو نمی‌شنید. برای اون‌ها هیرو یک ابزار نمایشی بود تا یک

متفکر فرهنگی؛ یک مرد ژاپنی که از یک ماشین زمان پیاده شده و همه مات و مبهوت نگاهش می‌کنن، مثل یک عتیقه در موزه.

قسمت جالب ماجرا اینجاست که اونودا افسرده شد، خیلی بیشتر از اون دورانی که در جنگل زندگی می‌کرد. حداقل توی جنگل برای یک هدفی ایستادگی می‌کرد؛ زندگی‌ش معنا دار می‌گذشت. این باعث شده بود که همه‌ی اون رنج‌ها برایش آسون بشه و حتی مقداری لذت بخش. ولی اینجا در ژاپن جدید (جایی که از دید هیرو به یک ملت تو خالی پر از هیپی‌ها و زن‌های بی‌قید و بند در لباس‌های غربی تبدیل شده بود) با یک حقیقت تلخ مواجه شد: که مبارزه‌ش بی‌معنا بوده. ژاپنی که برایش زندگی می‌کرد و برایش جنگید دیگه وجود نداشت. و سنگینی این حقیقت یه جوری سوراخش کرد که هیچ گلوله‌ای تا حالا نکرده بود. و چون رنجی که کشیده بود هیچ معنایی نداشت، ناگهان برایش روشن شد که سی سال از زندگی‌ش رو تلف کرده.

در نتیجه در سال ۱۹۸۰ اونودا وسیله‌هاش رو جمع کرد و به برزیل مهاجرت کرد، و تا آخر عمر اونجا موند.

## پیازِ خودشناسی

خودشناسی مثل پیازه. لایه‌های زیادی داره، و هرچه لایه‌های

بیشتری رو برداری و به عمق بزنی، احتمالِ بیشتری داره که گاهوبی‌گاه اشک بریزی.

بیاید فرض کنیم که لایه‌ی اول پیاز خودشناسی یک درکِ ساده از احساساتِ خودمون باشه. «الان از اون وقت‌هاست که من خوشحالم.» «فلان چیز من رو ناراحت می‌کنه.» «بهمان چیز بهم امید میده.»

متأسفانه بعضی آدم‌ها هستن که حتی در این سطح ابتداییِ خودشناسی هم خیلی ضعیف عمل می‌کنن. می‌دونم، چون خودم یکی از اون‌هام. من و همسرم بعضی وقت‌ها یه همچین مکالمه‌های بامزه‌ای داریم با هم:

**اون:** چیزی شده؟

**من:** نه. هیچی نشده.

**اون:** نه. یه چیزی شده. بهم بگو.

**من:** خوبم واقعاً.

**اون:** مطمئنی؟ آخه به‌نظر میاد ناراحتی.

**من:** [با یک خنده‌ی عصبی] واقعاً؟ نه خوبم. جدی می‌گم.

[سی دقیقه بعد...]

**من:** ... همینه که این آدم این‌قدر می‌ره رو مخم! توی یک

اتاق کار می‌کنیم ولی یه‌جوری رفتار می‌کنه انگار من اصلاً

وجود ندارم. تازه شم شنیدم یه بار سعی کرده زیرآبم رو پیش رئیس بزنه.

همه‌مون نقاط کور عاطفی داریم. اغلب‌شون هم به عاطفی مربوط می‌شن که در خلال بزرگ‌شدن، توی مغزمون فرو کردن که احساسات نامناسبی هستن. سال‌ها تمرین و تلاش لازمه که در شناسایی نقاط کور بهتر بشیم و بتونیم به خوبی ابرازشون کنیم. این یک وظیفه‌ی خیلی مهمه، و به زحمتش می‌ارزه.

لایه‌ی دوم پیاز خودشناسی توانایی پرسیدن این سواله که چرا ما عواطف خاصی رو حس می‌کنیم.

این «چرا»ها سوالات سختی هستن و معمولاً ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشه که جواب درست و حسابی و دقیقی بهش داد. بیشتر آدم‌ها نیاز دارن که برن پیش یک روان‌شناس تا برای اولین بار این سوال‌ها ازشون پرسیده بشه. این سوال‌ها اهمیت زیادی دارن چون روشن می‌کنن که چه چیزی رو موفقیت یا شکست می‌دونیم. چرا عصبانی هستی؟ آیا دلیلش اینه که در رسیدن به هدفی شکست خوردی؟ چرا حس خمودی و بی‌انگیزگی داری؟ آیا دلیلش اینه که فکر می‌کنی به اندازه‌ی کافی خوب نیستی؟

این لایه از سوال‌ها کمک می‌کنه که ریشه‌ی عاطفی رو درک کنیم که ما رو احاطه می‌کنند. وقتی علت ریشه‌ای رو پیدا کردیم،

اون وقت در بهترین حالت می‌تونیم کاری کنیم که تغییرش بدیم. ولی پیاز خودشناسی یک لایه‌ی دیگه هم داره که عمیق‌تره. و این لعنتی پر از اشک‌ه. لایه‌ی سوم ارزش‌های فردی ماست: چرا من این رو موفقیت/شکست می‌دونم؟ چه جوری خودم رو محک می‌زنم؟ بر اساس چه استانداری دارم خودم و آدم‌های اطرافم رو قضاوت می‌کنم؟

رسیدن به این لایه خیلی سخته و مستلزم تلاش و زیرسوال‌بردن‌های مداومه. ولی مهم‌ترین‌ه، چون ارزش‌های ما ماهیت مشکلاتمون رو تعیین می‌کنن، و ماهیت مشکلاتمون کیفیت زندگی‌مون رو.

ارزش‌ها اساس هرچیزی هستن که ما هستیم و کارهایی که انجام می‌دیم. اگر چیزی که ارزش می‌پنداریم بی‌فایده باشه، اگر چیزی که موفقیت/شکست می‌دونیم یلخی انتخاب شده باشه، اونوقت هرچیزی که بر روی این ارزش‌ها بنا میشه (افکار، عواطف، حس‌های روزمره) تا ثریا کج می‌ره بالا. هر فکر یا حسی که درمورد شرایط خاصی به ذهنمون خطور می‌کنه برمی‌گرده به این‌که چه قدر اون رو «ارزش» مند قلمداد می‌کنیم.

بیشتر آدم‌ها در جواب دقیق دادن به این «چرا»ها افتضاحن، و این باعث میشه که نتونن دانش عمیقی درمورد ارزش‌هاشون

پیدا کنن. البته که ممکنه بگن صداقت و رفاقت براشون ارزشه، ولی فرداروز پشت سرت حرف می‌زنن و درموردت دروغ می‌باfterن تا درمورد خودشون حس بهتری داشته باشن. یا یکی ممکنه احساس تنهایی کنه. ولی وقتی از خودش می‌پرسه که چرا همچین حسی داره، اولین راهکاری که به ذهنش می‌رسه اینه که تقصیر رو بندازه گردن بقیه — همه‌ی آدم‌ها خبیث هستن، یا، هیشکی باحال نیست، یا هیشکی به‌اندازه‌ی کافی باهوش نیست که اون‌ها رو درک کنه — و در نتیجه بیشتر و بیشتر از مشکلاتش طفره می‌ره، به‌جای این‌که سعی کنه حل‌شون کنه.

برای خیلی‌ها این همون خودشناسی‌ه. حالا اگر هم بتونن به عمق بزنن و به ارزش‌های بنیادی‌شون نگاه کنن متوجه می‌شن که تحلیل‌هاشون بر اساس طفره‌رفتن از پذیرشِ مسئولیتِ مشکلاتشون بوده، تا این‌که بخوان دقیق مشکل رو شناسایی کنن. متوجه میشن که تصمیماتشون رو در راستای، و به نفعِ سرخوشی‌های زودگذر گرفتن، و نه خلقِ شادکامیِ واقعی.

بیشتر راهنماها و مدرس‌های خودیاری هم این سطحِ عمیق‌ترِ خودشناسی رو نادیده می‌گیرن. اون‌ها آدم‌های بدبخت بیچاره رو می‌گیرن چون می‌خوان پولدار بشن، و بعد همه‌جور پند و اندرز بهشون می‌دن که چه‌جوری بیشتر پول دربیارن، و در تمام این مدت سوالات مهمِ مربوط به ارزش‌ها رو نادیده می‌گیرن:



در درجه‌ی اول چرا احساس نیاز می‌کنن که پولدار بشن؟ چه جور  
موفقیت یا شکست خودشون رو می‌سنجن؟ آیا احتمال داره که  
ریشه‌ی ناشادکامی‌شون یک ارزشِ دیگه باشه و نه این مسأله که  
یک بنتلی زیر پاشون نیست؟

بیشترِ پند و اندرزهای اون بیرون در سطحِ کم‌عمقی کار می‌کنن و  
حالِ آدم‌ها رو در کوتاه‌مدت خوب می‌کنن، درحالی‌که مشکلات  
واقعی و بلندمدت حل‌نشده باقی می‌مونن. ادراک و احساسات  
آدم‌ها ممکنه تغییر کنه، ولی ارزش‌های بنیادی، و معیارهایی که  
برای ارزیابی ارزش‌ها مورد استفاده قرار می‌دن تغییری نمی‌کنه.  
این پیشرفت نیست. این فقط یک روشِ دیگه برای رسیدن به  
سرخوشی‌های بیشتره.

این‌که صادقانه خودت رو ببری زیر سوال کار سختیه. چون باید  
سوالاتی رو از خودت بپرسی که جواب‌های ناراحت‌کننده‌ای داره.  
تجربه بهم نشون داده که هرچه جواب ناراحت‌کننده‌تر باشه،  
احتمال بیشتری داره که درست باشه.

یه لحظه وقت بذار و به یک قضیه‌ای که واقعاً اذیتت می‌کنه فکر  
کن. حالا از خودت بپرس که چرا این قضیه رفته رو مخت. به  
احتمال زیاد جواب به یه جور ناکامی مربوط میشه. اون ناکامی  
رو در نظر بگیر و از خودت بپرس که چرا به‌نظرت این جوریه. آیا  
ممکنه اون واقعاً از جنس ناکامی نباشه؟ شاید از زاویه‌ی اشتباهی

داری بهش نگاه می‌کنی.

یک مثال از زندگی خودم رو براتون بگم:

**«این که داداشم جواب اس‌ام‌اس‌ها یا ایمیل‌هام رو نمی‌ده**

**می‌ره رو مخم.»**

چرا؟

**«چون انگار من تخمش هم نیستم.»**

به نظرت چرا این جوریه؟

**«چون اگه می‌خواست باهام رابطه داشته باشه، ده ثانیه**

**وقت می‌داشت و یه جوری باهام تماس می‌گرفت.»**

چرا این قضیه که با برادرت در ارتباط نیستی برات یک ناکامی محسوب

می‌شه؟

**«چون ما داداشیم؛ ما باید رابطه‌ی خوبی با هم داشته**

**باشیم!»**

دوتا چیز دارن اینجا عمل می‌کنن: یک ارزش که برای من مهمه،

و یک معیار که بر اساس اون میزان پیشرفتم به سوی اون

ارزش رو می‌سنجم. ارزش من: برادرها باید رابطه‌ی خوبی با

همدیگه داشته باشن. معیار من: تماس تلفنی یا ایمیل‌بازی. من

این جوری موفقیتیم به‌عنوان یک برادر رو می‌سنجم. با تکیه کردن

به این معیار، کاری می‌کنم که حس ناکامی خیلی وقت‌ها بیاد

سراغم، مخصوصاً صبح‌های جمعه.

می‌تونیم با تکرار این فرآیند حتی عمیق‌تر هم بریم:

چرا برادرها باید روابط خوبی با هم داشته باشن؟

**«چون از یک خانواده، و اعضای خانواده باید به هم نزدیک**

**باشن!»**

چرا به نظرت باید این جوریه باشه؟

**«چون خانواده باید بیشتر از هر کس دیگه‌ای برات مهم**

**باشه!»**

چرا به نظرت این جوریه؟

**«چون نزدیک بودن به خانواده یک چیز نرمال و سالمه،**

**چیزی که من ندارم.»**

اینجا من درمورد ارزش بنیادی خودم (داشتن یک رابطه‌ی خوب با برادرم) کاملاً شیرفهم هستم ولی هنوز درمورد معیار دارم دست‌وپا می‌زنم. اسم دیگه‌ای روش گذاشتم، «نزدیک بودن با اعضای خانواده»، ولی معیارم تغییر چندانی نکرده: هنوز دارم خودم رو بر اساس تعداد تماس‌هایی که با هم داریم قضاوت می‌کنم، و بر مبنای این معیار خودم رو با کسانی که می‌شناسم مقایسه می‌کنم. همه‌ی کسانی که می‌شناسم رابطه‌ی نزدیکی با خانواده‌شون دارن، ولی من ندارم. پس قطعاً یه جای کارم می‌لنگه.

ولی نکنه من معیارهای داغونی رو برای خودم و زندگیم انتخاب کردم؟ آیا چیز دیگه‌ای هم هست که می‌تونه درست باشه و من

ندیدمش؟ شاید لازم نیست که با برادرم نزدیک باشم که اون رابطه‌ی خوب که برای من ارزش محسوب می‌شه بین من برقرار باشه. شاید باید فقط احترام متقابل بین من باشه (که همین الان هم هست). یا شاید باید دنبال این باشیم که اعتمادِ دوطرفه بین من باشه (که اون هم هست). شاید این‌ها معیارهای بهتری برای سنجشِ برادری من باشه تا تعدادِ اس‌ام‌اس‌هایی که رد و بدل می‌کنیم.

خیلی به نظر درست میاد؛ من که حس می‌کنم برای من خیلی جوابه. ولی هنوز خیلی درد داره که من و داداشم به هم نزدیک نیستیم. و هیچ روش مثبتی وجود نداره که قضیه رو بهش ربط بدیم. دوستن این قضیه راهِ مخفی‌ای نشونم نمیده که باهاش از خودم تعریف و تمجید کنم. بعضی وقت‌ها برادرها — حتی اون‌هایی که عاشق همدیگه هستن — روابط نزدیکی ندارن، و این اوکی‌ه. اوایل پذیرفتنش سخته، ولی اوکی‌ه. اونچه که در دنیای بیرونِ شما درمورد وضعیت تون صادق و درسته، به اندازه‌ی این که شما اون رو چه جوری می‌بینید، با چه معیارهایی می‌سنجیدش، و چه جوری ارزش‌گذاری می‌کنیدش اهمیت نداره. آره، ممکنه مشکلات اجتناب‌ناپذیر باشن، ولی معنای هر مشکل نه. ما روی این که هر مشکل چه معنایی داشته باشه کنترل داریم، چون می‌تونیم انتخاب کنیم که چه جوری درموردشون فکر

کنیم، و با چه استانداردهایی اون‌ها رو بسنجیم.

## مشکلات ستاره‌ی راک

در سال ۱۹۸۳ یک گیتاریست جوان و بااستعداد به بدترین شکل ممکن از گروه‌شون اخراج شد. گروه‌شون به تازگی یک قرارداد خوب بسته بود، و قرار بود اولین آلبوم‌شون رو ضبط کنن. ولی چند روز قبل از این‌که ضبط شروع بشه اعضای گروه درب خروج رو به گیتاریست قصه‌ی ما نشون دادن. نه اخطاری، نه بحثی، و نه دعوی دراماتیکی؛ به معنای واقعی کلمه و خیلی شیک از خواب بیدارش کردن و یک بلیط اتوبوس برای خونه دادن دستش.

وقتی داشت از نیویورک به لس‌آنجلس برمی‌گشت، توی اتوبوس هی از خودش می‌پرسید که: چی شد؟ چه کار اشتباهی کردم؟ الان چیکار کنم؟ قراردادهای ضبط همینجوری از آسمون نمی‌افتن که، مخصوصاً برای گروه‌های متال تازه‌کار و گوشخراش. آیا تنها فرصتی که داشتیم رو از دست دادیم؟

وقتی اتوبوس به لس‌آنجلس رسید، تصمیمش رو گرفته بود. از دلسوزی برای خودش دست کشید و قول داد که گروه جدیدی برای خودش راه‌اندازی کنه. با خودش قرار گذاشت که گروه جدیدش این‌قدر موفق و خفن میشه که گروه قبلیش تا ابد

برای کاری که کردن حسرت بخورن. اون قدر مشهور میشه که اون‌ها محکوم میشن به این‌که سال‌های سال اون رو توی تلویزیون ببینن، توی رادیو صداش رو بشنون، پوسترهاش رو توی خیابون و عکس‌هاش رو توی مجلات ببینن. اون خیانتکارها توی حیاط خونه‌شون همبرگر پشت‌ورو می‌کنن، اجراهای چیپ و مضخرف‌شون رو توی کلاب‌های پایین‌شهر برگزار می‌کنن، چاق و همیشه‌مست با همسرهای زشت‌شون؛ ولی اون توی استادیوم و روبروی جمعیتِ صدهزار نفری داره می‌ترکونه و برنامه‌ش داره به‌طور زنده توی تلویزیون پخش می‌شه. توی برکه‌ای از اشک‌های کسانی که بهش خیانت کردن خودش رو می‌شوره و هر قطره اشک رو با یک اسکناس صددلاری تمیز و تانخورده خشک می‌کنه.

در نتیجه پسر گیتاریست شروع کرد به کار کردن. یه جوری کار می‌کرد که انگار توسط یک جنِ موزیکال تسخیر شده. بهترین موزیسین‌هایی که می‌شناخت رو صدا زد و ماه‌های زیادی رو صرف این کرد که بهترین گروه ممکن رو تشکیل بده. به‌دنبال موزیسین‌هایی بود که خیلی بهتر از اعضای گروه قبلیش باشن. آهنگ‌های زیادی نوشت. دیوانه‌وار شب و روز تمرین می‌کرد. خشم، سوختِ بلندپروازی‌هاش بود و انتقام، الهه‌ی موسیقی‌ش. در عرض یکی دو سال گروه جدیدش یک قرارداد ضبط امضا کرد، و یک سال بعد اولین آلبوم‌شون اومد بیرون و ترکوند.

اسم این گیتاریست **دیو ماستین**<sup>۱</sup> و اسم این گروه جدید که به یکی از گروه‌های افسانه‌ای تاریخ هوی‌متال تبدیل شد، **مگادث**<sup>۲</sup> بود. مگادث بیشتر از ۲۵ میلیون آلبوم فروخت و بارها در سرتاسر دنیا کنسرت و تور برگزار کرد. این روزها ماستین رو به‌عنوان یکی از درخشان‌ترین و تاثیرگذارترین موزیسن‌ها در تاریخ موسیقی هوی‌متال می‌شناسن.



متاسفانه، گروهی که ازش اخراج شده بود **متالیکا** بود، که بیشتر

---

۱ Dave Mustaine

۲ Megadeth

از ۱۸۰ میلیون نسخه آلبوم در سرتاسر دنیا فروخت. متالیکا رو همه به عنوان یکی از برترین گروه‌های راک و متال تاریخ می‌دونن. و به همین دلیل، در یک مصاحبه‌ی نادر و خصوصی در سال ۲۰۰۳، ماستین درحالی‌که داشت اشک می‌ریخت اعتراف کرد که خودش رو یک ناکام می‌دونه. یک شکست‌خورده. چون با وجود همه‌ی موفقیت‌هایی که به‌دست آورده هنوز هم اون آدمیه که از متالیکا اخراج شد.

ما می‌مونیم. فکر می‌کنیم موجودات سطح بالا و پیچیده‌ای هستیم که صبح‌ها با تُستر نون داغ می‌کنیم و کفش‌های آخرین مدل می‌پوشیم، ولی راستش رو بخوای فقط یک سری میمون خوش‌لباس و پرطمطراق هستیم. و چون میمون هستیم، به‌طور غریزی خودمون رو با بقیه مقایسه می‌کنیم و برای رسیدن به جایگاه اجتماعی بالاتر رقابت می‌کنیم. سوال این نیست که آیا خودمون رو در جایگاه مقایسه با دیگران ارزیابی می‌کنیم؛ بلکه اینه که بر اساس چه استانداردهایی خودمون رو می‌سنجیم؟

دیو ماستین، آگاهانه یا ناآگاهانه، انتخاب کرد که خودش رو بر اساس این‌که چه قدر از متالیکا موفق‌تر و محبوب‌تر باشه بسنجه. تجربه‌ی اخراج‌شدن از گروه قبلیش این قدر براش دردناک بود که «موفقیت نسبت به متالیکا» رو به‌عنوان یک معیار انتخاب کرد تا بر اون اساس خودش و مسیر حرفه‌ایش رو بسنجه.



با وجود این که یک اتفاق دردناکِ زندگیِش رو به یک چیز مثبت تبدیل کرد، و ازش مگادث ساخت، ولی انتخابِ موفقیت متالیکا [و مقایسه‌ی خودش با اون] به عنوان معیاری تعیین‌کننده برای زندگیِش آسیب‌های زیادی بهش وارد کرد. با وجود همه‌ی ثروت و طرفداران و هورامایی که گرفت، هنوز خودش رو یک ناکام می‌دونست.

حالا ممکنه من و شما به موقعیت دیو ماستین نگاه کنیم و خنده‌مون بگیره. به این که این آدم با میلیون‌ها دلار پول، صدها و هزاران طرفدارِ دوآتیشه، و یک مسیر شغلی که داری کاری رو می‌کنی که عاشقش هستی، ولی هنوز چشم‌هات خیس می‌شه که رفقای بیست سال قبلت مشهورتر از تو هستن.

دلیلش اینه که ارزش‌های من و شما با ارزش‌های ماستین متفاوته، و ما خودمون رو بر اساس معیارهای متفاوتی می‌سنجیم. احتمالاً معیارهای ما یه چیزی شبیه به اینه که «نمی‌خوام سرِ کاری برم که از رئیس‌م متنفر باشم»، یا «می‌خوام این قدر پول در بیارم که بتونم بچم رو به مدرسه‌ی خوبی بفرستم»، یا «خوشحال می‌شم اگه فردا رو توی جوب بیدار نشم». و با این معیارها، ماستین به طرز شگفت‌انگیزی موفقه. ولی بر اساس معیار خودش، یعنی «مشهورتر و موفق‌تر از متالیکا باش» یک ناکام شکست‌خورده‌س.

ارزش‌هامون تعیین‌کننده‌ی معیارهایی هستن که بر اساس‌شون

خودمون و دیگران رو می‌سنجیم. چیزی که برای اونودا ارزش بود، یعنی وفاداری به امپراطوری ژاپن، اون رو سی سال در جزیره‌ی لوبانگ نگه داشت. ولی همین ارزش باعث شد که موقع برگشتن به ژاپن سرخورده بشه و احساس بدبختی بکنه. معیار ماستین، یعنی بهتر بودن از متالیکا باعث شد مسیر حرفه‌ای بسیار موفق‌تری در دنیای موسیقی رو رقم بزنه. ولی همین معیار بعدها کلی شکنجه‌ش داد، اگرچه موفقیت زیادی هم براش آورد.

اگه می‌خوای دیدگاهت به مشکلات رو عوض کنی، باید چیزهایی که برات ارزش هستن، و معیارهایی که باهاش موفقیت/شکست رو می‌سنجی رو عوض کنی.

مثلاً بیاید نگاهی بندازیم به یک موزیسینِ دیگه که اتفاقاً اون هم از گروهش اخراج شد. داستان‌ش خیلی شبیه به دیو ماستین‌ه، اگر چه حدود بیست سال قبلش اتفاق افتاد.

سال ۱۹۶۲ بود و یک گروه جوان از بندر لیورپول در انگلیس تازه داشتن اسمی برای خودشون در می‌کردن. اعضای این گروه سرووضع بامزه‌ای داشتن و اسم گروه از اون هم بامزه‌تر بود، ولی موزیکی که می‌زدن این‌قدر خوب بود که صنعت موسیقی بالاخره مجبور شد بهشون توجه کنه.

اعضای این گروه شامل **جان**<sup>۱</sup> خواننده‌ی اصلی و ترانه‌سرا؛ **پل**<sup>۲</sup> پسر بیبی‌فیس و رومان‌تیکِ گروه که گیتار بیس می‌زد؛ **جورج**<sup>۳</sup>، نوازنده‌ی سرکشِ گیتار. و درنهایت درامرِ گروه، کسی که خوش‌چهره‌ترین‌شون بود. دخترها دیوونه‌ش بودن، و توی مجله‌ها هم اول از همه صورتِ این بود که خودنمایی می‌کرد. حرفه‌ای‌ترین عضو گروه هم بود. دراگ نمی‌زد. یک دوست‌دختر فابریک داشت. حتی یک عده کاسبِ کت‌شلوارپوش هم بودن که می‌گفتن ایشون باید چهره‌ی گروه باشه، و نه جان یا پل.

اسمش **پیت بست**<sup>۴</sup> بود. و اسم گروه‌شون **بیتلز**<sup>۵</sup>. در سال ۱۹۶۲، بعد از این‌که اولین قرارداد ضبط آلبوم‌شون رو بستن، سه عضوِ دیگه‌ی گروه بی‌سروصدا جمع شدن و از مدیر گروه **برایان اپستاین**<sup>۶</sup> درخواست کردن که اون رو اخراج کنه. اپستاین سر این تصمیم کلی شیون و زاری کرد. چون پیت رو دوست داشت. در نتیجه این کار رو به تعویق انداخت به امید این‌که این سه نفر نظرشون رو عوض کنن.

John ۱

Paul ۲

George ۳

Pete Best ۴

The Beatles ۵

Brian Epstein ۶

ماه‌ها بعد، درست سه روز قبل از این که ضبط اولین آلبوم‌شون رو شروع کنن، اپستاین بالاخره پیت رو به دفترش صدا کرد. اونجا مدیر گروه بدون مقدمه‌چینی به پیت پست گفت که گورش رو از گروه گم کنه و گروه دیگه‌ای برای خودش پیدا کنه. هیچ دلیلی براش نیاورد، توضیحی نداد، و ابراز تاسف هم نکرد. فقط گفت که اعضای گروه نمی‌خوان که اون عضوی از گروه باشه، پس، اممم... برو به سلامت.

به‌عنوان جایگزین، بچه‌های گروه یک آدم عجیب‌وغریب به اسم **رینگو استار**<sup>۱</sup> رو آوردن. رینگو از بقیه‌ی بچه‌ها بزرگتر بود و یک دماغ گنده‌ی بامزه داشت. رینگو موافقت کرد که موهاش رو به مدل زشتِ جان، پل و جورج دربیاره، و به بچه‌های گروه اصرار کرد که درمورد هشت‌پا و زیردریایی آهنگ بسازن<sup>۲</sup>. بچه‌های گروه هم گفتن: آره چرا که نه، گور باباش، می‌سازیم.

در عرض شش ماه بعد از اخراج بست، بیتل‌مانیا<sup>۳</sup> فوران کرد، و جان، پل، جورج و پیت رینگو به چهارتا از مشهورترین چهره‌های روی کره‌ی زمین تبدیل شده بودن.

۱ Ringo Starr

۲ به ترانه‌های Yellow Submarine و Octopus's Garden اشاره می‌کنه.

۳ جنون و تبِ هوادارانِ بیتل‌ها، مخصوصاً موقعِ کنسرت‌هاشون.



در ضمن، قابل درک بود که پیت وارد فازِ افسردگی عمیقی شد و ساعت‌های زیادی رو صرف کاری می‌کرد که هر انگلیسی دنبال بهانه می‌گرده که انجامش بده: مشروب خوردن.

بقیه‌ی دهه‌ی شصت خیلی با پیت بست مهربان نبود. تا ۱۹۶۵ پیت از دوتا از اعضای بیتلز به‌خاطر افترا و تلاش برای بدنام‌کردنش شکایت کرده بود، و همه‌ی پرونده‌های موسیقی‌ش به‌طرز فجیعی شکست خورده بود. در سال ۱۹۶۸ دست به خودکشی زد، ولی فقط برای این‌که مامانش منصرفش کنه. زندگیش به‌گا رفته بود. قصه‌ی بست مثل دیو ماستین پیش نرفت و بازگشتی رویایی به صحنه نداشت. هیچ‌وقت به یک سوپرستار جهانی تبدیل نشد و هیچ‌وقت میلیون‌ها دلار پول در نیاورد. ولی با این وجود سرنوشت بهتری برای بست رقم خورد. در یک مصاحبه در سال ۱۹۹۴ بست

گفت: «اگه الان توی بیتلز بودم این قدر که الان هستم خوشحال نبودم.»

چی داره میگه این آدم؟

بست توضیح داد که شرایطِ زندگی بعد از اخراج از بیتلز جوری رقم خورد که با همسر آینده‌ش ملاقات کنه. و بعد بچه‌هاش از راه رسیدن. ارزش‌هاش تغییر کردن. زندگی‌ش رویه‌جور دیگه می‌سنجید. البته که شهرت و ثروت چیزهای خوبی بودن، ولی بست تصمیم گرفت اهمیت و احترام بیشتری برای چیزهایی که داشت قائل بشه: یک خانواده‌ی بزرگِ پرمحبت، یک ازدواجِ باثبات، یک زندگیِ ساده. البته الان هم فرصت‌ش پیش بیاد درامز می‌زنه، حتی دور اروپا تورهای اجرا می‌ره و تا دهه‌ی ۲۰۰۰ میلادی هم به ضبط کردن آلبوم مشغول بود. پس واقعن چی رو از دست داده بود؟ فقط کلی توجه و به‌به و چه‌چه. درحالی‌که چیزی که به‌دست آورده بود خیلی براش ارزشمند بود.

این قصه‌ها نشون می‌دن که بعضی ارزش‌ها و معیارها بهتر از بقیه هستن. بعضی ارزش‌ها به مشکلاتِ خوب و سازنده‌ای منجر می‌شن که همیشه راحت و روان حل‌شون کرد. بعضی‌ها هم به مشکلات بدی منجر می‌شن که به راحتی و همیشه قابل حل نیستن.

## ارزش‌های تخمی

یک سری ارزش‌های متداول هستند که مشکلات واقعاً سخیفی رو برای آدم‌ها به وجود میارن، مشکلاتی که به سختی میشه حل‌شون کرد. بیاید خیلی سریع نگاهی به این ارزش‌ها بندازیم:

۱. لذت: لذت عالی، ولی به‌عنوان ارزشی که زندگی رو حول محورش بچرخونی افتضاحه. برو از یک معتادِ شیشه‌ای پپرس که قفل‌زدن روی لذت اون رو به کجاها رسونده. از کسی که مدام به همسرش خیانت می‌کرد، خانواده‌ش رو نابود کرد و بچه‌هاش رو از دست داد، پپرس که آیا لذت باعث شد به خوشبختی برسه. از مردی که تا سرحد مرگ غذاهای چرب و چیلی خورد (و همین مونده بود خودش هم بخوره) پپرس که لذت چه جوری در حل مشکلاتش به‌کارش اومد.

لذت یک خدای تقلبی‌ه. تحقیقات نشون داده کسانیه که انرژی‌شون رو روی لذت‌های سطحی متمرکز می‌کنن درنهایت اضطراب بیشتری دارن، از لحاظ عاطفی بی‌ثبات، و افسرده‌تر هستن. لذت سطحی‌ترین نوع رضایت از زندگی‌ه و در نتیجه راحت‌تر از هرچیزی به دست میاد و راحت‌تر از هرچیزی از کف می‌ره.

ولی با این وجود، لذت اون چیزیه که بیست و چهارساعته/

هفت روز هفته به ما عرضه می‌شه و تبلیغاتش همه جا هست. همون چیزی‌ه که ما روش قفلی می‌زنیم. ازش برای سرکردن و پرت کردن حواس‌مون استفاده می‌کنیم. ولی لذت، اگرچه در زندگی (در دوزهای معینی) لازمه، ولی به خودی خود کافی نیست.

لذتِ علتِ شادکامی نیست، بلکه معلولشه. اگه بقیه‌ی چیزها رو درست انجام بدی (ارزش‌ها و معیارهای درست‌درمون)، لذت هم خودبه‌خود به‌عنوان یک محصولِ جانبی ظاهر میشه.

۲. موفقیت مادی: خیلی‌ها ارزشی که برای خودشون قائل هستن رو بر اساس این‌که چه قدر پول درمیارن، چه ماشینی سوار می‌شن، یا این‌که چمن حیاطشون از چمن همسایه چه قدر سبزتر و قشنگ‌تره می‌سنجن.

تحقیقات نشون داده زمانی که فرد بتونه مایحتاج اصلی زندگی‌ش (خوراک، سرپناه، و غیره) رو تامین کنه، همبستگی بین شادکامی و موفقیتِ دنیوی به سرعت به سمت صفر میل می‌کنه. در نتیجه اگر یک بی‌خانمانِ قحطی‌زده در خیابان‌های هند باشی، ده‌هزار دلار در سال، تاثیر شگرفی روی شادکامی ت می‌ذاره. ولی اگر به راحتی در طبقه‌ی متوسط داری زندگی‌ت رو می‌کنی، ده هزار دلارِ اضافی تاثیر چندانی نخواهد داشت. و این یعنی داری کونِ خودت رو پاره می‌کنی و آخر هفته‌ها هم



اضافه‌کار وایمیسی برای هیچی.

مشکلِ دیگه‌ای که بیش‌ازحد ارزش‌دادن به موفقیتِ مادی ایجاد می‌کنه، خطرِ اولویت‌دادنش نسبت به ارزش‌های دیگه‌س. ارزش‌هایی مثل صداقت، پرهیز از خشونت، و همدلی. وقتی آدم‌ها خودشون رو نه بر اساس رفتارِشون، بلکه بر اساس مدال‌ها و مقام‌هایی که در جامعه جمع‌آوری می‌کنن می‌سنجن، نه تنها کم‌عمق و سطحی هستن، بلکه احتمالاً عوضی و دیوث هم هستن.

۳. همیشه حق به جانبِ تو باشه. مغز ماشینِ ناکارآمدیه. ما مدام فرضیه‌های ضعیفی می‌سازیم، احتمالات رو بد قضاوت می‌کنیم، واقعیت‌ها رو نادرست یادآوری می‌کنیم، تسلیم سوگیری‌های شناختی<sup>۱</sup> می‌شیم، و بر اساس عواطفِ یلخی و یهوویی تصمیم‌گیری می‌کنیم. ما، یعنی گونه‌ی بشر، تقریباً بیشتر وقت‌ها در اشتباه هستیم، پس اگر معیار شما برای موفقیت در زندگی اینه که حق با شما باشه، خب، باید بگم که خیلی بهتون سخت می‌گذره که همیشه اراجیف رو برای خودتون عقلانی جلوه بدین.

واقعیت اینه که آدم‌هایی که ارزشِ خودشون رو بر اساسِ این‌که همیشه حق باهاشون باشه می‌سنجن درها رو به روی یادگیری

از اشتباهات شون می‌بندن. اون‌ها این توانایی رو ندارن که از منظرهای جدید نگاه کنن و با دیگران همدلی کنن. اون‌ها چشم‌شون رو به روی اطلاعات جدید و مهم می‌بندن.

رویکرد بسیار مفیدتر اینه که خودتون رو جاهل فرض کنید، کسی که خیلی چیزها رو نمی‌دونه. این باعث میشه که به خرافات و باورهای بی‌بنیان خزعبل‌نچسبید و همیشه روحیه یادگیری و رشد رو در خودتون زنده نگه دارید.

۴. چنگ‌زدن به مثبت‌اندیشی. یک عده هم هستن زندگی‌شون رو بر اساس توانایی‌شون برای مثبت‌بودن درمورد تقریباً همه‌چی می‌سنجن. شغلت رو از دست دادی؟ عالی! این فرصتی‌ه که رویاهات و علاقه‌ت رو دنبال کنی. شوهرت بهت خیانت کرد و با خواهرت خوابیدی؟ خب، حداقل متوجه شدی که اطرافیان‌ت چه جور آدم‌هایی هستن. بچت داره به‌خاطر سرطان حنجره می‌میره؟ خب حداقل مجبور نیستی که پول درس و دانشگاه بدی.

این‌که «نیمه‌ی پر لیوان رو نگاه کنی» چیز بدی نیست، ولی حقیقت اینه که بعضی وقت‌ها زندگی تخمی‌ه، و سالم‌ترین رویکرد به این قضیه اینه که بهش اعتراف کنی و بپذیریش.

انکارِ حس‌های منفی می‌تونه به حس‌های منفی عمیق‌تر و

مزمّن تر، یا حتی اختلال‌های عاطفی منجر بشه. مثبت‌اندیشی مداوم یه جور طفره‌رفتنه، نه یک راهکارِ درست و حسابی برای مشکلات زندگی، مشکلاتی که اگر معیارها و ارزش‌های درستی داشته باشی می‌تونن شما رو قدرتمندتر کنن و حتی بهتون انگیزه بدن.

بین واقعاً قضیه خیلی ساده‌س: کارها خوب پیش نمی‌رن، آدم‌ها می‌رن رو مخمون، به‌گایی پیش میاد. این چیزها حالمون رو تخمی می‌کنن. و این اوکی‌ه. حس‌های منفی یک قسمتِ ضروری از سلامتِ عاطفیِ ما هستن. انکار این منفی‌جات یعنی ابدی‌کردنِ مشکلات، و نه حل‌کردن‌شون.

کاری که با احساساتِ منفی باید کرد می‌دونی چیه؟ باید (۱) به روش معقول و پذیرفته‌شده‌ای اون رو ابراز کنی و (۲) یه جوروی ابرازش کنی که همسو با ارزش‌هات باشه. بذار یه مثال برات بزنم: یکی از ارزش‌های من پرهیز از خشونت‌ه. در نتیجه وقتی از شخص خاصی خیلی عصبانی می‌شم، اون عصبانیت رو ابراز می‌کنم، ولی خیلی هم سعی می‌کنم که با مشت نکوبم توی صورتش. ایده‌ی رادیکالی‌ه، می‌دونم، ولی این عصبانیت نیست که مشکلِ ماست. عصبانیت طبیعی‌ه. بخشی از زندگی‌ه. عصبانیت توی خیلی از موقعیت‌ها چیزِ سالمی‌ه. (یادتون باشه که احساسات چیزی جز بازخورد نیستن.)

مشت‌زدن توی صورتِ آدم‌ها، این مشکل‌ه. خودِ عصبانیت مشکل نیست. عصبانیت فقط یک پیام‌رسانه برای مشتِ من توی صورتِ تو. تقصیر رو ننداز گردنِ پیام‌رسان. بندازش گردنِ مشتِ من (یا صورتِ خودت).

وقتی خودمون رو مجبور می‌کنیم که همیشه مثبت‌اندیش و مثبت‌نگر باشیم، وجودِ مشکلاتِ زندگی رو انکار می‌کنیم. و وقتی مشکلات رو انکار می‌کنیم این فرصت رو از خودمون می‌گیریم که اون‌ها رو حل کنیم و شادکامی به بار بیاریم. مشکلات یه جور حسِ معنا و اهمیت رو به زندگی‌مون اضافه می‌کنن. در نتیجه اگر از مشکلات‌مون جاخالی بدیم یک هستی بی‌معنی (اگرچه شاید خوشایند) خواهیم داشت.

در بلندمدت، تموم کردنِ یک ماراتن ما رو از خوردنِ یک کیک شکلاتی خوشحال‌تر می‌کنه. بزرگ‌کردنِ یک بچه ما رو از پلی‌استیشن بازی‌کردن خوشحال‌تر می‌کنه. شروعِ یک کسب‌وکارِ کوچیک با رفیق‌هامون، درحالی‌که به نونِ شب محتاجیم، ما رو از خریدِ یک لپ‌تاپِ جدید خوشحال‌تر می‌کنه. این فعالیت‌ها استرس زیادی دارن، شیرهی آدم رو می‌کشن، و اغلب اوقات ناخوشایندن. از اون‌هان که باید مشکل پشتِ مشکل رو تحمل کنی. ولی با این وجود از معنادارترین و پرشعف‌ترین چیزهایی‌ه که در کل زندگی انجام می‌دیم. درد دارن، تقلا دارن، حتی عصبانیت

و ناامیدی دارن، ولی وقتی به سرانجام می‌رسونیمش، به عقب نگاه می‌کنیم و درحالی‌که داریم برای نوه‌هامون تعریف‌شون می‌کنیم چشم‌هامون تَر می‌شه.

فروید میگه: «یک روز، وقتی به گذشته‌ت نگاه می‌کنی، سال‌های سخت رو به‌عنوان قشنگ‌ترین‌هاش به یاد میاری.»

برای همینه که این ارزش‌ها (لذت، موفقیت مادی، همیشه حق به‌جانِبِ تو باشه، مثبت‌اندیشی) ایده‌آل‌های سخیفی برای زندگی هستن. برخی از خفن‌ترین لحظه‌های زندگی‌مون نه خوشایند هستن، نه موفقیت‌آمیز، نه آشنا، و نه مثبت.

نکته اینجاست که باید چندتا ارزش و معیارِ درست و حسابی رو در خودمون تثبیت کنیم، و اون وقته که لذت و موفقیت خودِشون میان سراغ‌مون. این‌ها اثراتِ جانبیِ ارزش‌های خوب هستن. خودِشون به‌خودی‌خود فقط سرخوشی‌های پوک هستن.

## تعریفِ ارزشِ خوب و ارزشِ بد

ارزش‌های خوب همچین ویژگی‌هایی دارن: (۱) مبتنی بر واقعیت هستن، (۲) از لحاظ اجتماعی سازنده‌ن، و (۳) بی‌واسطه هستن و قابل کنترل.

ارزش‌های بد این ویژگی‌ها رو دارن: (۱) خرافی هستن، (۲) از لحاظ اجتماعی مخرب هستن، (۳) بی‌واسطه نیستن، قابل کنترل هم نیستن.

صداقت یک ارزش خوبه چون چیزی‌ه که کاملاً روش کنترل داری، واقعیت رو نشون می‌ده، و بقیه هم ازش سود می‌برن (اگرچه گاهی می‌تونه تلخ باشه). ولی از طرفی، محبوبیت یک ارزش بده. اگر این ارزش رو انتخاب کنی، یعنی اگه معیارِ این باشه که محبوب‌ترین پسرِ [دخترِ] مهمونی باشی، بیشترِ ماجرا از کنترلِ تو خارجه: نمی‌دونی دیگه چه کسانی قراره توی مهمونی باشن، و احتمالاً نصفِ بیشترِ اون آدم‌ها رو نمی‌شناسی. دوماً، این ارزش/معیار بر اساس واقعیت نیست: ممکنه حس کنی محبوب هستی، درحالی‌که واقعاً هیچ ایده‌ای نداری بقیه درموردت چی فکر می‌کنن. (یادداشت جانبی: به‌عنوان یک قانون بگم، کسانی که از طرز فکر بقیه نسبت به خودشون می‌ترسن، درواقع از همه‌ی چیزهای تخمی و تاریکی می‌ترسن که خودشون درمورد خودشون فکر می‌کنن و تو صورت‌شون بازتاب داده می‌شه.)

چند نمونه از ارزش‌های خوب و سالم: صداقت، نوآوری، آسیب‌پذیری، دفاع از حقوق خودت، دفاع از حقوق بقیه، عزت نفس، کنجکاوی، کمک به نیازمندا، تواضع، خلاقیت.

چند نمونه از ارزش‌های بد و ناسالم: سلطه‌جویی از طریق

دغل‌بازی یا خشونت، همه‌رو کردن، همیشه احساس خوب داشتن، همیشه مرکز توجه بودن، تنها نبودن، محبوب همگان بودن، پولدار بودن صرفاً به خاطر پولدار بودن، قربانی کردن حیوانات زبون‌بسته برای خدایان خدانشناس (راستش این آخری رو خودم هم نفهمیدم منظورش چیه. - مترجم).

خواهید دید که ارزش‌های سالم و خوب اون‌هایی هستن که از درون به دست میان. چیزی مثل خلاقیت یا تواضع رو میشه همین الان تجربه کرد. کافیه ذهنت رو به سمت وسوی خاصی جهت بدی تا تجربه‌ش کنی. این ارزش‌ها بی‌واسطه، فوری و قابل کنترل هستن و شما رو با دنیا، همون‌طوری که هست، درگیر می‌کنن، نه اون‌طوری که دوست داری باشه.

ایده‌های بد معمولاً به رویدادهای خارجی وابسته‌ن. سفر با جت خصوصی، بهت بگن که همیشه حق با شماست، در جزایر قناری ویلا داشتن، خوردن یک ژلاتو درحالی‌که سه‌تا استریپر دارن اون پایین با ماتیک برات می‌زنن. ارزش‌های بد، اگرچه ممکنه گاهی باحال و لذت‌بخش باشن، ولی خارج از کنترل شما هستن و معمولاً به دست آوردن‌شون نیازمند ابزارهای مخرب یا خرافی هستن.

ارزش یعنی اولویت‌بندی. همه یک ژلاتوی خوب یا یک خونه در جزایر قناری رو دوست دارن. سوال اینه که اولویت شما چیه؟ چه ارزش‌هایی رو بر بقیه مقدم می‌دونی؟ چه ارزش‌هایی بیشتر از

بقیه در تصمیم‌گیری‌ها تاثیرگذار هستن؟

ارجمت‌ترین اولویت **هیرو اونودا** وفاداری تام و خدمت به امپراطوری ژاپن بود. خب، این ارزش، اگر از خوندن سرگذشتش متوجه نشدین، از یک رول سوشی مونده بوگندوتره. این ارزش مشکلات تخماتیکی زیادی برای هیرو ایجاد کرد. توی یک جزیره‌ی دورافتاده گیر افتاد و به مدت سی سال از حشرات و کرم‌ها تغذیه کرد. و البته مجبورش هم کرده بودن که جون شهروندان بی‌گناه رو بگیره. پس با وجود این‌که هیرو خودش رو یک آدم موفق می‌دونست، و با وجود این‌که معیارهاش رو برآورده کرده بود، ولی فکر می‌کنم همه‌مون اتفاق نظر داریم که زندگیش به‌گا بود. یعنی هیچ‌کدومون دلمون نمی‌خواست جای اون بودیم اگه می‌تونستیم، و کارهاش رو تحسین نمی‌کنیم.

**دیو ماستین** به شهرت و ثروت چشمگیری رسید ولی با این وجود احساس ناکامی می‌کرد. چون‌که ارزش‌های تخمی رو انتخاب کرد که بر مبنای مقایسه‌ی تخمی‌تری با موفقیت دیگران سنجیده می‌شد. این ارزش مشکلات داغونی رو براش فراهم کرد، مشکلاتی مثل «من باید ۱۵۰ میلیون آلبوم دیگه هم بفروشم؛ اونوقت دیگه همه‌چی ردیف میشه.» یا «تور بعدی من فقط باید استادیوم باشه.» مشکلاتی که فکر می‌کرد باید حل‌شون کنه تا خوشبخت بشه. جای تعجب نیست که چرا نبود.



از طرفی **پیت بست** از این رو به اون رو شد. با وجود این که اخراج شدنش از **بیتلز** باعث افسردگی و سرخوردگی‌ش شده بود، بزرگ‌تر که شد یاد گرفت چیزهایی که برایش اهمیت دارن رو از نو اولویت‌بندی کنه و زندگی‌ش رو زیر نور جدیدی محک بزنه. به همین دلیل بست به یک مرد خوشحال و سالم تبدیل شد که در یک خانواده‌ی عالی با زندگی ساده‌ش حال می‌کرد، چیزهایی که چهارتا عضو بیتلز سال‌های سال برای دستیابی بهش در تقلا بودن.

وقتی ارزش‌های سخیفی داریم (یعنی استانداردهای تخمی برای خودمون و دیگران تعیین می‌کنیم) یعنی برای چیزهایی تره خُرد می‌کنیم که اهمیت ندارن، چیزهایی که درواقع زندگی‌مون رو بدتر می‌کنن. ولی وقتی ارزش‌های بهتری رو انتخاب می‌کنیم، می‌تونیم برای چیزهای بهتری تره خُرد کنیم، چیزهایی که اهمیت دارن، چیزهایی که سطح سلامت و رفاه‌مون رو بالا می‌برن و شادکامی، لذت و موفقیت رو به‌عنوان اثرات جانبی از خودشون نشون می‌دن.

خلاصه بگم، «رشد شخصی» همینه: اولویت‌دادن به ارزش‌های بهتر و انتخاب چیزهای بهتری برای این که براشون تره خُرد کنی. چون وقتی تره‌های باکیفیت‌تری خُرد می‌کنی، مشکلاتِ بهتری خواهی داشت. و وقتی مشکلاتِ بهتری داشته باشی، زندگی بهتری هم خواهی داشت.

از اینجا به بعد این کتاب به ۵ ارزش اختصاص داره که اون قدرها

با عقل سلیم همسو نیستن، ولی ارزش‌هایی‌اند که به نظر من مفیدترین ارزش‌هایی هستن که فرد می‌تونه برای زندگی‌ش انتخاب کنه. همه‌شون یه جورایی از «قانون تلاش معکوس» پیروی می‌کنن که قبلاً درموردش صحبت کردیم، چون همه‌شون از جنس «منفی» هستن. همه‌شون نیازمند رویارویی با مشکلات عمیق‌تری هستن، و نه طفره‌رفتن ازشون و متوسل شدن به سرخوشی‌های زودگذر. این پنج ارزش، هم بحث‌برانگیز و هم رنج‌اننده هستن. ولی زندگی من رو از این‌رو به اون‌رو کردن.

اولین ارزش که در فصل بعد بهش می‌پردازیم یک شکل افراطی از مسئولیت‌پذیری‌ه: پذیرش مسئولیت هرچیزی که در زندگی اتفاق می‌افته، صرف‌نظر از این‌که تقصیر کیه. دومین ارزش، عدم قطعیت‌ه: اعتراف به نادانی و تردید همیشگی به باورها. بعدیش ناکامی‌ه: تمایل به کشف اشتباهات و نقطه‌ضعف‌ها، با هدف بهتر کردن‌شون. چهارمی رد شدن/کردن‌ه: توانایی نه گفتن و نه شنیدن، و در نتیجه تعیین‌کردن چیزهایی که می‌خوای در زندگی بپذیری یا نپذیری. آخرین ارزش که درموردش می‌گم، تعمق در فانی‌بودن‌ه؛ این یکی خیلی حیاتی‌ه، چون توجه همیشگی به مرگ، شاید تنها چیزی باشه که به ما کمک می‌کنه همه‌ی ارزش‌های دیگه‌مون رو در یک افق مناسب، جلوی چشم‌مون نگه داریم.

## فصل ۵

# تو همیشه در حال انتخاب هستی

تصور کن یک نفر اسلحه رو به سمت کلهت نشونه بگیره و بهت بگه باید ۴۲.۱۹۵ کیلومتر رو در کمتر از پنج ساعت بدوی، در غیر این صورت خودت و کل خانوادهت رو می‌کشه.

خب این خیلی تخمی‌ه.

حالا تصور کن می‌ری کفش‌های رانینگ می‌خری، ماه‌ها تمرین می‌کنی و اولین ماراتن زندگی‌ت رو تموم می‌کنی، درحالی‌که اعضای فامیل و دوست‌های نزدیکت در خط پایان برات هورا می‌کشن.

این می‌تونه یکی از افتخارآمیزترین لحظه‌های زندگی‌ت باشه.

مسافت همون ۴۲.۱۹۵ کیلومتره. دونده همونه. و دردی که توی پاها در جریان همونه. ولی وقتی آزادانه انتخابش می‌کنی و خودت رو براش آماده می‌کنی، به یک لحظه‌ی باشکوه و یک نقطه‌عطف مهم در زندگی‌ت تبدیل می‌شه. وقتی بر خلاف میل و اراده‌ت مجبورت کردن، یکی از ترسناک‌ترین و دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی‌ت میشه.

اغلب اوقات، تنها تفاوت میان مشکلی که ما رو دردمند می‌کنه و مشکلی که ما رو قدرتمند، این حسه که ما انتخابش کردیم، و مسئولیتش برعهده‌ی خودمونه. اگر در وضعیت کنونی‌ت احساس بدبختی می‌کنی، احتمالاً دلیلش اینه که حس می‌کنی بخش‌هایی از ماجرا از کنترلت خارجه، و مشکلی داری که از حل‌کردنش عاجزی، مشکلی که یه جورایی بهت تحمیل شده و تو انتخابش نکردی.

وقتی حس می‌کنیم که خودمون مشکلاتمون رو انتخاب می‌کنیم، احساس قدرت می‌کنیم. وقتی حس می‌کنیم که مشکلاتمون رو بر خلاف اراده‌ی خودمون بهمون اجبار کردن، احساس قربانی‌بودن و بدبختی می‌کنیم.

## انتخاب

**ویلیام جیمز** مشکلاتی جدی داشت. مشکلاتی خیلی جدی.

اگرچه از خانواده‌ای ثروتمند و شناخته‌شده بود، ولی از بدو تولد مشکلات جسمانی زیادی داشت که دهنش رو سرویس کرده بود: چشم‌هایش یه داستانی داشتن و بچه که بود موقتاً نابینا شد؛ یک نارسایی معده داشت و همه‌ش بالا می‌آورد و مجبورش کرده بود رژیم خیلی عجیب و حساسی داشته باشه؛ شنوایی‌ش هم مشکل داشت؛ اسپاسم‌های بدی در کمر و پشتش داشت که نمی‌داشت خیلی وقت‌ها درست و حسابی بشینه یا بایسته.

به خاطر این مشکلات جسمانی، جیمز بیشتر وقتش رو توی خونه می‌گذراند. دوست‌های زیادی نداشت، درس و مشقش هم چنگی به دل نمی‌زد. عوضش روزهای زیادی رو به نقاشی کشیدن سپری کرد. این تنها کاری بود که بهش علاقه داشت، و تنها کاری بود که به نظر خودش توش خوب بود.

ولی متأسفانه، به نظر هیشکی جیمز توی این کار خوب نبود. وقتی به دوران بزرگسالی رسید، کسی کارهایش رو نخرید. و همین‌طور که سال‌ها می‌گذشتن، پدرش (که یک تاجر پولدار بود) شروع کرد به سرکوفت زدن که تو تنبلی و بی‌استعدادی و فلانی و بیساری.

حالا از اون طرف داداشِ کوچیکترش، هنری جیمز، به یک رمان‌نویس مشهور در سطح جهانی تبدیل شد؛ خواهرش، آلیس جیمز، از همین راه نویسنده‌گی زندگی خوبی برای خودش دست‌وپا کرد. ویلیام گاو پیشونی سفید خانواده بود.

از روی ناچاری، پدرش یه حرکت زد که آینده‌ی این مرد جوان رو نجات بده، در نتیجه از ارتباطاتی که داشت استفاده کرد تا جیمز رو در دانشکده‌ی پزشکی هاروارد ثبت‌نام کنه. پدر بهش گفت که این آخرین فرصتی‌ه که بهش می‌ده. که اگه به این هم گند می‌زد، دیگه هیچ شانس و امیدی براش متصور نیست.

ولی جیمز هیچ‌وقت توی هاروارد احساس راحتی نکرد و اونجا رو خونه‌ی خودش ندونست. رشته‌ی پزشکی باهاش جور در نمی‌اومد. همه‌ی اون دوران حسِ یک آدمِ قلابی یا یک شیاد رو داشت. از همه‌ی این‌ها گذشته، اگه نمی‌تونست مشکلاتِ خودش رو حل کنه پس چه جوری می‌تونست امیدوار باشه که توانِ کمک به دیگران رو داشته باشه؟ یک روز بعد از این‌که از اردوی بازدید از یک مرکز بیماران روانی برگشت توی دفتر خاطراتش نوشت که با بیمارانِ حسِ هم‌ذات‌پنداری خیلی بیشتری داشت تا با دکترها.

چند سال گذشت، جیمز رو از دانشکده‌ی پزشکی بیرون کردن و این قضیه خیلی رفت رو مخ پدر. ولی جیمز به‌جای این‌که با خشم پدر دست‌وپنجه نرم کنه، تصمیم گرفت که دور بشه: در یک تورِ

ماجراجویانه‌ی انسان‌شناسی به مقصدِ جنگل‌های آمازون ثبت‌نام کرد.

داریم درمورد دهه‌ی ۱۸۶۰ حرف می‌زنیم که سفرهای بین‌قاره‌ای سخت و خطرناک بود. سفری بود پر از اسهال و گاوهای درحال غرق‌شدن و این جور چیزها.

در هر صورت، جیمز خودش رو به سلامت تا آمازون رسوند و ماجراجوییِ اصلی داشت شروع می‌شد. در میان تعجب خودش و همگان، وضعیتِ جسمیِ آسیب‌پذیرش تمامِ راه پابه‌پاش اومد. ولی وقتی که بالاخره به مقصد رسیدن، درست روزِ اولِ ماجراجوییِ آبله گرفت و تقریباً توی جنگل تموم کرد.

ولی یک شب، وقتی که داشت رساله‌های **چارلز پیرس**<sup>۱</sup> فیلسوف رو می‌خوند، تصمیم گرفت آزمایشی رو انجام بده. در خاطراتش نوشت که یک سال رو با این باور سپری می‌کنه که خودش ۱۰۰ درصد مسئولِ هرچیزی‌ه که در زندگیش اتفاق می‌افته، صرف‌نظر از این‌که چی هست و چرا و چگونه. در این مدت از تمام توانش مایه می‌ذاره که شرایطش رو تغییر بده، بدون توجه به احتمالِ شکست‌خوردن. اگر در اون سال چیزی بهتر نشد، پس معلوم می‌شه که اون در مقابل شرایطِ اطرافش عاجزه، و اونجاست که خودکشی می‌کنه.

لُب مطلب؟ ویلیام جیمز به پدر روان‌شناسی آمریکا تبدیل می‌شود. کارهایش به چندین زبان دنیا ترجمه شده، و به‌عنوان یکی از تاثیرگذارترین روشنفکر/فیلسوف/روانشناس‌های نسل خودش شناخته می‌شود. به سِمَت استادی دانشگاه هاروارد درآورد، و در بسیاری از محافل آمریکا و اروپا برای سخنرانی دعوت شد. ازدواج کرد و صاحب پنج فرزند شد (که یکی‌شون، هنری، به یک بیوگرافی‌نویس مشهور و برنده‌ی جایزه‌ی پولیتزر تبدیل شد). جیمز بعدها از این آزمایش به «تولد دوباره» یاد کرد، و هرچیزی که بعدها در زندگی به‌دست آورد رو مدیونِ این قضیه می‌دونست. یک قضیه‌ی ساده هست که اگه بفهمیش، ریشه‌ی همه‌ی تغییرات به سمتِ بهبود و رشدِ شخصی‌ه: این قضیه که ما، شخصاً، مسئول هرچیزی هستیم که در زندگی برامون اتفاق می‌افته، صرف‌نظر از این‌که توی چه شرایطی هستیم.

ما همیشه روی چیزهایی که برامون اتفاق می‌افتن کنترل نداریم. ولی همیشه روی این‌که چه‌جوری چیزهایی که برامون اتفاق می‌افتن رو تعبیر کنیم، و چه‌جوری بهشون پاسخ بدیم، کنترل داریم.

چه آگاهانه به این قضیه واقف باشیم چه نه، همیشه مسئول تجربه‌هامون هستیم. نمی‌تونیم نباشیم. انتخابِ این‌که آگاهانه رویدادهای زندگی‌مون رو تعبیر نکنیم خودش یه جور تعبیر کردنِ رویدادهای زندگی‌مونه. انتخابِ این‌که به رویدادهای زندگی‌مون



واکنش نشون ندیم خودش یک واکنش به رویدادهای زندگی مونه. حتی اگه یک ژیان زیرت بگیره یا یک لشکر بچه مدرسه‌ای روت بشاشن، باز هم خودت مسئولی که معنی این رویداد رو تعبیر کنی و بهش واکنش نشون بدی.

چه از این قضیه خوشمون بیاد چه نه، ما همیشه نقش فعالی در چیزهایی که برامون و درونمون اتفاق می‌افته ایفا می‌کنیم. ما همیشه داریم معنی هر لحظه و هر اتفاق رو تفسیر می‌کنیم. همواره داریم ارزش‌هایی که باهاشون زندگی می‌کنیم رو انتخاب می‌کنیم، و همچنین معیارهایی که باهاشون رویدادهای اطرافمون رو می‌سنجیم. معمولاً یک رویداد می‌تونه خوب یا بد باشه، و این بستگی به معیاری داره که ما انتخاب می‌کنیم.

قضیه اینجاست که، ما همیشه داریم انتخاب می‌کنیم، چه بهش آگاه باشیم چه نباشیم. همیشه.

و این یعنی چیزی به اسم «همه‌چیز رو به تخمت بگیر» وجود نداره. این قضیه غیر ممکنه. آدمیزاد باید به یک چیزی اهمیت بده. این‌که برای هیچ‌چیزی تره خُرد نکنی خودش یعنی برای یک چیزی تره خُرد کردی.

سوال اصلی اینه که، داریم چی رو انتخاب می‌کنیم که تره‌هامون رو براش خُرد کنیم؟ چه ارزش‌هایی رو انتخاب می‌کنیم که کارهامون

رو بر اون اساس انجام بدیم؟ چه معیارهایی رو انتخاب می‌کنیم که زندگی‌مون رو باهاش بسنجیم؟ و آیا این‌ها انتخاب‌های خوبی هستن؟ ارزش‌ها و معیارهای درست‌درمونی هستن؟

## باور غلطِ مسئولیت/تقصیر

چند سال پیش وقتی جوان‌تر و ابله‌تر بودم، یک پست برای وبلاگم نوشتم و آخرش این جمله رو آوردم: «و همون‌طور که یک فیلسوف بزرگ می‌گه: قدرت زیاد مسئولیتِ زیاد میاره.» به نظر قشنگ و قوی می‌اومد. یادم نمی‌اومد کی این رو گفته، جستجوی گوگل هم کمکی نکرد، ولی به هر حال اونجا توی متن چیوندمش. چون خیلی به نوشته‌م می‌اومد.

ده دقیقه بعد اولین کامنت اومد: «فکر کنم اون **فیلسوف بزرگ** که بهش اشاره کردی **عمو بن**<sup>۱</sup> تو فیلم **مرد عنکبوتی** باشه.»

«قدرت زیاد مسئولیتِ زیاد میاره.» آره این آخرین حرف‌های عمو بن، بود قبل از این‌که یک سارق جانش رو بگیره، همون سارقی که **پیتر پارکر**<sup>۲</sup> اجازه داد فرار کنه. حالا این‌که چطور از بین اون همه آدم تو پیاده‌رو عمو بن رو کشت خودش کلی جای سواله،

---

Uncle Ben ۱

Peter Parker ۲

ولی خب بگذریم. عمو بن، این فیلسوفِ بزرگ!

ولی به هر حال همه‌مون این جمله رو شنیدیم. از اون جمله‌هاست که (خیلی وقت‌ها به شوخی و طعنه) تکرار میشه، مخصوصاً بعد از پیک هفتم هشتم. از اون حرف‌هاست که ثقیل به نظر می‌رسه، ولی با این وجود پیامی رو منتقل می‌کنه که همه‌مون می‌دونیم، اگرچه هیچ‌وقت درست‌حسابی بهش فکر نکرده بودیم.

«قدرت زیاد مسئولیتِ زیاد میاره.»

راست می‌گه. ولی یک ورژنِ بهتری از این نقل‌قول هم هست، ورژنی که عمیق‌ه واقعاً، و برای درست کردنش کافیه اسم‌های این گزاره رو جابجا کنید: «مسئولیتِ زیاد قدرتِ زیاد میاره.»

هرچه مسئولیتِ بیشتری رو در زندگی بپذیریم، قدرتِ بیشتری رو به زندگی‌مون وارد می‌کنیم. در نتیجه پذیرفتنِ مسئولیتِ مشکلات‌مون اولین قدم برای حل کردن‌شونه.

مردی رو می‌شناختم که باورش شده بود دلیلِ این‌که هیچ دختری باهاش وارد رابطه نمی‌شه اینه که قدش کوتاهه. آدم تحصیل‌کرده‌ای بود. بامزه و خوش‌تیپ هم بود — خلاصه که تیکه‌ی خوبی بود — ولی کاملاً باور داشت که به نظر خانم‌ها قدش کوتاهه.

و چون خودش حس می‌کرد قدش کوتاهه، بیرون نمی‌رفت و سعی نمی‌کرد مخ کسی رو بزنه. چندباری هم که سعی کرد، دنبال کوچیک‌ترین رفتاری از طرفِ مقابلش بود که نشون بده اون به اندازه‌ی کافی براشون جذاب نیست، و این‌جوری خودش رو قانع می‌کرد که طرف ازش خوشش نیومده، اگرچه واقعاً خوشش اومده بود. همون‌طور که می‌تونی تصور کنی، اون بُعد از زندگیش، یعنی روابط با خانم‌ها، به‌گا بود.

چیزی که نفهمید این بود که خودش ارزشی رو انتخاب کرده بود که بهش آسیب می‌رسوند: قد. خانم‌ها، اون‌طور که ایشون تصور می‌کرد، فقط جذبِ قد می‌شن. با این وضعیت، هر کاری هم می‌کرد دهنش سرویس بود.

انتخابِ این ارزش اون رو ناتوان کرده بود. و یک مشکل تخمی بهش داده بود: به‌اندازه‌ی کافی قدبلند نبودن در دنیایی که (به زعم ایشون) برای قدبلندهاست. این مرد توی روابطش می‌تونست ارزش‌های خیلی بهتری رو انتخاب کنه. «می‌خوام با کسی تیک بزنم که من رو به‌خاطر کسی که هستم دوست داشته باشه» می‌تونست نقطه شروع خوبی باشه، معیاری که ارزش‌هایی مثل صداقت و پذیرش رو می‌سنجه. ولی اون این ارزش‌ها رو انتخاب نکرد. احتمالاً حتی آگاه نبود که داشت ارزشِ خودش رو انتخاب می‌کرد (یا می‌تونست انتخاب کنه). خودش

مسئول مشکلاتِ خودش بود، اگرچه متوجه‌ش نبود.

با وجود این مسئولیت، به غر زدن ادامه می‌داد: به مردِ کافه‌چی می‌گفت «ولی من کاری نمی‌تونم بکنم. تقصیرِ من چیه که زن‌ها سطحی هستن و هیچ‌وقت از آدمی مثل من خوش‌شون نمیاد!» آره این تقصیرِ همه‌ی زن‌های دنیاست که همچین مردِ خودحقیرپندارِ سطحی‌ای با ارزش‌های تخمی رو نمی‌پسندن.

خیلی‌ها دوست ندارن مسئولیتِ مشکلات‌شون رو بپذیرن چون معتقدن این‌که مسئولِ مشکلاتِ باشی یعنی مقصرِ مشکلاتِ هم هستی.

در فرهنگِ ما، مسئولیت و تقصیر با هم میان. ولی این‌ها یکی نیستن. اگر با ماشینم بهت بزنم، هم مقصرم و هم احتمالاً از لحاظ قانونی مسئولم که یه جوری برات جبران کنم. حتی اگر برخوردِ ماشین من با تو یک تصادف بوده باشه، باز هم من مسئولم. تقصیر توی جامعه‌ی ما این‌جوری کار می‌کنه: اگه گند بزنی، وظیفه و مسئولیتِ شماست که درستش کنی. و باید هم این‌جوری باشه.

ولی مشکلاتی هم هستن که تقصیرِ ما نبودن، ولی با این وجود مسئولیت‌شون با ما هستن.

برای مثال، اگه یک روز صبح از خواب بیدار بشی و متوجه بشی که یک نوزاد دِمِ درِ خونه‌ته، تقصیرِ شما نیست که یک بچه رو اونجا

گذاشتن، ولی الان این بچه مسئولیتِ شماست. باید انتخاب کنید که چیکار کنید. و آخرش هر تصمیمی که بگیرید (نگه‌ش دارید، از دستش خلاص شوید، وانمود کنید ندیدینش، بذاریدش جلوی سگ‌ها)، اون هم عواقب و مشکلاتِ مربوط به خودش رو خواهد داشت، و مسئولیتِ اون‌ها هم پای شماست.

قاضی‌ها پرونده‌هاشون رو انتخاب نمی‌کنن. وقتی یک پرونده می‌ره به دادگاه، قاضیِ پرونده جرم رو مرتکب نشده، شاهدِ پرونده هم نبوده، و تحتِ تاثیر جرم هم نبوده، ولی مسئولِ این جرمه. حالا باید پیامدهای قضیه رو انتخاب کنه؛ باید معیارهایی که باید جرم بر اساسشون ارزیابی بشه رو شناسایی و اطمینان حاصل کنه که این معیارها اعمال می‌شن.

ما مسئولِ تجربه‌هایی هستیم که همیشه تقصیر ما نیستن. این بخشی از زندگی‌ه.

بذار یه راه بهتون بگم که تفاوت میان این دو مفهوم رو نشون بدم. تقصیرِ زمانِ گذشته‌س. مسئولیتِ زمانِ حال‌ه. تقصیرِ نتیجه‌ی انتخاب‌هایی‌ه که قبلاً صورت گرفته. مسئولیتِ نتیجه‌ی انتخاب‌هایی‌ه که همین الان، و هر ثانیه از زندگی‌ت، داری انجام می‌دی. داری انتخاب می‌کنی که این رو بخونی. داری انتخاب می‌کنی که درمورد این مفاهیم فکر کنی. داری انتخاب می‌کنی که این مفهوم‌ها رو بپذیری یا رد کنی. ممکنه تقصیرِ من باشه

که فکر می‌کنی ایده‌های من تخمی و خزه، ولی تو مسئولی که به نتیجه‌گیریِ خودت برسی. تقصیرِ تو نیست که من انتخاب کردم این جمله رو بنویسم، ولی خودت مسئولی که انتخاب کنی بخونیش (یا نه).

فرقِ زیادی هست بین این‌که تقصیرِ شرایطِ کنونی‌ت رو بندازی گردنِ یکی دیگه، و این‌که واقعاً اون آدم مسئولِ وضعیتِ شما باشه. هیچ‌کس غیر از خودت مسئولِ شرایطِ نیست. شاید بتونی آدم‌های زیادی در زندگی‌ت پیدا کنی که تقصیرِ ناشادکامی‌ت رو بندازی گردنِشون، ولی هیچ‌کس غیر از خودت مسئولِ ناشادکامی‌ت نیست. دلیلش هم اینه که همیشه داری انتخاب می‌کنی که چه‌طور به مسائل نگاه کنی، چه‌جوری به اتفاق‌ها واکنش نشون بدی، چه‌جوری رویدادها رو ارزش‌گذاری کنی. همیشه داری معیارهایی که بر اساس‌شون تجربه‌هات رو ارزیابی کنی، انتخاب می‌کنی.

اولین دوست‌دخترم به شیوه‌ای بسیار تماشایی و تاریخی رابطه‌مون رو تموم و من رو ول کرد. داشت بهم خیانت می‌کرد، با معلمش. بهتر از این نمی‌شد. عالی بود. و منظورم از عالی اینه که حس‌وحالش مثل این بود که ۲۵۳ بار مشت بکوبن تو شکمت. برای این‌که حسابی برینه به وضعیتم، وقتی درمورد این قضیه باهاش حرف زدم و به روش آوردم، سریع من رو ول کرد و رفت

با اون. سه سال با هم بودیم. سیفون رو کشید روی رابطه‌مون.

ماه‌ها بدبخت و بینوا بودم. انتظارش هم می‌رفت خب. ولی اون رو مسئول بدبختی‌هام می‌دونستم. که، راستشو بخوای، خیلی من رو به جایی نرسوند. تنها کاری که کرد این بود که میزان بدبختی‌م رو بیشتر کرد.

بین، من کنترلی روی اون دختر نداشتم. صرف‌نظر از این‌که چند بار بهش زنگ زدم، یا سرش جیغ کشیدم، یا التماسش کردم که برگرده پیشم، یا دزدکی و یهویی به خونه‌ش سر زدم، یا کارهای عجیب‌وغریب و غیرمنطقیِ دوست‌پس‌قبلی‌ها ازم سر زد، هیچ‌وقت نمی‌تونستم احساسات یا اعمالش رو کنترل کنم. درنهایت می‌خوام بگم اگرچه اون مقصرِ حسِ گُه‌مرغیِ من بود، ولی هیچ‌وقت مسئولِ این حسِ من نبود. مسئولش من بودم.

که دیگه یه جایی، بعد از کلی اشک و الکل، فکرهام تغییر کردن و یه جورایی فهمیدم که اگرچه دختره کارهای بدی در حق من کرده و تقصیر اون بوده، ولی الان مسئولیتش پای خودمه که حالم رو خوب کنم. قرار نبود که اون بپره بیاد و همه‌چی رو برام درست کنه. خودم باید همه‌چی رو درست می‌کردم.

وقتی این رویکرد رو پیش گرفتم اتفاق‌هایی برام افتاد. اول این‌که خودم رو از جنبه‌های مختلف بهتر کردم. به ورزش روی آوردم و



وقت بیشتری رو با رفیق‌هام (که اون مدت تحویل‌شون نمی‌گرفتم) سپری کردم. با آدم‌های جدید دوست شدم. یک سفرِ تحصیلی بزرگ به خارج رفتم و این‌طرف اون‌طرف کارهای داوطلبانه کردم. و به آرومی، حالم بهتر و بهتر شد.

هنوز از دوست‌دختر سابقم نفرت داشتم که همچین کاری باهام کرد. ولی حداقل الان خودم مسئولیتِ احساساتم رو به عهده گرفتم. و با این کار، ارزش‌های بهتری رو انتخاب کردم. ارزش‌هایی در راستای مراقبت از خود و یادگرفتنِ این‌که درباره‌ی خودم حس‌های بهتری داشته باشم، نه این‌که قفلی بزنم روی این‌که اون باید بیاد چیزی که شکسته رو تعمیر کنه.

(در ضمن این قضیه‌ی «اون رو مسئول احساساتم می‌دونستم» یه جورایی بخشی از دلیلِ جداییِ اون از منه. که یکی دو فصل دیگه درموردش براتون می‌گم.)

بعدها، حدود ده سال بعد، اتفاق‌های بامزه‌ای افتاد. وقتی به عقب، به رابطه‌مون نگاه می‌کردم، متوجهِ مشکلاتی شدم که قبلاً بهشون توجه نکرده بودم، مشکلاتی که من مقصرشون بودم و می‌تونستم براشون کاری بکنم. متوجه شدم احتمالش هست که من دوست‌پسر فوق‌العاده‌ای نبودم، و این‌که آدم‌ها همینجوری یهویی به کسی که باهاش بودن خیانت نمی‌کنن مگر این‌که از یه چیزی اذیت و ناراحت باشن.

نمی‌گم که این‌ها کاری که اون کرد رو توجیه می‌کنه، نه ابداً. ولی تشخیص و اعتراف به اشتباهاتم کمک کرد تا بفهمم شاید اون قربانیِ معصومی نبودم که فکر می‌کردم. به هر حال آدم‌هایی که با هم توی رابطه‌ن تا حدی ارزش‌های مشترکی با هم دارن. و اگه من این همه مدت با آدمی که ارزش‌های تخمی داره دوست بودم، نباید به ارزش‌های خودم شک می‌کردم؟

وقتی فهمیدم چی شده و مشکل از کجاها بوده، تونستم به عقب نگاه کنم و علائم هشداریه که شخصیت دوست‌دخترم بروز داده بود رو ببینم. علائمی که، دورانی که با هم بودیم، تصمیم‌گرفته بودم نادیده بگیرم یا یک ماله بکشم روش. اشتباه من همینجا بود. به عقب نگاه کردم و دیدم من هم چندان دوست‌پسرِ منتخبِ سال نبودم براش. درواقع بیشتر اوقات نسبت بهش سرد و گستاخ بودم؛ بقیه‌ی اوقات هم مثل کسی که «حالا این که همیشه هستش» قدرش رو ندونستم، دلش رو شکوندم، و بهش آسیب زدم. این‌ها هم تقصیر من بود.

آیا اشتباهات من اشتباه اون رو توجیه می‌کنه؟ نه. ولی با این وجود مسئولیتش رو پذیرفتم که دیگه هیچ‌وقت اون اشتباهات رو تکرار نکنم، و هیچ‌وقت سرسری از کنار اون علامت‌ها رد نشم، تا دیگه هیچ‌وقت با همچین عواقبی به‌گا نرم. مسئولیتش رو پذیرفتم که سخت تلاش کنم در آینده با دخترهای بهتری وارد

رابطه بشم. و لازمه گزارش بدم که این کار رو کردم. دیگه دخترِ خیانت‌کاری من رو ترک نکرد، و دیگه کسی ۲۵۳ بار توی شکمم مشت نکوبید. مسئولیتِ مشکلاتم رو به عهده گرفتم و بر اساس اون‌ها خودم رو بهتر کردم. مسئولیتِ نقشی که در اون رابطه‌ی ناسالم داشتم رو برعهده گرفتم و روابط بعدی‌م رو بهتر کردم.

و می‌دونی چیه؟ این‌که دوست‌دخترم من رو ترک کرد، اگرچه یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های زندگیم بود، ولی یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین تجربه‌های زندگیم بود. دمش گرم، چون باعث و بانی رشد شخصیِ زیادی برای من شد. از اون یه دونه مشکل چیزهای بیشتری یاد گرفتم، تا ده‌ها موفقیتی که در زندگی کسب کردم.

همه‌مون دوست داریم مسئولیتِ موفقیت و شادکامی رو برعهده بگیریم. درواقع، معمولاً سرِ این‌که چه کسی مسئولِ موفقیت و شادکامی‌ه‌جنگ و دعوا داریم. ولی پذیرشِ مسئولیتِ مشکلاتمون خیلی مهم‌تره، چون یادگیری واقعی از اونجا میاد. بهبود در زندگی واقعی از اونجا میاد. این‌که تقصیر رو بندازی گردن دیگران فقط باعث می‌شه خودت آسیب ببینی.

## واکنش به تراژدی

ولی بعضی رخدادها خیلی وحشتناک و شدیدند. خیلی از آدم‌ها می‌تونن درمورد مشکلاتِ مربوط به محیط کار مسئولیت‌پذیر بشن، یا وقتی به جای بازی کردن با بچه‌ها، ساعت‌ها پای تلویزیون می‌شینن به رفتارشون فکر کنن و به مسئولیت‌پذیری سلامی دوباره بدن. ولی وقتی حرف از تراژدی‌های وحشتناک میاد وسط، اون‌ها ترمز اضطراریِ قطارِ مسئولیت‌پذیری رو می‌کشن، و وقتی نگه داشت، پیاده می‌شن. بعضی چیزها زیادی براشون دردناکه و نمی‌تونن مسئولیتش رو بپذیرن.

ولی بهش فکر کن: شدتِ رخداد، حقیقتِ ذاتیِ ماجرا رو تغییر نمی‌ده. اگر یک موتوری وسط خیابون کیف شما رو بزنه، خب قطعاً تقصیر شما نبوده. هیچ‌کس دوست نداره در همچین شرایطی قرار بگیره. ولی درست مثل بچه‌ای که دمِ درِ خونه‌تون گذاشته بودن، فوراً مسئولیتِ این وضعیتِ مرگ و زندگی بر شما نازل می‌شه. آیا باهاشون دعوا می‌کنید؟ دچار حمله‌ی عصبی می‌شید؟ خشک‌تون می‌زنه؟ به پلیس می‌گید؟ سعی می‌کنید فراموشش کنید و وانمود کنید هیچ اتفاقی نیفتاده؟ همه‌ی این‌ها انتخاب‌ها و واکنش‌هایی‌ه که شما مسئولِ انتخابش هستید. شما خفت‌شدن رو انتخاب نکردین، ولی با این وجود مسئولیتِ شماست که پیامدهای عاطفی و روانیِ و قانونیِ این تجربه رو

مدیریت کنید.

در سال ۲۰۰۸ طالبان کنترل **دره‌ی سوات**<sup>۱</sup>، یکی از نقاط دورافتاده‌ی شمال شرقی پاکستان رو در دست گرفت. اون‌ها خیلی زود قوانین افراط‌گرای اسلامی رو تحمیل کردن. تلویزیون ممنوع. فیلم ممنوع. هیچ خانمی بدون همراه مرد نباید بیرون باشه. هیچ دختری نباید بره مدرسه.

در سال ۲۰۰۹ یک دختر یازده‌ساله‌ی پاکستانی به نام **ملاله یوسف‌زای**<sup>۲</sup> شروع کرد به مقابله با این ممنوعیت تحصیلی. کماکان به مدرسه‌ی محل‌شون می‌رفت، با وجود این‌که می‌دونست با این کار، هم جان خودش و هم جان پدرش رو به خطر می‌ندازه. حتی در شهرهای مجاور به کنفرانس‌ها هم می‌رفت. در اینترنت هم مقاله‌ای منتشر کرد تحت عنوان «طالبان چه‌طور جرأت می‌کنه حق تحصیل رو از من بگیره؟»

در سال ۲۰۱۲ وقتی که چهارده سالش بود، یک روز که سوار بر اتوبوس مدرسه داشت به خونه برمی‌گشت، یک سرباز طالبان که صورتش رو پوشونده بود اتوبوس رو متوقف کرد، سوار شد، و پرسید؟ «ملاله کدومتونه؟ یا بهم می‌گید یا همه‌تون رو می‌کشم.» ملاله خودش رو نشون داد (یک انتخاب حیرت‌آور در نوع خودش)،

Swat Valley ۱

Malala Yousafzai ۲

و اون سرباز درست جلوی چشمِ همه‌ی سرنشین‌های اتوبوس،  
یک گلوله تو سر ملاله خالی کرد.



ملاله رفت تو کما و تقریباً تموم کرد. طالبان اعلام کرد که اگر  
ملاله از این حادثه جان سالم در بیره، هم خودش و هم پدرش  
رو خواهد کشت.

امروز ملاله زنده‌س. هنوز هم علیه خشونت و سرکوب زنان در  
کشورهای اسلامی فعالیت مدنی می‌کنه، و مولف یک کتابِ  
بسیار پرفروش‌ه. در سال ۲۰۱۴ به‌خاطر زحمتهایی که کشیده  
جایزه‌ی نوبل گرفت. انگار گلوله‌ای که به سرش شلیک شد فقط  
مخاطب‌های بیشتر و شجاعت بیشتری بهش داد. می‌تونست  
خیلی راحت بشینه و بگه «من کاری نمی‌تونم بکنم» یا «انتخابی  
ندارم». ولی اگه این کار رو می‌کرد، به‌طرز متناقضی، باز هم  
انتخاب خودش بوده. ولی برعکسش رو انتخاب کرد.

چند سال پیش درمورد برخی موضوعاتِ این کتاب توی وبلاگم نوشته بودم، و یک نفر برام کامنت گذاشت. بهم گفت که سطحی و ناپخته‌ام، و درک درستی از مشکلاتِ زندگی و مسئولیت انسان ندارم. گفت که پسرش رو در یک تصادف رانندگی از دست داده. و من رو متهم کرد به این‌که درمورد دردِ واقعی چیزی نمی‌دونم و من رو یک عوضی خطاب کرد چون بهش گفته بودم که خودش مسئولِ دردی‌ه که به‌خاطرِ مرگِ پسرش متحمل شده.

واضح‌ه که این مرد دردی رو چشیده که خیلی از آدم‌ها هیچ‌وقت در زندگی باهاش مواجه نمی‌شن. انتخابِ اون نبود که پسرش از دنیا رفت، و تقصیر اون هم نبود که پسرش از دنیا رفت. مسئولیتِ مدیریت کردنِ این زخم بهش واگذار شده بود اگرچه کاملاً ناخواسته بود. ولی با این وجود، خودش مسئولِ عواطف، باورها و کارهایش بود. این که چه‌جوری به مرگِ پسرش واکنش نشون بده انتخابِ خودش بود. درد از هر نوعی که باشه، برای همه‌مون اجتناب‌ناپذیره، ولی این ماییم که انتخاب می‌کنیم چه معنایی برامون داشته باشه. حتی در این ادعا که توی این قضیه انتخابی نداره و فقط می‌خواست پسرش برگرده، داشت انتخاب می‌کرد (یکی از هزاران روشِ استفاده از اون درد).

البته که من هیچ‌کدوم از این حرف‌ها رو بهش نزدم. خیلی مشغولِ وحشت‌زده‌بودن و فکرکردن درموردِ این بودم که خب،

آره، شاید واقعاً مخم تاب برداشته، و هیچ ایده‌ای ندارم که دارم درمورد چی حرف می‌زنم. این خطر در مسیر شغلی که من انتخاب کردم متداوله. مشکلیه که من انتخابش کردم. مشکلی که من مسئول رسیدگی بهش بودم.

اولش حالِ گُهی داشتم. ولی بعد از چند دقیقه، عصبانی شدم. به خودم گفتم اعتراضِ این مرد ربط چندانی به حرفی که من زدم نداره. و اصلاً گور باباش. فقط چون بچه‌ای ندارم که مُرده، دلیل نمی‌شه که دردهای وحشتناکی رو در زندگی تجربه نکرده‌ام.

بعدش اومدم و توصیه‌ی خودم رو اجرا کردم. مشکلم رو انتخاب کردم. می‌تونستم سرِ این مرد داد بزنم و باهاش وارد بحث بشم و سعی کنم با ذکرِ دردهایی که کشیدم نشون بدم که بیشتر از اون درد کشیدم، کاری بچگانه که فقط باعث می‌شد جفت‌مون احمق و بی‌عاطفه جلوه کنیم. یا می‌تونستم مشکل بهتری رو انتخاب کنم، تمرین کنم که صبورتر باشم، خواننده‌هام رو بهتر درک کنم، و هر وقت که خواستم درمورد درد و روان‌زخم‌ها بنویسم به اون مرد فکر کنم. و این چیزی‌ه از اون به بعد سعی کردم سرلوحه‌ی کارم قرار بدم.

جواب کوتاهی برایش نوشتم با این مضمون که غم آخرتون باشه، و گفتگو رو همونجا تموم کردم. تو اون شرایط چی می‌تونستم بگم واقعاً؟



## ژنتیک و ورق‌هایی که توی این بازی بهمون دادن

در سال ۲۰۱۳، بی‌بی‌سی ده دوازده نوجوان که اختلال وسواس فکری (OCD) داشتن رو دور هم جمع کرد، و هم‌زمان که داشتن دوره‌های درمانی جدی‌ای رو می‌گذروندن اون‌ها رو دنبال کرد. هدف از این تراپی‌ها این بود که به این بچه‌ها کمک کنه بر سیل افکار ناخواسته و رفتارهای تکرارشونده‌شون غلبه کنن.

یکی از اون بچه‌ها ایمجین<sup>۱</sup> بود، یک دختر هفده ساله که نیاز وسواس‌گونه‌ای داشت به این‌که از بغل هر چیزی که رد میشه با دستش یک ضربه‌ی توکانگشتی بهش بزنه، و اگه این کار رو نمی‌کرد، افکار وحشتناکی میومد سراغش که همه‌ی اعضای خانواده‌ش دارن می‌میرن. یکی دیگه‌شون جاش<sup>۲</sup> بود، پسری که هرکاری می‌کرد، باید با راست و چپ بدنش انجام می‌داد. با دست راست و دست چپ با آدم‌ها دست می‌داد، در غذا خوردن باید از هر دو دستش استفاده می‌کرد، جفت‌پا از هر دری رد می‌شد، و غیره. و اگه نمی‌تونست دو سمت بدنش رو «قرینه» کنه، حمله‌های عصبی شدیدی میومد سراغش. و جک<sup>۳</sup> رو داشتیم، یک میکروبه‌راس کلاسیک که بدون دستکش از خونه بیرون

---

Imogen ۱

Josh ۲

Jack ۳

نمی‌رفت، قبل از نوشیدنِ هر آبی باید اون رو می‌جوشوند، و غذایی که خودش تمیز یا طبخ نکرده بود رو نمی‌خورد.

OCD یک اختلالِ عصبی و ژنتیکی‌ه که قابل درمان نیست. در بهترین حالت، میشه مدیریتش کرد. و همون‌طور که در ادامه خواهیم دید، مدیریتِ اختلال به مدیریتِ ارزش‌های فرد برمی‌گرده.

اولین چیزی که روان‌درمانگرهای این پروژّه به بچه‌ها می‌گن اینه که نقص‌ها و کاستی‌های تمایلاتِ وسواسی‌شون رو بپذیرن. و این یعنی مثلاً وقتی ایمجین مورد حمله‌ی افکارِ وحشتناکِ مرگ خانوادش قرار می‌گیره، باید بپذیره که واقعاً خانوادش ممکنه بیفتن بمیرن و اون کاری در این مورد نمی‌تونه بکنه، و مرگ یک حقیقت اجتناب‌ناپذیره. درواقع بهش می‌گن هرچیزی که براش اتفاق بیفته تقصیر اون نیست. جاش مجبوره بپذیره که در بلندمدت، قرینه‌سازیِ همه‌ی رفتارهایش و تلاش برای متقارن‌کردن اعضاش، زندگی‌ش رو بیشتر از اون حملاتِ عصبیِ گاه‌وبیگاه به‌گا می‌ده. و به جک یادآوری می‌کنن که صرف‌نظر از همه‌ی تلاش‌هایی که برای تمیزی می‌کنه، میکروب‌ها همه جا هستن و اون رو آلوده می‌کنن.

هدف این بود که به بچه‌ها بفهمونن ارزش‌هاشون منطقی نیست. و درواقع حتی ارزش‌هاشون مال خودشون نیست، مالِ اختلال‌شونه.

و این که با ارضاکردن این ارزش‌های غیرمنطقی دارن به عملکردشون در زندگی گند می‌زنن.

قدم بعدی اینه که بچه‌ها رو تشویق کنن ارزش‌های مهم‌تری از ارزش‌های OCD انتخاب و روی اون‌ها تمرکز کنن. برای جاش، این یعنی دیگه مجبور نباشه به امید داشتن یک زندگی نرمال در جامعه، همیشه اختلالش رو از خانواده و دوست‌هاش مخفی کنه. برای ایمجین، این یعنی افکار و احساساتش رو تحت کنترل بگیره و دوباره خوشحال باشه. و برای جک، این یعنی بتونه مدت‌زمان زیادی از خونه‌ش بیرون بمونه، بدون این که ماجراهای دردناکِ روان‌خراشی رو تجربه کنه.

حالا که این ارزش‌های جدید در مرکزیتِ توجهِ بچه‌ها قرار گرفته، تمریناتِ سختِ حساسیت‌زدایی<sup>۱</sup> شروع شده بود تا ارزش‌های جدیدشون رو زندگی کنن. این تمرین‌ها حمله‌های عصبی زیادی به دنبال داشت؛ اشک‌های زیادی ریخته شد؛ جک به ردیفی از اشیاء زبون‌بسته مشتمل می‌زد و بعد دست‌هاش رو می‌شست. ولی اواخر این فیلم مستند می‌بینیم که پیشرفت‌های زیادی حاصل شده بود. ایمجین دیگه از بغل هرچیزی رد می‌شد بهش ضربه نمی‌زد. می‌گه «هنوز هم هیولاهایی پسِ ذهنم هستن، و احتمالاً تا ابد خواهند بود، ولی الان سروصداهاشون آروم‌تر

شده.» جاش می‌تونه دوره‌های بیست‌وپنج دقیقه‌ای تا نیم‌ساعته رو بدون «قرینه‌سازی» رفتارهاش طی کنه. و جک، که بیشترین بهبود رو از خودش نشون داده، می‌تونه بره بیرون و در رستوران از بطری‌ها و لیوان‌ها آب بخوره بدون این‌که قبلش اون‌ها رو بشوره. جک چیزهایی که یاد گرفته رو این‌جوری خلاصه می‌کنه: «من این زندگی رو انتخاب نکردم؛ من این وضعیتِ خیلی وحشتناک رو انتخاب نکردم. ولی باید انتخاب کنم چه‌جوری باهاش زندگی کنم؛ مجبورم انتخاب کنم که چه‌جوری باهاش زندگی کنم.»

خیلی از آدم‌ها با نقص‌های مادرزادی‌شون، چه OCD باشه چه قدِ کوتاه یا یک چیزِ خیلی متفاوت، جوری رفتار می‌کنن که انگار از یک موهبتِ خیلی باارزش محروم شدن. حس می‌کنن در اون مورد کاری نمی‌تونن بکنن، در نتیجه از پذیرشِ مسئولیتِ وضعیت‌شون شونه خالی می‌کنن. با خودشون فکر می‌کنن که «من این ژن‌های تخمی رو انتخاب نکردم، پس اگه اوضاع تخمی پیش بره تقصیر من نیست.»

و خب، درست می‌گن، تقصیر اون‌ها نیست.

ولی به هر حال، مسئولیتِ اون‌هاست.

سال‌ها پیش وقتی دانشجو بودم، فانترزیم این بود که یک بازیکن حرفه‌ای پوکر بشم. پولِ خوبی می‌بردم، خوش می‌گذشت، ولی

بعد از حدود یک سال بازی جدی، ازش کشیدم بیرون. سبک زندگی شب‌زنده‌داری‌ها و خیره‌شدن به صفحه‌ی کامپیوتر، بردن هزاران دلار در یک شب، و باختن بیشترِ همون پول در شب بعد، واسه من نبود. و البته سالم‌ترین و باثبات‌ترین روش برای ارتزاق نبود. ولی دورانی که پوکر بازی می‌کردم تاثیر عمیقی روی دیدگاهم به زندگی داشت.

زیبایی پوکر اینه که اگرچه شانس همیشه دخیله، ولی شانس، نتایج بلندمدت بازی رو تعیین نمی‌کنه. ممکنه یک نفر کارت‌های بدی بهش بیفته و از کسی که کارت‌های خیلی خوبی داره ببره. البته اون کسی که کارت‌های خوبی داره احتمال برد بیشتری داره، ولی درنهایت چیزی که برنده رو تعیین می‌کنه — بله، درست حدس زدی — انتخاب‌هایی‌ه که هر بازیکن در خلال بازی انجام می‌ده.

زندگی رو هم این‌طوری می‌بینم. به همه‌مون کارت‌هایی داده شده. بعضی‌هامون نسبت به بقیه کارت‌های بهتری داریم. و اگرچه خیلی آسونه که درگیر تخمی‌بودن کارت‌هامون بشیم و حس کنیم به‌گا رفتیم، ولی بازی واقعی در انتخاب‌هایی که با اون کارت‌ها می‌کنیم نهفته‌س، و در ریسک‌هایی که می‌کنیم، و عواقبی که تصمیم می‌گیریم باهاشون زندگی کنیم. آدم‌هایی که در موقعیت‌های مختلف بهترین تصمیم‌ها رو می‌گیرن کسانی هستن که در بازی پوکر یک سر و گردن از بقیه بالاتر قرار

می‌گیرن، درست مثل زندگی. و این آدم‌ها لزوماً اون‌هایی نیستن که بهترین کارت‌ها رو داشتن.

کسانی هستن که به خاطر نقص‌های عصبی یا ژنتیکی، از لحاظ روانی و عاطفی رنج می‌برن. ولی این قضیه چیزی رو عوض نمی‌کنه. البته که کارت‌های بدی نصیب‌شون شده و نمی‌شه اون‌ها رو مقصر دونست. همون‌طور که همیشه اون مرد قدکوتاه که می‌خواست دوست‌دختر داشته باشه رو به خاطر قدِ کوتاهش مقصر دونست، یا اون کسی که خفت شد رو به خاطر خفت‌شدن. ولی با این وجود، خودشون مسئول این ماجراها هستن. انتخاب با خودشونه، که مثلاً دنبال یک روان‌درمانگرِ خوب بگردن و دوره‌های درمانی رو طی کنن، یا این‌که هیچ‌کاری نکنن. کسانی هستن که در دوران کودکی واقعاً رنج کشیدن. کسانی هستن که مورد سوءاستفاده‌ها و خشونت‌ها قرار گرفتن، چه فیزیکی، چه عاطفی، چه مالی. نمی‌شه اون‌ها رو به خاطر مشکلات و نارسایی‌هاشون مقصر دونست، ولی مسئول، چرا. اون‌ها همیشه مسئول هستن که باوجودِ همه‌ی مشکلات به جلو حرکت کنن و در هر شرایطی بهترین انتخاب‌های ممکن رو انجام بدن.

و بیا صادق باشیم، اگه قرار باشه همه‌ی آدم‌هایی که به نوعی نارسایی‌های روانی دارن، همه‌ی آدم‌هایی که دارن با افسردگی و افکار خودکشی‌گرایانه دست‌وپنجه نرم می‌کنن، کسانی که محروم

و مظلوم واقع شدن، یا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، کسانی که سوگوارِ مرگِ عزیزی بودن، و کسانی که از بیماری‌های جدی، تصادف یا آسیب‌های شدید روانی جان سالم به در بردن، همه‌ای این‌ها رو یک‌جا جمع کنی، مثلاً قرار باشه همه‌شون رو توی یک اتاق جا بدی، پس احتمالاً مجبوری همه‌ی آدم‌های دنیا رو جمع کنی، چون هیچ‌کسی نیست که در مسیرِ زندگی چندتا زخم و زیلی روی تن و روانش نداشته باشه.

البته که بعضی‌ها با مشکلاتِ بدتری سروکله زدن. و بعضی‌ها واقعاً در شرایط زشتی قربانی بودن. ولی این قضیه، هر چه قدر هم باعث ناراحتی و رنجش شما بشه، در معادله‌ی مسئولیت چیزی رو عوض نمی‌کنه.

## لذتِ قربانی‌بودن

باورِ اشتباهِ مسئولیت/تقصیر، به مردم این اجازه رو می‌ده که مسئولیتِ حلِ مشکلات‌شون رو به گردنِ دیگران بندازن. این‌که مسئولیت رو از کانالِ تقصیر از سرِ خودت باز کنی، بهت یک نوع سرخوشیِ موقتی و حسِ حق‌به‌جانبیِ اخلاقی می‌ده.

متأسفانه، یکی از اثرات جانبی اینترنت و رسانه‌های اجتماعی اینه که این‌روزها انداختنِ بارِ مسئولیت روی شانه‌ی آدم‌ها یا گروه‌های

دیگر آسان‌تر از هر زمانی شده. در واقع، این بازی «تقصیر این‌هاست» و «شرم بر آن‌ها باد» خیلی پرطرفدار شده. حتی در بعضی جوامع اینترنتی به‌عنوان رفتاری «باحال» شناخته می‌شه (شما هم مثل من یاد توییتر و اینستاگرام فارسی می‌افتید؟ — مترجم). منتشرکردنِ «ناعدالتی‌ها» در فضای عمومی بیشتر از هر نوع رویدادِ دیگه‌ای در رسانه‌های اجتماعی، باعث تهییجِ عاطفیِ آدم‌ها و جلب توجه‌شون می‌شه، و برای کسانی که همه‌ش حس می‌کنن قربانی هستن، پاداش‌هایی مثلِ حجمِ قابل توجهی از توجه و همدردی به ارمغان میاره.

لذتِ قربانی‌بودن رو میشه این روزها، هم در جناح راست دید و هم در جناح چپ، هم بین فقرا و هم بین پولدارها. در واقع شاید این برای اولین بار در تاریخ بشر باشه که هم‌زمان همه‌ی گروه‌های جمعیت‌شناختی احساس می‌کنن که یه جورایی به‌طرزی ناعادلانه قربانی هستن. و همه‌شون سرمستِ سرخوشی‌هایی از جنسِ برآشفستگی می‌شن که با این حس‌ها میاد.

این روزها هر تقی به توقی بخوره، یکی هست که بهش برمی‌خوره (حالا می‌تونه به‌خاطر تدریسِ کتابِ آیینِ همسرداری به‌جای تنظیم خانواده در دانشگاه باشه، یا ممنوع شدنِ درخت کریسمس در بازار میوه و تره‌بار محلی، یا افزایش نیم‌درصدی مالیات بر صندوق‌های سرمایه‌گذاری) و حس می‌کنه که یه جورایی



بهبش ظلم شده و استحقاق این رو داره که برآشفته بشه و مقدار مشخصی توجه دریافت کنه.

محیط رسانه‌ای امروزی این جور واکنش‌ها رو تشویق می‌کنه، بهبش دامن می‌زنه و اون رو در جریده‌ی عالم تا ابد ثبت می‌کنه، چون که خب، برای رونق کسب و کارشون خوبه. نویسنده و مفسر رسانه‌ای **راین هالیدی**<sup>۱</sup> به این قضیه می‌گه **پورن برآشفته‌گی**<sup>۲</sup>. یعنی رسانه‌ها به جای این که خبرها و گزارش‌های مربوط به داستان‌های واقعی و مشکلات جدی رو منعکس کنن، براشون خیلی آسون‌تر (و البته پرسودتر)ه که یک قضیه‌ی کمی‌تاقسمتی رنجش‌آور رو پیدا کنن، اون رو به سمع و نظر جامعه‌ی وسیعی از مخاطب‌ها برسونن، ایجاد برآشفته‌گی کنن، و بعدش این برآشفته‌گی رو دوباره به سمع و نظر مخاطب‌هاشون برسونن، به طوری که حتی طیف دیگه‌ای از جامعه رو هم برآشفته کنه. و این باعث میشه یک مشت کسشعر بین دو طرف خیالی، دو حریف فرضی، رد و بدل بشه، و در ضمن حواس همه رو از مشکلات واقعی پرت کنه. جای تعجب نیست که بیشتر از همیشه از لحاظ سیاسی دوقطبی شدیم.

بزرگترین مشکل لذت ناشی از حس قربانی‌بودن اینه که توجه به قربانیان واقعی رو می‌دزده. مثل قصه‌ی چوپان دروغگو میشه.

---

Ryan Holiday ۱

outrage porn ۲

هرچه آدم‌های بیشتری سر چیزهای کوچک خودشون رو قربانی بدونن، تشخیص دادن قربانی‌های واقعی سخت‌تر میشه.

آدم‌ها به این حس که همیشه رنجونده بشن عادت می‌کنن، چون این قضیه بهشون یک نوع سرخوشی میده؛ حق‌به‌جانب بودن و از لحاظ اخلاقی ارجحیت داشتن، حال می‌ده. کاریکاتوریست سیاسی **تیم کریدر**<sup>۱</sup> یک‌بار توی **نیویورک تایمز**<sup>۲</sup> این قضیه رو این‌جوری بیان کرد: «برآشفتگی مثل خیلی چیزهای دیگه‌س که حس خوبی می‌ده ولی ما رو از درون می‌خوره. و حتی خبیث‌تر و موذی‌تر از بسیاری رذیلت‌های دیگه‌س چون حتی ما آگاهانه اعتراف نمی‌کنیم که از جنس لذت‌ه.»

ولی بخشی از زندگی در دموکراسی و جامعه‌ی آزاد اینه که همه‌مون مجبوریم با عقاید و آدم‌هایی که لزوماً دوست‌شون نداریم کنار بیایم. این بهایی‌ه که برای این سیستم پرداخت می‌کنیم. شاید حتی با خودت بگی که خب هدف از دموکراسی همینه. ولی به‌نظر میاد روز‌به‌روز آدم‌های بیشتری دارن این رو فراموش می‌کنن.

باید مبارزه‌هامون رو با دقت انتخاب کنیم، و هم‌زمان سعی کنیم با به‌اصطلاح دشمن‌مون همدلی کنیم. باید با دُوزِ سالمی از

---

Tim Kreider ۱

New York Times ۲

دیرباوری بریم سراغ رسانه‌ها و اخبار، و سعی نکنیم کسانی که باهامون مخالفت می‌کنن رو با یک فرچه‌ی گت و کلفت هم‌رنگ خودمون کنیم. باید ارزش‌هایی مثل صداقت، ترویج شفافیت، و داشتن آغوشی باز برای تردید رو در اولویت قرار بدیم، بر خلاف ارزش‌هایی مثل حق‌به‌جانب بودن، حال خوب داشتن، و انتقام گرفتن. در بحبوحه‌ی دنیای شبکه‌بندی‌شده‌ی پرسروصدای امروز، حفظ کردن این ارزش‌های «دموکراتیک» سخت‌تر شده. ولی باید مسئولیت‌پذیر باشیم و به‌هرحال اون‌ها رو در خودمون پرورش بدیم.

## «چه‌طوری» نداریم

خیلی‌ها ممکنه همه‌ی این حرف‌ها رو بشنون و بعدش بگن «خب، باشه، ولی چطوری؟ من متوجه شدم که ارزش‌هام تخمی هستن و برای همه‌ی مشکلاتم از زیر مسئولیت در می‌رم و این‌که من یک عوضی خودم‌حقی‌بین هستم که فکر می‌کنم دنیا باید حول من و تجربه‌های ناخوشایندم بگرده. ولی چه‌طوری این قضیه رو تغییر بدم؟»

و من در جواب این به **یودا**<sup>۱</sup> ارجاع‌تون می‌دم:



شما همین الان هم، و در هر لحظه از روز، دارید انتخاب می‌کنید که به چی اهمیت بدین و چی رو به تخم‌تون بگیرید. می‌خوام بگم که تغییر همین‌قدر ساده‌س. به سادگی انتخاب‌کردنِ یک چیز دیگه که براتون مهم باشه.

واقعاً همین‌قدر ساده و سراسته. ولی اون‌قدرها هم آسون نیست.

آسون نیست چون اوایل مسیر قراره حس کنی یک لوزر هستی، یک شارلاتان، یک عوضیِ احمق. قراره کلی مضطرب بشی. احتمالاً حمله‌ی عصبی هم بهت دست بده. ممکنه توی این فرآیند از دست همسر یا بچه‌ها کلهت خراب بشه. این‌ها همه اثرات جانبی تغییردادنِ ارزش‌هاته، تغییر دادنِ چیزهایی که به تخم می‌گیری و نمی‌گیری. ولی خب، اجتناب‌ناپذیرن.

ساده‌س، ولی واقعاً سخته.

بباید به چندتا از این اثرات جانبی نگاهی بندازیم. ببین، قراره پر از حسِ تردید و سرگشتگی بشی؛ این رو تضمین می‌کنم. «آیا باید بی‌خیال این بشم؟ کارِ درست اینه؟» رها کردنِ ارزشی که سال‌ها بهش متکی بودی کار راحتی نیست، و تو رو سردرگم می‌کنه، یه جواری که نتونی خوب و بد رو از هم تشخیص بدی. این قسمتِ سختِ ماجراست، ولی طبیعی‌ه.

بعدش حس می‌کنی یک شکست خورده‌ای. چون به هر حال نصف عمرت رو بر اساس یک ارزش جلو بُردی، و الان که می‌خوای اولویت‌ها و معیارها رو تغییر بدی و مثل قبل رفتار نکنی، دیگه نمی‌تونن اون معیارِ قدیمی که همیشه بهش اعتماد داشتی رو برآورده کنی، و در نتیجه فوراً حس می‌کنی یک متقلبِ بی‌هویت هستی. این هم طبیعی و البته آزاردهنده‌س.

و قطعاً بارها پس زده خواهی شد ولی پوستت کلفت می‌شه. خیلی از رابطه‌های زندگیت، حولِ ارزش‌هایی که نگه داشته بودی ساخته شده بودن. پس لحظه‌ای که اون ارزش‌ها رو تغییر می‌دی — لحظه‌ای که انتخاب می‌کنی درس‌خوندن از پارتی‌کردن مهم‌تره، که ازدواج و تشکیل خانواده از سکس‌های بی‌بندوبار مهم‌تره، که مشغول‌بودن به کاری که بهش ایمان داری از پول مهم‌تره — تغییرمسیرت روی همه‌ی رابطه‌ها منعکس می‌شه، و خیلی‌هاشون توی صورتت منفجر می‌شن. این هم طبیعی‌ه و

این هم آزاردهنده خواهد بود.

این‌ها اثرات جانبیِ ضروری ولی دردناکِ این تصمیمه که جای دیگه‌ای برای خُردکردنِ تره‌هات انتخاب کنی. جایی که مهم‌تره و ارزشِ انرژیِ شما رو داشته باشه. وقتی که دارید ارزش‌هاتون رو از نو ارزیابی می‌کنید، در این مسیر با مقاومت‌های بیرونی و درونی فراوانی مواجه می‌شید. بیشتر از هرچیزی، حسِ تردید و سرگستگی میاد سراغتون؛ و با خودتون می‌گید نکنه کاری که دارم می‌کنم اشتباهه.

ولی همون‌طور که در ادامه خواهیم دید، این چیزِ خوبی‌ه.

## فصل ۶

# درمورد همه‌چی اشتباه می‌کنی (ولی منم همین‌طور)

پونصد سال پیش نقشه‌بردارها معتقد بودند کالیفرنیا یک جزیره‌س. دکترها معتقد بودند شکافتن گوشتِ بازوی یک آدم (یا خونریزی از هر جای بدن) می‌تونه بیماری‌ها رو خوب کنه. دانشمندان معتقد بودن که آتش از چیزی به نام فلوگیستون<sup>۱</sup> درست شده. زنان معتقد بودن که مالیدن شاشِ سگ به صورت، خواصِ ضدپیری داره. کیهان‌شناسان معتقد بودن که خورشید دور زمین می‌چرخه.

وقتی بچه بودم فکر می‌کردم میان‌مایه<sup>۱</sup> یه جور سبزی‌ه که من ازش بدم می‌آومد. فکر می‌کردم داداشم یک راه مخفی توی خونه‌ی مامان بزرگ پیدا کرده، چون می‌تونست بدون این‌که از در دستشویی بیاد بیرون، خونه رو ترک کنه (هشدارِ لورفتنِ داستان: اونجا یک پنجره بود). همچنین فکر می‌کردم وقتی رفیقم همراه با خانواده به واشینگتون بی‌سی<sup>۲</sup> سفر کردن، یه جورایی در زمان سفر کردن، چون خب، به‌هرحال B.C. خیلی وقت پیش می‌شه. وقتی نوجوان بودم، به همه می‌گفتم که هیچی برام مهم نیست، ولی واقعیت این بود که خیلی هم برام مهم بود. بدون این‌که متوجه باشم آدم‌ها روی زندگی حکمرانی می‌کردن. فکر می‌کردم خوشبختی یک مقصده و نه یک انتخاب. فکر می‌کردم عشق چیزی‌ه که یهویی اتفاق می‌افته و نه چیزی که باید براش تلاش کرد و ساختش. فکر می‌کردم «باحال بودن» رو باید تمرین کرد و از بقیه یادش گرفت، نه چیزی که باید نوآورانه واسه خودت بسازیش.

وقتی با دوست‌دخترم تو رابطه بودم، فکر می‌کردم تا آخر عمر با هم می‌مونیم. ولی بعد، وقتی که اون رابطه تموم شد، فکر کردم دیگه هیچ‌وقت اون حس با دخترِ دیگه‌ای برام تکرار نمی‌شه. و

---

mediocre ۱

۲ این ابله به‌جای واشنگتن دی‌سی می‌گفته بی‌سی. و B.C. مخفف «قبل از میلاد مسیح»ه:



وقتی اون حس با یک دختر برام تکرار شد، فکر کردم که بعضی وقت‌ها عشق کافی نیست. بعدها فهمیدم هر آدمی خودش تصمیم می‌گیره که چی «کافی»ه، و این که عشق می‌تونه هر چیزی باشه که خودمون اجازه می‌دیم باشه.

در هر قدمی از مسیر داشتم اشتباه می‌کردم. درمورد همه چی. همه‌ی عمرم داشتم درمورد خودم، بقیه، جامعه، فرهنگ، دنیا، و هستی، اشتباه فکر می‌کردم.

و امیدوارم بقیه‌ی عمرم هم همینجوری باشه.

همون‌طور که مارکِ حال می‌تونه به همه‌ی نقص‌ها و اشتباهاتِ مارکِ گذشته نگاه کنه، روزی می‌رسه که مارکِ آینده به پیش‌فرض‌های مارکِ حال (از جمله محتویاتِ همین کتاب) نگاه کنه و نقص‌های مشابهی رو در بیاره. و این چیزِ خوبی خواهد بود. چون معنی‌ش اینه که رشد کردم.

یک جمله‌ی معروفِ مایکل جردن هست درمورد این که بارها و بارها و بارها شکست خورده و همین باعثِ موفقیتش بوده. خب، من هم همیشه درمورد همه چی اشتباه می‌زنم، و به همین دلیل زندگی‌م بهتر میشه.

رشد، یک فرآیندِ تکرارپذیرِ بی‌پایانه. وقتی چیز جدیدی یاد می‌گیریم، از حالتِ «اشتباه» به حالتِ «درست» نمی‌ریم. بلکه

از حالتِ اشتباه به حالتِ «یه‌ذره‌کمتر اشتباه» می‌ریم. و وقتی باز هم چیزهای بیشتری یاد می‌گیریم، از حالتِ یه‌ذره‌کمتر اشتباه به حالتِ یه‌ذره‌کمتر اشتباه‌تر از قبلی می‌ریم، و همین‌جوری تا آخر. همیشه در فرآیندِ رسیدن به حقیقت و کمال هستیم بدون این‌که هرگز به حقیقت و کمال برسیم.

نباید دنبال «جوابِ درستِ» غایی برای خودمون بگردیم، بلکه باید روش‌هایی که امروز اشتباه فکر می‌کنیم رو بندازیم دور که بتونیم فردا یه‌ذره‌کمتر اشتباه باشیم.

اگه از این زاویه بهش نگاه بشه، رشد شخصی می‌تونه خیلی علمی باشه. ارزش‌هامون همون فرضیه‌هامون هستن: این رفتار، خوب و مهمه، ولی اون یکی رفتار نه. اعمالِ ما آزمایش‌ها هستن. الگوهای عاطفی و فکری که از کارهامون ناشی می‌شن، همون داده‌های آزمایش هستن.

چیزی به اسم اصول یا ایدئولوژیِ کامل وجود نداره. این تجربه‌هامون هستن که بهمون می‌گن که چه چیزی برای ما خوبه و چه چیزی نیست، و حتی همون موقع هم تجربه‌مون احتمالاً یه‌جورایی اشتباهه. و از اونجایی که من و شما و همه‌ی آدم‌های روی زمین نیازهای متفاوت، زندگی‌نامه‌ی روانشناختیِ متفاوت و شرایط متفاوتی داریم، همه‌مون بی‌بروبرگرد به جوابِ «درستِ» متفاوتی درباره‌ی معنای زندگی‌مون و این‌که چه‌جوری

باید زندگیش کنیم، می‌رسیم. جواب درستِ من برای زندگیم سفرِ تنهایی برای مدت طولانی، خوابیدن در جاهای عجیب‌وغریب، و خندیدن به گوزهایی بود که در می‌کردم. تا همین اواخر هم جوابم همین بود. ولی جواب‌ها تغییر می‌کنن و تکامل پیدا می‌کنن، چون من تغییر می‌کنم و تکامل پیدا می‌کنم. و هرچی بزرگتر می‌شم و تجربه‌های بیشتری کسب می‌کنم، یه ذره از مسیرهای اشتباهی که توش بودم منحرف می‌شم، و هرروز کمتر و کمتر اشتباه می‌کنم.

خیلی از آدم‌ها اون قدر روی این‌که درمورد زندگی‌شون حق به‌جانب‌شون باشه قفلی می‌زنن که هیچ‌وقت اون رو زندگی نمی‌کنن. یک زن تنها و مجرد رو در نظر بگیرید که یک همدم می‌خواد، ولی هیچ‌وقت از خونه نمی‌ره بیرون و درمورد این قضیه هیچ‌کاری نمی‌کنه. یک کارمند رو در نظر بگیرید که ماتحت خودشو پاره می‌کنه و معتقده که شایسته‌ی ترفیعه، ولی هیچ‌وقت صراحتاً این رو به مافوقش نمی‌گه.

بهشون تلقین شده که از شکست می‌ترسن، از رد شدن، از این‌که یکی بهشون بگه «نه».

ولی قضیه این نیست. البته که رد شدن درد داره. شکست تخمی‌ه. ولی یک سری یقین‌ها هستن که بهشون چنگ می‌زنیم،

یقین‌هایی که می‌ترسیم مورد سوال قرار بدیم یا بی‌خیال‌شون بشیم، ارزش‌هایی که سال‌ها به زندگی‌مون معنا دادن. اون زن از خونه بیرون نمی‌ره چون اگه بره مجبور می‌شه با باورهاش درمورد این‌که چه قدر خواستنی‌ه روبرو بشه. اون مرد درخواستِ ترفیع نمی‌کنه چون اگه بکنه مجبوره با باورهاش درمورد این‌که مهارت‌هاش واقعاً چه قدر ارزش دارن روبرو بشه.

آسون‌تره که در یک یقینِ دردناک که هیچ‌کسی تو رو جذاب نمی‌دونه، و هیچ‌کسی قدردانِ استعدادهای تو نیست، بمونی، تا این‌که واقعاً اون باورها رو تست کنی و جوابش رو پیدا کنی.

اعتقاداتِ این‌جوری — که من به اندازه‌ی کافی جذاب نیستم پس چرا خودم رو اذیت کنم؛ یا این‌که رئیس‌م یک عوضی‌ه، پس چرا خودم رو اذیت کنم — طراحی شدن که الان یک حس راحتیِ نصفه‌ونیمه برامون مهیا کنن، و قولِ شادکامی و موفقیتِ خفن‌تری رو در آینده بهمون بدن. این‌ها استراتژی‌های بلندمدتِ افتضاحی هستن، ولی با این وجود ما بهشون چنگ می‌زنیم چون فکر می‌کنیم ما درست می‌گیم، چون فکر می‌کنیم که می‌دونیم قراره چه اتفاقی بیفته. به عبارت دیگه، فکر می‌کنیم می‌دونیم این قصه چه‌جوری تموم میشه.

یقین دشمنِ ریشه‌ه. هیچ چیز قطعی نیست تا وقتی که اتفاق بیفته، که البته اون موقع هم قابل بحثه. برای همینه که پذیرشِ

نقص‌های اجتناب‌ناپذیرِ ارزش‌هامون برای هر نوع رشدی ضروری‌ه.

به‌جای تقلا برای قطعیت، ما باید همیشه در جستجوی شک باشیم: شک به باورهامون، شک به حس‌هامون، شک به چیزهایی که آینده برامون نگه داشته، مگر این‌که خودمون بریم بیرون و اون رو برای خودمون بسازیم. به‌جای این‌که دنبال این باشیم که ما درست بگیریم و حق با ما باشه، باید دنبال این باشیم که همیشه داریم چه‌طوری اشتباه می‌زنیم. چون داریم همیشه اشتباه می‌زنیم.

اشتباه‌زدن فرصت رو برای تغییر و رشد مهیا می‌کنه. و این یعنی یک بریدگی بزرگ توی بازوت ایجاد نکنی که یک سرماخوردگی رو معالجه کنی، یا این‌که شاشِ سگ رو توی صورتت نپاشی که جوان‌تر به‌نظر بیای. یعنی فکر نکنی «میان‌مایه» یک سبزی‌ه، یعنی نگران این نباشی که به بعضی چیزها اهمیت بدی.

یه چیزِ عجیب ولی واقعی اینجا هست: ما واقعاً نمی‌دونیم تجربه‌ی مثبت یا منفی چیه. ممکنه بعضی از سخت‌ترین و دردناک‌ترین لحظه‌های زندگی رو سازنده‌ترین و انگیزه‌بخش‌ترین لحظه‌هامون بدونیم. یا بعضی از بهترین و لذت‌بخش‌ترین تجربه‌های زندگی‌مون هم ممکنه مخرب‌ترین و انگیزه‌پرون‌ترین تجربه‌هامون باشن. به برداشتِ خودتون از تجربه‌ی مثبت یا

منفی اعتماد نکنید. همه‌ی اونچه با قاطعیت می‌دونیم اینه که الان در این لحظه چه چیزی درد داره و چی نداره. و راستش این مفت نمی‌ارزه.

درست همون‌طور که ما با وحشت به زندگی انسان‌های پانصد سال پیش نگاه می‌کنیم، می‌تونم تصور کنم که آدم‌های پانصد سال بعد هم به ما و چیزهایی که امروز مسلّم می‌دونیم می‌خندن. بهمون می‌خندن که چه‌جوری اجازه می‌دیم پول و شغل زندگی‌هامون رو تعریف کنن. بهمون می‌خندن که چه‌جوری می‌ترسیدیم نسبت به کسانی که دوستشون داریم ابراز قدردانی کنیم، ولی از اون‌ور برای سلبریتی‌هایی که لایق هیچ نبودن کلی قلب و تحسین فرستادیم. به سنت‌ها و خرافات‌مون، به نگرانی‌ها و جنگ‌هامون خواهند خندید؛ بی‌رحمی‌مون رو مسخره می‌کنن. هنر ما رو مطالعه می‌کنن و درمورد تاریخ‌مون بحث می‌کنن. اون‌ها به حقایقی درمورد ما دست پیدا می‌کنن که هیچ‌کدوم از ما هنوز ازش باخبر نیست.

و اون‌ها هم اشتباه خواهند زد. فقط یه ذره کمتر از ما.

## معمارهای باورهای خودمون

این کار رو امتحان کنید. یک آدم معمولی رو ببرید توی اتاقی و

چندتا دکمه بذارید جلوش. بعد بهشون بگید که اگر کار خاصی انجام بدید — حرکت یا الگویی تعریف نشده که خودشون باید پیداش کنن — چراغ روشن می‌شه و این یعنی یک امتیاز. بعد بهشون بگید که «خب برید ببینیم توی سی دقیقه چند امتیاز می‌تونید کسب کنید.»

وقتی روانشناسان این کار رو کردن، نتیجه چیزی شد که شاید خودتون هم انتظارش رو داشته باشید. آدم‌ها می‌شینن و همینجوری الکی و تصادفی شروع می‌کنن به کوبیدن روی دکمه‌ها تا وقتی که درنهایت چراغ روشن می‌شه و بهشون می‌گه که یک امتیاز گرفتن. بعد منطقاً سعی می‌کنن همون کاری که کرده بودن رو تکرار کنن که امتیازهای بیشتری بگیرن. ولی قضیه اینه که چراغ دوباره روشن نمی‌شه. پس سعی می‌کنن الگوهای پیچیده‌تری رو آزمایش کنن — این دکمه رو سه بار بزن، این یکی رو یک بار، پنج ثانیه صبر کن — دیننگ! یک امتیاز دیگه. ولی این یکی هم درنهایت از کار می‌افته. بعد با خودشون فکر می‌کنن که شاید قضیه اصلاً به دکمه‌ها ربطی نداره. شاید به نحوه‌ی نشستنم ربط داره. یا چیزهایی که لمس می‌کنم. شاید هم به پاهام مربوط می‌شه. دیننگ! یک امتیاز دیگه. آره، شاید پاهامه، و بعدش باید این دکمه رو فشار بدم. دیننگ!

به‌طور کلی، در عرض ده تا پانزده دقیقه هرکسی به الگوی خاص

خودش برای کسب امتیاز رسیده. و معمولاً چیز عجیب و غریبی‌ه، مثل ایستادن روی یک پا، یا یک الگوی طولانی از دکمه‌ها که در بازه‌ی زمانی خاصی فشار داده بشه درحالی‌که داری به جهت مشخصی نگاه می‌کنی.

ولی قسمتِ بامزه‌ی ماجرا اینجاست که: امتیازها واقعاً تصادفی و الکی هستن. هیچ الگویی وجود نداره. فقط چراغی هست که با یک صدای دینگ روشن می‌شه، و آدم‌هایی که دارن کله‌معلق می‌زنن و فکر می‌کنن کاری که دارن می‌کنن بهشون امتیاز میده.

هدف از این آزمایش (غیر از سادیسم طراح‌هاش!) اینه که نشون بده ذهن ما آدم‌ها چه قدر مستعدِ اینه که کسش‌هایی غیرواقعی ابداع، و بهشون باور پیدا کنه. و همون‌طور که آزمایش نشون داده، ظاهراً خیلی هم توی این کار خوبیم. هرکسی که از اتاق میاد بیرون مطمئننه که پرده از معمای آزمایش برداشته و بازی رو برده. همه‌شون باور دارن که الگوی «صحیح» دکمه‌ها که بهشون امتیاز میده رو کشف کردن. ولی راه‌حل هر کدوم‌شون منحصر به فرده، مثل تک‌تک اون آدم‌ها. یک مرد به الگویی طولانی از دکمه‌ها رسیده بود که برای هیچ‌کس جز خودش معنی نداشت. یکی از دخترها به این نتیجه رسیده بود که باید به تعدادِ مشخصی به سقف ضربه بزنه تا امتیاز بگیره. وقتی از اتاق اومد بیرون خسته و کوفته شده بود.



مغز ما ماشینِ معناپردازی‌ه. چیزی که ما به‌عنوان «معنا» درک می‌کنیم، محصولِ پیوندهایی‌ه که مغز ما بین دو یا چند تجربه می‌سازه. ما یک دکمه رو فشار می‌دیم، بعد یک چراغ روشن می‌شه. ما فکر می‌کنیم که دکمه باعث شد چراغ روشن بشه. این قضیه اساسیِ معناست. دکمه، چراغ؛ چراغ، دکمه. ما یک صندلی می‌بینیم. متوجه می‌شیم که خاکستری‌ه. بعد ذهن ما پیوندِ میانِ رنگ (خاکستری) و شیء (صندلی) رو ترسیم می‌کنه و یک معنا می‌سازه: «اون صندلی خاکستری‌ه».

ذهن ما همه‌ش داره سروصدا می‌کنه، و دم‌به‌دقیقه پیوندهای بیشتر و بیشتری رو ایجاد می‌کنه تا بهمون کمک کنه محیط پیرامونمون رو بفهمیم و کنترلش کنیم. هرچیزی درمورد تجربه‌هامون، چه داخلی و چه خارجی، داخل مغزمون پیوندها و اتصالات جدیدی ایجاد می‌کنه. هرچیزی، از کلماتِ روی این صفحه گرفته، تا مفاهیم گرامری که برای کدگشایی از این کلمات استفاده می‌کنی، تا خیالاتِ کثیفی که ذهنت بهش سفر می‌کنه (مخصوصاً وقتی نوشته‌هام حوصله‌سربور و تکراری می‌شه). هر کدوم از این افکار، تکانه‌ها و ادراک‌ها، از هزاران هزار اتصال عصبی تشکیل شده که کنار هم جرقه می‌زنن و با صاعقه‌های دانش و فهم، ذهنت رو روشن می‌کنن.

ولی دوتا مشکل وجود داره. اول این‌که مغز ناقص‌ه. ما چیزهایی

که می‌بینیم و می‌شنویم رو اشتباه می‌گیریم. چیزها رو فراموش می‌کنیم یا این‌که رخدادها رو خیلی راحت سوءبرداشت می‌کنیم.

دوم این‌که، ما معنایی رو برای خودمون می‌سازیم، و ذهن طوری طراحی شده که به اون معنا چنگ بزنه. به سمت معنایی که ذهن ساخته جانب‌گیری داریم، و تمایلی نداریم که بی‌خیالش بشیم. حتی اگر مدرکی ببینیم که با معنایی که ساختیم در تضاده، معمولاً نادیده‌ش می‌گیریم و به اعتقادمون ادامه می‌دیم.

یه کم‌دین هست به اسم **ایمو فیلیپس**<sup>۱</sup>، که یک‌بار گفت «یادمه معتقد بودم که مغز خفن‌ترین عضو بدنمه، بعد متوجه شدم کی داره این رو بهم می‌گه.» واقعیت تلخ اینه که، بیشتر چیزی که فکر می‌کنیم «می‌دونیم» و بهش باور داریم، محصول اشتباهات و سوگیری‌هایی‌ه که در مغز ما حضور دارن. خیلی از ارزش‌هامون محصول رویدادهایی هستن که نماینده‌ی دنیا در سطح کلان نیستن، یا این‌که نتیجه‌ی یک گذشته‌ی کاملاً کژفهم‌شده‌ن.

نتیجه‌ی همه‌ی این‌ها؟ بیشتر باورهامون غلطن. یا اگه بخوایم دقیق‌تر باشیم، همه‌ی باورهامون غلطن، فقط بعضی‌هاشون یه‌ذره کمتر غلطن. ذهن انسان ملقمه‌ای<sup>۲</sup> از نادرستی‌هاست. و

۱ Emo Philips

۲ مثل این‌که ایشون از واژه‌های دو-املا-درست هستن و «ملغمه» هم بهش می‌گن. جالبه بدونید به هر آلیاژ جیوه با فلزات دیگه می‌گن ملقمه.

اگرچه این قضیه می‌تونه آزارنده باشه براتون، ولی پذیرشِ این مفهوم به طرز عجیبی مهمه. که در ادامه بهتون می‌گم چرا.

## مراقب باش به چی اعتقاد داری

در سال ۱۹۸۸ **مردیث ماران**<sup>۱</sup> نویسنده و ژورنالیستِ فمینیست، وقتی که پیش روان‌درمانگر می‌رفت، یک چیزی فهمید که لرزه بر اندام و زندگی و همه‌چیزش انداخت: این‌که وقتی بچه بوده پدرش بهش تجاوز کرده. شوک بزرگی بود، یک خاطره‌ی سرکوب‌شده که بیشترِ دوران بلوغش متوجه‌ش نشده بود. ولی در سن سی و هفت سالگی، به روی پدرش آورد و به همه‌ی خانواده گفت که چه اتفاقی افتاده.

حرف‌های مردیث همه‌ی خانواده رو شوکه کرد. پدرش گفت که عمراً همچین کاری نکرده و همه‌چی رو کتمان کرد. بعضی از اعضای فامیل طرف مردیث رو گرفتن و بعضی هم طرف پدرش رو. شجره‌نامه به دو طرف تقسیم شده بود. درد، مثل سُرَبِ مذاب توی شاخه‌هاش می‌خزید و همه رو پاره می‌کرد.

بعدها در سال ۱۹۹۶ مردیث به یک روشنگری پشم‌ریزونِ جدید رسید: که راستش پدرش همچین کاری نکرده بود. (آره می‌دونم،

اووپس). مردیث با کمک یک درمانگر که البته نیت بدی نداشت، این خاطره رو اختراع کرده بودن. احساس گناه داشت از درون می‌خوردش، و در طول بقیه‌ی عمر پدرش سعی کرد باهاش و با بقیه‌ی اعضای خانواده آشتی کنه، ازشون معذرت‌خواهی کنه و براشون داستان رو توضیح بده. ولی دیر شده بود. پدرش فوت شد و اون خانواده دیگه مثل سابق نشد.

کاشف به عمل اومد که مردیث توی این تجربه تنها نبوده. بعدها توی کتاب زندگی‌نامه‌ش **دروغ من: داستان واقعی یک خاطره‌ی غیرواقعی**<sup>۱</sup> نوشت که در دهه‌ی ۱۹۸۰ میلادی، خانم‌های زیادی مردهای خانواده رو به سوءاستفاده‌های جنسی متهم کردن، که البته چند سال بعد همه‌شون پشیمون شدن و ادعاشون رو پس گرفتن. به‌طور مشابه، آدم‌های زیادی هم ادعا کردن که طی همون دهه یه سری مکتب شیطنی راه افتاده که بچه‌ها رو مورد آزار جنسی قرار می‌دن، که با وجود تجسس گسترده‌ی پلیس در شهرهای زیادی، هیچ‌وقت مدرکی دال بر این رفتارهای جنون‌آمیز پیدا نشد.

چرا یهو آدم‌ها شروع کرده بودن به اختراع کردن خاطرات آزار جنسی در خانواده و مکتب‌های عجیب‌وغریب؟ و چرا همه‌ی این ماجراها در دهه‌ی هشتاد اتفاق افتاد؟

وقتی بچه بودی اون بازی به‌بغلی‌بگو رو بازی کردی؟ همون که تو یه چیزی توی گوش بغلی زمزمه می‌کنی و اون هم توی گوش بغلی و همین‌جور می‌ره تا آخر. بعد می‌فهمی چیزی که نفر آخر می‌شنوه کاملاً با چیزی که تو گفتی فرق می‌کنه. خب، راستش حافظه‌ی ما هم همین‌جوری کار می‌کنه.

یه چیزی رو تجربه می‌کنیم. چند روز بعد اون رو یه‌خورده متفاوت به‌یاد می‌آریم، طوری که انگار توی گوش‌مون زمزمه شده و ما هم اشتباه شنیدیم‌ش. بعد اون رو برای یکی دیگه تعریف می‌کنیم و خب، مجبور می‌شیم چند تا از چاله‌چوله‌های داستان رو با شاخ‌وبرگ‌هایی پر کنیم، که داستان‌مون معنایی داشته باشه و به طرف مقابل ثابت کنیم که دیوانه‌ای چیزی نیستیم. بعد خودمون هم این چاله‌های پرشده رو باور می‌کنیم، و دفعه‌ی بعد هم اون‌ها رو می‌گیم. فقط چون واقعی نیستن، یه‌خورده اشتباه برداشت‌شون می‌کنیم. و یک سال بعد، شبی که خوب مست کردیم و داریم قصه رو برای دوست‌هامون تعریف می‌کنیم، یه‌خورده دیگه هم بهش شاخ‌وبرگ اضافه می‌کنیم. اوکی بیا صادق باشیم، فکر کنم حدود یک‌سوم داستان رو می‌بافیم. ولی هفته‌ی بعد که کاملاً از مستی در اومدیم، نمی‌خوایم اعتراف کنیم که یک خالی‌بند بی‌خاصیت هستیم، پس به ورژن تحریف‌شده و آب‌وتاب‌داده‌شده‌ی قصه‌مون پایبند می‌مونیم. و

پنج سال بعد، قصه‌ی به‌قرعان‌قسم به‌جون‌مادرم‌راست می‌گم دروغ‌گوروسگ‌بگاد، در بهترین حالت ۵۰ درصدش واقعی‌ه.

همه‌مون همچین کارهایی می‌کنیم. من هم می‌کنم. تو هم می‌کنی. صرف‌نظر از این‌که چه قدر صادق و با حسن‌نیت هستیم، همواره در یک حالت گمراه‌کردنِ خودمون و دیگران هستیم. چرا؟ صرفاً به این دلیل که مغز طراحی شده که کارا<sup>۱</sup> باشه، نه دقیق<sup>۲</sup>.

نه تنها حافظه‌مون ریده — تا حدی ریده که در دادگاه شاهدان عینی هم لزوماً جدی گرفته نمی‌شن — بلکه مغزمون هم به‌طرز وحشتناکی سوگیری‌های تخمی داره.

چه‌جوری می‌شه که این‌جوری می‌شه؟ خب، مغز ما همیشه داره سعی می‌کنه شرایط کنونی رو بر اساس چیزهایی که تا الان بهش باور داریم و تجربه کردیم، پردازش کنه و ازشون معنا بسازه. هر برش از اطلاعات جدید بر اساس ارزش‌ها و نتیجه‌گیری‌هایی که از قبل داریم سنجیده می‌شن. در نتیجه مغزمون همیشه به سمت چیزی که حس می‌کنیم در لحظه‌ی اکنون درسته، جانب‌گیری داره. در نتیجه وقتی با خواهرمون رابطه‌ی خیلی خوبی داریم، بیشترِ خاطراتمون با اون رو در یک پرتو مثبتِ روشن به یاد می‌اریم. ولی وقتی رابطه‌مون باهاش بوی عن می‌ده، ناخودآگاه

efficient ۱

accurate ۲

همون خاطرات رو یه جور دیگه می‌بینیم، و اون‌ها رو یه جوری بازخلق می‌کنیم که خشمِ کنونیِ ما نسبت به خواهرمون رو توضیح بده. اون کادوی بامزه‌ای که عید پارسال بهم داد حالا خیلی تحقیرآمیز و خودبزرگ‌بینانه جلوه می‌کنه. اون دفعه که یادش رفت ما رو به ویلاشون دعوت کنه الان دیگه یک اشتباه معصومانه نیست، بلکه یک گناه کبیره‌س.

قصه‌ی ساختگیِ مردیث از آزار جنسی خیلی بیشتر منطقی جلوه می‌کنه وقتی که ارزش‌های مردیث و خاستگاه باورهاش رو درک کنیم. اول از همه، مردیث بیشتر طول عمرش یک رابطه‌ی پرتنش و سخت با پدرش داشت. دوم، مردیث بارها و بارها در رابطه‌ی صمیمی با مردها سرخورده شده بود، و یک ازدواج ناموفق هم داشت.

در نتیجه از میان ارزش‌هایی که داشت، «رابطه‌ی نزدیک با مردها» چنگی به دل نمی‌زد.

بعد در اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰، مردیث به یک فمینیست افراطی تبدیل شد و شروع کرد به تحقیق درمورد آزار جنسی کودکان. هرروز با چند داستان وحشتناکِ آزار جنسی مواجه می‌شد، و سال‌ها با قربانی‌های آزار جنسی خانگی — که بیشترشون دختر بچه‌ها بودن — کار کرد. همچنین خیلی پیگیر برای برخی از پژوهش‌های اون زمان، گزارش تهیه می‌کرد. پژوهش‌هایی که بعدها مشخص شد

به طرز اغراق‌آمیزی شیوع آزار جنسی کودکان رو دست‌بالا تخمین زده بود. (یکی از مشهورترینِ اون پژوهش‌ها ادعا می‌کرد که از هر سه زن بالغ، یک نفر در دوران کودکی مورد تعرض جنسی قرار گرفته، آماری که بعدها غلط‌بودنش مشخص شد.)

و مهم‌تر از همه‌ی این‌ها، مردیث وارد یک رابطه‌ی عاشقانه با یک زن دیگه شد، یک قربانی آزار جنسی خانگی. رابطه‌ی مسمومی داشتن و خیلی درهم‌تنیده و وابسته‌ی هم بودن. مردیث مدام داشت سعی می‌کرد پارتنرش رو از گذشته‌ی روان‌خراش‌ش «نجات» بده. پارتنرش هم مدام از گذشته‌ی دردناکش به‌عنوان سلاحی برای جلب ترحم مردیث استفاده می‌کرد (در فصل ۸ درمورد این قضیه و مرزها صحبت می‌کنیم). درضمن، رابطه‌ش با پدرش از این که بود بدتر هم شد (چون خب پدرش از این قضیه که دخترش با یک لژیون وارد رابطه شده خیلی خوشحال نشد)، و مردیث یه جورِ وسواس‌گونه‌ای می‌رفت روان‌درمانی. درمانگرهای مردیث، که ارزش‌ها و باورهای خودشون رو داشتن، اصرار داشتن که ریشه‌ی حالِ همیشه خراب و افسرده‌ی مردیث نمی‌تونه صرفاً شغلِ ناراحت‌کننده و استرس‌زای اون، یا رابطه‌های داغون‌ش با مردها باشه؛ باید یه چیزِ دیگه باشه، یه چیزِ عمیق‌تر.

حول‌وحوش همین دوران بود که فرم جدیدی از روان‌درمانی به



اسم درمان به روش بازیابی خاطره‌ی سرکوب‌شده<sup>۱</sup> مد شده بود. در این روش درمانی، درمانگر فردِ مراجع رو می‌برد به یک حالتِ نیمه‌هوشیار و ازش می‌خواست که خاطرات فراموش‌شده‌ی کودکی رو ریشه‌یابی کنه و دوباره تجربه‌شون کنه. این خاطرات اغلب خیلی خوش‌خیم و بی‌خطر بودن، ولی ایده این بود که حداقل چندتا شون ممکنه روان‌خراش هم باشن.

پس ما بنده‌خدا مردیث رو داریم، که بینواست و هرروز داره درمورد آزار جنسی خانگی کودکان تحقیق می‌کنه، از دست پدرش خشمگینه، همه‌ی عمرش از روابط ناموفق با مردها رنج کشیده، و تنها کسی که ظاهراً بهش عشق می‌ده و درکش می‌کنه یک زن دیگه‌س که اون هم قربانی آزار جنسی خانگی‌ه. اوه، و یک روز در میان روی یک کاناپه دراز می‌کشه و درمانگرها بارها و بارها ازش می‌خوان چیزی رو به یاد بیاره که نمی‌تونه. و بنننگ! همه‌ی مواد لازم و دستورپختِ عالی برای ابداعِ یک خاطره‌ی آزار جنسی آماده‌س. خاطره‌ای از چیزی که هیچ‌وقت اتفاق نیفتاده.

مهم‌ترین اولویت ذهن ما وقتی که تجربه‌ها رو پردازش می‌کنه اینه که اون‌ها رو طوری تفسیر کنه که با همه‌ی تجربیات، حس‌ها، و باورهای قبلی‌مون همخونی داشته باشه. ولی اغلب اوقات در زندگی وارد شرایطی می‌شیم که گذشته و حال، همخوانی ندارن:

در این شرایط، چیزی که داریم تجربه می‌کنیم جلوی چشم همه‌ی چیزهایی که درمورد گذشته‌مون درست و منطقی پذیرفتیم، به پرواز در میان. ذهن در تلاش برای ایجادِ همخوانی، گاهی خاطراتِ قلبی می‌سازه. با ربط دادنِ تجربه‌های الان مون با اون خاطراتِ خیال‌پردازی‌شده، ذهن بهمون اجازه می‌ده هر معنایی که تا الان برای خودمون تثبیت کردیم رو نگه داریم.

همون‌طور که قبلاً هم گفتیم، داستانِ مردیثِ منحصر به فرد نیست. در دهه‌ی ۱۹۸۰ و اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ صدها انسان بی‌گناه در شرایطی مشابه به اشتباه، مورد اتهامِ تعرض جنسی قرار گرفتن. خیلی‌ها شون رفتن زندان.

برای کسانی که از زندگی‌شون راضی نبودن، این دلایل پیشنهادی، و ترکیبش با آب‌وتاب‌های احساسی رسانه‌ها (چیزی می‌گفتن تو این مایه‌ها که «اپیدمیِ آزار جنسی و خشونتِ شیطان‌پرست‌ها دنیا رو گرفته، و شاید شما هم قربانیِ این ماجرا باشید») ناخودآگاهِ این آدم‌ها رو تشویق می‌کرد که یه خورده خاطراتِ خودشون رو گول بزنن و رنجِ کنونی‌شون رو یه‌جوری توضیح بدن، طوری که بتونن خودشون رو قربانی بدونن و از بار مسئولیتِ شانه خالی کنن. و این‌جا بود که درمان به‌روشی بازیابیِ حافظه‌ی سرکوب‌شده وارد ماجرا شد تا این تمایلاتِ ناخودآگاه رو بیرون بکشه و اون رو به فرمی از حافظه‌ی ملموس تبدیل کنه.

این فرآیند، و طرزفکری که ازش ناشی می‌شد، این‌قدر متداول شد که یک اسم براش گذاشتن: سندروم حافظه‌ی اشتباه<sup>۱</sup>. این قضیه روش کار دادگاه‌ها رو هم تغییر داد. از هزاران درمان‌گر شکایت شد و خیلی‌هاشون خلع مجوز شدن. درمان به‌روش بازیابی حافظه‌ی سرکوب‌شده منسوخ، و روش‌های کارآمدتری جایگزینش شد. مطالعات اخیر فقط روی درس‌های دردناکِ اون دوران صحنه می‌گذرانند: که باورهای ما بسیار شکل‌پذیرند، و حافظه‌ی ما به‌طرز وحشتناکی غیرقابل‌اتکا.

کلی‌پند و اندرز سنتی و متعارف اون بیرون هست که بهتون می‌گن «به خودت اعتماد کن»، «با حس ششم برو جلو»، و خیلی از این کلیشه‌های به‌ظاهرخوشایند.

ولی شاید جواب این باشه که کمتر به خودت اعتماد کنی. به هر حال، اگر قلب و ذهن‌مون این‌قدر غیرقابل‌اتکا هستن، شاید باید بیشتر و بیشتر تمایلات و انگیزه‌هامون رو زیر سوال ببریم. اگر همیشه و در هر زمانی داریم اشتباه می‌زنیم، پس آیا شک‌به‌خود و به‌چالش‌کشیدنِ سفت‌وسختِ باورها و پیش‌فرض‌هامون تنها مسیرِ منطقی به سمت پیشرفت نیست؟

این قضیه شاید ترسناک و خودتخریب به‌نظر برسه. ولی کاملاً برعکس‌شه. این گزینه نه تنها مطمئن‌تره، بلکه خیلی هم

رهایی بخش‌ه.

## خطراتِ قاطعیتِ محض

ارین<sup>۱</sup> روبروی من نشسته توی این رستورانِ ژاپنی و داره سعی می‌کنه توضیح بده که چرا به مرگ اعتقاد نداره. تقریباً سه ساعت گذشته، و دقیقاً چهار رول سوشیِ خیاری خورده، و یک بطری کامل ساکی<sup>۲</sup> رو نوشیده. (درواقع داره می‌ره سمت دومی). ساعت چهار عصرِ سه‌شنبه‌ای‌ه.

من دعوتش نکرده بودم. خودش از طریق اینترنت فهمیده بود که من کجام و خیلی سریع خودش رو به اینجا رسونده بود.

و این دومین بار بود که همچین کاری می‌کرد.

قبلاً هم این کار رو کرده بود. می‌دونی، ارین قاطعانه باور داره که می‌تونه مرگ رو درمان کنه، و باور داره که در این راه به کمک من نیاز داره. ولی کمکی که از من می‌خواد کسب‌وکاری یا این‌ها نیست. اگه فقط در زمینه‌ی بازاریابی یا روابط عمومی به توصیه‌های من نیاز داشت مسئله‌ای نبود. نه، قضیه بیشتر از این‌هاست: نیاز داشت که من دوست‌پسرش باشم. چرا؟ بعد

Erin ۱

۲ مشروب ژاپنی‌ها که از برنج به عمل میاد.

از سه ساعت سین‌جیم و یک و نیم بطری ساکی، هنوز مشخص نیست.

اوه، در ضمن، نامزدم هم با ما تو رستوران. به نظر ارین مهم بود که اون هم در این بحث باشه؛ ارین به دوست‌دخترم (که الان همسرمه) گفت: «می‌خوام بدونی که من مایلیم مارک رو باهات شریک شم، و این‌که می‌خوام حس نکنی که برات یک تهدید به حساب میام.»

من با ارین در یک سمینار خودیاری در سال ۲۰۰۸ آشنا شدم. به نظر می‌اومد آدم مهربون و قشنگی باشه. یه خورده فاز عرفانی، متافیزیکی، انرژی‌های کیهانی داشت، ولی خب یک وکیل بود و در یکی از دانشگاه‌های **آیوی لیگ**<sup>۱</sup> درس خونده بود، و خب، مشخصاً آدم باهوشی بود. و به شوخی‌هام می‌خندید و فکر می‌کرد بامزه‌م. در نتیجه، با شناختی که از من دارید، باهاش خوابیدم.

یک ماه بعد بهم پیشنهاد داد که از این‌سر آمریکا بگنم و برم اون‌سر آمریکا و باهاش زندگی کنم. این برای من حکم اولین پرچم قرمز رو داشت، در نتیجه ارتباطم رو باهاش خیلی کم کردم. در جواب بهم گفت که اگر پیشنهادش رو رد کنم دست

۱ Ivy League | گروهی متشکل از هشت دانشگاه خصوصی برتر شمال‌شرق آمریکا که با هم رقابت‌های ورزشی، علمی، فیلان و بیسار می‌دارن. از بین‌شون هاروارد، کلمبیا، پیل و پرینستون رو احتمالاً بشناسید.

به خودکشی می‌زنه. اوکی، این هم دومین پرچم قرمز. بلافاصله اون رو در هر گجت یا شبکه‌های اجتماعی که داشتی، بلاک کردم. این کار سرعتش رو کم می‌کرد، ولی متوقفش نمی‌کرد.

سال‌ها قبل از این‌که با اِربین آشنا بشم، تصادف سختی کرده و تقریباً جونش رو از دست داده بود. درواقع، از لحاظ پزشکی برای چند لحظه رفت — همه‌ی فعالیت‌های مغز متوقف شد — ولی به‌طرز معجزه‌آسایی نجات پیدا کرد. وقتی «برگشت»، گفت که همه‌چی براش تغییر کرده. به یک آدمِ عرفانی و معنوی تبدیل شده بود. خیلی هم به انرژی‌درمانی، فرشته‌ها، و خِرَد کیهانی و کارت‌های تاروت باور پیدا کرده بود. معتقد بود که به یک شفادهنده تبدیل شده که می‌تونه فکر و احساساتِ دیگران رو بخونه. و به هر دلیلی که خدا می‌دونه، بعد از ملاقات با من، تصمیم گرفته بود که تقدیر می‌خواد من و اون با همدیگه دنیا رو نجات بدیم. که، از خودش نقل قول کنم، «مرگ رو درمان کنیم».

بعد از این‌که بلاکش کردم، ایمیل‌های جدیدی درست کرد و گاهی در یک روز چندین ایمیل طولانی و غضب‌ناک برام می‌فرستاد. حساب‌های قلابیِ فیسبوک و توییتر ساخت و با اون‌ها من و آدم‌های نزدیکم رو اذیت می‌کرد. حتی یک وبسایت مشابه با وبسایت من ساخت و توش اراجیفی می‌نوشت که من دوست‌پسرش بودم و بهش دروغ گفتم و خیانت کردم و بهش

قول ازدواج دادم و ما به هم تعلق داریم و این جور چیزها. وقتی باهاش تماس گرفتم که سایت رو بیاره پایین، بهم گفت به شرطی این کار رو می‌کنه که با یک پرواز برم کالیفرنیا و با اون باشم.

و در تمام این مدت، توجیهی که داشت تغییری نکرد: تقدیر می‌خواست که من با اون باشم، این دستوری از جانب خداوند بود، که اون نصفه‌شب با صدای فرشتگان از خواب بیدار شه، که پیام آورده بودن «رابطه‌ی آسمانی ما» قراره بشارت‌دهنده‌ی عصری جدید از صلح ابدی برای جهانیان باشه. (آره واقعاً این‌ها رو بهم گفت.)

تا اون لحظه که توی رستوران نشسته بودیم هزاران ایمیل برام فرستاده بود. چه جواب‌شون رو داده بودم چه نه، چه با احترام جواب داده بودم چه با خشم، هیچ‌چیز تغییر نکرده بود. نظرش هرگز عوض نشد؛ باورهاش تکون نخوردن. هفت سال بود که ما درگیر این ماجرا بودیم.

و همون‌جا، در اون رستوران کوچیک ژاپنی، که ارین داشت ساکی‌ها رو سر می‌کشید و درمورد این‌که چه جوری با انرژی‌درمانی سنگ کلیه‌ی گربه‌ش رو درمان کرده چرت‌وپرت می‌گفت، که چیزی به ذهنم رسید:

ارین یک معتادِ رشدشخصیه. هزاران دلار رو صرف کتاب‌ها

و سمینارها و دوره‌ها می‌کنه. رویای خودش رو داره. مصرّانه دنبالش می‌کنه. هدف رو جلوی چشم‌هاش تصویر می‌کنه و عمل می‌کنه، با پس‌زده‌شدن‌ها و شکست‌ها پوست‌کلفت‌تر می‌شه، دوباره بلند می‌شه و دوباره تلاش می‌کنه. به طرز بی‌رحمانه‌ای مصممه. خیلی هم به خودش اطمینان داره. منظورم اینه که یه جورى از شفا دادنِ گربه‌ش حرف می‌زنه تو گویی عیسی مسیح‌ه و ایلعاذر<sup>۱</sup> رو شفا داده. بی‌خیال بابا.

ولی با این وجود ارزش‌هاش به‌حدی تخمی‌ه که هیچ‌کدوم از این‌ها هیچ اهمیتی نداره. یعنی این واقعیت که همه‌چیز رو «درست» انجام می‌ده باعث نمی‌شه که خودش آدم درستی باشه.

قاطعیتی در این آدم هست که درمقابلِ تسلیم‌شدن مقاومت می‌کنه. حتی بارها و به زبون‌های مختلف این رو بهم گفته: که خودش هم می‌دونه این قفلی‌زدن‌ها کاملاً غیرمنطقی و ناسالمه و جفت‌مون رو ناشاد می‌کنه. ولی به دلایلی حس می‌کنه خیلی درسته و نمی‌تونه نادیده‌ش بگیره و بی‌خیال این داستان بشه.

اواسط دهه‌ی ۱۹۹۰ میلادی، روانشناسی به نام روی باومایستر<sup>۲</sup>

---

۱ | Lazarus | منکه عیسی مسیح زنده‌ش می‌کنه، بعد از این‌که چهار سال توی قبر بوده.



شروع کرد به پژوهش درمورد مفهوم «شرارت». اساس کارش این بود که آدم‌هایی که کارهای بدی انجام می‌دادن رو رصد می‌کرد و درمورد این‌ها که چرا همچین کاری می‌کردن تحقیق می‌کرد.

اون زمان باور عمومی بر این بود که آدم‌ها کارهای بد می‌کنن چون حس تخمی‌ای نسبت به خودشون دارن، که یعنی اعتماد به نفس کمی دارن. یکی از اولین یافته‌های غافلگیرکننده‌ی باومایستر این بود که در اکثر مواقع این‌جوری نیست. درواقع، معمولاً عکس این قضیه درسته. بعضی از خبیث‌ترین تبهکاران خیلی حس خوبی نسبت به خودشون داشتن، که همین قضیه باعث می‌شد آسیب‌زدن و بی‌احترامی به بقیه رو برای خودشون توجیه کنن.

برای این‌ها که یک آدم درمورد آسیب‌زدن به بقیه و انجام کارهای وحشتناک حس موجهی پیدا کنه، لازمه که یک نوع اطمینانِ سفت‌وسخت نسبت به باورها و حقانیتش داشته باشه. نژادپرست‌ها رفتارهای نژادپرستانه می‌کنن چون به برتری ژنتیکی‌شون یقین دارن. متعصب‌های مذهبی خودشون رو منفجر می‌کنن و جون صدها نفر رو می‌گیرن، چون درمورد جایگاه خودشون در بهشت به‌عنوان یک شهید اطمینانِ راسخ دارن. مردها به زن‌ها تجاوز می‌کنن چون اعتقاد دارن که بدن زن‌ها حق مسلم اون‌هاست.

آدم‌های شرور هیچ‌وقت باور ندارن که خودشون شرور هستن؛

بلکه معتقدن که بقیه‌ی آدم‌ها شرورن.

در یک آزمایشِ بحث‌برانگیز که خیلی‌ها به اسم آزمایش **میلگرام**<sup>۱</sup> می‌شناسند، پژوهشگران به آدم‌های «معمولی» گفتن که می‌تونن بقیه‌ی داوطلب‌ها رو، اگر یک سری قوانین رو زیر پا گذاشتن، مجازات کنن. و همین کار رو هم کردن، حتی یه جاهایی کار به مجازات فیزیکی هم رسید. تقریباً هیچ‌کدوم از مجازات‌گرها اعتراضی نکرد یا توضیحی نخواست. برعکس، خیلی‌هاشون داشتن از مسلّم‌بودنِ حقانیتِ اخلاقی که توسط این آزمایش بهشون اعطا شده بود کیف می‌کردن.

مشکل اینجاست که اطمینان نه تنها دست‌یافتنی نیست، بلکه دنبالش‌رفتن هم نگرانی‌های بیشتر و نقطه‌ضعف‌های بدتری به‌بار میاره.

خیلی‌ها نسبت به قابلیت‌هاشون در محیط کار یا میزان حقوقی که باید دریافت کنن، اطمینانی تزلزل‌ناپذیر دارن. ولی این اطمینان حال‌شون رو بدتر می‌کنه و نه بهتر. چون هی می‌بینن که بقیه جلوی چشم‌شون ترفیع می‌گیرن و این باعث می‌شه تحقیر بشن. حس می‌کنن مورد قدرشناسی قرار گرفتن و کارشون دست‌کم گرفته شده.

حتی رفتاری ساده مثل دزدکی نگاه کردن به اس‌ام‌اس‌های دوست‌پسرت یا این‌که از یک دوست بخوای بهت بگه بقیه درموردت چی فکر می‌کنن از همین ضعف‌ها، حس ناامنی، و این تمایل دردناک نسبت به اطمینان نشأت می‌گیره.

می‌تونی اس‌ام‌اس‌های دوست‌پسرت رو چک کنی و چیزی هم پیدا نکنی ولی به ندرت پیش میاد که این پایان ماجرا باشه؛ چون بعدش به این فکر می‌کنی که نکنه گوشیِ دومی هم داشته باشه. ممکنه بعد از این‌که یک فرصتِ ترفیعِ رو از دست دادی، حس کنی مطابق شأنِت باهات رفتار نشده و حتی شاید زیر پا گذاشته شدی؛ ولی این باعث می‌شه نسبت به همکارهات بی‌اعتماد بشی و هر حرفی که بهت می‌زنن رو یه جور دیگه تعبیر کنی و درمورد حسی که نسبت به تو دارن یه جور دیگه فکر کنی؛ که همین قضیه باعث می‌شه احتمالِ این‌که ترفیع بگیری کمتر و کمتر بشه. می‌تونی پیگیرانه بری دنبال اون کسی که فکر می‌کنی «باید» با هم باشی، ولی هر بار که پس زده می‌شی و هر شبی که تنهایی صبح می‌کنی فقط باعث می‌شه از خودت سوال بپرسی که کجای کارت اشتباهه.

و در همین لحظه‌های ناامنی و ضعفه، همین لحظه‌های ناامیدی محض، که ما مستعدِ یک خودمحققِ بینی نابکار می‌شیم: اعتقاد به این‌که ما استحقاقِ این رو داریم یه خورده تقلب کنیم که

در مسیرمون جلو بریم، که آدم‌های دیگه مستحق مجازات و تنبیه هستن، و این‌که ما محق هستیم چیزی که می‌خوایم رو برداریم، اگرچه با استفاده از خشونت و تعرض.

و دوباره قانون معکوس: هرچه بیشتر سعی کنی درمورد چیزی مطمئن باشی، بیشتر احساسِ نامطمئنی و ناامنی و ضعف می‌کنی.

ولی وارونه‌ش هم درسته: هر چه بیشتر نامطمئن بودن و جاهل بودن رو درآغوش بکشی، از دونستن چیزهایی که نمی‌دونی حس بهتری بهت دست می‌ده.

عدم اطمینان، قضاوت‌های ما نسبت به دیگران رو از بین می‌بره؛ از کلیشه‌ساختن‌ها، نگاه قالبی به دیگران، و سوگیری‌های ما نسبت به آدم‌های داخل تلویزیون، محیط کار، یا خیابان، پیشگیری می‌کنه. عدم اطمینان حتی ما رو از دست قضاوتِ خودمون رها می‌کنه. ما نمی‌دونیم دوست‌داشتنی هستیم یا نه؛ نمی‌دونیم چه قدر جذاب هستیم؛ نمی‌دونیم چه قدر می‌تونیم در کارمون موفق بشیم. تنها راه رسیدن به این چیزها اینه که نسبت بهشون نامطمئن بمونیم و برای پیدا کردن‌شون از طریق تجربه، باز و پذیرا باشیم.

عدم اطمینان ریشه‌ی همه‌ی پیشرفت‌ها و رشدهاست. همون‌طور

که قدیمی‌ها می‌گن، کسی که فکر می‌کنه همه‌چی رو می‌دونه هیچی یاد نمی‌گیره. باید اول یه چیزی رو ندونیم که بتونیم هرچیزی رو یاد بگیریم. هرچه بیشتر به ندونستن اعتراف کنیم، فرصت‌های بیشتری برای یادگیری میاد سراغ‌مون.

ارزش‌های ما معیوب و ناقصن، و اگه بنا رو بر این بذاریم که اون‌ها بی‌عیب و کاملن، خودمون رو در یک طرزفکرِ دوگماتیکیِ خطرناک قرار دادیم که ماحصلش چیزی نیست جز خودمحق‌بینی و فرار از مسئولیت‌ها. تنها راه‌حل مشکلات‌مون اینه که اول اقرار کنیم به این‌که کارها و باورهامون تا به امروز اشتباه بودن و جواب نمی‌دن.

این آغوشِ باز نسبت به اشتباه‌بودن باید باشه تا هر نوع تغییر یا رشد واقعی صورت بگیره.

قبل از این‌که بتونیم به ارزش‌ها و اولویت‌بندی‌هامون نگاه کنیم و اون‌ها رو به چیزهای بهتر و سالم‌تری تبدیل کنیم، باید اول نسبت به ارزش‌های کنونی‌مون نامطمئن بشیم. باید اون‌ها رو از لحاظ ذهنی از خودمون جدا کنیم، به کاستی‌ها و سوگیری‌هاشون نگاه کنیم، ببینیم که چه جوری با بقیه‌ی دنیا همخوانی نداره، تو چشم‌های جهل نگاه کنیم و سر تسلیم فرود بیاریم، چون جهل ما از خودمون خیلی بزرگ‌تره.

## قانون اجتناب منسون

احتمالاً درمورد قانون پارکینسون یه چیزهایی شنیدین: «کار کش

میاد تا اون بازه‌ی زمانی که براش درنظر گرفته‌شده رو پُر کنه.»

و بی‌شک قانون مورفی هم به گوش‌تون خورده: «هرچیزی که

بتونه به‌گا بره، به‌گا می‌ره.»

خب، دفعه‌ی بعد که توی یک مهمونی پرفیس‌وافاده بودین

و می‌خواستین با یکی لاسِ روشنفکری بزنین، قانون اجتناب

منسون<sup>۱</sup> رو بهش بگید:

**هرچه بیشتر چیزی هویت‌تون رو تهدید کنه، بیشتر**

**ازش اجتناب می‌کنید.**

و این یعنی هرچه قدر چیزی طرز نگاه شما به خودتون رو تهدید

کنه، یا این‌که چه قدر خودتون رو آدم موفق/ناموفقی می‌دونید،

یا این‌که چه قدر در زندگی به ارزش‌هاتون پایبند هستید، به همون

میزان از انجام‌دادنش اجتناب می‌کنید.

دونستنِ این‌که جایگاه شما در دنیا چیه امنیت و راحتی خاصی

داره. هرچیزی که این راحتی رو متلاطم کنه — حتی اگر قرار باشه

زندگی‌تون رو بهتر کنه — ذاتاً ترسناکه.

قانون منسون رو می‌شه هم به چیزهای خوب و هم چیزهای بد زندگی اعمال کرد. این که صد میلیارد پول دربیاری به همون میزان هویت شما رو تهدید می‌کنه که همه‌ی داراییت رو از دست بدی؛ این که یک ستاره‌ی مشهور موسیقی بشی به همون اندازه هویت شما رو تهدید می‌کنه که کارت رو از دست بدی. به همین دلیل که آدم‌ها این قدر از موفقیت می‌ترسند، دقیقاً به همون دلیل که از شکست می‌ترسند؛ چون کسی که باور دارند هستند رو تهدید می‌کنه.

تو از نوشتن اون فیلم‌نامه که همیشه رویاش رو در سر می‌پروروندی اجتناب می‌کنی چون اگه این کار رو بکنی هویتت به‌عنوان کارشناس فروش بیمه زیر سوال می‌ره. از صحبت کردن با همسرت درمورد این که روی تخت ماجراجوتر باشی اجتناب می‌کنی چون این مکالمه هویتت به‌عنوان یک زن اخلاق‌مدار محجوب رو به چالش می‌کشه. از این که به رفیقت بگی دیگه نمی‌خوای ببینی‌ش طفره می‌ری چون تموم کردن اون دوستی با هویتت به‌عنوان یک آدم مهربون باگذشت، تناقض داره.

این‌ها فرصت‌های خوبی هستند که ما مدام اجازه می‌دیم از دستمون لیز بخورن، چون شیوه‌ای که ما خودمون رو می‌بینیم و باور داریم هستیم رو تهدید می‌کنند. چون ارزش‌هایی که انتخاب کردیم و یاد گرفتیم باهاشون زندگی‌مون بچرخونیم رو تهدید می‌کنند.

دوستی داشتم که مدت‌های زیادی درمورد این حرف می‌زد که می‌خواد نقاشی‌هاش رو بذاره روی اینستاگرام و براشون سایت بزنه. به امید این‌که به یک آرتیست حرفه‌ای (یا حداقل نیمه حرفه‌ای) تبدیل بشه. سال‌ها درمورد این قضیه برامون حرف زد؛ براش پول جمع کرد؛ حتی چندتا وبسایت ساخت و پورتفولیوش رو آپلود کرد.

ولی هیچ‌وقت اون‌ها رو آپلود نکرد. همیشه هم براش دلیلی داشت: رزلوشنِ عکس‌هایی که از کارهاش گرفته بود به اندازه‌ی کافی خوب نبود، یا این‌که به تازگی کارِ بهتری کشیده بود، یا هنوز در شرایطی نبود که به اندازه‌ی کافی براش وقت بذاره.

سال‌ها به همین منوال گذشت و او هیچ‌وقت از «کار اصلی‌ش» نیومد بیرون. چرا؟ چون با وجودِ همه‌ی رویاپردازی‌ها درموردِ کسبِ درآمد از هنرش، احتمالِ این‌که تبدیل به هنرمندی بشه که هیچ خواهانی نداره، خیلی ترسناک‌تر بود از هنرمندی که هیچ‌کس چیزی ازش نشنیده. حداقل الان راحت بود و به هنرمندی که هیچ‌کس چیزی ازش نشنیده عادت کرده بود.

یه رفیقِ دیگه داشتم که خیلی پارتی می‌کرد. همه‌ش بیرون بود و دنبال این دختر و اون داف. بعد از چند سال زندگیِ سرخوشانه و چت‌مست، یهو دید که خیلی تنها، افسرده، و از لحاظ بدنی تکیده شده. می‌خواست سبک‌زندگیِ مهمونی‌بازی‌ش رو بذاره کنار.



همیشه با حالتی پر از حسادت درمورد ما که تو رابطه هستیم و «سروسامون گرفتیم» حرف می‌زد. ولی با این وجود هیچ‌وقت تغییر نکرد. سال‌ها به همین منوال گذشت، شب‌های توخالی و پوچ و بطری‌های مشروب پشت‌سر هم می‌اومدن و می‌رفتن. همیشه هم عذر و بهانه‌ای داشت. همیشه دلیل کسشری داشت که چرا آرام نمی‌گیره.

بی‌خیال این سبک‌زندگی شدن تهدیدی جدی برای هویتش محسوب می‌شد. «پسرِ پارتی‌گن»، اون خودش رو فقط این‌جوری می‌شناخت. رهاکردنش مثل یک هاراکیری<sup>۱</sup> روحی بود.

همه برای خودمون ارزش‌هایی داریم. از این ارزش‌ها محافظت می‌کنیم. سعی می‌کنیم زندگی‌مون رو بر اساس این ارزش‌ها بچرخونیم، توجیه و حفظشون کنیم. حتی اگر خودآگاهانه این کارها رو نکنیم، مغز ما این‌جوری سیم‌کشی و طراحی شده. همون‌طور که قبلاً هم اشاره کردم، به‌طرز ناجوانمردانه‌ای نسبت به چیزهایی که تا الان می‌دونیم و مسلّم می‌پنداریم، جانب‌داری می‌کنیم. اگر باور داشته باشم که آدم مهربونی هستم، از شرایطی که با این باور در تناقض هستند اجتناب می‌کنم. اگر باور داشته باشم که آشپز خفنی هستم، دنبال فرصت‌هایی می‌رم که مرتب این رو به خودم ثابت کنم. باور همیشه جلوتره. تا وقتی که

نگرشمون نسبت به خودمون رو تغییر ندیم، باور به این‌که چی هستیم و چی نیستیم رو تغییر ندیم، نمی‌تونیم بر طفره‌روی و اضطراب غلبه کنیم. نمی‌تونیم تغییر کنیم.

در این راه، «شناختِ خود» یا «پیداکردنِ خود» می‌تونه خطرناک باشه. می‌تونه نقش شما رو در یک قالبِ سفت‌ومحکم بتون‌ریزی کنه و با انتظارات غیرضروری گیر بندازه. می‌تونه درهای ظرفیت داخلی و فرصت‌های بیرونی رو به روی شما ببندد.

من می‌گم خودت رو پیدا نکن! می‌گم هیچ‌وقت ندون کی هستی. چون این چیزیه که تو رو در تکاپو و در مسیرِ کشف نگه می‌داره. و مجبورت می‌کنه در قضاوت‌هات و پذیرشِ تفاوت‌های دیگران فروتن باشی.

## خودت رو بُگش

بودایی‌ها می‌گن تصویری که از «خود» داری یک ساختار ذهنی الکیه و باید کلن بی‌خیالِ این ایده بشی که «تو» یی وجود داری. می‌گن معیارهای الکی که بر اساس شون خودت رو تعریف می‌کنی تو رو به دام می‌اندازن، و در نتیجه بهتره که همه‌چی رو رها کنی. یه جورایی آیینِ بودا بهت می‌گه که به تخمت بگیری.

یه خورده ناجور به نظر می‌رسه، ولی این رویکرد به زندگی مزایای

روان‌شناختی داره. وقتی بی‌خیالِ داستان‌هایی می‌شیم که در مورد خودمون برای خودمون تعریف می‌کنیم، به خودمون این آزادی رو می‌دیم که عمل کنیم (و شکست بخوریم) و رشد کنیم.

وقتی یکی با خودش می‌گه «می‌دونی، شاید من توی روابط خوب نیستم.» یهو احساس آزادی می‌کنه که دست‌به‌کار بشه و ازدواج داغونش رو تموم کنه. الان دیگه هویتی نداره که با موندن در این ازدواج تخمی ازش محافظت کنه و چیزی رو به خودش ثابت کنه.

وقتی دانش‌آموزی با خودش اقرار می‌کنه که «می‌دونی، شاید من یک یاغی نیستم؛ شاید فقط ترسیده‌م.» اون وقت آزاده که دوباره بلندپروازی کنه. الان دیگه دلیلی نداره که با دنبال کردنِ رویاهای آکادمیکش (و شاید شکست خوردن در اون‌ها) حس کنه چیزی هویتش رو تهدید می‌کنه.

وقتی کارشناس فروش بیمه با خودش اعتراف می‌کنه که «می‌دونی، شاید هیچ چیزِ منحصربه‌فرد یا ویژه‌ای درمورد رویاهام یا کارم وجود نداره.» اون وقت رها می‌شه که به نوشتنِ اون فیلمنامه یک شانسِ درست‌وحسابی و صادقانه بده و ببینه چی می‌شه.

هم خبرهای خوب و هم خبرهای بدی براتون دارم: «هیچ چیز منحصربه‌فرد یا ویژه‌ای درمورد مشکلات شما وجود نداره. اگر

هم باشه خیلی ریزه‌ریزه‌س.» برای همینه که ول کردن این قدر رهایی بخشه.

ترس ناشی از اطمینانِ غیرمنطقیِ یه جور خودخاص‌پنداری با خودش میاره. اگر فرض رو بر این بگیری که هواپیمای تو همونه که سقوط می‌کنه، یا این که ایده‌ی پروژه‌ت همونه که قراره همه بهش بخندن، یا این که تو اونی هستی که قراره همه دست بگیرن و مسخره‌ش کنن، اون وقت به‌طور ضمنی داری به خودت می‌گی «من استثناء هستم؛ من شبیه به هیچ‌کس نیستم؛ من متفاوت و خاص هستم.»

این خودشیفتگیِ محضه. فکر می‌کنی مشکلاتِ تو استحقاق این رو دارند که یه جور متفاوت باهاشون برخورد بشه، و این که مشکلاتِ تو ریاضیاتِ خاصی داره که از قوانینِ فیزیکی کائنات تبعیت نمی‌کنه.

توصیه‌ی من به شما: خاص نباش؛ منحصر به فرد نباش. معیارهات رو در چشم‌اندازی وسیع‌تر و خاکی‌تر بازتعریف کن. انتخاب کن که خودت رو به‌عنوان یک ستاره‌ی نوظهور یا نابغه‌ی کشف‌نشده ارزیابی نکنی. انتخاب کن که خودت رو به‌عنوان یک قربانی بیچاره یا بازنده‌ی ترحم‌برانگیز نسنجی. عوضش، خودت رو با هویت‌هایی خاکی‌تر ارزیابی کن: یک دانش‌آموز، یک همسر، یک همدم، یک دوست، یک خالق.

هرچه هویتی که برای خودت انتخاب می‌کنی محدودتر و کمیاب‌تر باشه، چیزهای بیشتری به نظرت تهدید به حساب می‌آن. به همین دلیل، خودت رو به ساده‌ترین و معمولی‌ترین روش ممکن تعریف کن.

این اغلب به این معنی‌ه که بی‌خیالِ انگاره‌های بلندمرتبه‌ای بشی که درمورد خودت ساختی: که تو به طرز بی‌همتایی باهوشی، یا بی‌اندازه با استعدادی، یا به طرز پشمریزونی جذابی، یا یه جورِ بی‌رحمانه‌ای قربانی شدی که کسی حتی تصورش رو هم نمی‌تونه بکنه. باید بی‌خیالِ حسِ خودم‌محقق‌بینی بشی و دست از این اعتقاد برداری که یه چیزی از دنیا طلبکاری. یعنی باید بی‌خیالِ ذخیره‌ی سرخوشی‌های عاطفی‌ت بشی، همون که چند ساله داری روش می‌گذرونی. مثل یک هروئینی که می‌خواد سرنگ رو بذاره کنار، تو هم وقتی بی‌خیالِ این چیزها می‌شی وارد دوره‌ی ترک می‌شی. ولی از این دوره‌ی ترک، آدم خیلی بهتری می‌ای بیرون.

## چه جوری کمتر به خودمون مطمئن باشیم؟

زیرسوال بردنِ خود و شک کردن به افکار و باورهامون یکی از سخت‌ترین مهارت‌هاست. ولی همیشه یادش گرفت. در ادامه چند سوال مطرح می‌کنم که بهتون کمک می‌کنه عدم اطمینانِ بیشتری

رو در زندگی‌تون پرورش بدین.

## سوال ۱: نکنه دارم اشتباه می‌زنم؟

یکی از دوست‌هام اخیراً نامزد کرد. مردی که قراره باهاش ازدواج کنه آدم درست و حسابی‌ایه. مشروب نمی‌خوره. با دوستم بدرفتاری نمی‌کنه. آدم خوش‌مشربی‌ه و شغل خوبی هم داره.

ولی از وقتی باهم نامزد کردن، برادر دوستم دم‌به‌دقیقه بهش سرکوفت می‌زنه که «چرا این‌قدر تصمیمات نابالغی برای زندگی می‌گیری؟ با این پسره قراره زندگی‌ت رو به‌گا بدی، داری اشتباه می‌کنی و رفتاری غیرمسئولانه داری.» و هر وقت دوستم از بردارش می‌پرسه که «مشکلت چیه؟ چرا این قضیه این‌قدر رو مخ‌ته؟» داداشه جورِ رفتار می‌کنه انگار هیچ اتفاقی نیفتاده، هیچ مشکلی نیست، این نامزدی موردی نداره که آزارش بده، و فقط داره سعی می‌کنه به خواهرش کمک کنه و ازش مراقبت کنه.

ولی پرواضحه که چیزی داره اذیتش می‌کنه. شاید نگرانی‌ها و ضعف‌های خودش درمورد امر ازدواج باشه. شاید یک رقابتِ خواهر برادری باشه. شاید حسادت. شاید هم نمی‌دونه چه جورِ خوشحالی‌ش برای دیگران رو ابراز کنه بدون این‌که اول حس حقارت و بیچارگی بهشون نده.

یک قانون کلی بهتون بگم، همه‌مون بدترین ناظرانِ خودمون

هستیم. وقتی عصبانی، حسود، یا ناراحت هستیم، اغلب اوقات آخرین کسی هستیم که متوجه می‌شیم. و تنها راه پی‌بردن بهش اینه که با زیرسوال‌بردن مداوم خودمون و باورهامون، در سپرِ اطمینان و قطعیت شکاف ایجاد کنیم.

«دارم حسودی می‌کنم؟ و اگه می‌کنم، چرا؟»، «عصبانی‌ام؟»، «خواهرم درست می‌گه و من صرفاً دارم از منیت‌م محافظت می‌کنم؟»

سوال‌هایی از این دست، باید به یک عادت ذهنی تبدیل بشن. در خیلی از موارد همین عمل ساده‌ی پرسیدن این‌جور سوال‌ها از خودمون، تواضع و همدلی لازم برای حل‌کردن خیلی از مسائل رو بهمون می‌ده.

ولی مهمه به این نکته توجه کنی که زیرسوال‌بردن انگاره‌ها و تصوراتِ خودت دالّ بر این نیست که لابد انگاره‌ها و تصوراتِ اشتباهی داری. اگر همسرت فقط به خاطر این‌که دلمه‌ها رو سوزوندی با کتک سرخ و کبودت کنه و تو از خودت پرسی که آیا اشتباه فکر می‌کنی که اون داره باهات بدرفتاری می‌کنه، خب، معلومه که بعضی وقت‌ها اشتباه نمی‌کنی و درست می‌گی. هدف اینه که سوال رو پرسی و در اون لحظه به انگاره‌ها توجه کنی، نه این‌که از خودت متنفر باشی.

لازمه یک‌بارِ دیگه یادآوری کنم که برای هر تغییری در زندگی، باید یه چیزی رو اشتباه بزنی. اگر مثل بدبخت بیچاره‌ها هرروز گوشه‌ی خونه نشستی، این یعنی درمورد یه چیزِ گنده و مهم در زندگی اشتباه می‌کنی، و تا وقتی که نتونی خودت رو برای پیدا کردن اون چیز زیر سوال ببری، چیزی تغییر نمی‌کنه.

## سوال ۲: اگه من اشتباه کنم، چه معنایی داره؟

خیلی‌ها هستن که این توانایی رو دارند از خودشون بپرسن که آیا اشتباه می‌کنن یا نه، ولی عده‌ی کمی هستن که می‌تونن چند قدم جلوتر برن و اقرار کنن به این‌که اشتباه بودن شون چه معنایی داره. دلیلش هم اینه که معنای بالقوه‌ای که ورای اشتباه بودن مون خوابیده، اغلب دردناکه. چون نه تنها ارزش‌هامون رو مورد بازجویی قرار می‌ده، بلکه ما رو مجبور می‌کنه ارزش‌هایی متفاوت و متناقض رو مورد توجه و موشکافی قرار بدیم.

ارسطو یک‌بار نوشت: «از ویژگی‌های یک ذهن بافراست اینه که می‌تونه افکار رو در سر بپرورونه بدون این‌که اون‌ها رو بپذیره.» تواناییِ نظاره‌کردن و سبک‌سنگین‌کردنِ ارزش‌های مختلف بدونِ این‌که لزوماً اون‌ها رو بپذیریم، شاید محوری‌ترین مهارتِ لازم برای تغییرِ معنادار زندگی‌مون باشه.

مثلاً درمورد برادرِ دوستم، سوالی که باید از خودش بپرسه اینه:



«اگر من درمورد ازدواج خواهرم اشتباه می‌کنم، برای من چه دستاورد معنایی داره؟» اغلب، جوابی که می‌شه به این سوال داد خیلی ساده و سراسسته (و یه چیزی تو این مایه‌هاست: «من یک عوضی خودخواه/سست/خودشیفته هستم»). اگر حق با اون نباشه، و نامزدی خواهرش سالم و خوشحال و اوکی باشه، اون وقت هیچ‌جوره نمی‌شه رفتارش رو توضیح داد، مگر از طریق ارزش‌های داغونش و حس‌های تخمی ناامنی و ضعف. اون فکر می‌کنه که می‌دونه چی برای خواهرش خوبه و این‌که خواهرش نمی‌تونه تصمیم‌های بزرگی برای زندگی‌ش بگیره؛ فکر می‌کنه این حق و مسئولیت رو داره که برای خواهرش تصمیم بگیره؛ اطمینان راسخ داره که خودش درست می‌گه و بقیه دارن اشتباه می‌کنن.

حتی وقتی این خودمحقق‌بینی کشف و آشکار می‌شه، چه در برادرِ دوستم و چه در خودمون، اعتراف کردن بهش کار سختیه. درد داره. به همین دلیل‌ه که آدم‌های معدودی این سوال‌های سخت رو از خودشون می‌پرسن. ولی این پرس‌وجوها برای کشف ریشه‌ی مشکلاتی که محرک رفتارهای تخمی برادر دوستم یا خودمون هستند، لازم و ضروری‌اند.

**سوال ۳: آیا اشتباه‌بودن مشکلِ بهتر یا بدتری، نسبت به مشکلِ الان‌ام، به وجود میاره؟ چه برای خودم و چه برای دیگران؟**

این یک تست درست و حسابی‌ه که مشخص کنیم ارزش‌هامون قرص و محکم سر جاشون هستن، یا این که یک آدم کسخلِ دمدمی‌مزاجِ عصبی هستیم که به همه، و به خودمون نارو می‌زنیم.

اینجا هدف اینه که ببینیم کدوم مشکل بهتره. چون، درنهایت، همون طور که پاندای سرخوردگی گفت، مشکلات زندگی ته ندارن. برادر دوستم چه گزینه‌هایی داره؟

**الف.** به ایجاد اصطکاک و تنش در خانواده ادامه بده و لحظه‌هایی که می‌تونه خیلی قشنگ پیش بره رو پیچیده و درهم بکنه، و برینه به اعتماد و احترامی که بین خودش و خواهرش وجود داره، همه‌ش به این دلیل که حدس می‌زنه (بعضی‌ها بهش می‌گن شهود یا حس ششم) این آدم پسر خوبی برای خواهرش نیست.

**ب.** نسبت به توانایی‌ش در تشخیص خوب و بد برای زندگی خواهرش بی‌اعتماد بشه و فروتنانه به توانایی خواهرش در گرفتن تصمیمات زندگی‌ش اعتماد کنه. اگر هم نتونست اعتماد کنه، حداقل به خاطر عشق و احترامی که بهش داره، با نتایج این تصمیم کنار بیاد و زندگی خودش رو بکنه.

خیلی‌ها گزینه‌ی **الف** رو انتخاب می‌کنن، چون مسیر راحت‌تری‌ه. فکر کمتری می‌خواد، لازم نیست احتمالاتِ دیگه رو در نظر بگیری، و لازم نیست تصمیماتی که دیگران می‌گیرن و به مزاج شما خوش نمیان رو تحمل کنی.

این گزینه بیشترین میزانِ بدبختی رو، برای همه، به‌بار میاره.

گزینه‌ی **ب** اون چیزی‌ه که روابطِ سالم و خوشحالی رو بر پایه‌ی اعتماد و احترام ایجاد و حفظ می‌کنه. گزینه‌ی **ب** آدم‌ها رو مجبور می‌کنه متواضع بمونن و به نادونی خودشون اقرار کنن. گزینه‌ی **ب** به آدم‌ها این توانایی رو می‌ده ضعف‌ها و ناامنی‌هاشون رو پشت‌سر بذارن و موقعیت‌هایی که شتابزده، غیرمنصفانه، یا خودخواهانه هستن رو تشخیص بدن.

ولی گزینه‌ی **ب** سخت و دردناکه و به همین دلیل بیشترِ آدم‌ها انتخابش نمی‌کنن.

برادر دوستم، در اعتراض به نامزدی خواهرش، وارد یک جنگ فرضی با خودش شد. البته که اعتقاد داشت در حالِ تلاش برای محافظت از خواهرش‌ه، ولی همون‌طور که قبلاً دیدیم، اعتقاده‌ها بادِ هَوان؛ و حتی بدتر، اغلب‌شون برای توجیه‌کردنِ ارزش‌ها و معیارهای فعلی‌مون ایجاد شدن. حقیقتِ ماجرا اینه که، برادرِ دوستم ترجیح می‌ده رابطه‌ش با خواهرش رو به‌گا بده، به‌جای

این‌که این احتمال رو در نظر بگیره که ممکنه حق با اون نباشه. با وجود این‌که (حتی شاید خودش هم بدونه) دومی بهش کمک می‌کنه رشد کنه و ضعف‌ها و ناامنی‌هاش رو کنار بذاره، چیزهایی که دلیل اصلی اشتباه‌هاش بودن.

من سعی می‌کنم قوانین معدودی برای خودم و زندگی‌م داشته باشم، ولی قانونی دارم که سال‌هاست مطیعش هستم: اگه قضیه این باشه که یا من به‌گا رفتم یا همه‌ی انسان‌های دیگه به‌گا رفتن، به احتمال خیلی خیلی زیاد من اونی هستم که به‌گا رفته. تجربه این رو بهم ثابت کرده. من همون دیوثی‌ام که بیشتر از موهای سرم کارهای تخمی ازم سر زده چون احساس ناامنی می‌کردم و اطمینان‌های الکی و معیوبی داشتم.

نمی‌خوام بگم هیچ‌وقت پیش نیاد که بقیه دارن اشتباه می‌کنن و کسش می‌گن. و نمی‌خوام بگم هیچ‌وقت پیش نیاد که تو از بیشتر آدم‌ها درست‌تر بگی.

فقط می‌خوام یه واقعیتی رو بهتون بگم: اگه شرایطی پیش بیاد که درش حس کنی در مقابل بقیه‌ی دنیا قرار گرفتی، احتمالش زیاده که فقط خودت در مقابل خودت هستی.

## فصل ۷

# شکست، مسیرِ رو به جلوئه

وقتی این رو بهتون می‌گم واقعاً از ته دلم میاد: من خوش‌شانس بودم.

سال ۲۰۰۷ فارغ‌التحصیل شدم، عدل<sup>۱</sup> همون زمانی که دلار سقوط کرد و رکود اقتصادی بزرگ دامن‌گیر آمریکا شده بود. اومدم وارد بازاری بشم که داشت بدترین روزهاش در هجده سال اخیر رو تجربه می‌کرد.

حول و حوش همون روزها بود که فهمیدم دختری که یکی از

---

۱ عدل یعنی دقیق، درست، که خیلی‌هامون به اشتباه می‌گیم «آد همون زمانی که...» یا «آد همون روز...» یا هرچی.

اتاق‌های آپارتمانم رو اجاره کرده بود، سه ماه بود که اجاره‌ش رو پرداخت نکرده. وقتی به‌روش آوردم، زد زیر گریه و رفت و غیبش زد. از این بهتر نمی‌شد. من و هم‌خونم مجبور بودیم اجاره‌ی اون رو هم بدیم. خداحافظ قَلِّکِ عزیزم. تا شش ماه بعدش خونه‌ی یکی از دوست‌هام روی کاناپه‌ش زندگی کردم. آگهی‌های عجیب‌وغریب مشاغل رو ورق می‌زدم و نهایت تلاشم رو می‌کردم که با کمترین بدهکاری ممکن این روزها رو بگذرونم تا یک «کار واقعی» پیدا کنم.

می‌گم خوش‌شانس بودم چون وقتی وارد دنیای آدم‌بزرگ‌ها شدم یک شکستِ تمام‌عیار بودم. از ته‌ته شروع کردم. و این بزرگترین ترسِ خیلی از آدم‌هاست در مسیرِ زندگی، وقتی که می‌خوان کسب‌وکار جدیدی رو شروع کنن، یا مسیر شغلی‌شون رو تغییر بدن، یا از یک شغل داغون استعفا بدن. و من همین‌که وارد شدم، دمِ در، این رو تجربه کردم. اوضاع فقط می‌تونست بهتر بشه.

پس، آره دیگه، خوش‌شانس بودم. وقتی روی یک خوشخوابِ رنگ‌پریده‌ی بوگندو دراز کشیدی و داری سکه‌هات رو می‌شمی که بفهمی آیا این هفته هم می‌تونی از مک‌دونالد تغذیه کنی، و هم‌زمان بیست تا رزومه رو فرستادی و جوابی دریافت نکردی، اون موقع شروع کردنِ یک وبلاگ و کسب‌وکار اینترنتیِ احمقانه خیلی هم ایده‌ی ترسناکی به‌نظر نمی‌رسه. اگه هر پروژه‌ای که شروع

می‌کردم شکست می‌خورد، آگه هر پستی که می‌نوشتم خونده نمی‌شد، تنها اتفاقی که می‌افتاد این بود که برمی‌گشتم همون جایی که شروع کرده بودم. پس با خودم گفتم «چرا امتحانش نکنم؟»

خودِ شکست یک مفهوم نسبی‌ه. اگر معیار من این بود که یک آنارشیست کمونیست انقلابی بشم، اون وقت ناتوانی من در کسب درآمد بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۸ یک موفقیت بزرگ به حساب می‌اومد. ولی آگه مثل بیشتر آدم‌ها، معیارم این بود که یک شغل درست و حسابی و جدی پیدا کنم که بتونه مخارج زندگی‌م رو بده و قبض‌ها رو پرداخت کنه، یک شکستِ غم‌انگیز محسوب می‌شدم.

من در یک خانواده‌ی مرفه به دنیا اومدم. پول هیچ‌وقت مسأله نبود. ولی لازمه بدونید که من در خانواده‌ای مرفه به دنیا اومدم که پول، اغلب برای طفره‌رفتن از مشکلات استفاده می‌شد و نه حل مشکلات. و ایضاً، خوش‌شانس بودم چون این در سنین کم بهم یاد داد که پول درآوردن به خودی‌خود معیار تخرمی‌ای برای من و زندگی من به حساب میاد. چون می‌تونم کلی پول دربیاری ولی احساس بدبختی کنی، همون‌طور که ممکنه ورشکسته و بی‌پول باشی ولی خیلی خوشحال و راضی. در نتیجه چرا از پول به‌عنوان معیاری برای سنجش عزت‌نفس‌ام استفاده کنم؟

عوضش، ارزشی که برای خودم انتخاب کردم چیزِ دیگه‌ای بود.

آزادی، خودمختاری و استقلال رو انتخاب کردم. این ایده که یک کارآفرین باشم همیشه برام جذاب بود، چون متنفرم از این که بهم بگن چیکار بکن و چیکار نکن، و همیشه ترجیح دادم کارها رو اون جور که خودم دوست دارم انجام بدم. ایده‌ی راه‌اندازی یک کسب‌وکار اینترنتی خیلی به مزاجم سازگار اومد چون می‌تونستم هر جا و هر وقت که دلم می‌خواد کار کنم.

از خودم یک سوال ساده پرسیدم: «کدوم رو ترجیح می‌دی؟ پول خوبی دربیاری و مشغول به کاری بشی که ازش متنفری، یا این که با این کسب‌وکار اینترنتی بازی‌بازی کنی و یه مدت مفلس باشی.» جواب برای من خیلی واضح بود: دومی. بعدش از خودم پرسیدم: «اگر این رو امتحان کنم و بعد از چند سال شکست بخورم و مجبور شم برم سر کار، آیا چیزی رو از دست دادم؟» جواب منفی بود. به جای این که یک جوان مفلس بیکار بیست و دو ساله باشم که هیچ سابقه‌ی کاری نداره، می‌شم یک مفلس بیکار بیست و پنج ساله که هیچ سابقه‌ی کاری نداره. به تخم.

با انتخاب این ارزش، دنبال نکردن پروژه‌های خودم یک شکست محسوب می‌شد، نه پول داشتن، نه خوابیدن روی کاناپه‌ی دوست‌ها و خانواده (که دو سال بعدش رو این جور گذروندم)، و نه یک رزومه‌ی خالی.



## پارادوکس شکست/موفقیت

وقتی پیکاسو مرد سالخورده‌ای بود، پشتِ میز کافه‌ای در اسپانیا نشسته بود و داشت روی دستمال کاغذی استفاده‌شده‌ای خط‌خطی می‌کرد. با خونسردی و بی‌اعتنایی خاصی داشت هرچیزی که در اون لحظه به ذهن و قلمش می‌اومد رو می‌کشید — یه جورایی مثل آلت‌های تناسلی که بچه‌دبیرستانی‌ها روی در و دیوار دستشویی می‌کشن — با این تفاوت که این پیکاسو بود، در نتیجه اون آلت‌های تناسلی بیشتر شبیه به شاهکارهایی کویستی امپرسیونیستی بود که روی یک دستمالِ مندرس نقش بسته بود. بگذریم، زنی پشتِ میزِ بغلی نشسته بود و با حیرتِ خاصی داشت پیکاسو رو نگاه می‌کرد. چند لحظه بعد پیکاسو قهوه‌ش رو سر کشید، و همین‌که داشت جمع می‌کرد که بزنه بیرون، دستمال رو مچاله کرد که بندازه دور.

اون خانم یهو پرید وسط و گفت: «وایسید! می‌تونم اون دستمال رو داشته باشم؟ حاضرم اون رو ازتون بخرم.»

پیکاسو جواب داد: «البته، چرا که نه، میشه بیست هزار دلار.»

خانم طوری که انگار پیکاسو به سمتش آجری پرت کرده باشه کله‌ش رو برد عقب و با تعجب پرسید: «چی؟ تو فقط دو دقیقه روش وقت گذاشتی.»

پیکاسو گفت: «نخیر بانو، کشیدن این بیشتر از شصت سال وقتِ منو گرفته.» دستمالِ مچاله‌شده رو چپوند توی جیبش و از کافه زد بیرون.

بهبترشدن در هرچیزی بعد از هزاران شکستِ ریز و درشت میاد، و بزرگیِ موفقیتِ شما به این بستگی داره که چندبار در چیزی شکست خورده باشی. اگر کسی در زمینه‌ای از شما بهتره، به احتمال زیاد بیشتر از شما در اون قضیه شکست خورده. اگر کسی از شما بدتره، به احتمال زیاد تجربه‌های سخت و طاقت‌فرسای یادگیری و خاک‌خوردن رو پشت‌سر نداشته.

اگه به بچه‌ای که تازه داره راه‌رفتن رو یاد می‌گیره نگاه کنی، می‌بینی که صدها بار می‌افته و دردش میاد. ولی هیچ‌وقت دست از تلاش برنمی‌داره و به خودش نمی‌گه: «می‌دونم، شاید راه‌رفتن کارِ من نیست. توش خوب نیستم.»

اجتناب از شکست چیزی‌ه که ما بعدها در زندگی یاد می‌گیریم. مطمئنم قسمت زیادی‌ش از سیستم آموزشی‌مون میاد، که خیلی زیاد آدم‌ها رو بر اساس عملکرد قضاوت، و اون‌هایی که عملکرد خوبی ندارند رو مجازات می‌کنه. قسمتِ گنده‌ی دیگه‌ش از والدین ایرادگیر و سلطه‌جو میاد که به بچه‌هاشون اجازه نمی‌دن به‌اندازه‌ی کافی روی پای خودشون گند بزنن، و در عوض اون‌ها رو به‌خاطر امتحان‌کردنِ هر چیز جدیدی تنبیه می‌کنن. و بعد رسانه‌های

جمعی رو داریم که مدام تصاویری از موفقیت‌های کهکشانی رو به ما نشون می‌دن، درحالی‌که هزاران ساعت کارِ طاقت‌فرسا و تمرین‌های سخت، که برای دستیابی به اون موفقیت‌ها لازمه، به ما نشون نمی‌دن.

و این‌جوری می‌شه که بیشترمون به جایی می‌رسیم که از شکست خوردن می‌ترسیم، به‌طور غریزی از ناکامی اجتناب می‌کنیم، و به چیزهایی می‌چسبیم که سر راه‌مون قرار گرفتن، یا چیزهایی که همین الان توش خوب هستیم.

این ما رو محدود و سرکوب می‌کنه. تنها زمانی می‌تونیم در یک چیزی واقعاً موفق بشیم که بخوایم توش شکست بخوریم. اگر نخوایم شکست بخوریم، پس نمی‌خوایم موفق بشیم.

بخش زیادی از این ترس از شکست، از انتخابِ ارزش‌های تخمی ناشی می‌شه. برای مثال، اگر من خودم رو بر اساس این ارزش بسنجم که «کاری کنم هرکسی که ملاقات می‌کنم از من خوشش بیاد»، اضطراب سراسر وجودم رو می‌گیره چون شکست خوردن من ۱۰۰ درصد توسط کنش‌های دیگران تعریف می‌شه، نه توسط کنش‌های خودم. کنترلِ اوضاع دست من نیست؛ در نتیجه عزت‌نفسِ من در گرو قضاوت‌های دیگرانه.

درحالی‌که اگه این معیار رو برای خودم انتخاب کنم: «زندگی

اجتماعی‌م رو بهتر کنم»، اونوقت می‌تونم برای ارزشی که دارم، یعنی «روابط خوب با دیگران» تلاش کنم، صرف‌نظر از این‌که بقیه چه‌جوری بهم واکنش نشون می‌دن. این‌جوری عزت‌نفس من به رفتارها و شادکامی خودم بستگی داره.

ارزش‌های تخمی، همون‌طور که در فصل ۴ دیدیم، با اهداف ملموس بیرونی می‌آن که خارج از کنترل ما هستن. دنبال‌کردن این اهداف اضطراب زیادی برای ما به‌بار میارن. و حتی اگر بتونیم به اون اهداف برسیم، حسی تهی و مُرده به ما می‌دن، چون وقتی به این اهداف می‌رسیم، مشکلاتِ دیگه‌ای نخواهند بود که ما حل کنیم.

ارزش‌های بهتر، همون‌طور که دیدیم، فرآیندمحور هستن. چیزی مثل «خودم رو صادقانه برای دیگران ابراز کنم» که یک معیار برای ارزشِ «صداقت» هست، هیچ‌وقت کاملاً تموم نمی‌شه؛ مشکلی‌ه که مرتباً باید باهاش درگیر شد. هر مکالمه‌ی جدید، هر رابطه‌ی جدید، چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی برای ابرازِ صادقانه‌ی خویشتن با خودش میاره. این ارزش یک فرآیند همیشگی‌ه که در مقابل کمال، گردنکشی می‌کنه.

اگر معیارِ برای ارزشِ «موفقیت بر اساس استانداردهای دنیای لاکچری» این باشه که «یک ماشین و خونه‌ی قشنگ بخری»، و بیست سال از زندگی‌ت رو صرف رسیدن بهش بکنی، وقتی بهش می‌رسی اون معیار چیزِ بیشتری نداره که بهت بده. حالا وقتشه

به بحران میان‌سال‌ی سلامی عرض کنی، چون مشکلی که تمام عمر تو رو تا اینجا کشوند، ازت گرفته شده. جای دیگه‌ای برای ادامه‌ی رشد و بهتر شدن نمی‌شناسی، و رشد همون چیزی‌ه که خوشبختی میاره، نه یک لیست بلندبالا از دستاوردهای الکی.

اگه این‌جوری بهش نگاه کنیم، اهداف، اون‌جور که به‌طور سنتی تعریف شده — فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه، خریدن یک خونه‌ی کنار دریاچه، پونزده کیلو کم کردن — در مقدار خوشبختی که می‌تونن در زندگی برامون خلق کنن یه چیزی کم‌دارن. آره ممکنه که برای دنبال کردن یک سری مزیت‌های آنی و کوتاه‌مدت خوب باشن، ولی به‌عنوان راهنمای مسیر کلی زندگی، ری‌دن.

پیکاسو در تمام طول عمرش پرکار موند. عمرش به نود رسید و تا سال‌های آخر زندگی به خلق هنر مشغول بود. اگه هدفش «مشهور شو» یا «از دنیای هنر کلی پول به جیب بزن» یا «هزار تا نقاشی بکش» بود، یه جایی از زندگی دست از کار می‌کشید. زیر بار اضطراب و خودتردیدی خم می‌شد. احتمالاً توی کارش بهتر نمی‌شد و دهه پشتِ دهه این همه کار خلق نمی‌کرد و این همه دست به نوآوری نمی‌زد.

دلیل موفقیت پیکاسو دقیقاً همون دلیلی‌ه که یک پیرمرد با خوشحالی روی دستمال‌های کافه خط‌خطی می‌کنه. ارزشی که پیکاسو عمیقاً بهش پایبند بود خیلی ساده و متواضع بود. و البته

بی‌پایان. و اون ارزش «ابرازِ صادقانه» بود. و همین بود که اون دستمال رو این‌قدر بارزش می‌کرد.

## درد بخشی از این فرآینده

در دهه‌ی ۱۹۵۰، یک روان‌شناس به نام **کازیمیرز دابروسکی**<sup>۱</sup> روی بازماندگان جنگ جهانی پژوهشی رو شروع کرد که توش بررسی می‌کرد این بازمانده‌ها چه‌جوری با تجربه‌های روان‌خراشِ جنگ کنار اومدن. اینجا که می‌گم لهستانه، در نتیجه اوضاع خیلی تخمی و مخوف بود. این آدم‌ها چیزهای عجیبی رو تجربه‌کردن یا شاهد بودن: قحطی‌زدگی همگانی، بمب‌هایی که شهرها رو به کپه‌های نخاله تبدیل می‌کردن، هولوکاست، شکنجه‌ی زندانی‌های جنگ، تجاوز و یا قتل اعضای خانواده، اگر نه به‌دستِ نازی‌ها، چند سال بعدش به‌دست سربازان شوروی.

وقتی دابروسکی داشت این بازمانده‌ها رو مطالعه می‌کرد، متوجه چیز عجیب و خارق‌العاده‌ای شد. درصد قابل‌ملاحظه‌ای از اون‌ها اعتقاد داشتن که تجربه‌های رنج‌بارِ زمان جنگ، اگرچه دردناک و روان‌خراش بودن، ولی باعث شدن که آدم‌های بهتر، مسئولیت‌پذیرتر، و البته، خوشحال‌تری بشن. خیلی‌ها زندگی‌شون

قبل از جنگ رو جوری توصیف می‌کنن که انگار نسبت به کسانی که دوست‌شون داشتن قدردان نبودن، تنبل بودن و درگیر مشکلات کوچیکِ الکی، و نسبت به هرچیزی که بهشون داده شده بود خودشون رو محق می‌دونستن. بعد از جنگ اعتماد به نفس‌شون بیشتر شد، شجاع‌تر شده بودن، قدردان‌تر شده بودن، و مسائل کسشر زندگی و رومخی‌های الکی، اون‌ها رو تکون نمی‌داد.

واضحه که این آدم‌ها تجربه‌های وحشتناکی داشتن، و خوشحال نبودن از این‌که مجبور شدن این تجربه‌ها رو داشته باشن. خیلی‌هاشون هنوز از زخم‌های عمیقی که ترکش‌های جنگ روی روان‌شون جا گذاشته بود زجر می‌کشیدن. ولی بعضی‌هاشون تونسته بودن از این زخم‌ها برای زیر و رو کردن زندگی‌شون استفاده کنن و مثبت‌گراتر و قدرتمندتر بشن.

و اون‌ها توی این قضیه تنها نیستن. برای خیلی از ماها، خفن‌ترین دستاوردهایی که مایه‌ی مباهات‌مون هستن همون‌هان که زاییده‌ی سخت‌ترین ناملایمات زندگی بودن. دردها در اغلب موارد ما رو قدرتمندتر، منعطف‌تر، و خاکی‌تر می‌کنن. برای مثال، خیلی از کسانی که تونسته بودن شاخِ سرطان رو بشکونن، بعد از پیروزی در مقابل این بیماری، احساس قدرت و قدردانی بیشتری داشتن. خیلی از کسانی که در جنگ بودن می‌گن که جان‌سالم‌به‌دربردن از اون فضا‌های خطرناک و وحشتناک، انعطافِ

روانیِ زیادی بهشون داده.

حرفِ دابروسکی این بود که ترس و اضطراب و اندوه لزوماً همیشه حالت‌های ذهنی نامطلوبی نیستن؛ و گاهی نماینده‌ی درد لازم برای رشد روانی هستن. و انکارِ اون درد یعنی انکارِ ظرفیت‌هامون. همون‌طور که آدمی باید کلی درد فیزیکی رو متحمل بشه تا ماهیچه‌ها و استخوان‌های ورزیده‌تر و قوی‌تری تشکیل بده، به همون شیوه باید کلی درد روانی رو تجربه کنه تا انعطاف‌پذیری عاطفی بیشتری به دست بیاره، نسبت به خودش احساس قدرت بیشتری پیدا کنه، همدلی بیشتری رو تجربه کنه و در کل، زندگی خوشحال‌تری داشته باشه.

اساسی‌ترین تغییرهایی که در دیدگاه‌مون به وجود میان اغلب در نقطه‌ی انتهاییِ بدترین لحظه‌هامون اتفاق می‌افتن. فقط وقتی که رنجِ شدیدی حس می‌کنیم تمایل پیدا می‌کنیم به ارزش‌هامون نگاه‌ی دوباره بندازیم و بپرسیم که چرا دارن باعث ناکامیِ ما می‌شن. ما به یه جور بحرانِ اگزیزستانسیال احتیاج داریم تا بتونیم نگاه‌ی بی‌طرفانه بندازیم به این‌که چطوری داریم معنا رو از زندگی‌مون می‌کشیم بیرون، و بعد درمورد تغییرِ مسیر کمی تامل کنیم.

می‌تونید اسم‌شو بذارید «کفگیر به ته دیگ خوردن» یا «بحرانِ اگزیزستانسیال». من ترجیح می‌دم اسم‌شو بذارم «پوست‌کلفت‌شدن بعد از یک توفانِ عن». دیگه خودت ببین



کدوم شون بیشتر بهت می خوره.

شاید همین الان هم همچین جایی باشی. شاید داری از خفن ترین چالش زندگی ت میای بیرون و پشم هات ریخته چون همه ی اون چیزهایی که فکر می کردی درسته و عادی و خوب، الان دارن عکسش رو نشون می دن.

این خوبه. این اول شه. دیگه واقعاً نمی دونم چه جور روی این قضیه تاکید کنم که درد بخشی از فرآینده. خیلی مهمه که حسش کنی. چون اگه همه ش دنبال سرخوشی های زودگذر باشی که روی درد سرپوش بذاری، اگه خودت رو غرق در خودمحق بینی و مثبت اندیشی موهوم کنی، اگر خودت رو با ماری جوانا و الکل و متاع های دیگه خفه کنی، هیچ وقت انگیزه ی لازم برای تغییر رو پیدا نمی کنی.

وقتی جوان تر بودم، هر وقت که یک ویدیوپلیر یا استریو جدید برای خونه می گرفتیم، همه ی دکمه ها رو فشار می دادم، همه ی کابل ها رو وصل و جابجا می کردم، فقط برای این که ببینم چی چیکار می کنه. با گذشت زمان، یاد گرفتم که کل سیستم چه جور کار می کنه. و چون بلد بودم چه جور کار می کنه، اغلب اوقات تنها کسی بودم که از شون استفاده می کرد.

مثل خیلی از بچه های هم نسل خودم، پدر و مادرم به من مثل

یک نابغه با قابلیت‌های استثنایی نگاه می‌کردن. برای اون‌ها، این قضیه که من می‌تونستم با قابلیت‌های مختلف ویدیوپلیر کار کنم حتی بدون این‌که به دفترچه راهنما نگاه کنم، مثل این بود که من **تسلا**ی بعدی هستم.

آره راحت‌تره که به نسل پدر و مادرها مون نگاه کنیم و به ترس‌شون از تکنولوژی‌های جدید بخندیم. ولی هرچه بیشتر وارد وادی بزرگسالی شدم، بیشتر متوجه شدم که همه‌مون در زندگی حوزه‌هایی داریم که در اون مثل والدین من با ویدیوپلیر هستیم: ما می‌شینیم و سرمون رو می‌خارونیم و می‌گیم «آخه چه جوری؟» درحالی‌که واقعاً قضیه خیلی ساده‌س، به سادگی این‌که بری و دکمه‌ها رو فشار بدی. همین.

همیشه ایمیل‌هایی دریافت می‌کنم که آدم‌ها سوال‌هایی از این قبیل ازم پرسیدن. و سال‌های سال نمی‌دونستم چی باید جواب‌شون رو بدم.

یه دختره هست که پدر و مادرش مهاجر هستند و همه‌ی زندگی‌شون پول جمع کردن که دخترشون رو به دانشکده‌ی پزشکی بفرستن. ولی الان تو دانشکده‌ی پزشکی‌ه و ازش متنفره؛ نمی‌خواد زندگی‌ش رو وقف پزشک شدن بکنه، در نتیجه بیشتر

از هر چیزی در دنیا، می‌خواد از دانشگاه بیاد بیرون. ولی حس می‌کنه گیر افتاده. اون قدر گیر افتاده که توی اینترنت به یک غریبه (من) ایمیل می‌ده و ازش یک سوال واضح و احمقانه می‌پرسه: «چه جوری از دانشکده پزشکی انصراف بدم؟»

یا یک پسر دانشجو هست که روی معلم خصوصی‌ش کراش داره<sup>۱</sup>. و هر بار درمورد هر نشونه‌ای، هر خنده، هر جوک، هر بگوبخندی کلی خیال‌پردازی و فکر می‌کنه، و یک ایمیل بیست‌وپنج صفحه‌ای برام می‌نویسه که توش درنهایت نتیجه‌گیری می‌کنه که «چه جوری دعوتش کنم بریم بیرون شام؟» یا اون مادر مجرد که بچه‌هاش بزرگ شدن و درس و دانشگاه رو تموم کردن، علاف و بیکار می‌گردن و روی مبل‌های خونه دراز شدن، دست‌شون تو جیبِ مادره، و به فضای شخصی‌ش احترام نمی‌ذارن. اون می‌خواد که بچه‌هاش برن پی زندگی خودشون. می‌خواد خودش هم بره پی زندگی خودش. ولی خیلی می‌ترسه که بچه‌هاش رو از خونه بیرون، و از خودش دور کنه. اون قدر می‌ترسه که از من می‌پرسه «چه جوری ازشون بخوام که از خونه‌ی من نقل مکان کنن؟»

این‌ها همون سوال‌های ویدیوپلیری هستن. از بیرون که نگاه می‌کنی، جوابش خیلی ساده‌س: فقط خفه شو و انجامش بده.

ولی از دید این آدم‌ها که به قضیه نگاه کنی، این سوال‌ها خیلی

مبهم و پیچیده و گنگ هستن، معماهای اگزستانسیال که با کلی چیستان بسته‌بندی شده و همین‌جوری توی یک سطل پر از مکعب‌های روبیک ریخته شده.

سوال‌های ویدیوپلیری خنده‌دارن چون جواب، برای هرکسی که یکی از اون‌ها داره سخت به نظر می‌رسه و برای کسی که نداره، آسون.

مشکلی که اینجاست رنجه. پر کردنِ فرم‌ها و کاغذبازی‌های لازم برای بیرون اومدن از دانشکده‌ی پزشکی یک فرآیندِ سراسرست و واضحه؛ ولی شکستن قلب والدین نه. دعوت کردنِ معلمت به یک شام به اندازه‌ی به‌زبون آوردنِ کلمه‌هاش ساده‌س؛ ولی ریسکِ آبروریزی و رد شدنِ دعوت خیلی پیچیده‌تر به نظر می‌رسه. این‌که از کسی بخوای از خونه‌ت بره یک تصمیم واضح و تمیزه؛ ولی این حس که داری بچه‌هات رو در زندگی تنها می‌ذاری همچین حسی نداره.

بیشترِ دورانِ بزرگسالی و جوانی‌م مشکلِ اضطراب اجتماعی داشتم. بیشترِ اون روزها با بازی‌های کامپیوتری خودم رو سرگرم کردم و شب‌ها با مشروب‌خوردن و علف‌کشیدن، و این‌جوری حواسم رو از اون بی‌قراری پرت کردم. سال‌ها، فکرِ صحبت کردن با یک غریبه — مخصوصاً اگر اون غریبه جذاب/جالب/محبوب/باهوش باشه — به‌نظرم غیرممکن می‌اومد. سال‌ها با یک

سرگردونی توی کوچه و خیابون راه می‌رفتم و از خودم سوال‌های احمقانه‌ی ویدیوپلیری می‌پرسیدم:

«آخه چه جوری؟ چه جوری همین جوری می‌ری سمت یک آدم و باهاش حرف می‌زنی؟ چه جوری یک نفر می‌تونه همچین کاری بکنه؟»

همه‌جوره باورهای احمقانه‌ای در این باره داشتم. مثلاً این که تو اجازه نداری با کسی صحبت کنی مگر این که دلیل موجهی برای این کار داشته باشی، یا این که خانم‌ها فکر می‌کنن اگه برم جلو و بگم «سلام» پس می‌خوام بهشون تجاوز کنم.

مشکل اینجا بود که عواطف من واقعیت‌هام رو تعریف می‌کردن. چون حس می‌کردم آدم‌ها نمی‌خوان باهام حرف بزنن، باور داشتم که آدم‌ها نمی‌خوان باهام حرف بزنن. و در نتیجه سوال ویدیوپلیری من مطرح می‌شد که «چه جوری آدم‌ها به راحتی می‌رن جلو و با یکی حرف می‌زنن؟»

چون نمی‌تونستم چیزی که حس می‌کنم رو با چیزی که هستم از هم جدا کنم، قادر نبودم از خودم بزنم بیرون و دنیا رو همون طوری که هست ببینم: یک جای ساده که دوتا آدم خیلی راحت می‌تونن به سمت همدیگه برن و با هم صحبت کنن.

خیلی از آدم‌ها، وقتی درد یا خشم یا اندوه میاد سراغشون،

هرچی دست‌شون هست رو می‌ذارن کنار و سعی می‌کنن همه‌ی حس‌هاشون رو سر کنن. هدف‌شون اینه که به سرعت به اون «حال خوب» که داشتن برگردن، حالا شده با مواد یا این‌که خودشون رو گول بزنن به ارزش‌های تخمی‌شون برگردن.

یاد بگیر دردی که انتخاب کردی رو حفظ کنی. وقتی ارزش جدیدی رو انتخاب می‌کنی، یعنی انتخاب می‌کنی که شکل جدیدی از درد رو وارد زندگی‌ت کنی. ازش لذت ببر. مزه‌مزه‌ش کن. با آغوش باز پذیرش. و بعد بدون این‌که تاثیری مخرب روت بذاره عمل کن.

نمی‌خوام بهت دروغ بگم: این قضیه قراره اول‌هاش غیرممکن به نظر برسه. ولی می‌تونی ساده شروع کنی. ممکنه حس کنی نمی‌دونی چیکار باید بکنی. ولی قبلاً هم در این مورد حرف زدیم: تو هیچی نمی‌دونی. حتی وقتی که فکر می‌کنی می‌دونی، واقعاً نمی‌دونی چه گهی داری می‌خوری. پس واقعاً چی برای از دست دادن داری؟

زندگی یعنی ندونستن و به‌هرحال یک کاری کردن. همه‌ی زندگی همین‌طوری‌ه. هیچ‌وقت تغییری نمی‌کنه. حتی وقتی خوشحال هستی. یا وقتی چتِ پاره‌ای. حتی وقتی که برنده‌ی جایزه‌ی ویژه‌ی بانک می‌شی و یک ناوگان جت‌اسکی می‌خری، باز هم نمی‌دونی چه گهی داری می‌خوری. هیچ‌وقت این رو فراموش نکن. و هیچ‌وقت از این قضیه نترس.

## اصل «یه کاری بکن»

در سال ۲۰۰۸ بعد از این که شش هفته رفتم سر یک کارِ کارمندی، کلاً بی‌خیالِ این کار شدم و تصمیم گرفتم کسب‌وکار آنلاین خودم رو راه بندازم. اون زمان هیچ ایده‌ای نداشتم چیکار دارم می‌کنم، ولی فهمیده بودم که اگه قراره مفلس و بدبخت بشم، چه بهتر که درحالِ کارکردن روی کارها و پروژه‌های خودم این اتفاق برام بیفته. اون موقع، مهم‌ترین چیز برای من در دنیا دختربازی بود. پس گور باباش، تصمیم گرفتم یک وبلاگ راه بندازم. موضوع وبلاگم؟ دختربازی، نوشته‌هایی الهام‌گرفته از روابط عجیب‌وغریبی که داشتم.

اون صبحی که بیدار شدم و دیدم یه فریلنسر<sup>۱</sup> هستم، درجا پَینیک زدم. نشسته بودم پای لپ‌تاپ که برای اولین بار در زندگی متوجه شدم خودم مسئولِ همه‌ی تصمیماتِ خودم، و عواقب‌شون هستم. مسئولِ این بودم که طراحی وب‌سایت، بازاریابی اینترنتی، سئو<sup>۲</sup>، و همه‌ی این موضوعات تخصصی رو به خودم یاد بدم. الان دیگه همه‌ی این‌ها روی دوش من بود. و من همون کاری رو کردم که هر جوان بیست‌وچهار ساله که تازه از کارش اومده بیرون و نمی‌دونه با

---

۱ | freelancer | یعنی کسی که کارمند و رئیسِ خودشه.

۲ | SEO | بهینه‌سازی موتور جستجو یا همون Search Engine Optimization | یعنی همه‌ی اون کارهایی که باعث میشه وقتی یه عبارتی رو سرچ می‌کنی، بیاد صفحه‌ی اول گوگل

زندگی‌ش چیکار کنه، می‌کنه: چندتا بازی کامپیوتری دانلود کردم و یه جواری از کارکردن طفره‌رفتم که انگار ویروسِ ابولا<sup>۱</sup> بود.

چند هفته که به همین منوال گذشت و حساب بانکی‌م به وضعیتِ قرمز دراومد، برام واضح بود باید یک استراتژی بچینم که خودم رو به روزی دوازده الی چهارده ساعت کار وادار کنم، چون برای شروعِ یک کسب‌وکار از صفر، باید خیلی کار می‌کردم. و این برنامه از جایی بهم الهام شد که عمراً فکرش هم نمی‌کردم:

وقتی دبیرستان بودم، معلم ریاضی‌مون آقای پک‌وود<sup>۲</sup> همیشه می‌گفت: «وقتی روی مسأله‌ای گیر کردی، به جای این‌که بشینی و بهش فکر کنی، روش کار کن. حتی اگه نمی‌دونی چیکار داری می‌کنی، همین که روش کار کنی درنهایت باعث میشه ایده‌ها و راهکارها بیان سراغت.»

اوایلِ اون دوران فریلنسری، وقتی که هرروز دست‌وپا می‌زدم و هیچ ایده‌ای نداشتم که چیکار کنم و از نتیجه‌ها (یا نبودِ اون‌ها) ترسیده بودم، این توصیه‌ی آقای پک‌وود از زیرزمینِ ذهنم اومد بالا و انگولم کرد. مثل یک مانترا<sup>۳</sup> بهم الهام شد که می‌گفت:

۱ Ebola | ویروس ابولا، همون که باعث اون بیماری‌ه شد که همین چندسال پیش از آفریقا دراومد. میگن «ابولا» اسم یه رودخونه‌س تو کنگو.

۲ Packwood

۳ در آیین بودایی، کلمه‌ها و آواهایی که با آهنگ خاصی تکرار می‌شه، نوعی ورد و همچنین تمرین تنفسی‌ه.



## «همونجا نشین الکی. یه کاری بکن. جوابها خودشون سروکلهشون پیدا می‌شه.»

روزهایی که توصیه‌ی آقای پکوود رو انجام دادم، درس بزرگی درباره‌ی انگیزه یاد گرفتم. هشت سال طول کشید که این درس بره تو مُخَم، ولی چیزی که در طول اون ماه‌های سخت و کش‌دارِ شروعِ وبلاگ‌نویسی و اون همه پستِ نصیحتی خنده‌دار و حساب بانکی خالی و زندگیِ کاناپه‌ای یاد گرفتم، شاید مهم‌ترین چیزی باشه که در زندگی ازش درس گرفتم:

**عمل، فقط معلولِ انگیزه نیست؛ علتش هم هست.**

بیشترمون وقتی دست به عمل می‌زنیم که، به سطح خاصی از انگیزه برسیم. و زمانی انگیزه میاد سراغمون که به اندازه‌ی کافی الهامِ عاطفی بهمون دست بده. فکر می‌کنیم که این مراحل یه همچین زنجیره‌ای رو طی می‌کنند:

**الهام عاطفی <<< انگیزه <<< عمل**

اگر می‌خوای یک کاری رو انجام بدی ولی انگیزه نداری، فکر

می‌کنی به‌گا رفتی. برایش کاری نمی‌تونی بکنی. تا وقتی که یک انقلاب عاطفی درونت اتفاق بیفته که انگیزه‌ی کافی رو در تو ایجاد کنه که کونت رو از روی کانپه برداری و انجامش بدی. قضیه‌ی انگیزه‌ی اینه که یک زنجیر سه‌حلقه‌ای نیست، بلکه یک لوپ بی‌نهایت‌ه:

**الهام <<< انگیزه <<< عمل <<< الهام <<< انگیزه**  
**<<< عمل <<< الهام <<< انگیزه <<< عمل <<< و**  
**همین‌طور تا آخر.**

کارهای شما جرقه‌های عاطفی و الهام‌بخشی می‌شن و همین‌طور جلو میرن و انگیزه می‌شن برای کارهای بیشتر. اگه این قضیه رو خوب درک کنیم، می‌تونیم با یک چرخش طرزفکر اون رو برای خودمون این‌جوری استفاده کنیم:

**عمل <<< الهام <<< انگیزه**

برای این‌که یک تغییر مهم در زندگی ایجاد کنی انگیزه نداری؟ یه کاری بکن. واقعاً هرچی، و بعد، تاثیری که اون عمل روی زندگی می‌ذاره رو یه‌جوری استفاده کن که بشه انگیزه‌ت.

من به این قضیه می‌گم اصلِ «یه کاری بکن». بعد از این‌که از این اصل برای راه‌اندازی کسب‌وکار خودم استفاده کردم، اون رو

به خواننده‌هام یاد دادم، مخصوصاً اون‌هایی که گیج و سردرگم می‌اومدن و سوال‌های ویدیوپلیری می‌پرسیدن: «چطوری کار پیدا کنم؟» یا «چه جوری به این پسره بگم که می‌خوام دوست دخترش باشم؟» و چیزهایی از این قبیل.

دو سال اول که برای خودم کار می‌کردم، هفته پشت هفته گذشت بدون این‌که چیز خاصی به دست بیارم، دلیلش هم چیزی نبود جز این‌که من درمورد کارهایی که باید انجام می‌دادم خیلی مضطرب و نگران بودم، و این‌که خیلی راحت کارها رو پشت‌گوش می‌نداختم. و خیلی زود یاد گرفتم اگه خودم رو مجبور کنم که یه کاری کنم، حتی پیش‌پاافتاده‌ترین کار، خیلی زود باعث می‌شه شاخ‌غول‌ها، ساده جلوه کنن. اگر قرار بود کلّ یک وب‌سایت رو از نو طراحی کنم، خودم رو مجبور می‌کردم که بشینم پای کار و به خودم می‌گفتم: «خب، الان فقط هِدِرِ سایت رو طراحی می‌کنم.» ولی وقتی هدر رو تموم می‌کردم متوجه می‌شدم که رفتم سراغ بقیه‌ی قسمت‌های وب‌سایت. و قبل از این‌که به خودم پیام می‌دیدم که کلی انرژی دارم و هنوز درگیر پروژه‌م.

**تیم فریس**<sup>۱</sup> نویسنده، داشت داستانِ رمان‌نویسی رو تعریف می‌کرد که بیشتر از هفتاد رمان نوشته بود. یک نفر از اون رمان‌نویس پرسید که چطور تونسته بود این‌قدر استمرار داشته

باشه و انگیزه‌ش رو حفظ کنه. اون جواب داده بود: «دویست تا کلمه‌ی چرت‌وپرت در روز. همین.» ایده این بود که اگه خودش رو مجبور می‌کرد که دویست کلمه‌ی چرند بنویسه، عمل نوشتن به تنهایی، الهام‌بخشِ اون می‌شه؛ تا به خودش بیاد می‌دید که هزاران کلمه رو آورده روی کاغذ.

اگه ما از قانونِ «یه کاری بکن» پیروی کنیم، دیگه شکستِ اهیتی نداره. وقتی استانداردِ موفقیت، صرفاً عمل کردن باشه — وقتی هر نتیجه خودش یه پله پیشرفت و به‌تنهایی بااهمیت تلقی بشه، وقتی انگیزه و الهام به‌عنوان پاداش، و نه پیش‌نیاز تلقی بشن — ما خودمون رو به جلو می‌رونیم. با خیال راحت شکست می‌خوریم و اون شکست ما رو به جلو هل می‌ده.

قانونِ «یه کاری بکن» نه تنها بهمون کمک می‌کنه بر اهمال‌کاری<sup>۱</sup> غلبه کنیم، بلکه می‌تونه فرآیندی باشه که باهاش ارزش‌های جدیدی برای خودمون انتخاب کنیم. اگه افتادی وسطِ یه بحرانِ آگزیستانسیال، و همه‌چیز بی‌معنی به‌نظر می‌رسه — اگه همه‌ی اون روش‌هایی که خودت رو باهاشون اندازه‌گیری می‌کنی کم آوردن و سرت به کونت پنالته می‌زنه، اگه متوجه شدی که پیگیرِ رویاهای اشتباهی بودی و به خودت آسیب زدی، اگه متوجه شدی که معیارهای بهتری هم هستن که با اون‌ها خودت رو ارزیابی

کنی ولی نمی‌دونی چه جوری — جواب همون قبلیه:

## یه کاری بکن.

اون «یه کاری» می‌تونه کوچکتین عملِ شدنی در راستای یک چیزِ دیگه باشه. می‌تونه هرچیزی باشه.

اگه این روزها متوجه شدی که در همهی روابطت یک عوضیِ حق‌به‌جانب بودی و حالا می‌خواهی همدلی با دیگران رو تمرین کنی. باز هم جواب همونه: یه کاری بکن. ساده شروع کن. گوش‌دادن به مشکلاتِ یک آدم دیگه رو برای خودت بذار یک هدف، و اینکه برای کمک‌کردن به اون آدم وقت بذاری. فقط یک‌بار این کار رو بکن. یا به خودت قول بده دفعه‌ی بعد که حالت بد شد خودت رو ریشه‌ی مشکلاتِ بدونی. بیا این طرز فکر رو امتحان کن و ببین چه حسی داره.

اغلب اوقات این همهی کاری‌ه که برای غلتاندنِ گوله‌ی برف لازمه، عملی که نیازه تا الهام‌بخشِ انگیزه بشه برای حرکتِ رو به جلو. تو می‌تونی منبع الهامِ خودت بشی. می‌تونی منبع انگیزشِ خودت بشی. عمل همیشه دم‌دسته. و اگه یه کاری کردن معیارِ موفقیتِ تو باشه، اونوقته که حتی شکست هم تو رو به جلو هل می‌ده.



## فصل ۸

# اهمیتِ «نه» گفتن

در سال ۲۰۰۹ همه‌ی دار و ندارم رو جمع کردم، فروختمشون یا گذاشتم تو انبار، آپارتمانم رو تحویل دادم و راهی آمریکای جنوبی شدم. تا این موقع وبلاگم که درمورد آموزش مخزنی و روابط بود، نسبتاً بازدیدکننده‌های خوبی پیدا کرده بود و من با فروش PDF ها و دوره‌های آموزشی آنلاین تونسته بودم به درآمدی برسیم که بدک نبود. برنامه‌م این بود که چند سال آینده رو خارج زندگی کنم، فرهنگ‌های جدید رو تجربه کنم و از هزینه‌های پایین زندگی در کشورهای درحال توسعه استفاده کنم که کسب‌وکارم رو بیشتر توسعه بدم. پسری بیست‌وپنج‌ساله و ماجراجو بودم، و این همون

رویای تبدیل شدن به یک کوچ‌گرِ دیجیتال<sup>۱</sup> بود، دقیقاً همون چیزی که از زندگی می‌خواستم.

آره می‌دونم، که این برنامه خیلی جذاب و قهرمانانه به نظر می‌رسه، ولی همه‌ی انرژی‌هایی که محرکِ من برای این سبک زندگی کوچ‌گری بودن، ارزش‌های سالمی نبودن. البته که من ارزش‌های قابل‌تحسینی هم داشتم — تشنگی برای دیدن جهان، کنجکاوی برای آدم‌ها و فرهنگ‌ها، یه جور ماجراجوییِ رها و بی‌مقصد — ولی زیرِ همه‌ی این ارزش‌ها و برنامه‌ها، یک ارزشِ ناجور هم جاخوش کرده بود: شرم. اون موقع زیاد ازش آگاه نبودم، ولی اگه یه لحظه کاملاً با خودم صادق می‌شدم متوجه می‌شدم که یک ارزشِ به‌دردنخور اونجا قائم شده، یه جایی اون زیرمیرا. نمی‌تونستم ببینمش، ولی در لحظه‌های سکون که کاملاً با خودم روراست می‌شدم می‌تونستم حسش کنم.

خودم محق‌بینیِ اوایلِ دهه‌ی دوم زندگی‌م و عن‌وگه‌های روان‌خراشیِ دوران نوجوانی‌م یک سری چاله‌چوله و اختلالِ مربوط به تعهد رو درون من جا گذاشته بودن. چند سال قبلش رو به‌طور افراطی صرف جبران کارهایی که فکر می‌کردم عقب موندم ازشون، و اضطراب‌های اجتماعیِ سال‌های نوجوانی‌ام کرده بودم، در نتیجه

---

۱ digital nomad | یعنی مثل عشایر، دور دنیا رو بگردی و هر جا که دلت خواست کونت رو بذاری زمین و با ابزارهای دیجیتال (لپ‌تاپ، گوشی، اینترنت، هرچی) دورکاری کنی.



حس می‌کردم با هرکسی که می‌خوام می‌تونم قرار بذارم، با هرکسی که می‌خوام می‌تونم دوست بشم، هرکسی که می‌خوام رو دوست داشته باشم، با هرکسی که دلم می‌خواد می‌تونم سکس کنم. پس چرا به یک نفر متعهد بمونم؟ یا به یک گروه اجتماعی، یک شهر، یک کشور، یا یک فرهنگ؟ اگه می‌تونستم همه‌چیز رو به‌طور یکسان تجربه کنم، پس باید همه‌شون رو به‌طور یکسان تجربه می‌کردم، مگه نه؟

با این اشتیاق که فکر می‌کردم به همه‌ی دنیا وصلم، مثل یک بازیِ لی‌لی جهانی به مدت پنج سال از این کشور به اون کشور می‌پریدم. پنجاه و پنج کشور رو گشتم، ده‌ها دوست و رفیق پیدا کردم، و پریدم توی بغل چندین محبوب و معشوق. همه‌شون هم خیلی سریع جایگزین می‌شدن و بعضی‌هاشون هم با پروازِ بعدی به کشورِ بعدی فراموش می‌کردم.

زندگیِ عجیبی بود. پر بود از تجربه‌های فوق‌العاده و افق‌گستر، و البته سرخوشی‌های سطحی، که انگار برای سرکردنِ دردِ ریشه‌دوانده و نهانِ من طراحی و ساخته شده بود. تجربه‌هایی که داشتم هم‌زمان خیلی عمیق و خیلی بی‌معنی بودند، هنوز هم همین‌طوره. بعضی از بزرگ‌ترین درس‌های زندگی و لحظه‌هایی که شخصیت‌م رو شکل دادند، در همین دوران و روی جاده‌ها اتفاق افتاد. و البته در همین دوران بود که وقت و انرژیِ زیادی

تلف کردم.

الان من در نیویورک زندگی می‌کنم. یه خونه دارم، با لوازم و مبلمان، یک قبض برق و یک همسر. هیچ‌کدوم از این‌ها مسحورکننده یا هیجان‌انگیز نیستند. و من همینجوری دوست‌شون دارم. چون بعد از این چندین‌وچندسالِ پرهیجان، بزرگ‌ترین درسی که از ماجراجویی‌هام یاد گرفتم اینه که: آزادیِ تام، به خودیِ خود بی‌معنی‌ه.

آزادی، این فرصت رو به آدم می‌ده که به معناهای بزرگ‌تری دست پیدا کنه، ولی به خودیِ خود لزوماً چیزِ معنا‌داری نیست. درنهایت، تنها راه رسیدن به معنا و حسِ اهمیت در زندگی، رد کردنِ گزینه‌ها، محدود کردنِ آزادی، و انتخابِ تعهد به یک مکان، یک باور، و (آب دهان خود را قورت می‌دهد) یک شخص است.

من به‌مرور زمان و درخلال سال‌ها سفر به این بینش رسیدم. مثل بیشترِ کارهای افراطی‌م در زندگی، باید خودت رو توی اون‌ها غرق کنی که بفهمی خوشحالت نمی‌کنن. سفر برای من یه همچین چیزی بود. بعد از این‌که خودم رو در پنجاه و سومین، پنجاه و چهارمین، پنجاه و پنجمین کشور غرق کردم، کم‌کم متوجه شدم اگرچه همه‌ی تجربه‌هام هیجان‌انگیز و عالی بوده، ولی تعداد اندکی از اون‌ها اهمیتِ ماندگاری داشته. درحالی که دوست‌هام در وطن داشتن سروسامون می‌گرفتن و ازدواج می‌کردن، خونه

می‌خریدن، و وقت‌شون رو با شرکت‌های جالب یا اهدافِ سیاسیِ جذابی می‌گذروندن، من داشتم خودم رو از این سرخوشی به سرخوشیِ بعدی می‌کشیدم.

در سال ۲۰۱۱ به سنت‌پترزبورگ روسیه سفر کردم. غذا افتضاح بود، هوا افتضاح بود (برف در ماه می؟ شوخیت گرفته؟)، آپارتمانم افتضاح بود، هیچی سرِجاش نبود، همه چی خیلی گرون بود، آدم‌ها گستاخ بودن و بوی عجیبی می‌دادن، هیچ‌کس لب‌خند نمی‌زد و همه خیلی مشروب می‌خوردن. ولی با این وجود عاشقش شدم و این سفر یکی از بهترین‌هام بود.

فرهنگ روسی یه جور یه رُکه که اغلبِ غربی‌ها باهاش دچار سوءتفاهم می‌شن. اونجا خبری از مهمون‌نوازی‌های ساختگی و تعارف‌های الکی نیست. اونجا کسی به غریبه‌ها لب‌خند نمی‌زنه یا وانمود نمی‌کنه چیزی رو دوست داره که نداره. در روسیه، اگر چیزی احمقانه باشه، می‌گی احمقانه‌س. اگه یکی آدم تخمی باشه، بهش می‌گی تو یه آدم تخمی هستی. اگه واقعاً با یکی حال کنی و اوقات خوبی باهاش داشته باشی، بهش می‌گی که باهاش حال می‌کنی و باهاش خوش می‌گذره. مهم نیست که این آدم دوستِ توئه، غریبه‌س، یا کسی که پنج دقیقه پیش تو خیابون دیدی.

هفته‌ی اول همه‌ی این‌ها خیلی آزاردهنده بود. رفتم سرِ قرار با

یک دختر روس، و سه دقیقه از نشستنِ ما نگذشته بود که با یک قیافه‌ی بامزه بهم نگاه کرد و گفت: این چیزی که گفتی خیلی احمقانه بود. نوشیدنی‌م پرید توی گلوم و نزدیک بود خفه شم. طرزِ بیانِش اصلاً جورِ نبود که انگار دعوا داره؛ یه جوری گفت که انگار یک خبرِ پیش‌پافتاده بود، مثل وضعیتِ هوای اون روز، یا سایز کفش‌هاش، ولی با این وجود هنوز تو شُک بودم. به هر حال، در غرب، این جور رک‌گویی خیلی گستاخانه‌س، مخصوصاً اگه از طرف کسی باشه که چند دقیقه پیش ملاقات کردی. ولی انگار اونجا همه این جور بودن. هرکی از راه می‌رسید همین قدر پررو بود، و در نتیجه ذهنِ غربیِ من احساس می‌کرد از همه طرف مورد حمله قرار گرفته. ضعف‌ها و ناامنی‌هام غرغرکنان در موقعیت‌های مختلف می‌اومدن بالا، یه جوری که انگار سال‌ها فرصتِ خودنمایی پیدا نکرده بودن.

چند هفته که گذشت، من به رک‌گوییِ روس‌ها عادت کردم، همون طور که به غروب آفتاب در نیمه‌شب یا ودکاهای تیزی که تا فیهاخالدونِ معده رو می‌سوزوند عادت کردم. و بعد این فرهنگ رو به خاطر همین خصوصیت‌ها تحسین کردم: ابرازِ خالصانه. صداقت به معنای واقعی کلمه. ارتباطِ بدون قید و شرط، بدون شیله‌پيله، بدون انگیزه‌های پنهان، بدون تعارف تیکه‌پاره‌کردن، بدون تلاش برای این که کسی از شما خوشش بیاد.

یه جورایی بعد از سال‌ها سفر، شاید در یکی از غیرآمریکایی‌ترین جاهای دنیا بود که طعم آزادی رو چشیدم: این‌که بتونم هر فکر یا حسی رو به زبون بیارم بدون ترس از عواقبش. شکل عجیبی از رهایی بود که از طریق پذیرشِ رد کردن/شدن به دست می‌اومد. و مثل کسی که بیشترِ عمرش از این جور ابرازهای رُک محروم بوده — اول توسطِ یک زندگیِ خانوادگی که عواطف رو سرکوب می‌کرد، و بعدها تو این جریان که به همه نشون بدم من اعتماد به نفس دارم — سرمستِ این بی‌پرده‌گویی شدم، مثل بهترین ودکایی که تا حالا خوردم. اون یک ماه که در سنت‌پترزبورگ گذشت مبهمه برام، ولی آخرهاش نمی‌خواستم که از اونجا برم.

سفر یک ابزار فوق‌العاده برای خودسازی‌ه. چون شما رو از ارزش‌های فرهنگِ خودتون رها می‌کنه و بهتون نشون می‌ده که جوامع دیگه می‌تونن با ارزش‌هایی کاملاً متفاوت زندگی کنن و کارشون هم راه بیفته و از خودشون بدشون نیاد. این مواجهه با ارزش‌ها و معیارهای فرهنگیِ متفاوت شما رو مجبور می‌کنه چیزهایی که فکر می‌کردین توی زندگی خیلی از شما مطمئن هستین رو دوباره بررسی کنید، و احتمال بدین که شاید روشِ شما بهترین روش برای زندگی نیست. در این مورد بخصوص، روسیه به من یاد داد که ارتباطاتِ چرت‌وپرت و ساختگیِ الکی‌مهربون که در فرهنگِ خودمون رایجه رو از نو ارزیابی کنم و از خودم بپرسم

که آیا این فرهنگِ یه‌جورایی ما رو در قبالِ همدیگه متزلزل و ناامن نکرده، یا نریده توی صمیمیت‌هامون؟

یادمه که یک روز داشتم با استادم که اهل روسیه بود درمورد این قضیه بحث می‌کردیم، و اون تئوری جالبی در این مورد داشت. جامعه‌ی روسیه که نسل‌ها تحت سلطه‌ی کمونیسم زندگی کرده‌بود، با فرصت‌های خیلی کم اقتصادی، و محبوس در قفسِ رعب و وحشت، فهمیدن که ارزشمندترین دارایی‌شون اعتمادیه. و برای ایجاد اعتماد باید روراست باشی. این یعنی وقتی با اوضاع حال نمی‌کنی، رک و بدون عذرخواهی به زبونش بیاری.

اِبرازِ بی‌پرده، اگرچه ناخوشایند، ولی کاری ارزشمند محسوب می‌شد چون برای بقا ضروری بود، چون باید مطمئن می‌شدی به کی میشه اعتماد کرد و به کی نمی‌شه، و باید خیلی سریع ته‌وتوی این قضیه رو درمی‌آوردی.

ولی در غربِ «آزاد» فرصت‌های تجاری به‌وفور پیدا می‌شد، اون قدر زیاد که اگه خودت رو یه جورِ خاصی نشون می‌دادی، ارزشمندتر محسوب می‌شد، حتی اگه اون جورِ خاص، غلط بود و خودِ واقعی‌ت نبود. در همچین جامعه‌ای اعتماد ارزشِ خودش رو از دست داد. ظاهرسازی و «جنس‌قالب‌کنی» به فرم‌های به‌دردبخورتری از اِبراز تبدیل شدن. این‌که آدم‌های زیادی رو به‌طور سطحی بشناسی خیلی منفعت‌ش بیشتر بود از این‌که

آدم‌های معدودی رو از نزدیک و عمیق بشناسی. به همین دلیل در فرهنگ‌های غربی این به یک هنجار تبدیل شد که چیزهای مودبانه بگی، حتی وقتی که خوشت نیامد. دروغ‌های مصلحتی کوچولو بگی و با بقیه موافقت کنی، وقتی موافق نیستی. به همین دلیل آدم‌ها یاد می‌گیرن وانمود کنن با کسی رفیق هستن که ازش خوششون نیامد، و چیزهایی بخرن که واقعاً نمی‌خوان. سیستم اقتصادی این‌جور رفتارها و فریب‌ها رو تشویق می‌کنه.

ایرادِ این قضیه اینه که در غرب تو هیچ‌وقت نمی‌تونی بفهمی که آیا می‌تونی به کسی که داری باهاش حرف می‌زنی اعتماد کنی یا نه. بعضی وقت‌ها این مسأله بین دوست‌های صمیمی و اعضای خانواده هم وجود داره. در غرب، اون‌قدر روی آدم‌ها فشار هست که محبوب باشند، که اغلب اوقات آدم‌ها همه‌ی شخصیت‌شون رو، بسته به این‌که مخاطب‌شون چه کسی هست، از نو پیکربندی می‌کنند.

## پس‌زدن/پس‌زده‌شدن زندگی‌ت رو بهتر می‌کنه

فرهنگ مثبت‌گرایی/مصرف‌گرایی این باور رو در ذهن ما فرو کرده که ما تا جایی که ممکنه باید پذیرا و تاییدکننده باشیم. و این شالوده‌ی خیلی از کتاب‌های به‌اصطلاح مثبت‌اندیشی‌ه: آغوشِ

خود را به روی فرصت‌ها باز کنید، پذیرا باشید، به همه چیز و همه کس آری بگویید، و الی آخر.

ولی ما باید چه چیزی رو رد کنیم، در غیر این صورت هویتی نخواهیم داشت. اگر هیچ چیزی از چیزهای دیگر بهتر یا خواستنی‌تر نباشه، اونوقت ما تو خالی می‌شیم و زندگی‌مون بی‌معنا. بدون ارزش خواهیم بود و زندگی‌مون بدون مقصود.

اینکه از رد شدن/رد کردنِ یه سری چیزها طفره‌بریم در وهله‌ی اول شاید حس خوبی بهمون بده، و این همون حسیه که دنیای بیرون سعی می‌کنه به ما قالب‌کنه. بهمون سرخوشی کوتاه‌مدت می‌ده ولی در بلندمدت ما رو سرگردون و بی‌سمت و سو می‌کنه.

برای این‌که واقعاً قدرِ چیزی رو بدونی و تحسینش کنی، باید خودت رو بهش مقید کنی. این‌که سال‌ها از زندگی‌ت رو وقفِ یک رابطه، یک اثر، یا یک مسیر شغلی کنی، لذت، معنا و احساسِ رضایتِ زیادی در خودش داره. و اگر گزینه‌های دیگه رو پس بزنی، نمی‌تونی در بلندمدت سرمایه‌گذاری کنی و به نتیجه‌ی درست‌درمونی برسی.

انتخابِ یک ارزش برای خودت و زندگی‌ت نیازمندِ اینه که دستِ رد به ارزش‌های جایگزین بزنی. اگر من انتخاب کنم که ازدواج و تشکیل خانواده رو به مهم‌ترین بخش زندگی‌م تبدیل کنم، این



یعنی (احتمالاً) انتخاب کردم که به اورجی‌های روی کوکائین با دروداف‌ها خیلی بها ندَم. اگر انتخاب کردم که خودم رو بر اساس توانایی‌م در برقراری دوستی‌های شفاف و صادقانه قضاوت کنم، یعنی دیگه نمی‌خوام پشت‌سر رفیق‌هام کسشر بگم و به غیبت‌کردن «نه» می‌گم. این‌ها تصمیم‌های سالمی هستند، و هر بار باید به خاطرِ اون‌ها به گزینه‌ها و فرصت‌های دیگه نه! بگی.

نکته اینه که: اگه می‌خوایم یک چیزِ خاص رو به‌عنوان ارزش انتخاب کنیم باید براش تره خُرد کنیم. و برای این‌که یک چیزی رو ارزشِ خودمون قلمداد کنیم، باید چیزهایی که «اون چیز» نیستن رو رد کنیم. برای این‌که X رو ارزشِ خود بدونیم، باید غیرX‌ها رو رد کنیم.

این پس‌زنی‌ها بخشِ ذاتی و ضروریِ حفظِ ارزش‌ها و در نتیجه هویت‌مون هستند. ما توسط چیزهایی که انتخاب می‌کنیم پس‌بزنیم، تعریف می‌شیم. و اگر چیزی رو رد نکنیم (شاید از ترس این‌که خودمون توسط چیزی پس‌زده بشیم) هیچ هویتی نخواهیم داشت.

اجتناب از پس‌زنی به هر قیمتی، اجتناب از مناقشه و رودررویی، تلاش برای پذیرشِ همه‌چی به‌طور مساوی، تلاش برای این‌که همه‌چیز رو سازگار و همخوان کنی، شکل عمیق و البته ظریفی

از خودمحقق‌بینی‌ه. آدم‌های خودمحقق‌بین، از اونجاکه فکر می‌کنند استحقاقش رو دارند همیشه حالِ خوب داشته باشند، به هیچ‌چیزی دستِ رد نمی‌زنند. چون آگه این کار رو بکنند حس بدی به خودشون یا به یکی دیگه دست می‌ده. و چون به هیچ‌چیز دستِ رد نمی‌زنند یک زندگی بی‌ارزش، سرخوشی‌محور، و خودشیفته رو در پیش می‌گیرند. همه‌ی اون چیزی که بهش اهمیت می‌دن اینه که سرخوشی‌شون رو به مدتِ طولانی‌تر حفظ کنند، از شکست‌های اجتناب‌ناپذیرِ زندگی دوری کنند، و وانمود کنند که رنج در زندگی‌شون وجود نداره.

پس زنی مهارتِ حیاتی و مهمی در زندگی‌ه. هیچ‌کس نمی‌خواد در رابطه‌ای که خوشحال‌ش نمی‌کنه گیر کنه. هیچ‌کس نمی‌خواد توی کسب‌وکار یا شغلی که بهش اعتقاد نداره پابند بشه. هیچ‌کس نمی‌خواد در گفتنِ چیزی که واقعاً می‌خواد به زبون بیاره، احساسِ ناتوانی کنه.

ولی با این وجود آدم‌ها انتخاب اول‌شون پس‌نزدن و کنارآومدن‌ه. همیشه.

آدمیزاد به‌طور طبیعی عاشق صداقت‌ه. ولی بخشی از صادق بودن در زندگی اینه که با «نه» گفتن و «نه» شنیدن اوکی بشیم. در نتیجه پس‌زنی رابطه‌مون رو بهتر و زندگیِ عاطفی‌مون رو سالم‌تر می‌کنه.

## مرزها

روزی روزگاری در زمان‌های قدیم دختر و پسر جوانی بودند که خانواده‌هاشون از هم متنفر بودند. ولی پسر دزدکی وارد مهمونی‌ای شد که خانواده‌ی دختره برگزار کرده بودند، چون خب، آدم هَوَل و کسخلی بود. دختره پسرک رو می‌بینه، و فرشته‌های خیالی ترانه‌ی شیرینی برای اعضای زنانه‌ش می‌خوندند و دچار رطوبتِ موضعی می‌شه، و این‌جوری می‌شه که همونجا در لحظه عاشق پسره می‌شه. به همین سادگی. بعد دوتایی می‌رن به باغِ خونه‌ی دختره، و تصمیم می‌گیرن که فردای همون شب با هم ازدواج کنند. تصمیمِ منطقی‌ای به نظر می‌رسه! مخصوصاً وقتی دوتا خانواده سایه‌ی همدیگه رو با تیر می‌زنند.

چند روز بریم جلوتر.

خانواده‌ها از ازدواجِ این دو خبردار می‌شن و کف‌وخون بالا میان. دعوای قبیله‌ای میشه. حتی **مارکیزیو** رفیقِ شفیقِ پسره طی این ماجراها می‌میره. دختره، خسته از این جفاهای روزگار، این‌قدر غمگین می‌شه که دوا می‌خوره تا بخوابه. دو روز تمام می‌خوابه. ولی از بدِ روزگار، این زوج جوان ارتباطاتِ درست‌وحسابی در زندگیِ مشترک رو بلد نیستن، و دختره کاملاً فراموش می‌کنه که درمورد این قضیه به شوهرش چیزی بگه. درنتیجه دوماً قصه‌ی

ما، فکر می‌کنه عروس‌خانم خودکشی کرده. اون هم دیگه کاملاً قاطی می‌کنه و دست به خودکشی می‌زنه، به این امید که در زندگی پس از مرگ یا یه همچین کوفتی، دوباره به هم برسند. ولی دختره بعد از دو روز از خواب بیدار می‌شه و متوجه میشه که بله، جا تره و بچه نیست. شوهرش خودکشی کرده، پس اون هم همین روش رو در پیش می‌گیره و خودش رو می‌کشه. پایان.

در فرهنگِ امروزیِ ما رومئو و ژولیتِ نمادِ «عشق و عاشقی»ه. در فرهنگِ انگلیسی‌زبان، بهش می‌گن داستانِ عاشقانه، ایده‌آلی که همه می‌خوان بهش برسند. ولی وقتی توی قصه ریز می‌شی می‌بینی که این بچه‌ها کاملاً عقل‌شون رو از دست دادن و کسخل شدن. و خودشون رو به کشتن دادن که همین قضیه رو ثابت کنن.

خیلی از فرهیختگان شک دارن که شکسپیر «رومئو و ژولیت» رو در ستایش عشق و عاشقی نوشته باشه. اون‌ها می‌گن این اثر نقدی بر عشق و عاشقی‌ه، و این‌که عشق و عاشقی چه قدر می‌تونه احمقانه باشه. شکسپیر نمی‌خواست این نمایشنامه، عشق رو شکوهمند جلوه بده. در واقع هدفی کاملاً برعکس داشت: یک تابلوی نئونِ چشم‌کزن که روش نوشته «وارد نشوید» و چسب‌های زرد پلیس دورش کشیده شده که روش نوشته «عبور نکنید».

عشقِ رومان‌تیک در طولِ تاریخِ بشر، مورد نقد و نکوهش بوده، برخلافِ این روزها که خیلی هم پرطرفدار و خواستنی‌ه. در واقع تا

اواسط قرن نوزدهم میلادی عشق یک چیزِ غیرضروری محسوب می‌شد، یک عاملِ بازدارنده و از لحاظِ روان‌شناختی، خطری برای چیزهای مهم‌تر زندگی، چیزهایی مثل کشاورزیِ پُرپیومون، یا ازدواج با مردی که گوسفندهای زیادی داره. اغلب جوان‌ها رو مجبور می‌کردند که از عشق‌و عاشقی کنار بکشند به نفعِ ازدواج‌هایی اقتصادی که ثبات رو برای خود و خانواده‌شون تضمین می‌کرد.

ولی توی این دوره‌و نمونه این مدل عشق‌های دیوانه‌وارِ شیرین‌و فرهادطوری خیلی وسوسه‌برانگیزند. و فرهنگِ ما رو دربرگرفته. و هرچه رمانتیک‌تر بهتر. چه **بن افلک**<sup>۱</sup> باشه که داره آماده میشه یک سیارک رو منهدم کنه و زمین رو به‌خاطرِ عشق به یک دختر نجات بده، یا **مل گیسون**<sup>۲</sup> باشه که صدها مرد انگلیسی رو می‌کشه درحالی‌که توی کله‌ش تصاویرِ شکنجه و تجاوز به همسرش آروم و قرار رو ازش گرفته. یا اون دافِ خوشگل، **الون توی ارباب حلقه‌ها** که فناپذیری‌ش رو بخشید به‌خاطر این‌که با **آراگورن** باشه<sup>۳</sup> یا اون کم‌دی‌های احمقانه‌ای که توش **جیمی فالن** بی‌خیالِ بلیط بازی تیم **رد ساکس** در مرحله‌ی حذفی می‌شه چون

۱ | Ben Affleck | اشاره به فیلم «آرماگدون» داره، محصول سال ۱۹۹۸

۲ | Mel Gibson | اشاره به فیلم «شجاع‌دل» محصول سال ۱۹۹۵ داره که توش «مل گیسون» نقش قهرمان شورشی «ویلیام والاس» رو بازی می‌کنه

۳ | Aragorn و Elven در فیلم Lord of the Rings

**درو بری مور** دلش هواشو کرده یا به همچین چیزی.<sup>۱</sup>

اگه این جور عشق‌های رمانتیک مثل کوکائین بود، اونوقت همه‌ی ما توی این فرهنگ مثل **تونی مونتانا** در فیلم **صورت‌زخمی** بودیم: کله‌مون رو توی کوهی از کوکائین فرو می‌کردیم و فریاد می‌زدیم «به رفیق کوچولوی من سلام کن».<sup>۲</sup>

مشکل اینجاست که ما داریم متوجه می‌شیم عشق رمانتیک واقعاً مثل کوکائین‌ه. یعنی به طرز ترسناکی شبیه به کوکائین عمل می‌کنه. یعنی دقیقاً همون قسمت‌هایی از مغز رو انگول می‌کنه که کوکائین. یعنی تو رو بالا می‌بره و برای مدتی حال خوبی بهت می‌ده ولی در کنارش، همونقدر که مشکلات رو حل می‌کنه همونقدر هم مشکل به وجود میاره، درست مثل کوکائین.

بیشترِ عناصرِ سازنده‌ی عشق رمانتیک که ما به دنبالش هستیم — یعنی برون‌ریزیِ احساسات به طرزی دراماتیک و سرگیجه‌آور، بالاوپایین‌های عشقِ آتشین — نمایشی سالم و حقیقی از عشق نیستند. در واقع شکلِ دیگه‌ای از خودمحق‌بینی هستند که خودشون رو در روابط نشون میدن. می‌دونم که این قضیه باعث می‌شه که

۱ اشاره به فیلم Fever Pitch داره محصول سال ۲۰۰۵ با بازی Jimmy Fallon و Drew Barrymore

۲ فیلم Scarface رو که دیدی؟ اگه ندیدی ببین. آل پاچینو در این فیلم یکی از بهترین بازی‌های عمرش رو ارائه داد و جمله‌ی «Say Hello to My Lee'tle Friend» با لهجه‌ی خاصش از ماندگارترین جمله‌های تاریخ سینماست.

من براتون یک آدم ضدحال باشم. جدی می‌گم. آخه کی این جوری عشق رو خوار و خفیف می‌کنه؟ ولی خوب به حرف‌هام گوش کن. واقعیت اینه که ما عشق سالم داریم و عشق ناسالم. عشق ناسالم یعنی وقتی دوتا آدم از طریق حس‌هایی که به هم دارند می‌خوان از مشکلاتشون فرار کنن. به عبارت دیگه، از همدیگه به‌عنوان راه فرار استفاده می‌کنن. عشق سالم یعنی وقتی دو تا آدم با همدلی و حمایتِ همدیگه، به مشکلاتشون اقرار می‌کنند و می‌رن که شاخش رو بشکونن.

تفاوت عشق سالم و ناسالم به این دوتا چیز برمی‌گرده: (۱) هر کدوم از طرفین رابطه چه قدر مسئولیت‌پذیر هستند، و (۲) هر کدوم از طرفین چه قدر با پس‌زده‌شدن از طرف دیگری کنار میان. هرجایی که یک رابطه‌ی ناسالم یا مسموم وجود داشته باشه، احساسِ مسئولیتی شُل‌وول و رخنه‌پذیر روی طرفین هست، و یه جور ناتوانی در پس‌زنی. ولی وقتی رابطه سالم و پرمهر باشه، مرزهای واضحی بین طرفین و ارزش‌هاشون وجود خواهد داشت، و هرجا که لازم شد خیابانی پهن بینشون باز می‌شه برای رفت‌وآمدِ ردکردن/ردشدن‌ها.

منظورم از «مرز»، ترسیم خط‌هایی واضح بین مسئولیتِ آدم‌ها برای مدیریتِ مشکلاتِ خودشونه. آدم‌هایی که توی روابطِ سالم با

مرزهای واضحی هستند، مسئولیتِ ارزش‌ها و مشکلاتِ خودشون رو می‌پذیرن و زیرِ بارِ مسئولیتِ ارزش‌ها و مشکلاتِ پارتنرشون نمی‌رن. آدم‌هایی که روابطِ ناسالم با مرزهایی ضعیف یا بدون هیچ مرزی هستند، مدام از زیرِ بارِ مسئولیت و مشکلات شونه خالی می‌کنند و/یا مسئولیتِ مشکلاتِ پارتنرشون رو برعهده می‌گیرند.

مرزهای ضعیف چه شکلی‌اند؟ بذار چندتا مثال برات بزنم:

«اجازه‌نداری بدون من با دوست‌هات بری بیرون. تو که می‌دونی من چه قدر حسودی می‌کنم. باید خونه پیش من بمونی.»

«همکارهای من خیلی احمق‌اند. همیشه کاری می‌کنن که دیر به جلسه‌هام برسم، چون همه‌ش باید بهشون بگم فلان کار رو چه جور باید انجام بدن.»

«باورم نمی‌شه این جور من رو پیش خواهرم احمق جلوه دادی. دیگه هیچ وقت جلوی اون باهام مخالفت نکن.»

«خیلی این موقعیتِ شغلی تو ی بوستون رو دوست دارم، ولی می‌دویم مامانم هیچ وقت من رو نمی‌بخشه اگه ازش دور بشم.»

«من خوشم میاد دوست‌دخترت باشم ولی می‌شه به دوستم سیندی چیزی نگی، آخه خیلی ناراحت میشه و اعتماد به نفسش رو از دست



می‌ده‌آگه من دوست‌پسر داشته باشم و اون نداشته باشه.»

در هر کدام از این سناریوها، شخصی داره مسئولیتِ مشکلات/عواطفی رو می‌پذیره که مال خودش نیست، یا از یکی دیگه می‌خواد که مسئولیتِ مشکلات/عواطفش رو برعهده بگیره.

به‌طور کلی آدم‌های خودمحقق‌بین در روابطشون توی یکی از این دوتا دام می‌افتند: یا انتظار دارن که بقیه مسئولیتِ مشکلات ایشون رو برعهده بگیرن: «من یه آخر هفته‌ی آروم توی خونه می‌خوام. باید این رو می‌دونستی و برنامه‌هات رو کنسل می‌کردی.» یا این‌که زیادی مسئولیتِ مشکلاتِ بقیه رو برعهده می‌گیرن: «دوباره کارش رو از دست داد، ولی فکر کنم تقصیرِ منه چون اون قدر که باید پشتیبانش نبودم. فردا می‌رم که بهش کمک کنم رزومه‌ش رو بازنویسی کنه.»

آدم‌های خودمحقق‌بین از این استراتژی‌ها در روابطشون استفاده می‌کنن، همون‌طور که برای هر چیزِ دیگه‌ای میرن سراغ این استراتژی تا از زیر بارِ مسئولیتِ مشکلاتشون شونه خالی کنن. در نتیجه روابطشون شکننده و تقلبی‌ه. محصولِ طفره‌رفتن از دردهای درونی‌ه، و نه محصولِ ستایش و احترامِ واقعی نسبت به محبوب. این قضیه نه تنها برای روابط عاشقانه، بلکه در روابط خانوادگی و رفاقت‌ها هم صدق می‌کنه. یک مادرِ سلطه‌جو ممکنه مسئولیتِ

همه‌ی مشکلاتِ زندگیِ بچه‌هاش رو برعهده بگیره. و این مادر بچه‌های خودم‌حق‌بینی رو بار میاره که همیشه در زندگی انتظار دارن یکی دیگه از راه برسه و مسئولیتِ مشکلات‌شون رو برعهده بگیره.

(به همین دلیل‌ه که مشکلاتی که در زندگیِ عاشقانه و روابط‌مون داریم به‌طرز ترسناکی به مشکلاتِ بین والدین‌مون شبیه هستند.)

وقتی مرزهای نامشخص و مه‌گرفته‌ای برای مسئولیتِ عواطف و کارهات مشخص کردی — و حوزه‌هایی رو شکل دادی که توش مشخص نیست کی مسئولِ چیه، چی تقصیرِ کیه، چرا داری فلان کار رو انجام می‌دی — هیچ‌وقت نمی‌تونی ارزش‌های قرص‌ومحکمی برای خودت بسازی. تنها ارزش‌ت این میشه که پارتنرت رو خوشحال کنی. یا تنها ارزش‌ت این میشه که پارتنرت تو رو خوشحال کنه.

و البته این قضیه خودش مشکلاتِ بیشتری به‌بار میاره. و روابطی که این‌جور مه‌گرفته و تار هستند معمولاً مثل **هیندنبِرگ**<sup>۱</sup> سقوط می‌کنن، با کلی داستان و آتیش‌بازی و سروصدا.

---

۱ کشتی هوایی هیندنبِرگ که در سال ۱۹۳۷، وقتی که از فرانکفورت آلمان عازم آمریکا بود، به علت برخورد با دکل زمینی در نیوجرسی آتش گرفت و سقوط کرد و باعث منسوخ شدن استفاده از کشتی‌های هوایی شد. کشتی هوایی از این بالن‌های شبیه قرص شیافه:))

آدم‌ها نمی‌تونن مشکلات شما رو حل کنن و نباید هم تلاشی براش بکنن چون این براتون خوشحالیِ واقعی به‌بار نمی‌اره. شما هم نمی‌تونید مشکلاتِ یکی دیگه رو براش حل کنید چون این هم اون‌ها رو خوشحال نمی‌کنه. یکی از نشونه‌های روابط ناسالم اینه که دو تا آدم سعی می‌کنن مشکلات همدیگه رو حل کنن که به خودشون حس خوبی دست بده. از طرفی در یک رابطه‌ی سالم، دو طرف مشکلات خودشون رو حل می‌کنن برای این‌که درمورد همدیگه حس خوبی بهشون دست بده.

مرزبندی مناسب و درست و حسابی به این معنی نیست که تو نمی‌تونی به همدمت کمک کنی یا ازش حمایت کنی، یا این‌که اجازه ندی اون بهت کمک کنه یا ازت حمایت کنه. جفت‌تون باید از هم حمایت کنید. ولی فقط به این دلیل که انتخاب کردین حمایت کنید یا حمایت بشید. نه به این دلیل که حس می‌کنی مجبور شدی، یا حقِ توئه، یا سهم توئه، یا زن توئه (:)

آدم‌های خودمحقق‌بین که تقصیر کارها و احساسات‌شون رو می‌ذارن گردن دیگری، این کار رو می‌کنند چون باور دارن اگه همیشه خودشون رو به‌عنوان «قربانی» جا بززن، درنهایت یکی از راه می‌رسه که اون‌ها رو نجات بده، و مِهری که همیشه طلب می‌کردن رو دریافت می‌کنن.

آدم‌هایی که تقصیرِ کارها و احساساتِ دیگری رو برعهده می‌گیرن

این کار رو می‌کنن چون باور دارن که اگه پارتنرشون رو «درست کنن» و نجاتش بدن، مِه‌ری که همیشه می‌خواستن رو دریافت می‌کنن.

این‌ها بین و یانگِ هر رابطه‌ی ناسالمی هستن: قربانی و ناجی، آدمی که آتش رو روشن می‌کنه چون این کار حسِ مهم‌بودن بهش می‌ده، و آدمی که آتش رو خاموش می‌کنه، چون این کار بهش حسِ مهم‌بودن می‌ده.

این دو مدل آدم خیلی جذبِ همدیگه می‌شن، و درنهایت به هم می‌رسن. آسیب‌شناسی<sup>۱</sup> این آدم‌ها خیلی با هم مَچ‌ه. معمولاً زیر سایه‌ی پدر و مادرهایی بزرگ شدن که یکی از این ویژگی‌ها رو از خودشون نشون دادن. درنتیجه برداشتِ این آدم‌ها از رابطه‌ی «شاد» اونه که بر اساسِ خودمحقق‌بینی و مرزهای ضعیف بنا شده باشه.

متأسفانه جفت‌شون نمی‌تونن نیازهای واقعیِ همدیگه رو ارضا کنن. درواقع این الگوی بیمارِ «تقصیر رو بر گردنِ دیگری انداختن» و «تقصیر رو برعهده گرفتن» باعث وخیم‌تر شدنِ خودمحقق‌بینی و همچنین تنزلِ عزت‌نفس می‌شه، ویژگی‌هایی که در درجه‌ی اول اجازه نمی‌داده نیازهای عاطفیِ این آدم‌ها ارضا بشه. قربانی، مشکلاتِ بیشتر و بیشتری ایجاد می‌کنه که نیاز به حل شدن دارن،

نه به این خاطر که واقعاً مشکلاتِ بیشتری وجود دارن، به این خاطر که با این کار توجه و مِهری که می‌خواد رو دریافت می‌کنه. ناجی مشکلات رو حل می‌کنه و حل می‌کنه، نه به این خاطر که واقعاً به مشکلات اهمیت می‌ده، به این خاطر که باور داره باید مشکلاتِ بقیه رو حل کنه تا شایسته‌ی مهر و توجه دیگران باشه. در هر دوی این موارد نیت‌ها خودخواهانه و مشروط، و در نتیجه خودتخریب هستن، و عشقِ واقعی خیلی به ندرت تجربه می‌شه. فردِ قربانی، اگه واقعاً پارتنرش رو دوست داشته باشه بهش می‌گه: «ببین، این مشکلِ منه؛ مجبور نیستی برای من حلش کنی. فقط باش و من رو در این مسیر حمایت کن.» این یک ابرازِ عشقِ واقعی‌ه: این‌که مسئولیتِ مشکلاتِ خودت رو برعهده بگیری و مسئولیت رو نندازی گردنِ پارتنرت.

اگر ناجی واقعاً می‌خواست قربانی رو نجات بده بهش می‌گفت: «ببین، تو داری تقصیرِ مشکلاتِ خودت رو می‌ندازی گردن بقیه؛ خودت حلش کن.» و به‌طرزِ بیمارگونه‌ای این نمودِ عشقِ واقعی‌ه: یه جور کمک به اون یکی برای حل مشکلاتِ خودش.

درعوض، هم قربانی و هم ناجی از همدیگه استفاده می‌کنن که به سرخوشی‌های عاطفی برسن. مثل اعتیادی‌ه که در همدیگه مصرفش می‌کنن. و نکته‌ی مسخره‌ش اینجاست که وقتی آدم سالمی رو بهشون معرفی می‌کنی که باهاش وارد

رابطه بشن، می‌گن که طرف حوصله‌سربره یا «شیمی» مون به هم نمی‌خوره. اون‌ها بی‌خیالِ اون آدمِ سالم می‌شن چون مرزهای درست و حسابیِ این آدم به اندازه‌ی کافی برای ایشون «هیجان‌انگیز» نیست که باعث تحریکِ سرخوشی‌های مداوم در شخصِ خودم‌حقی‌بین بشه.

برای قربانی‌ها، سخت‌ترین چیز در دنیا اینه که خودشون رو مسئول مشکلاتشون بدونن. همه‌ی زندگی‌شون بر این باور بودن که دیگران مسئولِ سرنوشتِ ایشون هستن. برداشتنِ اولین گام‌ها برای قبولِ مسئولیتِ خودشون اغلب از ترسناک‌ترین‌هاست. برای ناجی‌ها سخت‌ترین چیز در دنیا اینه که دست از قبولِ مسئولیتِ مشکلاتِ دیگران بردارن. همه‌ی عمرشون حس ارشمند بودن و محبوب بودن رو زمانی دریافت کردن که در حالِ نجاتِ یکی دیگه بودن، در نتیجه، بی‌خیالِ این نیاز شدن خیلی براشون ترسناکه.

اگر برای کسی که دوستش داری فداکاری می‌کنی، باید دلیلش این باشه که خودت می‌خوای، نه به خاطر اجبار یا ترس از عواقبِ انجام ندادنش. اگر پارتنترت می‌خواد برات فداکاری کنه، باید دلیلش این باشه که اون واقعاً می‌خواد اون کار رو بکنه، نه به خاطر این که شما این فداکاری رو از طریقِ خشم یا احساسِ گناه، دستکاری کرده باشید. کارهای ناشی از عشق تنها زمانی معتبر هستند که بدون قید و شرط یا انتظارات انجام بشن.

شاید برای بعضی‌ها سخت باشه تشخیص بدن که آیا کاری رو از روی اجبار انجام می‌دن یا داوطلبانه. برای تست کردنش این راهکار رو بهت پیشنهاد می‌دم؛ از خودت بپرس: «اگه به درخواستش نه بگم، رابطه‌مون چه تغییری می‌کنه؟» و همین‌طور بپرس: «اگه پارترنم کاری که من ازش می‌خوام رو نکنه، رابطه‌مون چه تغییری می‌کنه؟»

اگه جواب این باشه که «نه» گفتنِ شما کلی داستان می‌شه و چینی‌های شکسته‌ی زیادی رو کف آشپزخونه به جا می‌ذاره، این یک نشونه‌ی بد برای رابطه‌تونه. نشون می‌ده که رابطه‌تون مشروطه. بر اساسِ منفعت‌های سطحی که از هم دریافت می‌کنید بنا شده، و نه پذیرشِ بی‌قیدوشرطِ همدیگه (و مشکلاتِ همدیگه).

آدم‌هایی که مرزهای درست و حسابی دارند، از جر و بحث‌ها، کج‌خلقی‌ها، یا آسیب‌دیدن‌ها نمی‌ترسن. آدم‌هایی که مرزهای شُل و ول و تاری دارند از این چیزها می‌ترسن، و همواره رفتارهای خودشون رو طوری تغییرشکل می‌دن که به سازِ بالاوپایین‌های عاطفیِ رابطه‌شون برقصن.

آدم‌هایی که مرزهای محکمی دارن، درک می‌کنن که غیرمنطقیه اگه انتظار داشته باشی دوطرف با هم صددرصد سازگار باشند و همه‌ی نیازهای همدیگه رو ارضا کنند. آدم‌هایی که مرزهای

درست و حسابی دارند درک می‌کنند که ممکنه گاهی به احساساتِ همدیگه صدمه بزنن، ولی در نهایت نمی‌تونن تعیین کنن که بقیه چه احساسی داشته باشند. آدم‌هایی که مرزهای درست و حسابی دارند درک می‌کنند که رابطه‌ی سالم این نیست که عواطفِ همدیگه رو کنترل کنید، بلکه اینه که دو طرف همدیگه رو در مسیرِ رشد شخصی و حل مشکلاتِ خودشون پشتیبانی کنند.

رابطه‌ی سالم این نیست که به هر چیزی که پارتنرت بهش اهمیت می‌ده اهمیت بدی؛ اینه که به پارتنرت اهمیت بدی، صرف نظر از این که اون به چی اهمیت می‌ده. عشقِ بی‌قید و شرط اینه، عزیزم.

## چه جوری اعتماد بسازیم

همسرِ من از اون دسته آدم‌هاییه که وقت زیادی رو جلو آئینه سپری می‌کنه. عاشقِ اینه که خوش‌تیپ و خوشگل باشه. من هم طبیعتاً عاشق اینم که اون خوش‌تیپ و خوشگل باشه.

شب‌ها قبل از این که بزнім بیرون، بعد از یک ساعت آرایش/ شینیون/ انتخابِ لباس/ یا هرکاری که خانم‌ها پشتِ میز توالت انجام می‌دن، از اتاق میاد بیرون و از من می‌پرسه که «خوب شدم؟». معمولاً خیلی جذاب می‌شه. ولی گهگاهی هم خوب نمی‌شه. شاید می‌خواستند مدل جدیدی به موهاش بده، یا



تصمیم گرفته چکمه‌هایی بپوشه که یک فشن‌دیزاینرِ جلفِ میلانی فکر کرده خیلی آوانگارد. حالا دلیلش هرچی که بوده، جواب نداده.

وقتی این رو بهش می‌گم، معمولاً خیلی می‌ره رو مُخ‌ش. هم‌زمان که داره برمی‌گرده سمتِ میز توالِت یا کمد لباس‌هاش تا هرکاری که کرده رو از اول انجام بده، و سی دقیقه‌ی دیگه ما رو معطل کنه، چندتا فحشِ «ک» دار هم به زبون میاره که چندتایی‌ش رو هم به سمتِ من رَوونه می‌کنه.

روالِ معمول اینطوری‌ه که مردها در چنین شرایطی دروغ می‌گن تا همسر و دوست‌دخترشون رو خوشحال کنن. ولی من این کار رو نمی‌کنم. چرا؟ چون صداقت در رابطه‌م از این‌که همیشه حالِ خوب داشته باشیم برام مهم‌تره. آخرین آدمی که من باید خودم رو پیشش سانسور کنم زنی‌ه که دوستش دارم و باهاش زندگی می‌کنم.

خوشبختانه من با زنی ازدواج کردم که کنار میاد و پایه‌ی شنیدنِ افکارِ بدونِ سانسورِ من‌ه. البته ایشون هم وقتی من پرت‌وپلا می‌گم صداسش در میاد، که به نظر من از ویژگی‌های مهم و دوست‌داشتنیِ همسرمه. قطعاً منیّتِ من بعضی وقت‌ها درد می‌گیره، و هوچی‌بازی در میارم و اعتراض می‌کنم و زیر بار نمی‌رم، ولی چند ساعت بعد با خایه‌مالی برمی‌گردم پیشش و اعتراف

می‌کنم که حق با اون بوده. و الحق که حرف‌های این زن از من آدم بهتری ساخته، اگرچه اون لحظه از شنیدن‌شون متنفرم.

وقتی بالاترین اولویتِ ما اینه که همیشه حالِ خودمون رو خوب کنیم، یا همیشه حالِ پارتنرمون رو خوب کنیم، آخرسر هیچ‌کدوم حال خوبی نخواهیم داشت، و رابطه‌مون از هم می‌پاشه، بدون این‌که خبردار بشیم از کجا خوردیم.

بدون مشاجره و دعوا اعتمادی نخواهد بود. مشاجره بهمون نشون می‌ده چه کسی بی‌قیدوشرط هومون رو داره و چه کسی برای منفعت خودش با ماست. هیچ‌کس به یک آدم همیشه «باشه» گو اعتماد نمی‌کنه. اگر پاندای سرخوردگی اینجا بود بهت می‌گفت که درد در روابطمون برای تثبیتِ اعتماد در همدیگه، و ایجادِ سطوح بالاتری از صمیمت لازم و ضروری‌ه.

برای این‌که یک رابطه سالم باشه، طرفین باید طالب باشند که به هم «نه» بگن و «نه» بشنوند. بدون این نفی‌کردن‌ها، بدون این پس‌زدن‌های گاه‌وبیگاه مرزها فرومی‌ریزه و مشکلات و ارزش‌های یک نفر، به مشکلات و ارزش‌های اون یکی می‌چربه. مشاجره نه تنها طبیعی، بلکه برای حفظ یک رابطه‌ی سالم کاملاً ضروری‌ه. اگر دو نفر که به هم نزدیکن توانایی این رو نداشته باشن که تفاوت‌هاشون رو آشکارا و کلامی به هم بگن، پس اون رابطه بر اساس دغل‌بازی و سوءتفاهم بنا شده و به‌مرور زمان به یک رابطه‌ی

مسموم تبدیل میشه.

اعتماد مهم‌ترین عنصرِ سازنده‌ی هر رابطه‌ایه، دلیلش هم خیلی ساده‌س: چون بدون اعتماد اون رابطه هیچ معنایی نداره. یک آدم می‌تونه بهت بگه دوستت داره، می‌خواد باهات باشه، به‌خاطرت بی‌خیال هرچیزی بشه، ولی اگه بهش اعتماد نداشته باشی این گزاره‌ها به هیچ درد نمی‌خوره. تا وقتی که به بی‌قیدوشرط‌بودنِ عشقی که به سمت روانه می‌شه اعتماد نکنی، نمی‌تونی با پوست‌واستخون حس کنی بهت عشق داده شده.

چیزی که درمورد خیانت خیلی مخربه همینه. قضیه سکس نیست. قضیه اعتمادیه که در نتیجه‌ی اون سکس خدشه‌دار شده. بدون اعتماد، چرخ‌های رابطه نمی‌چرخه. پس یا باید اعتماد رو از نو بسازی یا این‌که از هم خداحافظی کنی.

ایمیل‌های زیادی می‌گیرم از طرفِ کسانی که در رابطه بهشون خیانت شده ولی می‌خوان با پارتنرشون بمونن، و با سرگردونی خاصی به این فکر می‌کنن که چه‌جوری می‌تونن دوباره بهش اعتماد کنن. اون‌ها می‌گن که بدون اعتماد رابطه‌شون شده مثل یک بارِ اضافی، مثل تهدیدی که همیشه باید حواس‌ت بهش باشه، و بهش شک کنی، و این دیگه لذتی نداره.

مشکل اینجاست که بیشترِ آدم‌هایی که در حالِ زیرآبی مچ‌شون

گرفته می‌شه، معذرت‌خواهی می‌کنن و با چرب‌زبونی عبارت‌هایی مثل «دیگه همچین اتفاقی نمی‌افته» رو به زبون میارن و تمام، انگار که آلتِ مبارک خیلی تصادفی وارد سوراخ‌های متعددی میشه. خیلی از کسانی که بهشون خیانت میشه ساده‌لوحانه این حرف‌ها رو باور می‌کنن و ارزش‌های پارتنرشون رو زیر سوال نمی‌برن: از خودشون نمی‌پرسن که آیا این ارزش‌ها از پارتنرشون آدم خوبی می‌سازه یا چی. اون قدر درگیرِ چنگ‌زدن به رابطه‌شون شدن که نمی‌تونن تشخیص بدن که بابا، این رابطه‌ی کوفتی تبدیل به سیاه‌چاله‌ای شده که همه‌ی عزت‌نفس‌شون رو بلعیده.

اگه کسی خیانت کنه، دلیل‌ش اینه که چیزی جز رابطه‌ی اهمیتِ بیشتری براش داره. شاید اون قدرت و تسلط روی دیگران باشه. شاید گرفتنِ تایید از طریقِ سکس باشه. شاید تسلیم‌شدن در مقابلِ تکانه‌ها و امیالِ آنی‌شون باشه. هرچی که باشه پرواضحه که ارزش‌های فردِ خیانت‌کار یه‌جوری نیست که از رابطه‌ی سالم پشتیبانی کنه. و اگه خیانت‌کار به این قضیه اقرار نکنه، یا باهاش به سازش برسه، اگه جمله‌ی ازمدافتاده‌ی «نمی‌دونم با خودم چه فکری کرده بودم؛ خیلی هول شده بودم و مست بودم و اونم اونجا لَوَندی می‌کرد و...» رو به‌عنوانِ جوابِ بلغور کنه یعنی خودشناسیِ لازم برای حل مشکلاتِ رابطه رو نداره.

چیزی که باید اتفاق بیفته اینه که فرد خیانت‌کار باید لایه‌های

پیازی خودشناسی‌ش رو دونه‌دونه ورداره و بفهمه که چه ارزش‌های تخمی‌ای باعث شد شیشه‌ی اعتمادِ رابطه رو بشکنه (و این‌که آیا هنوز ارزشی برای اون رابطه قائل هست یا نه). اون‌ها باید تواناییِ این رو داشته باشن که بگن: «می‌دونی چیه، من خودخواهم. بیشتر از رابطه به خودم اهمیت می‌دم. اگه بخوام صادق باشم، هیچ احترامی برای رابطه قائل نیستم.» اگر فردِ خیانتکار نتونه ارزش‌های تخمی‌ش رو ابراز کنه و نتونه ثابت کنه که اون‌ها رو با ارزش‌های بهتری جایگزین کرده، دلیلی وجود نداره که به این آدم اعتماد کرد. و اگه نشه بهشون اعتماد کرد، اون رابطه قرار نیست بهتر بشه یا تغییری بکنه.

راهکارِ دیگه برای بازسازیِ اعتمادِ شکسته‌شده که کاربردی‌تر هم هست اینه که کارهای فردِ خیانت‌کار رو ثبت و ضبط کنی. اگر کسی اعتمادِ شما رو از دست بده، کلمه‌های قشنگی به زبون میاره، ولی بعدش باید شاهدِ فهرستی از رفتارهای اصلاح‌شده و بهترشده باشی. اون موقع می‌تونی دوباره اعتماد کنی به این‌که ارزش‌های فردِ خیانت‌کار با رابطه همسو شده و اون آدم عوض می‌شه.

متأسفانه ایجادِ یک سابقه‌ی خوب برای اعتمادسازی زمانِ زیادی می‌بره، قطعاً بیشتر از زمانی که صرفِ شکستنِ اعتماد شده. و در طیِ اون دوره‌ی اعتمادسازی احتمالاً چیزهای زیادی عن‌مال و گُهی

خواهد بود. پس دو طرفِ رابطه باید از چالشِ سختی که انتخاب کردن آگاه باشند.

من از مثالِ خیانت در رابطه‌ی عاشقانه استفاده کردم، ولی همیشه این فرآیند رو به هر نوع نشتِ اعتماد در هر نوع رابطه‌ای تعمیم داد. وقتی اعتماد شکسته می‌شه، تنها در صورتی می‌شه بازسازی‌ش کرد که این دو گام اتفاق بیفته: (۱) اعتمادشکن به ارزش‌هایی که واقعاً باعثِ ایجادِ تَرَک در اعتماد شدن اقرار کنه و ازشون طفره نره و (۲) فردِ اعتمادشکن به مرورِ زمان رزومه‌ی تمیز و درست‌وحسابی‌ای از رفتارهای اصلاح‌شده‌ش ثبت کنه. بدونِ گام اول نباید از فوری به صلح و آشتی تن داد.

اعتماد مثل یک بشقابِ چینی می‌مونه. اگر شکستی‌ش، با کمی مراقبت و توجه می‌تونی قطعه‌ها رو سرهم کنی. ولی اگه دوباره بشکنی‌ش، به تیکه‌های کوچک‌تری شکسته می‌شه و خیلی زمانِ بیشتری می‌بره که قطعه‌ها رو دوباره سرهم کرد. و اگه دفعاتِ بیشتر و بیشتری اون رو بشکنی، درنهایت اون قدر خُرد می‌شه که دیگه نمی‌شه جمع‌ش کرد. خُرده‌شیشه‌ها خیلی زیاد میشه و گردو خاکِ فراوونی کفِ زمین می‌ریزه.

## آزادی‌ای که توی تعهد هست

فرهنگِ مصرف‌گرایه کاری رو خوب بلده. این‌که ما رو مجاب کنه بیشتر بخوایم. بیشتر. بیشتر. همه‌ی این تبلیغات و بازاریابی‌ها حاملِ این پیامه که «هر چه بیشتر بهتر». من خودم به شخصه سال‌ها مریدِ این تفکر بودم. بیشتر پول دربیار، کشورهای بیشتری ببین، تجربه‌های بیشتری کسب کن، با زن‌های بیشتری باش.

ولی بیشتر همیشه بهتر نیست. درواقع عکسِ این قضیه درسته. واقعاً اغلبِ اوقات با کمتر خوشحال‌تریم. وقتی فرصت‌ها و گزینه‌های بیشتری جلومون باشه، رنجی میاد سراغ‌مون که روانشناس‌ها بهش می‌گن «پارادوکس انتخاب». لُبِ مطلبش اینه که هرچی گزینه‌های بیشتری بهمون بدن، میزانِ رضایتِ ما از گزینه‌ای که انتخاب می‌کنیم کمتر میشه، چون از همه‌ی گزینه‌های دیگه‌ای که از کف رفتن، مطلع‌ایم.

یعنی اگه دوتا گزینه داشته باشی برای خونه‌ای که می‌خوای اجاره کنی، و یکی‌شون رو انتخاب کنی، احتمالاً با راحتیِ خاصی توش می‌شینن و اطمینان داری که انتخابِ درست رو کردی. از تصمیمت راضی هست. ولی اگه بیست و هشت گزینه داشته باشی و یکی رو انتخاب کنی، پارادوکس انتخاب می‌گه که احتمالاً سال‌های سال به خودت می‌پیچی، شک می‌کنی، از خودت انتقاد می‌کنی، از خودت می‌پرسی که آیا انتخاب «درست» رو انجام دادی، و

این که آیا در خوشحال‌ترین حالتِ خودت هستی؟ و این نگرانی، این تمایل به اطمینان و کمال و موفقیت، تو رو ناشاد می‌کنه.

حالا چیکار کنیم؟ خب، اگه مثل قبلاًهای من باشید، از انتخاب کردنِ هر چیزی طفره می‌رید. و همه‌ی گزینه‌ها رو تا جایی که می‌تونن باز نگه می‌داری. از تعهد دوری می‌کنی.

ولی اگرچه سرمایه‌گذاری عمیق روی یک شخص، یک مکان، یک شغل، یا یک فعالیت ممکنه ما رو از وسعتِ تجربه‌هایی که دوست داریم محروم کنه، ولی رفتن دنبالِ وسعتِ تجربه‌ها ما رو از فرصتِ تجربه‌کردنِ پاداشی که در عمقِ رابطه نهفته‌س محروم می‌کنه. تجربه‌هایی هستن که فقط وقتی می‌تونن داشته باشی که پنج سال یک‌جا زندگی کرده باشی، وقتی که بیشتر از یک دهه با یک نفر باشی، وقتی که بیشترِ عمرت رو روی یک مهارت یا صنعت گذاشته باشی. الان که سی و اندی سال دارم، بالاخره تونستم بفهمم که تعهد، به روش‌های خودش، گنجینه‌ای غنی از فرصت‌ها و تجربه‌ها برام به ارمغان آورد که هیچ‌جورِ دیگه نمی‌شد به دست آورد، صرف‌نظر از این که کجاها می‌رفتم و چه کارها می‌کردم.

اگر به دنبالِ وسعت و فراوانیِ تجربه‌ها هستی، هر دفعه جایزه‌هایی که از ماجراجویی‌ها، آدم‌ها یا چیزهای جدید دریافت می‌کنی کمتر می‌شه. اگر هیچ‌وقت از وطن بیرون نرفته باشی، اولین بار که به



یک کشورِ دیگه می‌ری ضربه‌ی شدیدی به دیدگاهت وارد می‌شه و الهام‌بخشِ تغییراتی بزرگ در وجودت می‌شه، چون تجربه‌های محدودی در چننه داری که باهاشون مقایسه کنی. ولی وقتی بیست تا کشور رو گشتی، کشورِ بیست و یکم ضربه‌ی آروم‌تری بهت می‌زنه و چیزهای کمتری بهت اضافه می‌کنه، و به همین ترتیب، وقتی پنجاه کشور رو گشتی، پنجاه و یکمین کشور از اون هم کمتر بهت اضافه می‌کنه.

و این رو می‌شه به دارایی‌های مادی، پول، سرگرمی‌ها، شغل‌ها، دوست‌ها، و پارتنرهای رمانتیک/سکسوال هم تعمیم داد، که همگی ارزش‌های خَز و سخیفی هستند که آدم واسه خودش انتخاب کنه. مسن‌تر که می‌شی، باتجربه‌تر که می‌شی، هر تجربه‌ی جدید با شدتِ کمتری روی تو تاثیر می‌ذاره. اولین بار که توی مهمونی مشروب خوردم خیلی هیجان‌انگیز بود. بارِ صدم باحال بود. بارِ پونصدم برام مثل یک آخرهفته‌ی معمولی بود. و بارِ هزارم برام حوصله‌سربور و بی‌اهمیت بود.

اتفاقِ بزرگی که برای شخصِ خودم طی چند سال اخیر افتاده، تواناییِ من در پذیرشِ تعهد بوده. انتخاب کردم که غیر از بهترین آدم‌ها، تجربه‌ها و ارزش‌های زندگی‌م، بقیه رو پس بزنم. کرکره‌ی همه‌ی پروژه‌های کسب‌وکاری‌م رو کشیدم پایین و خودم رو وقف نوشتن کردم. از وقتی همچین انتخابی کردم، وبسایت‌م محبوب‌تر

و پربازدیدتر از اون‌ی شده که تصورش رو می‌کردم.

مدتهاست که به یک زن متعهد شدم، و در کمال شگفتی از هر کدام از اون روابطِ یک شبه، دختربازی‌ها و جفتک‌پرانی‌هایی که در گذشته داشتم، حالِ خوب و پاداشِ بیشتری به ارمغان آورده. به یک نقطه‌ی جغرافیایی متعهد شدم و روی تعداد اندکی دوست‌های واقعی، سالم، و بهتر از آبِ روان سرمایه‌گذاری کردم. و چیزی که دستگیرم شد خیلی نامتعارف و عجیبه: که آزادی و رهایی خاصی در تعهد هست. دیدم که رد کردنِ دیگر گزینه‌ها و حواس‌پرتی‌ها، به نفعِ چیزهایی که خودم انتخاب کردم و تصمیم گرفتم که در درجه‌ی اول اهمیتِ زندگی‌م قرار داشته باشند، فرصت‌ها و منافعِ بهتری برای من داشته.

تعهد بهت آزادی می‌ده چون که دیگه حواسِ پرتِ چیزهای بی‌اهمیت و کم‌ارزش نمی‌شه. تعهد بهت آزادی می‌ده چون به توجه و تمرکزت جهت می‌ده و اون‌ها رو به سمتِ چیزی که در خوشحالی و سلامتِ تو کارآمدترین، معطوف می‌کنه. تعهد تصمیم‌گیری رو راحت‌تر می‌کنه و ترسِ ازدست‌دادنِ فرصت‌ها رو حذف می‌کنه؛ چون می‌فهمی که چیزی که الان داری به‌اندازه‌ی کافی خوبه، پس چرا همه‌ش سرِ به‌دست‌آوردنِ بیشتر و بیشتر حرص بزنی؟ تعهد شما رو قادر می‌کنه هدفمند و مصمم روی تعداد کمی هدفِ مهم تمرکز کنید و پله‌های موفقیت رو یکی‌یکی

بالا برید.

این جوری، پس‌زنیِ گزینه‌های بی‌ربط، و دستِ رد گذاشتن روی چیزهایی که با مهم‌ترین ارزش‌ها همون هم‌سوایی ندارند و با معیارهایی که انتخاب کردیم همخوانی ندارند، به‌همون آزادی می‌ده. دست‌برداشتن از این‌که مدام دنباله‌روِ وسعتِ بدونِ عمق باشیم، حس‌رهایی به‌همون می‌ده.

آره خب، وسعتِ تجربه‌ها احتمالاً خیلی هم لازم و جذابه، مخصوصاً در دورانِ جوانی. به هر حال باید بزنی بیرون، از این شاخه به اون شاخه بپری و کشف کنی که چه چیزی برات ارزشِ این رو داره که خودت رو وقفش کنی. ولی جایی که طلا توش دفن شده «عمق»ه. و مجبوری به یک چیز متعهد بمونی و بزنی به عمق که استخراجش کنی. و این درمورد رابطه، مسیرِ شغلی، ساختنِ یک سبک زندگی خفن، درمورد همه‌چیز صدق می‌کنه.



## فصل ۹

# و بعد می‌میری...

«در پی حقیقتِ خود باش، آنجا تو را ملاقات خواهم کرد.»

این آخرین چیزی بود که **جاش**<sup>۱</sup> بهم گفت. با طعنه و کنایه گفت، یه جوری که عمیق و بافراست جلوه کنه، و هم‌زمان داشت آدم‌هایی که سعی می‌کنن عمیق و بافراست جلوه کنند رو مسخره می‌کرد. مست و چت بود. رفیقِ خوبی هم بود.

دگرگون‌کننده‌ترین لحظه‌ی زندگی‌م وقتی اتفاق افتاد که نوزده سال‌م بود. جاش من رو برد یه مهمونی نزدیکِ یک رودخونه در شمالِ دالاس، تگزاس. ساختمان‌های بلندی روی یه تپه بودند و

پایین تپه یک استخر بود، و پایین استخر پرتگاهی بود مشرف به رودخونه. پرتگاه کوچیکی بود، شاید با ارتفاع ده متر، البته اون قدر بلند بود که دودل بشی بپری یا نپری، ولی اون قدر هم کوتاه بود که با ترکیب مناسبی از الکل و تحریک اطرافیان، اون دودلی جاش رو به حماقت بده.

یه کم بعد از این که به مهمونی رسیدیم، من و جاش رفتیم توی استخر نشستیم به آبجو خوردن و گپ زدن، مثل دوتا پسر جوان همیشه شاکی از روزگار. درمورد عرق خوری، بندهای موزیک، درودافها، و همه کارهای باحالی که «جاش» اون تابستون بعد از انصراف از مدرسه‌ی موسیقی انجام داده بود، حرف زدیم. درمورد این که یک بند موسیقی راه بندازیم و بریم نیویورک زندگی کنیم حرف زدیم. رویایی که اون موقع غیرممکن بود.

یهو پرسیدم: «به نظرت اوکیه از اونجا بپری؟» داشتم به اون پرتگاه اشاره می‌کردم.

«آره، اینجا ملت همه ش دارن این کار رو می‌کنن.»

«می‌خوای بپری؟»

جاش گفت: «شاید. بذار ببینیم چی میشه.»

بعدهش اون شب من و جاش از هم جدا شدیم. من گرفتار یک دختر

خوشگل آسیایی شدم که به بازی‌های کامپیوتری علاقه داشت. زدنِ مخ‌ش برای نوجوانی مثل من به‌مثابه بردنِ لاتاری بود. به من هیچ علاقه‌ای نداشت، ولی رفتار دوستانه‌ای داشت و از معاشرت با من خوشحال بود. در نتیجه من هم کلی باهاش گپ زدم. بعد از چندتا آبجو، اون قدر شهامت پیدا کردم که بهش پیشنهاد بدم بریم بالا سمتِ خونه و یه چیزی بخوریم. موافقت کرد.

وقتی داشتیم تپه رو بالا می‌رفتیم، جاش رو دیدیم که داشت پایین می‌اومد. ازش پرسیدم که چیزی می‌خوره که براش بیاریم، گفت نه. پرسیدم که بعداً کجا می‌تونم پیداش کنم، لبخندی زد و گفت: «در پی حقیقت خود باش، آنجا تو را ملاقات خواهم کرد!» سرم رو به نشونه‌ی تایید تکون دادم و چهره‌ی جدی‌ای به خودم گرفتم: «اوکی، اونجا می‌بینمت» تو گویی همه می‌دونن حقیقت کجاست و چه جوری میشه به اونجا رسید.

جاش خندید و رفت پایینِ تپه به سمتِ پرتگاه. من هم خندیدم و رفتم بالا به سمتِ خونه.

یادم نمیاد چه قدر داخل بودم، فقط یادمه وقتی من و دختره دوباره از خونه زدیم بیرون، همه رفته بودن و صدای چندتا آژیر می‌اومد. استخر خالی بود. بعضی‌ها داشتن تپه رو به سمتِ ساحل رودخونه، پایینِ پرتگاه، می‌دویدن. بقیه هم اون پایین کنار

آب بودن. می‌تونستم ببینم چند نفر دارن توی آب شنا می‌کنند. گرچه تاریک بود و سخت می‌شد چیزی رو دید. موزیک داشت کماکان می‌کوبید ولی کسی گوش نمی‌داد.

هنوز دوزاریم نیفتاده بود، با عجله رفتم سمت ساحل رودخونه درحالی‌که ساندویچم رو سق می‌زدم. کنجکاو بودم ببینم همه دارن به چی نگاه می‌کنن. وسط‌های راه دختر خوشگل آسیایی بهم گفت: «فکر کنم اتفاق وحشتناکی افتاده.»

وقتی رسیدم پایین تپه، از یکی پرسیدم «جاش» کجاست. هیچ‌کس بهم نگاه نکرد و محل نداد. همه به آب زل زده بودن. دوباره که پرسیدم یک دختر شروع کرد به گریه و زاری.

اونجا بود که دوزاریم افتاد.

سه ساعت طول کشید تا غواص‌ها جسد جاش رو از کف رودخونه پیدا کنن. بعدها کالبدشکافی گفت پاهاش به خاطر دئیدراسیون ناشی از الکل و البته شوک ناشی از شیرجه، قفل کرده بوده. وقتی پریده بود همه جا سیاه بود. سیاهی آب روی سیاهی شب. هیچ‌کس نمی‌تونست ببینه فریادهای جاش از کجا میاد. فقط صدای شالاپ شولوپ و کمک کمک‌های نامفهوم. بعدها پدر و مادرش بهم گفتن که جاش شناگر افتضاحی بود. روحم هم خبر نداشت.



دوازده ساعت طول کشید که وادبم و بالاخره اشک بریزم. توی ماشینم بودم، صبح بعد از حادثه بود، و داشتم به سمت آستین<sup>۱</sup>، خونه مون، رانندگی می کردم. به پدرم زنگ زدم و بهش گفتم که هنوز حوالی دالاس هستم و به سر کار نمی رسم (اون تابستون برای پدرم کار می کردم). ازم پرسید که «چرا؟ چی شده؟ همه چی مرتبه؟» و اینجا بود که همهش ریخت بیرون. شروع کردم به آبغوره گرفتن. ضجه می زدم و جیغ می کشیدم و آب دماغم جاری شده بود. ماشین رو زدم بغل و گوشی رو توی دستم فشار می دادم و گریه می کردم. دقیقاً مثل همون پسر بچه ای که جلوی پدرش گریه می کنه.

اون تابستون وارد فازِ افسردگی عمیقی شدم. از قبلش هم فکر می کردم افسردهم، ولی این دیگه سطح جدیدی از پوچی بود. اندوهی این قدر عمیق که درد جسمانی هم به همراه داشت. آدم ها می اومدن بهم سر می زدن و سعی می کردن سر حالم بیارن، من هم می نشستم و بهشون گوش می دادم. واقعاً حرف های درستی هم می زدن و کارهای درستی می کردن. بهشون می گفتم که خیلی زحمت کشیدین اومدین، شما خیلی به من لطف دارید، یک لبخند مصنوعی و چندتا دروغ هم بهشون تحویل می دادم و می گفتم که حالم داره بهتر می شه ولی درونم همچین خبری نبود.

بعد از اون اتفاق چندبار خوابِ جاش رو دیدم. توی خواب من و جاش بودیم که درمورد زندگی و مرگ و چیزهای الکی و هرچی، مکالمه‌های درست‌درمونی با هم داشتیم. تا اون نقطه از زندگی، من یک پسرِ تیپیکالِ طبقه‌متوسطِ علف‌باز بودم: تنبل، بی‌مسئولیت، پر از اضطرابِ اجتماعی و حس ناامنی. جاش، به طرقِ مختلف، آدمی بود که برام مثل یک الگو بود. از من بزرگتر بود، اعتمادبه‌نفس بیشتری داشت، تجربه‌های بیشتری داشت، و با آغوشی باز پذیرای دنیای اطرافش بود.

یکی از آخرین بارهایی که جاش اومد به خوابم، توی یک جکوزی نشسته بودیم (آره می‌دونم، یه جوریه) و من یه چیزی تو این مایه‌ها گفتم که «خیلی متاسفم که مُردی.» خندید. دقیق یادم نیاد از چه کلمه‌هایی استفاده کرد ولی یه چیزی تو این مایه‌ها گفت: «چرا برات مهمه که من مُردم وقتی خودت این قدر از زندگی کردن می‌ترسی؟» اشک‌ریزون از خواب بیدار شدم.

یه‌روزی در همون تابستون که روی کاناپه‌ی خونه‌ی مادرم نشسته بودم و به نیستی خیره شده بودم، و پوچی بی‌انتها و غیرقابل‌درکی رو می‌دیدم، همون جایی که رفاقتِ جاش خونه داشت، یهو به این بصیرت رسیدم که اگه واقعاً هیچ دلیلی وجود نداره که کاری بکنم، پس هیچ دلیلی هم وجود نداره که هیچ کاری نکنم؛ که در مواجهه با اجتناب‌ناپذیریِ مرگ، دلیلی وجود نداره که تسلیم

ترس، خجالت یا شرم بشم، چون به هر حال همه شون یه مشت هیچ هستند؛ و اگه بیشترِ عمرِ کوتاهم از چیزهای دردناک و ناخوشایند دوری کنم، اون وقت اساساً از زنده بودن طفره رفتم.

اون تابستون علف و سیگار و بازی‌های کامپیوتری رو گذاشتم کنار. فانتزی‌های راک‌استار شدن رو رها کردم، از مدرسه‌ی موسیقی انصراف دادم و در کالج ثبت‌نام کردم. به باشگاه رفتم و کلی وزن کم کردم. دوست‌های جدیدی پیدا کردم. با اولین دوست‌دخترِ زندگی‌م آشنا شدم. برای اولین بار در زندگی واقعاً درس خوندم و به این نتیجه‌ی حیرت‌انگیز رسیدم که می‌تونم نمره‌های خوبی بگیرم فقط اگر کمی به قضیه اهمیت بدم. تابستونِ بعدش خودم رو به چالش کشیدم که پنجاه کتابِ غیرداستانی رو در پنجاه روز بخونم، و واقعاً خوندم. سالِ تحصیلیِ بعدش به یک دانشگاهِ تراز اول در اون سرِ کشور منتقل شدم، جایی که برای اولین بار ممتاز شدم، هم از لحاظ آکادمیک و هم از لحاظ اجتماعی.

زندگیِ من به دو دوره‌ی قبل و بعد از مرگِ جاش تقسیم شد. دورانِ قبل از فاجعه، من خجالتی، بی‌انگیزه و وسواسی بودم و فکرِ این‌که دنیا درموردِ من چی فکر می‌کنه، من رو محدود کرده بود. پس از فاجعه به آدمِ جدیدی تبدیل شدم: مسئولیت‌پذیر، کنجکاو و سخت‌کوش. هنوز هم حسِ ناامنی و باورهای نادرستم رو داشتم — همون‌طور که همه‌مون همیشه داریم — ولی الان

دیگه تره‌هام رو برای چیزهایی مهم‌تر از حس ناامنی و باورهای در پیت خُرد می‌کردم. و همین بود که همه‌چیز رو عوض کرد. به طرز غریبی این مرگِ یکی دیگه بود که بالاخره مجوزِ زندگی کردن رو به من داد. و شاید بدترین لحظه‌ی زندگی‌م، دگرگون‌کننده‌ترین هم بود.

مرگ ما رو می‌ترسونه. و چون ما رو می‌ترسونه از فکر کردن درموردش طفره می‌ریم، و از صحبت کردن درموردش و حتی گاهی به رسمیت شناختنش، حتی وقتی که داره برای یکی از نزدیکان مون اتفاق می‌افته.

با این وجود، به طرز عجیب و وارونه‌ای، مرگ نوری‌ه که بدونِ اون سایه‌ی معنای زندگی پدیدار نمی‌شه. بدون مرگ، همه‌چی بی‌اهمیت جلوه می‌کنه، همه‌ی تجربه‌ها الکی خواهد بود و همه‌ی ارزش‌ها و معیارها ناگهان صفر می‌شه.

## چیزی فراتر از خودمان

ارنست بکر<sup>۱</sup> یک یاغی آکادمیک بود. در ۱۹۶۰ در رشته‌ی مردم‌شناسی مدرک پی‌اچ‌دی گرفت. رساله‌ی دکترای این آدم مقایسه‌ی طریقتِ

غیرمعمول و نامأنوس آیین بوداییِ ذن<sup>۱</sup> و روانکاوی بود. اون زمان، ذن رو چیزی مخصوص هیپی‌ها و دراگ‌بازها می‌دونستن، و روانکاویِ فرویدی هم شارلاتان‌بازی‌ای از روانکاوی پنداشته می‌شد که از عهد بوق به جا مانده بود.

در اولین شغلش به‌عنوان استادیار، بکر خیلی زود قاطیِ جریانی شد که روانکاوی رو نوعی از فاشیسم می‌دونستن. اون‌ها این راه و روش رو نوعی سلطه‌جویی روی ضعیف و بیچاره‌ها می‌دونستن. مشکل اینجا بود که رئیسِ بکر یک روانکاو بود. فکر کن اولین روزهایی که می‌ری سرِ کار، رئیس‌ت رو با هیتلر مقایسه کنی.

همون‌طور که می‌تونی پیش‌بینی کنی، اخراج شد. در نتیجه بکر ایده‌های افراطی‌ش رو برد جایی که شاید پذیرفته بشه: دانشگاه برکلی، کالیفرنیا. ولی اونجا هم زیاد دوام نیاورد.

چون فقط تمایلات ضدسیستم و ضدساختار بکر نبود که اون رو به دردسر می‌انداخت؛ روش عجیب‌وغریبِ تدریسش هم مزید بر علت شد. از شکسپیر برای تدریس روانشناسی، از کتاب‌های روانشناسی برای تدریس مردم‌شناسی، و از داده‌های مردم‌شناسی برای تدریس جامعه‌شناسی استفاده می‌کرد. مثل شاه‌لیر لباس می‌پوشید و سرِ کلاس ادای مبارزه‌های شمشیربازی رو درمی‌آورد و

سخنرانی‌های سیاسی طولانی می‌کرد که به برنامه‌های درسی ارتباط چندانی نداشت. شاگردهایش عاشقش بودن. بقیه‌ی استادها ازش نفرت داشتند. به یک سال نکشید که دوباره اخراج شد.

بکر سر از دانشگاه دولتی سان‌فرانسیسکو در آورد، جایی که بیشتر از یک سال کارش رو حفظ کرد. ولی وقتی دانشجویها در اعتراض به جنگ ویتنام تظاهرات کردند، دانشگاه گارد ملی رو صدا زد و به داخل دانشگاه راه داد و اوضاع قاراشمیش شد. وقتی بکر طرف دانشجویها رو گرفت و آشکارا اقدامات رئیس دانشگاه رو محکوم کرد (که، دوباره، رئیسش هیتلربازی درآورده و این جور چیزها)، فوراً اخراج شد.

بکر در عرض شش سال چهار بار شغل عوض کرد. و قبل از این که بتونه از پنجمی اخراج بشه سرطان روده گرفت.

چند سال بعدش رو در بستر بیماری سپری کرد و امید چندانی به بازگشت نداشت. در نتیجه تصمیم گرفت کتابی بنویسه. کتابی درمورد مرگ.

بکر در سال ۱۹۷۴ درگذشت. کتابش **انکار مرگ**<sup>۱</sup> جایزه‌ی پولیتزر رو می‌بره و به یکی از تاثیرگذارترین آثار روشنفکری قرن بیستم بدل میشه، حوزه‌های روانشناسی و مردم‌شناسی رو تکون می‌ده

و افکاری فلسفی و عمیق رو مطرح می‌کنه که امروز هم بسیار تاثیرگذاره.

انکارِ مرگ اساساً دوتا نکته رو مطرح می‌کنه:

۱. ما انسان‌ها تنها حیواناتی هستیم که می‌تونیم درمورد خودمون تصویرسازی کنیم و انتزاعی فکر کنیم. سگ‌ها نمی‌شینن یه گوشه که درمورد مسیرِ شغلی‌شون فکر کنند. گربه‌ها به اشتباهاتِ گذشته‌شون فکر نمی‌کنن و وارد این خیالات نمی‌شن که اگه اون کار رو نمی‌کردم و یه کار دیگه می‌کردم چی می‌شد و الان کجا بودم. میمون‌ها درمورد احتمالاتِ آینده جر و بحث نمی‌کنند، همون‌طور که یک ماهی زانوی غم بغل نمی‌گیره و به این فکر نمی‌کنه که اگه باله‌های بلندتری داشت ماهیِ همسایه ازش خوشش می‌اومد، یا چی.

ما انسان‌ها از این موهبت برخورداریم که می‌تونیم خودمون رو در موقعیت‌های فرضی تصور کنیم، درمورد گذشته و آینده تعمق کنیم، واقعیت‌ها و شرایطِ دیگه‌ای رو تصور کنیم که توش چیزها می‌تونستن یه جور دیگه باشن. بکر می‌گه دلیل این قضیه، این تواناییِ منحصر به فرد ما انسان‌هاست که همه‌مون، در نقطه‌ای از زندگی، از حتمی بودنِ مرگِ خود آگاه می‌شیم. از اونجایی که ما قادر هستیم ورژن‌های دیگه‌ای از واقعیت رو تصور کنیم، تنها حیوانی هستیم که می‌تونیم واقعیتی رو تصور

کنیم که خودمون توش نیستیم.

این بصیرت باعث چیزی می‌شه که بکر بهش می‌گه «وحشت مرگ»<sup>۱</sup>. یک اضطراب عمیقِ اگزیزتانسیال که زیربنای هر فکریه که به کله‌مون میاد، یا هر کاری که انجام می‌دیم.

۲. نکته‌ی دوم بکر با این پیش‌فرض شروع می‌شه که ما دوتا «خود» داریم. خودِ اول خودِ جسمانی‌ه، همون که می‌خوره، می‌خوابه، خرناس می‌کشه و می‌رینه. خودِ دوم خودِ ذهنی‌ه، هویت‌مون، یا دیدگاهی که از خودمون داریم.

حرف بکر اینه که همه‌ی ما، کم یا زیاد، از این قضیه آگاهیم که دیر یا زود خودِ جسمانی‌مون می‌میره. این مرگ حتمی و اجتناب‌ناپذیره، و این حتمی‌بودن در سطحی از ناخودآگاه ما رویه‌جوری می‌ترسونه که خودمون رو خیس کنیم. در نتیجه، برای جبرانِ این «ترس از مرگِ حتمیِ خودِ جسمانی»، سعی می‌کنیم یک خودِ ذهنی بسازیم که تا ابد زندگی کنه. به همین دلیل‌ه که آدم‌ها سخت تلاش می‌کنند که اسم خودشون رو روی ساختمون‌ها، مجسمه‌ها، یا جلد کتاب‌ها به‌جا بذارند. به همین دلیل‌ه که این‌قدر تمایل داریم وقت زیادی برای دیگران، مخصوصاً برای بچه‌ها، بذاریم. به این امید که اثرِ ما — خودِ ذهنی‌مون — فراتر از خودِ جسمانی‌مون به بقا ادامه



بده. که ما در یادها می‌مانیم، موردِ تحسین قرار می‌گیریم، و بعد از نیستیِ خودِ جسمانی‌مون، مثل یک بت موردِ پرستش قرار می‌گیریم.

بکر به این تلاش‌ها می‌گه «پروژه‌های نامیرایی»، پروژه‌هایی که به خودِ ذهنی‌مون بعد از مرگِ خودِ جسمانی به بقا ادامه بده. می‌گه همه‌ی تمدن بشری اساساً نتیجه‌ی پروژه‌های نامیرایی هستند: شهرها و دولت‌ها و ساختارها و نهادهایی که امروزه سرِ کار هستند، پروژه‌های نامیراییِ مردها و زنانی هستند که قبل از ما اومدن. آثارِ به‌جامانده از خودهای ذهنی هستند که از مرگ دست کشیدن. اسم‌هایی مثل عیسی، محمد، ناپلئون، شکسپیر و مایکل جکسون امروز همون‌قدر قدرتمند هستند که وقتی زنده بودند، حتی شاید پر قدرت‌تر. و همه‌ی نکته‌ش همینجاست. چه استادش در یک رشته‌ی هنری باشه، فتحِ سرزمین‌های جدید باشه، کسبِ ثروتِ فراوان باشه یا خیلی ساده، داشتنِ خانواده‌ای بزرگ و پر عشق که نسل‌ها ادامه پیدا کنه، همه‌ی معنای زندگی‌مون توسط این تمایلِ ذاتی به این‌که هیچ‌وقت از دنیا نریم، شکل داده می‌شه.

دین، سیاست، ورزش‌ها، هنر و نوآوری‌های عرصه‌ی تکنولوژی، همه نتیجه‌ی پروژه‌های نامیراییِ بشر هستند. بکر می‌گه که جنگ‌ها و انقلاب‌ها و نسل‌کشی‌ها وقتی اتفاق می‌افتند که

پروژه‌های نامیرایی گروهی از مردم با پروژه‌های نامیرایی گروهی دیگر اصطکاک پیدا می‌کنند. قرن‌ها سرکوب و خونریزی میلیون‌ها آدم این‌جوری توجیه شده که دفاع پروژه‌های نامیرایی گروهی از مردم در مقابل گروهی دیگر بوده. ولی وقتی پروژه‌های نامیرایی مومن شکست می‌خورند، وقتی معنا از دست می‌ره، وقتی بقای خودِ ذهنی مومن بعد از مرگِ خودِ جسمانی غیرممکن یا نامحتمل می‌شه، وحشتِ مرگ — اون اضطرابِ ترسناک و افسرده‌کننده — دوباره می‌خزه توی وجود مومن. زخم‌های روانی، شرمساری، یا مورد تمسخرِ جامعه قرار گرفتن، می‌تونه باعث این قضیه بشه. بکر می‌گه بیماری‌های ذهنی هم می‌تونه منجر به این داستان بشه.

اگه تا الان متوجه نشدین باید بگم که پروژه‌های نامیرایی همون ارزش‌هامون هستند. اون‌ها سنگِ محکِ معنا و عزت‌نفس در زندگی مومن هستند. و وقتی ارزش‌هامون شکست می‌خورند، خودمون هم به‌لحاظِ روانی شکست می‌خوریم (لب کلامِ بکر اینه که اساساً ترس ما رو مجبور می‌کنه که بدجوری خودمون رو برای یک چیزی به آب و آتیش بزیم، چون این به آب و آتیش زدن، تنها چیزی‌ه که حواسِ ما رو از واقعیت، و حتمی‌بودنِ مرگ مومن پرت می‌کنه و اگه بتونیم براش به آب و آتیش نزیم و تره‌ای خُرد نکنیم، یعنی به یک حالِ شبه‌عرفانی رسیدیم که می‌تونیم

فانی‌بودنِ هستی‌مون رو در آغوش بکشیم). در این حالت، احتمال‌ش خیلی کمه که آدم تسلیمِ خودم‌حق‌بینی بشه.

بکر بعدها وقتی در بستر مرگ بود، به یک بصیرتِ پشم‌ریزون رسید. که پروژه‌های نامیراییِ آدم‌ها خودِ مشکل هستند و نه راهکار؛ که بهتره به جای این‌که آدم‌ها سعی کنند خودِ ذهنی‌شون رو، اغلب از طریق نیروهای شر و مخرب، بر جریده‌ی عالم ثبت کنند، باید خودِ ذهنی‌شون رو ببرند زیر سوال و با واقعیتِ مرگ‌شون به صلح برسند. بکر این رو «نوشداروی تلخ<sup>۱</sup>» نامید و آخرهای عمرش، روزهایی که به قهقرای نیستیِ خودش خیره شده بود، در تقلا بود که باهاش آشتی کنه. مرگ، اگرچه بد، ولی اجتناب‌ناپذیره. در نتیجه نباید از این آگاهی طفره بریم، بلکه باید به بهترین نحوی که می‌تونیم باهاش به سازش برسیم. چون وقتی که بتونیم با واقعیتِ مرگِ خودمون به صلح برسیم — اون وحشتِ ریشه‌ای، اون اضطرابِ بنیادی که زیربنای همه‌ی جاه‌طلبی‌های پوچِ زندگی‌ه — اون وقت می‌تونیم ارزش‌هامون رو آزادانه‌تر انتخاب کنیم، رها از غل‌وزنجیرِ این جستجوی غیرمنطقی برای نامیرایی، و آزاد از دیدگاه‌های متعصب و خطرناک.

## سمتِ نورانیِ مرگ

از روی این صخره به اون صخره می پریم، آروم آروم به صعود ادامه می دم، ماهیچه های پام کشیده می شن و به درد میان. در اون حالتِ خلسه طور که در نتیجه ی فشارِ آروم و تکراری به بدن بهم دست می ده، دارم به قله نزدیک می شم. آسمون وسیع و عمیق می شه. الان دیگه تنهام. دوست هام خیلی پایین تر از من هستند و دارن با اقیانوس سلفی می گیرن.

از یک تخته سنگ می رم بالا و بالاخره منظره ی وسیعی روبه روم باز میشه. می تونم از اینجا تا افق های بی نهایت رو ببینم. انگار دارم به لبه ی زمین نگاه می کنم، جایی که آب به آسمون می رسه. آبی روی آبی. باد زوزه کشان پوستم رو لمس می کنه و از من عبور می کنه. بالا رو نگاه می کنم. روشن روشن ه. خیلی زیباست.

در آفریقای جنوبی، دماغه ی **امید نیک**<sup>۱</sup> هستم. جایی که زمانی به عنوانِ رأس جنوبی آفریقا و جنوبی ترین نقطه ی جهان شناخته می شد. جای پرآشوبی ه. پر از توفان های سهمگین و موج های بدجنس. جایی که قرن ها تجارت و تبادل و تلاشِ انسانی رو به خودش دیده. جایی، برخلافِ اسمش، پر از امیدهای از دست رفته. یک ضرب المثل پرتغالی هست که می گه «یارو لبِ دماغه ی امید

نیکه<sup>۱</sup>» که به طرز طعنه آمیزی به کسی اطلاق می‌شه که آفتابِ لب بومه و دیگه کارِ خاصی ازش بر نییاد.

به جلو، به سمتِ آبی بیکران قدم برمی‌دارم و اجازه می‌دم وسعتش میدانِ دیدم رو احاطه کنه. عرق می‌ریزم، ولی سرد. هیجان زده‌م، ولی مضطرب. خودشه، نه؟

باد به گوش‌هام سیلی می‌زنه. هیچی نمی‌شنوم. ولی لبه رو می‌بینم: جایی که صخره با نیستی ملاقات می‌کنه. چند متر مونده به لبه، یه لحظه وایمیستم. می‌تونم اون پایین اقیانوس رو ببینم که با شالاپ‌شولوپ و کفِ فراوان به صخره‌ها می‌کوبه و از اون طرف تا کیلومترها کشیده شده. امواج با عصبانیتِ زیاد به دیواره‌های نفوذناپذیر می‌کوبند. جلوتر یک سقوط آزادِ پنجاه متری به آب‌های اون پایین.

سمتِ راستم در چشم‌اندازی وسیع توریست‌ها رو می‌بینم که مثل مورچه‌ها این طرف اون طرف می‌رن و عکس می‌گیرن. سمتِ چپم آسیاست. روبروم آسمون‌ه و پشت سرم همه‌ی چیزهایی که تا این نقطه از زندگی‌م به امیدشون سر به بالین گذاشتم و با خودم این‌ورا و ور کِشوندنم.

نکنه همه‌ش همین باشه. اگه کل داستان همین باشه چی؟

دوروبرم رو نگاه می‌کنم. تک و تنهام. اولین قدم رو به سمت لبه‌ی پرتگاه برمی‌دارم. انگار بدن انسان به یک رادار طبیعی مجهز شده که موقعیت‌های مرگ‌برانگیز رو تشخیص بده. مثلاً اون لحظه‌ای که به ده قدمی یک پرتگاهِ بدونِ گاردریل می‌رسی، تنش خاصی در وجودت رخنه می‌کنه. ماهیچه‌های پشتت منقبض می‌شه. پوستت مورمور می‌شه. چشم‌هات روی همه‌ی جزئیاتِ محیط اطراف هایپرفوکوس می‌شه. پاهات یه جوری می‌شه انگار از سنگ ساخته شدن. انگار یک آهنربای بزرگِ نامرئی بدنت رو به سمتِ منطقه‌ی امن می‌کشه.

ولی من با این آهنربا مبارزه می‌کنم. پاهای سنگی‌م رو به سمت لبه می‌کشم. پنج قدمی لبه، ذهن به این مهمونی ملحق می‌شه. الان نه تنها می‌تونی لبه‌ی پرتگاه، بلکه پایین‌هاش هم ببینی، که همه‌جور تصاویر و خیالاتِ لغزش و سقوط به سمتِ یک مرگِ پرسروصدا رو در ذهنت بازسازی می‌کنه. ذهن بهت یادآوری می‌کنه که اون پایین خیلی دوره. ببین، خیلی خیلی دور. لعنتی چیکار داری می‌کنی؟ جلوتر نرو. تکون نخور. دیگه بسه.

به ذهنم می‌گم خفه شه، و آرام آرام جلوتر می‌رم.

در سه قدمی، بدن به حالتِ وضعیت‌قرمزِ آماده‌باشِ کامل درمیاد. الان اگه پاهات به بند کفش‌ت گیر کنه کارت تمومه. انگار یک بادِ نسبتاً قوی می‌تونه تو رو به ابدیتِ آبی‌رنگت برسونه. پاهات به

رعشه درمیاد. دست‌هات هم. و صدات هم، البته اگه بخوای به خودت یادآوری کنی که قرار نیست سیفونِ زندگی‌ت رو بکشی و خودت رو به قهقرا بفرستی.

فاصله‌ی سه‌قدمی، مرزِ بیشترِ آدم‌هاست. این قدر نزدیک هست که بتونی خم شی و یک نگاه به پایین بندازی، ولی اون قدر هم دور هست که حس کنی در معرضِ این خطر نیستی که خودت رو به کشتن بدی. ایستادن در لبه‌ی یک پرتگاه، حتی پرتگاهی به زیبایی و مسحورکنندگیِ دماغه‌ی امید نیک، سرگیجه‌ی خاصی به آدم می‌ده، و انگار هرآن ممکنه غذایی که خورده رو بالا بیاره.

همه‌ش همینه؟ همه‌ش همین بود؟ آیا همه‌ی چیزهایی که قراره بدویم رو می‌دویم؟

یک نصف قدم دیگه برمی‌دارم و بعدش یکی دیگه. دو قدمی پرتگاه هستم. پای جلویی‌م می‌لرزه وقتی وزن بدن‌م رو روش می‌ندازم. لخلخ کنان جلو می‌رم. در جهتِ مخالفِ اون آهنربا. در جهتِ مخالفِ ذهن‌م. در جهتِ مخالفِ همه‌ی گزینه‌هایی که برای بقا دارم.

به یک قدمی می‌رسم. دارم مستقیم پایین رو نگاه می‌کنم. یهو میلِ شدیدی به گریه‌کردن میاد سراغم. بدن‌م در یک واکنش غریزی دولا می‌شه، انگار که می‌خواد از خودش در مقابل یه چیز

خیالی و وصف ناپذیر مقابله کنه. باد زوزه کشان و با قدرت می وزه. این فکرها مثل آپرکاتِ راستِ یک مشت زن به کلمه اصابت می کنه.

در یک قدمی حس می کنی شناوری. همه چی یه جوریه که انگار بخشی از آسمونی، البته اگه به پایین نگاه نکنی. اینجا دیگه یه جورایی واقعاً انتظار داری سقوط کنی.

اونجا یه لحظه دولا می شم، نفسم رو حبس می کنم، فکرهام رو جمع و جور می کنم. خودم رو مجبور می کنم به اون پایین، به آب هایی که محکم به صخره ها می کوبند نگاه کنم. بعد دوباره به راست نگاه می کنم. به مورچه هایی که پایین من دارند دوروبر علائم می چرخن، عکس می گیرن، سوار اتوبوس های تور می شن، و بچه امیدی دارم که شاید یکی من رو ببینه. این تمایل به جلب توجه توی این موقعیت واقعاً نوبره. کاملاً غیرمنطقیه. مثل کل قضیه. غیرممکنه کسی از اونجا من رو ببینه. اگه غیرممکن هم نباشه، از این فاصله اون آدم ها نمی تونن کاری بکنند یا چیزی بگن. فقط صدای باد رو می شنوم.

همه ش همینه؟

بدنم می لرزه، ترس نشئه آور و کورکننده س. با یه جور مراقبه ذهنم رو متمرکز و افکارم رو صاف و صوف می کنم. هیچ چیز



به اندازه‌ی بودن در چند سانتی‌متری مرگ نمی‌تونه تو رو حاضر در لحظه و آگاه از بودن بکنه. کمر راست می‌کنم و دوباره پایین رو نگاه می‌کنم، و متوجه لبخندِ روی لب‌هام می‌شم. به خودم یادآوری می‌کنم که اوکی‌ه بمیرم.

این رغبت و حتی تعاملِ پرهیجان با فانی‌بودنِ خود ریشه‌ی باستانی داره. فلاسفه‌ی یونان و روم باستان مردم رو تشویق می‌کردن که همواره مرگ رو در ذهن داشته باشند تا زندگی رو بیشتر تحسین کنند و در مواجهه با سختی‌ها فروتنی‌شون رو حفظ کنند. در برخی از فرم‌های آیین بودا، عمل مراقبه رو به‌عنوان ابزاری برای آماده‌سازی فرد برای مرگ حین زنده‌بودن آموزش می‌دن. در این آیین‌ها ذوب‌کردنِ منیّت در یک هیچ بی‌نهایت — رسیدن به حالتِ روشن‌ضمیریِ نیروانا<sup>۱</sup> — مثل عبورِ فرد از پل صراط و رسیدن به «آنسو» است. حتی مارک تواین، اون احمق پشمالو، که اومد و ستاره‌ی دنباله‌دارِ هالی رو جا گذاشت<sup>۲</sup>، می‌گه: «ترس از مرگ نتیجه‌ی ترس از زندگی‌ه. کسی که تا خرتلاق<sup>۳</sup> زندگی می‌کنه هر لحظه آماده‌ی مرگه.»

۱ Nirvana | وقتی از سیکلِ تناسخ میای بیرون و به عالی‌ترین درجه‌ی بدون درد و رنج بودن می‌رسی.

۲ **مارک تواین** همون سالی به دنیا اومد که ستاره‌ی دنباله‌دارِ هالی رویت شد. خودش می‌گه «من با ستاره‌ی دنباله‌دارِ هالی به دنیا اومدم و منتظرم دفعه‌ی بعد که اومد، از دنیا برم.»

۳ در فرهنگ به اشتباه «خرتناق» هم تلفظ میشه.

برگردیم به پرتگاه. یه خورده خم می شم و وزنم رو به عقب می اندازم. دست هام رو می اندازم روی زمین پشت سرم و آروم کونتم روی زمین می دارم. یکی از پاهام رو از لبه آویزون می کنم. و بعد اون یکی پا. چند لحظه اونجا میشینم، درحالی که روی کف دستم به عقب تکیه دادم باد موهام رو به هم می ریزه. الان دیگه اضطراب تحمل پذیر شده، البته تا وقتی که روی افق تمرکز رو حفظ کنم و پایین رو نگاه نکنم.

کمر راست می کنم و همون طور که نشستم دوباره پایین پرتگاه رو نگاه می کنم. ترس دوباره از پایین به سمت من شلیک می شه، از ستون فقراتم عبور می کنه، یک شوک الکتریکی به اعضای بدنم وارد می کنه و ذهنم رو روی مختصات دقیق سانت به سانت بدنم متمرکز می کنه. این ترس فلج کننده س. ولی هر بار که فلجم می کنه افکارم رو خالی می کنم، روی ته پرتگاه زیرم زوم می کنم، خودم رو مجبور می کنم به نابودی محتمل خودم خیره، و به وجودش آگاه بشم.

روی لبه ی دنیا نشسته بودم، در جنوبی ترین نوک امید. دروازه ی شرق. سرخوش بودم. آدرنالین توی رگ هام جاری بود. تا حالا نشده بود در همچین حالت ایستا و آگاهی این قدر هیجان و شعف داشته باشم. به باد گوش می دادم و به اقیانوس نگاه می کردم. و انتهای زمین رو می دیدم. و با نور می خندیدم. به

هر چیزی می‌تابید حس خوبی داشت.

مواجهه با فانی‌بودن‌مون اهمیت زیادی داره چون همه‌ی ارزش‌های درب‌وداغون، متزلزل و سطحی‌ زندگی رو خُرد و خمیر می‌کنه. درحالی‌که بیشترِ مردم روز و شب برای یک دلار بیشتر یا توجه و شهرت دست‌وپا می‌زنن، مرگ ما رو با یک سوالِ بسیار دردناک‌تر و مهم‌تر روبرو می‌کنه: میراث‌ت چیه؟

وقتی رفتی دنیا چه تفاوتی خواهد کرد؟ چه اسمی به جا می‌ذاری؟ چه تاثیرگذاری‌ای خواهی داشت؟ می‌گن بال‌زدنِ یک پروانه در آفریقا می‌تونه در فلوریدا توفانی به پا کنه؛ خب، تو بعد از رفتن‌ت چه توفانی از خودت به جا می‌ذاری؟

همون‌طور که بکر بهش اشاره کرد، این تنها سوالِ واقعاً مهم زندگی‌مونه. ولی با این وجود، از فکر کردن بهش طفره می‌ریم. چرا؟ یک، چون سخته و دو، چون ترسناکه. سه، چون هیچ ایده‌ای نداریم که چیکار داریم می‌کنیم.

وقتی از این سوال طفره می‌ریم، به ارزش‌های پوچ و رقت‌انگیز اجازه می‌دیم ذهن‌مون رو اسیر کنند و امیال و بلندپروازی‌هامون رو تحت کنترل خودشون دربیارند. اگر به نگاهِ همیشه‌حاضرِ مرگ اقرار نکنیم، بی‌ارزش‌ها مهم جلوه می‌کنند و مهم‌ها بی‌ارزش. مرگ تنها چیزی‌ه که می‌تونیم با قاطعیت و اطمینانِ کامل بدونیم. و در

نتیجه باید قطب‌نمایی باشه که بر اساسِ اون همه‌ی ارزش‌ها و تصمیمات‌مون رو بچینیم. مرگِ جوابِ صحیحِ همه‌ی سوال‌هایی‌ه که باید بپرسیم ولی نمی‌پرسیم. تنها راهِ به‌صلح‌رسیدن با مرگِ اینه که خودت رو چیزی بزرگ‌تر و متعالی‌تر از چیزی که هستی ببینی و درک کنی؛ ارزش‌هایی رو انتخاب کنی که به فراتر از خودت خدمت‌رسانی می‌کنند، ارزش‌هایی ساده و بی‌واسطه و قابل‌کنترل که تابِ دنیای پرآشوبِ اطرافت رو داشته باشند. این ریشه‌ی همه‌ی خوشبختی‌هاست.

چه پای حرف‌های ارسطو بشینی یا روانشناسان هاروارد یا عیسی مسیح یا بیتلز لعنتی، همه‌شون می‌گن که شادکامی از یک چیز میاد: اهمیت دادن به چیزی فراتر از خودت، بزرگ‌تر از خودت، باورداشتن به این‌که تو عنصری از یک موجودیتِ بزرگ‌تر هستی، که زندگیِ تو چیزی نیست جز یک فرآیندِ جانبی از یک آفرینشِ عظیم غیرقابل‌درک. این همون حسی‌ه که آدم‌ها به‌خاطرش می‌رن کلیسا و مسجد؛ همون چیزی‌ه که براش میرن خط مقدم جنگ؛ همون چیزی که به‌خاطرش خانواده تشکیل می‌دن، حقوق بازنشستگی‌شون رو جمع می‌کنن، پل می‌سازن، و گوشی موبایل اختراع می‌کنن. همون حسِ بخشی‌ازچیزی‌بزرگ‌تربودن، چیزی ناشناخته‌تر از خودشون.

و خودم‌حق‌ببینی این رو از ما می‌دزده. گران‌شِ خودم‌حق‌ببینی

همه‌ی توجه رو به سمتِ درون جذب می‌کنه، به سمتِ خودمون، و باعث میشه حس کنیم ما در مرکزِ همه‌ی مشکلاتِ جهان هستیم، که ما اون کسی هستیم که از همه‌ی ناعدالتی‌ها رنج می‌بره و ما اون کسی هستیم که بیشتر از هر کس دیگه‌ای شایسته‌ی ارج و عظمت‌ه.

اگرچه ممکنه وسوسه‌انگیز به نظر برسه، ولی خودمحقق‌بینی ما رو منزوی می‌کنه. کنجکاوی و هیجانِ ما برای دنیا، خودش رو می‌بلعه و همه‌ی جانب‌گیری‌ها و عقده‌هامون رو روی هر آدمی که می‌بینیم و هر رویدادی که تجربه می‌کنیم فراق‌کنی می‌کنه. این برای مدتی جذاب و فریبنده‌س و حالِ خوبی به آدم می‌ده و ممکنه چندتا بلیت هم بفروشه، ولی یه جور سمِ معنوی‌ه.

همین نیروها و خصیصه‌هاست که ما رو تو دردسر انداخته. ما از لحاظِ مادی در رفاه به سر می‌بریم ولی با این وجود از لحاظِ روانی، به روش‌های مختلفِ سطح‌پایین و توخالی، در عذابیم. مردم از همه‌ی مسئولیت‌ها شانه خالی می‌کنند و از جامعه انتظار دارند که در خدمتِ احساسات و زودرنجی‌های ایشون باشه. مردم به قطعیت‌های الکی چنگ می‌زنند و سعی می‌کنند اون‌ها رو، حتی اگر شده از راه‌های خشونت‌آمیز، روی بقیه تحمیل کنند، با این توجیه که نیت‌های خیرخواهانه‌ای رو دنبال می‌کنند. مردم، سرخوش از حسِ قلابیِ خودبتربینی، به خاطر ترس از

امتحان کردن چیزهای باارزش و ناکام موندن در اون‌ها، در ورطه‌ی انفعال و رخوت سقوط می‌کنند.

نازپرورده کردن ذهن انسان معاصر به جماعتی منجر شده که فکر می‌کنه استحقاقِ چیزی رو داره بدون این‌که اون رو به دست بیاره. جماعتی که فکر می‌کنه شایستگی چیزی رو داره، بدون این‌که براش قربانی کنه. آدم‌ها خودشون رو کارشناس، کارآفرین، مخترع، نوآور، عکاس، کارگردان، ساختارشکن، و مربی معرفی می‌کنند بدون این‌که تجربه‌ی زیسته‌ش رو داشته باشند. و اون‌ها این کار رو می‌کنند نه به خاطر این‌که خفن‌تر از هرکسی هستند، بلکه به خاطر این‌که فکر می‌کنند برای این‌که در این دنیا پذیرفته بشن — دنیایی که همه‌ش خارق‌العاده‌ها رو می‌بره روی آنتن — نیاز دارند که خفن باشند.

فرهنگِ امروز ما جلب‌توجه هنگفت رو با موفقیتِ هنگفت قاطی کرده، و این دو رو یکی می‌دونه، درحالی‌که این دو یکی نیستند.

تو همین الانش هم خفن هستی. چه خودت متوجه شده باشی چه نه. چه یکی دیگه متوجه‌ش شده باشه چه نشده باشه. و دلیلش هم این نیست که یک آپ‌آیفون لانچ کردی، یا یک سال زودتر دانشگاه رو تموم کردی، یا برای خودت یک قایقِ لاکچری خریدی. این چیزها حقیقت رو تعریف نمی‌کنند.

تو همین الانش هم خفن هستی چون در مواجهه با سردرگمی بی‌پایان و قاطعیتِ مرگ به انتخاب کردن چیزهایی که بهشون اهمیت بدی یا ندی، ادامه می‌دی و کم نمیاری. همین واقعیت، همین گزینشِ ارزش‌ها برای زندگی‌ت، تو رو قشنگ می‌کنه، تو رو موفق می‌کنه، و تو رو محبوبِ قلب‌ها می‌کنه، حتی اگه متوجه‌ش نباشی. حتی اگه توی جوخه‌های خوابی و روزها گشنگی بکشی.

تو هم قراره بمیری چون اون قدر خوش‌اقبال بودی که زندگی کنی. شاید این رو حس نکنی. ولی گاهی برو لبه‌ی یک پرتگاه بایست، شاید این چیزی که می‌گم رو حس کنی.

بوکفسکی یک‌بار نوشت: «همه‌مون قراره بمیریم. همه‌مون. چه سیرکی! همین قضیه باید باهامون کاری کنه همدیگه رو دوست داشته باشیم. ولی نداریم. خزعبلاتِ پوچ زندگی ما رو وحشت‌زده و زمین‌گیر کرده. ما توسطِ هیچ بلعیده شدیم.»

یادِ اون شب می‌افتم، کنار دریاچه، وقتی که غواص‌ها داشتن جسدِ بی‌جانِ جاش رو از آب بیرون می‌آوردن. یادمه که به شبِ سیاهِ تگزاس خیره شده بودم و می‌دیدم که منیّت‌م در سیاهیِ شب گم می‌شد. مرگِ جاش خیلی بیشتر از اونچه که اول فهمیدم بهم درس یاد داد. آره کمکم کرد که لحظه‌ها رو بقاپم، که مسئولیتِ انتخاب‌هام رو برعهده بگیرم و با شرم و خجالتِ کمتری رویاهام رو دنبال کنم.

ولی این‌ها اثرات جانبی یک درس عمیق‌تر و بنیادی‌تر بودند. و اون درس بنیادی این بود: چیزی برای نگرانی و ترس وجود نداره. آخرش همه خوراکِ کرم‌هاییم. و اینکه همیشه مرگِ خودم رو به خودم یادآوری کنم — چه از طریقِ مراقبه، یا مطالعه‌ی کتاب‌های فلسفی، یا کارهای احمقانه‌ای مثل ایستادن لبه‌ی پرتگاهی در آفریقای جنوبی — تنها چیزی‌ه که کمک کرده این بصیرت رو جلوی چشمم و در هسته‌ی ذهنم نگه دارم.

این پذیرشِ مرگ، این درکِ شکنندگی‌م، همه چی رو آسون‌تر کرده، اعتیادهام رو از گیروگور درآورده، خودم‌حق‌بینی‌هام رو توی صورت‌م کوبیده، و کاری کرده که مسئولیتِ مشکلاتِ خودم رو برعهده بگیرم. رنج کشیدن به‌خاطر ترس‌ها و عدم‌قطعیت‌هام، پذیرشِ شکست‌ها و درآغوش‌گرفتنِ پس‌زنی‌ها، همگی به‌خاطر حضور همیشگیِ اندیشه‌ی مرگ در ذهن‌ام، آسون و سبک شده بود. هرچه بیشتر به درونِ تاریکی سرک می‌کشم، زندگی‌م روشن‌تر می‌شه، دنیا ساکت‌تر می‌شه، و مقاومتِ ناخودآگاهِ کمتری نسبت به هرچیزی حس می‌کنم.

برای چند دقیقه‌ای که اونجا روی دماغه نشسته‌م، مجذوبِ همه‌چی شده بودم. وقتی بالاخره تصمیم گرفتم از جام پاشم، دستم رو گذاشتم روی زمین و کمی خودم رو عقب کشیدم و آروم پاشدم. زمین اطرافم رو واریسی کردم که نکنه تخته‌سنگِ نابکاری



اطرافم باشه و بخواد زیر پام رو خالی کنه. حالا که از امنیتِ خودم اطمینان حاصل کرده بودم، قدم برداشتم که به سمتِ واقعیت برگردم. پنج قدم. ده قدم. بدنم با هر قدم به حالتِ عادی نزدیکتر می‌شد. پاهام سبکتر شده بود. اجازه دادم آهنربای زندگی من رو دوباره به سمتِ خودش بکشه.

همین‌طور که داشتم از روی سنگ‌ها قدم برمی‌داشتم و به سمتِ راه اصلی می‌رفتم، سرم رو بلند کردم و دیدم یک مرد بهم خیره شده. وایسادم و باهش چشم‌توچشم شدم. گفت: «اممم... دیدم اونجا روی لبه نشسته بودین.» لهجه‌ای استرالیایی داشت. کلمه‌ی «اونجا» رو یه جور ی ادا کرد.

«آره، منظره‌ی فوق‌العاده‌ایه، نه؟» لبخندی روی لب‌هام بود. ولی اون نه. چهره‌ی جدی‌ای داشت. دست‌های خاکی‌م رو با شلوارکم پاک کردم. بدنم هنوز از این تسلیم می‌ترسید. سکوتِ دستپاچه‌کننده‌ای بین مون بود.

مرد استرالیایی چند لحظه ایستاد، گیج شده بود، هنوز داشت بهم نگاه می‌کرد، واضح بود که داشت فکر می‌کرد چی بگه. بعد از چند ثانیه که کلماتش رو با دقت پشت سرهم ردیف کرد گفت: «همه چی مرتبه؟ چه حسی داری؟» مکثی کردم، هنوز لبخنده رو داشتم. گفتم: «زنده، خیلی زنده.»

صورتِ پر از شک و تردیدش در هم شکست و به جاش یک لبخندِ  
گشاد اومد. آروم سری تکون داد و به سمت پایینِ مسیر راه  
افتاد. من همون بالا ایستادم. مجذوبِ منظره شدم، و منتظر  
دوست‌هام موندم که به قله برسند.



# تقدیم و تشکرات

تقدیم به خودم، که اینقدر تصمیمات احمقانه و جسورانه‌ای در طول زندگی گرفتم (که نتیجه‌ی یکی‌شون الان در مقابل شماست).

تقدیم به پدر و مادرم، که نمی‌دونن پسرشون داره با زندگی‌ش چیکار می‌کنه، ولی بهش اعتماد دارن و ازش حمایت می‌کنن (و امیدوارم بعد از دیدنِ عنوان کتاب، باز هم توی خونه‌شون رام بدن).

تقدیم به دیگر اعضای خانواده‌م، حمید، سروه، امید، دانا، کیوان، ترانه و مینا، چون خیلی بی‌قیدوشرط ازشون خوشم میاد و اونا هم از من.

به سلامتیِ زیبا شیبانی که در طول ترجمه‌ی این کتاب همراهم بود، با دایره‌ی وسیعِ واژگان‌ش کتاب رو ویراستاری کرد و پیچ‌ومهره‌های نوشته‌م رو خیلی خوب سفت کرد. و در فرآیند پیش‌فروش کمک‌دستِ من بود.

به سلامتیِ مصطفی طرسکی و بچه‌های نشر نوین که صفحه‌بندی یادم دادن.

تقدیم به همه‌ی دوست‌های خفن‌ام که طی فرآیند ترجمه‌ی این کتاب کلی بهم روحیه دادن، پشتیبانی‌م کردن، و من رو به جلو

هَل دادن. اسم نمی‌برم چون با این حافظه‌ی داغونی که دارم  
قطعاً یه چندتایی رو از قلم می‌ندازم و همون‌ها تا سال‌های سال  
دهنم رو سرویس می‌کنن.

**و درنهایت تقدیم به تخم‌ها و تخمدان‌های شما که قراره بعد از  
خوندن این کتاب بارِ زیادی رو به دوش بکشن.**



# قبل از اینکه کتاب رو ببندی...

احتمالاً الان که این کتاب رو تموم کردی من روی دوچرخه‌م و زدم به چاکِ جاده. و به احتمال زیاد حالم خیلی خوبه. می‌تونی قصه‌ی سفرهام رو از پیج خودم دنبال کنی:

[instagram.com/sizdahom](https://www.instagram.com/sizdahom)

و احتمالاً می‌دونی که هزینه‌ی سفر رو از فروش همین کتاب تامین می‌کنم. می‌دونم! سبک‌زندگیِ عجیبی‌ه. ولی اگه بدونی چقدر به مزاجم سازگاره (-):

اگر این کتاب رو از من خریداری نکردی و داری می‌خونی، اگر از ترجمه‌ای که کردم خوشت اومد، اگر یه جایی با این کتاب لبخند زدی یا نوشته‌های داخلش جهان‌بینیت رو قلقلک داد، و خلاصه اگه با ماجرا حال کردی، خوشحال می‌شم یک پیتزا مهمونم کنی. هر پیتزایی که خودت می‌خوری. البته قول نمی‌دونم پا پولی که برام می‌فرستی حتماً پیتزا می‌خرم (-):


**شماره کارت به نام ارشاد نیک‌خواه:**

**۵۸۵۹ - ۸۳۱۰ - ۲۰۴۵ - ۱۷۸۶**



می‌دونی چی  
قشنگه؟  
این‌که بعد از  
خوندن  
این کتاب،  
تجربه‌ت رو  
باهام درمیون  
بذاری.

دایرکت  sizdahom

واتسپ  +98 917 706 9865

ایمیل  ershadnikxah@gmail.com

برای سفارش اینترنتی کتاب با همین لینک‌ها  
تماس بگیرید.




sizdahom.com



دایرکت  sizdahom

واتسپ  +98 917 706 9865

ایمیل  ershadnikxah@gmail.com

 به چندتا نسخه‌ی چاپی هم داریم، که روی کاغذهای دوست‌دار محیط‌زیست چاپ شدن.