

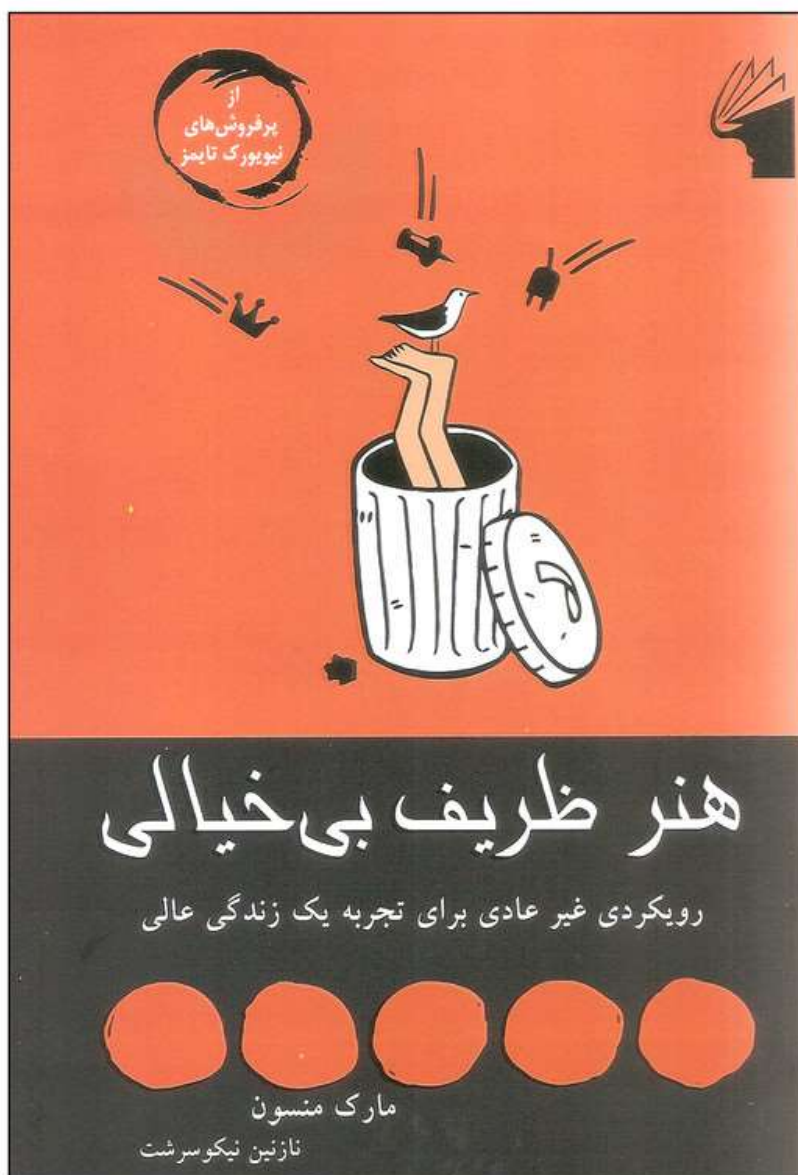


تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب هنر ظریف بی خیالی

نوشته مارک منسون

فصل ۱: تلاش نکن

چارلز بوکفسکی مردی عیاش و بی بندوبار بود. او همیشه دوست داشت نویسنده شود؛ اما هیچ انتشاراتی کارهایش را قبول نمی کرد. او در بایگانی اداره پست با حقوق کمی مشغول بود. سرانجام در سن پنجاه سالگی سردبیر یک نشریه علاقه زیادی به او پیدا کرد و این اولین فرصت در زندگی او بود حالا باید انتخاب می کرد که در اداره پست بماند یا دل به دریا بزند و احتمالاً از گرسنگی بمیرد. سرانجام بوکفسکی تصمیم گرفت از گرسنگی بمیرد، و اولین قراردادش را امضا کرد. اولین رمانش را اداره پست نام گذاشت و در صفحه اول نوشت: "تقدیم به هیچ کس"

او رکورد فروش دو میلیون نسخه را شکست. و اینها به خاطر این بود که او نمی خواست چیزی باشد که نیست. شهرت و موفقیت از او فرد بهتری نساخت! امروزه اینگونه القا می کنند که رشد شخصیتی و موفقیت با هم اتفاق می افتند. در حالی که لزوماً این طور نیست. جامعه امروز به ما اینگونه القا می کند که باید خوشحال تر، سالم تر، پولدارتر و هر روز صبح آماده سفر و سلفی گرفتن باشی بچه‌ات را بیوسی و با مازراتی جدیدت به سرکار با کلاست بروی؛ اما همه این‌ها تماماً در داخل کتاب‌های خودیاری و شبکه‌های اجتماعی هستند. همه روی چیزی که ندارند بزرگ‌نمایی می کنند تمام آدم‌های اطراف و شبکه‌های اجتماعی در تلاش هستند که بگویند کلید زندگی شاد در داشتن شغل بهتر، ماشین گران‌تر همسری زیباتر و غیره است. این القائات باعث می شود ما زندگی مان را وقف دویدن به سمت سراب‌هایی از خوشبختی و رضایت کنیم. کلید یک زندگی خوشبخت این نیست که بیشتر تلاش کنید، بلکه این است که کمتر تلاش کنید اما در عوض، تلاشتان در جهت به دست آوردن خواسته‌های درونی و مهم‌تان باشد.

چرخه بازخورد جهنمی

ذهن انسان دارای یک ویژگی منحصر به فرد است که اگر نتوانید آن را کنترل کنید می‌تواند شما را به دردسر بیندازد. در گذشته وقتی پدر بزرگ‌های ما احساس بدی داشتند با خود می‌گفتند: (خدایا چه روز مزخرفی! ولی بی‌خیال برویم سر کارمان.) ولی امروزه وقتی ما حتی برای پنج دقیقه دچار حال بد می‌شویم با یک چرخ در شبکه‌های مجازی با صدها عکس انسان خوشبخت روبه‌رو می‌شویم و با خود فکر می‌کنیم که حتما مشکل از کار ماست! و این باعث می‌شود ما احساس گناه، استرس و عصبانیت کنیم. به همین علت است که هنر بیخیالی تا این حد مهم است؛ اما اگر حال بدتان را بیخیال شوید و به خودتان بگویید: (من حالم بد است، اما بیخیال زندگی همین است) آن وقت شما چرخه بازخورد جهنمی را دور زدید و دیگر از خودتان متنفر نخواهید بود که چرا حال بدی دارید.

امروزه آن‌قدر فرصت و امکانات در اطراف ماست که نمی‌توانیم از همه فرصت‌ها استفاده کنیم و این حس به ما القا می‌شود که به اندازه کافی خوب نیستیم و اینجاست که از درون فرو می‌ریزیم.

فیلسوف بزرگ معاصر، آلن واتس، از مفهومی به اسم تلاش معکوس می‌گوید: مثلاً هر چه بیشتر به پولدار شدن ولع داشته باشید، احساس فقر و کم‌ارزشی بیشتری می‌کنید، هر چه بیشتر خواستار زیبایی باشید خودتان را زشت‌تر می‌بینید.

به زبان ساده‌تر: ((تلاش نکن!)) تا به حال دقت کردید که به هر چیزی کمتر اهمیت دهید، در آن عملکرد بهتری دارید؟ دقت کردید هر وقت در مورد چیزی بیخیال می‌شوید، همه چیز درست می‌شود؟ این همان قانون تلاش معکوس است، چون بیخیالی بهترین عملکرد معکوس را دارد. اگر پیگیری مثبت خودش منفی است، پس پیگیری منفی نتایج مثبت به بار می‌آورد. اگر در باشگاه خودتان را زیر فشار ببرید به سلامت و انرژی بیشتری دست می‌یابید. هر چیز با ارزشی در زندگی زمانی به دست می‌آید که تجربه منفی مربوط به آن را پشت سر بگذارید. هر تلاشی برای فرار کردن از تجربه‌های منفی یا سرکوب آن باعث مشکلات بزرگ‌تری در آینده می‌شود. یادتان باشد فرار از رنج

نوعی رنج است. درد جزئی از زندگی است و اگر سعی کنید آن را از زندگی خودتان حذف کنید یعنی برای درد بیشتری خودتان را آماده کرده‌اید؛ اما اگر بتوانید درد را بیخیال شوید دیگر هیچ کسی نمی‌تواند جلوی شما را بگیرد. بیخیالی یعنی به عمیق‌ترین و وحشتناک‌ترین چالش‌های زندگی تان نگاه کنید و دست به عمل بزنید.

می‌دانید از نظر من بیخیالی یعنی چه؟ اجازه دهید با سه جمله راهنماییتان کنم.

جمله اول: بیخیالی به هیچ وجه به معنای بی تفاوتی نیست؛ بلکه به این معناست که شما با متفاوت بودن‌تان راحت هستید.

جمله دوم: برای اینکه نسبت به سختی‌ها بی‌خیال باشید، اول باید به چیزی مهم‌تر از سختی‌ها اهمیت دهید.

جمله سوم: چه آگاه باشید چه نباشید همواره در حال انتخاب کردن هستید.

فصل ۲: خوشبختی یک مشکل است

بودا می گوید: درد و رنج گریزناپذیر هستند و ما باید از مقاومت در برابرشان دست برداریم. خیلی از ما این تفکر را داریم که اگر فلان ماشین یا فلان شغل را داشته باشیم خوشبختیم؛ اما مشکل اینجاست که خوشبختی یک معادله قابل حل نیست. رنج و غم جزوی از طبیعت انسان و راهی برای شادکامی پایدار هستند. وجود انسان به گونه ای طراحی شده که همواره مقداری نارضایتی و عدم اطمینان همراهش است، چون آدم های ناراضی و متزلزل هستند که در مسیر نوآوری و بقا بیشترین خدمت را انجام می دهند. در حقیقت وجود ما به گونه ای است که با چیزهایی که داریم راضی نمی شویم و تنها با چیزهایی که نداریم راضی می شویم؛ بنابراین درد و بدبختی از ویژگی های ماست. از طرف دیگر درد تاثیر گذارترین ابزار بدن ما برای دعوت به عمل کردن ماست.

شادی از محل مشکلات سرچشمه می گیرد

مشکلات یار همیشگی زندگی هستند. به طور مثال وقتی می خواهید مشکل سلامتی تان را با عضویت در باشگاه ورزشی حل کنید مشکلات جدیدی به سراغ شما می آیند. مثلاً هر روز مجبور می شوید صبح زود از خواب بیدار شوید و به باشگاه بروید و در آنجا مثل یک معتاد عرق بریزد و بعد دوش بگیرید و لباس عوض کنید تا سرکارتان بوی بد ندهید، بنابراین مشکلات تمامی ندارند و تنها با هم جابه جا می شوند یا ارتقا پیدا می کنند. شادی از حل مشکلات سرچشمه می گیرد. رمز حل کردن مشکلات داشتن مشکل است. برای شاد بودن باید چیزی برای حل کردن داشته باشیم؛ بنابراین شادی از جنس عمل است. مشکلات گاهی بسیار ساده هستند مثل خوردن غذای خوب، مسافرت به جاهای دیدنی، برنده شدن در بازی های کامپیوتری؛ اما گاهی پیچیده می شوند مثل بهبود رابطه با پدرتان، پیدا کردن یک شغل خوب. مشکلات هر چه که باشند تنها یک مفهوم دارند: مشکلات را حل کن و شاد باش. بعضی از آدم ها به جای این کار مشکلاتشان را انکار می کنند و یا سعی می کنند جامعه یا دیگران را مقصر بدانند و خود را قربانی تصور کنند. این تفکر در مورد مشکلات ما را به سمت سرخوشی های

دم دستی می اندازد. این سرخوشی ها نوعی راه فرار کوتاه مدت از مشکلات حال حاضر ما هستند. این سرخوشی ها نوعی اعتیاد در ما به وجود می آورند و هر چه از مشکلاتمان طفره برویم بیشتر مجبور می شویم که به این سرخوشی ها متکی شویم و در پایان که با مشکلاتمان روبرو می شویم درد بسیار بیشتری را احساس می کنیم.

خیلی به احساسات بها داده می شود

احساسات به ما کمک می کنند که کمی بهتر زندگی کنیم و تولید مثل کنیم. احساسات مثل تابلوهایی هستند که به ما هشدار می دهند نه دستور؛ بنابراین نباید به آنها به صورت کامل اعتماد کنیم. دلیل اینکه ما همیشه سخت تلاش می کنیم تا وضعیت زندگی مان را تغییر دهیم، اما در واقع داریم درجا می زنیم و هیچ وقت احساس آن قدر متفاوتی نداریم پدیده تردمیل لذت جویی است. زندگی ما تکرار شونده و گریزناپذیر است. ما خیلی با این روش گره خورده ایم و با آن احساس خوبی به ما دست می دهد.

پیکارتان را انتخاب کنید

سوالی که مردم هیچ وقت به آن توجه نمی کنند این است که چه رنجی را در زندگی تان می خواهید و برای چه چیزی حاضرید خودتان را به سختی بیندازید؟ مثلاً خیلی از آدم ها دوست دارند در یک گوشه بنشینند و کلی پول در آورند اما کمتر کسی است که دوست دارد هفته ای هفتاد ساعت کار کند و هر روز سه ساعت از مسیر خانه و سرکارش را در راه باشد. بله دوست من، خوشبختی و شادمانی به تلاش زیادی نیاز دارد. از درون مشکلات است که شادمانی سر و کله اش پیدا می شود. شادی واقعی از راه انتخاب و مدیریت پیکارهای زندگی به دست می آید.

فصل ۳: تو استثنایی نیستی

در گذشته پسری به نام جیمی را می‌شناختم که همواره سرگرم چند استارت آپ و سرمایه‌گذاری در آن‌ها بود، هربار که از او می‌پرسیدم چه خبر؟ شروع می‌کرد به نام بردن از چند شرکت غول پیکر و چند اپلیکیشن خدمات پزشکی و در جستجوی سرمایه‌گذاران این اپلیکیشن‌ها بود، اگر چند دقیقه به او زمان می‌دادید درباره اینکه چطور کره زمین روی انگشتانش می‌چرخد و چقدر ایده‌هایش عالیست شما را بمباران می‌کرد. اما مشکلی که همه ازش خبردار نبودند این بود که جیمی یک فرد تنبل بود، او از آن دسته آدم‌هایی بود که همواره حرف می‌زد اما عمل نمی‌کرد. با سرمایه‌ی خانواده‌ها و اطرافیانش زندگی خود را می‌گذراند و آن‌ها را با ایده‌های دروغینش گول می‌زد، جیمی در مورد کارهایش همیشه حس خوبی داشت اعتماد به نفسی عجیب و توهمی او را فرا گرفته بود، استادان و مربیان رشد فردی همواره سعی دارند تا به ما بگویند که هر کدام از ما می‌توانیم استثنایی باشیم. اما واقعیت این است که همه ما استثنایی نیستیم، باید یادتان باشد حس خوب زمانی معنا دارد که دلیل خوبی هم برای آن وجود داشته باشد، اینکه بی دلیل در مورد خودمان حس خوبی داشته باشیم به جامعه‌ای پر از بیل گیتس‌ها و استیو جابزها منجر نمی‌شود. این گونه افراد فکر می‌کنند که لایق تمام چیزهای خوب هستند بدون آنکه لازم باشد برای به دست آوردنش ذره‌ای تلاش کنند، ملاک درست برای تشخیص ارزش خود این نیست که آدم‌ها در مورد تجربه مثبتشان چه حسی دارند بلکه این است که در مورد تجربه‌های منفیشان چه حسی دارند. انسانی که واقعاً برای خود ارزش قائل است قدرتمندانه با جنبه‌های منفی شخصیتش روبرو می‌شود و برای بهبودشان کاری می‌کند، زمانی که دچار مشکلاتی می‌شویم تصور می‌کنیم که هیچ وقت نمی‌توانیم حلش کنیم و این ناتوانی پیش فرض برای حل مشکلات، باعث می‌شود که حس کنیم بدبخت و بیچاره هستیم و در ناخودآگاهمان به این نتیجه برسیم که ما به طرز منحصر به فردی استثنایی یا معیوب هستیم و قوانین باید برای ما متفاوت باشد، هرچه دردی که احساس می‌کنیم شدیدتر باشد در مقابل مشکلات بیشتر احساس ناتوانی می‌کنیم و در نتیجه حق به جانبی بیشتری را به کار می‌گیریم تا حضور این مشکلات را جبران کنیم.

این حق به جانبی به یکی از دو روش زیر خودش را نشان می‌دهد:

۱- من خوب هستم بقیه بد هستند، پس باید مثل یک استثنا با من رفتار شود.

۲- من بد هستم بقیه خوب هستند، پس باید مثل یک استثنا با من رفتار شود.

اغلب انسان‌ها شخصیت‌هایی مثل جیمی را به سادگی به عنوان یک فرد خودشیفته حق به جانب تشخیص می‌دهند چون که او خود برتر بینی متوهمانه بسیار زیادی داشت. اما چیزی که بیشتر انسان‌ها بعنوان حق به جانبین به درستی تشخیص نمی‌دهند شخصیت‌هایی است که مدام خودشان را خوار و عاجز و بی‌ارزش می‌پندارند. این افراد تمام اتفاقات دنیا را دلیلی بر قربانی بودن خود تعبیر می‌کنند. اگر شما دارای مشکلی هستید به احتمال فراوان میلیون‌ها نفر دیگر آن مشکل را دارند. این به این معنی نیست که آن مشکل آسان و یا کم اهمیت است، بلکه به این معنی است که شما قربانی آن مشکل نیستید. اینکه بپذیرید شما و مشکلاتتان هیچ استثنا یا برتری در شدت یا میزان رنج ناشی از آن مشکل ندارد اولین و مهمترین گام در مسیر حل آن است.

ظلم استثنا مداری

اکثر ما انسان‌ها اگر در یک کار استثنایی باشیم، به احتمال فراوان در سایر کارها متوسط و یا حتی کمتر از متوسط هستیم. این ماهیت زندگیست. عالی شدن در یک زمینه نیازمند صرف وقت و انرژی زیادی است، تعداد کمی هستند که می‌توانند در بیش از یک زمینه استثنایی باشند. استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تلویزیونی و ماهواره‌ای چیز خیلی جالبی است؛ اما مغز ما هیچ گاه نمی‌تواند تمام اطلاعات را همزمان پردازش کند. در نتیجه تنها توجه ما را به موارد استثنایی و خارق‌العاده جلب می‌کند. اتفاقاتی مثل خنده‌دارترین لطیفه‌ها، ناراحت کننده‌ترین اخبار، ترسناک‌ترین تهدیدها و چیزهایی از این دست، این سیل از استثنایی‌ها و ترین‌ها این حس را به ما القا می‌کند که استثنایی بودن در دنیای امروز به یک نرمال تبدیل شده است؛ و از آنجایی که بیشتر اوقات ما حس می‌کنیم که کاملاً متوسط هستیم این احساس خود باعث ایجاد یأس، ناامیدی و سرخوردگی می‌شود. خیلی از انسان‌ها نمی‌خواهند این متوسط بودن خود را بپذیرند چون فکر می‌کنند با پذیرش آن

زندگی‌شان بی‌معنی و بی‌ارزش خواهد شد. زمانی انسان در یک حوزه خارق‌العاده می‌شود که در ابتدا خود را متوسط ببیند و سعی و تلاش کند، این را بداند که هنوز جا دارد که خیلی بهتر شود و این تلاش‌ها به خارق‌العاده شدن او منجر می‌شود.

فصل ۴: ارزش رنج کشیدن

درست است که رنج کشیدن در زندگی انسان اجتناب ناپذیر است، اما سوال این است که رنجی که می کشیم برای چه هدفی است؟

پیاز خودشناسی

خودشناسی همانند یک پیاز است لایه های زیادی دارد و هرچه به لایه های بیشتری نفوذ کنید احتمال اینکه با ادراکات دردناک تری مواجه شوید بیشتر است. اولین لایه پیاز خودشناسی درک احساسات خودمان است. اینکه چه موقع من خوشحال هستم، چه موقع ناراحت هستم، یا چه چیزی من را امیدوار می کند. به این موارد نقاط کور عاطفی می گویند. شناختن این نقاط کور و بهبود آن ها به تمرین و تلاش زیادی نیاز دارد.

دومین لایه پیاز خودشناسی این است که چرا ما این عواطف و احساسات خاص را احساس می کنیم. به عنوان مثال چه چیزی را موفقیت یا شکست می دانیم؟ چرا عصبانی هستیم؟ چرا احساس بی انگیزگی می کنیم؟

آیا دلیلش این است که فکر می کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم این سوالات به ما کمک می کنند که ریشه عواطفی را درک کنیم که ما را احاطه کردند، سومین و عمیق ترین لایه پیاز خودشناسی درک ارزش های فردی مان است، اینکه چرا ما یک امر را موفقیت یا شکست می دانیم؟ چه معیاری را برای سنجش موفقیت یا شکستمان در نظر می گیریم؟ با چه ابزاری خودمان و انسان های اطرافمان را قضاوت می کنیم؟

رسیدن به این سطح بسیار دشوار و نیاز به تلاش زیاد دارد.

ارزش های مزخرف

برخی ارزش ها وجود دارند که مشکلات زیادی را برای انسان ها به وجود می آورند. مروری کوتاه به این ارزش ها می کنیم:

۱- لذت: لذت بسیار عالیست، اما به عنوان ارزشی که زندگی مان را بتوانیم حول آن بنا کنیم بسیار

مزخرف است. کسانی که انرژی‌شان را روی لذت‌های زودگذر متمرکز می‌کنند سرانجام اضطراب بسیار بیشتری را تحمل می‌کنند و ثبات عاطفی و ذهنی‌شان به خطر می‌افتد.

۲- موفقیت مالی: تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که یک فرد بتواند مایحتاج اصلی زندگی‌اش را تامین کند همبستگی بین شادکامی و موفقیت به سرعت به سمت صفر میل می‌کند. یعنی اینکه فردی که در طبقه متوسط زندگی می‌کند و از طریق اضافه کار و شغل دوم درآمد بیشتری به دست می‌آورد در انتها به این نتیجه می‌رسد که در واقع برای هیچ و پوچ تلاش می‌کند.

۳- همواره حق به جانب بودن: انسان‌هایی که ارزش‌شان را بر اساس اینکه همیشه حق با آن‌هاست می‌سنجند درها را به روی یادگیری از اشتباهاتشان می‌بندند.

۴- چسبیدن به مثبت اندیشی: بعضی از افراد هم هستند که زندگی‌شان را بر اساس توانایی‌هایشان برای مثبت بودن در مورد تقریباً همه چیز می‌سنجند. اما حقیقت این است که بعضی وقت‌ها زندگی سخت می‌شود و سالم‌ترین شیوه برای این مواقع این است که به این سخت بودن اعتراف کنید و آن را بپذیرید.

تعریف ارزش خوب و ارزش بد

ارزش‌های خوب دارای این ویژگی‌ها هستند:

۱- مبتنی بر واقعیت هستند.

۲- از لحاظ اجتماعی سازنده هستند.

۳- بی‌واسطه و کنترل پذیر هستند.

ارزش‌های بد این ویژگی‌ها را دارند:

۱- خرافی هستند.

۲- از لحاظ اجتماعی مخرب هستند.

۳- با واسطه هستند و از کنترل ما خارج هستند.

به عنوان مثال صداقت یک ارزش خوب است چون کاملاً در کنترل ماست، واقعیات را نشان می‌دهد

و بقیه هم از آن سود می‌برند (هرچند می‌تواند گاهی اوقات تلخ باشد) در مقابل، محبوبیت یک ارزش بد است، از کنترل شما خارج است چون نمی‌دانید چه کسانی شما را دوست دارند و چه کسانی شما را دوست ندارند.

چند نمونه از ارزش‌های خوب و سالم عبارت‌اند از: صداقت، خلاقیت، دفاع از حق، عزت نفس، کنجکاوی، فروتنی، کمک به نیازمندان، چند مورد از ارزش‌های بد و ناسالم هم عبارت‌اند از: خشونت، دغل‌کاری، همواره احساس خوب داشتن، همواره مرکز توجه بودن، ارزش‌های سالم از درون به دست می‌آیند مانند خلاقیت یا فروتنی، در مقابل ارزش‌های بد به رویدادهای خارجی وابسته هستند، این ارزش‌ها خارج از کنترل شما هستند و معمولاً به دست آوردنشان نیازمند ابزار مخرب یا خرافی است.

فصل ۵: شما همواره در حال انتخاب هستید

فرق میان رنجی که ما را دردمند و رنجی که ما را قدرتمند می‌کند حس انتخاب و پذیرش مسئولیت است. اگر در وضعیتی که هستید احساس بدبختی می‌کنید به احتمال فراوان دلیلش این است که احساس می‌کنید خارج از کنترل شماست و از حل آن عاجزید.

انتخاب

چه آگاهانه به این قضیه اعتراف کنیم چه نه، همواره ما مسئول آنچه که بر سرمان می‌آید هستیم. انتخاب اینکه آگاهانه وقایع زندگی مان را برای خودمان تفسیر نکنیم هم، خودش در نوع خود یک نوع تفسیر کردن رویدادهای زندگی مان است. ما همواره نقشی فعال در چیزهایی که برایمان اتفاق می‌افتد ایفا می‌کنیم. همواره در حال انتخاب ارزش‌هایی هستیم که با آن‌ها زندگی می‌کنیم. همواره در حال سنجش خودمان با معیارهایی هستیم که در اطرافمان رخ می‌دهد. یک رویداد خوب یا بد به این بستگی دارد که تعبیر ما از خوب یا بد چه باشد.

باور غلط: مسئولیت همان تقصیر است

همه شما این جمله را شنیده‌اید که قدرت زیاد مسئولیت زیاد می‌آورد؛ اما اگر کلمات این جمله را جابجا کنیم یک ورژن بسیار پر قدرت تر از آن را می‌توانیم خلق کنیم: «مسئولیت زیاد قدرت زیاد می‌آورد» هرچه مسئولیت شما بیشتر باشد، قدرت بیشتری را به زندگی تان وارد می‌کنید و در نتیجه پذیرفتن مسئولیت مشکلاتمان اولین قدم برای حل کردنشان است.

خیلی‌ها دوست ندارند مسئولیت مشکلاتشان را بپذیرند چون معتقدند که این یعنی مقصر مشکلات خودشان هستند. در حالی که مسئول بودن با مقصر بودن کاملاً متفاوت است. اگر شما یک روز از خواب بیدار شوید و در خانه تان را باز کنید و پشت در یک نوزاد ببینید که آنجا رها شده این تقصیر شما نیست. اما الان این بچه مسئولیت شماست و باید انتخاب کنید که نگرش دارید یا از دستش خلاص شوید. ما مسئول تجربیاتی هستیم که همیشه تقصیر ما نیست و این بخشی از زندگی است. همواره یادتان باشد که تقصیر مربوط به زمان گذشته است و مسئولیت به زمان حال برمی‌گردد.

لذت قربانی بودن

خطا در تشخیص تفاوت بین مسئولیت و تقصیر، به افراد این اجازه را می‌دهد که مسئولیت حل مشکلاتشان را به گردن دیگران بیندازند. اینکه مسئولیت را از راه مقصر نشان دادن دیگران از سر خودتان باز کنید به شما نوعی دلخوشی موقت و حس حق به جانبانه می‌دهد. متأسفانه یکی از اثرات اینترنت و رسانه‌های اجتماعی که این روزها به شدت باب شده همین است، این روزها هر اتفاق کوچکی که می‌افتد یک نفر هست که حس می‌کند به او ظلم شده و استحقاق این را دارد که خشمگین باشد. بزرگترین مشکل لذت ناشی از حس قربانی بودن این است که توجه به قربانیان واقعی را پنهان می‌کند.

چگونه نداریم

ممکن است بعد از خواندن این فصل از خود پرسید چطور باید خودم را تغییر دهم؟ باید به شما بگویم که شما همین الان هم در حال تغییر و انتخاب هستید که به چه چیزی اهمیت بدهید و در مورد چه چیزی بی‌خیال شوید. تغییر به همین سادگی است اما آسان نیست. رها کردن ارزش‌هایی که سال‌های سال بر اساس آن زندگی‌تان را پیش برده‌اید اصلاً کار آسانی نیست و شما را سردرگم می‌کند. ممکن است بعد از آن حس کنید که شکست خورده‌اید چون متوجه شده‌اید ارزش‌هایتان اشتباه بودند اما یادتان باشد که این رنج‌ها باعث رشد شما خواهد شد.

فصل ۶: درباره همه چیز اشتباه می کنید

وقتی جوان تر بودم به همه می گفتم که هیچ چیز برایم اهمیت ندارد اما در واقع اینطور نبود. بدون آنکه خودم متوجه باشم اجازه می دادم دیگران بر زندگیم حکمرانی کنند. همواره فکر می کردم که خوشبختی یک مقصد است و نه یک انتخاب. دائم بر این باور بودم که عشق چیزی است که باید برای شما اتفاق بیفتد نه اینکه آن را به دست بیاورید. وقتی که با همسرم ازدواج کردم فکر می کردم تا آخر عمر با هم می مانیم ولی بعد از مدتی همه چیز متفاوت شد. در هر گامی که در زندگیم برمی داشتم دائم در حال اشتباه بودم، اشتباه در مورد همه چیز. تمام عمرم داشتم در مورد خودم، اطرافیانم، جامعه و دنیا اشتباه می کردم؛ اما امروزه می توانم به اشتباهات گذشته ام نگاه کنم و نقص های آن را بیرون بکشم و این همان رشد و پیشرفت است. رشد یک چرخه تکراری بی انتهاست و وقتی چیز جدیدی را یاد می گیرید در حقیقت از یک وضعیت اشتباه به یک وضعیت درست نمی روید بلکه از یک حالت اشتباه به یک حالت کمتر اشتباه می روید؛ بنابراین نباید دنبال جواب درست نهایی برای خودمان بگردیم بلکه باید روش هایی که امروز اشتباه فکر می کنیم را کنار بگذاریم تا بتوانیم فردا کمی کمتر اشتباه کنیم. اما مشکل اینجاست که خیلی از انسان ها آنقدر در اشتباهاتشان غرق می شوند که در واقع هیچ وقت زندگی نمی کنند. یک کارمند را در نظر بگیرید که از صبح تا شب کار می کند و بر این باور است که باید حقوق بیشتری دریافت کند ولی هیچگاه جسارت به خرج نمی دهد تا این حرف را به رئیسش بزند. آسان ترین راه در این مورد، این است که این یقین دردناک که هیچ کسی شما را جذاب نمی داند و یا هیچ کسی قدردان استعدادهای کاری شما نیست را بپذیرید. اما این یک استراتژی بلند مدت افتضاح است که ما به آن چنگ می زنیم و فکر می کنیم که درست است. یادتان باشد که اطمینان، دشمن رشد است و هیچ چیز قطعی وجود ندارد؛ بنابراین به جای تلاش برای پیدا کردن قطعیت همواره باید در جستجوی شک باشیم: شک به اعتقاداتمان، شک به احساساتمان، شک به چیزهایی که آینده برای ما نگه داشته، مگر اینکه خودمان دست به کار شویم و آن را برای خودمان بسازیم؛ و چیزی که در این مورد عجیب است این است که ما واقعاً نمی دانیم تجربه مثبت یا منفی

چیست. ممکن است بعضی از دردناک‌ترین لحظات زندگی‌مان را سازنده‌ترین لحظات بدانیم یا بعضی از بهترین تجربیات زندگی‌مان، مخرب‌ترین تجربیات ما باشند.

سازنده باورهای خودمان باشیم

ذهن ما همواره در جستجوی صداها و اشکال محیط اطراف و پیوند دادن آنها با باورهای ماست تا به ما کمک کند محیط پیرامونمان را بفهمیم و بتوانیم کنترلش کنیم. هر چیزی درباره تجربه‌هایمان، چه داخلی و چه خارجی، داخل مغزمان پیوندها و اتصالات جدیدی ایجاد می‌کند؛ اما در این مورد دو مشکل وجود دارد. اولین مشکل این است که مغز ما ناقص است. یعنی ما هر چیزی را که می‌بینیم یا می‌شنویم اشتباه می‌گیریم. چیزها را فراموش می‌کنیم یا اینکه اتفاقات را خیلی راحت سوء برداشت می‌کنیم و مشکل دوم این است که ما معنایی را برای خودمان می‌سازیم و ذهن طوری طراحی شده که به آن معنا به سختی تکیه کند و ما به معنایی که ذهنمان برای خودش ساخته به شدت تمایل داریم و به سختی می‌توانیم بی‌خیالش شویم. در نتیجه اکثر باورهایمان غلط است و یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم همه باورهایمان غلط است و تنها بعضی از آنها کمی کمتر غلط هستند.

مراقب اعتقاداتتان باشید

مغز انسان همیشه سعی دارد شرایط کنونی را بر اساس چیزهایی که تا الان به آن باور داشته‌ایم و تجربه کرده‌ایم پردازش کند و از آنها معنا بسازد. هر اطلاعاتی که وارد مغز می‌شود بر اساس ارزش‌ها و نتایجی که از قبل داریم سنجیده می‌شوند؛ بنابراین مغز ما به چیزی که احساس می‌کند از قبل وجود داشته و درست است متمایل می‌شود. پس با این شرایط چه باید بکنیم؟ پاسخ این است که باید کمتر به خودمان اعتماد کنیم. در هر صورت اگر قلب و ذهنمان آنقدر غیر قابل اعتماد هستند شاید باید بیشتر و بیشتر تمایلات و انگیزه‌هایمان را زیر سوال ببریم.

خطرات قاطعیت مطلق

برای اینکه انسان در رابطه با آسیب زدن به بقیه حس موجهی پیدا کند، لازم است که یک نوع احساس اطمینان محکم، نسبت به باورها و اعتقاداتش داشته باشد. نژادپرستان به این خاطر رفتار نژادپرستانه می کنند چون یقین دارند ژنتیکشان برتر است. متعصبان مذهبی خودشان را منفجر می کنند و جان صدها نفر را می گیرند، چون دوباره جایگاه خودشان در بهشت اطمینان کامل دارند؛ اما مشکلی که وجود دارد این است که اطمینانی که ما از آن حرف می زنیم نه تنها دست یافتنی نیست، بلکه هرچه بیشتر به دنبالش برویم باعث نگرانی و ضعف بیشتر ما می شود. به عنوان مثال خیلی ها نسبت به توانایی هایشان در محیط کار یا میزان حقوقی که باید دریافت کنند اطمینانی محکم دارند؛ اما این اطمینان خود باعث می شود که حالشان بدتر شود. به این خاطر که می بینند سایر همکاران آنها که در سطح توانایی، از آنها بالاتر نیستند ترفیع می گیرند و ستایش می شوند اما آنها همچنان کارشان دست کم گرفته می شود. از طرفی همین حس باعث می شود دیگر با همکارانشان رابطه خوبی نداشته باشند و هم از همکاران و هم از شغلی که دارند دلزده شوند. بگذارید دوباره نگاهی به قانون معکوس بیندازیم: هرچه بیشتر سعی کنید در مورد چیزی مطمئن باشید بیشتر احساس ناامنی می کنید. ولی وارونه این قانون هم درست است: هرچه بیشتر نامطمئن باشید، از دانستن چیزهایی، حتی کوچک، حس بهتری به شما دست می دهد. راه درست، عدم اطمینان است. عدم اطمینان، قضاوت های ما نسبت به دیگران را از بین می برد.

قانون اجتناب منسون

این قانون می گوید: هرچه بیشتر چیزی هویت شما را تهدید کند، بیشتر از آن دوری می کنید؛ یعنی اینکه هرچه یک چیز دیدگاه شما نسبت به خودتان را بیشتر تهدید کند، یا اینکه چقدر خودتان را آدم موفق یا ناموفقی می دانید، یا اینکه چقدر در زندگی به ارزش هایتان پایبند هستید، به همان میزان از انجام دادنش اجتناب می کنید.

قانون منسون را می‌شود هم به چیزهای خوب و هم به چیزهای بد ارتباط داد. اینکه میلیاردها دلار پول به دست بیاورید به همان میزان هویت شما را تهدید می‌کند که همه دار و ندارتان را از دست بدهید.

چطور کمتر به خودمان مطمئن باشیم؟

زیر سوال بردن خودتان و شک کردن به اعتقاداتتان یکی از سخت‌ترین مهارت‌هاست؛ اما می‌توان آن را یاد گرفت. در ادامه چند سوال برایتان مطرح می‌کنم که می‌توانید به کمک آنها عدم اطمینان بیشتری را در زندگیتان پرورش دهید.

سوال ۱: نکند دارم اشتباه می‌کنم؟ یک قانون کلی وجود دارد که می‌گوید: همه ما بدترین ناظران خودمان هستیم. وقتی که عصبانی، حسود یا ناراحت هستیم اغلب اوقات آخرین کسی هستیم که متوجه می‌شویم؛ بنابراین با زیر سوال بردن مداوم خودمان و اعتقاداتمان در سد اطمینان و قاطعیت مان شکاف ایجاد می‌کنیم. سوالاتی مانند «دارم حسادت می‌کنم؟» «عصبانیم؟» و... باید به یک عادت ذهنی تبدیل شوند تا از طریق آنها بتوانیم مسائل و مشکلاتمان را راحت‌تر حل کنیم. اما نکته مهمی که وجود دارد این است که زیر سوال بردن اعتقادات و تصوراتمان گواه این نیست که همواره آنها اشتباه هستند. هدف ما از طرح این سوالات تنها این است که با توجه بیشتری به آنها نگاه کنیم و آنها را ارزیابی کنیم نه اینکه خودمان را گمراه کنیم.

سوال ۲: اگر من اشتباه کنم این اشتباه من چه معنایی دارد؟ خیلی‌ها هستند که اشتباهشان را می‌یابند اما عده کمی هستند که می‌دانند با این اشتباه چه کنند و این اشتباه چه معنایی دارد. دلیل آن هم این است که معنای بالقوه‌ای که در پشت اشتباه ما پنهان است اغلب دردناک است.

سوال ۳: آیا پذیرش اینکه من اشتباه می‌کنم مشکلات بهتر یا بدتری نسبت به مشکلات الانم به وجود می‌آورد؟ هدف این سوال این است که بدانند کدام مشکل بهتر است. اگر با این مورد مواجه شوم که فکر کنم من در حال اشتباه هستم یا تمام انسان‌ها در حال اشتباه هستند، به احتمال فراوان من آن فردی هستم که اشتباه می‌کنم؛ به عبارت دیگر می‌خواهم به شما بگویم اگر شرایطی پیش بیاید که در آن

حس کنید در مقابل تمام دنیا قرار گرفته‌اید به احتمال زیاد فقط خودتان در مقابل خودتان قرار گرفته‌اید.

فصل ۷: شکست مسیری رو به پیشرفت است

من در زندگیم انسان خوش شانسی بودم. همزمان با آنکه در سال ۲۰۰۷ فارغ التحصیل شدم، همان زمان دلار شروع به سقوط کرد و رکود بزرگی دامن اقتصاد آمریکا را گرفت. فردی که با او هم خانه بودم سه ماه اجاره‌اش را پرداخت نکرده بود و یکباره غیث زد. من هم مجبور شدم تمام قرض او را بدهم. منظور من از خوش شانس بودن این است که وقتی وارد دنیای بزرگترها شدم یک شکست خورده تمام عیار بودم.

خیلی‌ها وقتی می‌خواهند یک شغل یا تغییری در زندگی‌شان ایجاد کنند دائم از شکست می‌ترسند و همین باعث می‌شود دست به اقدام نزنند. من در یک خانواده ثروتمند به دنیا آمده بودم و هیچگاه مشکل مالی نداشتم؛ اما اشکال کار اینجا بود که خانواده‌ام از پول به عنوان ابزاری برای طفره رفتن از مشکلات استفاده می‌کردند و نه حل خود مشکل. این باعث شد که من در همان سنین پیاموزم که پول به خودی خود معیاری غلط، برای زندگی محسوب می‌شود. در عوض ارزشی که من برای خودم انتخاب کردم چیز دیگری بود آزادی، استقلال و خود اتکایی را انتخاب کردم. همیشه دوست داشتم که یک کارآفرین باشم و از اینکه دیگران به من امر و نهی کنند بیزار بودم. این شد که با یک سوال ساده از خودم شروع کردم: «کدام یک را ترجیح می‌دهی؟ پول زیادی در بیاوری و مشغول به کاری شوی که از آن متنفری، یا اینکه به یک کسب و کار اینترنتی مشغول شوی و یک مدت زمانت را صرف آن کنی.» من به وضوح دومی را انتخاب کردم چون یک شکست خورده بودم و اگر مجدداً هم شکست می‌خوردم چیزی را از دست نمی‌دادم.

پارادوکس شکست، موفقیت

بهتر شدن در هر زمینه‌ای نیازمند شکست‌های ریز و درشت بسیار است. اگر کسی در یک زمینه از شما بهتر است یقین کنید که بیشتر از شما در آن قضیه شکست خورده است و اگر کسی از شما بدتر است، یقین کنید که به احتمال زیاد تجربه‌های سخت و طاقت فرسای یادگیری را پشت سر نگذاشته

است. خیلی از ما از شکست می ترسیم و به طور غریزی جذب کارهایی می شویم که در آن خوب هستیم. این رویکرد، ما را محدود و استعدادهای ما را سرکوب می کند. تنها زمانی می توانید در یک چیز واقعاً موفق شوید که بخواهید در آن شکست بخورید.

قانون «کاری انجام بده»

وقتی روی مسئله‌ای به مشکل خوردید به جای آنکه فقط بنشینید و به آن فکر کنید روی آن کار کنید. حتی اگر نمی دانید که چه کار کنید تنها روی آن کار کنید و مطمئن باشید که ایده‌ها و راهکارها به سراغتان می آیند. مهمترین چیزی که در این دوران یاد گرفتم این بود که: عمل فقط معلول انگیزه نیست؛ علت آن نیز هست. خیلی از ما فقط زمانی دست به عمل می زنیم که به سطح خاصی از انگیزه برسیم و زمانی انگیزه به سراغمان می آید که به اندازه کافی الهام عاطفی به ما دست بدهد. فکر می کنیم که مراحل یک زنجیره به این صورت است: الهام عاطفی، انگیزه - عمل. اما برعکس تصورات، قضیه انگیزه یک حلقه بی انتهاست.

کارهای شما جرقه‌های عاطفی و الهام بخشی می شوند و همینطور جلو می روند و انگیزه‌ای می شوند برای کارهای بیشتر شما؛ بنابراین اگر برای ایجاد تغییر در زندگی انگیزه نداری، تنها کافیست که کاری کنی. مهم نیست چه کاری، هر کاری و پس از آن تاثیری که آن عمل روی زندگی شما می گذارد را جوری استفاده کنید که به انگیزه شما تبدیل شود.

فصل ۸: اهمیت نه گفتن

در سال ۲۰۰۹ به یکباره تصمیم گرفتم که تمام دارایی‌ام را بفروشم و به کشورهای مختلف جهان سفر کنم. با این تصمیم فکر می‌کردم که می‌توانم به تمام دنیا وصل شوم. این دوران پر بود از تجربه‌های فوق العاده و لذت‌های زودگذر؛ اما هم اکنون من در نیویورک زندگی می‌کنم و یک خانه و خانواده دارم. هیچ کدام از چیزهایی که در حال حاضر دارم آنقدر هیجان انگیز نیستند اما من همین گونه آنها را دوست دارم. بعد از ماجراجویی‌هایی که در کشورهای مختلف انجام دادم یاد گرفتم که آزادی کامل، به خودی خود بی‌معنیست. آزادی این فرصت را به انسان‌ها می‌دهد که به معناهای بزرگتری دست پیدا کنند، اما به خودی خود لزوماً هیچ چیز معنا داری ندارد؛ بنابراین تنها راه رسیدن به معنا و حس اهمیت در زندگی، رد کردن گزینه‌ها، محدود کردن آزادی و انتخاب تعهد به یک مکان، باور و یک شخص است.

کنار زدن یا کنار زده شدن، زندگی شما را بهتر می‌کند

امروزه خیلی از اساتید موفقیت و خودیاری به ما می‌گویند که آغوشتان را به روی تمام اتفاقاتی که برایتان می‌افتد باز کنید و به تمام فرصت‌ها آری بگویید؛ اما یادتان باشد ما همواره باید برخی چیزها را رد کنیم چون در غیر این صورت هویتی نخواهیم داشت. اگر به تمام چیزها و فرصت‌هایی که برایمان پیش می‌آیند جواب مثبت بدهیم آنگاه تو خالی می‌شویم و زندگیمان بی‌معنا می‌شود. در حقیقت انتخاب یک ارزش برای خودتان نیازمند این است که به سایر ارزش‌ها «نه» بگویید. مثلاً اگر من انتخاب کنم که ازدواج و تشکیل خانواده را به مهم‌ترین بخش زندگیم تبدیل کنم، این یعنی انتخاب کردم که به روابط ناسالم دست رد بزنم. این دست رد زدن‌ها بخش ذاتی و ضروری حفظ ارزش‌ها و هویت ماست. هویت ما توسط چیزهایی که پس می‌زنیم تعریف می‌شود و اگر آنها را پس نزنیم هیچ هویتی نخواهیم داشت.

فصل ۹: مدتی بعد، از این دنیا می‌روی

در تابستان به خاطر مرگ یکی از دوستانم دچار افسردگی شدیدی شدم. غمی بسیار شدید با من بود که درد جسمانی هم به همراه داشت. دوستم برای من مثل یک الگو بود. او نسبت به من اعتماد به نفس و تجربه‌های بیشتری داشت ولی من در آن زمان یک پسر تنبل، بی‌هدف و بی‌مسئولیت بودم. در آن تابستان یک روز روی تخت دراز کشیده بودم و به نیستی زل زده بودم، نیستی و پوچی غیر قابل فهم و تمام نشدنی‌ای را می‌دیدم. ناگهان به این نگرش رسیدم که اگر دلیلی وجود ندارد که کاری را انجام دهم پس هیچ دلیلی هم وجود ندارد که من کاری انجام ندهم و در مواجهه با اتفاق غیر قابل کنترلی مثل مرگ دلیلی وجود ندارد که تسلیم وحشت، خجالت و سرافکندگی شوم. چون در هر صورت همه آنها هیچ هستند و اگر اکثر زندگی کوتاهم را از چیزهای دردناک و بد دوری کنم آن وقت به کلی از زنده بودن طفره رفته‌ام. با این نگرش دوست‌های جدید و خوبی را پیدا کردم. مدرسه موسیقی را رها کردم و در کالج ثبت نام کردم و برای اولین بار در زندگی واقعاً درس خواندم. سال تحصیلی بعد با نمراتی بسیار عالی به یک دانشگاه رتبه اول در آن سر کشور منتقل شدم. به طرز عجیبی مرگ نفر دیگری باعث شد که سرانجام من زندگی کنم و شاید بدترین لحظه زندگی‌ام، دگرگون‌ترین هم بود. ما از مرگ می‌ترسیم و این ترس باعث می‌شود که در مورد آن فکری نکنیم و از صحبت کردن درباره آن و حتی از به رسمیت شناختنش نیز طفره برویم. با همه این احوال، مرگ همانند نوری است که بدون آن سایه‌ی معنای زندگی پدیدار نمی‌شود. بدون مرگ همه چیز بی‌اهمیت نشان داده می‌شود.

چیزی بیش از خودمان

کتاب «انکار مرگ» که توسط ارنست بکر نوشته شد، یکی از تاثیرگذارترین آثار روشنفکری قرن بیستم می‌باشد. این کتاب به طور کلی دو نکته مهم را بیان می‌کند:

۱- انسان‌ها تنها حیواناتی هستند که می‌توانند در مورد خودشان تجسم کنند و انتزاعی فکر کنند. مثلاً شما یک گربه را نمی‌بینید که یک گوشه بنشیند و در مورد مسیر شغلی‌اش فکر کند؛ اما انسان‌ها این ویژگی را برخوردارند و می‌توانند خودشان را در موقعیت‌هایی در گذشته و یا آینده تصور کنند.

۲- در نکته دوم، بکر به این اشاره می‌کند که ما دو نوع خود داریم. یک نوع خود جسمانی که می‌خورد، می‌خوابد و یک نوع خود ذهنی که هویت‌مان و دیدگاهی که از خودمان داریم است. به نظر بکر همه ما می‌دانیم که دیر یا زود خود جسمانی‌مان از بین می‌رود و این باعث وحشت ما می‌شود، به این دلیل برای جبران این ترس از مرگ حتمی خود سعی می‌کنیم یک خود ذهنی بسازیم که تا ابد زندگی می‌کند. به همین دلیل است که انسان‌ها سعی می‌کنند اسمشان را روی ساختمان‌ها، مجسمه‌ها یا جلد کتاب‌ها به جا بگذارند و به این امیدواریم که بتوانیم بعد از مرگ خود جسمانی‌مان، باز هم در یادها بمانیم.

بکر به این تلاش‌ها «پروژه‌های نامیرایی» می‌گوید. این پروژه‌ها به این معناست که خود

ذهنی‌مان بعد از مرگ خود جسمانی‌مان، به بقا ادامه می‌دهد. به عنوان مثال شهرها، نهادها و دولت‌هایی که امروز سر کار هستند نتیجه پروژه‌های نامیرایی هستند و یا اسمی مانند شکسپیر امروز قدرتمندتر از زمانی هست که او زنده بود. بنابراین باید بگوییم پروژه‌های نامیرایی همان ارزش‌های ما هستند. وقتی ارزش‌های ما شکست بخورند خود ما هم از لحاظ روانی شکست می‌خوریم.

اصل کلام بکر این است که ترس، ما را مجبور می‌کند که خودمان را در هیاهوی یک چیز بیندازیم و این رویدادهاست که حواس ما را از واقعیت و حتمی بودن مرگ پرت می‌کند و اگر بتوانیم با آن کلنجار نرویم و اهمیتی ندهیم یعنی به یک حال عرفانی رسیده‌ایم که می‌توانیم فانی بودن این دنیا را در آغوش بکشیم. بکر زمانی که در بستر مرگ بود به یک بصیرت مهم و جدید رسید که پروژه‌های نامیرایی راهکار نیستند بلکه خود مشکل هستند، به نظر او بهتر است آدم‌ها خود ذهنی‌شان را زیر سوال ببرند و با واقعیت مرگشان به تفاهم برسند. مرگ اگرچه بد، ولی اجتناب ناپذیر است. در نتیجه،

نباید از آن فرار کنیم، بلکه باید به بهترین شکل با آن به صلح برسیم و این صلح باعث از بین رفتن آن اضطراب‌ها و جاه‌طلبی‌های پوچ زندگی می‌شود و می‌توانیم ارزش‌هایمان را آزادانه‌تر انتخاب کنیم.

جهت درخشان مرگ

تنها راه دوستی با مرگ این است که خودت را بالاتر و برتر از چیزی که حالا هستی بینی و آن را درک کنی. ارزش‌هایی را انتخاب کنی که به بالاتر از خودت خدمت رسانی می‌کند. ارزش‌هایی ساده و قابل کنترل که تاب دنیای پر از آشوب اطرافت را داشته باشد این ریشه خوشبختی است. همه آدم‌های بزرگ می‌خواهند یک چیز را به ما بگویند و آن این است که به چیزی بالاتر و بزرگتر از خودت اهمیت بده. باور داشته باش که تو عنصری از موجودیتی بزرگتر هستی که زندگی تو یک فرایند جانبی از یک آفرینش عظیم قابل درک است، نه چیز دیگری. این همان چیزی است که انسان‌ها برایش به کلیسا و مسجد می‌روند و یا خانواده تشکیل می‌دهند و یا اختراع می‌کنند. دیدگاه خود محق بینی همه توجه را به سمت و سوی درون جذب می‌کند و باعث می‌شود که ما خودمان را در مرکز همه مشکلات جهان بدانیم و ما آن کسی هستیم که از همه ناعدالتی‌های جهان رنج می‌برد و بیشتر از هر کس دیگری شایسته قدرت و مقام است. این خود محق بینی، ما را گوشه گیر و منزوی می‌کند. ممکن است ما از لحاظ مادی در رفاه باشیم ولی با این وجود از لحاظ روانی به شکل مختلف خود را سطح پایین و توخالی فرض می‌کنیم و عذاب می‌کشیم. مردم مسئولیت کارشان را بر عهده نمی‌گیرند و از جامعه انتظار دارند در خدمت احساسات و زودرنجی‌های آنها باشد. ناز پرورده کردن ذهن، انسان امروزی را تبدیل به جماعتی کرده که فکر می‌کند استحقاق هر چیزی را دارد بدون آنکه آن را به دست بیاورد و یا برایش قربانی دهد. فرهنگ امروز ما، جلب توجه عظیم را با موفقیت عظیم ترکیب کرده و این دو را یکی می‌داند در حالی که این دو از هم مجزا هستند.

تو همین الان عالی هستی چه خودت این را بدانی چه نه. چه دیگران متوجه آن شده باشند چه نشده باشند. تو به این دلیل عالی هستی نه اینکه برای خود یک قایق لاکچری خریدی یا یک سال دانشگاه

را زودتر تمام کردی. تو عالی هستی به این دلیل که در مواجهه با سردرگمی‌های بی‌پایان و قاطعیت مرگ به انتخاب کردن چیزهایی که به آنها اهمیت بدهی یا ندهی ادامه می‌دهی و کم نمی‌آوری. همین گزینش ارزش‌ها برای زندگی‌ات، تو را فرد بهتر و موفق‌تری ساخته حتی اگر خانه‌ای برای زندگی و چیزی برای خوردن نداشته باشی.

تو هم روزی قرار است بمیری چون آنقدر خوش شانس بوده‌ای که زندگی کنی. همین موضوع، باید باعث شود که ما همدیگر را بسیار دوست داشته باشیم، اما نداریم و مزخرفات زندگی ما را وحشت زده و گوشه نشین کرده است. این افکار، درس بنیادی به من داد و آن این بود که چیزی برای نگرانی و ترس وجود ندارد.

من همیشه مرگ خودم را به خودم یادآور می‌شوم و این پذیرش مرگ، همه چیز را راحت‌تر کرده است. باعث شده مسئولیت مشکلات خودم را بر عهده بگیرم. شکست‌ها و توهین‌ها به خاطر حضور همیشگی مرگ در ذهنم آسوده و سبک شده‌اند. هرچه بیشتر به درون تاریکی می‌روم زندگی‌ام روشن‌تر می‌شود و مقاومت کمتری نسبت به هر چیزی نشان می‌دهم.



شورای کتاب فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

زمستان ۱۴۰۲