



دیوید بروکس، نیویورک تایمز — بسیاری از کسانی که مورد تحسین من هستند زندگی شان شبیه دو کوه بوده است. از تحصیل فارغ شدند، کارشان را شروع کردند، خانواده تشکیل دادند و کوهی که تصور می کردند باید از آن بالا بروند را شناختند: می خواهم کارآفرین، پزشک، یا پلیس بشوم. کارهایی را کردند که جامعه ما را به آن ها تشویق می کند، مثلاً تأثیری ماندگار از خود به جا بگذار، موفق شو، خانه ای بخر، خانواده ای بساز، دنبال خوشبختی باش.

افرادی که روی کوه اول هستند وقت زیادی را صرف مدیریت شهرت و اعتبار خود می کنند. می پرسند: مردم چه فکری راجع به من می کنند؟ رتبه ام کجاست؟ تلاش می کنند پیروزی هایی به دست آورند که «من» از آن ها لذت می برد.

فرهنگ فردگرایانه و شایسته سالار ما نیز به شدت در شکل دادن به این سال های پُر جنب و جوش نقش دارد. افراد با این پیش فرض کار می کنند: می توانم خودم را خوشبخت سازم. اگر مزیتی به دست آورم، وزن بیشتری کم کنم، این تکنیک خودسازی را انجام دهم، احساس خرسندی حاصل خواهد شد.

اما در زندگی کسانی که دارم راجع به ایشان حرف می زنم - کسانی که واقعاً تحسینشان می کنم - چیزی اتفاق افتاده که در این زندگی خطی که برای خودشان تصور می کردند اختلال ایجاد کرده است. چیزی اتفاق افتاده که مسئله زیستن مطابق ارزش های فردگرایانه و شایسته سالارانه را هویدا کرده است.

اگر به دنبال شادی هستید، جست و جوی خوشبختی را کنار بگذارید

بعضی از ایشان به موفقیت رسیدند و ارضا نشدند. فهمیدند که زندگی باید چیز بیشتری داشته باشد، یک هدف والاتر. بقیه ناکام ماندند. شغلشان را از کف دادند یا به رسوایی گرفتار شدند. ناگهان دیدند به جای صعود رو به سقوط دارند، و کل هویتشان در معرض خطر قرار گرفته است و البته برای گروه دیگری از افراد اتفاقاتی افتاد که اصلاً بخشی از برنامه اصلی نبود. با غول سرطان مواجه شدند یا فرزندی را از دست دادند. این تراژدی‌ها موجب شد پیروزی‌های کوه اول کاملاً به چشم ایشان بی‌اهمیت جلوه کند.

زندگی آنان را به دره انداخته بود، چنان که امروز یا فردا اکثر ما را می‌اندازد. آنان رنج می‌کشیدند و سرگردان بودند.

بعضی‌ها با این نوع رنج و اندوه شکسته می‌شوند. به نظر می‌رسد کوچک‌تر شده‌اند و بیشتر می‌ترسند، و هرگز بهبود نمی‌یابند. عصبانی و رنجیده می‌شوند و رفتارهای قبیله‌ای از خود نشان می‌دهند.

اما افراد دیگری هستند که شکسته‌باز می‌شوند. پل تیلش، الهی‌دان شهیر آلمانی، نوشته است که رنج‌کشیدن الگوهای معمول زندگی را به نقطه پایانشان می‌رساند و به شما یادآوری می‌کند که آن کسی نیستید که فکر می‌کردید. سرداب نفس شما عمیق‌تر از آن است که می‌پنداشتید. بعضی‌ها به اعماق پنهان خویش می‌نگرند و درمی‌یابند که موفقیت آنجاها را پُر نخواهد کرد. فقط یک زندگی روحانی و عشق نامشروط از سوی خانواده و دوستان می‌تواند چنین کند. آنان درمی‌یابند که چقدر خوشبخت‌اند. پایین دره هستند، اما کاملاً سلامت‌اند؛ از نظر مالی نابود نشده‌اند؛ آماده‌اند برای آغاز کردن سفری طولانی که در آن دگرگون بشوند.

آنان درمی‌یابند که گرچه نظام آموزشی ما عموماً برای بالارفتن از این کوه و آن کوه آماده‌مان می‌کند، اما آنچه زندگی را واقعاً تعریف می‌کند این است که چطور از فلاکت‌بارترین لحظاتمان استفاده کرده‌ایم.

خب این شروع مجدد اخلاقی چطور اتفاق می‌افتد؟ چطور از زندگی‌ای که بر ارزش‌های بد استوار شده به یک زندگی استوار بر ارزش‌های بهتر کوچ می‌کنید؟

نخست، باید یک دوره تنهایی و عزلت وجود داشته باشد، که بتوان در خویشتن به تأمل نشست.

اگر به دنبال شادی هستید، جست‌وجوی خوشبختی را کنار بگذارید

بلدن لین در سفر با قدیسان می‌پرسد «وقتی یک کودک با استعداد خودش را در عزت می‌یابد و هیچ راهی برای اثبات خودش پیدا نمی‌کند، چه اتفاقی می‌افتد؟». وقتی هیچ مخاطبی نیست و هیچ چیزی نمی‌تواند به دست آورد چه اتفاقی می‌افتد؟ خرد می‌شود. «من» از میان می‌رود. "تنها آن موقع است که می‌توان عاشق او شد".

نکته کلیدی همین است. اول باید آن صدای خودمحور «من» ساکت شود تا بعد فرد بتواند آزادانه عشق بورزد و عشق بپذیرد.

گام بعدی ارتباط برقرار کردن با قلب و نفس است: با عبادت، تعمق، نوشتن، هر چیزی که شما را با عمیق‌ترین امیالتان در ارتباط قرار می‌دهد.

آنی دیلارد، در چگونه به یک سنگ حرف‌زدن بیاموزیم می‌نویسد، «در آن اعماق، خشونت و هراسی هست که روان‌شناسی ما را از آن برحذر داشته است». اما اگر این هیولاهای ما را به اعماق پایین‌تر برانید، اگر همراه با آن‌ها از لبه‌های جهان فروبیتید، به چیزی خواهید رسید که علوم ما توان تعیین محل و نام‌گذاری آن را نخواهند داشت، به زیرین‌ترین لایه می‌رسید، به اقیانوس یا ماتریس یا اثیری که همه چیزهای دیگر بر آن سوارند، و خوبی خوب‌بودن، و بدی بدبودن از آن می‌آید، آن سرزمین وحدت‌یافته: دل‌نگرانی پیچیده و توضیح‌ناپذیر ما برای همدیگر.

در عزت، میل به کسب اعتبار کنار می‌رود و امیال بزرگ‌تری پدیدار می‌شوند: امیال قلب (زندگی همراه با عشق به دیگران) و امیال نفس (اشتیاق به خدمت کردن به یک آرمان متعالی و پاک‌شدن به واسطه آن خدمت).

وقتی افراد به این شکل شکسته‌باز می‌شوند، نسبت به دردها و شادی‌های جهان حساس‌تر می‌شوند. آنان درمی‌یابند: آه، آن کوه اول کوه من نبود. حالا آماده سفر بزرگ‌تری هست.

در این نقطه، بعضی‌ها تغییرات عمیقی در زندگی‌شان می‌دهند. از شغل‌های شرکتی خارج می‌شوند و شروع به تدریس در مدرسه ابتدایی می‌کنند. خودشان را وقف یک آرمان اجتماعی یا سیاسی می‌کنند. زنی را می‌شناسم که پسرش خودکشی کرد. به من می‌گوید آن زن ترسو و کمرویی که درونم بود با پسرم مُرد. صدای درونش را پیدا کرد و حالا به خانواده‌های مشکل‌دار کمک می‌کند. این اواخر با کسی آشنا شدم که

قبلاً کارمند بانک بود. آن کار ارضایش نکرد، و حالا به آزاد کردن زندانیان کمک می کند. یک بار با مردی از استرالیا مکاتبه می کردم که همسرش فوت کرده بود، و این تراژدی او را تا مدت ها به تأمل واداشته بود. برایم نوشته بود "یک جور احساس گناه دارم از اینکه مرگ همسرم این قدر به رشد خودم کمک کرده است."

شاید اکثر کسانی که از دل چنین بدبیاریهایی بیرون می آیند همان شغل قبلی شان را حفظ کنند، با همان زندگی قبلی، ولی متفاوت می شوند. ماجرا دیگر درباره خود نیست؛ درباره رابطه است، درباره بخشیدن خودت است. شادی آنان به دیدن درخشش دیگران است.

بری شوارتز و کنث شارپ در کتابشان به نام حکمت عملی^۵ داستان یک سرایدار بیمارستان به نام لوک را روایت می کنند. در بیمارستان لوک، مرد جوانی بود که بر اثر یک دعوی خیابانی آسیب دیده و به حالت اغمای دائم رفته بود. پدر این مرد جوان هر شب، موقع نظافت شبانه، کنار او بود و لوک هم اتاق را تمیز می کرد. اما یک شب که لوک اتاق را تمیز می کرد، پدر برای کشیدن سیگار از اتاق بیرون رفته بود و آنجا نبود.

کمی بعد پدر برمی گردد و با پرخاش به لوک می گوید که چرا اتاق را تمیز نمی کند. واکنش کوه اول این است که شغل خودت را تمیز کردن اتاق ها بدانی. لوک هم می توانست در واکنش پرخاش کند: /اتاق را که تمیز کردم. تو دشتی سیگار می کشیدی. واکنش کوه دوم این است که شغل خودت را خدمت به بیماران و خانواده هایشان بدانی. در این صورت به اتاق برمی گردی و دوباره آن را تمیز می کنی، طوری که آن پدر با دیدن اینکه داری اتاق را تمیز می کنی خیالش راحت شود. و لوک همین کار را کرد.

اگر کوه اول راجع به ساختن من و تعریف کردن خود است، کوه دوم راجع به کنار گذاشتن من و نابود کردن خود است. اگر کوه اول راجع به کسب کردن است، کوه دوم راجع به اهدا کردن است.

در کوه اول، آزادی فردی گرامی داشته می شود: باز نگه داشتن گزینه ها، نداشتن محدودیت. اما زندگی کاملاً آزاد یک زندگی بدون تعهد و فراموش شده است. آزادی مثل دریا نیست که بخواهی در آن شنا کنی؛ رودخانه ای است که می خواهی از آن رد شوی تا بتوانی خودت را در آن سو اسکان دهی.

اگر به دنبال شادی هستید، جست و جوی خوشبختی را کنار بگذارید

پس کسی که روی کوه دوم است تعهداتی برای خودش می‌سازد. افرادی که به یک شهر، یک فرد، یک نهاد یا یک آرمان تعهد دارند همه چیزشان را پای آن ریخته‌اند و پل‌های پشت سر را هم خراب کرده‌اند. قولی داده‌اند بدون اینکه در مقابلش چیزی بخواهند. همه‌اش را هستند.

حالا معمولاً می‌توانم آدم‌های کوه اول و کوه دوم را از هم تشخیص بدهم. دسته اول سرسپاری بی‌نهایتی به خود دارند؛ دسته دوم سرسپاری بی‌نهایتی به یک تعهد دارند. می‌توانم سازمان‌های کوه اول و دوم را نیز از هم تشخیص بدهم. در بعضی سازمان‌ها، افراد آنجا هستند تا در خدمت منافع شخصی‌شان باشند: حقوق بگیرند. اما سازمان‌های دیگر از تو می‌خواهند که خودت را وقف یک آرمان مشترک کنی و از این رو اصلاً هویتت را تغییر دهی؛ مثل سپاه تفنگداران دریایی، یا کالج مورهاوس.

من تا اینجا شروع مجدد اخلاقی را متناسب با زندگی شخصی توصیف کردم، اما مسلماً کل جوامع و فرهنگ‌ها هم می‌توانند از ارزش‌های بد به سمت ارزش‌های بهتر بروند. گمان کنم همه می‌دانیم که نفرت، تفرقه، و قطع رابطه در جامعه ما فقط یک مسئله سیاسی نیست، بلکه ریشه در بحران‌های اخلاقی و روحی دارد.

با هم خوب برخورد نمی‌کنیم. و حقیقت این است که شصت سال فرهنگ کوه‌اولی فوق‌فردگرا پیوندهای بین مردم را سست کرده است. این مردم دیگر فرهنگ‌های اخلاقی مشترکی که سابقاً جلوی سرمایه‌داری و شایسته‌سالاری را می‌گرفت کنار گذاشته‌اند.

در چندین دهه گذشته فرد و خود در کانون توجه بوده است. افراد کوه دوم ما را به سوی فرهنگی هدایت می‌کنند که رابطه‌ها را در کانون توجه قرار می‌دهد. آنان از ما می‌خواهند که زندگی‌مان را بر مبنای کیفیت دلبستگی‌هایمان بسنجیم، به این توجه کنیم که زندگی یک کار کیفی است، نه یک کار کمی. از ما می‌خواهند که به دیگران با تمام ژرفایشان نگاه کنیم، و نه صرفاً مثل یک کلیشه، و شهامت داشته باشیم که در عین شکنندگی حرکت کنیم. این افراد کوه دوم ما را به سوی فرهنگی جدید هدایت می‌کنند. تغییر فرهنگی وقتی اتفاق می‌افتد که گروه کوچکی از مردم راه بهتری برای زیستن پیدا کنند و بقیه ما از آنان الگو بگیریم. این افراد کوه دوم آن راه بهتر را پیدا کرده‌اند.

اگر به دنبال شادی هستید، جست و جوی خوشبختی را کنار بگذارید

انقلاب اخلاقی آنان ما را به سوی هدفی متفاوت رهنمون می‌شود. در کوه اول هدف ما خوشبختی است، اما در کوه دوم پاداش ما شادی^۱ است. چه تفاوتی دارند؟ خوشبختی یعنی یک پیروزی برای خود. وقتی رخ می‌دهد که به سمت اهدافمان حرکت می‌کنیم. ارتقا می‌گیرید. غذای خوشمزه‌ای می‌خورید.

شادی یعنی تعالی یافتن از خود. وقتی در کوه دوم هستید، درمی‌یابید که هدفی به‌غایت پست داریم. با هم رقابت می‌کنیم که به شعله شمعی برسیم، اما اگر جور دیگری زندگی کنیم، می‌توانیم تابش خورشید واقعی را احساس کنیم. در کوه دوم شما می‌بینید که خوشبختی خوب است، اما شادی بهتر است.

منبع: وبسایت ترجمان / http://tarjomaan.com/barresi_ketab/9404/