نشر میلکان

کتاب آسایش

مت هیگ
ترجمه‌ی مهشید شبانیان

کتاب آسایش

نویسنده : مت هیگ

ترجمه ی مهشید شبانیان



نشر میلکان

شهر کتاب (nbookcity.com)

«گمان مبر آن‌که در تلاش برای دلجویی از توست بی‌رنج و زحمت در میان واژگانی ساده و خموش می‌زیید که گاه حالت را بهبود می‌بخشند... که اگر غیر از این بود هرگز نمی‌توانست چنین واژگانی را بیابد.»

راینر ماریا ریلکه[1]، نامه‌هایی به یک شاعر جوان[2]

(nbookcity.com) شهر کتاب

مقدمه

گاهی برای آرامش خاطرم چیزهایی می‌نویسم؛ چیزهایی که در دورانی سخت یاد گرفته‌ام، اندیشه‌ها، تأملات، فهرست‌ها، سرمشق‌ها؛ چیزهایی که می‌خواهم به خودم یادآوری کنم یا چیزهایی که از دیگران یا از زندگی دیگران آموخته‌ام.

تناقض عجیبی است که بسیاری از روشن‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین درس‌های زندگی را در بدترین دوران زندگی‌مان می‌آموزیم. از طرفی زمانی که گرسنه هستیم بیشتر از همیشه به غذا فکر می‌کنیم و زمانی که از کشتی به دریا می‌افتیم بیشتر از همیشه به قایق نجات می‌اندیشیم.

از این رو، این‌ها برخی از قایق‌های نجات من هستند؛ افکاری که من را از غرق‌شدن در امان نگه داشته‌اند. امیدوارم برخی از آن‌ها شما را نیز به خشکی برسانند.

(nbookcity.com)

یادداشتی دربارهٔ ساختار کتاب

این کتاب مثل زندگی بی‌نظم و به‌هم‌ریخته است.

چندین فصل کوتاه و تعدادی فصل بلند دارد و شامل فهرست‌ها، استعاره‌ها، نقل‌قول‌ها، مطالعات موردی و باز هم فهرست و حتی دستورالعمل‌های گاه‌به‌گاه است. این کتاب متأثر از تجربیات است، اما از هر چیزی از فیزیک کوانتوم گرفته تا فلسفه، از فیلم‌هایی که دوست دارم گرفته تا ادیان باستانی و از اینستاگرام الهام گرفته است.

می‌توانی هر طور که بخواهی آن را بخوانی. می‌توانی از اول شروع کنی و تا آخر پیش بروی یا می‌توانی از آخر شروع کنی و به اول برسی یا می‌توانی آن را جسته و گریخته مطالعه کنی.

می‌توانی صفحه‌ها را تا بزنی. می‌توانی صفحه‌ها را پاره کنی. می‌توانی آن را به دوستی قرض بدهی (البته اگر صفحه‌ها را پاره کرده‌ای بهتر است این کار را نکنی). می‌توانی آن را کنار تخت یا در دستشویی بگذاری. می‌توانی آن را از پنجره بیرون بیندازی، هیچ قاعده و قانونی در کار نیست.

البته نوعی مضمون ضمنی دارد. مضمون آن ارتباط است. ما همه‌چیز هستیم و به همه‌چیز متصل می‌شویم؛ انسان به انسان، لحظه به لحظه، درد به لذت، یأس به امید.

وقتی دوران سختی را می‌گذرانیم، به نوعی آرامش و آسایش عمیق نیاز داریم؛ چیزی خالص و بنیادین، پشتوانه‌ای محکم، تخته‌سنگی که به آن چنگ بزنیم.

چیزی که از قبل در درون خود داریم، اما گاهی برای دیدن آن به اندکی کمک نیاز داریم.

(nbookcity.com

بخش اول

«شاید خانه یک مکان نیست، بلکه فقط قیدی غیرقابل فسخ است.»

جیمز بالدوین[۳]، اتاق جووانی[۴]

(nbookcity.com) شهر کتاب

کودک

کودکی خود را تصور کن. به آن کودک نگاه می‌کنی و می‌اندیشی چیزی کم نداشت، کامل به دنیا آمده بود. ارزش او از اولین نفس‌هایش فطری و ذاتی بود، ارزش او به عوامل خارجی نظیر ثروت، ظاهر یا سیاست یا محبوبیت بستگی نداشت. آن ارزش، ارزش بی‌پایان زندگی انسان بود و همراه ما باقی می‌ماند، در عین این‌که فراموش‌کردن آن آسان‌تر می‌شود. ما درست به همان اندازهٔ روز تولدمان زنده و انسان هستیم. تنها لازم است زندگی کنیم و امید داشته باشیم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

مقصود تو هستی

برای دوست‌داشتن خود لازم نیست مدام خود را اصلاح کنی. عشق چیزی نیست که تنها وقتی به هدفی می‌رسی سزاوارش باشی. جهان پر از مصائب و سختی‌هاست، اما نگذار حس شفقتت نسبت به خود را تحت فشار بگذارد. تو سزاوار عشق متولد شده‌ای و سزاوار عشق باقی می‌مانی. با خودت مهربان باش.

شهر کتاب (nbookcity.com)

هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.

شهر کتاب (bookcity.com)

چیزی که پدرم یک بار وقتی در جنگل گم شده بودیم، گفت

روزی روزگاری، من و پدرم در جنگلی در فرانسه گم شدیم. آن زمان دوازده سیزده سال داشتم. به‌هرحال، قبل از دورانی بود که بیشتر مردم تلفن همراه داشته باشند. ما در تعطیلات بودیم، از آن تعطیلات طبقهٔ متوسط در روستا و محصور در خشکی که من واقعاً درکش نمی‌کردم. تعطیلات در درهٔ لوآر[۵] بود و ما رفته بودیم بدویم. حدود نیم ساعت بعد، پدرم متوجه واقعیت شد؛ «اوه، انگار گم شده‌یم.» بارها و بارها دور خود چرخیدیم. سعی می‌کردیم مسیر را پیدا کنیم، اما راه به جایی نبردیم. پدرم از دو مرد که شکارچی غیرقانونی بودند راهنمایی خواست و آن‌ها راه را اشتباهی به ما نشان دادند. می‌دیدم که پدرم کم‌کم دارد وحشت می‌کند، با این‌که سعی می‌کرد آن را از من پنهان کند. ما ساعت‌ها در جنگل بودیم و هر دو می‌دانستیم مادرم حتماً در وحشت مطلق به سر می‌بَرد. در مدرسه به‌تازگی داستانی از کتاب مقدس دربارهٔ بنی‌اسرائیلی‌هایی که در بیابان مرده بودند برایم تعریف کرده بودند و من به‌سادگی تصور می‌کردم که سرنوشت ما هم مثل آن‌ها خواهد بود. پدرم گفت: «اگه توی یه خط مستقیم به راه‌مون ادامه بدیم از این‌جا می‌ریم بیرون.»

و حق با او بود. عاقبت صدای ماشین‌ها را شنیدیم و به جادهٔ اصلی رسیدیم. هجده کیلومتر از روستایی که دویدن‌مان را از آن‌جا شروع کرده بودیم فاصله داشتیم، اما حالا حداقل تابلوی راهنما داشتیم، از جنگل بیرون آمده و از درخت‌ها دور شده بودیم. من هنوز هم وقتی کاملاً گم شده‌ام یا به معنای کلمه به کلمهٔ آن یا به معنای استعاری‌اش، اغلب به آن استراتژی فکر می‌کنم. وقتی وسط یک فروپاشی روانی بودم به آن فکر کردم. زمانی که یک‌سره فقط حمله‌های هراس و افسردگی داشتم، وقتی قلبم از ترس به شدت می‌تپید، وقتی به سختی می‌دانستم چه کسی هستم و نمی‌دانستم چگونه می‌توانم زندگی‌ام را ادامه دهم. «اگه توی یه خط مستقیم به راه‌مون ادامه بدیم از این‌جا می‌ریم بیرون.» گذاشتن یک پا جلوی پایی دیگر، در یک جهت مشخص، همیشه تو را از دور خودگشتن دور می‌کند. موضوع داشتن عزم راسخ برای پیش‌رفتن است.

اشکالی ندارد

اشکالی ندارد در هم شکسته باشی.
اشکالی ندارد از تجربیات زخم برداشته باشی.
اشکالی ندارد آشفته باشی.
اشکالی ندارد فنجان چایی ترک‌خورده باشی؛ فنجانی که برای خود داستانی دارد.
اشکالی ندارد احساساتی و خیالباف باشی و با آهنگ‌ها و فیلم‌هایی که بنا نیست دوست‌شان داشته باشی از خوشی و ناراحتی اشک بریزی.
اشکالی ندارد چیزهایی را، آن چیزهایی را که دوست داری، دوست بداری.
اشکالی ندارد چیزها را فقط برای این‌که از آن‌ها خوشت می‌آید دوست داشته باشی نه به این دلیل که جالب، هوشمندانه یا محبوب هستند.
اشکالی ندارد اجازه بدهی مردم پیدایت کنند. لازم نیست آن‌قدر تلاش کنی تا از بین بروی. لازم نیست همیشه فردی باشی که به دنبال چیزی است. گاهی می‌توانی به خود فرصت دهی تا دیگران به دنبالت باشند و به تو برسند. همان‌طور که آن لاموت[۶]، نویسندهٔ بزرگ می‌گوید: «فانوس‌های دریایی در سراسر جزیره نمی‌چرخند تا قایق‌ها را نجات دهند؛ آن‌ها فقط سر جای‌شان می‌ایستند و می‌درخشند.»
اشکالی ندارد از هر بخش زمان حداکثر استفاده را نبری.
اشکالی ندارد خودت باشی.
اشکالی ندارد.

(nbookcity.com

قدرت

مارکوس اورلیوس[۷]، امپراتور روم و فیلسوف رواقی، تصور می‌کرد که اگر از عاملی خارجی درمانده و پریشان‌حال باشیم، «درد و رنج ما ناشی از خود آن عامل نیست، بلکه ناشی از برآورد ما از آن عامل است و ما این قدرت را داریم که هر لحظه آن را ملغا کنیم.»

من این را دوست دارم، درعین‌حال از روی تجربه می‌دانم که یافتن چنین قدرتی برخی مواقع تقریباً غیرممکن است. ما نمی‌توانیم فقط با یک بشکن مثلاً از شر سوگ و اندوه یا استرس کار یا نگرانی‌هایی دربارهٔ سلامتی خلاص شویم. زمانی که در جنگل گم می‌شویم، ترس‌مان ممکن است مستقیماً ناشی از خود جنگل یا از این‌که در جنگل گم شده‌ایم نباشد، بااین‌حال این‌طور به نظر می‌رسد که منبع ترس‌مان همان گم‌شدن در جنگل است.

اما بهتر است به یاد داشته باشیم که جهان ما همان دیدگاه ماست و برای تغییر دیدگاه‌مان نیازی نیست که شرایط بیرونی‌مان تغییر کند. جنگل‌هایی که سر از آن‌ها در می‌آوریم استعاری هستند و گاهی نمی‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم، اما با تغییر دیدگاه می‌توانیم در میان درختان‌شان زندگی کنیم.

(nbookcity.com)

هیچ‌چیز خوب یا بد نیست

وقتی هملت به دوستان قدیمی دانشگاهش، روزنکرانتز[۸] و گیلدنسترن[۹] می‌گوید که «هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد، بلکه تفکر ما چنین چیزی را می‌سازد» از جنبهٔ مثبت آن حرف نمی‌زند. شاهزادهٔ شکسپیر در حالتی ناخوشایند و افسرده به سر می‌برد، اما این حالش دلیلی دارد. او می‌گوید که دانمارک و در واقع کل جهان زندانی بیش نیست. برای او دانمارک واقعاً زندانی جسمانی و روانی است، اما او همچنین از نقش دیدگاه در این امر آگاه است و این‌که جهان و دانمارک ذاتاً بد نیستند. آن‌ها از دیدگاه او بد هستند، چون او این‌گونه فکر می‌کند.

رویدادهای خارجی خنثی هستند. آن‌ها فقط در لحظهٔ ورود به ذهن ما ارزش مثبت یا منفی پیدا می‌کنند. در نهایت به خود ما بستگی دارد که چطور به استقبال چنین چیزهایی برویم. مطمئناً همیشه آسان نیست، اما این‌که بدانی می‌توان به روش‌های مختلف به چیزها نگاه کرد باعث آرامش خاطر است. همچنین به ما قدرت می‌دهد، زیرا ما تحت سلطهٔ جهانی نیستیم که هرگز نمی‌توانیم آن را کنترل کنیم، ما تحت سلطهٔ ذهنی هستیم که می‌توانیم، بالقوه با تلاش و اراده، تغییر و گسترش آن را آغاز کنیم. ذهن ما ممکن است زندان‌هایی بسازد، ولی کلیدها را نیز در اختیارمان می‌گذارد.

(nbookcity.com

تغییر، واقعیت دارد

ما همیشه کلیدها را تغییر می‌دهیم یا بهتر بگویم زمان همیشه کلیدها را تغییر می‌دهد، چون زمان یعنی تغییر و تغییر، ماهیت زندگی است. دلیل امیدواری است.

به دلیل انعطاف‌پذیری عصبی است که مغز ما بر اساس چیزهایی که تجربه می‌کنیم ساختار خود را تغییر می‌دهد. هیچ‌یک از ما همان افرادی نیستیم که ده سال پیش بودیم. وقتی چیزهای وحشتناکی را تجربه یا احساس می‌کنیم، یادآوری این نکته که هیچ‌چیز دوام نمی‌آورد مفید است. دیدگاه‌ها تغییر می‌کنند. ما به نسخه‌های دیگری از خودمان تبدیل می‌شویم. سخت‌ترین سؤالی که تابه‌حال از من پرسیده شده این است: «وقتی کسی را ندارم چطور برای دیگران زنده بمانم؟» پاسخ این است که برای نسخه‌های دیگر خودت زنده بمان. بله نه‌تنها برای افرادی که ملاقات خواهی کرد، بلکه برای کسانی که در آینده خواهی بود زنده می‌مانی.

(nbookcity.com

بودن یعنی رهاکردن

بخشش خود، دنیا را به جای بهتری تبدیل می‌کند. با اعتقاد به این‌که آدم بدی هستی به آدم خوبی تبدیل نمی‌شوی.

شهر کتاب (nbookcity.com)

جایی

امید حس زیبایی است که در هنر، داستان یا موسیقی یافت می‌شود. غالباً لحظه‌ای غافلگیرکننده است، مانند فیلم رستگاری در شاوشنک[۱۰]، وقتی پوستر راکل ولچ[۱۱] از روی دیوار سلول زندان اندی برداشته می‌شود یا در آوای موسیقی [۱۲] وقتی کاپیتان فون تراپ[۱۳] در طول یک سکانس از بیوه‌ای با احساسات سرکوب‌شده به پدری خواننده تبدیل می‌شود.

امید اغلب حسی ظریف است، اما وقتی آن را احساس می‌کنید متوجهش خواهید شد. مانند زمانی که ترانهٔ «جایی بر فراز رنگین‌کمان»[۱۴] بی‌هیچ زحمتی کل یک اکتاو را در کلمهٔ «جایی» بالا می‌رود، قبل از فرود روی کلید هشتم از روی هفت کلید طبیعی به‌وضوح می‌پرد و یک رنگین‌کمان موسیقایی واقعی می‌سازد. امید همیشه شامل اوج و رسایی است. امید پرواز می‌کند. امید همان‌طور که امیلی دیکینسن[۱۵] گفت، چیزی است که بال و پر دارد.

مردم بیشتر اوقات تصور می‌کنند که در دوران سخت، یافتن امید هم سخت است، اما من برعکس فکر می‌کنم یا حداقل به نظرم امید چیزی است که می‌خواهیم در دوران ناامیدی یا نگرانی بیشتر به آن بچسبیم. فکر می‌کنم تصادفی نیست که «جایی بر فراز رنگین‌کمان» یکی از تلخ‌ترین و درعین‌حال امیدوارکننده‌ترین آهنگ‌های جهان، ترانه‌ای که در نظرسنجی‌ها عنوان بهترین آهنگ قرن بیستم را به دست آورده، توسط هارولد آرلن[۱۶] و ییپ هاربرگ[۱۷] برای جادوگر شهر اوز[۱۸] در یکی از تلخ‌ترین سال‌های تاریخ بشریت، سال ۱۹۳۹، نوشته شده است. هارولد موسیقی را ساخت و ییپ کلمات را نوشت. هارولد و ییپ خود با رنج بیگانه نبودند. ییپ دهشت‌های جنگ جهانی اول را دیده بود و در پی رکود ۱۹۲۹ ورشکست شد و هارولد که به دلیل پرش امیدوارکنندهٔ اکتاو معروف شده بود، با برادر دوقلویی متولد شد که متأسفانه در دوران کودکی درگذشت. او در شانزده‌سالگی از والدین متعصب مذهبی خود فرار کرد و پا در مسیر موسیقی مدرن گذاشت و فراموش نکنیم این دو نوازنده یهودی بودند که می‌توان گفت امیدوارکننده‌ترین آهنگی را نوشتند که تابه‌حال نوشته شده است، آن هم درحالی‌که آدولف هیتلر آتش جنگ را برپا می‌کرد و یهودستیزی در حال افزایش بود.

برای یافتن امید لازم نیست در موقعیتی عالی باشی. فقط باید درک کنی که همه‌چیز تغییر خواهد کرد. امید برای همه در دسترس است. برای داشتن امید، لازم نیست واقعیت زمان حال را انکار کنی، فقط باید بدانی که آینده نامعلوم است و زندگی هم شامل روشنایی است و هم تاریکی. ما می‌توانیم پای خود را همین‌جا در جایی که هستیم بگذاریم، درحالی‌که ذهن ما می‌تواند یک اکتاو دیگر را درست بر فراز رنگین‌کمان بشنود. ما می‌توانیم نیمی در حال و نیمی در آینده باشیم؛ نیمی در کانزاس، نیمی در اوز.

آهنگ‌هایی که به من آرامش می‌دهند: لیست پخش

(همهٔ آن‌ها از نظر متن شعر آرامش‌بخش نیستند یا از نظر منطقی آرامش نمی‌بخشند، اما همه به طریقی جادویی مستقیم یا غیرمستقیم به من آرامش می‌دهند، جوری که فقط موسیقی می‌تواند آرامش ببخشد. تو برای خودت آهنگ‌های متفاوتی داری، اما من فکر کردم بهتر است برخی از آهنگ‌های لیست پخشم را به اشتراک بگذارم.)

«اوه بچه[۱۹]»: گروه پنج پله[۲۰]

«این هم خورشید[۲۱]»: گروه بیتلز[۲۲]

«تئودوسیای عزیز[۲۳]»: یکی از آهنگ‌های متن فیلم همیلتون[۲۴]

«نگران نباش عزیزم[۲۵]»: گروه پسران ساحل[۲۶]

«جایی بر فراز رنگین کمان[۲۷]»: جودی گارلند[۲۸]

«تغییری در راه است[۲۹]»: سم کوک[۳۰]

«مردم[۳۱]»: کامن و دوئله[۳۲]

«پسران تابستان[۳۳]»: دان هنلی[۳۴]

«کالیفرنیا[۳۵]»: جونی میچل[۳۶]

«باغ مخفی[۳۷]»: بروس اسپرینگستین[۳۸]

«تو آسانش می‌کنی[۳۹]»: ایر[۴۰]

«این رؤیاها[۴۱]»: هارت[۴۲]

«ایمان حقیقی[۴۳]»: گروه نیو اردر[۴۴]

«اگر بروی[۴۵]»: اوام‌دی[۴۶]

«پیچک[۴۷]»: فرانک اوشن[۴۸]

«خوب شنا کن[۴۹]»: فرانک اوشن

«بیرون بیا[۵۰]»: جو جکسون[۵۱]

«رقص دو نفره[۵۲]» از فندق‌شکن: چایکوفسکی[۵۳] (بدیهی است که ترانه نیست، اما آرامش‌بخش، حماسی و تلخ و شیرین است.)

«کاش می‌توانستم نظرت را تغییر دهم[۵۴]»: گروه هایم[۵۵]

«گاوچران فضایی[۵۶]»: کیسی ماسگریوز[۵۷]

«سگ‌های شکاری عشق[۵۸]»: هم نسخهٔ کیت بوش[۵۹] و هم نسخهٔ گروه فیوچرهدز[۶۰]

«از سکوت لذت ببر[۶۱]»: گروه دپچ مود[۶۲]

«رهایت نمی‌کنم[۶۳]»: پی‌اچ‌دی[۶۴]

«درست مثل بهشت[۶۵]»: گروه کیور[۶۶]

«سرزمین موعود[۶۷]»: جو اسموث[۶۸]

(nbookcity.com) شهر کتاب

کوه

دیدن مشکل به غلبه بر آن کمک می‌کند. نمی‌توانی از کوهی بالا بروی که تظاهر می‌کنی وجود ندارد.

شهر کتاب (bookcity.com)

دره

وقتی سرخورده و ناراحت هستی، مهم است به یاد داشته باشی که افکار برآمده از این احساسات، واقعیت‌های عینی و بیرونی نیستند. به‌عنوان مثال، وقتی بیست‌وچهار سال داشتم متقاعد شده بودم که هرگز تولد بیست‌وپنج‌سالگی‌ام را نخواهم دید. کاملاً مطمئن بودم با وجود درد و رنج روحی‌ای که ناگهان با آن مواجه شده بودم، قادرنخواهم بود هفته‌ها یا ماه‌ها دوام بیاورم و حالا منِ چهل‌وپنج‌ساله دارم این‌جا این پاراگراف را می‌نویسم. افسردگی دروغ می‌گوید. با این‌که خود آن احساسات واقعی بودند، من را به سمت باورهایی سوق دادند که قطعاً حقیقت نداشتند. از آن‌جا که واقعاً نمی‌دانستم چگونه در دل این افسردگی خودکشی‌گرایانه فرورفتم، تصور می‌کردم که هرگز راهی برای خروج پیدا نخواهم کرد. متوجه نشدم که چیزی بزرگ‌تر و مهم‌تر از افسردگی وجود دارد و آن زمان است. زمان دروغ‌هایی را که افسردگی می‌گوید نفی می‌کند. زمان به من نشان داد چیزهایی که افسردگی برای من در نظر می‌گرفت سفسطه بودند نه پیشگویی.

این بدان معنا نیست که زمان تمام مسائل مربوط به سلامت روان را حل می‌کند، بلکه به این معناست که نگرش‌ها و رویکردهای ما در ذهن خودمان تغییر می‌کنند و اغلب با انتظاری طولانی بهبود می‌یابند تا به آن چشم‌اندازی برسند که ترس و ناامیدی مانع از نمایش آن می‌شد. وقتی حرف از سلامت روان می‌شود مردم از قله‌ها و ناهمواری‌ها صحبت می‌کنند، تپه‌ها و دره‌ها و البته چنین استعاره‌های مکان‌انگارانه‌ای منطقی به نظر می‌رسند. مطمئناً می‌توانی هبوط‌هایی با شیب تند و سربالایی‌های سنگلاخ را در زندگی احساس کنی، اما مهم است به یاد داشته باشی که ته دره قطعاً روشن‌ترین منظره را ندارد و این‌که گاهی تنها کاری که برای دوباره بلندشدن باید انجام دهی این است که رو به جلو حرکت کنی.

مجموع

ما همیشه از درد و رنجی که احساس می‌کنیم بزرگ‌تر هستیم، همیشه. درد و رنج تام و مطلق نیست. وقتی می‌گویی «من دارم درد می‌کشم» آن درد وجود دارد و یک من وجود دارد که آن من همیشه بزرگ‌تر از آن درد است، زیرا آن من حتی بدون درد هم وجود دارد، درحالی‌که درد فقط به‌عنوان محصول آن من وجود دارد و آن من زنده خواهد ماند و احساسات دیگری را هم تجربه خواهد کرد.

قبلاً برای فهم این موضوع جان می‌کندم. قبلاً فکر می‌کردم من خود آن درد هستم. آن‌وقت‌ها به افسردگی به چشم یک تجربه نگاه نمی‌کردم. فکر می‌کردم افسردگی چیزی است که من هستم حتی وقتی از لبهٔ پرتگاهی در اسپانیا دور شدم، حتی وقتی به خانهٔ والدینم برگشتم و به عزیزانم گفتم حالم خوب می‌شود. همیشه خود را افسرده می‌نامیدم. به‌ندرت می‌گفتم «افسردگی دارم» یا «در حال حاضر افسردگی را تجربه می‌کنم» چون تصور می‌کردم افسردگی مجموع کسی است که من بودم. من فیلم روی صفحهٔ نمایش را با خود سینما اشتباه گرفته بودم. فکر می‌کردم تنها یک فیلم مداوم و پشت‌سرهم برای همیشه پخش می‌شود: کابوس در خیابان هیگ [۶۹] ببخشید بامزه نبود. متوجه نبودم که یک روز آوای موسیقی و چه زندگی شگفت‌انگیزی [۷۰] هم پخش خواهند شد.

مشکل این بود که من نسبت به همه‌چیز دیدگاه صفر و یکی داشتم. فکر می‌کردم یا حالت خوب است یا بیمار هستی یا عاقلی یا دیوانه و هنگامی که افسردگی‌ام تشخیص داده شد احساس کردم که مانند ناپلئون به سرزمین جدیدی تبعید شده‌ام و دیگر هیچ راهی برای بازگشت به دنیایی که می‌شناختم وجود نخواهد داشت.

از یک نظر حق با من بود؛ هیچ‌وقت واقعاً به عقب برنگشتم، جلو رفتم، چون این چیزی است که اتفاق می‌افتد، چه بخواهیم چه نخواهیم، در طول زمان، صرفاً با زنده‌ماندن رو به جلو حرکت می‌کنیم و به‌تدریج تجربیات ما تغییر می‌کنند، مثلاً من لحظات کوتاهی از شادی و سرخوشی را در دل ناامیدی کشف کردم. متوجه شدم که چیزها همیشه این یا آن نیستند، گاهی هر دو با هم هستند.

به محض این‌که متوجه تمام آن فضای درون خود شدیم، دیدگاه جدیدی خواهیم داشت. بله، جایی برای آن‌همه درد و رنج وجود دارد، اما جایی برای چیزهای دیگر نیز هست و البته، درد و رنج ممکن است احمقی تمام‌وکمال باشد، ولی می‌تواند ناخواسته به ما نشان دهد که چقدر فضا درون خود داریم. حتی می‌تواند آن فضا را گسترش دهد و به ما این امکان را می‌دهد که مقدار معینی از شادی، امید، عشق یا رضایت را در آینده تجربه کنیم. به عبارت دیگر، مهم است که همیشه عظمت و وسعت خود را درک کنیم، فضاهایی را که در خود داریم. ما چندگانه‌ای از

ممکن‌ها هستیم.

شهر کتاب (bookcity.com)

فاعل جمله

بله، ممکن است متوجه شویم که دیگران ارزش ما را با معیارهایی مانند درآمد، تعداد دنبال‌کنندگان، وزن، پهنای سینه و چیزهای دیگر می‌سنجند، اما همیشه به یاد داشته باش که ما بیشتر از چیزهای قابل‌اندازه‌گیری هستیم. ما خود زندگی هستیم. ما باند باریکی از احساسات تک‌لحظه‌ای نیستیم. ما ظرفی هستیم که می‌تواند هر احساسی را در خود جای دهد. ما فاعل جمله هستیم. ما بیش از مجموع دستاوردهای خود هستیم. ما بیش از احساساتی هستیم که مشاهده می‌کنیم. ما بی‌نهایتی هستیم که وقتی این‌ها را از آن کم کنی همچنان باقی می‌ماند.

(nbookcity.com) شهر کتاب

برای به یادداشتن در روزهای سخت

این وضعیت باقی نخواهد ماند.

احساساتی را تجربه کرده‌ای، احساسات دیگری را هم تجربه خواهی کرد.

عواطف و احساسات مثل آب‌وهوا هستند، تغییر می‌کنند و دگرگون می‌شوند. ابرها می‌توانند مانند سنگ ثابت و محکم به نظر برسند. ما به آن‌ها نگاه می‌کنیم و به‌سختی متوجه تغییر و جابه‌جایی‌شان می‌شویم و بااین‌حال آن‌ها همیشه در حرکت هستند.

بدترین قسمت هر تجربه، بخشی است که احساس می‌کنی دیگر نمی‌توانی آن را تحمل کنی. پس، اگر حس می‌کنی دیگر نمی‌توانی تحمل کنی، به احتمال زیاد در بدترین نقطه قرار داری و احساساتی که برای تجربه‌کردن باقی مانده‌اند همگی بهتر از این‌یکی هستند.

تو هنوز این‌جا هستی و همین است که اهمیت دارد.

(nbookcity.com

برای زمانی که به بدترین حال خود می‌رسی

تو از تمام چیزهایی که پشت سر گذاشته‌ای جان سالم به‌دربرده‌ای و از این نیز جان سالم به‌در خواهی برد. برای کسی که به آن تبدیل خواهی شد دوام بیاور. تو بیش از یک روز بد، هفته، ماه، سال یا حتی دههٔ بد هستی. تو آینده‌ای از ممکن‌های متنوع هستی. تو خود دیگری در نقطه‌ای از آینده هستی که با قدردانی به این گمشده و خود قبلی که دوام آورد نگاه می‌کند، دوام بیاور.

(nbookcity.com) شهر کتاب

سخت

بهترین قسمت اوضاع سخت، بخش سخت آن است. ذرات سخت و محکم وجود خود را کشف می‌کنی، ذره‌ای که بیش از این خرد و تجزیه نمی‌شود، چیزی که احتمالاً از روی احساس آن را روح می‌نامی. ما در بدترین حال خود پایهٔ محکم و اصلی بنای خود را می‌یابیم و می‌توانیم خود را از نو بسازیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

کتاب‌هایی که به ذهن من کمک کردند

۱. نامه‌هایی به یک شاعر جوان، راینر ماریا ریلکه

۲. دیوان اشعار، امیلی دیکینسن

۳. جورنال هنری دیوید ثورو[۷۱]

۴. وقتی همه‌چیز به هم می‌ریزد[۷۲]، پما چودرون[۷۳]

۵. خانه‌ای در زمین پو[۷۴]، ای. ای. میلن[۷۵]

۶. پرنده به پرنده[۷۶]، آن لاموت

۷. تأملات[۷۷]، مارکوس اورلیوس

۸. تائو ت چینگ[۷۸]، لائوتزو[۷۹]

۹. نگرانی‌های جدی[۸۰]، وندی کوپ[۸۱]

۱۰. عمل رؤیا[۸۲]، مری الیور[۸۳]

(nbookcity.com

کلمات

در مقطع کارشناسی ارشد رشتهٔ ادبیات انگلیسی در دانشگاه دائماً احساس حماقت می‌کردم و دلیلش این بود که واحدی به نام «نظریهٔ نقد» برداشته بودم. این واحد شامل مطالعهٔ بسیاری از آثار فلسفهٔ پست‌مدرن و پساساختارگرایی فرانسوی بود که حتی وقتی به زبان انگلیسی ترجمه می‌شدند حاوی تعداد زیادی جملهٔ به‌ظاهر عمداً مبهم بودند که مجبور می‌شدم حدود نیم ساعت به هر یک از آن‌ها خیره شوم تا حداقل از آن‌ها سردربیاورم. من بالاخص فقط همان قدری مطالعه کردم که بدانم همیشه بین دال و مدلول شکاف وجود دارد. کلمهٔ سگ خود سگ نیست. کلمهٔ آب خود آب نیست. نقاشی از چپق خود چپق نیست. تصاویر تلویزیونی از جنگ خود جنگ نیستند. در مجموع، این نظریه‌ها به‌عنوان روش‌های پیچیده و مبهم برای بیان بدیهیات ناخوشایند مطرح شده‌اند: ما همیشه به دنبال معنا و مفهومی هستیم که هرگز نمی‌توانیم به آن دست پیدا کنیم.

اما وقتی بیمار شدم، آن‌ها معنای وسیع‌تری به خود گرفتند. احساس می‌کردم یک دال متحرک هستم، نشانگر شخصی که هرگز نمی‌توانستم باشم. بین چیزی که به نظر می‌رسیدم و احساسی که داشتم شکاف بود. و تنها راه برای پرکردن این شکاف این بود که دربارهٔ آنچه در درونم می‌گذشت حرف بزنم و بنویسم و بله، در مفهوم فلسفی، کلمات دقیقاً آن چیزی نیستند که توصیفش می‌کنند، اما کاربردشان همین است. کلمات می‌توانند به عوامل درونی موجودیتی خارجی ببخشند. زمانی که سعی داریم اندیشه‌ای را در قالب کلمات بیان کنیم، آن را وارد جهانی اشتراکی می‌کنیم. ما این جهان اشتراکی را «زبان» می‌نامیم. هنگامی که تجربیات ناپیدای شخصی خود را برمی‌داریم و آن‌ها را به دیگران نشان می‌دهیم، به دیگران و حتی خودمان کمک می‌کنیم تا بفهمیم چه چیزی را پشت سر می‌گذاریم. آنچه با صدای بلند بیان می‌کنیم هیچ‌وقت نمی‌تواند آنچه را در درون‌مان می‌گذرد کامل و با جزئیات نشان دهد، اما نکته‌اش تقریباً همین است.

کلمات تسخیر نمی‌کنند، آزاد می‌کنند.

کلمات (دو)

پس بله، کلمات مهم هستند.

کلمات می‌توانند زخم بزنند. کلمات می‌توانند مرهم باشند. کلمات می‌توانند آرامش هدیه کنند.

زمانی بود که نمی‌توانستم حرف بزنم.

زمانی افسردگی‌ام به قدری شدید بود که زبانم حرکت نمی‌کرد. زمانی که فاصلهٔ بین دروازهٔ باز دهانم و طوفان ذهنم بسیار زیاد به نظر می‌رسید. گاهی می‌توانستم از پس حروف تک‌هجایی بربیایم. می‌توانستم سر تکان دهم. می‌توانستم زیرلب نجوا کنم، اما جوری به نظر می‌رسید انگار در حرکت آهسته بودم، زیر آب.

گم شده بودم.

تمایل به حرف‌زدن تمایل به زندگی‌کردن بود و من در عمق آن لحظات سخت هیچ‌کدام را نمی‌خواستم. اگر منطقی به نظر برسد، فقط می‌خواستم که بخواهم.

یادم می‌آید که کتاب مایا آنجلو[۸۴] به اسم من می‌دانم پرندهٔ قفس چرا می‌خواند[۸۵] را می‌خواندم. به یاد دارم دربارهٔ این موضوع می‌خواندم که چطور در دوران کودکی آشنای مادرش، آقای فریمن[۸۶] به بدترین شکل ممکن به او تجاوز کرد و از درد و رنج آن پنج سال تمام حرف نزد. هنگامی که عموهایش آن مرد را کشتند، مایای هشت‌ساله که به دلیل مرگ او به‌شدت احساس گناه می‌کرد دست از صحبت‌کردن برداشت و سال‌ها سکوت محض پیشه کرد. برتا فلاورز[۸۷] که معلم و دوستی خانوادگی بود باعث شد مایا با نویسندگان بزرگی آشنا شود. او آثار ادگار آلن پو[۸۸]، چارلز دیکنز[۸۹]، شکسپیر، اشعار جورجیا داگلاس جانسون[۹۰] و فرانسیس هارپر[۹۱] را خواند. کم‌کم با مطالعه و یادگیری، مایا دوباره صدایش را به دست آورد و دیگر از آن دست نکشید. در اواخر دههٔ ۱۹۶۰ این دختر لال به یکی از صداهای اصلی جنبش حقوق مدنی تبدیل شد؛ صدایی که نه‌تنها برای خود، بلکه برای میلیون‌ها نفر که با تبعیض نژادی دست‌وپنجه نرم می‌کردند بلند شد.

زبان به ما قدرت می‌دهد تا تجربیات خود را بیان کنیم، دوباره با جهان ارتباط برقرار کنیم و زندگی خود و دیگران را تغییر دهیم.

آنجلو نوشت: «رنجی بزرگ‌تر از تحمل داستانی ناگفته در درون خود نیست.» سکوت درد است، اما دردی است که راه خروج دارد. وقتی نمی‌توانیم حرف بزنیم، می‌توانیم بنویسیم. وقتی نمی‌توانیم بنویسیم، می‌توانیم مطالعه کنیم. وقتی نمی‌توانیم مطالعه کنیم، می‌توانیم گوش دهیم. کلمات بذر هستند. زبان راه بازگشت به زندگی است و گاهی حیاتی‌ترین آرامش خاطری است که داریم.

قدرتِ چرا

یکی از سؤالاتی که بارها از من پرسیده شده این است: «آیا نوشتن دربارهٔ تجربیات بد باعث می‌شود احساس بدتری داشته باشیم؟»

من درک می‌کنم که چرا مردم این سؤال را می‌پرسند، اما از نظر من پاسخ این پرسش مطلقاً «نه» است.

این را سال‌ها پیش کشف کردم. وقتی خیلی بیمار بودم، در بدترین حال ممکن، وقتی به‌سختی می‌توانستم حرف بزنم، احساساتم را یادداشت می‌کردم. یک روز کلمات «بار نامرئی» را نوشتم. یک روز دیگر نوشتم: «کاش می‌توانستم به سرم چنگ بزنم و قسمتی از مغزم را که این احساسات را در من ایجاد می‌کند بیرون بکشم.» جملات تلخ‌تری هم بود که آن‌ها را ثبت کردم، اما یادداشت‌کردن لحظات تلخ و تاریک به من احساس تلخ و بدی نمی‌داد، من به‌خودی‌خود احساس بدی داشتم. نوشتن باعث شد تاریکی درونم به دل نور بیرون از خودم کشیده شود.

این روزها، گاهی دربارهٔ آنچه می‌خواهم می‌نویسم. کلید این امر صداقت است. به شکل بی‌رحمانه و خفت‌باری صادق باش؛ من این را توصیه می‌کنم.

به‌عنوان مثال، می‌توانی بنویسی: «من سیکس‌پک می‌خوام.» و دیدن آن آرزو روی صفحه ممکن است باعث شود به طور خودکار به چیزی دربارهٔ آن پی ببری، ممکن است برای داشتن آن آرزو احساس حماقت کنی، ممکن است بخش دیگری از خود را بیدار کنی که به کاهش اشتهایت کمک می‌کند، ولی در هر صورت، خوب است که بعد از آن، سؤالی تک‌کلمه‌ای از خود بپرسی: «چرا؟» چرا می‌خوام سیکس‌پک داشته باشم؟ سپس کاملاً صادقانه پاسخ بده: «می‌خوام ظاهر خوبی داشته باشم.» و دوباره: «چرا؟»، «برای دل خودم.» و سپس ممکن است مدتی به این پاسخ خیره شوی و احساس کنی کاملاً صادق نبوده‌ای. پس اضافه می‌کنی: «برای تحت تأثیر قراردادن دیگران.» و بعد مانند سقراط پی‌درپی دوباره بپرسی: «چرا؟»، «چون تأیید دیگران رو می‌خوام.» «چرا؟»، «چون می‌خوام به کسی تعلق داشته باشم.»، «چرا؟» و می‌توانی عمیق‌تر و عمیق‌تر تا انتهای تونل چراها پیش بروی تا زمانی که به نور ادراک برسی و ممکن است متوجه شوی که خواستن سیکس‌پک فقط به همان سیکس‌پک خلاصه نمی‌شد. این آرزو مربوط به شکل بدنت نبود. حتی مربوط به سلامتی یا قدرت یا تناسب اندامت هم نبود. کاملاً مربوط به چیز دیگری بود؛ چیزی که با ساختن سیکس‌پک به طور اساسی حل و فصل نمی‌شد.

بنابراین نوشتن نوعی دیدن است؛ راهی برای مشاهدهٔ واضح‌تر ترس‌ها و ضعف‌های خود، راهی برای روشن‌کردن تردیدها و رؤیاها و درک واقعیت آن‌ها. نوشتن می‌تواند مجموعهٔ کاملی از نگرانی‌ها را در پرتوی نور حقیقت حل کند.

شکاف‌های زندگی

اگر وسایلی را یکی‌یکی از اتاقی بیرون بیاوری، دو اتفاق رخ می‌دهد. اولی واضح و بدیهی است، تعدادی از وسایلی را که بیرون برده‌ای از دست خواهی داد، دومی این است که بیشتر از هر وقت دیگری متوجه وسایلی می‌شوی که باقی مانده‌اند. توجهت متمرکز خواهد شد، به احتمال زیاد کتاب‌هایی را می‌خوانی که در قفسه‌ها مانده‌اند، قدر صندلی‌های باقیمانده را بیشتر می‌دانی و اگر صفحهٔ شطرنجی وجود داشته باشد، احتمالاً شطرنج بازی می‌کنی. وقتی چیزهایی از ما گرفته می‌شوند، چیزهایی که باقی می‌مانند برای‌مان ارزش بیشتری پیدا می‌کنند. نه‌تنها دیده‌شدن‌شان، بلکه قدرت‌شان نیز افزایش می‌یابد. آنچه را در سطح از دست می‌دهیم در عمق به دست می‌آوریم.

(nbookcity.com)

تعدادی از نبایدها

به چیزهایی که واقعاً نمی‌خواهی غبطه نخور.
عیبجویی کسانی را که با آن‌ها مشورت نمی‌کنی به خود نگیر.
از نرفتن به مهمانی‌هایی که اگر می‌رفتی احتمالاً دلت می‌خواست ترک‌شان کنی نترس.
نگران جاگرفتن در جمع دیگران نباش، دارودستهٔ خودت باش.
با کسانی که اصلاً درکت نمی‌کنند بحث نکن.
باور نکن که کسی همه‌چیز را می‌داند.
تصور نکن که پول یا موفقیت یا شهرت می‌توانند تو را از درد و رنج خلاص کنند.
فکر نکن نوعی چهره، شغل یا رابطه‌ای وجود دارد که از شادی و خوشحالی محافظت می‌کند.
به چیزهایی که آرزو داری ای کاش برای ردکردن‌شان اعتمادبه‌نفس کافی داشتی بله نگو.
اگر نگران هستی، نباش.

(nbookcity.com)

شالوده

دیگران اهمیت دارند، ولی دلیلی ندارد برای پیداکردن دوست به شخص دیگری تبدیل شوی.
برای پیداکردن کسانی که تو را دوست دارند، ابتدا لازم است خودت باشی.

شهر کتاب (mbookcity.com)

گل سفرس بنفش

سرسخت‌ترین گیاه جهان گل سفرس بنفش[۶۲] است. گل‌های زیبا و ظریفی دارد با گلبرگ‌های بنفشی که به نظر می‌رسد ممکن است در باد به پرواز در بیایند، بااین‌حال در شمالگان و طبیعت سرد پرورش می‌یابد. گل‌ها با جمع‌شدن کنار یکدیگر نزدیک سطح زمین جان سالم به‌در می‌برند و در برابر سخت‌ترین شرایط روی زمین سرپناه یکدیگر می‌شوند.

(nbookcity.com) شهر کتاب

اتصال

همهٔ ما روی یکدیگر تأثیر می‌گذاریم. همهٔ ما به روش‌های مختلف آشکار و پنهان به هم متصل هستیم، شاید برای همین اتصال است که به نظر می‌رسد یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌های رسیدن به خوشبختی، خوشحال‌کردن دیگران است. دلیل خیرخواهی خودخواهی است. هیچ‌چیز به اندازهٔ فکرنکردن به خودمان، حال‌مان را بهتر نمی‌کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

چیزی که اخیراً کشف کردم

سکون را دوست دارم، آهستگی، وقتی هیچ اتفاقی نمی‌افتد، آبی‌بودن آسمان، استنشاق هوای تازه و پاک، آواز پرندگان بر فراز ترافیک، ردپای آدم‌های یکه و تنها، گل‌های بهاری که مقاوم و بی‌اعتنا شکوفا می‌شوند. قبلاً فکر می‌کردم که انگار قطعات ساکت و آرام مرده‌اند، حالا بیشتر زنده به نظر می‌رسند، مثل خم‌شدن و گوش‌دادن به ضربان قلب زمین.

(nbookcity.com) شهر کتاب

گلابی

عزم حرکت رو به جلو بسیار عالی است، اما ما به حرکت جانبی نیز نیاز داریم. به‌عنوان مثال، من فقط نشستم و گلابی خوردم. هیچ نظری درباره‌ٔ آینده ندارم، اما بسیار سپاسگزارم که زنده هستم و می‌توانم روی مبل بنشینم و گلابی بخورم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

نان تُست

جست‌وجوی مداوم معنا و مفهوم زندگی مانند جست‌وجوی معنا و مفهوم نان تُست است.
گاهی بهتر است فقط نان تُستت را بخوری.

شهر کتاب (bookcity.com)

حمص

آشپزی می‌تواند شفابخش باشد، اما من شخصاً شفابخش‌ترین نوع آشپزی را نوعی می‌دانم که در آن پخت‌وپز واقعی وجود ندارد، نوعی که طرز تهیهٔ غذا بسیار ساده است و تنها نکته‌اش این است که باید مواد را روی هم بریزیم و آن‌ها را با هم مخلوط کنیم، نوعی دورهم جمع‌شدن مخصوص غذا، مخلوط‌کردنی واقعی و از این دست آشپزی‌های بی‌پخت‌وپز چیزی که بیش از همه از درست‌کردنش لذت می‌برم حمص[۹۳] است. حمص به‌خودی‌خود غذایی تسکین‌دهنده است، احتمالاً به همین دلیل است که وقتی سرانجام در بیرون از خاورمیانه مورد توجه قرار گرفت خیلی سریع اوج گرفت و طرفدار پیدا کرد. نمی‌دانم حمص چه دارد که این‌قدر آرامش‌بخش است. یوتام اوتولنگی[۹۴] دربارهٔ «قدرت عاطفی» حمص صحبت می‌کند و این‌که چطور در دل خاورمیانه جرقه‌های رقابت‌هایی جدی را برمی‌انگیزد. یک‌جورهایی انگار چیزی بیش از غذایی ساده است، سس اصلی است، اکسیژن پخت‌وپز است. تقلا می‌کنم تا دنیایی بدون آن را تصور کنم. خب، می‌توانم تصور کنم، اما دنیای غمگین‌تری خواهد بود. سال‌هاست انواع مختلف آن را درست می‌کنم، اما اخیراً فرمول موردعلاقه‌ام را پیدا کرده‌ام.

مواد تشکیل‌دهنده شامل دو قوطی کنسرو نخود، یک پیمانهٔ بزرگ ارده، سیر (به میزان لازم)، کمی روغن زیتون، آب یک لیموترش، کمی آب برای بهترکردن بافت آن و مقدار کمی زیرهٔ سبز، فلفل قرمز و نمک. مواد را روی هم ریخته و حسابی مخلوط می‌کنیم. هنگام سرو کمی زیرهٔ سبز و روغن بیشتری به آن اضافه می‌کنیم. تکه‌ای نان برمی‌داریم، ترجیحاً گرم و تازه باشد. نان رولت زیتون، پیتا یا هر چیز دیگری. نان را پاره کرده و در حمص می‌زنیم و می‌خوریم و لذت می‌بریم.

همیشه راهی در دل جنگل وجود دارد

من بیشتر عمرم را صرف اندیشیدن به امید کرده‌ام. در سال‌های اخیر زمان زیادی را صرف نوشتن دربارهٔ آن کرده‌ام. پیش از آن، مانند پتویی که به آن خو گرفته باشم به امید چنگ می‌زدم. در دههٔ سوم زندگی‌ام دچار فروپاشی روانی شدم. ترکیبی از افسردگی شدید و اختلال هراس که باعث شد به‌سختی زمین بخورم و سه سال از عمرم را در آرزوی سیری‌ناپذیر مرگ سپری کنم. پرورش و تقویت امید در چنین حالتی از یأس دشوار است، اما به نحوی، ذره‌ذره آن را جمع کردم تا زنده بمانم و آیندهٔ بهتری را ببینم.

این روزها امید ممکن است برای همه کمیاب و دور از دسترس باشد. بیماری‌های فراگیر جهانی، بی‌عدالتی‌های بی‌رحمانه، آشفتگی سیاسی و نابرابری‌های آشکار، همگی می‌توانند به اندوخته‌هایت خسارت وارد کنند و درعین‌حال، چیزی که دربارهٔ امید وجود دارد این است که سرسخت و پایدار است. این پتانسیل را دارد که حتی در سخت‌ترین دوره‌ها نیز وجود داشته باشد و دوام بیاورد.

امید همان خوشبختی و خوشحالی نیست. برای امیدداشتن لازم نیست خوشحال باشی. در عوض باید ناشناخته‌بودن آینده را بپذیری و بدانی که نسخه‌هایی از آینده وجود دارند که ممکن است بهتر از زمان حال باشند. امید در ساده‌ترین شکل خود، پذیرش ممکن‌هاست.

پذیرش این که اگر ناگهان در جنگلی گم شویم، راهی برای گذر از آن وجود خواهد داشت. تنها چیزی که نیاز داریم یک برنامه و اندکی عزم و اراده است.

(nbookcity

پیتزا

اگر پوست بی‌نقصی داشته باشی آسمان زیباتر نمی‌شود. اگر سیکس‌پک داشته باشی موسیقی‌ها جذاب‌تر به نظر نمی‌رسند. اگر مشهور باشی، سگ‌ها همدم‌های بهتری نمی‌شوند. پیتزا هر عنوان شغلی‌ای که داشته باشی، مزهٔ خوبی دارد. بهترین چیزهای زندگی فراتر از چیزهایی است که مشتاق رسیدن به آن‌ها هستیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

برنامه‌ای مختصر

کنجکاو باش. بیرون برو. به‌موقع بخواب. آب کافی بنوش. از دیافراگم نفس بکش. با خوشحالی غذا بخور. رویهٔ خاص خودت را برای زندگی بساز و آن را زندگی کن. مهربان باش. این را بپذیر که همه تو را دوست نخواهند داشت. از کسانی که دوستت دارند قدردانی کن. توضیح نده. بگذار دسته گل به آب بدهی. خواهان چیزی باش که اکنون داری. یاد بگیر به چیزهایی که سر راه زندگی‌ات قرار می‌گیرند نه بگویی و به چیزهایی که به بهبود زندگی‌ات کمک می‌کنند بله.

(nbookcity.com) شهر کتاب

نردبان‌ها

اغلب ما را ترغیب می‌کنند به زندگی به چشم یک صعود همیشگی پرمشقت نگاه کنیم. ما حتی بدون این‌که حواس‌مان باشد مدام از نردبان‌ها حرف می‌زنیم، نردبان شغلی، نردبان املاک، از قرارگرفتن در بالاترین پلهٔ نردبان یا پلهٔ پایینی، از بالارفتن از نردبان می‌گوییم، از به پا خاستن حرف می‌زنیم، از مبارزات و کشمکش‌های پرمشقت حرف می‌زنیم، با این کار ما زندگی را نوعی مسابقه بر خطی عمودی فرض می‌کنیم، انگار آسمان‌خراش‌هایی انسانی هستیم که به دنبال ابرها هستند و تنها زمانی خطر می‌کنیم که بخواهیم سرمان را بالا بگیریم و به آینده نگاه کنیم یا سرمان را پایین بیندازیم و گذشته را ببینیم و هیچ‌وقت سر نمی‌چرخانیم تا چشم‌انداز افق بی‌کران زمان حال را ببینیم. مشکل نردبان این است که جایی برای این‌طرف و آن‌طرف‌رفتن ندارد، تنها جایی برای سقوط در اختیارت می‌گذارد.

(nbookcity.com

زندگی این نیست

نردبانی برای بالارفتن
معمایی برای حل کردن
کلیدی برای پیداکردن
مقصدی برای رسیدن
مشکلی برای برطرف کردن

شهر کتاب (bookcity.com)

زندگی این است

«زندگی درک گذشته است، اما باید رو به آینده زیسته شود.»

(سورن کی‌یرکگور)[۹۵]

«عشق به سرنوشت ضابطهٔ من برای زندگی انسان است؛ این‌که فرد نخواهد چیزی دیگرسان باشد، نه در آینده، نه در گذشته و نه در سرتاسر جاودانگی. نه‌تنها ضروری را تاب آورد، چه رسد که آن را پنهان دارد... بلکه بدان عشق ورزد.»

فردریش نیچه[۹۶]

(nbookcity.com) شهر کتاب

فصل

هیچ فایده‌ای ندارد که تمام عمر خود را صرف به دست‌آوردن عشقی کنی که در زمان نیاز احساسش نکرده‌ای. گاهی تنها باید داستانی قدیمی را رها کرده و داستان خود را آغاز کنی. به خودت کمی عشق بورز. نمی‌توانی گذشته را تغییر دهی، نمی‌توانی دیگران را تغییر دهی، اما می‌توانی خودت را تغییر دهی. تو این داستان را تعریف می‌کنی، پس شروع کن و فصلی جدید بنویس.

(nbookcity.com) شهر کتاب

اتاق

تصور کن خود را کاملاً بخشیده‌ای، برای اهدافی که به آن‌ها نرسیده‌ای و خطاهایی که مرتکب شده‌ای. به‌جای حبس‌کردن این کاستی‌ها برای تشریح و بازگوکردن احساسات خود، تصورکن اجازه داده‌ای گذشته‌ات در زمان حال شناور شود و مثل باد از پنجره بیرون برود و هوای اتاق را تازه کند. تصورش کن.

شهر کتاب (mbookcity.com)

نه

نه.

نه، نمی‌خواهم.

نه، نمی‌خواهم این مقاله را رایگان بنویسم.

نه، سه‌شنبه وقت آزاد ندارم.

نه، در واقع با نظرت موافق نیستم.

نه، نمی‌توانم بی‌خیالش شوم.

نه، بی‌ادب نبودم که به پیامی که اصلاً ندیده بودمش جواب ندادم.

نه، اگر اشکالی ندارد نمی‌خواهم با شما همکاری کنم.

نه، من چیزی را ساده جلوه نمی‌دهم.

نه، در جولای نمی‌توانم هیچ قراری بگذارم.

نه، بروشورتان را نمی‌خواهم.

نه، نمی‌خواهم باز هم تماشایش کنم.

نه، خوش‌اخلاقی من نقطه‌ضعف نیست.

نه، آن‌ها گروه بیتلز بعدی نیستند.

نه، من این چرندیات را قبول نمی‌کنم.

نه، مردانگی به این معنا نیست که نباید گریه کنم.

نه، نیازی به محصولاتی که می‌فروشید ندارم.

نه، خجالت نمی‌کشم که برای خودم وقت بگذارم.

نه، از آن‌جایی که هیچ‌وقت در زمان مدرسه با من صحبت نکردید، قصد ندارم به دورهمی همکلاسی‌های مدرسه بیایم.

نه، من دیگر برای این‌که خودم هستم عذرخواهی نمی‌کنم.

نه.

نه کلمهٔ خوبی است، تو را سالم و عاقل نگه می‌دارد. در عصر گران‌باری و پر از فشار، نه در واقع بله است؛ بله‌ای است برای داشتن فضایی لازم برای زندگی کردن.

«فروتن باش، چون از زمین پدید آمده‌ای. آزاده باش، چون از ستارگان پدید آمده‌ای.»

ضرب‌المثل صربستانی

هزارتو

به‌ندرت می‌توان در اولین تلاش از یک هزارتو نجات پیدا کرد و وقتی در هزارتویی گیر کرده‌ایم، نمی‌توانیم با دنبال‌کردن همان راهی که باعث گم‌شدن‌مان شده از هزارتو خارج شویم. ما با امتحان مسیرهای جدید از هزارتو نجات پیدا می‌کنیم. وقتی به بن‌بستی می‌رسیم احساس نمی‌کنیم که شکست خورده‌ایم. در واقع، قدردان این آگاهی جدید هستیم. اکنون مسیری وجود دارد که انتهایش بن‌بست است پس دیگر آن را امتحان نمی‌کنیم. هر بن‌بستی به ما کمک می‌کند تا از این هزارتو نجات پیدا کنیم. برای این‌که بدانی کدام مسیر را باید طی کنی، انتخاب چند مسیر اشتباه کمکت می‌کند.

(nbookcity.com)

آگاهی و جنگل

«دشمنت را بشناس.» سون تزو[۹۷] در رسالهٔ کلاسیک چینی نظامی هنر رزم[۹۸] توصیه‌ای ارائه کرد که تا قرن‌ها طنین‌انداز شد.

این توصیه جاودان است، چون فقط دربارهٔ جنگ صدق نمی‌کند. اگر ما تمام و کمال آن را درک کنیم در مبارزه با چیزهایی مثل افسردگی یا بیماری جسمی یا ماهیت تغییرات آب و هوا یا بی‌عدالتی نیز کمک‌مان می‌کند. بدون آگاهی از سختی‌ها و دشواری‌های زندگی خود، به مشکل برمی‌خوریم.

به‌عنوان مثال، یک فرد معمولی که در وسط جنگل بارانی آمازون سقوط کرده، احتمالاً برای زنده‌ماندن به تقلا می‌افتد، چون از تمامی تهدیدهایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شود آگاه نیست، اما جولیان کوپکه[۹۹] فردی معمولی نبود، فردی آگاه و بابصیرت بود.

در شب کریسمس ۱۹۷۱ در هفده‌سالگی، کوپکه در جایی بر فراز پرو، پس از اصابت صاعقه‌ای به هواپیما از دل آسمان پایین افتاد. همهٔ ۹۱ سرنشین دیگر هواپیما جان خود را از دست دادند، از جمله مادر خود او، ولی او از سقوط جان سالم به‌در برد و وقتی صندلی‌اش زیر درختان جنگل افتاد، موفق شد از روی آن بلند شود و خود را از آن جدا کند.

کوپکه درد داشت، شوکه بود، یکی از استخوان‌های ترقوه‌اش شکسته بود و بریدگی‌های عمیقی روی پاهایش داشت. او ترس جانش را نیز داشت. با دیدن اجساد دیگر احساس کرد از وحشت فلج شده است. تعدادی از وسایلی را که بین بقایای هواپیما پیدا کرد برداشت و سعی کرد راهی به سوی تمدن پیدا کند.

کوپکه اطلاعات زیادی دربارهٔ جنگل بارانی داشت. والدین او هر دو جانورشناس بودند. قبل از سقوط، بیش از یک سال را با آن‌ها در ایستگاهی تحقیقاتی در جنگل بارانی پرو زندگی کرده بود. طبق گفتهٔ خودش می‌دانست که اگر به دانش و آگاهی مسلح باشی، جنگل آن «جهنم سبزی» نیست که مردم تصور می‌کنند.

مثلاً می‌دانست مارها می‌توانند جوری استتار کنند که شبیه برگ‌های خشکیده به نظر برسند. صداهای مختلف ارتباطی پرندگان را می‌شناخت. می‌دانست برای یافتن آب باید دنبال چه نشانه‌هایی باشد و در نهایت جوی آب کوچکی پیدا کرد. پدرش نیز یک بار به او گفته بود که اگر جویباری را دنبال کنی در نهایت به تمدن می‌رسی.

همان‌طور که در کتابش وقتی از آسمان پایین افتادم[۱۰۰] شرح داده از کنار کرکس‌هایی عبور کرده که از اجساد تغذیه می‌کرده‌اند. مارها، پشه‌ها و عنکبوت‌های مرگبار برای او تهدیدی همیشگی بوده‌اند. یکی از زخم‌هایش کرم افتاده بود. از گرمای خورشید عاجز و کلافه بود، اما در تمام مدت از دانش و آگاهی‌اش کمک می‌گرفت.

تصمیم گرفت تا جایی که ممکن است در دل رودخانه قدم بردارد تا از مارها، عنکبوت‌ها و گیاهان سمی سطح جنگل دور باشد. برای دوری از پیرانا‌ها که می‌دانست عمدتاً در آب‌های کم‌عمق شنا می‌کنند، وسط جریان آب رودخانه ماند. می‌دانست که آن‌جا ماندن بدین معناست که احتمالاً با تمساح‌ها مواجه خواهد شد، اما می‌دانست که برخلاف مارها، تمساح‌ها به‌ندرت به انسان حمله می‌کنند.

همچنان به راهش ادامه می‌داد و زخم آلوده و کرم‌افتادهٔ او دردناک‌تر می‌شد. حالا دیگر غذایی نداشت، احساس خستگی و درماندگی می‌کرد و در وضعیتی شبیه خواب و بیداری بود. بااین‌حال، عزمی داشت که معتقد بود از پدرش به او رسیده است: «یک بار پدرم گفت"وقتی واقعاً تصمیم گرفتیم که به چیزی برسیم، موفق می‌شیم. فقط باید بخوایم جولیان!"»

او به دنبال راه‌هایی در جنگل بود، یکی پیدا کرد و بعد در آن قدم گذاشت. مسیر او را به کلبه‌ای متروکه رساند که بیرون از آن کلبه یک لیتر بنزین وجود داشت. کوپکه همچنین یاد گرفته بود که در مواقع ضروری بنزین می‌تواند مرهمی (دردناک) برای زخم‌های شدید عفونی باشد، بنابراین دست به کار شد و از آن برای زخم خود استفاده کرد.

عاقبت در روز یازدهم، صدای انسان‌ها را شنید و مردان جنگل‌نشینی که پیدایش کردند او را طی سفری طولانی با قایق به شهر و تمدن بردند. او و پدرش روز بعد از نجات دوباره به هم پیوستند.

داستان کوپکه در نهایت به موضوع مستند بال‌های امید[۱۰۱] به کارگردانی ورنر هرتزوگ[۱۰۲] تبدیل شد، خود هرتزوگ در اصل قرار بود مسافر آن هواپیمای بداقبال باشد. جولیان در رشتهٔ زیست‌شناسی فارغ‌التحصیل شد. او در حال حاضر کتابدار مجموعهٔ جانورشناسی ایالت بایرن در مونیخ است و به این ترتیب سنت خانوادگی جانورشناسی را زنده نگه داشته است.

البته بعید است که ما مثل او بعد از سقوط هواپیما وسط جنگل آمازون گیر بیفتیم، اما وقتی خود را گمگشته و گیرافتاده در جنگل‌های درهم‌پیچیدهٔ زندگی‌مان می‌یابیم، باز هم می‌توانیم آن قلمرو را بشناسیم و با زخم‌های خود روبه‌رو شویم و مراقب مارهای استعاری زیر بوته‌ها باشیم که با نادیده گرفتن یا انکار ناپدید نمی‌شوند، بلکه با تجهیز به خودآگاهی می‌توان از پس آن‌ها برآمد.

ذهن‌ها و پنجره‌ها

خودآگاهی می‌تواند سخت باشد. ذهن همیشه قابل‌اعتماد نیست. گاهی دروغ می‌گوید یا حقه‌بازی می‌کند یا تصویر کامل را نشان نمی‌دهد، می‌تواند متقاعدت کند که مخوف و افتضاح هستی.

حقیقت ذهن به اندازهٔ حقیقت پنجره، واقعی است، اما این بدان معنا نیست که نمایی که از طریق پنجره می‌بینی نمایی کامل است. گاهی شیشه کثیف، مات یا پر از قطرات باران است و گاهی نما پشت کامیونی بزرگ که درست جلوی پنجره پارک کرده است پنهان می‌شود. پنجره نیز می‌تواند کاملاً گمراه‌کننده باشد. به‌عنوان مثال، اگر تنها روزنهٔ دیدت در پنجره‌ای با شیشه‌های قرمزرنگ بود، احتمالاً جهان را به قرمزی و مهیبی صحرایی مریخی می‌دیدی، حتی اگر آن‌جا چیزی جز مزارع سرسبز و خرم نبود.

(nbookcity.com

تناقض

یک بار روان‌درمانگری به من گفت شایع‌ترین شکایتی که از بیمارانش شنیده این است که احساس می‌کنند به کسی یا جایی تعلق ندارند. حس می‌کنند متظاهر هستند یا خارج از گود قرار گرفته‌اند یا ناسازگارند. نمی‌توانند به آسانی با مردم ارتباط برقرار کنند. من این را به یک اندازه هم متناقض و هم اطمینان‌بخش دیدم. یکی از رایج‌ترین احساسات بین افراد، احساس نیافتن جایی در جمع دیگران بود، بنابراین آسایش از این حقیقت عجیب به دست می‌آید که ما به تعبیری زمانی که حس می‌کنیم عجیب و غریب هستیم و احساس تنهایی می‌کنیم با دیگران بیشترین اشتراک را داریم؛ انزوا عالمگیرتر از این حرف‌هاست.

(nbookcity.com)

چهارراه

گاهی وقتی باید تصمیمی بگیریم، احساس می‌کنیم باید سریع عمل کنیم. در واقع، کلمهٔ «قاطعانه» اغلب به‌عنوان مترادفی از سریع استفاده می‌شود، اما وقتی به چهارراهی می‌رسیم، معمولاً بهتر است متوقف شویم، مدتی پشت چراغ منتظر بمانیم و نقشه را بررسی کنیم. از این گذشته، اگر جهت اشتباهی را در پیش بگیریم، حرکت‌مان پیشرفتی نمی‌کند.

شهر کتاب (bookcity.com)

خوشبختی

خوشبختی زمانی رخ می‌نماید که فراموش کنی از تو انتظار می‌رود چه کسی باشی و چه کارهایی انجام دهی. خوشبختی عَرَضی از خودپذیری است. آن نسیم گرمی است که وقتی در را به روی کسی که هستی باز می‌کنی به صورتت می‌وزد.

شهر کتاب (bookcity.com)

«وقتی دری از خوشبختی بسته می‌شود، در دیگری باز می‌شود، اما اغلب آن‌قدر به آن در بسته نگاه می‌کنیم که دری را که برای‌مان باز شده است، نمی‌بینیم.»

هلن کلر[۱۰۳]، ما مصیبت‌زدگان[۱۰۴]

(nbookcity.com) شهر کتاب

یک چیز زیبا

روزانه یک چیز زیبا را تجربه کن، هرچند کوچک، هرچند بی‌اهمیت. شعری بخوان، آهنگ موردعلاقه‌ات را گوش بده، همراه یکی از دوستانت بخند، درست قبل از غروب آفتاب وقتی خورشید آخرین رخ را به شب می‌نمایاند به آسمان نگاه کن، فیلمی کلاسیک تماشا کن، یک تکه کیک با طعم لیموترش بخور یا هر چیز دیگری. فقط کافی است این حقیقت ساده را به خود یادآوری کنی که جهان پر از شگفتی است. حتی اگر در نقطه‌ای از زندگی هستیم که نمی‌توانیم قدردان باشیم، این کار گاهی کمک می‌کند به یاد بیاوریم وقتی که آماده هستیم چیزهای لذت‌بخش زیادی در این دنیا وجود دارد.

(nbookcity.com)

رشد

ما در دوران سخت رشد می‌کنیم. رشد یعنی تغییر و زمانی که همه‌چیز آسان است، هیچ دلیلی برای تغییر نداریم. دردناک‌ترین لحظات زندگی، باعث پیشرفت و توسعهٔ ما می‌شوند و وقتی درد برطرف می‌شود، آن فضا باقی می‌ماند؛ فضایی که می‌توانیم با خودِ زندگی پرش کنیم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

پاستا

هیچ ظاهر و اندامی آن‌قدر ارزش ندارد که برای آن از پاستا صرف نظر کنی.

شهر کتاب (bookcity.com)

چطور تصادفی باشیم

وقتی در جست‌وجوی شواهد تصادفی‌بودنِ عجیب و غریب وجودم هستم، به نسل‌های قبل از خودم فکر می‌کنم، به مادربزرگ پدری‌ام فکر می‌کنم که در دههٔ ۱۹۳۰ در دانشگاه مرکزی سنت مارتینز[۱۰۵] [لندن] هنر می‌خواند. به‌عنوان بخشی از دورهٔ تحصیلش یک سال در دانشگاه هنری در شهر وین به کارآموزی مشغول شد. در آن‌جا شاهد تسخیر اتریش توسط هیتلر و الحاقش به آلمان نازی در سال ۱۹۳۸ بود. مادربزرگم یهودی بود و تقریباً بلافاصله پس از الحاق که با نام آنشلوس [۱۰۶] شناخته می‌شود، یهودیان هدف قرار گرفتند. در خیابان مجبور به رژه‌رفتن می‌شدند، مجبور می‌شدند نقاشی‌های دیواری را پاک کنند و در انظار تحقیر می‌شدند. مادربزرگم آن‌جا را ترک کرد. آخرین قطاری را که توانست به مقصد فرانسه پیدا کند سوار شد و طبق روایتی خانوادگی تنها پس از لوندی‌کردن برای نگهبان نازی ایستگاه اجازهٔ سوارشدن به قطار را یافت. او تنها کمی بزرگ‌تر از یک نوجوان بود. سپس درست به دلیل نزدیکی و آشنایی با وحشتی که نازیسم ایجاد می‌کرد، وقتی جنگ شروع شد تصمیم گرفت پرستاری داوطلب شود و وقتی با پدربزرگم مواجه شد که در دوران بلیتس [۱۰۷] به جراحات شدید سوختگی دچار شده بود، عاشق او شد.

آن‌ها سه فرزند داشتند. یکی از آن‌ها پدرم بود که در دههٔ ۱۹۶۰ از دانشگاه آکسفورد انصراف داد تا در دانشگاه شفیلد[۱۰۸] معماری بخواند. آن‌جا بود که با مادرم ملاقات کرد که آموزشگاه تئاتر در بریستول[۱۰۹] را رها کرده بود تا به دانشکدهٔ تربیت معلم در یورکشایر[۱۱۰] جنوبی برود. مادرم که در کودکی به دلایلی که هنوز هم نمی‌داند رها شده بود، با پدرخوانده و مادرخوانده‌اش در مزرعه‌ای در دِوون[۱۱۱]، صدها کیلومتر دورتر از خانهٔ کودکی پدرم در ساسکس[۱۱۲]، بزرگ شد و راه آن‌ها به یکدیگر نمی‌خورد تا این‌که یک روز در سال ۱۹۶۹ هر دوی آن‌ها پا به کافهٔ کوییزهد[۱۱۳] در شفیلد گذاشتند.

این داستان، داستانی جالب‌توجه نیست یا بهتر بگویم، مثل داستان سرآغاز هر کس دیگری است. همهٔ ما از اتفاقاتی تصادفی نشئت می‌گیریم. ما از عدم‌قطعیت به وجود می‌آییم، از قریب به غیرممکن. بااین‌حال ما وجود داریم، پس وقتی احساس می‌کنی بخت یارت نیست، مهم است این را نیز درک کنی که بخت و اقبال هرگز به اندازهٔ زمانی که وجود نداشتی علیه تو نبوده‌اند، ولی حالا می‌بینی که وجود داری؛ ما وجود داریم.

آینده روشن است

برای امیدواربودن لازم نیست بدانی آینده چگونه است. فقط باید مفهوم ممکن‌ها را درک کنی. باید بپذیری که ناشناخته‌بودن آینده کلید راهنماست و نسخه‌هایی از آن آینده وجود دارد که درخشان‌تر و عادلانه‌تر از زمان حال هستند. آینده روشن است.

(nbookcity.com) شهر کتاب

بودن، نه انجام‌دادن

لزومی ندارد خود را برای به‌دست‌آوردن قدر و ارزشت خسته کنی. تو تلفن همراه آیفونی نیستی که به ارتقا نیاز دارد، قدر و ارزش تو مشروط به سودمندی، ورزش یا فرم بدن یا چیزی نیست که بر اثر فعالیت‌نکردن از دست بدهی. قدر و ارزش بشقابی نیست که به چرخش مداوم نیاز داشته باشد. قدر و ارزش فقط هست، ذاتی و باطنی است. در «بودن» نهفته است، نه در «انجام‌دادن.»

(nbookcity.com) شهر کتاب

کوتاه

زندگی کوتاه است، مهربان باش.

شهر کتاب (bookcity.com)

کرهٔ بادام‌زمینی روی نان تُست

مواد مورد نیاز:

دو تکه نان

یک شیشه کرهٔ بادام‌زمینی

دستور کار:

۱. تکه‌های نان را در تُستر بگذار.

۲. یک یا دو دقیقه منتظر بمان. نان‌های برشته‌شده را از تُستر بیرون بیاور و در بشقاب بگذار.

۳. با چاقو، کرهٔ بادام‌زمینی را سخاوتمندانه روی یک طرف نان‌ها بمال. کرهٔ بادام‌زمینی را با چاقو همیشه در یک جهت روی نان پخش کن، نمی‌دانم چرا، فقط این گونه حس بهتری دارد.

۴. عجله نکن. با حرکت چاقو با سرعتی ثابت و تای‌چی‌گونه، حالتی از قدردانی ایجاد کن. این لحظه باید کمال و انسجام مراسمی آیینی را داشته باشد.

۵. بشقاب نان را به جایگاه دلخواهت ببر. بنشین، خود را جمع‌وجور کن. کاملاً آگاه باش که موجودی ذی‌شعوربودن چقدر شگفت‌انگیز است؛ همین که بدانی نه‌تنها انسانی زنده هستی، بلکه انسانی هستی که قصد دارد کمی کرهٔ بادام‌زمینی روی نان تُست بخورد.

۶. وقتی اولین گاز را می‌زنی چشم‌هایت را ببند. همان‌طور که این لحظهٔ زندهٔ مزه‌کردن و لذت‌بردن را درمی‌یابی، بگذار نگرانی‌هایت از قلاب‌های‌شان آزاد شده و رها شوند.

۷. اگر واقعاً از کرهٔ بادام‌زمینی خوشت نمی‌آید، ثابت شده که این مراسم قدردانی و توجه با مارمالاد نیز جواب می‌دهد.

(nbookcity

بخش دوم

«ذهنت را خالی کن. بی‌شکل باش، مثل آب. آب را که درون فنجان بریزی، شکل فنجان به خود می‌گیرد. آب را درون بطری بریزی، شکل بطری به خود می‌گیرد، آن را در قوری بریزی، شکل قوری به خود می‌گیرد. آب می‌تواند جریان داشته باشد یا در هم بشکند. مثل آب باش، دوست من!»

بروس لی

شهر کتاب (bookcity.com)

رودخانه

مردم دربارهٔ جریان زیاد صحبت می‌کنند، جریان کار، جریان موسیقی، جریان یوگا، جریان زندگی. اگر دربارهٔ چیزی نگران باشیم، ممکن است به ما توصیه کنند در «مسیر جریان» حرکت کنیم. اصلاً این چه معنایی دارد؟ در سیدارتا[۱۱۴]، رمان هرمان هسه[۱۱۵]، دربارهٔ اکتشاف روحی یک مرد، او می‌نویسد: «رودخانه همه‌جا هست.» داستان در واقع تا حدی حول یک رودخانه متمرکز شده است. شخصیت اصلی، خود سیدارتا، قصد دارد زندگی‌اش را در نزدیکی رودخانه‌ای بگذراند که به او الهامی معنوی می‌بخشد. صداهای رودخانه به او پذیرش و معنویت می‌آموزند. در آستانهٔ خودکشی، او به خواب عمیقی فرومی‌رود و با صدای آرامش‌بخش رودخانه نجات پیدا می‌کند؛ صدایی که به او کمک می‌کند معنویتی را که هرگز نشناخته کشف کند. بعدها رودخانه به او می‌آموزد که زمان توهّمی بیش نیست و همهٔ مشکلات و درد و رنج‌های او بخشی از همزیستی بزرگ‌ترِ طبیعت است. رویدادهای فردی به‌خودی‌خود هیچ معنایی ندارند، بلکه بخشی از کلیتی بزرگ‌تر هستند و تنها در همان کل قابل درک هستند. این همان چیزی است که رودخانه به او می‌آموزد.

از نظر من، جریان زندگی این است که چیزها را به‌عنوان بخشی از چیزی بزرگ‌تر بپذیریم. پذیرش هر مولکول آب به‌عنوان بخشی از رودخانه. وقتی لحظاتی از رنج و عذاب را تجربه می‌کنم این تفکر به من آرامش می‌بخشد.

درد و رنج خودخواه است، توجهی تمام و کمال می‌طلبد، اما هر لحظه بخشی از یک کلیت است. هر لحظه رد قلم‌مویی در یک نقاشی است؛ مثلاً نقاشی‌ای از یک رودخانه که وقتی عقب می‌ایستیم و نگاهش می‌کنیم، می‌تواند بسیار زیبا به نظر برسد. گاهی چنان درد و رنج شدیدی را تجربه کرده‌ام که آرزو داشته‌ام همه‌چیز به پایان برسد، اما وقتی عقب می‌ایستم، می‌بینم آن‌ها فقط سایه‌هایی هستند که نور را برجسته‌تر می‌کنند.

سد

بگذار جریان پیدا کنند، تمام آن افکار ناگفته، همهٔ آن احساسات سرکوب‌شده، تمام آن مشکلات ناشناخته، همهٔ آن اسرار گناهکارانه، تمام آن خاطرات دردناک، تمام آن گوشه‌های پنهان، تمام آن حقایق آزاردهنده، تمام آن زخم‌های مرهم‌نیافته، تمام آن خیالات ناخوشایند، همهٔ آن آرزوهای پنهان و امیال نادیده‌گرفته شده، تمام آن آب جمع‌شده پشت سد. منتظر ایجاد فشار نباش، منتظر نباش تا کاملاً از هم بپاشد. بگذار جریان پیدا کنند. بگذار جریان پیدا کنند. بگذار جریان پیدا کنند.

(nbookcity.com) شهر کتاب

«نمی‌توان در یک رودخانه دو بار پا گذاشت، چون هنگامی که برای بار دوم از آن عبور می‌کنیم، دیگر نه آن رودخانه رودخانهٔ قبلی است و نه ما آن آدم سابق.»

هراکلیتوس[۱۱۶]

(nbookcity.com) شهر کتاب

عناصر امید

خاک، آب، آتش، هوا.

همه‌چیز به هم متصل است.

هر چیزی در عالم وجود به چیزهای دیگر در عالم وجود مرتبط می‌شود.

ریچارد فاینمن[۱۱۷]، فیزیکدان می‌گوید: «نمی‌توانی بگویی الف از ب ساخته شده یا برعکس. تمام اجرام پیوند متقابل دارند.» و شاید آنچه برای ماده صادق است، برای روان‌شناسی و خود احساساتی ما نیز صادق باشد. درد و رنج در گذر زمان به لذت متصل می‌شود. زمان لذت‌بخشِ حال، وقتی به خاطره تبدیل شد، تحول می‌یابد و به درد و رنج ناشی از سوگ متصل می‌شود، اما همین‌طور، در اوج یأس و ناامیدی، علم به دوران بهتر (یا حتی علم به دوران احتمالیِ بهتر) می‌تواند کمک کند تا رو به جلو پیش بروی و گاهی حتی در دل آن لحظات ناامیدی، می‌توانیم از طریق خود آن ناامیدی به خوشی و لذت برسیم. باید مراقب نحوهٔ بیان این جمله باشم، چون کاملاً مطمئن نیستم که آن را درک کرده باشم، اما نوعی لذت در درون افسردگی یافتم. منظورم ناچیز جلوه‌دادن افسردگی نیست. افسردگی‌ام خیلی شدید بود و زندگی‌ام را تهدید می‌کرد و دلم می‌خواست تمام شود و اصلاً نمی‌دانستم چه زمانی یا چگونه تمام می‌شود اما، اما باوجوداین، نه به سبب این، وقتی ذره‌ای حس زیبایی یا آسودگی را تجربه می‌کردم قدرت زیادی داشت. آسمان شب تقریباً به زیبایی آواز می‌خواند، بوسه‌ها و آغوش‌ها پرمعنا و مفهوم می‌شدند. در آن لحظات تقریباً این‌طور به نظر می‌رسید که زندگی خارج از ذهنم به نیروی مخرب درونم پی می‌بُرد و تلاش می‌کرد با شگفتی و اعجاب با آن مبارزه کند.

ببین که چطور بدن هر انسان حاوی عناصری کمیاب مانند مس، روی و طلا در میان مقادیر زیادی از کربن، اکسیژن و هیدروژن است. به طور مشابه، اگر بتوانیم هر تجربهٔ بد و منفی را که تاکنون داشته‌ایم تجزیه و تحلیل کنیم، مقادیر هنگفتی از احساساتی مانند ترس و ناامیدی پیدا می‌کنیم و همچنین به عناصر محدود دیگری نیز پی می‌بریم. شادی، امید، عشق، خوشحالی و در دل تاریکی حتی کوچک‌ترین روزنه‌های نور می‌توانند بدرخشند، توجه ما را جلب کنند و شاید حتی ما را به خانه برسانند.

بخش‌های ایتالیک را حذف کن

من **منفور** هستم.

من **بد** هستم.

من **ضعیف** هستم.

من **دوست‌نداشتنی** هستم.

من **بدقیافه** هستم.

من **کمتر از بقیه باحال** هستم.

من **مزخرف** هستم.

من **کم‌هوش** هستم.

من **بی‌نمک** هستم.

من **غیرفرهیخته** هستم.

من **فارغ‌التحصیل دانشگاه‌های غیرمعتبر** هستم.

من **آدمی** هستم **که به اندازهٔ کافی کتاب نخوانده است.**

من **فقیر** هستم.

من **بدلباس** هستم.

من **پیر** هستم.

من **اهل جازدن** هستم.

من **دنیاندیده** هستم.

من **بی‌استعداد** هستم.

من **تحصیل‌کرده** هستم **ولی نه آن‌قدر که باید.**

من **آدمی** هستم **که پوست صافی ندارد.**

من **چاق** هستم.

من **گمنام** هستم.

من **لوس** هستم.

من **بی‌ارزش** هستم.

(من کافی هستم.)

(nbookcity.com)

نکاتی برای بهترکردن روز بد

بلند شو، دست و صورتت را بشوی، لباس بپوش، بدنت را تکان بده، تلفن همراهت را در اتاق دیگری بگذار، پیاده‌روی کن، حرکات کششی انجام بده، پاهایت را به دیوار تکیه بده، اگر خورشید می‌تابد کمی از نور آن استفاده کن و آفتاب بگیر، اگر می‌توانی به جایی سرسبز برو؛ باغی، پارکی، مزرعه‌ای، چمنزاری، جنگلی... و مدتی آهسته، عمیق و هوشیارانه نفس بکش. به کسی که دوستش داری زنگ بزن و اگر کار آزاردهنده‌ای هست که انتظار می‌رود انجامش دهی، اما واقعاً نمی‌خواهی آن را انجام دهی، لغوش کن. اگر می‌توانی، غذایی خوب بپز و روی فرایندش تمرکز کن. آشپزی بهترین نوع مراقبهٔ فعال است. از نور مصنوعی آبی به‌ویژه بعد از تاریکی دوری کن. به تفکرات بد فضا بده و آن‌ها را بپذیر، چون این‌گونه سریع‌تر دست از سرت برمی‌دارند. شبکهٔ تلویزیونی‌ای را که واقعاً دوستش داری تماشا کن، اما قبل از تماشای تلویزیون تعیین کن که چه مدت می‌خواهی تماشا کنی و به آن زمان پایبند باش. اگر شبی صاف و پرستاره است، درست مثل مارکوس اورلیوس نزدیک به دوهزار سال پیش در زمان ناراحتی و پریشانی، ستاره‌ها را تماشا کن. قبل از نیمه‌شب به رختخواب برو، برای خوابیدن بیش از حد تلاش نکن فقط به ذهنت اجازه بده به روزی که گذراندی فکر کند و بگذار تمام آن ترس‌ها و ناکامی‌ها از ذهنت بیرون بروند.

(nbookcity.com

مهم‌ترین گونهٔ ثروت

در سال ۱۹۸۱، استیو کالاهان[۱۱۸] امریکایی، فارغ‌التحصیل رشتهٔ فلسفه، ۷۶ روز در اقیانوس اطلس سرگردان بود. او با قایق کوچکی به اسم ناپلئون‌سولو که خود طراحی کرده و ساخته بود دریانوردی می‌کرد. هفت روز بود سفرش از کورن‌وال[۱۱۹] به مقصد آنتیگوا[۱۲۰] را شروع کرده بود.

یک شب، هنگام طوفان، قایق با یک وال برخورد کرد. قایق به‌سرعت پر از آب شد و شروع کرد به غرق‌شدن. کالاهان سوار قایق نجات بادی شد و فرار کرد، اما قبل از آن نفس خود را حبس کرد و توانست چندین‌بار به قایقش برگردد و وسایل ضروری و موردنیازش را با خود به قایق بادی ببرد. این وسایل شامل مقدار کمی غذا، نمودارهای ناوبری، منورهای دریایی، تفنگی نیزه‌دار و کیسه‌خواب بود.

سپس به طور کامل از قایق رها شد. او تقریباً در هزاروسیصد کیلومتری غرب جزایر قناری بود، اما داشت در جهت مخالف حرکت می‌کرد. تنها به‌قدری آب و غذا داشت که او را چند روزی زنده نگه دارد.

با تفنگ نیزه‌دار ماهیگیری و با دستگاه تقطیر خورشیدی آب تولید می‌کرد، وسیله‌ای که آب شور را تبخیر و تقطیر و سپس آن را تصفیه می‌کرد. روزها طول کشید تا این دستگاه بالاخره به درستی کار کند.

لحظات زیادی وجود داشت که امید رخت برمی‌بست؛ مثلاً در روز چهاردهم، کشتی‌ای را دید و منوری روشن کرد و فکر کرد که آن‌ها متوجهش شده‌اند، اما متأسفانه شانس با او یار نبود. کشتی‌های دیگری را دید، اما باز هم کسی متوجه او نشد و طولی نکشید که در جنوب خطوط کشتیرانی قرار گرفت، همان‌طور که پیش می‌رفت هوا گرم‌تر و گرم‌تر می‌شد.

رنج‌ها فراوان بود: گرسنگی، تشنگی، گرما و آب شوری که پوستش را زخم می‌کرد.

به گفتهٔ خودش، از نظر روانی هم شرایط سخت و دشواری را سپری می‌کرد، تهدید مداوم کوسه‌ها و افکار خود او.

در سال ۲۰۱۲ در مصاحبه‌ای با روزنامهٔ گاردین[۱۲۱] گفت: «زمان زیادی برای فکرکردن داشتم و از تک‌تک خطاها و اشتباه‌هایی که تا اون زمان انجام داده بودم پشیمون بودم. طلاق گرفته بودم و حس می‌کردم توی روابط انسانی، کسب‌وکار و حتی اون موقع توی دریانوردی هم کلاً شکست خورده‌م. از ته دلم می‌خواستم زودتر اون شرایط رو پشت سر بذارم تا بتونم شغل بهتری پیدا کنم.»

پس از گذشت پنجاه روز اوضاع ناامیدکننده به نظر می‌رسید.

بیش از یک هفته در تلاش بود تا قایق آسیب‌دیده را با تلمبه‌ای روی سطح آب شناور نگه دارد و دیگر توان و انرژی نداشت. خود را باخت و به گریه افتاد، اما آن‌قدری خود را جمع‌وجور کرد که

بتواند راهی برای تعمیر موقت قایق پیدا کند.
سپس دستگاه تصفیه آبش خراب شد. از آن‌جایی که تنها سه قوطی آب برایش مانده بود از نظر منطقی می‌دانست که قرار است بمیرد. احساس می‌کرد که ذهنش هم درست مانند بدنش رو به خاموشی است. یک‌سوم وزنش را از دست داده بود. چیز دیگری برای تسلیم‌کردن نداشت. استفاده‌اش از منورها و چراغ‌ها هیچ عملیات نجاتی را ترتیب نداده بود.
«می‌تونستم تمام افرادی رو که تا اون موقع توی دریا گم شده بودن دور و برم حس کنم.»
از یک جایی به بعد او دل و رودهٔ ماهی‌ها را به دریا انداخت، این کار باعث شد مرغان دریایی بالای سرش به پرواز درآیند.
مرغان دریایی توجه تعدادی از ماهیگیران مجمع‌الجزایر گوادلوپ[۱۲۲] را به خود جلب کردند. آن‌ها کالاهان را در هفتادوششمین روز قایق‌سواری‌اش پیدا کردند و او را به ساحل بردند؛ جایی که بالاخره به بیمارستان می‌رسید و بهبود می‌یافت.
گرچه این مصیبت وحشتناک بود و نزدیک بود به قیمت جان او تمام شود، اما کالاهان از تجربهٔ آن پشیمان نبود و هرگز باعث نشد او قایقرانی را کنار بگذارد.
در کتابش سرگردان: هفتادوشش روز گمشده در دریا[۱۲۳] می‌نویسد که چطور دیگر از زندگی خود پشیمان نیست و چطور آموخته است شکرگزار باشد؛ «مخمصه‌ای که در آن گرفتار شدم ثروت عجیبی به من داد، مهم‌ترین گونهٔ ثروت. من برای هر لحظه‌ای که در درد و رنج، ناامیدی، گرسنگی، تشنگی یا تنهایی سپری نمی‌شود، ارزش قائل هستم.»
حتی لحظات زیبایی که در دل آن دوران سخت داشت خاطره‌انگیزتر هستند، منظرهٔ آسمان صاف و پرستارهٔ شب او را غرق هیجان می‌کرد؛ «منظره‌ای از بهشت از جایگاهی در جهنم.»

هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.

شهر کتاب (bookcity.com)

«بگذار هر اتفاقی برایت رخ بدهد: چه زیبا و چه دهشتناک. تو به زندگی‌ات ادامه بده. هیچ حسی نهایی نیست.»

راینر ماریا ریلکه، کتاب ساعات[۱۲۴]

شهر کتاب (bookcity.com)

یادآوری‌ای برای دوران سخت

یک روز این اوضاع تمام می‌شود و ما به شیوه‌هایی که قبلاً هرگز فکر نمی‌کردیم ممکن باشد قدردان زندگی خواهیم بود.

شهر کتاب (bookcity.com)

بزماهی زین‌طلایی

بزماهی زین‌طلایی، ماهی طلایی زیبایی است که از نظر اندازه و رفتار شبیه ماهی کفال قرمز و در معرض آسیب شکارچیان بزرگ‌تر از خود از جمله انسان است و در آب‌های اطراف هاوایی زندگی می‌کند. غواصان محلی اخیراً در آن منطقه متوجه ماهی خیره‌کننده و بزرگ‌تری به رنگ زرد طلایی شده‌اند که در همان آب‌ها شنا می‌کند. هنگامی که غواصان درست کنار این ماهی بزرگ شنا می‌کنند، آن ماهی بزرگ از هم جدا شده و به هشت یا تعداد بیشتری بزماهی زین‌طلایی با اندازهٔ معمول تقسیم می‌شود. به نظر می‌رسد که ماهی‌ها وقتی احساس خطر می‌کنند، بسیار نزدیک به هم، در الگویی دقیقاً به شکل ماهی شنا می‌کنند؛ یکی دیگر از میلیون‌ها نمونه در طبیعت از این‌که چگونه ما موجودات زنده وقتی به هم می‌پیوندیم و با هم شنا می‌کنیم آسیب‌پذیری خود را کم می‌کنیم.

انسان‌ها نیز می‌توانند توسط یکدیگر نجات پیدا کنند. همه ساله مبارزات حقوق بشر، فجایع و بلاها یا بیماری‌های همه‌گیر نمونه‌هایی از نحوهٔ کنار هم آمدن مردم در دل بحران‌ها هستند، نحوهٔ روی‌کردن همسایه‌ها به همسایه‌ها، دوستان به دوستان، متحدان به متحدان، ما یکدیگر را داریم. با هم و کنارهم‌بودن قاعده‌ای از طبیعت است.

(nbookcity.com

باران

لازم نیست مثبت‌اندیش باشی. لازم نیست به دلیل ترس، ناراحتی یا عصبانیت احساس گناه کنی. با گفتن «باران نبار» بارش باران متوقف نمی‌شود. گاهی فقط باید بگذاری ببارد، بگذاری تو و پوستت را خیس کند. بارش باران هیچ‌وقت همیشگی نیست و این را بدان، هر قدر هم خیس شوی، باران نیستی، آن احساس بدی نیستی که در سر داری، کسی هستی که طوفان را تجربه می‌کند. طوفان ممکن است تو را از پای دربیاورد، اما تو دوباره برمی‌خیزی. دوام بیاور.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ذهن خود را پیمایش کن

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند گالری عکس زندگی‌هایی باشند که در آن زندگی نمی‌کنی، رژیم‌هایی که رعایت نمی‌کنی، مهمانی‌هایی که در آن‌ها شرکت نمی‌کنی، تعطیلاتی که نمی‌گذرانی، سرگرمی‌هایی که نداری، پس از آن‌ها جدا شو، به خودت استراحت بده و در عوض ذهنت را پیمایش کن، ذهنت را جست‌وجو کن و دلایلی پیدا کن برای قدردانی از «خودت‌بودن». تنها ترس از دست‌دادنی که اهمیت دارد ترس از دست‌دادن خودت است.

(nbookcity.com) شهر کتاب

جریان

با این‌که تا حد زیادی از افسردگی نجات پیدا کرده‌ام، درِ ورود به آن هیچ‌وقت کاملاً بسته نیست، همیشه لای آن اندکی باز است. گاهی آن را احساس می‌کنم، سبک مانند وزش نسیم، همیشه هست. دیده نمی‌شود، اما احساس می‌شود. زمان برد، اما حالا آن را پذیرفته‌ام. سیستم صفر و یکی بیماری و سلامتی که قبلاً به آن اعتقاد داشتم به این معنا بود که تو یا این هستی یا آن، خطرناک بود چون به این معنا بود که هر زمان احساس می‌کردم دوباره دارم اندکی بیمار می‌شوم، به‌شدت مضطرب و افسرده می‌شدم که قرار است دوباره کاملاً بیمار شوم. این اعتقاد به پیشگویی خودکامبخش تبدیل می‌شد. من بیمار می‌شدم چون معتقد بودم که بیمارم.

واقعیت سلامتی، به‌ویژه سلامتی روان، اغلب گنگ و چندپهلو است، کاملاً این یا آن نیست. ما هزاران برچسب برای شرایط مختلف خفیف تا شدید داریم، اما واقعیت شیشه‌ای ساده نیست که بتوانیم روی آن برچسبی بچسبانیم و بگوییم این همین چیزی است که هست و هرگز تغییر نخواهد کرد و همچنین سلامت روان نیز چیزی نیست که بتوانیم یک بار برای همیشه آن را رفع و رجوع کنیم، بلکه چیزی است که باید همیشه به آن توجه کنیم، مانند باغی که تا وقتی زنده‌ایم به رسیدگی نیاز دارد.

پذیرش این امر هم ناراحت‌کننده است و هم آرامش‌بخش. ناراحت‌کننده است، چون به این معنی است که باید بپذیریم احساسات و خاطرات بد می‌توانند دوباره بازگردند و آرامش‌بخش است، چون می‌دانیم اگر دوباره برگردند، برای آن‌ها و پذیرش آنچه هستند و این‌که گذرا و در حال تغییر هستند حاضر و آماده‌ایم.

ما می‌توانیم برخلاف جریان زندگی حرکت کنیم تا همیشه با مقاومت و فشار روبه‌رو شویم یا می‌توانیم اجازه دهیم افکارمان جریان یابند و به رودخانه‌ای آزاد و نامطمئن تبدیل شوند.

غم خوب

آیا تابه‌حال دچار نوعی غم و اندوه ملایم شده‌ای که تقریباً احساس خوبی دارد؟ مثل یک نوستالژی برای گذشته‌ای از دست‌رفته یا آینده‌ای به سرقت‌رفته که ماتم‌بار است، اما یادآوری می‌کند که زندگی ظرفیت چنین چیزهای گرم و خوشایندی را دارد که تو آن‌جا بودی تا شاهد آن‌ها باشی؟

من شده‌ام.

شهر کتاب (bookcity.com)

آرواره‌ها و نیچه و مرگ و زندگی

ما وجود داریم و بعد دیگر وجود نداریم. اشکالی ندارد که از این موضوع بترسی. در حقیقت، این ترس شاید مطلوب باشد. همان‌طور که ارنست بکر[۱۲۵]، انسان‌شناس فرهنگی، نوشته است: «زندگی کامل به معنای زندگی با آگاهی از غوغای وحشت است که زیربنای همه‌چیز است.» ترس چیزی نیست که از آن شرمسار باشیم، اما ترس از مرگ هم ترس دیگری از آینده است، ترس دیگری از امری انتزاعی که ما را از زمان حال دور می‌کند، پس پاسخ ترس ما همین‌جاست، اکنون است و واقعی است.

زمانی که در اعماق گودال فروپاشی بودم، ترسم از زندگی و ترسم از مرگ به یک اندازه با یکدیگر مطابقت داشتند. من از درد و رنج زندگی می‌ترسیدم، از نابودی و انهدام مرگ هم می‌ترسیدم. متناقض به نظر می‌رسد، اما من هرگز از مرگ بیشتر از زمانی که به فکر خودکشی بودم نترسیده بودم و به نظر می‌رسید که این دو موضوع به طور ذاتی با یکدیگر مرتبط هستند. آن‌ها متضاد و نیز مشابه بودند. ترس با عدم‌قطعیت بیشتر می‌شود و انتخاب‌کردن چیزی درد و رنج آن عدم‌قطعیت را می‌گیرد و آن را به چیزی قابل کنترل تبدیل می‌کند. واقعاً احمقانه است. من می‌خواستم بمیرم، چون نمی‌خواستم بمیرم.

به نظر من ترس از مرگ، مانند ترس از هر چیز دیگری، زمانی بدتر می‌شود که دربارهٔ آن حرف نزنیم و آن را ابراز نکنیم. ترس‌ها وقتی آن‌ها را نمی‌بینیم قوی‌تر می‌شوند. مردم به طرز غیرمنصفانه‌ای از کوسه‌های سفید بزرگ می‌ترسند، آن هم فقط برای فیلم آرواره‌ها[۱۲۶]. یکی از حقایق بسیار جالب دربارهٔ این فیلم تابستانی پرفروش این است که تا وقتی یک ساعت و ۲۱ دقیقه از فیلم نگذشته است، یعنی تا اواخر فیلم، کوسه را به طور کامل نمی‌بینیم، البته دلایل عملیِ خسته‌کننده‌ای برای آن وجود دارد، مثلاً این‌که کوسهٔ مکانیکی زیاد در طول فیلمبرداری کار نمی‌کرد، اما این دلایل نکتهٔ اصلی را زیر سؤال نمی‌برند: کوسه وقتی دیده نمی‌شود ترسناک‌تر است.

به نظر من همین امر دربارهٔ مرگ نیز صادق است. مرگ حتی بیش از رابطهٔ جنسی برای بسیاری از انسان‌ها موضوعی است که به طرزی اعصاب‌خردکنی معذب‌کننده و ناراحت‌کننده است، مخصوصاً برای کسانی از ما که در فرهنگ مدرن غربی زندگی می‌کنیم و درعین‌حال مرگ اساس بسیاری از نگرانی‌های عمیق ما و بخشی از زندگی است، به تعریف و معنای زندگی کمک می‌کند، ارزش زمانی که در این‌جا داریم و ارزش افرادی را که وقت‌مان را با آن‌ها می‌گذرانیم افزایش می‌دهد. سکوت پایانی آهنگ به اندازهٔ خود آهنگ اهمیت دارد.

همان‌طور که نیچه می‌گوید: «پایان یک ملودی هدف آن نیست، اما باوجوداین، اگر ملودی به پایان خود نمی‌رسید، به هدف خود نیز نمی‌رسید.»

زیر آب

ما جایی هستیم که باید باشیم. ما هرگز در گذشته زندگی نکرده‌ایم. هیچ گذشته‌ای وجود ندارد. هیچ آینده‌ای نیست. تنها مجموعه‌ای از زمان‌های حال وجود دارد، یکی پس از دیگری و اگرچه تعداد بی‌شماری مراقبه و آموزش آنلاین هست که به ما می‌آموزد چگونه «در زمان حال زندگی کنیم»، اما ما داریم این کار را بدون تلاش انجام می‌دهیم. ما همیشه در زمان حال زندگی می‌کنیم. همان‌طور که امیلی دیکینسن به ما گفت: «ابدیت از اکنون‌ها ساخته شده است.» پس «در اکنون» بودن چیزی نیست که لازم باشد برایش تلاش کنیم. زمانی که آیندهٔ خود را متصور می‌شویم یا عزادار گذشته هستیم، نه در آینده‌ایم و نه در گذشته، ما در حال زندگی می‌کنیم، تنها در زمان حال، چون با ابزارها و بافت زمانِ حال خاطره‌ای را به یاد آورده‌ایم یا رؤیایی بافته‌ایم. همیشه امروز است. دیروز و فردا نیز امروز هستند، البته وقتی دربارهٔ زندگی در زمان حال صحبت می‌کنیم، منظورمان چیز دیگری است، دربارهٔ این صحبت می‌کنیم که چگونه واقعاً از زمان حال لذت ببریم و از نگرانی‌ها رها باشیم، این‌که چگونه واقعاً جوری زندگی کنیم که تصور می‌کنیم برخی حیوانات دیگر زندگی می‌کنند، بدون نگرانی و جوش‌زدن از اتفاقات آینده یا بدون بی‌جهت گشت‌زدن در اینستاگرام تا وقتی که شست دست‌مان از جا کنده شود، این‌که زندگی کنیم. به قول هنری دیوید ثورو، «خود را به امواج بسپار» و «جاودانگی‌ات را در لحظه‌ها پیدا کن.» گرچه، اگر بخواهم صادق باشم باید بگویم این کمی خسته‌کننده و شاید اندکی غیرعملی به نظر برسد. لحظاتی وجود دارند که چندان تعریفی ندارند و مورد توجه واقع نخواهند شد. فشار وارده بر هر لحظه را عمیقاً زندگی کردن نیز می‌تواند این احساس را در ما ایجاد کند که انگار از یک چیز دیگر وامی‌مانیم و عجیب این‌که وقتی در حد مرگ افسرده بودم و می‌خواستم خودکشی کنم به یافتن جاودانگی و ابدیت در لحظه نزدیک بودم. آن زمان به طرز عذاب‌آوری از در لحظه‌بودن و زندگی کردن آگاه بودم و هر لحظه برایم حکم ابدیت را داشت. یک روز، یک عمر زندگی بود. امواجِ زمانی که در دل آن‌ها پرت شده بودم داشتند من را غرق می‌کردند، زیر آب بودم و نمی‌توانستم نفس بکشم.

حاضر بودم هر کاری انجام بدهم تا در لحظه نباشم، تا از لحظه غافل باشم، تا نه به ذهن‌آگاهی، بلکه به حواس‌پرتی کامل دست پیدا کنم تا به‌سرعت به سمت آینده‌ای بهتر پیش بروم یا مفت و مجانی به گذشته برگردم.

پس برای من، هدف «بودن در لحظه» کافی نیست، می‌خواهم مطمئن شوم که بودن در لحظه من را نمی‌کشد.

یکی از موانع اصلی برای لذت‌بردن از زمان حال این واقعیت است که بسیاری از ما، از جمله خود من، تمامیت‌خواه‌هایی وسواسی هستیم. برای تمام کارهای ناتمام مثل ایمیل‌های پاسخ‌داده نشده، صورت‌حساب‌های پرداخت‌نشده و اهداف برآورده نشده، نمی‌توانیم فقط آن‌جا بنشینیم و

از بودن لذت ببریم. چطور می‌توانیم فقط «باشیم» آن هم وقتی کارهای زیادی برای انجام وجود دارد؟

رؤیایی که رسیدن به آن سخت‌ترین کار دنیاست، رؤیای عذاب‌نکشیدن از رؤیاهای دست‌نیافته‌ی‌مان است، رؤیای کنارآمدن و پذیرفتن کامل‌نبودن به‌عنوان وضعیت طبیعی انسانی. رؤیای کامل‌بودن در نقص‌ها و ناکاملی‌های خود. رهایی از قید و بند خاطرات و جاه‌طلبی‌ها، رهایی از مقایسهٔ خود با دیگران و تصاویر فرضی دیگری که از خود داریم و یافتن یک لحظه بدون هیچ برنامه و دستور دیگری و مانند خود زمان، آزادانه وجود داشتن.

(nbookcity.com) شهر کتاب

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی حالت خوب باشد

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی آرام باشی.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی به دلیل پیام‌های رسیده‌ات آشفته و عصبی نباشی.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی در حالتی از پذیرش باشی که بدانی این ایمیل در برنامهٔ کائنات از اهمیت چندانی برخوردار نیست.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی کارت را با خوشحالی نصفه و نیمه رها کرده باشی.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی زیر آسمانی زیبا باشی و باد همچون مادری نامرئی با مهربانی موهایت را نوازش کند.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی روی ساحل یا شاید کنار دریاچه‌ای دراز کشیده باشی.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی نور خورشید به صورتت بتابد.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی با خوشی و لذت در حال خوردن انگورهایی شیرین و خوشمزه باشی.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی حالت خوب باشد، اما می‌دانی چیست، اشکالی ندارد اگر حالت خوب نباشد، چون همهٔ ما گاهی روزهای بدی داریم.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی در حال خواندن شعری زیبا یا چیز دیگری باشی که منتظر هیچ پاسخ مستقیمی از تو نیست.

امیدوارم وقتی این ایمیل را دریافت می‌کنی فرسنگ‌ها از این ایمیل فاصله داشته باشی.

(nbookcity.com)

یادداشتی درباره آینده

به نظر می‌رسد که تشویش‌ها و احساس ناامنی ما، به‌ویژه در غرب، از خواستن آینده‌ای خالی از نگرانی سرچشمه می‌گیرند، البته که ما هرگز نمی‌توانیم چنین اطمینانی داشته باشیم. آینده با خودکاری در دست آن‌جا می‌نشیند و از امضای این قرارداد خاص سر باز می‌زند.

آلن واتس[۱۲۷] فیلسوف بریتانیایی که به‌شدت تحت تأثیر فلسفه و معنویت شرق بود، به ما یادآوری کرد که آینده به طور ذاتی ناشناخته است. «اگر... ما نمی‌توانیم بدون آینده‌ای مطمئن با خوشحالی زندگی کنیم، مطمئناً با زندگی در جهانی متناهی سازگار نیستیم، جایی که با وجود بهترین نقشه‌ها و برنامه‌ها، باز هم تصادفاتی رخ می‌دهند و در پایان مرگ از راه می‌رسد.» به عبارت دیگر، اگر برای خوشحال‌بودن بخواهیم آینده خالی از رنج و عذاب باشد، نمی‌توانیم خوشحال باشیم. مثل این است که بخواهیم دریا قبل از این‌که کشتی‌مان را روی سطح آن به حرکت درآوریم کاملاً ساکن و بی‌حرکت باشد.

(nbookcity.com)

مراقب باش چون...

قدر و ارزش تو هرگز به توجیه و تصدیق نیازی ندارد. تو به این دلیل ارزشمند نیستی که سخت کار می‌کنی یا درآمد زیادی داری یا می‌توانی بلند بپری یا سیکس‌پک داری یا کسب‌وکاری راه انداخته‌ای یا مهربانی یا در عکس‌های سلفی زیبا به نظر می‌رسی یا برنامه‌ای تلویزیونی ساخته‌ای یا می‌توانی پشت پیانو بنشینی و قطعهٔ «برای الیزه»[۱۲۸] را از حفظ بنوازی. قدر و ارزش تو هیچ چون و چرایی ندارد. تو به اندازه هستی، پیمانه‌ای پر هستی، تو ارزش خود را داری و این همیشه کافی است.

(nbookcity.com) شهر کتاب

ده موردی که تو را خوشحال‌تر نمی‌کند

۱. بخواهی کسی غیر از خودت باشی.
۲. آرزو کنی که کاش می‌توانستی گذشته‌ای را که قابل‌بازگشت نیست از نو شروع کنی.
۳. درد و رنجت را سر کسانی خالی کنی که باعث رنج و آزارت نشده‌اند.
۴. تلاش کنی با انجام کارهایی که درد و رنج بیشتری برایت می‌آورند حواست را از دردی که می‌کشی پرت کنی.
۵. نتوانی خودت را ببخشی.
۶. انتظار داشته باشی افرادی درکت کنند که حتی خودشان را نیز درک نمی‌کنند.
۷. تصور کنی خوشبختی جایی است که وقتی همهٔ کارها را انجام دادی به آن می‌رسی.
۸. تلاش کنی چیزهایی را در جهان هستی کنترل کنی که پیش‌بینی‌ناپذیر توصیف شده‌اند.
۹. با ردکردن اکنونِ رضایتمند از خاطرات دردناک اجتناب کنی.
۱۰. این باور که باید خوشحال باشی.

(nbookcity.com)

زرهت را بررسی کن

زره عاطفی‌ات را بررسی کن که مطمئن شوی واقعاً از تو حفاظت می‌کند و آن‌قدر سنگین نیست که جلوی حرکتت را بگیرد.

شهر کتاب (bookcity.com)

«مسئله این است که می‌خواهی چطور این فرصت و زندگی ارزشمند را که به تو داده شده سپری کنی. می‌خواهی آن را صرف تلاش برای خوب به نظررسیدن و ایجاد این توهّم کنی که بر اوضاع و احوال تسلط داری یا می‌خواهی آن را مزه کنی، از آن لذت ببری و به حقیقت خود پی ببری.»

آن لاموت، سخنرانی فارغ‌التحصیلی دانشگاه برکلی

شهر کتاب (bookcity.com)

انسان

ارزش تو به خود تو است. ارزش تو به حضور تو است. ارزش تو درست همین‌جاست. ارزش تو چیزی نیست که به دستش بیاوری. ارزش تو چیزی نیست که آن را بخری. ارزش تو چیزی نیست که از طریق موقعیت یا محبوبیت یا دراز و نشست‌زدن یا داشتن آشپزخانه‌ای شیک به دست آوری. ارزش تو وجود تو است. تو هم مثل تمام نوزادان باارزش متولد شده‌ای و این ارزش تنها به این دلیل که کمی بزرگ شده‌ای ناپدید نمی‌شود. تو انسانی هستی که هست.

(nbookcity.com) شهر کتاب

تو ضدآب هستی

این‌که یاد بگیری خیس شوی و خوشحال باشی آسان‌تر از این است که یاد بگیری چطور بارش باران را متوقف کنی.

شهر کتاب (bookcity.com)

بخش سوم

«هر یک از ما با یک قوطی کبریت در وجودمان متولد می‌شویم.»

لورا اسکیول[۱۲۹]، مثل آب برای شکلات[۱۳۰]

(nbookcity.com) شهر کتاب

شمع

وقتی همه‌جا تاریک می‌شود، نمی‌توانیم آنچه را که داریم ببینیم. این بدین معنی نیست که آن چیزها را نداریم. آن چیزها باقی می‌مانند، درست همین‌جا در برابر ما. تنها باید شمعی روشن کنیم یا کمی امید برانگیزیم، آن وقت می‌توانیم ببینیم آنچه گمان می‌کردیم از دست داده‌ایم در واقع فقط پنهان بوده است.

شهر کتاب (bookcity.com)

کیسه‌ای از لحظات

لحظات شاد ارزشمند هستند، باید آن‌ها را محکم نگه داریم، حفظ‌شان کنیم، یادداشت‌شان کنیم، آن‌ها را در کیسه‌ای بگذاریم و آن کیسهٔ استعاری را برای زمان‌هایی که انگار شادی و خوشحالی هرگز نمی‌توانند وجود داشته باشند همراه خود داشته باشیم. گاهی فقط با یادآوری لحظات شاد، امکان وقوع آن‌ها بیشتر می‌شود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ارزشمندترین دارایی تو

زمان حال مشخص و شناخته‌شده است. آینده نامعلوم و ناشناخته است. زمان حال مستحکم و ملموس است. آینده خیالی و انتزاعی است. خراب‌کردن زمان حال با نگرانی از آینده مانند این است که ارزشمندترین دارایی‌ات را بسوزانی آن هم فقط به این دلیل که ممکن است روزی دارایی‌هایی را که هنوز از آن تو نیستند از دست بدهی.

(nbookcity.com) شهر کتاب

گرگ

گریه‌کردن هورمون‌های واکنش به استرس را آزاد می‌کند. ناسزاگفتن تحمل درد را افزایش می‌دهد. خشم می‌تواند انگیزهٔ لازم برای اقدام را در ما ایجاد کند.

چیزی را که احساس می‌کنی با جان و دل احساس کن.

سکوت و لبخند تنها راه پاسخ به درد و رنج نیست.

گاهی بهتر است زوزه بکشی.

(nbookcity.com) شهر کتاب

سوختن

یک بار اتفاقی پایم را سوزاندم. شانزده‌ساله بودم. شب سال نو بود. طبق معمول در این دوره از زندگی‌ام نوشیدنی زیادی خورده بودم.

برای شب‌نشینی به باغچهٔ یکی از دوستانم رفته بودم، چون مثل تمام شب‌های زمستان ناتینگهام‌شر[۱۳۱]، شب سردی بود، بیرون آتش روشن کرده بودند.

بگذریم، معلوم بود بیش از حد به آتش نزدیک شده بودم، چون مردم به پای من اشاره می‌کردند و وحشیانه فریاد می‌زدند و بعد من پایین را نگاه کردم و شلوار جینم را دیدم که در حال سوختن بود.

تندتند روی پایم می‌زدم و بقیه هم به من ملحق شدند. آتش خاموش شد، اما پایم می‌سوخت و درد داشت. وارد خانهٔ دوستم شدم و زخمم را بررسی کردم. حدود یک‌سوم ران چپم را گرفته بود. تیرگی‌های بنفش، ترشح خیس و براق، چندش‌آور.

مهمان‌ها می‌پرسیدند: «مطمئنی حالت خوبه؟»

به دلایلی که هنوز هم نمی‌توانم درک‌شان کنم، چیزی فراتر از خجالت و خودآگاهی شدید نواجوانانه که از هر دردی قوی‌تر بود، پیشنهاد خبرکردن آمبولانس برای رسیدگی به خودم را رد کردم، اما در طول شب درد به قدری شدید شد که نمی‌توانستم بخوابم و از آن‌جایی که روی زخمم متمرکز شده بودم دردش به طور فزاینده‌ای همه جای بدنم را فراگرفت.

بنابراین ده کیلومتر تا خانه را در امتداد ریل قطار راه رفتم. می‌لنگیدم و دیگر هوشیار بودم و درد هم شدیدتر شده بود، جوری زُق‌زُق می‌کرد که باعث شده بود هذیان بگویم.

اگه توی یه خط مستقیم به راه‌مون ادامه بدیم از این‌جا می‌ریم بیرون...

یک جایی مجبور شدم متوقف شوم. نشستم و چشم‌هایم را بستم. قطاری باری غرید و عبور کرد.

فکر می‌کردم هرگز به خانه نمی‌رسم، اما به هر ترتیب انجامش دادم.

به محض این‌که به خانه رسیدم، خواهرم زخم را دید. نفسش برید و نزدیک بود بیهوش شود و گفت باید فوراً به بیمارستان بروم، من هم رفتم.

روی زخمم مرهم گذاشته شد.

متخصص چیزی با این مضمون گفت: «هیچ‌وقت نباید درد رو منتظر بذارین.» این پیامی بود که سال‌ها بعد وقتی به فکر خودکشی بودم به آن فکر می‌کردم؛ «باید فوراً بهش رسیدگی کنی. با تظاهر به این‌که وجود نداره از بین نمی‌ره.»

فضیلت

ناقص‌بودن خصلتی کاملاً انسانی است. عیب‌داشتن خصلتی کاملاً انسانی است. این کاملاً خصلتی انسانی است که تعصبات قاطعانه‌ای داشته باشیم و برخی از جنبه‌های مبهم مکان و زمانی را که در آن زندگی می‌کنیم و محیطی را که در آن رشد کرده‌ایم در خود نهادینه کرده باشیم. هیچ‌کس بری از آشفتگی هولناک و معجزه‌آسای گونه‌ی‌مان نیست. انسان‌ها امکان رسیدن به لحظات درخشان و خوب را دارند، اما به‌شدت مستعد گندزدن هم هستند. اگر افراد مشکل‌دار را فقط به چشم «افرادی جدا از خودمان» ببینیم، هرگز شجاعت تغییر خودمان را نخواهیم داشت و این کار شجاعت می‌خواهد. شجاعت، همان‌طور که مایا آنجلو می‌گوید، مهم‌ترین فضیلت است، چون «بدون شجاعت نمی‌توانیم هیچ فضیلت دیگری را با تداوم و استقامت به عمل درآوریم.» شجاعت برای ما لازم و حیاتی است تا بدون خجالت و کنارکشیدن به خودمان نگاه کنیم و البته اگر مشکل‌ساز بودن را کاملاً غدغن کنیم، هرگز نمی‌توانیم نقص‌های خود را صادقانه بپذیریم، به آن‌ها رسیدگی کنیم یا برطرف‌شان کنیم. ما برای رشد به نور شدید نیاز داریم. فضیلت چیزی نیست که فقط با اشاره به چیزهای بد خارج از وجودمان به دستش آوریم و در مقابل در خودمان احساس خوبی ایجاد کنیم. فضیلت واقعی چیزی است که با نگاه به درون خود، به انگیزه‌ها، عیب و نقص‌ها، امیال خود و رسیدگی به آن بخش‌های پیچیده و دشوار و ضدونقیض خود به آن دست می‌یابیم. (فضیلت سفر است، نه مقصد.)

(nbookcity

درخت نامتقارن صددرصد درخت است

کمال متعلق به جهانی دیگر است. در یونان باستان، افلاطون از اهمیت تفکر دربارهٔ فرم ایدئال چیزها صحبت کرد؛ عشق ایدئال، جامعهٔ ایدئال، دولت ایدئال، اشکال ایدئال. ایدهٔ کلی این بود که بدانیم چیزها و موضوعات مختلف در چه حالاتی می‌توانند بی‌نقص و کامل باشند تا بتوانیم آن‌ها را بهبود بخشیم و بهترشان کنیم. ممکن است در کل طبیعت چیزی به‌عنوان مربع کامل وجود نداشته باشد، اما ایدهٔ آن به معمار یا شهرساز کمک می‌کند تا نسخهٔ ایدئال مربع را بشناسد و بتواند آن را از قلمروی انتزاعی خارج کرده و تا جایی که می‌شود در دنیای واقعی بازسازی کند. این تفکر کمک می‌کند که بدانیم شکل کامل و بی‌نقص دوستی، آموزش یا عدالت نیز چگونه است تا دوستان، معلمان و قاضیان بتوانند همانند آن را بازسازی کنند.

تمام این چیزها عالی است و از آن‌جایی که افلاطون همان‌قدر که فیلسوف خوبی بود کشتی‌گیر خوبی هم خوب بود، قصد ندارم جنگی را با او شروع کنم، اما مشکلات از زمانی شروع می‌شوند که به ما گفته می‌شود می‌توانیم با حساب بانکی یا برنامه یا مربی شخصی مناسب به کمال برسیم و بعد ما مثل تمام چیزهای دیگر ناقص می‌مانیم و ممکن است حتی به دلیل باورداشتن به این‌که جهان کامل و بی‌نقص افلاطونی وجود دارد حال‌مان بدتر شود.

یکی از دلایل دیگری که نشان می‌دهد نباید با افلاطون بجنگم این است که ارسطو قبلاً با او جنگیده است. ارسطو که خود یکی از شاگردان افلاطون بود، رویکرد بی‌قیدتر و زمینی‌تری نسبت به زندگی داشت. او معتقد بود ما نباید بر جهانی انتزاعی از فرم‌های بنیادی تمرکز کنیم، چون این جهانی که درست همین‌جاست، جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم، آن فرم‌های بنیادی را در خود دارد. برای افلاطون درخت همیشه بدل ضعیفی از درختی ایدئال بود، درحالی‌که برای ارسطو درخت همیشه درخت‌بودن بنیادی‌اش را در جوهرهٔ خود داشت.

مشکل ایدئال‌های انتزاعی بی‌نقص و کاملی که می‌خواهیم به آن‌ها برسیم این است که هرگز به آن‌ها نمی‌رسیم. آن‌ها رنگین‌کمان‌هایی دست‌نیافتنی هستند. به نظر من بهتر است که در خود این جهان، آسایش و آرامش خود را بیابیم. تلاش کنیم و درختان را به چشم نسخه‌های بنیادی خود و خودمان را نیز به چشم نسخه‌های بنیادی خود ببینیم و روح و جان بنیادی را بپرورانیم، نه این‌که برای دستیابی به چیزی تلاش کنیم که وجود ندارد و نمی‌تواند وجود داشته باشد و ببینیم که همیشه در دستیابی به آن ناکام می‌مانیم.

آنچه را داری به کار بگیر. در این جهان زندگی کن. مربع نامتقارن باش. درخت نحیف و لرزان باش. خود واقعی‌ات باش.

تو چیزی فراتر از بدترین رفتارهایت هستی

اگر به کودکی بگویی که به‌دردنخور است، کم‌کم باورش می‌شود که به‌دردنخور است. اگر به خودت بگویی که به‌دردنخور هستی، همان اتفاق برای تو هم می‌افتد. آدم افسرده‌ای که معتقد است مردم از او متنفر هستند، احتمالاً به گونه‌ای عمل و رفتار می‌کند که این انتظار برآورده شود و اگر ما اعتقاد داشته باشیم که مردم به دو دستهٔ «خوب» و «بد» تقسیم می‌شوند، به سادگی می‌توانیم به دلیل یک اشتباه دائماً خود را سرزنش و قضاوت کنیم.

ما به مهربانی نیاز داریم. به راهی نیاز داریم تا تفاوت میان کسی که آدم‌ها واقعاً هستند و رفتارهایی را که گاهی از خود نشان می‌دهند متوجه شویم و این شامل خودمان نیز می‌شود.

(nbookcity.com)

گرم

نگران خونسرد و بی‌خیال‌بودن نباش. اصلاً نگران نباش که افراد خونسرد چه فکری می‌کنند. زندگی گرم و مهربان است. وقتی بمیری سرد خواهی شد. به سراغ افراد خونگرم برو. به سراغ زندگی برو و در دل آن شیرجه بزن.

(nbookcity.com) شهر کتاب

رؤیا

همین وجود ما مدرک قابل‌توجهی برای بقای انسان است. وقتی به این احتمال فکر می‌کنیم که پس از ۱۵۰ هزار نسل پشت نسل به این‌جا، به ما بودن، رسیده‌ایم، به احتمالی چنان ناچیز فکر می‌کنیم که تقریباً غیرممکن می‌نماید. به تمام داستان‌های وحشتناک و باورنکردنی بقا فکر کن و به هر یک از خویشان قبل از ما در زنجیرهٔ هستی فکر کن که باید زنده می‌ماندند و با همسر خود ملاقات می‌کردند. این تفکر، تفکر دربارهٔ احتمالات نامعقول است. همهٔ ما درون رؤیایی هستیم که واقعیت دارد. ما آتش‌هایی هستیم که از هیچ برافروخته شده‌ایم. وجود ما از چیزی قریب به غیرممکن است و بااین‌حال وجود داریم.

(nbookcity.com)

هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ‌چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ‌چیز قوی‌تر از...

شهر کتاب (bookcity.com)

وضوح

تو این‌جا هستی و همین کافی است.

شهر کتاب (bookcity.com)

اهمیت تفکر عجیب و غریب

عجیب و غریب‌بودن خوب است. نامتعارف‌بودن خوب است. خوب است که از جمع جدا باشی. فیلسوف جان استوارت میل[۱۳۲] معتقد بود تقریباً وظیفهٔ مدنی ماست که عجیب و غریب باشیم و ظلم و ستم حاصل از پیروی از عرف و سنت را بشکنیم، اما حتی اگر در ظاهر عجیب و غریب نباشیم هم همهٔ ما بخش‌هایی عجیب و غیرعادی در وجودمان داریم. افکاری که در حاشیهٔ تفکرات‌مان خطور می‌کنند. جرقه‌های اتفاقی که می‌توانیم آن‌ها را شعله‌ور کنیم. افکاری که دیدگاه دیگر یا طرف دیگر بحثی سیاسی را ارائه می‌دهند. افکاری که چندان با دیگر تفکرات‌مان مطابقت ندارند. سلایقی که با دیگر سلایق‌مان مغایرت دارند و همان‌طور که سن‌مان بالا می‌رود خوب است که مراقب آن بخش‌های آزاد از قیود و رسوم‌مان باشیم، آن افکاری که از الگوهای معمول پیروی نمی‌کنند، چون این‌ها بخش‌هایی هستند که ما را تازه و پر از غافلگیری نگه می‌دارند. آن‌ها مانع از این می‌شوند که ما به نسخهٔ بازخوانی‌شدهٔ خودمان تبدیل شویم. آن‌ها به ما کمک خواهند کرد تا به آهنگ‌های جدیدی تبدیل شویم.

(nbookcity.com)

بیرون

بله، البته در درون‌بودن راحت است، ایمن و محفوظ، اما در بیرون نیز راحتی و آرامش وجود دارد، چون بیرون یعنی آزادی. در بیرون می‌توانی آن‌قدر به حرکت و جابه‌جایی ادامه دهی تا جایی برای خود پیدا کنی یا ممکن است به این نتیجه برسی که بیرون جای تو است و آن‌جا بمانی.

شهر کتاب (mbookcity.com)

ادراک

قبلاً دربارهٔ سازگاری و وفق پیداکردن نگران بودم تا این‌که فهمیدم دلیل ناسازگاری‌ام این است که خودم آن را نمی‌خواهم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

راه خروج از ذهنت از طریق همین جهان است

در سی‌ودوسالگی شنوایی لودویگ فون بتهوون[۱۳۳] به‌سرعت رو به وخامت گذاشت. او برای نشان‌دادن ناامیدی خود برای برادرانش نوشت که چطور درحالی‌که در وضعیت کم‌شنوایی روزافزونش در آشفتگی درونی به سر می‌برد، مردم او را «بدنهاد، خیره‌سر یا انسان‌گریز» می‌دانند. او نوشت که احساس می‌کند «انسانی ناموفق و ناامید» است، چون قطعات موسیقی زیادی نساخته است، مثل شکسپیر که خود را اندکی تنبل و بی‌مسئولیت می‌نامید، چون وقت زیادی برد تا هملت را بنویسد.

بتهوون زمان‌هایی را به یاد می‌آورد که در روستا بود و چوپانی آواز می‌خواند یا کسی فلوت می‌زد و او نمی‌توانست چیزی بشنود. چنین لحظاتی او را به ناامیدی کشانده بود، او نوشت: «چیزی نمانده بود که به زندگی‌ام خاتمه دهم؛ تنها هنر بود که مرا از مرگ بازداشت، آه انگار تا پیش از ساخت تمام آن قطعاتی که احساس می‌کردم مرا به سوی خود فرامی‌خواندند، ترک جهان ناممکن به نظر می‌رسید...»

تنها هنر بود که مرا از مرگ باز داشت.

و بنابراین او زنده ماند. حتی با پیشرفت ناشنوایی‌اش که بدترین عذاب برای بهترین موسیقی‌دان بود، به آفرینش خود ادامه داد. در واقع، برخی از بزرگ‌ترین آثار او مانند اثر اسرارآمیز و رؤیایی سونات پیانو شمارهٔ ۱۴ که با عنوان «سونات مهتاب» شناخته می‌شود، در روزگاری خلق شدند که او کاملاً ناشنوا بود.

چه غم‌انگیز است مردی که تعدادی از معروف‌ترین قطعات موسیقی جهان را خلق کرده، خود هرگز تعداد زیادی از آن‌ها را نشنیده است، اما او شور و شوق شدیدی داشت و تاریخ هنر مملو از افرادی است که اندیشه‌های پراحساسی داشتند و به وسیلهٔ هنری که خلق کردند تسلی بخشیده و هدف ایجاد کرده‌اند، از امیلی دیکینسن گرفته تا جورجیا اوکیف[۱۳۴].

ما نیازی به نوشتن سونات‌های پیانو نداریم، اما آنچه نیاز داریم این است که در شور و احساسات خود غوطه‌ور شویم. آن‌ها می‌توانند هر چیزی خارج از درون خودمان باشند. چند سال پیش، باور کن جدی می‌گویم، با غرق‌شدن در تماشای چهار فصل اول سریال بازی تاج و تخت[۱۳۵] توانستم خود را از دل اضطراب و تشویشی متوسط بیرون بکشم.

کنجکاوی و شور و اشتیاق دشمنان اضطراب هستند. حتی وقتی عمیقاً در دل اضطراب و تشویش فرومی‌روم، اگر به قدر کافی دربارهٔ چیزی خارج از وجود خودم کنجکاو شوم، به من کمک می‌کند تا بتوانم خود را از دل آن اضطراب بیرون بکشم؛ موسیقی، هنر، فیلم، طبیعت، گفت‌وگو، کلمات.

شور و اشتیاقی به بزرگی ترست پیدا کن.

راه خروج از ذهنت از طریق همین جهان است.

شهر کتاب (bookcity.com)

جوی هارجو و یگانه صدای کامل

جوی هارجو[۱۳۶] نوشته است: «هر کسی بهر کاری پا به این جهان می‌گذارد. منظورم کار برای شرکت یا مؤسسه‌ای نیست؛ به همهٔ ما موهبت‌هایی داده شده تا آن‌ها را بگسترانیم، حتی به حیوانات، حتی به گیاهان، مواد معدنی، ابرها... به تمامی موجودات.»

جوی هارجو در تولسا[۱۳۷] شهری در اوکلاهاما[۱۳۸] متولد شد و عضوی از قبیلهٔ ماسکووگی (نهر)[۱۳۹] است. او نخستین بومی امریکایی است که به عنوان ملک‌الشعرای ایالات متحده برگزیده شد. اشعارش زیبا و دلنشین هستند و از میراث او و عمق ناخودآگاه انسان بهره می‌گیرند. او فردی فعال و کنشگر است، اما فعالیت او محدود به یک حوزه نیست. دربارهٔ حقوق بومیان امریکا، فمینیسم و تغییرات آب و هوایی صحبت کرده است و فکر می‌کند تمام این‌ها به یکدیگر مرتبط هستند. در واقع، این تفکر مضمون آثار اوست: ماهیت جامع چیزها. «بهر نیایش خود را به تمامی بگشای/ خود را رو به آسمان و زمین، به خورشید و ماه بگشای/ رو به آن یگانه صدای کاملی که تویی.»

هارجو این را به شیوه‌های دیگری نیز تجسم می‌بخشد. هنگام اجرا، نثر و شعر و موسیقی را طوری ترکیب می‌کند که گویی همهٔ آن‌ها یک چیز هستند. او قطعه‌ای به نام آه ساکسوفون[۱۴۰] نوشت و به واسطهٔ همین ساز می‌گوید: «تمام آن عشق و محبتی که ما انسان‌ها به دوش می‌کشیم صدایی عمیق و دلنشین ایجاد می‌کند و ما کمی به پرواز درمی‌آییم.»

او علاوه بر شعر خود برای موسیقی‌اش نیز جوایزی برنده شده است. نکتهٔ جالب این است که هنگام یادگیری نواختن ساکسوفون دههٔ چهارم زندگی‌اش را پشت سر می‌گذاشت. خب، برای من جالب و آرامش‌بخش است، چون به من یادآور می‌شود که برای شروع کاری ارزشمند هرگز دیر نیست.

من در سیزده‌سالگی نواختن پیانو را رها کردم. تا آن زمان والدینم هزینه می‌کردند تا در کلاس‌های هفتگی پیانو به مربیگری خانم پیترز شرکت کنم، اما بعد به آن نوجوانی تبدیل شدم که نمی‌خواست به دوستانش بگوید چون کلاس پیانو دارد نمی‌تواند عصر جمعه آن‌ها را ببیند. علایق دیگری ذهن جوانم را به خود مشغول کردند و یادگیری قطعهٔ برای الیزهٔ بتهوون و قطعهٔ «گاووت»[۱۴۱] موتزارت ناگهان کار طاقت‌فرسای بی‌موردی به نظرم می‌آمد.

در طول این سال‌ها بارها از این تصمیم پشیمان شده‌ام و با خود فکر کرده‌ام اگر به نواختن پیانو ادامه می‌دادم چه می‌شد و باوجوداین، با وجود تمام این تفکرات، هیچ‌گونه اقدامی در این رابطه انجام ندادم تا امسال، در چهل‌وپنج‌سالگی که در طول قرنطینه همراه با بچه‌هایم به یادگیری مجدد پیانو مشغول شدم، البته تلاش برای یادگیری هر چیزی شانه به شانهٔ کودکی یازده دوازده ساله کاری خفت‌بار است. مثل این است که سعی کنی کناریک بادبان‌ماهی شنا یاد

بگیری، اما پیشرفت‌کردن، نواختن واقعی و درک این‌که هیچ محدودیت سنی برای پیشرفت و یادگیری وجود ندارد، فوق‌العاده بود.

البته جوی هارجو تنها کسی نبود که یادگیری موسیقی را دیرهنگام آغاز کرد. لئونارد کوهن[۱۴۲] معروف، فعالیت موسیقی خود را از حدود سی‌سالگی آغاز کرد. وردی[۱۴۳] اگرچه از کودکی استعداد موسیقایی داشت، اما بیشتر آثار مشهورش را بعد از پنجاه‌سالگی نوشت، از جمله «اپرای اتللو»[۱۴۴] که در هفتادوسه‌سالگی آن را به پایان رساند.

من هیچ‌وقت به اندازهٔ وردی، جوی هارجو یا حتی همان‌طور که مسلم است، به اندازهٔ کودک تیزهوش دوازده ساله‌ای که همه‌چیز را سریع یاد می‌گیرد در موسیقی تبحر نداشتم، اما این توانایی را دارم که اندکی بنوازم و از نواختن موسیقی لذت ببرم و همین کافی است. لذت موسیقی در خود موسیقی است. نواختن آن، گوش‌سپردن به آن و این لذتی است که درش رو به همه باز است و از همه استقبال می‌کند.

این تنها کاری است که از دست‌مان برمی‌آید، درست است؟ تا جایی که ممکن است درها را باز نگه داریم. تمام وجودمان را در آغوش بکشیم. به شکست‌خوردن ادامه دهیم. همان‌طور که هارجو می‌گوید: «هیچ شعر بدون اشتباهی وجود ندارد.»

(nbookcity.com

حفاظت

روزی روزگاری به خود فشار می‌آوردم تا دیگران را ناامید و ناراحت نکنم. کارهایی را انجام می‌دادم که از آن‌ها متنفر بودم. به مهمانی‌هایی می‌رفتم که واقعاً نمی‌خواستم در آن‌ها شرکت کنم. افرادی را ملاقات می‌کردم که صحبت با آن‌ها بسیار سخت بود. هر لبخندی که می‌زدم تقلبی بود.

و بعد ذهنم منفجر شد.

پس از آن متوجه شدم که بهتر است دیگران را ناامید و ناراحت کنم تا این که خودم را منفجر کنم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

آزادی کوانتومی

طبق فیزیک کوانتوم، قوانین جهان هستی وابسته به احتمالات هستند. این یعنی حتی در میان کوچک‌ترین ذرات، هیچ‌چیز کاملاً قابل پیش‌بینی نیست. همیشه عدم‌قطعیت وجود دارد و چیزهایی هستند که نمی‌توان آن‌ها را به طور کامل پیش‌بینی و اندازه‌گیری کرد. جبرگرایی در مواجهه با واقعیت کوانتومی شکست می‌خورد. ورنر هایزنبرگ[۱۴۵]، فیزیکدان آلمانی که اصل عدم‌قطعیت را مطرح یا شاید بهتر باشد بگویم ثابت کرد، کشف کرد که حتی اگر تک‌تک حالات اولیه مشخص باشند، باز هم نمی‌توان با اطمینان قطعی رفتار امواج و ذرات را پیش‌بینی کرد. به همین ترتیب، نظریهٔ آشوب توضیح می‌دهد که چطور چیزها حتی در مقیاس بزرگ‌تر، مثل آب و هوا نیز کاملاً قابل پیش‌بینی نیستند و هرگز نمی‌توان آن‌ها را پیش‌بینی کرد. (چند بار با روزی آفتابی شگفت‌زده شدیم درحالی‌که به ما گفته شده بود باید منتظر باران باشیم؟) به همین ترتیب، دانشمندان علوم اعصاب به ما نشان داده‌اند که ساختار مغز ما و سلول‌های عصبی درون آن نیز طبق اصولی اتفاقی عمل می‌کنند.

به عبارت دیگر، مشخصهٔ اصلی تعیین‌کنندهٔ جهان، طبیعت و محیط‌زیست ما، عدم‌قطعیت است. همیشه جایی برای شانس وجود دارد. هنگامی که چیزی شروع به تغییر یا حرکت می‌کند، با درجه‌ای ناشناخته تغییر می‌کند، چه نور تابیده شده از شکافی در دل یک سد باشد، چه تندباد و چه سلولی مغزی. جهان هستی اساساً امکانی همواره در حال تحول است. درحالی‌که ترس‌مان می‌خواهد بدترین اتفاق را قطعی بدانیم، آینده مثل هر چیز دیگری کاملاً غیرقطعی، پیش‌بینی‌ناپذیر، گسترده و آزاد است و حتی کوچک‌ترین اتفاق در هزارتوی زندگی‌مان هم می‌تواند به غیرمنتظره‌ترین پیشامد منجر شود.

دیگران، دیگران هستند

بیا بدیهیات را بیان کنیم، چون بدیهیات به آسانی بی‌اهمیت تلقی شده و فراموش می‌شوند. تو دیگران نیستی. تو، تو هستی. تو هیچ کنترلی روی دیگران نداری، هیچ کنترلی روی آنچه دیگران دربارهٔ جهان، سیاست یا دربارهٔ تو فکر می‌کنند، نداری. هیچ کنترلی روی آسیب‌هایی که وارد می‌کنند، نداری. حتی اگر آسیبی که وارد می‌کنند متوجه تو باشد. بله، البته که اغلب می‌توانیم از یکدیگر بیاموزیم و گاهی دیگران از تو می‌آموزند و این فوق‌العاده است، حتی اگر نادرتر از چیزی باشد که بخواهیم اعتراف کنیم. همان‌طور که آیشات آکنابی[۱۴۶] می‌گوید: «اگر به این نتیجه رسیده‌ای که بهبودی و درمانت به این بستگی دارد که دیگران عیب‌ها و خطاهای خود را بپذیرند، باز هم در قبر خود منتظر خواهی ماند.» با نگه‌داری و حفظ نفرت در وجودت کسی را جز خودت مجازات نمی‌کنی. دیگران، دیگران هستند. تو، تو هستی.

(nbookcity.com

جهت اشتباه

ارزش و عزت نفس تو در ذهن دیگران پیدا نمی‌شود.

شهر کتاب (bookcity.com)

انرژی کاربردی

تاریخ می‌تواند مایهٔ تسلی باشد. کمک‌مان می‌کند تا جایگاه خود را در زمان درک کنیم و از آنچه انسان‌ها در گذشته انجام داده‌اند و چیزهایی که تجربه کرده‌اند تا به این‌جا برسیم، قدردان باشیم.

به‌ویژه کاوش داستان انسان‌های گذشته می‌تواند شکلی از قدرت و نیرو به ما هدیه دهد؛ دانستن این‌که انسان‌ها به چه چیزهایی دست یافتند، از چه چیزهایی جان سالم به‌در بردند و این‌که تعدادی از آن‌ها موفق شدند جهان را برای زندگی امروز ما به جای بهتری تبدیل کنند.

چیزی دربارهٔ نلی بلای[۱۴۷] شنیده‌ای؟

او یکی از الهام‌بخش‌ترین روزنامه‌نگاران جهان بود.

نلی بلای در حقیقت یک نام مستعار بود. وقتی در سال ۱۸۶۴ در پیتسبرگ[۱۴۸] متولد شد، او را الیزابت جین کوکران[۱۴۹] نامیدند. پس از مرگ پدرش، وقتی او پانزده‌ساله بود، او و مادرش و چهارده خواهر و برادرش ماندند و اندکی پول، بنابراین بلای دست به کار شد و سعی کرد کمی پول به دست بیاورد.

در زمانی که روزنامه‌نگاری در میان زنان پدیده‌ای نادر بود همواره سعی در منع آن می‌شد، بلای موفق شد در روزنامهٔ محلی خودشان شغلی با درآمد هفته‌ای پنج دلار دست‌وپا کند. بااین‌حال، به او گفته شد که باید دربارهٔ چیزهای مربوط به خانه‌داری مثل مراقبت از کودکان و کارهای خانه بنویسد. باوجوداین، محبوبیت ستون نوشته‌هایش در روزنامه به او اجازه داد تا به روشی تحقیقی‌تر به نوشتن بپردازد و او به موضوعات اساسی‌تری مانند تأثیر قوانین طلاق بر زنان روی آورد.

در سال ۱۸۸۷ به نیویورک رفت و موفق شد با ناشر معروف روزنامه، جوزف پولیتزر[۱۵۰]، دیدار کند. می‌خواست در انتشارات او، نیویورک ورلد[۱۵۱]، کار کند، اما برای امتحان میزان تعهد و مسئولیت‌پذیری‌اش، پولیتزر گفت که اولین کار او تحقیق دربارهٔ شرایط آسایشگاه روانی جزیرهٔ بلک‌ول[۱۵۲]، آسایشگاه بدنام «دیوانه‌ها» برای زنان است. نکته‌اش این بود که بلای باید به صورت مخفی عمل می‌کرد. به عبارت دیگر، باید خود را به دیوانگی می‌زد تا در آن‌جا بستری شده و به وظیفه‌اش عمل کند.

اصلاً وظیفهٔ آسانی نبود. او به مهمانخانه‌ای شبانه‌روزی به اسم خانه‌های موقت برای زنان[۱۵۳] مراجعه کرد و تمام شب را بیدار ماند تا ظاهری خسته و آشفته به خود بگیرد. سپس با چشمانی متوحش رفتاری جنون‌آمیز از خود نشان داد و پس از ارزیابی وضعیت روانی به آسایشگاه فرستاده شد.

در آن‌جا، شرایطی سخت و جهنمی را تجربه و مشاهده کرد؛ خشونت و قلدری کارکنان، زنان

روان‌بیماری که با طناب به یکدیگر بسته شده بودند، بخش‌هایی پر از موش صحرایی، غذاهای فاسد، آب آشامیدنی کثیف و آلوده، آب حمام مشترک، نیمکت‌های سفت، مجازات‌های ظالمانه. یکی از مواردی که به‌سرعت مورد توجهش قرار گرفت این بود که بسیاری از زنان اصلاً دیوانه به نظر نمی‌رسیدند بااین‌حال هنوز با آن‌ها وحشیانه رفتار می‌شد. بلای معتقد بود تنها چند ساعت حضور در آن‌جا ذهن هر فرد عاقلی را به چالش می‌کشد و محک می‌زند.

از بدو ورود، بلای رفتار جنون‌آمیز خود را کنار گذاشت و طبق معمول همیشه‌اش رفتار کرد. بااین‌حال متوجه شد که هر کار معمولی‌ای که انجام می‌دهد، مثل پرسش از کارکنان که آیا آن‌ها مداد او را برداشته‌اند، به‌عنوان مدرکی بر جنون او تلقی می‌شد: «هرچه بیشتر عاقلانه‌تر حرف می‌زدم و رفتار می‌کردم، دیوانه‌تر به نظر می‌رسیدم.» او همچنین شاهد این بود که کارکنان افراد بیمارتر را شدیدتر تحریک می‌کردند.

ده روز بعد از ورود او به آسایشگاه نیویورک ورلد حقیقت را برملا کرد و گفت که گزارشگر آن‌ها باید آزاد شود. مأموریت هولناکی بود. بااین‌حال بلای با مشاهده و نوشتن تجربیات خود، به تغییر دیدگاه مردم امریکا نسبت به آسایشگاه‌ها و بیماری‌های روانی کمک کرد.

در نتیجهٔ مستقیم انتشار مقالهٔ دو بخشی او به نام «ده روز در دیوانه‌خانه»[۱۵۴] بودجهٔ اداره‌ای که مسئول آسایشگاه بود یک میلیون دلار افزایش یافت. دستاورد تأثیرگذارتر این بود که فهرست توصیه‌ها و پیشنهادهای بلای توسط سازمان‌های خیریه و اصلاحات عمومی بررسی و در نتیجهٔ آن چند سال بعد آن آسایشگاه بسته شد.

نلی بلای معروف شد و به آغاز عصر جدیدی از روزنامه‌نگاری مهیج و مخفی کمک کرد.

او به گزارش انواع داستان‌های شگفت‌انگیز ادامه داد؛ داستان‌هایی که از آن سرگرمی‌های خانه‌داری‌ای که در ابتدا برای روزنامهٔ پیتسبرگ می‌نوشت بسیار متفاوت بودند. او همه‌چیز از فساد دولت گرفته تا رسوایی‌های فروش بچه را نیز پوشش می‌داد.

بلای در سال ۱۸۸۹ وقتی سفری چهل‌هزار کیلومتری به دور دنیا را آغاز کرد و آن را در طول ۷۲ روز به پایان رساند، به‌عنوان فردی که رکورد خیالی فیلیس فاگ در رمان دور دنیا در هشتاد روزِ ژول ورن را شکست شهرت بیشتری کسب کرد. هنگامی که در سفر بود، با ژول ورن در پاریس ملاقات کرد، از یک محلهٔ جذامیان در چین دیدن کرد و در امتداد کانال سوئز سفر کرد. او با قایق و قطار و گاهی حتی با الاغ سفر می‌کرد.

نکتهٔ قابل توجه این است که حتی وقتی افراد دیگری فرستاده شدند تا او را شکست دهند، حاضر نشد آن را به چشم یک مسابقه ببیند و گزارش او نشان می‌دهد که چقدر از تک‌تک لحظات زیبای سفر خود لذت برده است. او نوشته: «من همیشه مه را دوست داشتم، نوری لطیف و مزین به چیزها می‌بخشد که در صورت نبودش آن چیزها در درخشش عظیم روز زمخت و مبتذل جلوه می‌کنند.»

سال‌ها بعد، در طول جنگ جهانی اول، او اولین خبرنگار زن بود که از منطقهٔ درگیری بین صربستان و اتریش دیدن کرد و حتی با جاسوسی انگلیسی اشتباه گرفته و دستگیر شد، اما به‌سرعت آزاد شد.

امروزه میراث او همچنان زنده است و چیزهای مختلفی از او نام گرفته‌اند: جوایز مطبوعاتی، قایق‌ها، بستنی‌فروشی، حتی یک شهربازی.

او گواهی است بر آنچه انسان می‌تواند انجام دهد، آن هم تقریباً فقط با مدادی تیز و ذهنی تیزتر.

همان‌طور که خود بلای می‌گوید: «انرژی‌ای که به‌درستی به کار گرفته شود، از پس انجام هر کاری برخواهد آمد.»

او در برابر هر نقشی که جامعه انتظار داشت او در آن فرو رود، مقاومت کرد و به کسی تبدیل شد که خودش می‌خواست.

(nbookcity.com)

آشفتگی

سخت‌ترین کار این است که خودت باشی. ما آن‌قدر آشفته و پرمشغله‌ایم که همیشه نمی‌توانیم حقیقت خود را ببینیم. گاهی حواس خودمان را پرت می‌کنیم و عمداً زندگی خود را به هم می‌ریزیم تا ذهن‌مان را از بی‌نظمی درون سرمان دور کنیم. وقتی آشفتگی بیرونی را کنار می‌گذاریم باید با آشفتگی درونی خود روبه‌رو شویم؛ تمام آشفتگی‌ها و هرچه بیشتر روی آن تمرکز کنیم، نظم بیشتری در آن می‌بینیم. دلیلی وجود دارد که چرا همه‌چیز همان‌جایی است که هست. ممکن است بخواهیم به روشی متفاوت به آن آشفتگی نظم بدهیم یا ممکن است احساس کنیم این آشفتگی هیچ اشکالی ندارد، اما ما کامل نیستیم و کاستی‌هایی داریم چون زنده‌ایم.

ما آشفته و به‌هم‌ریخته‌ایم، چون جهان با انفجار آغاز شده است و از آن زمان آوارها روی هم جمع شده‌اند. همهٔ ما پستاندارانی آشفته روی سیاره‌ای آشفته در کیهانی آشفته هستیم. انکار آشفتگی به‌منزلهٔ انکار آن کسی است که هستیم و دیدن، پذیرفتن و بخشیدن آن به معنای رسیدن به قلمرویی است که روان‌شناس بودایی تارا براچ[۱۵۵] آن را «پذیرش بنیادین» می‌نامد؛ جایی که می‌توانیم به اصطلاح نقص‌ها یا کاستی‌های خود را به‌عنوان بخش طبیعی وجود خود بپذیریم و آن‌ها را درک کنیم و آن وقت است که می‌توانیم با صراحت و صداقت زندگی کنیم، نه این‌که خودمان را کوچک کنیم و سعی کنیم خود را مانند محتویات کمدی به‌هم‌ریخته از نظرها پنهان و محبوس کنیم. خلاصه که می‌توانیم زندگی کنیم.

هدف خودت بودن است

اگر قصد داری کسی غیر از خودت باشی، همیشه شکست خواهی خورد. خودت باش. مثل خودت نگاه کن، رفتار کن و فکر کن. خودت را در آغوش بگیر، تأییدش کن، گرامی بدار، دوستش داشته باش و اگر مردم به این دلیل مسخره‌ات کردند کوچک‌ترین اهمیتی نده.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فنجان

تو هیچ کنترلی روی تفکر مردم نداری، روی این‌که فکر می‌کنند چه کسی هستی، پس نگران نباش. اگر آن‌ها می‌خواهند از نسخهٔ تخیلی تو که در ذهن‌شان ساخته‌اند متنفر باشند، بگذار باشند. با تلاش برای فهماندن خود به کسانی که هیچ‌جوره درکت نمی‌کنند، خود را خسته نکن، فنجانت را پر نگه دار و به سراغ مهربانی برو.

(nbookcity.com) شهر کتاب

انار

بسیاری از شایعات بی‌اساس، حسادت‌هایی در لباس مبدل هستند. بیشتر خودناباوری‌ها، سازش‌پذیری‌هایی در لباس مبدل هستند. النور روزولت[۱۵۶] گفته: «هیچ‌کس نمی‌تواند بدون اجازهٔ خودت در تو احساس حقارت ایجاد کند.» نفسی عمیق بکش، از سایه بیرون بیا و بی‌هیچ محدودیتی خودت باش. خودت‌بودن تنها موفقیتی است که اهمیت دارد. سازگاری با جماعت خوب است، اما اگر سازگاری با جماعت به معنای تبدیل‌شدن به کسی غیر از خودت است، تلاش نکن و سازگار نباش. به خودت تبدیل شو، به کسی تبدیل شو که شبیه هیچ‌کس دیگری نیست. اگر مردم تو را دوست ندارند، بگذار دوستت نداشته باشند. لزومی ندارد همهٔ میوه‌ها مثل سیب باشند. گذران زندگی در قالب شخصی که خود واقعی‌ات نیست سخت و طاقت‌فرساست. اگر انار هستی، انار باش. یقیناً تعداد افرادی که انار دوست ندارند بیشتر از افرادی است که سیب دوست ندارند، اما برای مایی که انار دوست داریم، انارها میوه‌هایی هستند که بیشتر از هر چیز دیگری دوست‌شان داریم.

(nbookcity.com

بگذار باشد

از سر راه خود کنار برو، خودت‌بودن عملی اجباری نیست. تو خودت متولد شدی و حتی برای خودت‌بودن مجبور نبودی تلاش کنی. در واقع، کل مشکل همین تلاش‌کردن است. تو نمی‌توانی برای کسی‌بودن تلاش کنی، فقط می‌توانی بگذاری که خودت باشی.

(nbookcity.com) شهر کتاب

بخش چهارم

«گاهی به‌عنوان پادزهری برای ترس از مرگ، ستاره‌ها را می‌خورم.»

ربکا السون[۱۵۷]، پادزهرهایی برای ترس از مرگ[۱۵۸]، مسئولیتی برای هیبت[۱۵۹]

(nbookcity.com) شهر کتاب

آسمان

تصور کن که هرگز آسمان شب را ندیده‌ای.

تصور کن که آسمان شب تنها یک بار در طول زندگی ظاهر شود. تصور کن که تنها یک بار می‌توانستی به آسمان نگاه کنی و آن ستاره‌ها را ببینی. احتمالاً به یکی از لحظات ناب و برجستهٔ زندگی‌ات تبدیل می‌شد. احتمالاً با عنوان شب معجزهٔ ستاره‌باران یا لحظهٔ شگفت‌انگیز مشاهدهٔ جهان درخشان یا با عنوانی جذاب‌تر شناخته می‌شد. همهٔ ما از روی کاناپه‌های خود بلند می‌شدیم و دیگر شب‌مان را در مقابل شبکهٔ پخش انتخابی خود نمی‌گذراندیم، در عوض بیرون می‌رفتیم و به آسمان نگاه می‌کردیم، با دهانی باز و شگفت‌زده هزاران نقطهٔ نورانی را که در ظرف زمان و فضا می‌درخشیدند تماشا می‌کردیم. ما آن‌جا می‌ایستادیم و به ماه خیره می‌شدیم و تلاش می‌کردیم ستاره‌ها را از سیارات تمییز دهیم، با خود می‌اندیشیدیم که کدام‌یک از آن‌ها ناهید است.

منظورم این است که تقریباً غیرممکن است دیدن چنین آسمان شبی را که فقط یک بار در طول زندگی رخ می‌دهد بی‌اهمیت بپنداریم.

اما ما اکنون به‌وضوح آسمان شب را بی‌اهمیت می‌پنداریم، حتی در شب‌های بدون ابر با آلودگی نوری کم هم این توصیه کاملاً غیرمعقولانه است که زیر آسمان شب بایستیم و با احساس و شگفتی فراوان به صور فلکی خیره شویم، بااین‌حال همیشه خوب است که بدانیم اگر چیزهایی در زندگی به‌ندرت اتفاق می‌افتادند و کمیاب بودند زندگی چقدر شگفت‌انگیز به نظر می‌رسید. ما در این سیاره و در این جهان به قدری با اعجاب و شگفتی‌ها محاصره شده‌ایم که دیگر به آن‌ها اعتنایی نمی‌کنیم و نسبت به آن‌ها بی‌حس شده‌ایم و اغلب تنها در زمان بحران‌های شدید است که چنین چیزهایی پدیدار شده و به چشم‌مان می‌آیند. هر کدام از ما می‌توانیم، به بیان آلن واتس فیلسوف، خود را به‌عنوان «روزنه‌ای که جهان هستی از طریق آن نگاه کرده و به کشف خود می‌پردازد» ببینیم.

ستاره‌ها را تماشا کن

می‌توانم شبی را به یاد بیاورم که در دل افسردگی بودم و فکر خودکشی در سر داشتم و به آسمان بدون ابر و پرستاره نگاه می‌کردم. درد روحی عمیقی را تجربه می‌کردم که انگار به جسمم نیز نفوذ کرده بود، اما دیدن آسمان، همین تکهٔ کوچکی که از جهان هستی می‌بینیم، این امید را در من برانگیخت که روزی دوباره می‌توانم چنین منظره‌ای را درک و ستایش کنم. زیبایی، آن لحظه‌ای است که باعث می‌شود نفس‌مان از امید و شگفتی زندگی بگیرد و جهان مملو از این لحظه‌هاست. آن‌ها در دل تاریکی می‌درخشند و این‌جا هستند تا آن‌ها را از آن خودمان کنیم. مارکوس اورلیوس دوهزار سال پیش در تأملات خود نوشت: «به زیبایی زندگی بیندیش، ستاره‌ها را تماشا کن و خود را تصور کن که همراه با آن‌ها راه می‌پیمایی.»

(nbookcity.com

جهان هستی در حال تغییر است

مارکوس اورلیوس وقتی کتاب تأملات را می‌نوشت، قدرتمندترین مرد جهان بود. او به معنای واقعی کلمه یک امپراتوری کامل را در اختیار داشت، شهرها، ارتش‌ها و قصرها، همه مال او بودند. او بیش از یک دهه، از سال ۱۶۱ تا ۱۸۰ در دوران «عصر طلایی» به‌عنوان امپراتور روم روزگار می‌گذراند و بااین‌حال در برابر کسب هرگونه امتیاز و رضایت‌مندی به دلیل موقعیت و قدرتش مقاومت کرد و سادگی، رایزنی و کنکاش و چشم‌اندازی کیهانی را ترجیح داد. او معتقد بود تماشای ستارگان اهمیت دارد و از فیثاغورس، نخستین فیلسوف یونانی و بنیان‌گذار قضیهٔ فیثاغورس، به‌عنوان شخصیت اثرگذار بر خود در کتابش صحبت می‌کند.

پیروان فیثاغورس خیره‌شدن به آسمان را نه‌تنها کاری خوشایند، بلکه بینشی از نظم الهی می‌دانستند، چون ستارگان همه از هم جدا هستند، اما همه در دسته‌ای منظم قرار گرفته‌اند. از نظر رواقیان، نگاه به ستارگان نگاه به چشم‌اندازهای بی‌پردهٔ الوهیت و همچنین بخش‌هایی از طبیعت بود.

پس تنها آسمان یا ستارگان مهم نیستند، بلکه تفکر ما وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنیم نیز اهمیت دارد؛ ارتباط ما با جهان در حال تغییر اطراف و بالای سر ما.

مارکوس اورلیوس می‌نویسد: «جهان در حال تغییر است. زندگی ما را افکارمان می‌سازند.»

حتی کسی که مسئولیت یک امپراتوری را بر عهده دارد نیز می‌تواند به ستارگان نگاه کند و با شادی و خوشحالی در نظم عظیم جهانی احساس کوچک‌بودن کند.

آسمان از بالای سر ما شروع نمی‌شود. هیچ نقطهٔ شروعی برای آسمان وجود ندارد. ما در دل آسمان زندگی می‌کنیم.

بردهٔ رواقی

فیلسوف موردعلاقهٔ من اپیکتتوس[۱۶۰] است. او نیز مانند مارکوس اورلیوس فردی رواقی بود که در روم باستان زندگی می‌کرد. برخلاف مارکوس اورلیوس امپراتور نبود. در واقع، تا جایی که می‌توان تصور کرد از امپراتوربودن فاصله داشت.

او زندگی سختی داشت. تقریباً دو هزار سال پیش در دوران برده‌داری به دنیا آمد و نام او به معنای «خریده شده» بود. تمام جوانی خود را به‌عنوان برده گذراند، بااین‌حال به او اجازه داده شده بود در زمینهٔ فلسفهٔ رواقی مطالعه کند. او ناتوانی جسمی نیز داشت؛ احتمالاً این ناتوانی به علت شکسته‌شدن پای او توسط اربابش ایجاد شده بود. او بیشتر عمر خود را با درد جسمانی گذراند.

اپیکتتوس سرانجام به دلایلی نامشخص مرد آزادی شد و به تدریس فلسفه پرداخت، اما حتی در آن زمان نیز بسیار ساده و با دارایی اندک زندگی کرد و بیشتر عمر خود را در تنهایی گذراند. مدارک نشان می‌دهند که او در دوران پیری فرزند دوست خود را به فرزندخواندگی پذیرفت و آن کودک را به همراه زنی بزرگ کرد که مشخص نیست اپیکتتوس با او ازدواج کرده بود یا نه.

اپیکتتوس از جهاتی فیلسوف بسیار مدرنی بود. جهان‌بینی او احتمالاً به بهترین شکل ممکن در عبارت «مهم نیست چه اتفاقی برای شما می‌افتد، آنچه اهمیت دارد نحوهٔ واکنش شما به آن اتفاق است» خلاصه می‌شود. این فلسفه‌ای است که در راستای کمک به مردم در شرایط سخت، از اسرای جنگی گرفته تا افرادی که مبتلا به افسردگی هستند، اعتبار یافته است. آلبرت اِلیس[۱۶۱]، روان‌شناس، یکی از مبتکران درمان رفتاری شناختی، این نقل‌قول اپیکتتوس را سرمشق کل رویکرد درمانی خود قرار می‌دهد: «انسان نه توسط چیزها، بلکه با دیدگاه‌هایی که دربارهٔ آن‌ها دارد، آشفته می‌شود.»

اپیکتتوس به ما یادآوری می‌کند که وقتی شادی و خوشحالی خود را به چیزهایی بیرونی گره می‌زنیم، اساساً از ایدهٔ تسلط بر نفس خود دست می‌کشیم و حال خوب‌مان را به دست نیروهای بیرونی و خارج از وجود خودمان می‌سپاریم. حال این عوامل خارجی هر چه می‌خواهند باشند از جمله درآمدها، روابط، خواستن خانواده، لامبورگینی، برنده‌شدن در قرعه‌کشی، معروف‌شدن در شبکه‌های اجتماعی. «فقط به خاطر داشته باش: هرچه بیشتر به عوامل خارج از کنترل‌مان ارزش بدهیم، کنترل کمتری خواهیم داشت.» و البته حتی وقتی به چیزهایی دست می‌یابیم که فکر می‌کنیم آن‌ها را می‌خواهیم، اثر مخرب آن اغلب فراتر از پیش‌بینی ماست. به‌عنوان مثال، به سراغ مطالعاتی برو که نشان می‌دهند چطور برنده‌شدن در قرعه‌کشی اغلب اثری منفی بر خوشحالی برنده دارد.

آرامش و آسایش اپیکتتوس عمیق‌ترین آرامش و آسایشی است که وجود دارد. این اطمینان

خاطری حاصل از این باور نیست که اتفاقات بزرگی برای ما رخ خواهند داد، بلکه بدین معناست که بدانیم حتی در درد، اندوه یا زندان نیز ذهن این قدرت را دارد تا پاسخ و واکنش ما را به رویدادهای زندگی‌مان انتخاب کند، حتی در بزرگ‌ترین اتفاق‌ها نظیر درد، فقدان، سوگ و مرگ. او گفته: «من نمی‌توانم از مرگ فرار کنم، اما حداقل می‌توانم از ترس از آن فرار کنم.» به طور خلاصه اپیکتتوس در جهانی کنترل‌ناپذیر به ما تسلط و کنترل می‌دهد؛ کنترل پذیرش عدم کنترل، کنترل پاسخ و واکنش.

شهر کتاب (bookcity.com)

کرم ابریشم

در پیلهٔ تاریک، کرم ابریشم از هم فرومی‌پاشد. در آنزیم‌های خود تجزیه می‌شود. به مایع تبدیل می‌شود، به خمیری نرم، به گوشتاب کرم ابریشم و بعد، آرام و آهسته، به شکل پروانه دوباره متولد می‌شود. پیله‌ها جایی آرام و راحت برای استراحت نیستند. پیله‌ها حتماً جای وحشتناکی برای کرم‌های ابریشم‌اند. بااین‌حال، سرنوشت کرم ابریشم ثابت کرده که استعاره‌ای مناسب و عالی از بدبختی‌ها و مبارزات خود ماست. بزرگ‌ترین و بهترین تغییرات ناشی از تاریک‌ترین تجربیات هستند. ما از هم می‌پاشیم تا تازه شویم، از دل تاریکی عبور می‌کنیم تا در دل خورشید به پرواز درآییم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

تجربه

ما آن چیزی نیستیم که تجربه می‌کنیم.

اگر در دل طوفان ایستاده باشیم، مهم نیست که طوفان چقدر شدید یا وحشتناک است، ما همیشه می‌دانیم که این طوفان ما نیستیم. حال و هوای درون و بیرون ما هرگز دائمی نیست. مردم دربارهٔ ابرهای تیرهٔ بالای سرشان صحبت می‌کنند، اما ما هیچ‌وقت ابر نیستیم، ما آسمان هستیم، فقط آن ابرها را دربرمی‌گیریم. ابرها تنها نمایی کنونی هستند. آسمان، آسمان می‌ماند.

(nbookcity.com) شهر کتاب

کمی دربارهٔ نفس‌کشیدن

می‌خواهم برایت بگویم که نفس‌کشیدن خیلی مهم است.

می‌دانم، می‌دانم.

این حرف من را به «آن شخص» تبدیل می‌کند؛ شخصی که می‌گوید دربارهٔ نفس‌کشیدنت جوری فکر کن که انگار تمام مشکلات جهان ناشی از این است که نمی‌توانی بازدم خود را با شمارش تا پنج بیرون بدهی. چیزی نمی‌ماند کسی بشوم که می‌گوید درمان مشکلات و آسیب‌های روحی‌ات با حمامی طولانی و چند شمع با رایحهٔ اسطوخودوس ممکن است و بااین‌حال من طی این سال‌ها فهمیده‌ام که جز بررسی وضعیت تنفسم هیچ شاخص سریع‌تری برای تشخیص سطح استرسم وجود ندارد.

تنفس نوعی فشارسنج درونیِ خُلق است.

قبلاً وقتی حمله‌های هراس کاملی را تجربه می‌کردم، نفس‌کشیدن سخت می‌شد. اتفاقی بود که به‌سرعت نور رخ می‌داد، درست در بخش بالایی ریه‌هایم، انگار حتی برای دریافت هوا هم وقت نداشتم. زمانی که استرس دارم می‌توانم روی تخت دراز بکشم و دستم را روی شکمم بگذارم و نفسی عمیق بکشم و در آخر، شکمم مثل حیوانی وحشت‌زده می‌لرزد و من می‌فهمم، می‌فهمم که حالا وقت عقب‌نشینی است و به خود اجازه می‌دهم تا استراحت کنم و آرام شوم. متناقض به نظر می‌رسد، اما تلاش برای استراحت و آرام‌شدن گاهی می‌تواند مؤثر واقع شود و ساده‌ترین و سریع‌ترین روش برای من تنفسی آرام و آهسته است. وقتی خود را وادار می‌کنم که آرام نفس بکشم، انگار صداهای مزاحم ذهنم، آن صداهایی که مثل یاوه‌گویی‌های آزاردهندهٔ یوتیوب به صورت چرخشی و متناوب پخش می‌شوند، ناگهان ساکت می‌شوند. تقریباً فوراً جوری می‌شود که انگار ایرادی ندارد به سراغ آن ایمیل نرفته‌ام یا این‌که جلسهٔ آنلاین را به هم ریخته و گند زده‌ام. می‌توانم خود را در حال سکون احساس کنم.

به نظر می‌رسد تنفس آگاهانه راهی برای کنترل عزت نفس است، راهی برای این‌که بگویی به خودت استراحت بده، راهی برای پذیرش خود همان‌طور که هستی و پذیرش زندگی همان‌طور که هست و تنها چیزی که لازم داری یک جفت ریه است.

می‌توانی این کار را خوابیده، نشسته یا ایستاده انجام بدهی. اگر دراز کشیده باشم، دست‌هایم را کنار خود می‌گذارم، کف دست‌ها رو به آسمان یا سقف و پاهایم را کمی از هم فاصله می‌دهم. اگر نشسته باشم، دستم‌هایم را راحت و آزاد روی صندلی می‌گذارم و پاهایم را به عرض لگن باز می‌کنم. سپس آهسته اما عمیق از شکمم نفس می‌کشم و بله، در سکوت تا پنج می‌شمارم، چون به نظر می‌رسد حالت هیپنوتیزم مانند تمرکز روی شمارش، خود اثری آرامش‌بخش دارد و در حالت ایدئال من این کار را بیش از یک دقیقه انجام می‌دهم. اگر پنج دقیقه زمان داری، جداً، سعی کن این کار را به مدت پنج دقیقه انجام دهی، به درک! حتی بیشتر. ابتدا ممکن است

حوصله‌سربر به نظر برسد، اما ارزشش را دارد، چون مغزی شلوغ چیزی کمتر از این نمی‌خواهد و به چیزی جز آرام‌گرفتن نیاز ندارد.
تو این‌جا هستی. وجود داری. تو در این لحظه هستی.
فکر می‌کنم نفس‌کشیدن یعنی زندگی‌کردن و آگاهی از تنفس یعنی آگاهی از زندگی، آگاهی از ساده‌ترین حقیقت خود و فراتررفتن از جهانِ انجام‌دادن برای چند لحظهٔ شیرین و آرامش‌بخش و زندگی در جهانِ بودن.

(nbookcity.com) شهر کتاب

آنچه تنفست به تو می‌گوید

تو کافی هستی، به چیزی جز خودت نیاز نداری، بیش از آن شکلی هستی که دیده می‌شوی. تو همان کسی هستی که در خفا و تاریکی است. تو همان کسی هستی که در سکوت است. نیازی نیست پذیرش خود را بخری، بگیری یا به دست آوری.

تو کافی هستی، تو معجزه‌ای عظیم و کیهانی هستی، زمینی هستی که گواه خود است. هوا را نفس می‌کشی و همان‌طور که به درون‌کشیدن آن هوا را به‌عنوان بخشی از نظام طبیعت می‌پذیری، خود را نیز می‌پذیری. تو همان ذهنی هستی که در حال تغییر است. تو امکان در حال حرکت هستی. تو به این‌جا تعلق داری، جایی هستی که باید باشی.

تو کافی هستی.

(nbookcity.com)

هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.
هیچ چیز قوی‌تر از امید کوچکی نیست که تسلیم نمی‌شود.

(nbookcity.com

عریان زندگی کن

چالشی واقعی که با آن روبه‌رو هستیم این است که صادقانه به خود و جهان نگاه کنیم. برای این‌که ببینیم چه زخم‌ها و جراحاتی وجود دارند تا بتوانیم به ترمیم و بهبود آن‌ها کمک کنیم، نه این‌که به خود بپیچیم، نه این‌که زندگی‌مان را در انکار و تلاش برای طفره‌رفتن از درد و رنج بگذرانیم، نه این‌که از احساسات‌مان روی بگردانیم. همان‌طور که پما چودرون، نویسندهٔ بودایی می‌گوید: «اساسی‌ترین آسیبی که می‌توانیم به خود وارد کنیم این است که به دلیل نداشتن شجاعت و عزت برای صادقانه و باملاحظه نگاه‌کردن به خود، نادان باقی بمانیم.» بهبودی یعنی عریان زندگی کردن.

(nbookcity.com

دید صادقانه

جهالت ما را کوچک می‌کند. چالشی واقعی که با آن روبه‌رو هستیم این است که صادقانه به خود و جهان نگاه کنیم. یکی از چالش‌هایی که مارکوس اورلیوس برای خود ایجاد کرد این بود: «به هر چیز مستقیم نگاه کن و آن‌ها را به همان شکلی که هستند بشناس.»

شهر کتاب (bookcity.com)

صبر داشته باش

تو خوب هستی. شاید احساس کنی انگار در کابوس به سر می‌بری، ذهنت ممکن است تو را آزار دهد، شاید فکر کنی قرار نیست از پسش بربیایی، اما زمانی را به یاد بیاور که احساس بدی داشتی و به اتفاق خوبی فکر کن که بعد از آن رخ داد. آن اتفاق خاص ممکن است دوباره تکرار شود و ممکن است دیگر تکرار نشود، اما اتفاقات خوب دیگری رخ خواهند داد، فقط صبر داشته باش.

(nbookcity.com) شهر کتاب

علاج تنهایی

تنهایی نداشتن همراه نیست. تنهایی زمانی احساس می‌شود که ما گم شده‌ایم، اما ممکن است درست میان جمعیت گم شویم. هیچ تنهایی‌ای بدتر از بودن با افرادی نیست که طرز تفکری متفاوت از تو دارند. علاج تنهایی حضور افراد بیشتر نیست، علاج تنهایی درک کسی است که هستیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

الگوها

گیرافتادن در الگویی رفتاری آسان است. به افرادی که می‌شناسی فکر کن. آیا کارهای مشابه و یکسانی را بارها و بارها انجام می‌دهند؟ آیا از یک نوع غذا و نوشیدنی خوش‌شان می‌آید؟ آیا برنامه‌های تلویزیونی مشابهی را تماشا می‌کنند؟ آیا کتاب‌هایی با ژانرهای مشابه می‌خوانند؟ آیا آن‌ها تقریباً در ساعاتی مشابه از خواب برخاسته و به رختخواب می‌روند؟ آیا حرف‌های مشابهی می‌زنند؟ افکار مشابهی دارند؟ تو چطور؟ من چطور؟ بله. انسان‌بودن، زنده‌بودن، یعنی در دام الگوهای رفتاری افتادن. برخی از این الگوها خوب هستند. ما به آرامش و راحتی حاصل از روزمرگی کشیده شده و در آن‌جا مستقر می‌شویم، اما انجام همین فعالیت‌های مشابه نیز ممکن است ناراحتی ایجاد کند. همان‌طور که ماندن در موقعیت و حالتی یکسان برای ساعاتی طولانی می‌تواند به کمرمان آسیب برساند، این نیز درست است که در پیش گرفتن مسیری آشنا و تکراری با کمترین موانع می‌تواند ما را تحت تأثیر قرار داده و در جایی گیر بیندازد. ما به الگوریتم‌های کهنه‌ای تبدیل می‌شویم که به زنجیرهٔ جدید و بزرگ‌تری نیاز دارند.

تغییر روال عادی و روزمره برای‌مان خوب است. حتی کاری به سادگی تغییر جایگذاری نرم‌افزارها و برنامه‌های تلفن همراه‌مان به ما کمک می‌کند تا در برابر پیش‌فرض خودکار حافظهٔ عضلانی خود مقاومت کنیم.

همان‌طور که تارا براچ می‌گوید: «شاید بزرگ‌ترین تراژدی زندگی ما این باشد که درحالی‌که آزادی ممکن است، سال‌های زندگی‌مان را گرفتار در همان الگوهای قدیمی می‌گذرانیم... ممکن است بخواهیم بدون محدودیت دیگران را دوست بداریم، اصیل و واقعی باشیم، در زیبایی اطراف‌مان نفس بکشیم، برقصیم و آواز بخوانیم. بااین‌حال هر روز به صداهای درونی خود گوش می‌دهیم که زندگی ما را محدود و کوچک نگه می‌دارند.»

منطقهٔ ناراحتی

نوعی بزدلی وجود دارد که می‌تواند با آشنایی آغاز شود، ترس از تغییر. ممکن است سر از گرفتاری در مشاغلی دربیاوریم که دوست‌شان نداریم، در روابطی ناسالم، با نگرش‌های بی‌فایدهٔ مشابه. ما این را «منطقهٔ راحتی» می‌نامیم، اما اغلب برعکس است، منطقهٔ ناراحتی، منطقهٔ رکود، منطقه‌ای تحقق‌نیافته. هنگامی که تصمیم می‌گیریم، طی کردن مسیر و خارج‌شدن از آن به طرز شگفت‌انگیزی آسان می‌شود و آنچه در پس منطقهٔ ناراحتی می‌بینیم در واقع راحتی و آسایش عمیق‌تری است. آسایش و راحتیِ بهترین نسخهٔ ممکن خودمان بودن. فراتر از الگو یا کد رفتاری تثبیت‌شده. کدگذاری کمتر، انسان‌تر.

(nbookcity.com)

چیزها

همیشه لازم نیست کارهایی انجام بدهی یا به چیزهایی برسی. نیازی نیست اوقات فراغت خود را کارآمد و به طور مؤثر بگذرانی. مجبور نیستی تای‌چی و تعمیرات و پخت نان بلد باشی. گاهی می‌توانی فقط باشی و احساس کنی و دوام بیاوری و چیپس بخوری و زنده بمانی و همین کافی است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فریس بیولر[۱۶۲] و معنای زندگی

مرخصی فریس بیولر[۱۶۳] (۱۹۸۶) بهترین فیلم نوجوانانهٔ کل تاریخ است، اما من سال‌ها با آن مشکل داشتم، هرچند از تماشای آن بی‌اندازه لذت می‌بردم. این فیلم جان هیوز[۱۶۴] دربارهٔ نوجوانی محبوب است که با تظاهر به بیماری به مدرسه نمی‌رود و با بهترین دوستش و محبوبش روز هیجان‌انگیزی را در شیکاگو می‌گذراند، این فیلم من را آزار می‌داد، چون فکر می‌کردم فریس خودخواه است و به نظر می‌رسید از آن فیلم‌هایی باشد که دوست‌داشتن شخصیت اصلی‌اش برای لذت‌بردن از داستان ضروری است. مشکل من این بود که او از بهترین دوست خود، کامرون[۱۶۵] استفاده کرده و او را مجبور می‌کرد فِراری شیک و آنتیک پدرش را بردارد و با هم به ماجراجویی بروند، حتی اگر این کار کامرون را به دردسر بزرگی می‌انداخت.

وقتی دوباره فیلم را تماشا کردم، فهمیدم که همه‌چیز را اشتباه متوجه شده‌ام. در واقع، این فیلم، فیلمی که نام فریس را بر آن گذاشته‌اند دربارهٔ فریس نیست، دربارهٔ کامرون است. کامرون کانون عاطفی و احساسی فیلم است، کسی که ژرف‌ترین تحول در شخصیت او ایجاد می‌شود، از نوجوانی افسرده، کسی که احتمالاً با تمایل به اقدام به خودکشی درگیر بوده، پسری با ظاهر نوجوانی نازپرورده که از تصور پوچ‌بودن آینده‌ای که دانشگاه و دورهٔ بزرگسالی را در برمی‌گیرد ناراحت است، به کسی تبدیل می‌شود که عزت‌نفس دارد و می‌تواند در زمان حال زندگی کند و در برابر پدر سختگیر و قوانین ظالمانه‌اش بایستد.

وقتی فریس فیلم را با مونولوگ معروف خود شروع می‌کند، مستقیماً با دوربین حرف می‌زند، اما پیام اصلی این است که بقیهٔ فیلم را به آموزش کامرون مشغول می‌شود: «زندگی خیلی سریع پیش می‌ره. اگه هر چند وقت یه بار نایستی و به دور و برت نگاه نکنی، ممکنه از دستش بدی.» فریس در اصل نسخهٔ ۱۹۸۰ مارکوس اورلیوس است که می‌گوید: «به زیبایی زندگی بیندیش.» او ترکیبی از فلسفهٔ شرق و غرب است. ذهنیتی بودایی که با فردگرایی امریکایی آمیخته شده است، هرچند او نمی‌خواست بخشی از هیچ مکتبی باشد. فریس می‌گوید: «آدم نباید به هیچ مکتبی باور داشته باشه، باید به خودش باور داشته باشه.» اما فریس فقط برای خودش به‌پانخاست، او برای دوستش نیز به‌پاخاست، برای ما به‌پاخاست. مثل آرامش‌بخش‌ترین فیلم‌های دیگر، این فیلم نیز به ما این امکان را می‌دهد تا احساس کنیم، به ما کمک می‌کند تا زندگی کنیم.

فیلم‌هایی که آرامش می‌بخشند

آرواره‌ها. چون نشان می‌دهد که باید قبل از مبارزه با ترس‌های‌مان آن‌ها را بشناسیم تا بتوانیم شکست‌شان دهیم.

مرا در سنت لوئیس ملاقات کن[۱۶۶]. برای آهنگ‌هایش، برای رنگ‌هایش، برای جودی گارلند که آهنگ «کریسمسی شاد داشته باش» را می‌خواند. چون ما را به آرامش زیبا و تلخ و شیرین زمانی دیگر، جایی دیگر، خانواده‌ای دیگر و واقعیتی دیگر می‌برد و چون من آن را روزی تماشا کردم که حس بد و مزخرفی داشتم و تماشای آن جای بهتری برای بودن و وجودداشتن به من هدیه داد.

فرار بزرگ[۱۶۷]. چون به ما نشان می‌دهد تا زمانی که در حال ساخت تونلی برای خروج هستیم، می‌توانیم با هر شرایطی کنار بیاییم.

بوچ کسیدی و ساندنس کید[۱۶۸]. چون درخشش آتشی طلایی را نشان‌مان می‌دهد و باعث می‌شود به خاطر بسپاریم که اگر لحظه‌ای آن‌قدر خوب و عالی در زندگی‌مان وجود داشته باشد می‌توانیم تا ابد در قاب ثابت آن لحظه زندگی کنیم. (پایان فیلم‌های ۴۰۰ ضربه[۱۶۹] و کلوپ صبحانه[۱۷۰] را نیز ببین.)

ئی. تی[۱۷۱]. چون موقع تماشای آن دوباره بچه می‌شوی.

چه زندگی شگفت‌انگیزی. چون باعث می‌شود درک کنیم که وجودمان ارزشی نامرئی و پنهان دارد.

شاهین کره بادام زمینی[۱۷۲]. چون قدرت نجات‌بخش دوستی را نشان می‌دهد.

کنت مونت کریستو[۱۷۳] (نسخهٔ ۲۰۰۲). چون این ماجراجویی پرهیاهو تعریفی از فرار از واقعیات است.

صورتی بهت می‌آد[۱۷۴]. چون دارای فوق‌العاده‌ترین موسیقی متن پاپ در سینماست.

ری. چون زندگی‌نامه‌های خوش‌ساخت همیشه الهام‌بخش هستند، مخصوصاً وقتی پای ری چارلز[۱۷۵] وسط باشد.

همسایهٔ من توتورو[۱۷۶]. چون شاهکار هایائو میازاکی[۱۷۷] است. فیلمی دربارهٔ قدرت اعجاب و جادو که در دوران سخت و در زمان آسیب‌های روحی به ما تسلی می‌بخشد.

هاروی[۱۷۸]. برای جیمز استوارت[۱۷۹] که با خرگوشی نامرئی حرف می‌زند.

گسستن[۱۸۰]. چون فیلمی دست‌کم گرفته‌شده دربارهٔ دوچرخه‌سواری است که وقتی حال خوبی نداشتم تماشایش کردم و با طنز و درام ملایمش آرام شدم.

سری فیلم‌های مأموریت غیرممکن[۱۸۱]. چون تماشای تام کروز[۱۸۲] که زندگی‌اش را به خطر می‌اندازد تا قوانین فیزیک نیوتن را زیر سؤال ببرد آرامش‌بخش است.

آوای موسیقی. چون نشان می‌دهد که چگونه عشق و موسیقی و لذت را نمی‌توان با تاریک‌ترین نیروهای تاریخ سرکوب کرد.

پرورش بیبی[۱۸۳]. برای کاترین هپبورن[۱۸۴] و کری گرانت[۱۸۵] و چون با این‌که در سال ۱۹۳۸ اکران شده، هنوز هم یکی از خنده‌دارترین فیلم‌هایی است که تاکنون ساخته شده است.

دومین انیمیشن از سری فیلم‌های داستان اسباب‌بازی[۱۸۶]. چون این فیلم عالی‌ترین و احساسی‌ترین و دل‌انگیزترین فیلم پیکسار است، آن هم فقط برای داستان جسی.

کنار من بمان[۱۸۷]. چون با وجود این‌که فیلمی دربارهٔ جست‌وجو برای یافتن جسد شخص مرده‌ای است، جوانی و دوستی و زندگی را جشن می‌گیرد.

مری پاپینز[۱۸۸]. چون مری پاپینز است.

(nbookcity.com

توانایی منفی

جان کیتس[۱۸۹] شاعر، عبارت «توانایی منفی» را بیان کرد: به معنی «توانایی زیستن در عدم‌قطعیت، ابهام و شک و تردید بدون چسبیدن وسواس‌گونه به دلایل و واقعیت‌ها.» این عبارت دربارهٔ پذیرش نوعی از آسیب‌پذیری است.

از نظر کیتس، شکسپیر فردی بود که این مفهوم را کاملاً تجسم بخشید، زیرا آثاری را خلق کرد که سرشار از زیبایی و نقص و دوپهلو بودند و معانی احتمالی مختلفی را می‌رساندند.

کیتس هرگز موسیقی مایلز دیویس[۱۹۰] را نشنید، اما اگر بود شاید توانایی منفی موسیقی‌اش را تشخیص می‌داد. این موسیقی‌دان مشهور گفته است: «آنچه را که هست ننوازید. چیزی را بنوازید که نیست.»

توانایی منفی دربارهٔ وسعتی فراتر از آن چیزی است که می‌دانیم و می‌شناسیم که اگر می‌خواهیم زیبایی را بیابیم باید برای رسیدن به آن وسعت آماده باشیم.

کیتس، آرام‌ترین شاعر مکتب رمانتیسم، نوشته است: «برای شاعر فوق‌العاده، حس زیبایی بر هر احساس و تفکر دیگری غلبه می‌کند یا بهتر بگویم تمامی تفکرات را محو می‌کند.»

کیتس توانایی منفی را در درجهٔ اول در رابطه با هنر به کار برد، اما بعدها این عبارت از سوی روانکاو ویلفرد بیون[۱۹۱] مورد استفاده قرار گرفت، کسی که به آن جنبهٔ روانی و وجودی بیشتری داد. از نظر بیون، توانایی منفی دربارهٔ توانایی تفکر شهودی، فراتر از خواسته و حافظهٔ انسان است. او می‌گفت: «حافظهٔ خود را دور بیندازید. زمان آیندهٔ خواسته‌های‌تان را کنار بگذارید. فراموش کنید؛ هم آنچه را که می‌دانید و هم آنچه را که می‌خواهید، برای ایده‌ای جدید فضا بگذارید.» ایده‌ای جدید.

من این را دوست دارم. مثل مفهوم ساتوری[۱۹۲] در ذن بودایی است، وارستگی و اشراق از طریق تبعیت و تسلیم، چیزی که با جست‌وجو در تردیدها و ابهامات طبیعت خودمان به دست می‌آید. آن‌جا جایی است که آزادی زندگی می‌کند، در امکان طرز تفکری جدید و اگر آغوش ما به روی سیالیت لحظه باز باشد و نسبت به آن تردید داشته و هوشیار باشیم، رسیدن به آن نقطه آسان‌تر خواهد بود.

شاید ما فقط برای نوعی توانایی منفی عالم کائنات وجود داریم که جهان هستی را از خلأ و پوچی به وجود آورد.

اشکالی ندارد اگر همه‌چیز را ندانیم. شاید بهتر و عاقلانه‌تر این باشد که همه‌چیز را ندانیم یا حداقل از این‌که تصور کنیم همه‌چیز را می‌دانیم اجتناب کنیم، چون در این صورت از تفکر معمول و همیشگی بازمی‌مانیم، اما مطمئناً، برای ورود به مکانی کاملاً آزاد و گشوده و شاید درکی جدید و عمیق‌تر از آرامش و آسایش به آسیب‌پذیری نیاز است.

همیشه زمانی را به یاد می‌آورم که سال‌ها پیش با ورزشی ویدئویی تمرین می‌کردم و وسط حرکت اسکات مربی با فریاد دستور داد: «توی وضعیتی که راحت نیستی، راحتی رو پیدا کن.» شاید به‌سختی بتوان توصیهٔ ارائه‌شده در ورزش را با توانایی منفی و ذن بودایی یکسان دانست، اما احساس می‌کنم وقتی حاضر باشیم از فضای امن و الگوهای شناخته‌شده خارج شویم، مثل کیتس دربارهٔ آن فکر کنیم و به سمت زیبایی ناشناختهٔ زندگی قدم برداریم، به آرامش و آسایش بیشتری دست می‌یابیم و با آن کسی که در واقع هستیم به اتحاد بیشتری می‌رسیم.

همان‌طور که ویلفرد بیون می‌گوید: «زیبایی شرایط بسیار دشوار را به شرایطی قابل‌تحمل تبدیل می‌کند.»

لازم نیست برای همه‌چیز تدبیر بیندیشیم و سر از همه‌چیز دربیاوریم. می‌توانیم فقط شاهد زیبایی باشیم.

(nbookcity.com)

وقتی می‌توانی خم شوی چرا می‌شکنی؟

مجبور نیستی با همه‌چیز کنار بیایی. مجبور نیستی همه‌چیز را اداره کنی. برای گذران روز مجبور نیستی همه‌چیز را کنترل کنی.

نمی‌توانی جریان را تغییر دهی. نمی‌توانی در برابر جاذبه گردن‌کشی کنی. نمی‌توانی بدون این‌که خرد و متلاشی شوی با طبیعت مبارزه کنی، اما می‌توانی نقاب را کنار بگذاری. می‌توانی آنچه را احساس می‌کنی با تمام وجود لمس کنی. می‌توانی در درون خود لم دهی و دراز بکشی.

می‌توانی گریه کنی. می‌توانی احساس کنی. می‌توانی آن کسی را که هستی به نمایش بگذاری.

در واقع می‌توانی خودت باشی.

(nbookcity.com)

ما بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم با یکدیگر اشتراک داریم

این روزها متنفربودن از همه آسان است. دسترسی به اینترنت یا گوش‌دادن به اخبار و ناامیدشدن آسان است. پیداکردن دلایلی برای عصبانیت آسان است. ما برنامه‌هایی برای رسانه‌های اجتماعی داریم که اصلاً مدل کسب‌وکارشان به ظرفیت پایای ما نسبت به خشم و سرخوردگی وابسته است.

به آسانی می‌توان با دیدگاهی واحد کاملاً احاطه شد و تقریباً هر کسی را که چنین دیدگاهی ندارد ناسازگار و بیگانه دانست، اما ما می‌توانیم جهان را از پشت لنزهای مختلف و متعددی ببینیم. اگر از دریچهٔ احساسات به افراد نگاه کنیم، به جای نگاه به خود عقاید و نظرات به احساساتی نگاه کنیم که عقاید و نظرات را هدایت می‌کنند، دیدن اشتراکات‌مان آسان می‌شود، امیدها، ترس‌ها، عشق‌ها، ناامنی‌ها، آرزوها، تردیدها، رؤیاها.

دیگران می‌توانند اشتباه کنند، ما هم می‌توانیم اشتباه کنیم و این یکی دیگر از اشتراکات ماست.

توانایی گندزدن و توانایی بخشیدن.

(nbookcity.com)

بخشش

بخشیدن دیگران تمرین خوبی است برای این که وقتی زمانش فرارسید بتوانیم خود را ببخشیم.

شهر کتاب (bookcity.com)

یادداشتی دربارهٔ درون‌گرایی

درون‌گرایی چیزی نیست که با برون‌گرایی آن را برطرف کنی. وقتی به آن به چشم چیزی نگاه کنی که برطرف نمی‌شود، آن را اصلاح می‌کنی. بگذار درون‌گرایی وجود داشته باشد. به سفرهای درونی نیز به اندازهٔ سفرهای بیرونی زمان و فضا بده.

شهر کتاب (nbookcity.com)

استراحت‌کردن یک عمل است

لزومی ندارد پرمشغله باشی. لزومی ندارد وجود خود را برحسب بهره‌وری و کارآمدی توجیه کنی. استراحت، بخشی اساسی از بقا و زنده‌ماندن است، بخشی اساسی از خود ما، بخشی اساسی از جانورانی که هستیم. وقتی سگی در آفتاب دراز می‌کشد گمان کنم که این کار را بدون احساس گناه انجام می‌دهد، چون تا آن‌جا که می‌دانم به نظر می‌رسد که سگ‌ها بیشتر از نیازهای خود آگاهی دارند و با آن‌ها هماهنگ هستند. حالا که بزرگ‌تر شده‌ام، فکر می‌کنم استراحت‌کردن در واقع می‌تواند نکتهٔ اصلی زندگی باشد. نشستن منفعلانه در فضای داخلی یا خارجی و فقط مجذوب‌شدن به چیزهایی مثل تیک‌تاک ساعت، ابری که در آسمان حرکت می‌کند، سروصدای ترافیک و آواز پرنده‌ها می‌تواند به‌خودی‌خود یک هدف باشد. در حقیقت می‌تواند از بسیاری از چیزهایی که ما عادت کرده‌ایم آن‌ها را کارآمد بدانیم معنادارتر باشد. همان‌طور که بین نت‌ها به مکث نیاز داریم تا موسیقی زیبا و دلنشین به گوش برسد و همان‌طور که برای فصاحت و انسجام جمله باید آن را نقطه‌گذاری کنیم، باید به استراحت، تأمل و انفعال و حتی نشستن روی کاناپه به‌عنوان بخشی ذاتی و ضروری از زندگی نگاه کنیم که برای کلیت مفهوم زندگی لازم است.

(nbookcity.com)

رمز و راز

به آثار هنری از مونالیزا گرفته تا میدل‌مارچ[۱۹۳] فکر کن که از آزمون زمان به سلامت عبور کرده‌اند. همیشه چیزی لاینحل دربارهٔ آن‌ها وجود دارد، چیزی که کارشناسان می‌توانند قرن‌ها بعد با اشتیاق و بدون هیچ قطعیتی دربارهٔ آن بحث کنند. شاید هنر زندگی نیز چنین باشد. شاید هدف همان رمز و راز باشد نه چیزی فراتر از آن. شاید ما قرار نیست همه‌چیز را دربارهٔ زندگی خود بدانیم و این شاید هیچ اشکالی نداشته باشد.

(nbookcity.com) شهر کتاب

آرامش و آسایش حاصل از عدم‌قطعیت

عدم‌قطعیت، اضطراب و تشویش ما را تغذیه می‌کند. عدم‌قطعیت و اضطراب ارتباطی ذاتی با یکدیگر دارند. هرچه مضطرب‌تر باشیم، تحمل عدم‌قطعیت سخت‌تر می‌شود. ممکن است فهرست‌هایی بنویسیم و از محول‌کردن کارها اجتناب کنیم. ممکن است به دنبال اطمینان‌خاطری دائمی باشیم. ممکن است دو بار بررسی کنیم که در را قفل کرده‌ایم یا نه یا مکرراً بخواهیم با کسی تماس بگیریم و ببینیم حالش خوب است یا نه. ممکن است همه‌چیز را تحت نظر و کنترل خودمان گرفته و مایل نباشیم به دیگران اعتماد کنیم. ممکن است بخواهیم از جهانی آشفته و مشوش فاصله گرفته و در خانه بمانیم و کارها را پشت گوش بیندازیم، ممکن است بخواهیم با گم‌شدن در دنیای حواس‌پرتی به کلی از آن فرار کنیم. ممکن است هر لحظه از روزمان را با فعالیت‌های پر جنب‌وجوش، با کار، با لذت، با دیگر عادات و اعتیادهای‌مان پر کنیم.

البته هیچ‌یک از این موارد مشکل اصلی را برطرف نمی‌کند. عدم‌قطعیت هنوز باقی است. در نهایت، تنها راه مقابله با عدم‌قطعیت، پذیرش آن است، زیرا ما نمی‌توانیم از آن فرار کنیم. بااین‌حال جدول زمانی روزها و تقویم‌های‌مان را انتخاب می‌کنیم، اما همچنان عدم‌قطعیت باقی است. این جهان لجوج و غیرقابل‌اعتماد است و ما باید با آن کنار بیاییم و یکی از راه‌های کنارآمدن با آن درک ارزشِ عدم‌قطعیت است. عدم‌قطعیت بیشتر از این‌که بلا و نفرین باشد، می‌تواند منبع امید باشد. بسیار خب، بله، این بدین معناست که ممکن است چیزهایی که منتظرشان هستیم آن‌طور که تصور می‌کنیم خوب نباشند، اما بدین معنا نیز هست که ممکن است چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسیم آن‌قدرها هم که تصور می‌کنیم وحشتناک نباشند.

به عنوان مثال، چند بار شنیده‌ای که مردم دربارهٔ توفیق‌های اجباری صحبت کنند؟ چند بار شنیده‌ای که کسی دچار بدبختی وحشتناکی مثل بیماری، تعدیل نیروی کار، ورشکستگی یا هر چیز دیگری شده و در انتها شکرگزار آن اتفاق بوده یا حداقل برای برخی از جنبه‌های آن شکرگزاری کرده است؟

لحظاتی که عمیق‌ترین درد و رنج را در زندگی‌ام تجربه می‌کردم نیز لحظاتی بودند که بیشترین شناخت را از خود پیدا کردم. همان‌طور که برخی از چیزهایی که منتظرشان هستیم آن‌طور که برنامه‌ریزی کرده‌ایم خوب پیش نمی‌روند، مانند تعطیلاتی فاجعه‌بار یا شغلی کابوس‌مانند که روی کاغذ خوب به نظر می‌رسیدند یا ازدواجی که تلخ شد. پس این واقعیت دارد که بسیاری از لحظات سخت در زندگی با درس‌ها و روزنه‌های امید از راه می‌رسند یا دیدگاهی جدید یا دلایلی برای شکرگزاربودن به ما هدیه می‌دهند.

بنابراین درحالی‌که ما عدم‌قطعیت را به طور ذاتی به چشم چیزی ناخواسته می‌بینیم، چون بدین معناست که ممکن است اتفاقات بدی رخ بدهند، عدم‌قطعیت از ما در برابر اتفاقات بد محافظت می‌کند، چون از یک جایی به بعد در زندگی، اتفاقات بدی رخ خواهند داد و این‌که آن

اتفاق بد در نهایت چه معنایی برای ما خواهد داشت، چه چیزی را به دنبال خواهد داشت و چه چیزی را آشکار خواهد کرد، این عدم‌قطعیت ذاتی آن اتفاق بد است که نوعی امید پایدارتر و مقاوم‌تر در اختیار ما می‌گذارد؛ امیدی که خواهان این نیست که اتفاقات بد رخ ندهند، چون گاهی چنین اتفاقاتی می‌افتند، بلکه امیدی است که به ما این امکان را می‌دهد تا ببینیم و متوجه شویم که اتفاقات بد تمام داستان نیستند. آن‌ها نیز مثل چیزهای دیگر پر از نتایج نامشخص هستند.

به طور خلاصه، ما هرگز نمی‌فهمیم تنها قطعیت، عدم‌قطعیت است، بنابراین اگر می‌خواهیم به انواع آسایش و آرامش دائمی برسیم، باید در دل عدم‌قطعیت آرامش خود را بیابیم و این آرامش همان‌جاست، چون با این‌که چیزها نامشخص هستند هیچ‌وقت محصور نیستند. ما می‌توانیم در امید، در بی‌نهایت، در پرسش بی‌پاسخ خود زندگی، زندگی کنیم.

(nbookcity.com

دروازه

همهٔ ما قدرت ورود به جهانی جدید را داریم، تنها کافی است طرز فکرمان را تغییر دهیم.

شهر کتاب (bookcity.com)

هیچ‌چیز محصور نیست

یکی از دلایلی که ما داستان‌ها را دوست داریم این است که ما ساختار را دوست داریم. ما یک آغاز، یک میانه و یک پایان را دوست داریم، به‌خصوص پایانی خوش را دوست داریم. به تمام آن لحظاتی فکر کن که نظرمان دربارهٔ یک کتاب یا یک فیلم به پایان آن بستگی داشته است. اگر فیلمی پایان وحشتناکی داشته باشد، اغلب تمام داستان فیلم را در چشم ما خراب می‌کند.

ژان-لوک گدار[۱۹۴] کارگردان گفته است که داستان باید شروع، میانه و پایان داشته باشد، اما لزوماً ترتیب‌شان این‌گونه نیست. من قبلاً این نقل‌قول را دوست داشتم و با آن موافق بودم تا این‌که دچار فروپاشی روانی شدم و سخت تشنهٔ آرامش و راحتی روایات کلاسیک بودم، تشنهٔ آغازها، میانه‌ها و پایان‌ها با همین ترتیب و پایان‌هایی را دوست داشتم که در آن‌ها همه‌چیز به‌خوبی و با تعظیمی بزرگ جمع‌وجور می‌شد.

به دنبال نتیجه بودم، البته زندگی در واقع نتیجه‌ای ندارد. حتی مرگ نیز نتیجه نیست. حتی اگر به زندگی پس از مرگ نیز باور نداشته باشیم، باید اقرار کنیم که جهان بعد از ما به شیوه‌های ناشناخته‌ای پیش می‌رود و حتی شیوه‌هایی که مردم ما را به خاطر خواهند آورد یا نه نیز ناشناخته‌اند.

در زندگی فقط پایان‌های باز وجود دارد و این نفرین نیست، چیز خوبی است. همان‌طور که پما چودرون می‌گوید: «ما از نتیجه رنج می‌بریم.» به نظر من این تفکر بسیار رهایی‌بخش است. پذیرش این‌که محصورشدن و خاتمه‌یافتن در جهانی که همه‌چیز در آن رها و گشوده است چیزی نشدنی است.

درستیِ تحمل‌پذیرِبودن

بودن > انجام‌دادن

شهر کتاب (bookcity.com)

اتصال مجدد

اضطراب من بیشتر نشانه‌ای از زندگی مدرن است. سال‌ها پیش در بدترین حالت اضطراب، کم‌کم متوجه شدم که وقتی کاری انجام می‌دادم که برای اجداد غارنشین‌مان کاری کاملاً بیگانه محسوب می‌شد، همیشه اضطرابم در شدیدترین حالت خود قرار می‌گرفت. قدم‌زدن در مرکز خریدی شلوغ، گوش‌دادن به موسیقی تکنو با صدای بلند، چرخ‌زدن زیر نورهای مصنوعی سوپرمارکت، نشستن درازمدت جلوی تلویزیون یا صفحهٔ کامپیوتر، خوردن یک پاکت چیپس تُرتیلا ساعت یک نصفه‌شب، خواندن ایمیل‌های استرس‌زا، مراکز شهرها، قطارهای پرشده، بحث‌های آنلاین، فشارهای روانی مدرن.

تصادفی نیست که وقتی بی‌نهایت آشفته و پریشان هستم چیزهایی که آرامم می‌کنند و به من آرامش می‌دهند، همان چیزهایی هستند که من را دوباره به سرشت و طبیعت خودم متصل می‌کنند. بنابراین برای مثال، به جای این‌که تا یک بامداد بیدار بمانم و یازده قسمت از برنامه‌ای تلویزیونی را پشت سر هم ببینم، کمی بعد از تاریکی هوا به رختخواب می‌روم یا با سگم در دل طبیعت پیاده‌روی می‌کنم، غذاهای واقعی با مواد اولیهٔ واقعی می‌پزم، با عزیزانم وقت می‌گذرانم، از روی کاناپه بلند می‌شوم و کمی فعالیت فیزیکی انجام می‌دهم، گیاه می‌کارم، در دریا شنا می‌کنم، به آسمان خیره می‌شوم، به جای دویدن روی تردمیل در هوای آزاد و تمیز می‌دوم.

البته من عاشق تفریحات لذت‌بخش زندگی مدرن هستم. این را دوست دارم که جهان ما از آن جهان‌هایی است که پادکست، فیلم و تماس‌های ویدئویی دارد، اما وقتی در آن وضعیت زودرنجی و آسیب‌پذیری شدید قرار دارم، جایی که از لاک محافظ خود محروم شده‌ام، کوتاه‌ترین مسیر را برای بازگشت انتخاب می‌کنم که انگار بی‌مرزترین آن‌هاست، طبیعی‌ترین آن‌ها؛ آن مسیری که دوباره ما را به جهان طبیعی‌مان و سرشت و طبیعت خودمان متصل می‌کند.

یادداشتی دربارهٔ لذت و شادی

می‌گویند مدونا[۱۹۵] در اولین سفرش به نیویورک به راننده تاکسی خود گفته است: «مرا به مرکز همه‌چیز ببر.» سال‌ها پیش از فروپاشی روحی‌ام این هدف من نیز بود. من با بودنِ خالی مشکل داشتم. همیشه می‌خواستم جای دیگری باشم، جایی نزدیک‌تر به مرکز هیجان. بنابراین به الکل وابسته شدم، به مواد مخدر و پارتی‌ها. بلندترین صداها را می‌خواستم، تندترین غذاها، خشن‌ترین فیلم‌ها، هر چیزی را با بیشترین درجهٔ ممکنش می‌خواستم. این برای من به این معنا بود که سه تابستان در ایبیزا[۱۹۶] در بزرگ‌ترین کلوپ شبانهٔ اروپا کار کنم و در مرکز سروصدا و جمعیت آدم‌ها و محرک‌ها باشم. این واقعیت که آن کلوپ شبانه منیومیشن[۱۹۷] نام داشت که به معنای «رهایی از بردگی» بود، اصل مطلب را برای من بیان می‌کرد. رهابودن به معنای بودن در دل تمام این سروصداها و حواس‌پرتی‌های زندگی بود.

من آدم بی‌اعتمادبه‌نفسی بودم و خیلی احساس ناامنی می‌کردم. عزت‌نفس پایینی داشتم. هنگام زمستان در لندن برای شغل‌های مختلف درخواست می‌دادم. بعد وقتی در آن‌ها پذیرفته می‌شدم آن‌قدر نگران طرز فکر مردم دربارهٔ خودم بودم که نمی‌توانستم وارد ساختمان شوم. حس انسانی واهی را داشتم، از درون خالی. پس به جای مواجه‌شدن با آن پوچی و خلأ، سعی می‌کردم از آن فرار کنم.

فقط مشکل این است که نمی‌توانی از خودت فرار کنی. هر جا بروی، همیشه این‌جا هستی. حتی ساعت شش صبح در صحنهٔ رقص.

فرارکردن از خود مثل تلاش برای فرار از تیر چراغی است که خود را با کش به آن بسته‌ای. دیر یا زود به عقب کشیده می‌شوی و احتمالاً برخورد شدیدی خواهی داشت.

یا دربارهٔ من، یک فروپاشی کامل، آش شله‌قلمکاری از عذاب، اختلال هراس، افسردگی، اختلال وسواس فکری‌عملی، ترس از مکان‌های شلوغ و این باور که نمی‌توانم با وجود این مشکلات مدتی طولانی زنده بمانم که البته مسخره است. تمایل شدید من به اجتناب از درد و ناراحتی باعث شد تا بدترین درد و ناراحتی را در زندگی‌ام تجربه کنم و مرا به دام خود انداخت، روزها، ماه‌ها و سال‌ها.

برای رهایی از آن، در نهایت مجبور شدم به شکلی از پذیرش برسم. گفتن این جمله در کتابی به اسم «آسایش» ممکن است خنده‌دار باشد، اما درد بخشی از زندگی است، بخشی از تمام زندگی. پس بخشی از چیزهای خوب هم هست. به گفتهٔ چودرون: «انگیزه و بدبختی مکمل یکدیگر هستند.» اما کجای درد و رنج خوب است؟ چه چیزی می‌تواند در درد و رنج آرامش‌بخش باشد؟ آیا رنج مخالف آسایش و راحتی نیست؟

از یک جایی به بعد، باید واقعیت خود را بپذیری. حتی اگر این واقعیت در کنار دیگر موارد شامل

افسردگی و ترس و درد و رنج نیز باشد و وقتی آن را قبول می‌کنی، چیزهای دیگر را نیز قبول می‌کنی؛ چیزهایی که بی‌شک لذت‌بخش‌تر هستند، لذتی که به جای فرار از خود، می‌تواند از خود واقعی‌بودن حاصل شود، از این‌که بتوانی بدون هیچ شرم و خفتی به چشم‌های آدم‌ها نگاه کنی، از پذیرش این‌که زندگی در یک نفس شادی و لذت را به درد و رنج و درد و رنج را به شادی و لذت پیوند می‌دهد.

من نیازی نداشتم بیرون بروم و زندگی را به چنگ بیاورم. من خود زندگی بودم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

سکه‌ای چرخان در هوا

عدم‌قطعیت باعث اضطراب می‌شود، اما راه‌حل نیز هست. از آن‌جایی که همه‌چیز نامشخص است، همه‌چیز مایهٔ امید است، همه‌چیز گنگ و مبهم است، همه‌چیز ممکن است. ما روی سکه‌ای چرخان زندگی می‌کنیم، نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم این سکه با کدام روی‌اش به زمین می‌افتد، اما می‌توانیم از درخشش آن هنگام چرخیدن لذت ببریم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

تو زنده هستی

می‌توانی با اعتمادبه‌نفس به نظر برسی، اما اضطراب داشته باشی. می‌توانی سالم به نظر برسی، اما احساس وحشتناکی داشته باشی. می‌توانی در جمع خوب صحبت کنی، اما داغون باشی. می‌توانی در ظاهر نازپرورده، اما از لحاظ روحی شکسته باشی. می‌توانی وزنه بزنی، اما ضعیف باشی. می‌توانی همه‌چیز داشته باشی، اما هیچ‌چیز را احساس نکنی. می‌توانی خود را به طوفان‌ها سپرده باشی، اما نگاهت به ساحل باشد.

تو چیزی عمیق‌تر از ظاهر خود هستی. تو چیزی بیشتر از هویت خود هستی. تو ارزشی نیستی که در بازار سهام با رأیی از بیرون تغییر کند. تو بخشی از چیزی بزرگ‌تر هستی، بخشی از زندگی، بخشی از تمام زندگی. همان‌طور که شیر یا دلفینی بیانگر زندگی است، بیانگر زندگی هستی. همان‌طور که منحصربه‌فرد هستی، جزئی از کل هستی. اگر مانیفست‌های فردگرایی‌ات به قیمت از دست‌رفتن اتصالت به کلیت تمام شود، ممکن است دچار لغزش شوی، اما همیشه شانس اتصال مجدد را داری، زیرا زنده‌بودن راهی برای اتصال مجدد به زندگی است و تو زنده هستی.

(nbookcity.com)

یک

اعداد اعتیادآور هستند، چون آن‌ها به ما امکان اندازه‌گیری، مقایسه و سنجش می‌دهند درحالی‌که باعث می‌شوند احساس کنیم همیشه عدد بالاتری وجود دارد و این اعداد و مقایسه‌ها همه‌جا هستند: دنبال‌کنندگان شبکه‌های اجتماعی، سایز بدن، سطوح درآمد، سن، وزن، رتبه‌بندی‌های آنلاین، تعداد کلیک‌ها، واحدهای فروش، لایک‌ها، اشتراک‌گذاری‌ها، تعداد قدم‌ها، میزان خواب، تعداد کلمات، نمرات آزمون، قیمت مسکن، گزارش‌های بودجه، ارزش‌گذاری بازار سهام، اعداد، اعداد، اعداد. اعداد وارد می‌شوند و ما را به قیاس وامی‌دارند با دیگران و با خودمان مقایسه می‌شویم، لزوماً این کار را از جنبهٔ منفی‌اش انجام نمی‌دهیم. ممکن است بهترین‌ها را برای دیگران بخواهیم، برای دوستان و خانواده‌مان، اما بیشتر اوقات اعداد هم درگیر هستند. فکر کنم اعداد ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. هر ارزشی مقداری عددی دارد. ما محدود و قابل‌اندازه‌گیری می‌شویم و ارزشی متغیر پیدا می‌کنیم. حس بی‌اندازگی خود را از دست می‌دهیم، حس زندگی را. جایی که اعداد وجود دارند، اندازه‌گیری وجود دارد و اندازه‌گیری‌ها ما را محدود می‌کنند، زیرا اندازه‌گیری‌ها ما را از منظری نامتناهی به چشم‌اندازی محدود می‌برند. به‌هرحال فقط چیزهای محدود را می‌توان اندازه‌گیری کرد.

(nbookcity.com

یک (دو)

اگر واقعاً احساس کنی که بخشی از تصویری بزرگ‌تر هستی، اگر بتوانی خود را در دیگران و در طبیعت ببینی، اگر این تو به چیزی بزرگ‌تر از توی منفرد تبدیل شود، پس هرگز هنگام مرگ واقعاً از این دنیا جدا نمی‌شوی، تا زمانی که زندگی هست وجود داری، زیرا زندگی‌ای که در درون خود احساس می‌کنی بخشی از همان نیروی زندگی است که در هر موجود زندهٔ دیگری وجود دارد.

(nbookcity.com) شهر کتاب

قدرت

قدرتمندترین لحظه در زندگی، وقتی است که تصمیم می گیری دیگر از چیزی نترسی.

شهر کتاب (bookcity.com)

آلام رو به رشد

وقتی همه‌چیز خوب پیش می‌رود، تمایلی به رشد نداریم، چون برای رشد باید تغییر کنیم، زیرا رشد به معنای تغییر است. به طور کلی، زمانی که با شرایط سختی مواجه می‌شویم، پیشرفت می‌کنیم. اغلب برای یادگیری به شکست نیاز داریم، همان‌طور که بدن‌ساز به وزنه‌هایی نیاز دارد تا در برابر آن‌ها مقاومت کند. رشد در جهان بدون مبارزه غیرممکن است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

«رنج از تمام آموزه‌های دیگر قوی‌تر است و به من آموخت آنچه را که قلبت قبلاً بود درک کنم. من خمیده و شکسته‌ام، اما امیدوارم شکل بهتری به خود بگیرم.»

چارلز دیکنز، آرزوهای بزرگ[۱۹۸]

(nbookcity.com) شهر کتاب

چگونه به چشمان شیطان نگاه کنیم

این‌که بخواهی از احساسات بد فرار کنی آسان است. وقتی احساس ترس یا ناراحتی می‌کنیم از آن‌ها با عنوان مشکلاتی استقبال می‌کنیم که فوراً حل یا کنار گذاشته می‌شوند. می‌توانم به یاد بیاورم که وقتی برای اولین‌بار در دل افسردگی شدیدی قرار گرفتم، فقط احساس افسردگی نمی‌کردم، دربارهٔ احساس افسردگی احساس افسردگی می‌کردم. دربارهٔ حس اضطراب مضطرب بودم، بنابراین احساسات منفی خودبه‌خود به تکثیر خود ادامه می‌دهند.

کلید بهبود در پذیرش است، این یک تناقض بود. برای فرار از افسردگی باید به جایی می‌رسیدم که آن را بپذیرم. برای جلوگیری از حملات هراس باید به جایی می‌رسیدم که تقریباً به آن‌ها خوشامد بگویم. من آن هوشیاری فزایندهٔ ناگهانی نشانهٔ وحشت را احساس می‌کردم و با خود می‌گفتم که آن را می‌خواهم. این استراتژی‌ای نیست که لزوماً بخواهی از آن پیروی کنی و من مسلماً قصد ندارم وحشت حملهٔ شدید هراس را کوچک جلوه دهم. من به‌خوبی هر کس دیگری می‌دانم چقدر می‌تواند وحشتناک باشد که در ذهن خود گرفتار شوی آن هم وقتی در حال سقوط آزاد است، اما بعد از صدها حملهٔ هراس چیزی دربارهٔ آن‌ها فهمیدم: آن‌ها خودارجاع بودند، خودشان خود را تقویت می‌کردند. منظورم این است که وحشت‌زدگی بدتر می‌شد، چون من از وحشت‌زدگی وحشت می‌کردم. این مثل گلوله‌ای برفی است که غلت می‌خورد و بزرگ‌تر می‌شود، اما اگر جلوی وحشت خود را می‌گرفتم، اگر به حالت پذیرش می‌رسیدم، گلولهٔ برفی وحشت دست از چرخیدن روی برف‌های سرد ترس برمی‌داشت و نمی‌توانست رشد کند. سرانجام خیلی زود شناور می‌شد. ذهن من به جای مبارزه با وحشت، آن را تماشا می‌کرد؛ قول و قراری کاملاً متفاوت.

گاهی اگر شرایط اجازه دهد، به جای این‌که بخواهم وحشت را نادیده بگیرم یا آن را کنار بزنم، فقط روی زمین دراز می‌کشم و چشمانم را می‌بندم و واقعاً روی آن تمرکز می‌کنم. وقتی ترس را واقعاً تجزیه و تحلیل می‌کنی، ابتدا متوجه می‌شوی که این تنها بخشی از طبیعت ماست و بعد متوجه می‌شوی که ترس خواهر امید است، چون هر دو از بافت نامشخص زندگی متولد می‌شوند.

در زبان تبتی re-dok ترکیب دو کلمهٔ rewa (امید) و dokpa (ترس) است و تصدیق می‌کند که این دو در کنار هم وجود دارند و هر دو اساساً از یک چیز نشئت می‌گیرند: عدم‌قطعیت. هنگامی که به جای فرار از تاریک‌ترین ترس‌های خود آن‌ها را تجزیه و تحلیل می‌کنیم، می‌فهمیم که حتی بزرگ‌ترین شیاطین نیز آن‌طور که در ابتدا پدیدار می‌شوند شکست‌ناپذیر نیستند. اغلب وقتی عمیقاً به آن‌ها خیره می‌شویم، در برابر چشمان‌مان متلاشی می‌شوند.

به خاطر داشته باش

روزهای دیگری نیز وجود دارند و احساساتی دیگر.

شهر کتاب (bookcity.com)

متضادها

اگر «کوچک» وجود نداشت «بزرگ» به چه معنا بود؟ متضادها به وجود یکدیگر متکی هستند. در فلسفهٔ تائوئیسم، انرژی‌های دوگانهٔ بین یین و یانگ متضاد هستند، اما به هم نیز وابسته‌اند. روز به شب نیاز دارد و شب به روز. سایه‌های تیره در نقاشی تینتورتو[۱۹۹] روی نور تأکید می‌کنند. سکوت خاموش دوران کودکی مایا آنجلو به عزم او برای استفاده از صدا منجر شد.

در این جهان وابستگی، احساسات متضاد نیز به هم مربوط و متصل هستند. همان‌طور که ویلیام بلیک[۲۰۰] گفته است: «غم و شادی خوب به یکدیگر بافته شده‌اند.» من این را می‌دانم، زیرا یکی از دلایلی که زندگی را دوست دارم این است که زمانی به فکر خودکشی بوده‌ام. صادقانه بگویم به دلیل سال‌های جهنمی‌ای که پشت سر گذاشته‌ام لحظات رضایتمندی و خشنودی بیشتری را در زندگی‌ام می‌شناسم. اکنون از تلاش برای این‌که خود را به‌عنوان این یا آن ببینم، اجتناب می‌کنم. من نه آدم شادی هستم و نه آدمی غمگین. من نه شخصی آرام هستم و نه شخصی ترسان؛ من آدمی شاد، غمگین، آرام و ترسان هستم. من به خودم اجازه می‌دهم همه‌چیز را حس کنم و به این ترتیب آغوشم همیشه به روی احساسات جدید باز است. هیچ‌چیز راه لوله را نمی‌بندد. اگر به تمامی احساسات اجازهٔ بروز بدهی، هیچ احساسی به تنها احساس تبدیل نمی‌شود و راه اجازهٔ بروزدادن به همهٔ آن‌ها این است که ارزش تمام آن‌ها را ببینی، راهی را ببینی که ممکن است تاریکی به روشنایی برسد و راهی که ممکن است درد و رنجی که حالا داری به امید منتهی شود.

عشق/ناامیدی

آلبر کامو[۲۰۱] گفته است: «هیچ عشقی به زندگی بدون ناامیدی از زندگی وجود ندارد.» وقتی برای اولین‌بار با این نقل‌قول مواجه شدم، فکر کردم که خالی و متظاهرانه و پر از یأس است، اما با افزایش سن، کلمات واقعی‌تر شدند. عشق من به زندگی تقریباً مستقیماً از ناامیدی ناشی می‌شود. به این معنا که من با شناختن دوران سخت و وحشتناک قدر دوران بهتر و آسان‌تر را می‌دانم، اما معنای عمیق‌تری نیز دارد. به این معنا که لذت و ناامیدی در یک کل وجود دارند و وقتی ما کم‌کم متوجه ارتباط چیزها با یکدیگر می‌شویم، وقتی می‌بینیم متضادها چطور در دل یکدیگر قرار دارند، وقتی شیوهٔ ارتباط همه‌چیز را می‌بینیم، می‌توانیم قدرت بیشتری را در بدترین حالات خود احساس کنیم.

(nbookcity.com)

امکان

رولو می[۲۰۲]، فیلسوف وجودی معتقد بود که ما اغلب متضادها را اشتباه می‌گیریم. او گفته است: «نفرت نقطهٔ مقابل عشق نیست. بی‌تفاوتی نقطهٔ مقابل عشق است.» او همچنین اشاره کرده که شجاعت و ترس متضاد هم نیستند، زیرا ترس جزء اساسی شجاعت است و شجاعان واقعی کسانی هستند که ترس را تجربه می‌کنند و آن را پشت سر می‌گذارند. هرچند بحث او دربارهٔ مطابقت و سازگاری خوشی و ناامیدی از همهٔ این‌ها آموزنده‌تر بود.

او نوشته است: «خوشی تجربه‌کردنِ امکان است، آگاهی از آزادی فرد در مواجهه با سرنوشت خود. در این معنا، ناامیدی می‌تواند به خوشی منجر شود. پس از ناامیدی، تنها چیزی که باقی می‌ماند امکان است.»

(nbookcity.com)

در

هر چیزی که در برابر چشمان ماست با امکان تعریف شده است. ما هیچ‌وقت در آینده نیستیم. ما بیرون، پشت در هستیم. دست‌مان روی دستگیرهٔ در است. دستگیره را می‌چرخانیم، اما اصلاً نمی‌دانیم چه چیزی آن طرف در منتظرمان است. ممکن است اتاقی شبیه همان اتاقی باشد که در آن ایستاده‌ایم یا ممکن است اتاقی باشد که قبلاً هرگز ندیده‌ایم. شاید اصلاً اتاقی نباشد. ممکن است باغی باشد که تمام میوه‌های رسیدهٔ اعمال ما را در خود داشته باشد. ممکن است زمینی بایر و بیابانی باشد. ما هیچ‌وقت نمی‌توانیم مطمئن باشیم، اما حتی اگر به جایی رسیدیم که دل‌مان نمی‌خواهد آن‌جا باشیم، می‌توانیم سپاسگزار باشیم که می‌دانیم دری دیگر نیز وجود دارد و دستهٔ زیبای دیگری که منتظر چرخانده‌شدن است.

(nbookcity.com)

معجزهٔ نابسامان این‌جابودن

ایدهٔ غربی خودتوانمندسازی مستلزم این است که بهتر شوی، میلیاردر درون خود را کشف کنی، اندامی متناسب و ورزیده داشته باشی، کار کنی، خودت را ارتقا بدهی. این ایده می‌گوید حال حاضر کافی نیست. نفرت از خود را در قالب راه نجات جا می‌زند.

ما به خودپذیری نیاز داریم، خودشفقتی. بدن، ذهن و زندگی کنونی ما چیزهایی نیستند که از آن‌ها فرار کنیم. ما باید معجزهٔ نابسامان این‌جابودن را به خاطر بسپاریم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

پذیرش

به نقطهٔ زیبایی از زندگی می‌رسی که باید دست از تلاش برای فرار از خود یا اصلاح خود برداری و فقط خود را بپذیری.

شهر کتاب (bookcity.com)

اکنونیت بنیادی

در آیین بودا مفهوم متا (mettā) یا میتری (maitrī)، به معنای خیرخواهی یا «مهربانی از روی دوست‌داشتن» است. متا می‌گوید خود را همان‌طور که هستی بپذیر. هیچ نیتی برای تغییر تو وجود ندارد، بلکه باید خود و تمام چیزها را به‌عنوان تغییر بپذیری.

همان‌طور که پما چودرون در کتاب وقتی همه‌چیز به هم می‌ریزد توضیح می‌دهد، آنچه این مفهوم را رادیکال می‌کند این است که هیچ تلاشی برای تبدیل‌شدن به شخصی بهتر انجام نمی‌شود. این مفهوم دربارهٔ کنارگذاشتن کنترل کامل و اجازه‌دادن به فروپاشی مفاهیم و ایدئال‌هاست. این امر با درک این موضوع آغاز می‌شود که هر آنچه رخ می‌دهد نه آغاز است و نه پایان. زمانی که این اتفاق می‌افتد، می‌توانی ببینی که هر چه احساس می‌کنی در گسترهٔ طبیعی بشری است و از آغاز تاریخ انسان‌ها آن را احساس کرده‌اند. «افکار، احساسات، اخلاق و خاطرات می‌آیند و می‌روند و اکنونیت بنیادی همیشه این‌جاست.»

مفهوم متا فراتر از خودشفقتی است. در تأملات متا هدف این است که ابتدا به خود، سپس به خانواده و دوستان و بعد فراتر از آن به همهٔ موجودات شفقت نشان دهیم. حتی به بدقلق‌ترین آن‌ها که ما را آزار می‌دهند یا عصبانی‌مان می‌کنند. غالباً این کار از طریق مانترایی انجام می‌شود که با تمرکز بر خود شروع شده و بعد به تمرکز بر تمام زندگی می‌رسد و در دایره‌های متحدالمرکز بسطیافتهٔ شفقت مانند موج‌های دریاچه پخش می‌شود.

باشد که در سلامت باشم و شاد زندگی کنم... باشد که در سلامت باشد و شاد زندگی کند... باشد که در سلامت باشند و شاد زندگی کنند... باشد که تمام موجودات زنده در سلامت باشند و شاد زندگی کنند.

زیباست. نیت این است که آن شفقت بسطیافته به همه‌چیز به ما کمک کند تا به وحدت زندگی متصل شویم. ما رنج جهان را احساس می‌کنیم، اما شادی و لذت زندگی و کل طبیعت را نیز تجربه می‌کنیم. ما از طریق شفقت بخشی از همه‌چیز می‌شویم. به آتش، خاک، هوا و آبی استعاری تبدیل می‌شویم. به آنچه تبدیل می‌شویم که همیشه بوده‌ایم: خود زندگی.

چگونه اقیانوس باشیم

تو شکست نخورده‌ای
در لحظهٔ غم و اندوه.
تو نباخته‌ای
در لحظهٔ شکست.
تو مجسمه‌ای نیستی
ایستاده در تقابلی جاودان
تو موجودی در حرکتی:
مدی خیزان، موجی خروشان.
ژرفای بیکرانت
شاهد هر اعجاز، هر شگفتی‌ست.
پس تو نیز اعجاب‌آوری
و شگفت‌انگیز.
با ماه نجنگ.
جزر و مدها را بپذیر.
به تمام کشتی‌های درهم شکسته‌ات
جایی بده
برای پنهان‌شدن.

(nbookcity.com)

بیشتر

در لحظات رنج‌آور، زیبایی زندگی می‌تواند هویداتر شود. چیزهایی که در روزهای سخت یاد می‌گیریم در دوران خوبی و خوشی به دردمان می‌خورند، درست همان‌طور که وعدهٔ روزهای خوب به ما در بدی‌ها یاری می‌رساند. همه‌چیز به هم متصل می‌شود، ترس به آرامش، امید به ناامیدی، یأس به آسودگی. تمام زندگی درون ماست. دانه‌ای شن می‌تواند دربارهٔ جهان هستی حرف‌ها برای‌مان بزند و لحظه‌ای یگانه می‌تواند دربارهٔ دیگر لحظات چیزها به ما بیاموزد. ما تنها یک چیز نیستیم.

همان‌طور که نیاکان ما جهان را ترکیبی از خاک، آتش، آب و هوا می‌دانستند، ما نیز می‌توانیم در هر لحظه، در هر فردیتی، ارتباطی را با تمامی عناصر دیگر آن موجودیت ببینیم. ما همیشه این امکان را داریم که بیشتر و بیشتر باشیم، بزرگ‌تر از هر بحران یا نگرانی متداولی. تا چیزی جدید دربارهٔ چشم‌انداز ذهن‌مان کشف کنیم، نه با افزودن به آن، بلکه با درک چیزی که در تمام مدت آن‌جا بوده است. مثل صفحه‌ای که در کتابی وجود دارد و حتی اگر هنوز آن را نخوانده‌ایم، باز هم آن‌جاست.

ما همیشه چیزی بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم در درون خود داریم: قدرت بیشتر، گرمای بیشتر، شفقت بیشتر، انعطاف‌پذیری بیشتر.

جهان می‌تواند ما را غافلگیر کند، البته که می‌تواند، اما ما نیز می‌توانیم خود را غافلگیر کنیم.

(nbookcity.com)

پایان

هیچ‌چیز واقعاً تمام نمی‌شود، تغییر می‌کند.

تغییر جاودانه است، در فرایند تغییر، تو نیز جاودانه‌ای. تو این‌جا هستی، در این لحظهٔ متحرک و با این‌جابودن، تو نیز جاویدان خواهی بود.

آتش به خاکستر تبدیل می‌شود و خاکستر به خاک. غم به شادی تبدیل می‌شود، گاهی در دل همان گریه. پرهای پرندگان می‌ریزد و بعد در زمستان پرهای جدیدی می‌رویند.

عشق به سوگ بدل می‌شود، سوگ به خاطره. زخم‌ها به جراحت تبدیل می‌شوند. انجام‌دادن به بودن. درد و رنج به قدرت تبدیل می‌شود، ظهر به شب. باران تبخیر شده و دوباره به باران تبدیل می‌شود. امید به یأس می‌رسد و دوباره به امید تبدیل می‌شود.

گلابی رسیده می‌شود، می‌افتد و وقتی چشیده می‌شود تغییر می‌کند.

کرمی پیله‌ساز در دل پیلهٔ ابریشمی خود ناپدید می‌شود، همه‌چیز تاریک می‌شود و بعد...

(nbookcity.com

سپاسگزاری

با تشکر از مدیر برنامه‌ام کلر کانویل[۲۰۳] و کل تیم نشر سی دبلیو. و با تشکر از ویراستارم فرانسیس بیکمور[۲۰۴] و کل تیم کانونگیت[۲۰۵] از جمله جیمی بینگ[۲۰۶]، جنی فرای[۲۰۷]، لوسی ژو[۲۰۸]، آلیس شورتلند[۲۰۹]، ویکی واتسون[۲۱۰]، ویکی رادرفورد[۲۱۱]، لیلا کروکشنک[۲۱۲]، مگان رید[۲۱۳]، کرولاین گورهام[۲۱۴]، ربکا بونالی[۲۱۵]، جسیکا نیل[۲۱۶]، کرولاین کلارک[۲۱۷]، بتانی فرگوسن[۲۱۸]، رفیع رومایا[۲۱۹]، جو لورد[۲۲۰]، کاتلینا وات[۲۲۱]، استف اسکات[۲۲۲] و درو هانت[۲۲۳].

تشکر فراوان از تمامی کتابفروش‌ها برای حمایت‌های‌شان طی این سال‌ها؛ از همهٔ افرادی که در رسانه‌های اجتماعی دربارهٔ پرت‌وپلاهای من نظر دادند و از همهٔ خوانندگانی که با وجود از این ژانر به آن ژانر پریدن من همچنان به نوشته‌هایم پایبند مانده‌اند، بسیار سپاسگزارم.

و در آخر، از آدم‌های شگفت‌انگیزی که در کنارشان زندگی می‌کنم متشکرم: آندریا سمپل[۲۲۴]، پرل هیگ و لوکاس هیگ.

(nbookcity.com

یادداشت‌ها

[←۱]

Rainer Maria Rilke

[←۲]

Letters to a Young Poet

[←۳]

James Baldwin

[←۴]

Giovanni’s Room

[←۵]

Loire Valley

[←۶]

Anne Lamott

[←۷]

Marcus Aurelius

[←۸]

Rosencrantz

[←۹]

Guildenstern

[←۱۰]

The Shawshank Redemption

[←۱۱]

Raquel Welch

[←۱۲]

آوای موسیقی (The Sound of Music): فیلمی موزیکال که در ایران با نام اشک‌ها و لبخندها شناخته می‌شود. - مترجم

[←۱۳]

Captain Von Trapp

[←۱۴]

Somewhere Over the Rainbow

[←۱۵]

Emily Dickinson

[←۱۶]

Harold Arlen

[←۱۷]

Yip Harburg

[←۱۸]

The Wizard of Oz

[←۱۹]

O-o-h Child

[←۲۰]

The Five Stairsteps

[←۲۱]

Here Comes the Sun

[←۲۲]

The Beatles

[←۲۳]

Dear Theodosia

[←۲۴]

Hamilton soundtrack

[←۲۵]

Don’t Worry Baby

[←۲۶]

The Beach Boys

[←۲۷]

Somewhere Over the Rainbow

[←۲۸]

Judy Garland

[←۲۹]

A Change Is Gonna Come

[←۳۰]

Sam Cooke

[←۳۱]

The People

[←۳۲]

Common ft. Dwele

[←۳۳]

The Boys of Summer

[←۳۴]

Don Henley

[←۳۵]

California

[←۳۶]

Joni Mitchell

[←۳۷]

Secret Garden

[←۳۸]

Bruce Springsteen

[←۳۹]

You Make It Easy

[←۴۰]

Air

[←۴۱]

These Dreams

[←۴۲]

Heart

[←۴۳]

True Faith

[←۴۴]

New Order

[←۴۵]

If you Leave

[←۴۶]

OMD

[←۴۷]

Ivy

[←۴۸]

Frank Ocean

[←۴۹]

Swim Good

[←۵۰]

Steppin' Out

[←۵۱]

Joe Jackson

[←۵۲]

Pas de deux

[←۵۳]

The Nutcracker: Tchaikovsky

[←۵۴]

If I Could Change Your Mind

[←۵۵]

HAIM

[←۵۶]

Space Cowboy

[←۵۷]

Kacey Musgraves

[←۵۸]

Hounds of Love

[←۵۹]

Kate Bush

[←۶۰]

Futureheads

[←۶۱]

Enjoy the Silence

[←۶۲]

Depeche Mode

[←۶۳]

I Won’t Let You Down

[←۶۴]

Ph.D.

[←۶۵]

Just Like Heaven

[←۶۶]

The Cure

[←۶۷]

Promised Land

[←۶۸]

Joe Smooth

[←۶۹]

اشاره به فیلمی ترسناک به اسم کابوس در خیابان الم که نویسنده نام خانوادگی خود را جایگزین کرده است. -مترجم

[←۷۰]

It’s a Wondeful Life

[←۷۱]

Henry David Thoreau

[←۷۲]

When Things Fall Apart

[←۷۳]

Pema Chödrön

[←۷۴]

The House at Pooh Corner

[←۷۵]

A. A. Milne

[←۷۶]

Bird by Bird

[←۷۷]

Meditations

[←۷۸]

Tao Te Ching

[←۷۹]

Laozi

[←۸۰]

Serious Concerns

[←۸۱]

Wendy Cope

[←۸۲]

Dream Work

[←۸۳]

Mary Oliver

[←۸۴]

Maya Angelou

[←۸۵]

I Know Why the Caged Bird Sings

[←۸۶]

Mr. Freeman

[←۸۷]

Bertha Flowers

[←۸۸]

Edgar Allan Poe

[←۸۹]

Charles Dickens

[←۹۰]

Georgia Douglas Johnson

[←۹۱]

Frances Harper

[←۹۲]

purple saxifrage

[←۹۳]

Hummus

[←۹۴]

Yotam Ottolenghi

[←۹۵]

Søren Kierkegaard

[←۹۶]

Friedrich Nietzsche

[←۹۷]

Sun Tzu

[←۹۸]

The Art of War

[←۹۹]

Juliane Koepcke

[←۱۰۰]

When I Fell from the Sky

[←۱۰۱]

Wings of Hope

[←۱۰۲]

Werner Herzog

[←۱۰۳]

Helen Keller

[←۱۰۴]

We Bereaved

[←۱۰۵]

Central Saint Martins

[←۱۰۶]

آنشلوس (The Anschluss): در زبان آلمانی به معنای «همبستگی» و «پیوند» و نام واقعه‌ای است که طی آن دولت فدرال اتریش به امپراتوری آلمان نازی پیوست. -مترجم

[←۱۰۷]

بلیتس (The Blitz): عملیات بمباران هوایی بریتانیا توسط آلمان نازی که ۵۷ شب پی‌درپی ادامه داشت. -مترجم

[←۱۰۸]

Sheffield

[←۱۰۹]

Bristol

[←۱۱۰]

Yorkshire

[←۱۱۱]

Devon

[←۱۱۲]

Sussex

[←۱۱۳]

(nbookcity.com) شهر کتاب

Queen's Head

[←۱۱۴]

Siddhartha

[←۱۱۵]

Hermann Hesse

[←۱۱۶]

Heraclitus

[←۱۱۷]

Richard Feynman

[←۱۱۸]

Steven Callahan

[←۱۱۹]

Cornwall

[←۱۲۰]

Antigua

[←۱۲۱]

Guardian Newspaper

[←۱۲۲]

Guadeloupe

[←۱۲۳]

Adrift: Seventy-six Days Lost at Sea

[←۱۲۴]

The Book of Hours

[←۱۲۵]

Ernest Becker

[←۱۲۶]

Jaws

[←۱۲۷]

Alan Watts

[←۱۲۸]

- برای الیزه (Für Elise): یکی از مشهورترین قطعه‌های موسیقی ساخته‌شده توسط بتهوون.

مترجم

[←۱۲۹]

Laura Esquivel

[←۱۳۰]

Like Water for Chocolate

[←۱۳۱]

Nottinghamshire

[←۱۳۲]

John Stuart Mill

[←۱۳۳]

Ludwig van Beethoven

[←۱۳۴]

Georgia O'Keeffe

[←۱۳۵]

Game of Thrones

[←۱۳۶]

Joy Harjo

[←۱۳۷]

Tulsa

[←۱۳۸]

Oklahoma

[←۱۳۹]

Muscogee (Creek) Nation

[←۱۴۰]

Ahhhh Saxophone

[←۱۴۱]

Gavotte

[←۱۴۲]

Leonard Cohen

[←۱۴۳]

Verdi

(abookcity.com) شهر کتاب

[←۱۴۴]

Otello

[←۱۴۵]

Werner Heisenberg

[←۱۴۶]

Ayishat Aknabi

[←۱۴۷]

Nellie Bly

[←۱۴۸]

Pittsburgh

[←۱۴۹]

Elizabeth Jane Cochran

[←۱۵۰]

Joseph Pulitzer

[←۱۵۱]

New York World

[←۱۵۲]

Blackwell

[←۱۵۳]

Temporary Homes for Females

[←۱۵۴]

Ten Days in a Mad-House

[←۱۵۵]

Tara Brach

[←۱۵۶]

Eleanor Roosevelt

[←۱۵۷]

Rebecca Elson

[←۱۵۸]

Antidotes to Fear of Death

[←۱۵۹]

A Resposibility to Awe

[←۱۶۰]

Epictetus

[←۱۶۱]

Albert Ellis

[←۱۶۲]

Ferris Bueller

[←۱۶۳]

Ferris Bueller's Day Off

[←۱۶۴]

John Hughes

[←۱۶۵]

Cameron

[←۱۶۶]

Meet Me in St. Louis

[←۱۶۷]

The Great Escape

[←۱۶۸]

Butch Cassidy and the Sundance Kid

[←۱۶۹]

The ۴۰۰ Blows

[←۱۷۰]

The Breakfast Club

[←۱۷۱]

E.T.

[←۱۷۲]

The Peanut Butter Falcon

[←۱۷۳]

The Count of Monte Cristo

[←۱۷۴]

Pretty in Pink

[←۱۷۵]

Ray Charles

[←۱۷۶]

My Neighbor Totoro

[←۱۷۷]

Hayao Miyazaki

[←۱۷۸]

Harvey

[←۱۷۹]

James Stewart

[←۱۸۰]

Breaking Away

[←۱۸۱]

Mission Impossible

[←۱۸۲]

Tom Cruise

[←۱۸۳]

Bringing Up Baby

[←۱۸۴]

Katharine Hepburn

[←۱۸۵]

Cary Grant

[←۱۸۶]

Toy Story

[←۱۸۷]

Stand by Me

[←۱۸۸]

Mary Poppins

[←۱۸۹]

John Keats

[←۱۹۰]

Miles Davis

[←۱۹۱]

Wilfred Bion

[←۱۹۲]

satori

[←۱۹۳]

Middlemarch

[←۱۹۴]

Jean-Luc Godard

[←۱۹۵]

Madonna

[←۱۹۶]

Ibiza

[←۱۹۷]

Manumission

[←۱۹۸]

Great Expectations

[←۱۹۹]

Tintoretto

[←۲۰۰]

William Blake

[←۲۰۱]

Albert Camus

[←۲۰۲]

Rollo May

[←۲۰۳]

Clare Coville

[←۲۰۴]

Francis Bickmore

[←۲۰۵]

Canongate

[←۲۰۶]

Jamie Byng

[←۲۰۷]

Jenny Fry

[←۲۰۸]

Lucy Zhou

[←۲۰۹]

Alice Shortland

[←۲۱۰]

Vicki Watson

[←۲۱۱]

Vicki Rutherford

[←۲۱۲]

Leila Cruickshank

[←۲۱۳]

Megan Reid

[←۲۱۴]

Caroline Gorham

[←۲۱۵]

Rebecca Bonallie

[←۲۱۶]

Jessica Neale

[←۲۱۷]

Caroline Clarke

[←۲۱۸]

Bethany Ferguson

[←۲۱۹]

Rafi Romaya

[←۲۲۰]

Jo Lord

[←۲۲۱]

Katalina Watt

[←۲۲۲]

Steph Scott

[←۲۲۳]

Drew Hunt

[←۲۲۴]

Andrea Semple

(nbookcity.com) شهر کتاب