



الیور برکمن، گاردی، طبق سنت، الان [ماه اول سال] ایام دگرگونی فردی است، اما این روزها دشوار است که به تصور رهایی پیروزمندانه از گذشته بدبین نباشیم. در اخبار، برکسیت هر ساعت به ما یادآوری می‌کند که صرفاً داشتن آرزوی شروع تازه‌ای باشکوه، تضمین نمی‌کند نتیجه مصیبت‌بار نباشد. در این حین، تحول‌های اهریمنی دیگر - از افول دموکراسی آمریکا و رواج دوباره احزاب راست تندرو در اروپا گرفته تا تغییرات اقلیمی - به نگرانی‌ای دامن می‌زند که در روند پیشبرد خود چندان خوشایند نیست: ترس روزافزون از اینکه نکند دارید در آخرالزمان زندگی می‌کنید، مبنای ضعیفی برای شروعی تازه است. در هر صورت، به نظر می‌رسد بحث پایان‌ناپذیر بر سر طبیعت، در مقابل تربیت، به سمت این پذیرش یأس‌آور سوق می‌یابد که چیزهای بسیاری در ما هست که هرگز تغییرشان نخواهیم داد. رابرت پلومین، متخصص ژنتیک، می‌نویسد: "دی‌ان‌ای یگانه چیزی نیست که اهمیت دارد"، او که کتابش، پیش‌نویس، سال گذشته نمونه خوبی از این نظر بود ادامه می‌دهد: "اما اهمیت دی‌ان‌ای بیشتر از هر چیز دیگری است که در مجموع، از نظر ویژگی‌های روان‌شناختی پایدار، ما را کسی می‌کند که هستیم".

از طرف دیگر، عجالتاً داستان دگرگونی خود، همیشه اندکی مشکوک بوده است. یکی به این علت که به هیچ وجه معلوم نیست ممکن باشد که بتوانید خودتان را صرفاً از طریق اعمال قدرت اراده فردی تغییر دهید: هر جا به

## اگر مدیر گوگل بشوی، لزوماً خوشبخت نخواهی شد

طبیعت یا تربیت برمی‌گردیم، انکارناپذیر است که بخش اعظمی از موفقیت یا شکستمان در زندگی وابسته به شرایط و شانس است. علت دیگر هم ویژگی روان‌شناختی عجیب و آزارنده "سازگاری لذت‌باورانه" است که به تردمیل خوشبختی هم مشهور است. موفقیت شما در بهبود بخشیدن به زندگی‌تان و این بهبودی، هر دو، به بخشی از پس‌زمینه زندگی‌تان تبدیل می‌شود و بنابراین دیگر لذت ایجاد نمی‌کند؛ برای بازیافتن آن احساس سرزندگی و اشتیاق، باید تا ابد خودتان را دگرگون کنید.

در نهایت، مسئله بغرنج این است که آن خودی که دگرگون می‌شود همان است که دگرگون می‌کند، بنابراین ضعف‌های موجود شما پیوسته در صورتان از آینده تنیده شده است. مثلاً اگر می‌خواهید در سال ۲۰۱۹ فعال‌تر یا همدل‌تر شوید یا تناسب اندام داشته باشید، از کجا می‌فهمید که خود این خواست بیان دیگری از گرایش شما به سرزنش خودتان نیست، گرایشی که بهتر است به‌جای تسلیم شدن در برابرش راه‌حلی برایش بیابید؟ یا فرض کنید تصمیم دارید بر کمال‌گرایی‌تان غلبه کنید: چگونه از کمال‌گرایی در مورد همین مسئله پرهیز می‌کنید؟ هیچ شروع کاملاً تازه‌ای وجود ندارد، هیچ سال صفری وجود ندارد. همین الان هم نومیدانه در یگانه زندگی‌ای که دارید به دام افتاده‌اید.

در واکنش به این فضای غالب، تغییر قابل‌توجهی در لحن جهان‌خودپاری روی داده است. خودپاری ژانری در نشر است که به‌لحاظ تاریخی به دگرگونی گسترده و تقریباً بی‌دردسر و امیدبخش یک‌شبه، یا حداکثر چندهفته‌ای، اختصاص دارد. مدتی است که این مبالغه موقعیت خود را از دست داده و جایش را به حال و هوای ضد آرمان‌شهرباوری داده است، یعنی حال و هوای پذیرش خود همان‌طور که هستید و دارید زندگی‌ای به‌قدر کافی خوب می‌سازید یا صرفاً از خود در برابر بدترین بخش‌های دنیای بیرون حفاظت می‌کنید. کتاب‌های رنگ‌آمیزی بزرگسالان بی‌تردید بروز ناامیدکننده این نیاز مبرم است. اما این نیاز را در جریان بی‌وقفه مفاهیم سبک زندگی اسکاندیناویایی - هوگه، لاگوم و باقی آن‌ها - با تمرکزشان بر آرامش‌داشتن و راحت‌بودن هم می‌توان یافت؛ و همچنین در روند جاری کشف دوباره فلسفه رواقی و دفاع کردن از «انعطاف‌پذیری» در حکم تکنیک‌هایی برای تحمل کردن فاجعه‌های زندگی.

و این مسئله در همه جا هست، حول و حوش این زمان [ژانویه]، آن‌هم در شکل تقویم‌هایی که به‌شکل آزارنده‌ای به «سال نو، شمای نو» شناخته می‌شود. یک نمونه تأمل‌برانگیز ویراست جدید کتاب *راه‌حلی برای خوشبختی* نوشته محمد موجودت است که پیش از این یک مدیر ارشد اجرایی گوگل ایکس، یعنی بازوی مرموز پژوهش و

## اگر مدیر گوگل بشوی، لزوماً خوشبخت نخواهی شد

توسعه این غول جست‌وجو بود. به‌طور کلی، نباید به این تصور که «خوشبختی مسئله‌ای مهندسی است» اعتماد کرد. اما جودت به‌هیچ‌وجه از سبک زندگی میلیاردرهای تکنولوژی در حکم یگانه سبک زندگی که ارزش دارد به‌دنبالش باشیم دفاع نمی‌کند و به‌نحو تأثرانگیزی می‌نویسد که به این سبک زندگی دست یافته و به تهی‌بودنش پی برده است. و چیزی بسیار بدتر را تاب آورده است: ازدست‌دادن پسر ۲۱ ساله‌اش علی بر اثر عوارض یک عمل جراحی معمولی.

اصل «فرمول خوشبختی» جودت این است که خوشبختی مساوی واقعیت است منهای خواسته‌ها: برای اینکه از کمبود چیزی در زندگی‌تان احساس رنج کنید، باید ابتدا خواسته‌ای برای دست‌یافتن به آن چیز داشته باشید (من قایق تفریحی ۲۰ متری ندارم، اما این مسئله باعث رنجش من نمی‌شود، چرا که هرگز تصور نکرده‌ام که قایقی خواهم داشت). این بحث، آن‌گونه که منتقدان مترقی خودیاری گاهی تصور می‌کنند، در مورد این مسئله نیست که کافی است فقرا چیز بهتری نخواهند تا خرسند باشند. بعضی خواسته‌ها - استاندارد منطقی زندگی، خدمات درمانی، کار رضایت‌بخش، روابط اجتماعی - ممکن است کاملاً معقول باشد. اما دیدن حقیقت این فرمول به‌مثابه نوعی غربال عمل می‌کند و به شما اجازه می‌دهد که چیزهایی را که واقعاً از زندگی می‌خواهید از آن چیزهایی جدا کنید که جامعه باعث شده باور کنید که باید بخواهید. این چیزهایی که فکر می‌کنید باید بخواهید ارزش دنبال کردن ندارند و اگر این چیزها علت تلاشتان برای ابداع «شمای جدید» است، عاقلانه‌تر است که آن‌ها را رها کنید و از آن چیزهای دسته اول دست بردارید.

یکی از منسجم‌ترین اظهارنظرها در مورد فضای جدید پذیرش خود کتاب *از این پس خوشبخت: گریختن از افسانه زندگی کامل نوشته پل دولان* است. او استاد علوم رفتاری در مدرسه اقتصاد لندن است و تبلیغاتش این‌طور معرفی‌اش می‌کنند: «متخصص رفتار انسان و خوشبختی، که در سطح بین‌المللی مشهور است». کتابش ابطال متقاعدکننده بسیاری از داستان‌های فرهنگی ما درباره این است که چگونه باید زندگی کنیم و شامل این عقیده است که هیچ چیز ویژه و مطلوبی در این وجود ندارد که استاد دانشگاهی باسابقه یا متخصصی مشهور باشیم. درواقع، داده‌های او حاکی از این است که بعید است ادامه‌دادن تحصیلات بعد از ۱۸ سالگی تغییر مثبت فراوانی در احساس سودمندی و لذتی که در زندگی دارید ایجاد کند: به‌طور متوسط، بعد از دبیرستان، "با افزایش سطح تحصیلات، احساس خوشبختی کاهش می‌یابد".

همان‌طور که دولان می‌پذیرد، بسیار دشوار است که در پژوهشی دربارهٔ بهروزی مسیر علیت را دقیقاً مشخص کنیم: ممکن است افرادِ غمگین‌تر بیشتر مستعد گرفتن مدارک دانشگاهی باشند، تا اینکه این مدارک افراد را غمگین کنند. در هر صورت، این باور که تحصیلات بیشتر مساوی رضایت بیشتر است نمونهٔ بارزی از چیزی است که او "تلهٔ روایی" می‌نامد، یعنی پیامی دربارهٔ زندگی ایدئال، که به‌لحاظ اجتماعی تحمیل شده است ولی با تجربهٔ واقعی مطابقت ندارد. این ایدئال غالباً، بیش از سود، ضرر می‌رساند، چه با سوق‌دادن افراد به زندگی‌هایی که از آن لذت نمی‌برند، چه با متقاعد کردن کسانی که مدرک ندارند به اینکه آن‌ها وجودی رضایت‌بخش‌تر را از دست داده‌اند. تلهٔ دیگر این باور است که مشاغل سطح بالاتر، چنان‌که انتظار می‌رود، رضایت بیشتری به همراه می‌آورند (درواقع، گل‌فروشان در کل از وکلا شادترند)، یا اینکه درآمد بیشتر لزوماً موجب خوشبختی بیشتر می‌شود (همین‌طور است، اما فقط تا حدود ۵۰ هزار پوند در سال؛ بیش از این مقدار، کارهایی که درآمد بیشتری دارند عرصه را بر کارهایی که لذت‌بخش‌ترند تنگ می‌کنند).

این نوع یافته‌ها بیش از پیش شناخته‌شده‌اند، اما دولان در جلب توجه ما از دیگران پیشی می‌گیرد و به ما می‌گوید چطور سرسختانه در برابر مفهوم ضمنی این یافته‌ها مقاومت می‌کنیم. اگر خوشبختی و احساس سودمندی هدف زندگی شماست، آنگاه "شغلی خوب" یا تحصیلات یا درآمدی که آن اهداف را برآورده نمی‌کند در هیچ مفهوم معنادار کلمهٔ "خوب" واقعاً خوب نیست و این نکته تلاش کردن برای به‌دست‌آوردنش یا تشویق فرزندان برای به‌دست‌آوردنش را به کاری عجیب تبدیل می‌کند. آه، صحبت از فرزندان شد، شواهد حاکی از آن است که پدر و مادر شدن هم شما را شادتر نمی‌کند (احساس سودمندی افراد را تقویت می‌کند، اگرچه ظاهراً نه بیش از چیزهای دیگر). همچنین تلاش مجددانه برای به‌دست‌آوردن تناسب اندام به شادی کمتری از آنچه فکر می‌کنید می‌انجامد. و ازدواج: درست است که افراد متأهل به پژوهشگران می‌گویند از زمانی که مجرد بودند شادترند، ولی فقط وقتی این را می‌گویند که زن یا شوهرشان در هنگام مصاحبه در اتاق حاضر باشد.

چیزی که کتاب *از این پس خوشبخت را تاحدی بنیادستیزانه می‌کند*، دست‌کم با استانداردهای روان‌شناسی عامه‌پسند، تشخیص این نکته است که این تله‌های روایی صرفاً اشتباهاتی توجیه‌ناپذیر نیستند که ما مرتکب می‌شویم، بلکه محصولات ایدئولوژی‌اند. ممکن است به درد ما نخورند، اما بی‌تردید به درد سیستمی می‌خورند که ما در آن جای گرفته‌ایم. به‌دنبال ثروت یا تحرک طبقاتی بودن ممکن است خوشبختی نیاورد، اما رشد اقتصادی را افزایش می‌دهد و درعین حال ازدواج، پدر و مادر شدن، تناسب اندام و... باعث می‌شود کل فرایند بی‌دردسر به نسل بعدی منتقل شود. دولان بر این مسئله متمرکز می‌شود که چنین پیام‌هایی منحصرأً چقدر برای فرزندان

## اگر مدیر گوگل بشوی، لزوماً خوشبخت نخواهی شد

خانواده‌های طبقه کارگر زیان‌آور است. کلیشه‌هایی در مورد لحن و سبک زندگی مناسب ممکن است آن‌ها را کلاً از رفتن به دانشگاه منصرف کند؛ کسانی که به مشاغل طبقه متوسط راه می‌یابند دستپاچه می‌شوند و در سازگارشدن دچار عدم اعتماد به نفس می‌شوند. دولان، که در "طبقه کارگر فرودست" در شرق لندن بزرگ شده، می‌نویسد که هنوز با آداب فرهنگی آکادمی دست به گریبان است: "من با بدن‌سازان وزنه می‌زنم. دیدن کت یا یک جفت کفش بدون بند در مسابقه بدن‌سازی به اندازه پهن اسب چوبی کمیاب است".

دسته جدید کتاب‌های خودیاری ضدکمال‌گرایی، وزنه تعادل مهمی در برابر پیام متداول دگرگون کردن خود است، پیامی که می‌گوید هیچ فایده‌ای در راضی بودن از جایگاهتان و سرانجام آسوده‌شدن وجود ندارد، چرا که همواره می‌توانید از به‌دست آوردن پول بیشتر، مقام بالاتر، آموزش بهتر و... سود ببرید. اما کاملاً روشن نیست که اندرزه‌های متواضعانه‌تر این کتاب‌های جدید را در عمل بتوان ساده‌تر از اندرزه‌های قدیمی پیاده کرد. گذشته از چیزهای دیگر، روایت‌های ما از زندگی کامل باورهایی نیستند که، بعد از خواندن پژوهشی که آن‌ها را رد می‌کند، بتوانیم به‌سادگی کنار بگذاریمشان. این روایت‌ها عمیقاً در فرهنگ ریشه دارند، رسانه‌ها تقویتشان می‌کنند، در زمان کودکی در ذهنمان فرورفته‌اند، تازه اگر ژن‌ها را نادیده بگیریم (برتری‌های تکاملی آشکاری در این هست که منابع بیشتری خواهیم و هرگز احساس نکنیم چیزی که داریم کافی است). از این گذشته، هیچ یافته پژوهشی در مورد میانگین خوشبختی کل جمعیت ممکن نیست قاطعانه ثابت کند که انتخاب یک سبک زندگی مشخص برای شما، با همه ویژگی‌های فردی، درست یا نادرست است.

مسئله دیگر و پیچیده‌تری در استفاده از این نوع پژوهش‌ها برای هدایت کردن تغییرات فردی وجود دارد: بسیاری از چنین تغییراتی چیزی هستند که ال. ای. پل فیلسوف "تجربیات متحول‌کننده" می‌نامد، یعنی تجربیاتی که شما را به فردی آنچنان متفاوت تبدیل می‌کنند که نمی‌توانید، از زاویه دید حال، تصور کنید که آن فرد در آینده این تجربیات را چطور تعبیر می‌کند. روشن‌ترین نمونه برای این حالت پدر و مادر شدن است که ممکن است شما را به فردی تبدیل کند که عاشق داشتن فرزند است، حتی اگر پیش‌تر عاشقش نبوده‌اید. اما ممکن است به‌سادگی به روش دیگری عمل کند، یعنی کسی را که مشتاق این نگاه است به فردی تبدیل کند که هرگز نخواهد بچه‌دار شود.

با این همه، از نظر روانی رهایی‌بخش است که به یاد داشته باشیم که هیچ مسیر واحدی به سوی رضایت وجود ندارد

## اگر مدیر گوگل بشوی، لزوماً خوشبخت نخواهی شد

و اگر شرایط یا ترجیحات شخصی شما را از پیروی از توده مردم محروم کرد، هنوز هم می‌توانید برای به‌دست آوردن خرسندی تلاش کنید. تیم کریدر جستارنویس می‌نویسد: «بسیاری از چیزهایی که خودشان را به‌جای مکالمه در مورد جامعه ما جا می‌زنند صحبت‌های مردمی‌اند که تلاش می‌کنند انتخاب‌های خودشان را در حکم یگانه انتخاب‌های درست یا طبیعی توجیه کنند. آن‌ها این کار را به این شیوه انجام می‌دهند: انتخاب‌های دیگران را خودخواهانه یا نامعقول یا نادرست جلوه می‌دهند. بنابراین ممکن است به‌سادگی نادیده بگیریم که، پشت همه این اطمینان متکبرانه، تزلزلی دردناک و وحشتی آشکار از پشیمانی در نیمه‌های شب وجود دارد». اکثر اوقات، وقتی نوبت ساختن زندگی معنادار می‌شود، این کار را بدون راهنمایی و با شهود انجام می‌دهید. اما حقیقت تسلی‌بخش این است که دیگران هم همین‌طورند.

از طرف دیگر، اگر از روی سلطه مستمر کتاب‌های مراقبه بودایی (یا دست‌کم الهام‌گرفته از بودا) بر قفسه‌های کتاب‌های خودیاری به این نتیجه برسید که آن‌ها قطعاً کلید زندگی کامل‌اند، می‌توان از خطای شما چشم‌پوشی کرد. این نکته طنزآمیز است، چرا که آیین بودا یکی از نخستین مواجهه‌ها با حقیقت را بر سر استانداردهای کمال‌گرایی دربردارد، استانداردهایی که جهان و خودمان را با آن‌ها قضاوت می‌کنیم و استانداردهایی که توصیه‌ای برای نارضایتی دائمی‌اند. گفته مشهور بودا در مورد وضعیت بنیادی این است که زندگی رنج است. همه چیز گذراست؛ پیری، بیماری و مرگ سرنوشت انسانی و محتوم ماست. و بهتر است فلسفه شما در مورد خوشبختی این واقعیت‌ها را به رسمیت بشناسد، وگرنه یگانه نتیجه ممکن، برای شما و اطرافیانتان، رنج‌کشیدن بیشتر است.

هائیمین سونیم، راهب پیشین و نویسنده کتاب‌هایی دربارهٔ ذن در کرهٔ جنوبی، در کتاب جدیدش، عشق به چیزهای ناقص: چگونه با خود و دیگران مهربان و بخشاینده باشیم، فراوان به این نکته اشاره کرده است، هرچند احتمالاً او این قدر بی‌پرده بیانش نمی‌کند. امیدبخش است که، در دورانی که همه‌جا آکنده از تمسخر است، صدای دوستانه و آرام هائیمین می‌تواند او را به ابرسلب‌ریتی تبدیل کند: او در رسانه‌های اجتماعی در مجموع دو میلیون دنبال‌کننده دارد، به اضافه اینکه کتاب قبلی‌اش، چیزهایی که فقط وقتی سرعتت را کم می‌کنی می‌توانی ببینی، در جهان پرفروش شد (در سنول، محل زندگی‌اش، ادارهٔ یک مرکز درمانی ذن‌محور، مدرسهٔ قلب‌های شکسته، را بر عهده دارد، اما ابزار اصلی آموزشش توئیت‌ر است).

هائیمین به‌ویژه در مورد نارضایتی‌های کوچک‌تر در زندگی سخن می‌گوید و اینکه چگونه دست‌وپنجه‌نرم کردن با این نارضایتی‌ها گاهی از نارضایتی‌های بزرگ‌تر و چشمگیرتر دشوارتر است. مثلاً، باوجود اینکه خوب است که امروزه

## اگر مدیر گوگل بشوی، لزوماً خوشبخت نخواهی شد

بسیار بی‌پرده‌تر در مورد بیماری روانی صحبت می‌کنیم، اما یک پیامد نامعقولش هم این است که افسردگی شدیدتر را آسان‌تر از احساس یأس خفیف‌تر و فراگیر در زندگی می‌پذیریم. هائمین می‌نویسد: "برخلاف احساسات دیگر، بیان یأس بسیار دشوار است: این احساس به شکل رفتار تنگ‌نظرانه و کوتاه‌فکرانه ظاهر می‌شود". او ادامه می‌دهد: همچنین با بیان این احساس به نظر می‌رسد که دارید دیگران را مقصر شکست خوردنتان در برآورده کردن انتظارات می‌دانید. باین حال، این مشکل مسلماً بسیار شایع‌تر از رنج شدید است. در این خصوص بحث شده است که اظهار نظر بودا که "زندگی رنج است" باید دقیق‌تر به چیزی مثل "زندگی آزاردهنده است" تعبیر شود (اگر بخت همراحتان باشد، زجر مفرط در زندگی‌تان بسیار نادر خواهد بود، اما این حس در پس‌زمینه که چیزها کاملاً سر جایشان نیستند ممکن است تقریباً همگانی باشد). هائمین می‌گوید اولین گام به سوی از بین بردن این نوع نارضایتی این است که، در وهله اول، اذعان کنید که خواست کامل بودن خودتان، یا هر کسی که با او مواجه می‌شوید، خواستی معقول نیست. بخش اعظمی از آزارنده بودن زندگی روزمره از خود شرایط ناشی نمی‌شود، بلکه از اصرار بر این مسئله ناشی می‌شود که شرایط باید چیزی باشد به جز آنچه هست.

من هنوز به بردباری هائمین در برابر ضعف‌های دیگران دست پیدا نکرده‌ام، بنابراین نمی‌توانم در برابر گفتن این نکته مقاومت کنم که، اغلب اوقات، حکمت او کلیشه‌ای به نظر می‌رسد. در میان قطعه‌های نثر کتاب، بخش‌هایی جای گرفته که مثل شعر سپید صفحه‌آرایی شده است. بخش‌هایی که ناخواسته ثابت می‌کند تأملات پیش‌پاافتاده صرفاً با وسط‌چین کردنشان در صفحه و چند خط فاصله انداختن بینشان به اندیشه‌های ژرف تبدیل نمی‌شوند (یک نمونه: «اگر کسی از شما کمک نخواست، سعی نکنید که مشکلتان را برایش حل کنید. / باینکه ممکن است نیت شما خیر باشد، / عنان اختیار را از او می‌گیرید / و به اعتماد به نفسش آسیب می‌زنید»). باین همه، او برخطا نیست. و، پشت این ابتدال گاه‌گاه، جهان‌بینی زندگی‌بخش و واقع‌بینانه‌ای مخفی شده است: واقعیت همین است که هست، و اکثر مصیبت‌های غیرضروری از این ناشی می‌شود که می‌خواهیم چیزها آن‌طوری که هستند - در مقام واقعیت سرسخت - نباشند. این سخن توصیه به تسلیم نیست؛ اینکه واقعیت موقعیتتان را بپذیرید راهی مناسب برای تلاش در جهت تغییر دادن آن است. اما انکار نکردن شکل بودن چیزها فقط گام نخست و ضروری است. یا آن‌طور که کارل راجرز روان‌شناس می‌گوید: «پارادکس عجیب این است که وقتی خودم را همان‌طور که هستم می‌پذیرم می‌توانم تغییر کنم».

صنعت بهروزی، از قضای روزگار، حتی شاید در کمال تعجب، ثابت کرده است که در تبدیل این روحیه جدید اعتدال و پذیرش به یک مشغولیت مصرف‌گرای پرهزینه دیگر مهارت دارد. آن "رمز و رازهای خوشبختی"

## اگر مدیر گوگل بشوی، لزوماً خوشبخت نخواهی شد

اسکاندیناویایی مثال مناسبی است: "هوگه" ممکن است استراحتی رضایت‌بخش را دور شومینه‌ای معمولی با دوستان قدیمی به ذهن متبادر کند، اما به این معنا نیست که نتوانید در وبسایت هوگه لایف حدود ۲۰۰ پوند را صرف بالش مناسب هوگه رنگ‌شده با رنگ‌های گیاهی کنید یا ۸۰ پوند را صرف یک دست جاشمعی کنید (و درحالی‌که «لاگوم» در زبان سوئدی به معنای «مقدار دقیقاً مناسب» است، دست‌کم اخیراً شش کتاب درباره این موضوع به زبان انگلیسی موجود است که مقدار دقیقاً مناسبی نیست، بلکه خیلی زیاد است). تلاش شما برای اینکه به فردی تبدیل شوید که خوشبختی را در چیزی می‌بیند که دارد ممکن است به‌آسانی خود به جست‌وجوی بی‌پایانی تبدیل شود، که در آن موفقیت - و در نتیجه خوشبختی - همیشه، به‌جای این‌جا و اکنون، در گرو تصویری از آینده است.

مثل همیشه، تقصیر سرمایه‌داری است. اما اکثر ما هم شریک جرمیم: ما به‌دنبال تصورات دست‌نیافتنی دگرگونی خود می‌رویم، به‌جای اینکه دست‌کم تا حدودی با واقعیت روبه‌رو شویم، چرا که زندگی به این شیوه آسان‌تر است. این نکته یکی از درس‌های جذابی است که اخیراً به ژانر فرعی ضدکمال‌گرایی خودیاری افزوده شده است. این ژانر فرعی در کتاب جرئت منفوربودن نوشته ایشیرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا مطرح شد که سال گذشته به انگلیسی منتشر شد (تا آن زمان، بیش از ۳,۵ میلیون نسخه از این کتاب به زبان اصلی‌اش - که ژاپنی بود - و به زبان‌های دیگر فروش رفته بود). این کتاب به‌رغم همه هیاهوهای بازاریابی "پدیده جدید ژاپنی" - یک منتقد کتاب را "ماری کوندو برای مغز" توصیف کرد - عمدتاً پژوهش آسان‌فهمی از کار روان‌درمانگر اتریشی، آلفرد آدلر، است. آدلر اعتقاد دارد که ما اغلب به مشکلاتمان می‌چسبیم و مهم هم نیست چقدر ازشان می‌نالیم و ادعا می‌کنیم که می‌خواهیم از بین ببریمشان. این کار را می‌کنیم چون لازمه غلبه کردن بر آن‌ها مواجهه با ترس است. به‌جای اینکه خطرات بین فردی‌ای را بپذیریم که الان لازمه تلاش برای به‌دست آوردن رضایت است، آسان‌تر است که رضایت - و مهم‌تر از همه رضایت در روابط صمیمانه - را به آینده موکول کنیم، یعنی به زمانی که هرگز مجبور نیستیم برای به‌دست آوردن رضایت واقعاً کاری را که لازم است بکنیم.

همان‌طور که کیشیمی و کوگا روشن کرده‌اند، مسئله این است که این کار، با سوق دادن نظام‌مند شما به کنش‌هایی که به‌جای ساختن زندگی معنادار آن را به تعویق می‌اندازد، فقط به رنج بیشتر در زمان حال می‌انجامد. تصورات دگرگونی خود به این شیوه فقط با شکست مواجه نمی‌شوند، بلکه مانع تغییرات کوچک‌تر - اما واقعی - می‌شوند. در هر صورت، هرگز به نظر نمی‌آید که آینده فرابرسد: حقیقت این است که زمان حال یگانه زمانی است که در آن ایجاد تغییر ممکن است. دگرگون کردن خود به شیوه‌ای متحول‌کننده ممکن است رؤیایی فراخوش‌بینانه باشد، اما



## اگر مدیر گوگل بشوی، لزوماً خوشبخت نخواهی شد

ناامیدی از تغییر هم نوعی آسایش کاذب است: هر دو آن‌ها شکل‌هایی از مطلق‌انگاری‌اند که انفعال را موجه جلوه می‌دهند. ما در دگرگون کردن خودمان این ژانویه یا ماه بعد یا ژانویه سال بعد یا هر زمان دیگری شکست خواهیم خورد. اما وقتی این واقعیت را درک کردیم، ممکن است دست‌کم قادر باشیم اندکی پیشرفت کنیم.

منبع: وبسایت ترجمان: [http://tarjomaan.com/barresi\\_ketab/9290/](http://tarjomaan.com/barresi_ketab/9290/)