



دیدن در تاریکی

خودمان را از میان احوال تیره‌مان
ببینیم و بشناسیم

ماریانا ال‌ساندری

احسان سنایی اردکانی

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه: الساندری، ماریانا، ۱۹۷۸-م. Alessandri, Mariana, 1978-
عنوان و نام پدیدآور: دیدن در تاریکی: خودمان را از میان احوال تیره‌مان ببینیم و بشناسیم / ماریانا الساندری ترجمه
احسان سنایی اردکانی

مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۲۵۱ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۵۰-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Night Vision: Seeing Ourselves Through Dark Moods, 2023

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان 'بینایی در تاریکی: خود را هنگام تجربه حالت‌های تاریک ببینیم' و
ترجمه مرتضی هاشمی و ترجمه نشر دیوار در سال ۱۴۰۲ فیبا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: دیدن خود از دریچه تلخ‌کامی‌ها

عنوان دیگر: بینایی در تاریکی: خود را هنگام تجربه حالت‌های تاریک ببینیم

موضوع: هیجان‌ها (فلسفه)

موضوع: Emotions (Philosophy)

شناسه افزوده: سنایی اردکانی، احسان، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۸۸۱۵

رده‌بندی دیویی: ۱۹۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۶۰۸۵۴۶

Night Vision:

Seeing Ourselves Through Dark Moods

Mariana Alessandri

Ehsan Sanaei Ardakani

Copyright © 2023 by Mariana Alessandri

حق چاپ و نشر این کتاب از جانب مؤلف و ناشر اصلی به نشر بیدگل داده شده است. ترجمه و انتشار هیچ بخشی از کتاب به هیچ صورتی (اعم از چاپی، الکترونیک و صوتی) بدون کسب اجازه کتبی از ناشر ممکن نیست.

www.ketab.ir

دیدن در تاریکی

خودمان را از میان احوال تیره‌مان ببینیم و بشناسیم

ماریانا اِلِساندری

ترجمه احسان سنایی اردکانی

ویرایش و آماده‌سازی: تحریریه بیدگل

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ دوم، پاییز ۱۴۰۳ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۵۰-۹

تدوین: | تدوین: | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۷۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

bidgol.ir

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

www.ketab.ir

۹	مقدمه: تردید در نور
۲۷	فصل ۱: پذیرفتن حقیقت خشم
۶۹	فصل ۲: رنج می‌کشم، پس هستم
۱۰۳	فصل ۳: سوگواری، بی هیچ تعارفی
۱۳۵	فصل ۴: رنگی تازه به افسردگی زدن
۱۷۳	فصل ۵: شناخت اضطراب
۲۱۹	نتیجه‌گیری: تمرین دیدن در تاریکی
۲۲۹	سپاسگزاری
۲۳۱	یادداشت‌ها

مقدمه

تردید در نور

وقت هایی هست که یکر است به قعر سیاهی سقوط می کنیم — روزهای مدید مملو از ایهام و غم؛ ساعت هایی لبریز از تردید که ذهن را تیره و تار می کند و افسردگی را بر قلب عمیق که گفتمی محال است از آن راهی به بیرون جست — اغلب هم مثل رازی مگو از شان هیچ حرفی نمی زنیم. در این وقت ها همه خواسته مان یک ذره نور است که درون ذره و یک ذره آفتاب است. مشتاقیم که روز تازه ای برآید. حتی مواقعی که در عالم خوب است، بیشتر وقت ها طالب نوریم. در ذهنمان چیزی «آفتابی» می شود، ایده ای یکباره «جرقه» می زند و می خواهیم «پایان شب سیاه، سپید» باشد. ما جذب آدم های «گرم» می شویم یا کسانی که لبخندی «درخشان» به لب دارند. دست کم در همین ایالات متحده — که از قدیم سرزمین خودکفایی، خوش بینی و قدرت تفکر مثبت بوده — ما با نور رشد و نمو کرده ایم. به همه چیز ربطش می دهیم، از امنیت گرفته تا هوش، آرامش، امید، خوش بینی، عشق، خشنودی، تفریح و بازیگوشی، به هر چه خوبی است. همین پیوندهای ریژ کنار هم به استعاره نور شکل داده، استعاره ای که بنا بر آن ترجیح با نور است تا ظلمت، آفتاب حال خوب کن تر از ابر و احوال خوش برتر از ناخوش احوالی است.

موضوع این کتاب همین اصرار بر پیوند دادن نور با خوبی، و ظلمت با بدی است. کاوشی خواهیم داشت در خاستگاه‌ها، دلالت‌ها و در نهایت تأثیرات مخرب این پیوندها. اینکه بخواهیم از ظلمت پرهیزیم قابل فهم است، اما ما با طلب نور به خودمان لطمه می‌زنیم. باید بکوشیم به جای تاباندن نور به ظلمت، بیاموزیم در همین تاریکی چیزها را ببینیم.

تقریباً ۲۵۰۰ سال می‌شود که متفکرانی از جمله خود من نور و ظلمت را همچون استعاره‌هایی برای معرفت و جهل یا نیکی و بدی می‌بینیم. افلاطون در رسالهٔ جمهور این پیوند را از زبان شخصیت سقراط آورده وقتی خطاب به دوستانش ماجرای عده‌ای زندانی را تعریف می‌کند که به اجبار در غاری حبس شده‌اند، بی‌خبر از اینکه آفتاب همان بیرون است. بسیاری از فیلسوفان تمثیل غار افلاطون را هرگز به دانشجوهای بی‌دفاعشان تحمیل می‌کنند. خود من هم در اولین جلسهٔ واحد فلسفهٔ خدماتی همین کار را می‌کنم. همین‌طور که من و دانشجوهایم با هم بحث افلاطون از غار را می‌خوانیم از آنها می‌خواهم روی کاغذ طرحی از آن بکشند و نشان می‌گویم تفسیر معنای این تمثیل باشد برای بعد؛ منتها از آنجا که تجسم کردن نفس این صحنه کار دشواری است، لازم است اول آن را روی کاغذ بیاوریم. می‌پرسم: «توی غار چیه؟»

یک عده زندانی، یک دیوار، آتش، چند عروسک‌گردان و یک راه خروج. می‌گویم: «اول موقعیت زندانی‌ها رو مشخص کنین.» آنها انسان‌اند و ما هم انسانیم و این به نظر نکتهٔ مهمی می‌آید. یک دانشجوی رشتهٔ فلسفه به من می‌گوید که زندانی‌ها از سه جا به زنجیر کشیده شده‌اند: گردن و جفت

۱. اسامی همهٔ دانشجویان تغییر کرده، چون هرکدامشان ترکیبی از چند شخصیت است.

میچ‌های دست‌وپا. آنها به حالِ نشسته روی زمین گرفتارند و نمی‌توانند سر بچرخانند، حتی برای دیدن اطراف. فقط روبه‌رو را می‌بینند، اما می‌توانند صدای همدیگر را بشنوند. زندانیان خیالی افلاطون هر روز از صبح تا شب به یک دیوار خیره‌اند. بیچاره‌ها.

«بسیار خب. دیوار رو بکشین. روش چیه؟» زیرچشمی یک سال‌اولی را می‌بینم که مشغول خط‌خطی کردن است، اما شکم می‌رود که غار را نمی‌کشد. گویا در هیروت سیر می‌کند و فقط هم او این‌طور نیست. یکی که گرمکن پوشیده جویده‌جویده می‌گوید: «سایه.»

و من تشویقش می‌کنم ادامه دهد: «سایه چی؟»
 «حیوان، درخت، آدم.» در اولین روز کلاس، دانشجوها معمولاً به این سؤال جواب‌های کوتاه می‌دهند. از پنج سالگی جرأت نکرده‌اند از متن پیش رویشان تخطی کنند. به هر حال، همان سهل‌تر می‌گیرند و بیشتر دل به دریا می‌زنند و بلندبلند فکر می‌کنند.

ادامه می‌دهم: «چطور این سایه‌ها می‌افتند روی دیوار غار؟»

یک دانشجوی سربه‌راه می‌گوید که کاژکار عروسک‌گردان‌هاست.

می‌پرسم: «هان؟ کدوم عروسک‌گردان‌ها؟»

یک نفر جواب می‌دهد: «توی غار یه آتیش روشنه و عروسک‌گردان‌ها هم از نورش استفاده می‌کنن تا سایه عروسکاشون رو بندازن روی دیوار.»
 توضیح می‌دهم: «منظورت اینه که مثل اتاق خواب بچه‌ها که نور ضعیف یه لامپ، روی دیوارا سایه‌های عروسکی درست می‌کنه؟»

«آره.»

طوری که انگار اولین مواجهه خودم با این متن باشد با سردرگمی می‌پرسم:
 «اصلاً چرا باید سایه عروسک‌ها رو بندازن روی دیوار غار؟» می‌خواهم

کنجکاوای دانشجوها را بگیرانم و مجبورشان کنم به استدلال افلاطون شک کنند. آنها هنوز متوجه نشده‌اند چه سریع از سؤالاتی که به قصد روشن شدن موضوع می‌پرسم می‌رسیم به سؤالاتی که آشفته‌شان می‌کند.

هیچ‌کس نمی‌تواند جواب مرا بدهد که چرا عروسک‌گردان‌های افلاطون ذهن زندانی‌های غار را دست‌کاری می‌کنند. اما این را متوجه‌اند که زندانی‌ها سایه‌ها را با اشیا اشتباه می‌گیرند. آنها که هیچ‌وقت درخت واقعی ندیده‌اند، باور می‌کنند سایه‌هایی که به درخت شبیه‌اند، همان درختان‌اند. زندانی‌ها حتی بر سر تعیین رتبه و جایگاه خود نیز دعوا می‌کنند: اینکه کدامشان درخت بیشتری می‌بیند؟ کدامشان بلندترین درخت را تشخیص می‌دهد؟ در این غار، که جهانی یک‌سوی سایه است، ارزش به این خواهد بود که در گشودن راهت از میان سایه‌ها چقدر خبره‌ای.

تا همین جا می‌رسد غار را محسم کرد: جایی تاریک و پر از آدم‌هایی افسرده‌حال که عمرشان را به تحسین واقعیت سپری می‌کنند. دانشجوها درک می‌کنند که چرا زندانی‌ها علیه این وضعیت سر به شورش بر نمی‌دارند: آنها نمی‌دانند که واقعیتشان واقعی نیست. یکی از دانشجوها می‌گوید افلاطون ما را با زندانی‌ها یکی می‌داند. دیگری فکر می‌کند که ما دروغ‌پردازی‌های رسانه‌ها را باور می‌کنیم. یکی دیگر نگران است که نکند زندگی‌مان بی‌اینکه اصلاً متوجهش باشیم بگذرد. اما به هر صورت تا اینجا روی این نکته اتفاق نظر داریم که افلاطون منظوری دارد. فکر می‌کند که ما همه با هم زندانی شده‌ایم و درباره‌ی یک چیز هم بدجور دچار سوء تفاهیم. اما نمی‌دانیم آن چیز چیست یا اینکه چه مدت از عمرمان را صرف کرده‌ایم تا باورش کنیم. بعضی دانشجوها چشم‌هایشان را می‌بندند، عده‌ای نفسی عمیق می‌کشند. یخشان دارد آب می‌شود و با ناباوری به هم نگاه می‌کنند. آنها گیج شده‌اند.

قصه پایانی خوش دارد: یکی از زندانی‌ها قبل از آنکه به زور از غار بیرون برده شود، زنجیرهایش را پاره می‌کند. سراپا غرق در نور می‌شود و در دم دست را سایه‌بان چشم‌هایش می‌کند. تا چند هفته نمی‌تواند هیچ چیز را زیر نور تشخیص بدهد مگر چیزهای آشنا را، مثل سایه‌های روی زمین و درخشش سطح دریاچه. تا غروب خورشید کور است و تازه آن وقت درختان حاشیه رودخانه نظرش را جلب می‌کنند.

مدت‌ها طول می‌کشد تا قهرمان قصه ما به نور خو بگیرد. همچنان‌که چشم‌هایش عادت می‌کند، می‌تواند درختان واقعی را تشخیص بدهد. به مرور زمان او هم چیزی را که دانشجویانم بار اول است به آن فکر می‌کنند، قبول خواهد کرد: اینکه ممکن است حتی باورهای اساسی مان هم اشتباه از آب دربیاید.

از رایج‌ترین تفاسیر تمثیل غار ابله همان است که دانشجویهایم به آن می‌رسند: اینکه آفتاب نجات‌بخش است. دانشمندی مذهبی‌ام معتقدند آفتاب همان خداست و خدایان‌باورها ترجیح می‌دهند اسمش را بگذارند حقیقت. می‌توانیم لااقل روی این نکته توافق کنیم که آفتاب به زندانی آزاد شده امکان می‌دهد تا جهان را آن‌طور که هست ببیند. یکی از دانشجویها خو گرفتن به آفتاب را با تحصیل مقایسه می‌کند. تحصیل هم فرایند بیرون خزیدن از لاک جهل به سمت حقیقت است، از ظلمت به سمت نور. دانشجویها اذعان دارند آفتاب هرچقدر هم که اولش دردناک باشد، بالاخره زندانی را نجات خواهد داد. این برای همه ما ملموس است. اصلاً همگی ما زیر نور راه رفتن را آموخته‌ایم.

من تا هجده سالگی عشق و نور فراوانی اندوخته بودم. تابستان‌ها در ساحل راکاوی نیویورک آفتاب گرفته بودم. برای همین هم وقتی در دانشگاه

داشتم اساس فلسفی تمثیل نور را می‌آموختم، آمادگی‌اش را داشتم. وقتی فارغ‌التحصیل شدم به یک یقین پایبند بودم، یقینی که دانشجویانم نیز برای آنکه دچار سردرگمی نشوند به آن پایبند شده‌اند: اینکه برای درک حقیقت نور الزامی است.

مشکل این سازوکار اینجاست که من همیشه به لحاظ احساسی مک‌درم. تندمزاجی‌ام موروثی است و بیشتر وقت‌ها غمگینم. فکر می‌کنم جهان جایی است بی‌نهایت محزون که هزار چندگاهی چند بارقه آفتاب هم به آن راه می‌یابد. من از درون شبیه ایور،^۱ الاغ منفی‌باف رفیق وینی‌پو،^۲ هستم.

اگر شما هم مثل من هستید، می‌دانید که ایور بودن در جهانی که همه ترجیح می‌دهند تیگر باشد،^۳ تسکین‌ناپذیر نیست؛ آسان نیست مثل ابر بهار زار بزنی و مدام بشنوی هیچ چیز علی‌الافتاب نمی‌شود.^۴ مایی که خُلق و خویی مک‌درتر داریم، سخت می‌توانیم از ترکش‌های گاه‌گاه مثبت‌نگری و سرخوشی در امان بمانیم. تلویزیون، توئیتر، اینستاگرام،^۵ پادکست‌ها، کتاب‌های خودیاری، تی‌شرت‌ها، بالش‌ها، برجسب‌های روی خودروها، ماگ‌ها و بیلبوردها همه از ما می‌خواهند که به نحو احسن زندگی کنیم. در دهه ۱۹۸۰ ترانه «نگران نباش، خوشحال باش»^۶ بابتی مک‌فرین بود و صورتک

۱. Eeyore؛ الاغ بدبین و افسرده‌حال در داستان وینی‌پو. — م.

۲. Winnie-the-Pooh؛ خرس شخصیت اصلی داستانی کودکانه به همین نام به قلم الکساندر میلن، مربوط به سال ۱۹۲۶، که در دهه شصت میلادی دست‌مایه ساخت انیمیشن محبوب کمپانی والت دیزنی شد. — م.

۳. Tigger؛ ببر بشاش و خوش‌بین داستان وینی‌پو. — م.

۴. اگر تیگر را یک شخصیت عصبی آسیب‌دیده ببینی که ورجه‌ورجه کردنش به خاطر آرام کردن خودش است، می‌مانی که چرا و چطور او شد نماد مثبت‌نگری.

زرد و خندان وال مارت^۱. امروز «نورت را بتاب». تلخ کامی ها در جهانی که می خواهد آنها را اصلاح، درمان یا عوض کند، در به در پی همدرد می گردند. بعضی از ما به امید آنکه در این جهان آفتابگیر جایی برای خود دست و پا کنیم، آن قدر تظاهر می کنیم تا شاید چیزی عایدمان شود. یادمان می افتد که بعضی ها وضعشان بدتر از ماست (چیزی که معمولاً باعث می شود احساس گناه هم به دردمان اضافه شود). مشکلاتمان را «مشکلات جهان اول» می نامیم (و مُشتلِش را هم می گیریم: شرم). و کتاب هایی می خوانیم درباره اینکه چگونه می شود خوشحال تر بود. آمار فروش کتاب ها نشان می دهد من تنها کسی نیستم که در جست و جوی نور خودم را خسته و فرسوده کرده. کتاب پر فروش سال ۲۰۱۸ از ریچل هالیس، خودت باش دختر، بیش از دو میلیون نسخه فروش داشته چون خیلی از ما می خواستیم باور کنیم می توانیم با مدیریت طرز فکرمان به انگلیز برسیم. دوازده سال قبل ترش کتاب های راز و قانون جذب هم برای همین پر فروش بودند: می خواستیم سود حاصله از سرمایه گذاری مان روی تفکر مثبت را بالاتر ببریم. اما صرفاً تکرار مکرراتی روزآمد از کتاب کلاسیک قدرت تفکر مثبت اند که در سال ۱۹۵۲ منتشر شده بود. وقتی نورمن وینسنت پیل این نخستین کتابش را روانه بازار کرد، آمریکایی ها از او یک نویسنده پر فروش ساختند. با همین کارمان پذیرفتیم که سیاهی لشکر استعاره نور شویم و بیفتیم به تکرار وردهایی که می گویند نور نیکوتر از ظلمت است، خوشحالی پسندیده تر از غم، آرامش محبوب تر از خشم، و خوش بینی منزه تر از بدبینی است. به روی نامالیقات لبخند زدیم، در کارگاه های مدیریت خشم شرکت کردیم، به بچه هایمان یاد دادیم که

۱. بزرگ ترین شبکه فروشگاه های زنجیره ای مواد غذایی، سوپرمارکت ها و هایپرمارکت ها در جهان - م.

گریه کردن نشانه ضعف است و سعی کردیم اضطراب و ترس و غصه مان را با ترکیبات شیمیایی بزداییم. شدیم تابع و فرمان بردار سه فرمان استعاره نور: تلخ کامی ها را ساکت کنید، سرکوب کنید و فرو برید.

مؤثر هم بود. ما ظلمت را شکست دادیم. پیروزمندانه در اعماق دخمه های روحمان با عواطف منفی درآویختیم و این عواطف آن چنان شکست خوردند که تا همیشه از بین رفتند. بعد از آنکه تلخ ترین احوالمان را مغلوب کردیم و قیافه های خوش و خندان به خود گرفتیم، دیگر با خوشی و خرمی و بدون کمترین نشانی از بیم، در آسمان ها^۱ سیر کردیم. یا شاید هم نکردیم.

چرا نکردیم؟

چون افلاطون اشتباه می کرد. یا لاقل مخاطبان آثار افلاطون به اشتباه از تمثیل او این طور نتیجه گرفته اند که فقط در نور می توان به حقیقت دست یافت. ما اشتباه می کردیم که باور داشتیم فقط آفتاب نجاتمان خواهد داد. از همه بدتر، از هزینه مادی، معنوی و عاطفی جا دادن آفتاب در چنین جایگاه رفیعی از آسمان غافل ماندیم.

بعد از افلاطون، استعاره نور واقعاً همه گیر شد. مسیح خود را نور جهان خواند. کوپرنیک اعلام کرد که زمین (و هر چیز دیگری) دور خورشید می چرخد. نور شد منجی ما و ظلمت زیر وزن صفات زمختش غرق شد. ظلمت روسپاه (به معنی دقیق کلمه رو «سیاه») و بدنام شد و در فلسفه، مذهب و تاریخ به مثابه چیزی مخوف، کریه، جهالت بار و معصیت آلود پذیرفته شد. «حس می کنم زندگی واقعاً تیره و تاره.» «اینجای مطلب برام روشن نشد.» «دیگه نمی خوام

۱. این «آسمان ها» را هم پیش تر «آن بالا» خطاب می کردیم. حتی سقف خیالی خوشحالی مان هم مدام تغییر می کند.

برگردم به اون روزای سیاه.» استعارهٔ نوز یکریز اصرار می‌کند که ظلمت کریه و منفی و رقت‌آور است.

عجیب نیست که چرا فیلسوفان عصر روشنگری مدت‌ها بعد از افلاطون هم میانهٔ چندان خوبی با تیره‌پوست‌ها نداشتند، تیره‌پوست‌هایی که «به لحاظ علمی» ثابت شده بود از سفیدپوست‌ها بهیمی‌تر و کم‌هوش‌ترند. در نظام فکری سوگیرانهٔ آنها سفیدپوست‌ها نمی‌توانستند درک چندان‌ی از معرفت یا حکمت سیاهان صورت بدهند. بعد از آزادسازی برده‌ها در ایالات متحده، تیره‌پوست‌ها شمایل هیولاهای متجاوزی را پیدا کردند که مایهٔ ترس و وحشت زنان معصوم سفیدپوست بودند. زنان سیاه‌پوست هم درست مثل هم‌تایانِ قرن و هجدهٔ همان مردها مجسم شدند. این کلیشه‌ها بی‌اندازه مخرب بوده‌اند و هنوز هم از آنها عبور نکرده‌ایم. آن زنان تیره‌پوستی که باور دارند روشنائی مطلوب است و تیرگی معیوب، همچنان از کرم‌های خوش‌آب‌ورنگ و دل‌انگیز روشن‌کنندهٔ پوست استفاده می‌کنند. در جوامع لاتین تباری همچون جامعهٔ من، عجیب نیست دلتان برای پوست سفید یا چشم‌های آبی یک نوزاد ضعف برود، در خصوص پوست تیره و چشم‌های میشی از این خبرها نیست. گرچه کتاب دیدن در تاریکی چندان که به تلخ‌کامی‌ها توجه دارد به تعصبات اجتماعی علیه پوست تیره نپرداخته، اما این دو انگارهٔ پابه‌پای هم بالیده‌اند. مادام‌که تیرگی را با عیب و نقصان مترادف بگیریم، هرگز بر تبعیض نژادی فائق نخواهیم آمد.

در جهان نورپرست‌ها ظلمت ناگزیر از تحمل وزن نابهنجاری‌های بسیار است، از جهل گرفته تا زشتی، دل‌زدگی، دل‌مردگی، رنج، افسردگی، شقاوت و تمام ناخوشی‌ها. تلخ‌کامی‌ها را فراموش کنید — آنها هیچ فرصتی نداشته‌اند. بعد از مطالعهٔ ماجرای غار افلاطون، دانشجوهایم سخت باور می‌کنند که ممکن است آنها هم در محاصرهٔ سایه‌ها بزرگ شده باشند. به همین منوال،

تردید در خلوص و پاکی بی شبهه نور حین نوشتن این کتاب برایم اوقات سختی را رقم زد. اصلاً چه کسی می‌خواهد علیه ترویج خوش‌بینی یا سرزندگی استدلال کند؟ کدام آمریکایی جرأت دارد در اینکه خودمان آسایشمان را رقم می‌زنیم، یا طبع شاد است که منفعت مالی را به همراه دارد شک کند؟ کیست که نخواهد زیر نور صنعت ۱۱ میلیارد دلاری خودیاری تنی بیاساید؟ مایی که زخمی استعاره نوریم، ما همه کسانی که تابه حال شنیده‌اند نیمه پر لیوان را ببین حق دارند فکر کنند گوینده این حرف خشم، غم، اندوه، افسردگی و اضطراب ما را شلوغ‌کاری می‌داند. عده خیلی کمی از این نصیحت‌گران می‌خواهند بدانند وضعی که در آن گرفتاریم چقدر تیره‌وتار است، یا فکر می‌کنیم این بار اوضاع بر وفق مراد نخواهد بود. کسانی که قسم می‌خورند «خودمان دلیل شادیمان هستیم» معمولاً در ابراز همدلی دست و دل باز نیستند. به احتمال خیلی زیاد تصور می‌کنند ما به اندازه کافی تلاش نمی‌کنیم.

اگر استعاره نور را طرف خوب ماجرا بدانیم طرف بد ماجرا روایت معیوبیت و مشکل‌دار بودن است. اگر استعاره نور آواز سر دهد که «خوشحالی یک انتخاب است!»، روایت معیوب بودنمان نعره‌کشان می‌گوید: «باز هم داری ضجه مویه می‌کنی؟» هر بار که از زیستن در نور درمی‌مانیم و در یک کلام هر بار که نمی‌توانیم حال خودمان را خوب کنیم، آواز روایت معیوبیت را می‌شنویم. ندایی که ما را ضعیف، نمک‌نشناس، اهل ننه من‌گرییم و خودخواه خطاب می‌کند. خجالت‌مان می‌دهد که چرا آن قدرها قوی نیستیم و از پشت پرده دردهایمان لب‌خند نمی‌زنیم (یا لاقلاً دندان روی جگر نمی‌گذاریم و تحملش نمی‌کنیم).

ممکن است این همه وقت زیادی زور زده باشیم؟ و چیزی را که بنا نبوده روشن و نورانی باشد سفیدشویی کرده باشیم؟ آمدم و تلخ‌کامی اصلاً بخشی از طبیعت انسان بود، آمدم و حتی تیگر هم نتوانست «مثل یک پروتون همیشه مثبت» باشد. در این صورت حاصل کار آن نویسنده‌های خودیاری و مُرشدان مثبت‌اندیشی که با دستِ خالی و یک لب‌خند ما را دوشقه می‌کنند خرواری روح دونیم شده است، ارواحی که گرچه کامشان تلخ است، اما آرزو می‌کردند کاش چنین نبود. آن وقت مایی که خشمگین، آسیب‌دیده، سوگوار، افسرده یا مضطربیم به جای انسان بودن، به خودمان حق می‌دهیم که احساس شکست کنیم.

اینکه اکثر تلخ‌کامی‌هایمان را بیماری‌های روحی می‌پنداریم، مفید است یا مضر؟ نور پزشکی غربی جهان میانه خوبی با تلخ‌کامی ما نداشته. مجموعه اصطلاحات پزشکی در مورد افسردگی، اضطراب، سوگ، اندوه و خشم، سوگیری ما علیه تلخ‌کامی‌ها را کمتر کرده، اما بیشتر کرده‌اند. جامعه پزشکی علاوه بر توصیف تلخ‌کامی‌های ما با کلماتی مثل «مخوف»، «ناپسند»، «جاهلانه» و «شرم‌آور»، جامعه بیماری، عارضه، اختلال، آسیب، ضعف، کسالت و ناخوشی را هم بر آنها پوشانده. این اصطلاحات پزشکی، علمی را می‌سازند که بر شکست ما و انحراف بی‌بربرگردمان از مسیر کمال استوار است. زیر نورهای مهتابی روان‌پزشکی، دشوار است کرامت و احترام را در تلخ‌کامی‌هایمان تشخیص دهیم، همان‌طور که تشخیص یک درخت حقیقی در نور روز برای آن زندانی تازه‌آزاد شده دشوار بود. هیچ‌یک از کسانی که می‌شناسم فکر نمی‌کنند اگر آن قدر گریه کنید که کف حمام خوابتان ببرد کار ارزشمندی کرده‌اید. ولی عمدتاً برای چنین وضعیتی تشخیص بالینی می‌دهند.

روان‌شناسان خوب بی‌معطلی اذعان می‌کنند که هیچ تعریف واحدی برای اختلال، بیماری روانی یا ناخوشی وجود ندارد. آنها حتی اتفاق نظر ندارند که آیا پنج احساس مورد بحث این کتاب — یعنی خشم، اندوه، سوگ، افسردگی و اضطراب — در زمره بیماری‌های روانی طبقه‌بندی می‌شوند یا باید اسم دیگری روی آنها گذاشت. اما با وجود این تلاش‌های آسیب‌زای روان‌شناسی، امکان ندارد بتوانیم «اپیدمی» اضطراب را در نوجوانان یا میلیون‌ها نفری که در ایالات متحده به افسردگی «مبتلا» هستند نادیده بگیریم. اصطلاحاتی که ما در مورد وضعیت‌های وجودیمان به کار می‌بریم گذشته از اینکه تحقیرآمیزند، اغلب خصمانه یا خوفناک‌اند. به ما متذکر می‌شوند که بیماری روحی مان «می‌جنگیم»، یا در برابرش «تسلیم» می‌شویم و خودکشی می‌کنیم.

واژه‌ها اهمیت دارند. ما را به جان خودمان می‌اندازند، یا کم‌کم می‌کنند با خودمان کنار بیاییم. «بیماری روانی» اصطلاحی نیست که احترام شخص را نسبت به افسردگی‌اش برانگیزد. یک «تشخیص» الزاماً «محترمانه» نیست. جمله «روح همه ما بیمار است» اصلاً مثل جمله «اضطراب یکی از ویژگی‌های ما انسان‌هاست» سازنده نیست. قضاوت تلخ‌کامی‌ها از روی ظاهرشان در نور باعث می‌شود از واژگانی استفاده کنیم که چندان محترمانه نیستند. برای اینکه بیاموزیم تلخ‌کامی‌هایمان را در همان ظلمت نظاره کنیم لازم است واژه‌هایی نو برای توصیف ناملایمات قدیمی به کار ببریم.

اکنون پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تظاهر به سرزنده بودن — یعنی وارونه جلوه دادن ناخشنودی‌ها — آسیب‌زاست. شنیده‌ایم که سرکوب عواطف

منفی یا طفره رفتن از آنها ممکن است بیمارمان کند — خواه به شکل جسمی، روحی یا ذهنی. بعضی از ما اما به لطف نویسنده‌هایی همچون کیت بولر، برنه براون، آستین چنینگ براون، تارانا بزرک، سوزان دیوید، گلن دوایل و جولی ک. نورم و همین‌طور بعد از تجربه جنبش‌هایی همچون من هم و جان سیاه‌پوستان مهم است، سعی می‌کنیم جلوی اشکمان را نگیریم و صورت‌مان را نشویم. بعضی از ما تازه داریم با سوی تیره طیف عواطف‌مان آشنا می‌شویم. این کارها تا حدی هم نتیجه داده. بعضی از ما اولین باری که اصطلاح «مثبت‌اندیشی سمی» را شنیدیم گوشمان تیز شد، چون به‌رغم اینکه سال‌ها بود این پدیده ظالمانه را حس می‌کردیم، نمی‌دانستیم که می‌شود اسمی برایش بگذاریم. گویا از ابتدای همه‌گیری کرونا، حرف زدن از اندوه و افسردگی پذیرفته‌تر است. حالا با یادداشت‌های بسیاری داریم که نشان می‌دهد تنها نیستیم و قشنگ است که ببینی آدم‌ها با تانکی‌های وجودشان کنار می‌آیند. وقتی بیلبوردها به ما بگویند که افسردگی تنهایی نیست اضطراب ضعف نیست و خشم، اندوه و سوگ تلخ‌کامی‌هایی هستند که همه با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کنند، راحت‌تر می‌شود باور کرد آدم‌های بیشتری مثل ما هستند. پویش‌های سلامت روان مثل makeitok.org به ما می‌گویند «تنها نیستی».

با این حال آدم وسوسه می‌شود این جمله را با «... چون همه ما مشکل داریم» به پایان ببرد. احتمالاً این حرف که «لازم نیست بابت اضطراب شرم‌منده باشی چون ۳۰ درصد آمریکایی‌ها در چنین وضعیتی هستند» نسبت به «اضطراب عیب است» واقعی‌تر باشد، اما «اضطراب به این معنی است که شما توجه می‌کنید» از آن هم حقیقی‌تر است. [۱] توجه کردن به اضطراب و افسردگی می‌تواند ابعاد موقعیتی که همگی گرفتارش هستیم را نشانمان دهد، اما احترامی نصیبمان نمی‌کند.

لعنت به کتاب‌های خودیاری: شما نمی‌توانید روی ویرانه‌ها، ذهنیتی مثبت از خودتان بسازید. نمی‌توانید تلخ‌کامی‌هایتان را در نور ببینید و به نتایج دلگرم‌کننده‌ای برسید.

حتی سرسخت‌ترین مدافع تلخ‌کامی‌ها — که فکر می‌کند ظلمت چیزی است فرای نبود نور کافی — هم تحت فشار است تا خوش بین باشد. همان کسی که خوب می‌داند #مثبت — باش داغش را تازه می‌کند، اجازه می‌دهد کلماتی مثل «جلب ترحم» یا «زانوی غم بغل گرفتن» توصیفگر لحظات تلخ‌کامی‌اش باشد.

مثلاً ممکن است به زنی که روز هنگام خشمگین شده، اما نیمه‌شب‌ها احساس آرامش سراغش می‌آید حق بدهم، اگر آن زن خشمگین خودم باشم. شاید به وقت تلخ‌کامی‌ها، همان فکر کنیم این افسانه‌های عبرت‌آموزی که می‌گویند آنچه دی‌گاشته‌ای می‌گردد امروز درو حقیقت دارند یا نه. حتی شاید نگران شویم مبدا این جنبش همه‌جانبه‌ایست را باهم تجربه کن ناامیدمان کند. آمدیم و این آسیب‌پذیری باعث شد بی‌پناه شویم. اینکه در پی تعادل حس‌ها باشیم باعث شده بسیاری از ما مردد شویم: ما در ظاهر پذیرفته‌ایم به تلخ‌کامی‌هایمان پشت پا نزنیم، اما باز هر وقت بر ما چیره می‌شوند احساس شرم سراغمان می‌آید. حتی وقتی به هوش عاطفی رسیدیم، استعاره نور یادم‌ان می‌آورد که به وقت نیمه‌شب ما هم برای رسیدن به نور التماس خواهیم کرد، درست همان‌طور که همسایه‌مان در آشپزخانه‌اش نوشته: «مثبت بمان: روزهای بهتری در راه است».

وقتی گرفتار روایت معیوبیت می‌شوم و کم‌کم برایم سؤال می‌شود که نکنند کار خدا گاهی وقت‌ها هم بی‌حکمت است، به فلسفه پناه می‌برم. دو هزاره

بعد از افلاطون، سروکلهٔ اگزیستانسیالیست‌ها پیدا شد. این گروه — که نیمی از آنها اصلاً اصطلاح «اگزیستانسیالیست» را قبول ندارند — معتقدند زندگی واقعاً خیلی دشوار است. در نگاهشان انسان کسی است که در گرفتاری به دادت می‌رسد و وقت مرگ کنارت می‌ماند. آنها معتقدند ما ظرفیت بسیار زیادی برای پذیرش اندوه داریم و می‌توانیم بار سترگی از خشم، اضطراب، سوگ و افسردگی را به دوش بکشیم. از دید آنها هیچ تعجبی ندارد که ما پابرنه بر این زمین سنگلاخ راه برویم و ببینیم عزیزانمان گرفتار سرطان می‌شوند. اگزیستانسیالیست‌ها درک می‌کنند چرا این همه وقت را صرف می‌کنیم تا چاره‌ای برای اجتناب از افکار تیره و تار پیدا کنیم. از این می‌نویسند که چطور به خودمان و دیگران دروغ می‌گوییم که خوبیم، حال آنکه نیستیم و پی بهانه می‌گردیم تا با بجهنم ما بطن از مرگ حرفی نزنیم. اگزیستانسیالیست‌ها جملاتی دارند مثل «جهنم یعنی درمان» و «عشق ورزیدن یعنی رنج کشیدن» [۲] برای من آشنایی با این دیدگاه به عشق در نگاه اول بود. بالغ بر بیست سال می‌شود که اگزیستانسیالیست‌ها را دیده‌ام و کرده‌اند تا برای این تیره‌روزی‌ها ارزش قائل شوم.

قبل از آنکه متخصصان طب و بلاگرهای مشهور روایت زندگی روانی ما را به عهده بگیرند، فیلسوفان (یا اگر از مردمان کهن می‌پرسیدی، حکما) اول راویان روح بودند. فیلسوفانی که در این کتاب روایتشان را بازگو خواهم کرد، زمان چشمگیری را صرف کرده‌اند تا در تاریکی‌های وجودشان کاوش کنند و آنچه دیده‌اند را برایمان تعریف کنند. اگر سیاه بیوشی و به آهنگ‌های موریسی گوش کنی هیچ‌کدامشان مخالفت نمی‌کنند — و اصلاً لزومی برای این کار نمی‌بینند. می‌گذارند به مرگ و فنا فکر کنیم بی‌آنکه ما را «مریض» یا «اهل شلوغ‌کاری» بنامند. وقتی نیاز داریم خودمان را از نور پنهان کنیم می‌توانیم سراغی از این شش فیلسوف اگزیستانسیالیست بگیریم که دمساز

ظلمت بودند: آدری لُرد، ماریا لوگونز، میگل د اونا مونو، سی. اس. لوئیس، گلوریا آنزالدوا و سورن کی پرکگور. [۳] وقت‌هایی که خورشید می‌سوزاند، آنها می‌توانند سایه‌سار باشند. زبانی که به کار برده‌اند و موضعشان نسبت به خشم، اندوه، افسردگی و اضطراب به من کمک کرده تا سرم را بالا بگیرم. امیدوارم به شما هم کمک کنند.

پرسش‌های اصلی این کتاب اینهاست: چه می‌شود اگر حقیقت، خوبی و زیبایی نه فقط در نور، بلکه در ظلمت هم یافت شوند؟ اگر باور به چیزی جز این، اشتباهی بزرگ باشد چطور؟ این همه مدت به ما یاد داده‌اند علیه ظلمت موضع بگیریم، حال آنکه در غارِ افلاطون خطری به مراتب ملموس‌تر وجود داشت: عروسک‌گردان‌ها. آنها وظیفه داشتند زندانی‌ها را به این اشتباه بکشند که سایه‌ها اشیای واقعی هستند. چیزی که ۲۵۰۰ سال پیش زندانی‌های افلاطون را نجات داد آفتاب نبود، فاصله گرفتن از عروسک‌گردان‌ها بود. با این حال، عروسک‌گردان‌ها هنوز هم در تاریک‌ترین گوشه‌های تاریک‌ترین تاریکی، همگی به اشتباه ترس و نفرتی که از ظلمت را از قصه افلاطون دست‌چین کرده‌ایم.

مشکل از غار نیست. نور راه حل نیست. سایه‌ها در روز روشن هم وجود دارند و اگر کسی بی‌آنکه از حقیقت ظلمت چیزی بگوید، وعدهٔ روشنایی روز را بهتان داد، دارد غرورِ نیم‌روز و شرمِ نیمه‌شب را به شما قالب می‌کند. دیدن در تاریکی، فلسفه‌ای خوش‌بینانه^۱ دربارهٔ تلخ‌گامی‌هایمان نیست. از شما نمی‌خواهد که قدردان سوگتان باشید یا اضطرابتان را دوست بدارید.

۱. باربارا اِرتیش در کتاب *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking*

Has Undermined America (2009) آشکارا از تمایل جامعهٔ آمریکا به واداشتن ما به ماندن در

سوئه روشن زندگی می‌گوید. کمی بعد از انتشار این کتاب، اولیور پرکمان کتاب *The Antidote*:

Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking (2013) را منتشر کرد.

بلکه نقدی اجتماعی است و در دفاعیات شش فیلسوف از این تلخ‌کامی‌ها ریشه دارد. وقتی زیر نوریم تلخ‌کامی‌هایمان باعث می‌شوند آدم‌هایی معیوب جلوه کنیم، ولی در ظلمت است که انسان بودنمان نمایان می‌شود. هر حال و هوایی درِیچه‌ای است جدید که به روی ما باز می‌شود و دنیایی را نشانمان می‌دهد که دیگران نمی‌توانند — یا نخواهند توانست — ببینند. هریک از فیلسوفان نامبرده در این کتاب واژه‌ای نور را برای توصیف تلخ‌کامی‌هایمان به کار می‌برند و با اینکه هیچ‌کدامشان افسردگی را نیرویی ابرانسانی نمی‌دانند، رویکردشان بهتر از این است که بگویند «با اینکه حالت خوش نیست، دوست داشتنی هستی.» آنها درک می‌کنند که همه ما نسبت منحصر به فردی از ظلمت و نور را درونمان داریم و این نسبت‌ها محترم، شریف و کامل می‌باشند. آنها می‌توانند دیدن در تاریکی را یادمان بدهند.

آخلاف افلاطون به ما آموخته‌اند تلخ‌کامی را در پرتو روشنائی علم، روان‌شناسی و دین بسنجیم. از شما می‌خواهم در میراث افلاطون تجدید نظر کنید و این امکان را در نظر بگیرید که برای یافتن ارزش در تلخ‌کامی‌هایتان لازم است از نور خارج شوید و به غار برگردید. و در این مسیر، کلام و نِیل پری، نویسنده، فعال محیط زیست و شاعر را سرمشق قرار می‌دهم که نوشته:

به ظلمت رفتن با نور، یعنی شناختن نور
برای شناخت ظلمت، به ظلمت درون شو. بی چشم‌انداز درون شو؛
و بین که ظلمت نیز می‌شکفتد و آواز می‌خواند؛
و با پاهای ظلمانی و بال‌های ظلمانی پیموده می‌شود. [۴]

اگر حق با ببری باشد که در ظلمت تلخ‌کامی‌ها را به بهترین شکل می‌شود شناخت، پس بیایید دیگر بر آنها نور نتابانیم.

همه ما تلخ‌کامی را تجربه کرده‌ایم. بعضی از ما با شکلی از آن زندگی می‌کنند و بعضی دیگر هم در آستانه یک تلخ‌کامی دیگرند. بیایید تسلیم عروسک‌گردان‌های پرمخاطبی نشویم که دفترهای شکرگزاری‌شان را دوره می‌چرخانند و در زمان خواندن این کتاب عزم غار کنیم تا بیاموزیم در ظلمت چه‌ها می‌شود آموخت. دیدن در تاریکی نوعی نگاه است در معنای نوعی از شناخت و همه اشکال احساس کردن، تخیل کردن، قضاوت کردن، تجسم بخشیدن و فکر کردن. از این پس چراغ‌ها را خاموش می‌کنیم و لب‌خند از لب برمی‌چینیم. این انگاره را به حالت تعلیق درمی‌آوریم که از ظلمت باید ترسید، آن را به حداقل رساند یا از آن گریخت. صداهایی را که می‌گویند آموختن فقط در روشنایی روز شدنی است، نشنیده می‌گیریم. اینجا از عروسک‌گردان خبری نیست. فقط فیلسوفانی همراهمان هستند که خشم، اندوه، سوگ، افسردگی و اضطراب را پاشیده‌اند.