

مدرسه زندگی

آلن دوباتن
مترجم: مطهره ابراهیمزاده



www.ketab.ir

سرشناسه: دویاتن، آلن، ۱۹۶۹ - م.

De Botton, Alain

عنوان و نام پدیدآورنده: مدرسه زندگی / آلن دویاتن؛ مترجم مطهره ابراهیم زاده، مطهره صباغیان.

مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۱۶ ص:، مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۲۷-۰۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "The meaning of life" از مجموعه "The School of Life" * است.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "معنای زندگی" با ترجمه محمدباقر اسمعیل پور، فرناز گنجی توسط انتشارات

جامی فیپا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: معنای زندگی.

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: زندگی -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Life-- Psychological aspects -- Case studies

موضوع: زندگی -- جنبه های اخلاقی

موضوع: Life -- Moral and ethical aspects

شناسه افزوده: ابراهیم زاده، مطهره، ۱۳۷۶-، مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۶۳۱۸۹

عنوان ■ مدرسه آزاد
ناشر ■ آلاچیق کتاب
نویسنده ■ آلن دوباتن
مترجم ■ مطهره ابراهیم زاده
ناظر علمی ■ حسن کریمی
سرپرستار ■ الهام سادات یاسینی
ویراستار ■ طاهره صباغیان
طراح جلد و صفحه آرا ■ حامد عطائی فرزانه
شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۲۷-۰۹-۲
چاپ ■ دوم ۱۴۰۳
تیراژ ■ ۵۰۰ نسخه
چاپ ■ زمزم
صحافی ■ جواهری

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منبری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

۳	مدرسه زندگی
۵	فهرست
۱۳	مقدمه
۱۳	آموزش
۱۴	مکتب هنری رمانتیسیم
۱۵	هوش هیجانی
۱۶	جداسازی دین از دنیا
۱۹	خودیاری
۲۰	رشد خویشتن
۲۳	آکراسیا (ضعف اراده)
۲۴	هنر
۲۶	آیین و تشریفات
۲۷	مشکلات جهان اول
۲۸	نقصان
۳۰	جنون عاقلانه
۳۱	در ستایش مالیخولیا

۳۲	ساده و مبهم
۳۴	مدرسه زندگی
۳۷	فصل اول خویشتن
۳۸	غریبگی با خودمان
۳۸	دشواری خودشناسی
۳۹	شک‌گرایی هیجانی
۴۰	گذشته در حال
۴۶	آگاهی از گذشته
۴۶	زخم‌های اولیه
۴۹	عدم تعادل
۵۳	فراموشی و انکار
۵۴	خودفریبی
۵۷	سلامت عاطفی در دوران کودکی
۶۳	نشانه‌های سلامت عاطفی
۶۳	عشق به خود
۶۴	صراحت
۶۴	ارتباط
۶۵	اعتماد
۶۶	درمان
۶۶	روان‌درمانی
۶۶	مشاهده
۶۸	دنیادوستی
۶۹	مهربانی
۷۰	گوش دادن
۷۱	زمان

۷۲	تفسیر
۷۴	رابطه
۷۶	نداهای درونی
۷۹	روان‌درمانی ما را تغییر می‌دهد؟
۸۱	مراقبه فیلسوفانه
۸۶	یک حالت عادی عادی‌تر
۸۸	اهمیت ازکارافتادگی
۹۱	فصل دوم دیگران
۹۲	مهربانی
۹۲	تفسیر سخاوتمندانه
۹۴	بازنده‌ها و شکست‌های غم‌انگیز
۹۸	ضعف قدرت
۱۰۰	انگیزه‌ها
۱۰۲	درباره دشمنانمان چطور فکر کنیم
۱۰۳	ادب و نزاکت
۱۰۴	پاک‌نهادی اصیل در برابر گناه فطری
۱۰۶	تفکر «دیگران شبیه من هستند» در برابر تفکر «دیگران شبیه من نیستند»
۱۰۷	مقاومت در برابر آسیب‌پذیری
۱۰۹	کارهای پُر جلوه در برابر کارهای معمولی
۱۱۰	یقین به خود در برابر بدگمانی به خود
۱۱۱	دیپلماسی
۱۱۷	آخرین سخن: در مدح و ستایش مهربانی
۱۱۹	جذاییت
۱۱۹	کم‌رویی
۱۲۱	آسیب‌پذیری

۱۲۵	صمیمیت
۱۲۸	شوخی کردن
۱۳۰	شنونده های خوب
۱۳۴	فاجعه اجتماعی
۱۳۶	آرامش
۱۳۶	بدبینی
۱۳۷	خشم
۱۳۸	اضطراب
۱۴۰	نیاز به تنها بودن
۱۴۱	اهمیت خیره شدن به پنجره
۱۴۳	طبیعت
۱۴۷	پذیرش
۱۴۹	فصل سوم روابط
۱۵۰	ملاقات کردن
۱۵۰	فراتر از رمانتیسزم
۱۵۴	انتخاب همسر
۱۵۸	ما پیشنهادی جهنمی هستیم
۱۵۹	خصوصیات بد دیگران
۱۶۰	اشتیاق به اطمینان
۱۶۳	همسر ما هنوز کودک است
۱۶۶	عشق و آموزش
۱۷۱	اهمیت رابطه جنسی
۱۷۱	آزادی جنسی
۱۷۲	معنای هیجان جنسی
۱۷۴	روابط نامشروع

۱۷۴	یک رابطه نامشروع چه زمانی آغاز می شود؟
۱۷۶	مشغله های بی پایان
۱۷۶	غفلت
۱۷۷	خجالت زدگی
۱۷۷	حس مالکیت
۱۷۷	عشوه گری
۱۷۷	بحث های یک طرفه
۱۷۸	بی احساسی
۱۷۸	بی میلی
۱۸۱	خوش بینی بیش از حد به روابط
۱۸۱	بیگانگی با مردم
۱۸۲	خجالت
۱۸۲	اضطراب بیش از حد
۱۸۲	غرور بیش از حد
۱۸۳	ناامید شدن از گفت و گو
۱۸۴	نقش رابطه جنسی در خیانت
۱۸۵	چگونه احتمال شکل گیری این روابط را کم کنیم
۱۸۹	روابط عاشقانه و غرور
۱۹۰	دست و پنجه نرم کردن با مشکلات
۱۹۰	مشاجرات
۱۹۳	مشاجره پایان ناپذیر
۱۹۴	مشاجره تدافعی
۱۹۶	مشاجره ممانعتی
۱۹۸	مشاجره آسیب شناسانه
۲۰۱	مشاجره غایب

۲۰۳	مشاجره بر سر بهنجار بودن
۲۰۵	مشاجره به دلیل شباهت به والدین
۲۰۶	مشاجره به واسطه منطق افراطی
۲۰۹	مشاجره به دلیل نداشتن توافق
۲۱۱	بدبینی
۲۱۳	عشق یک طرفه
۲۱۵	رخت شویی
۲۱۷	قرار بود بهتر از این باشد
۲۲۱	رازها
۲۲۳	عقلانیت توافق
۲۲۵	دوستی، پیشنهادهای تسلی بخش
۲۲۷	تعادل در ازدواج
۲۲۸	یک: تکانه‌های زودگذر محال است
۲۳۰	دو: رشد و پرورش تدریجی
۲۳۱	سه: سرمایه‌گذاری به امنیت نیاز دارد
۲۳۳	فصل چهار کار
۲۳۴	خطرات فرزند خوب
۲۳۶	خودباوری و حماقت درونی
۲۳۹	سندرم دغل بازی
۲۴۳	شهرت
۲۴۷	تخصص
۲۵۲	هنرمندان و فروشگاه‌های بزرگ
۲۵۹	جامعه مصرف‌کننده
۲۶۶	نیازهای بزرگ‌تر، هرم، سرمایه‌داری
۲۶۹	وعده‌های تبلیغاتی

۲۷۴	هم‌دردی هنرمندانه
۲۷۹	فصل پنجم فرهنگ
۲۸۰	رمانتیسیم در برابر کلاسیسم
۲۸۰	شهود در برابر تحلیل
۲۸۲	خودانگیختگی در برابر آموزش
۲۸۳	صداقت در برابر ادب
۲۸۳	آرمان‌گرا در برابر واقع‌گرا
۲۸۴	جدیت در برابر طعنه
۲۸۴	کمیاب در برابر همیشگی
۲۸۵	خلوص در برابر دوسوگرایی
۲۸۶	چرا از کالاهای اوزان متنفریم؟
۲۹۴	به دور از کمالات
۲۹۸	تسلی
۳۰۸	حد کفایت
۳۱۰	سپاسگزاری
۳۱۱	خرد
۳۱۱	واقع‌گرایی
۳۱۲	قدردانی
۳۱۲	نادانی
۳۱۲	شوخی
۳۱۳	ادب
۳۱۳	پذیرش خود
۳۱۳	بخشش
۳۱۴	انعطاف‌پذیری
۳۱۴	حسادت

۳۱۵ _____ موفقیت و شکست

۳۱۵ _____ حسرت‌ها

۳۱۶ _____ آرامش

www.ketab.ir

مقدمه

■ آموزش

جوامع مدرن عمیقاً خود را وقف آموزش کرده‌اند. آن‌ها سازوکارهای مناسب و لازم برای آموزش دادن حرفه‌های آموزش‌دانی و پوشش دادن موضوعات قابل تحقیق را در اختیار دارند. ما به میزبانی مؤثر خلبانان، جراحان مغز و اعصاب، دبیران و دندان‌پزشکان را آموزش داده‌ایم. همین درس‌هایی را به آن‌ها می‌آموزیم مانند اینکه در زبان فرانسوی ماضی بعید بی‌فایده است یا در برخی کتاب‌ها دربارهٔ ویژگی‌های رسانایی آلیاژهای فلزی صحبت می‌کنیم. ما منحصراً خیلی باهوش‌تر از حیوانات معمولی مثل موش کور یا مرغ ماهیخوار نیستیم؛ اما مهارت خاصمان انتقال دادن حجم عظیم دانسته‌ها به نسل‌های بعدی است. کندذهن‌ترین ما می‌تواند در عرض چند ساعت، ایده‌هایی ارائه دهد که دستیابی به آن‌ها برای اندک نوابغ بی‌نظیر جهان یک عمر زمان برده است.

اما نکته این است که ما در خصوص موضوعاتی که می‌پنداریم امکان یادگیری آن‌ها را داریم، بسیار گزینشی عمل می‌کنیم. گرایش ما به شکلی چشمگیر به سمت موضوعات مادی و علمی و فنی رفته و از موارد روان‌شناختی و هیجانی دور شده است. بیشترین نگرانی ما این است که مبادا نسل آینده به ریاضیات مسلط نباشد؛ در حالی که کمترین دغدغه‌مان درمورد توانایی‌هایی است که برای تشکیل خانواده

و عشق ورزیدن نیاز دارد. ما زمان زیادی را صرف یادگیری درمورد لایه‌های سازنده زمین و فرایند شکل‌گیری ابرها می‌کنیم؛ ولی زمان نسبتاً کمی را برای درک احساس خشم و خجالت صرف می‌کنیم.

فرض بر این است که بینش هیجانی احتمالاً ضروری نیست یا در اصل، آموختنی نیست؛ یعنی فراتر از قلمرو منطق و مسلک، و پدیده‌ای غیرقابل بازسازی است که بهتر است فهم و درک آن را به غرایز خود افراد سپرد. ما مجبوریم به تنهایی راهمان را در درون ذهن فوق‌العاده پیچیده خود پیدا کنیم. این کار مثل این است که بگوییم نسل آینده باید قوانین فیزیک را دوباره کشف کند.

■ مکتب هنری رمانتیسم

ما وارثان پریشان‌چال دیدگاه رمانتیک و رؤیایی گذشتگان به عواطف و احساسات هستیم. به همین دلیل گاهی بی‌آنکه متوجه شویم، بینش خام و ناآزموده‌مان را بیش از حد دست‌نخورده می‌گیریم. مکتب هنری رمانتیسم که در قرن هجدهم در اروپا سر برآورد و پس از آن نقش‌روانه گسترش یافت، عزمش را جزم کرده بود تا نقش منطق را در زندگی عاطفی کمترنگین کند و بدهد و ترجیحش آن بود که احساسات آنی، نقش اصلی را ایفا کند.

مکتب رمانتیسم توصیه می‌کند که در انتخاب همسر از جاذبه‌آنی راهنمایی بگیریم؛ در زندگی کاری، برای انتخاب شغل به ندای قلبمان گوش دهیم؛ و از همه مهم‌تر تأکید کرده که هیچ‌گاه نباید زیاد فکر کنیم تا مبادا منطق سرد و بی‌عاطفه بر حکمت احساسات سایه بيفکند.

نتایج فلسفه رمانتیسم در همه‌جا دیده می‌شود؛ مثل پیشرفت فزاینده در زمینه‌های مادی و فنی که با موازنه‌های پیچیده در زمینه روان‌شناختی آمیخته شده است. ما به همان اندازه که در کار با ماشین و فناوری هوشمندیم، در کنترل احساساتمان کندذهنیم. از نظر خرد و آگاهی تنها کمی پیشرفته‌تر از سومری‌های

باستان^۱ یا مردمان غیرسلتی انگلیس^۲ هستیم. ما صاحب فناوری تمدن پیشرفته‌ای هستیم. این تمدن بر پایه احساساتی می‌چرخد که نسبت به زمانی که بشر در غار زندگی می‌کرد، پیشرفت چندانی نداشته است. همانند انسان‌های نخستین همان خلق و خوی درندگی و شهبوانی را داریم، با این تفاوت که اکنون کلاهک‌های جنگی بمب‌های هسته‌ای را هم در اختیار داریم.

■ هوش هیجانی

هوش هیجانی اصطلاحی عجیب‌غریب به نظر می‌رسد؛ چراکه ما یاد گرفته‌ایم هوش را یک توانایی منحصر به فرد در نظر بگیریم نه آن‌طور که هست. هوش در حقیقت، واژه‌ای کلی است برای طیفی از مهارت‌ها که در حل مشکلات مختلف به کار می‌رود. هوش ریاضی هوش آشپزی، هوش ادبی و هوش نسبت به حیوانات [کسانی که هوش و اطلاعات زیادی درباره حیوانات دارند] از انواع آن است. بدیهی است که چیزی با نام هوش مطلق و کندذهن مطلق وجود ندارد. همه ما هر قدر هم که مدرک دانشگاهی‌مان معتبر باشد باز هم به طرز حیرت‌انگیزی توانایی خراب کردن زندگی خود را داریم. حتی توانایی هایمان غیرقابل توصیف هم باشد، نمی‌توانیم کاری بیشتر از مشارکتی صادقانه بکنیم.

وقتی درباره هوش هیجانی صحبت می‌کنیم، از دید انسانی و نه علمی، می‌خواهیم بدانیم آیا فرد مؤلفه‌های اصلی عملکرد هیجانی را درک می‌کند یا نه. به توانایی آن‌ها در درون‌نگری و برقراری ارتباط، تشخیص حال دیگران و صبوری در برقراری ارتباط، خیرخواهی و ابتکار در لحظات ناخوشایند اطرافیان‌شان می‌پردازیم. افراد دارای هوش هیجانی به خوبی می‌دانند که عشق یک مهارت است نه یک احساس و لازمه آن صداقت، آسیب‌پذیری، سخاوت، شوخ‌طبعی، درک جنسی و کناره‌گیری داوطلبانه است. افراد دارای هوش هیجانی به خود زمان می‌دهند

۱. سومری‌ها ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در قسمت جنوبی عراق کنونی زندگی می‌کردند. آن‌ها از اولین جوامع دنیا هستند و خط میخی را ابداع کردند. باور بر این است که چرخ نیز از اختراعات آن‌ها است.

۲. گروهی از مردم که از قرن سوم تا قرن نهم در قسمت شمالی و مرکزی اسکاتلند زندگی می‌کردند و اغلب علیه انگلستان می‌جنگیدند.

تا تعیین کنند چه چیزی به زندگی حرفه‌ای آن‌ها معنا می‌دهد. آن‌ها خودشان را باور دارند و با سرسختی به دنبال رسیدن به تطابق بین اولویت‌های درونی خود و نیازهای جهان هستند. این افراد می‌دانند چگونه امیدوار و قدردان باشند و در عین حال، در مقابل ساختار غم‌انگیز هستی ثابت قدم بمانند. افراد دارای هوش هیجانی می‌دانند که در برخی موارد و لحظه‌هایی خاص از نظر روحی رفتار درستی ندارند؛ اما باید این بی‌کفایتی خود را جبران کنند و در زمان مناسب با محبت از اطرافیان‌شان عذرخواهی کنند و درباره رفتارشان و علت آن توضیح دهند.

متأسفانه کمبود هوش هیجانی آن‌طور که به نظر می‌رسد کم‌اهمیت نیست. از بین فاجعه‌هایی که در زندگی ما یا در کشورها رخ می‌دهند، فقط تعداد کمی ریشه در جهل عاطفی ندارد.

■ جداسازی دین و دنیا

در طول تاریخ بشر، مسائل اخلاقی و معنایی عموماً در اختیار ادیان بوده است. دین‌ها با بیشترین قدرت به مسائل اخلاقی و معنایی جامعه و هدف می‌پردازند. آن‌ها به ما آموزش می‌دهند که چگونه زندگی کنیم، عمل ارزشمند و خوب بپذیریم. در هنگام بحران‌های شخصی، دین‌داران یگانه مراجع طبیعی برای اطمینان و رنجور و ناراحت هستند، اول از همه از پیشوای مذهبی‌شان کمک می‌خواهند.

در اواسط قرن نوزدهم، در شمال غربی اروپا، هنگامی که اعتقادات رو به زوال گذاشت، بسیاری از مفسران نگران بودند که بشر، در آینده‌ای به شدت غیرمذهبی، چگونه به رهنمودهایی که زمانی دین‌داران ارائه می‌کردند دست می‌یابد؟ مشاوره اخلاقی از کجا می‌آید؟ چگونه خودشان را می‌شناسند؟ چه چیزی هدف انسان را تعیین می‌کند؟ در ناامیدی به چه کسی پناه می‌برند؟

یک پاسخ، ابتدا با تردید و سپس جسورانه، مطرح شد: فرهنگ. فرهنگ می‌تواند جایگزین کتاب‌های آسمانی شود. این‌گونه بیان شد که در فرهنگ، جایگزین‌های

متقاعدکننده‌ای برای تعلیم ایمان وجود دارد. نمایشنامه‌های سوفوکل^۱ و راسین^۲، نقاشی‌های بوتیچلی^۳ و رامبرانت^۴، آثار ادبی گوته و بودلر^۵، فلسفه افلاطون و شوپنهاور^۶، قطعات موسیقی لیست^۷ و واگنر^۸، مواد اولیه‌ای است که می‌تواند جایگزینی مناسب برای هدایت و تسلی باشد.

با در نظر گرفتن این ایده، یک سرمایه‌گذاری بی‌نظیر در فرهنگ انجام شد که بسیاری از ملت‌هایی که کمتر به دین پایبند بودند، از آن پیروی کردند. تعداد بسیار زیادی کتابخانه، سالن کنسرت، دانشکده علوم انسانی و موزه با هدف پرکردن خلأ به‌جامانده از دین در سرتاسر جهان ساخته شد.

لازم به ذکر است که در سال ۱۸۵۴ طراحان اتاق مطالعه جدید موزه بریتانیا اصرار داشتند که گنبد مرکزی وسیع آن باید دقیقاً هم‌اندازه گنبد کلیسای سنت پیتر^۹ در روم باشد.

هلند هنگام راه‌اندازی موزه ملی جدید خود در دهه ۱۸۷۰، این امر را به بهترین معمار کلیسا در آن زمان، پیتر «ت» سپرد. او موزه ملی آمستردام (معروف به موزه ریکس^{۱۰}) را طوری ساخت که با یک عبادتگاه مو نمی‌زد. آن‌ها می‌گفتند موزه‌ها قرار است جایگزین کلیساهای جامع ما باشد.

1. Sophocles
2. Racine
3. Botticelli
4. Rembrandt
5. Baudelaire
6. Schopenhauer
7. Liszt
8. Wagner
9. St Peter
10. Pierre Cuypers,
11. Rijksmuseum

۱۲. موزه ریکس بزرگ‌ترین موزه هلند و از غنی‌ترین موزه‌های اروپا است. بنای کنونی موزه در سال ۱۸۳۵ گشایش یافته است.



فرهنگ جایگزین کتب مقدس خواهد شد: سال مطالعه موزه انگلیس، ۱۸۵۴.



کلیسای جامع سکولاریسم: موزه ملی آمستردام، ۱۸۸۵.

اینکه فرهنگ ممکن است جایگزین کتاب‌های مقدس شود، یک مفهوم فرضی فریبنده و برانگیزنده احساسات بود. با این حال، همه نیت‌ها و اهداف کاملاً نادیده گرفته شدند. فرهنگ به هیچ وجه جایگزین کتاب‌های مقدس نشده است. موزه‌های ما کلیساهای جامع ما نیستند. آن‌ها فقط قفسه‌های شیکی برای هنر گذشته ما هستند. کتابخانه‌های ما خانه‌هایی برای روحمان نیستند، بلکه دانشنامه‌های معماری هستند و اگر برای جست‌وجوی فوری هدف و معنا به دانشکده علوم انسانی برویم یا در یک سالن موزه برای جلب بخشش و کمک شروع به گریه کنیم، به سرعت ما را از آنجا بیرون می‌کنند و احتمالاً به متخصصان روان‌پزشکی تحویل می‌دهند. شدت نیاز و میل عاطفی که ادیان روزگاری مشتاقانه درگیر آن بودند، در قلمرو فرهنگی معاصر پذیرفته شده نیست. این یعنی هر فرد عاقل و با تحصیلات متوسط می‌داند چگونه زندگی را مدیریت کند و چگونه خوب بمیرد و نیازی به راهنما ندارد.

ممکن است کسانی که فرهنگ را تولید کرده‌اند به دنبال دگرگونی و الهام بخشیدن به ما بوده باشند، اما افرادی که در حفظ و تفسیرش کرده‌اند، خود را به تفسیری میانه از عملکرد آن محدود کرده‌اند. تعصب ندارد که ما همچنان در لابه‌لای آنچه از دین باقی مانده است، به دنبال راهی برای نظم بخشیدن به ذهن خود هستیم.

■ خودیاری

لازم به ذکر است که در رده‌های بالای فرهنگی، هیچ مفهومی بی‌اعتبارتر از خودیاری نیست. مقوله خودیاری به مترادفی برای اصطلاحاتی چون پیروی از احساسات، حماقت و پستی تبدیل شده است.

با در نظر گرفتن بسیاری از نمونه‌های آن، این حکم تندوتیز خیلی هم غیرمنصفانه به نظر نمی‌رسد. جلد کتاب‌ها بسیار پرزرق و برق و وعده‌ها اغراق‌آمیزند. اما از بین بردن این عقیده که به زیربنای مفهوم خودیاری تبدیل شده (مفهومی که می‌گوید انسان‌ها ممکن است گاهی به شدت به آموزش‌های احساسی نیاز داشته باشند) یک تعصب به شدت ناخوشایند به نظر می‌رسد.

فرهنگ یونان و روم باستان نیازهای ما را با عزت بیشتری به رسمیت می‌شناخت و به آن‌ها احترام می‌گذاشت. نجیب‌ترین نوابغ، نظیر ارسطو، اپیکوروس،^۱ سیسرو،^۲ سنکا^۳ و مارکوس اورلیوس،^۴ همگی در تولید آثاری که بدون شک مربوط به خودیاری است، دست داشته‌اند. سنت فلسفی کاربردی‌ای که آن‌ها به کار می‌گرفتند، حتی بعد از سقوط روم هم ادامه پیدا کرد. مقالات میشل دومونتنی^۵ (۱۵۸۰) حاوی مختصری از انبوه نصایحی است که برای کمک به ما به منظور شناخت ذهن بی‌ثباتمان، یافتن هدف، ارتباط معنادار با دیگران و دستیابی به تسلط بر نفس و پذیرش، نوشته شده است. کتاب در جستجوی زمان از دست‌رفته، اثر مارسل پروست (۱۹۱۳)، کتابی در زمینه خودیاری است و هدفش این است که درست‌ترین و هوشمندانه‌ترین راه را به ما نشان دهد تا از سرگردانی رها شویم و قدر زندگی بسیار کوتاهمان را بدانیم.

بنابراین نباید تصور کرد که علت این مشکل فقط ایده خودیاری است، آن هم صرفاً از منظر جایگاهی که انسان در دوران مدرن دارد. در واقع هر اثر ادبی می‌تواند رسالتی جدی‌تر از هدایت کردن و تسلی بخشیدن و تضعیف سلطه‌ای که سردرگمی و خطا بر ما دارد، داشته باشد. پیشروی به سمت نوع بهتری از خودیاری، به بازبینی پتانسیل این ژانر نادیده‌گرفته‌شده و جدی گرفتن روم آموزش هیجانی و پایبندی به آن، بستگی دارد.

■ رشد خویشتن

در دوران کودکی، وقتی کسی سن ما را می‌پرسید، ممکن بود بگوییم «چهار سال دارم» و بعد با افتخار اضافه کنیم «و نیم». ما نمی‌خواستیم هیچ‌کس فکر کند فقط چهار سال داریم. آن چهار سال را سپری کرده بودیم؛ اما به اندازه کافی فروتن

1. Epicurus

2. Cicero

3. Seneca

4. Marcus Aurelius

5. Michel de Montaigne

بودیم که فکر کنیم هنوز افتخار پنج ساله شدن نصیبمان نشده است. به عبارت دیگر، به عنوان یک کودک از سرعت و شدت رشد انسانی آگاه بودیم و به وضوح می‌خواستیم به دیگران و خودمان اعلام کنیم که چه دگرگونی‌های چشمگیری را در طول روزها و شب‌های عادی مان متحمل می‌شویم.

امروزه مضحک و حتی کمی احمقانه به نظر می‌رسد که یک فرد بزرگ سال با افتخار بگوید «۲۵ سال و نیم دارم» یا «۴۱ سال و ۹ ماه دارم»؛ چون بی‌آنکه متوجه باشیم با افتخار و غرور از این مفهوم که بزرگ سالان نیز می‌توانند متحول شوند، دور شده‌ایم.

هنگامی که هجده سالگی را پشت سر می‌گذاریم، پیشرفتمان همچنان کنترل می‌شود اما به شیوه‌ای دیگر، و با استفاده از اصطلاحی متفاوت بیان می‌شود؛ یعنی پیشرفت به زبان ملاقات و با عنوان پیشرفت حرفه‌ای معرفی می‌گردد. تمرکز بر این است که چه نمره‌هایی به دست آمده و چه حرفه‌ای انتخاب شده و چه پیشرفتی در سلسله مراتب صنفی حاصل شده است. توسعه تا حد زیادی مترادف است با ارتقای شغلی.

اما رشد هیجانی همچنان ادامه دارد. معیار ارزشگیری بیرونی برای آن وجود ندارد. در این روند، قدمان بلندتر، و سابقه کاری مان بیشتر می‌شود و هیچ عنوانی دریافت نمی‌کنیم تا رشدمان را به دنیا ثابت کنیم. با این همه، هنوز تغییراتی وجود دارد. ممکن است بعد از دو شب بی‌خوابی، به کلی نگرشمان به حسادت تغییر کند یا در مورد نحوه رفتارمان با کسی که از ما تعریف می‌کند، به یک بینش مهم برسیم. ممکن است گامی مهم در خودبخودگی یا حل یکی از معماهای روابط عاشقانه برداریم.

این مرحله مهم اما آرام زندگی ما، نشانه‌گذاری نمی‌شود. در ازای لحظاتی که به این رشد مهم می‌رسیم، کیک یا هدیه دریافت نمی‌کنیم، دیگران به ما تبریک نمی‌گویند و احترام بیشتری برایمان قائل نیستند. هیچ‌کس اهمیتی نمی‌دهد و حتی نمی‌داند مراقبت چقدر مؤثر است. اما ممکن است در درون خود این حس

را به‌پروانیم که بالاخره روزی برخی از تحولاتمان تحسین خواهند شد. در دنیایی ایدئال، ممکن است نقشه‌ای برای ثبت پیشرفت عاطفی داشته باشیم تا بتوانیم مسیر متزلزل پیشرفت به سمت بلوغ و پختگی را تغییر دهیم. می‌شود تحولات درونی مان را مثل سفر به اطراف یک منطقه در نظر بگیریم؛ منطقه‌ای که مناظر دیدنی بسیاری دارد و حتی مسیر آن مثل سفر به ایتالیای دوره رنسانس یا مناطق زیبای پهنه اقیانوس آرام است و به همان اندازه از رسیدن به آن‌ها و یافتن مسیر، به خودمان بیالیم.



■ آکراسیا (ضعف اراده)

سیستم آموزشی معاصر درمورد نحوه یادگیری ما با دو فرضیه پیش می‌رود. اول اینکه معتقد است نحوه آموزش از محتوای آموزشی بسیار کم‌اهمیت‌تر است. همچنین بر این باور است که آنچه سطح علم دانش‌آموزان را بالا می‌برد، صحت استدلال‌های خاص است نه نحوه ارائه آن‌ها. آموزش نباید بر ظاهر و جذابیت متکی باشد. آموزش شاخه‌ای از صنعت سرگرمی نیست و هیچ‌وقت هم نباید باشد.

دوم اینکه سیستم آموزشی فرض می‌کند وقتی ما مطلبی را یاد می‌گیریم، آن مطلب تا زمانی که به آن نیاز داریم در ذهن ما باقی می‌ماند. در این فرض، ذهن تقریباً مانند یک هارد دیسک رایانه‌ای کوچک در نظر گرفته می‌شود که تا وقتی ضربه‌ای شدید به آن وارد نشده است، اطلاعات را به مدت طولانی حفظ می‌کند. به همین دلیل است که ما فکر می‌کنیم در ۲۲ سالگی و زمانی که مطالب مهم آموخته می‌شود، فرایند آموزش می‌تواند متوقف شود؛ اما برای آموزش هیجانی شاید نیاز باشد فرایند را از دو بخش مختلف آغاز کنیم. برای شروع، چگونگی آموزش ممکن است بیش از حد مهم باشد؛ چرا که به صورت ذاتی تمایل داریم گوشمان را به روی حقایقی که عمق وجودمان را نشانه می‌روند می‌بندیم. ترجیح ما این است که هرکسی را که نقاط کور و کمبودهای ما را برملا می‌کند، پس از آن ترجیح می‌دهیم که دفاع ما ماهرانه و اغواگرانه آتش جنگ را خاموش کند. در مواجهه با بینش‌های مهم انتقادی، آشفته و مغرور و ناراحت می‌شویم. ترجیح می‌دهیم که تن به هرکاری بدهیم ولی از پذیرفتن اطلاعاتی که می‌توانند ما را نجات بدهند سر باز بزنیم.

علاوه بر این، تقریباً همه چیز را فراموش می‌کنیم. حافظه‌های ما شبیه الک است، نه سطل محکم. آنچه در ساعت هشت صبح انگیزه‌ای برای دست‌به‌کار شدن است، هنگام ظهر فقط مثل یک خاطره مبهم به نظر می‌رسد و بعد از ظهر مانند دنباله هوابیما در ذهن ابری ما محو می‌شود. اشتیاق و اراده ما مثل ستاره‌ای است که سپیده‌دم در آسمان محو می‌شود.

فیلسوفان یونان باستان بودند که برای اولین بار این مشکلات را شناسایی کرده و نقص‌های ساختاری ذهن ما را با اصطلاحی خاص توصیف کردند. آن‌ها می‌گفتند ما از آکراسیا که به معنای «ضعف اراده» است، رنج می‌بریم؛ عادت‌های برای گوش ندادن به آنچه می‌دانیم باید شنیده شود و عمل نکردن به آنچه می‌دانیم درست است. به همین دلیل است که اطلاعات مهم بدون هیچ تلاشی اغلب در ذهن ما جای می‌گیرد و به همین دلیل هم است که می‌دانیم چه باید بکنیم و قاطعانه در انجام آن کوتاهی می‌کنیم.

دوراه حل برای از بین بردن ضعف‌های ذهن وجود دارد که یک آموزش هیجانی موفق باید از آن‌ها استفاده کند: اول هنر؛ دوم تشریفات مذهبی.

■ هنر

ما آن قدر سرگرم درک هدف هنر در اصطلاحات عاشقانه و پذیرفتن آن به عنوان ثمرهٔ نبوغ هنری فردی بودیم که فراموش کردیم هنر همواره در طول تاریخ، هدفی ساده‌تر و مستقیم‌تر داشته است. هنر برای آموزش بوده است. هدف هنر این است که فراگیری درس‌های دشوار و پیچیده را آسان کند و ذهن سرسخت و بدقلق ما را به سمت پذیرش ایده‌هایی ترغیب کند که ممکن است ابتدا بپذیریم، اما بعد به دلیل اینکه به شیوه‌ای مطبوع و دلپذیر بیان نشده است، کنار بگذاریم.

برای مثال، مسیحیت به هنر (معماری، موسیقی، نقاشی و...) توجه بسیار زیادی داشته است. دلیل آن صرفاً اهمیت دادن به زیبایی ذاتی نبوده، بلکه این بود که قدرت زیبایی را برای ترغیب ما به الگوهای خاص تفکر و عادت‌های قلبی درک می‌کرده است. در قرن پانزدهم در فلورانس، مارسلیو فیچینو، معلم و محقق، مأموریت بزرگی را برای آموزش شهرش دربارهٔ حقایق الهیات مسیحی آغاز کرد. او امیدوار بود که با حمایت خانوادهٔ قدرتمند و ثروتمند مدیچی، فضایل مسیحیت یعنی دستگیری و کمک به افراد، شفقت، شجاعت و کرامت روح را به مردم فلورانس

آموزش دهد. او همچنین می‌دانست که اگر این‌گونه درس‌ها به سادگی در یک نشر خوب و در صفحات یک کتاب بیان شده یا با صدایی یکنواخت در کلاس ارائه شوند، تا حد زیادی بی‌اثر خواهند بود. ایده‌ها باید با هنر آمیخته و تقویت شوند تا بتوانند به‌طور صحیح در هوش پیچیده ما اثر کنند.



زیبایی در خدمت آموزش: ساندرو بوتیچلی، مدونای کتاب، ۱۴۸۰

یکی از بهترین و سرشناس‌ترین شاگردان فیچینو، ساندرو بوتیچلی بود. آثار او شاید اکنون به دلیل قدرت بصری‌شان شناخته شده باشند، اما در آغاز به خاطر قدرت تربیتی و آموزشی‌شان بود که از آن‌ها تقدیر می‌شد. تابلوی مدونا کتاب تنها در پی جذب نگاه بیننده نبود، بلکه هدفش بیان ارزش حمایت مادرانه، فداکاری،

ایثار و مراقبت بود. فیچینو و بوتیچلی می دانستند که با بیان کلمات بی پرده، آموزش به نتیجه نمی رسد. برای نفوذ به عمق ذهن های ما به تصویر آسمانی نیلگون، رقص یک پارچه زردوزی شده نفیس، کودکی دوست داشتنی و چهره ای پر از مهر مادرانه نیاز است. ایده ها هرچقدر هم که خاص و اصیل باشند باز هم برای نشستن در ذهن مخاطب باید در لفاف های زیبا پیچیده بشود.

■ آیین و تشریفات

مشکل این نیست که به حذف ایده های مهم و اصلی عادت داریم. ما استعداد و سرعت عمل بالایی در فراموش کردن آن ها داریم؛ یعنی حتی اگر به لحاظ ظاهری و نظری هم با آن ها موافقت کرده باشیم، باز هم ممکن است فراموششان کنیم. تشریفات را می توان تکرار سازمان یافته مفاهیم مهم تعریف کرد که با کمک مراسم و نمایش باشکوه و رسمی اجرا می شود. این تشریفات عقایدی را به خدمت می گیرد که شناخته شده است، اما به آن ها توجه نمی شود و آن ها را بار دیگر در ذهن پریشان ما به عقاید مؤثر و واضح تبدیل می کنند. برخلاف آموزش مدرن امروزی، هدف این آیین ها تعلیم هیچ چیز جدیدی نیست بلکه می خواهد شکلی مجاب کننده از آنچه را که می دانیم و به آن اعتقاد داریم، ارائه دهد. دهن دارد بیعت های نظری ما را به عادت تبدیل کند.

تصادفی نیست که ادیان در طراحی و ترویج آیین، نقش فعال داشته اند. ادیان فرصتی ایجاد کردند تا ذهن ما را به سمت ستایش فصل ها، یادکردن از درگذشتگان، نگاه به درون خویش، تمرکز بر گذر زمان، همدلی با غریبه ها، بخشیدن خطاها و عذرخواهی بابت جرم ها بکشند. ادیان تاریخ هایی را در تقویم روزانه قرار داده اند تا ذهن ما را به سمت صمیمانه ترین تعهداتمان بازگردانند.

ممکن است آیین ها را منفی تفسیر کنیم و آن ها را نمادهایی کهنه بدانیم که سعی دارند با این مراسم ها ذهن ما را کنترل و هدایت کنند. با این حال، بهترین آیین ها عقایدی را که با آن مخالفیم به ما تحمیل نمی کنند. آن ها ما را به عقایدی

برمی گردانند که عمیقاً به آن‌ها پایبندیم ولی اجازه داده‌ایم که فراموش شوند. آن‌ها مسیر بازگشت به اصالت درونی‌اند.

به نظر می‌رسد که در مسیر سکولارکردن جوامع، در کنار گذاشتن آیین‌های مذهبی بسیار شتاب‌زده عمل کرده‌ایم. سیستم آموزشی، آگاه به دانش ادیان و نقش آموزه‌های سازمان‌یافته است که دائماً همه آنچه تاکنون آموخته ولی فراموش کرده‌ایم، تکرار می‌کند. یک «مدرسه» خوب نباید فقط مطالبی را که تاکنون نشنیده‌ایم به ما بیاموزد، بلکه باید تمام تلاشش را بکند تا آنچه را به صورت نظری می‌دانیم اما فراموش کرده‌ایم، دوباره به یاد بیاوریم.

■ مشکلات جهان اول

بخشی از آنچه ما را از پرداختن به عقده‌های عاطفی بازمی‌دارد، ریشه در باور و اعتقادی دارد که می‌گوید آن‌ها خیلی بی‌ارزش‌تر از این هستند که بخواهیم خودمان را به خاطرشان به زحمت بزنیم. می‌ترسیم دیگران ما را افراطی بدانند و همین ترس، خواست و اراده ما را برای مقابله با آنچه در واقعیت ممکن است زندگی‌مان را به نابودی بکشاند، ضعیف می‌کند. زحماتی بی‌ارزش و دقیقاً در لحظه نادرست سر برمی‌آورد.

اما متأسفانه هیچ چیز خنده‌داری درباره مشکلات موجود در غنی‌ترین کشورهای جهان وجود ندارد. مردم از گرسنگی نمی‌میزند، امید به زندگی بالاست و مرگ و میر کودکان ریشه‌کن شده، اما آن‌ها همچنان در معرض تهاجم قرار دارند. نباید این موضوع‌ها را داستان‌هایی حزن‌انگیز برای گدایی محبت دانست، بلکه آن‌ها نشان‌دهنده اوج تنهایی، اضطراب، فروپاشی روابط، خشم، احساس حقارت و افسردگی هستند؛ مشکلاتی که در جوامع پیشرفته به اوج خود رسیده و به بالا رفتن آمار خودکشی منجر شده است.

اولویت سیاست‌های مدرن، رشد اقتصادی است. اما تلاش بشر برای امنیت مادی فقط زمانی ارزشمند خواهد بود که راه‌هایی برای تقلیل دردهای روانی بیابیم.

دردهایی که به نظر می‌رسد همچنان ادامه دارند و به شدت در حال رشد هستند. مشکلات حدود سی کشور ثروتمند که به عنوان جهان اول شناخته می‌شوند، مواردی است که همه ما بر اساس خط سیر فعلی، طی سیصد سال آینده با آن مواجه خواهیم شد. مشکلاتی که در حال حاضر، زندگی مردم سوئیس و نروژ، استرالیا و هلند را هدف گرفته است، در سال ۲۳۱۹ در سراسر جهان شایع خواهد شد. مشکلات جهان اول عجیب غریب نیست، بلکه شکلی از سفر در زمان است. آن‌ها نگاهی اجمالی دارند به آنچه روزی همه انسان‌ها را آزار خواهد داد، مگر اینکه یاد بگیریم آن‌ها را بیشتر جدی بگیریم.

■ نقصان

بزرگ‌ترین دشمن رضایت در زمان معاصر، شاید اعتقاد به کمال‌پذیری انسان باشد. ما به واسطه ایده‌های ظاهراً سخاوتمندانه اما در واقع ویرانگر که می‌گوید فقط با بخشش می‌توانیم کاملاً مهربان باشیم، به سمت خشمی جمعی سوق داده شده‌ایم.

بشر هزار سال پیش آگاه‌تر بوده است. با خرافاتی و ساده‌لوح بوده‌ایم، اما برای این‌ها هم محدودیت داشتیم. همه تلاش‌های ماسمی زندگی (ازدواج، فرزندپروری، شغل، سیاست) به عنوان سرچشمه بدبختی‌های ما شناخته می‌شدند. مذهب بودایی زندگی را وادی رنج و مصیبت توصیف کرده بود؛ یونانیان بر ساختار غم‌انگیز زندگی انسان تأکید داشتند؛ مسیحیت معتقد بود که همه ما گرفتار نفرینی ازلی هستیم.

«گناه نخستین»^۱ که اولین بار سنت آگوستین^۲ فیلسوف، در روزهای پایانی امپراتوری روم مطرح کرد، بر این موضوع تأکید دارد که بشر به خودی خود و نه اتفاقی، ناقص بوده است. ما رنج می‌کشیم، احساس سردرگمی و انزوا می‌کنیم، نگرانی آزارمان می‌دهد، از استعدادهایمان بی‌خبریم، عشق را پس می‌زنیم، همدلی نداریم،

1. original sin

2. St Augustine

بداخلاقیم، آزار می‌دهیم و کینه می‌ورزیم: این‌ها صرفاً نقص‌های شخصی نیستند، بلکه ذات حیوانی انسان است. ما موجوداتی ناقص و آسیب‌دیده‌ایم و از زمان رانده شدن از بهشت و نفرین شدن به واسطه گناه نخستین این چنین شده‌ایم. حتی بدون بررسی جزئیات دقیق منطق آگوستین نیز می‌شود نتیجه‌گیری او را درک کرد.



مطمئنأ ما غمگینیم: جزئیات مربوط به گناه نخستین لوکاس کرانچ بزرگ، آدم و حوا، ۱۵۲۶.

این را نباید نگرشی تنبیهی در نظر گرفت، بلکه بیشتر شبیه تسکینی است برای رهایی یافتن از فشارهایی که وفاداری دویست ساله علم به پیشرفت، بر ما تحمیل کرده است.

شاید هیچ راه حل و خودیاری‌ای که بتواند مشکلات را به طور کامل برطرف کند، وجود نداشته باشد. آنچه می‌توانیم در بهترین حالت به عنوان هدف انتخاب کنیم، تسلی بخشیدن است؛ واژه‌ای که ظاهراً گیرایی و جذابیتی ندارد. اعتقاد به

1. Lucas Cranach the Elder

تسلی بخشیدن به معنای رها کردن چاره جویی است، یعنی پذیرفتن اینکه زندگی مسافرخانه است نه بیمارستان؛ اما مسافرخانه‌ای که می‌خواهیم تا جایی که امکان دارد راحت و جالب و پر از مهربانی باشد.

فلسفه تسلی بخشیدن، ما را به دو امر مهم رهنمون می‌کند: درک کردن و همراهی کردن. درک کنیم که مشکل ما چیست و بدانیم در مواجهه با آن تنها نیستیم. فهمیدن، معجزه‌ای نیست که درد را کاملاً برطرف کند اما این قدرت را دارد که از سختی‌ها و ترس‌های بعدی بکاهد. دست‌کم می‌دانیم چه چیزی عذابمان می‌دهد و چرا. این‌گونه بدترین ترس‌هایمان را کنترل می‌کنیم و هر قطره اشکی که از چشمانمان می‌افتد، به دانشی تلخ تبدیل می‌شود.

اینکه بدانیم دیگران در کنارمان هستند، کمک شایانی به ما می‌کند. به‌طور کلی، علی‌رغم لحان خوش‌بینانه جامعه، اینکه بدانیم هرکسی به‌نوبه خود مثل ما سردرگم و پشیمان است، بسیار تسکین‌بخش است. البته این حس را نباید با آن حس خوشایندی که برخی با دیدن نااحتی و رنج دیگران پیدا می‌کنند، یکی دانست. این فقط حس آسودگی است. آسودگی از اینکه ما تنها کسی نیستیم که با این مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنیم.

■ جنون عاقلانه

سلامت روانی کامل را باید دور از دسترس فرض کرد. دلایل بسیار محکمی وجود دارد که نشان می‌دهد چرا مثل یک قایق، متعادل نیستیم. ما گذشته پیچیده‌ای داریم، در حال حرکت به سمت مصیبت‌هایی هستیم، در برابر خسارت‌های ویرانگر، آسیب‌پذیریم، عشق همیشه محتاج و مشتاق رهایمان می‌کند و فاصله بین آرزوهای ما و حقایق هیچ‌گاه برطرف نمی‌شود. در این موقعیت تلاش برای رسیدن به سلامت عقل منطقی نیست؛ به جای آن باید هدفمان این باشد: دستیابی به ارتباطی عاقلانه، زیرکانه، آرام و متین با بی‌عقلی‌ها یا آنچه جنون عاقلانه می‌نامیم. آنچه مجنون عاقل را از انسان مجنون جدا می‌کند، قدرت درک صادقانه

و دقیق و درست در خصوص مشکل است. ممکن است این افراد کاملاً متعادل نباشند، اما اصرار احمقانه‌ای هم برای عادی بودن ندارند. می‌توانند با کمال میل و بدون ازدست دادن عزت خود اقرار کنند و بپذیرند که در بسیاری از موارد ذاتاً و به شدت عجیب‌غریب‌اند. آن‌ها خودشان را به زحمن نمی‌اندازند تا کارهایی را که به وقت غم و تنهایی انجام می‌دهند، از دیگران پنهان کنند. کارهایی که در دل شب انجام می‌دهند، زمانی که خواب به چشمشان نمی‌آید، لحظاتی که پر از اضطراب‌اند یا زمانی که حسادت گریبانشان را می‌گیرد. در بهترین حالت می‌توانند در خصوص تراژدی انسان بودن شوخ طبع باشند. آن‌ها ترس‌ها، شک و تردیدها، آرزوها و عادت‌هایی را آشکار می‌کنند که کاملاً با داستان ساختگی‌ای که درباره کیستی خودمان ساخته‌ایم، مغایر است.

در میان ما، افراد مجنون عاقل گروه خاصی از بیماران ذهنی به شمار نمی‌آیند بلکه نمایانگر تکامل یافته‌ترین حالت ممکن برای یک انسان بالغ‌اند.

■ در ستایش مالیخولیا^۱

مالیخولیا خشم و تندی نیست، بلکه نوع خاصی از غم و اندوه است و زمانی برانگیخته می‌شود که ما تسلیم دیدگاهی خاص می‌شویم؛ دیدگاهی که می‌گوید رنج و ناامیدی اساس تجربه‌های انسانی است. این حالت یک اختلال نیست که به درمان داشته نیاز باشد، بلکه اذعانی صمیمانه، آرام و متین و بی‌تعصب بر این اصل است که درد و رنج بسیاری در مسیر زندگی وجود دارد و ما ناگزیریم برای ادامه سفر زندگی از آن‌ها عبور کنیم.

مانیای^۲ جوامع مدرن اهمیت دادن به شادابی و نشاط است. آن‌ها ترجیح می‌دهند که با استفاده از روش‌های درمانی، سایه مالیخولیا را از سر کشورهای درگیر کم کنند یا اینکه به کلی وجود آن را کتمان کنند. با وجود این، مالیخولیا از

۱. MELANCHOLY: نوعی افسردگی است که مهم‌ترین ویژگی آن بی‌لذتی همراه با اختلال بارز روانی حرکتی و بی‌اشتهایی و احساس گناه و بی‌انگیزگی است.

۲. Mania: شیدایی، عکس حالت افسردگی است. در شیدایی خلق و انرژی بیمار بسیار بالاست.

آگاهی درست درباره ساختار غم انگیز زندگی نشئت می گیرد. در کشورهای درگیر مالیخولیا، بدون اینکه خشمگین یا درگیر احساسات شویم درمی یابیم که هیچ کس نمی تواند حقیقتاً دیگری را درک کند و بفهمد که تنهایی حقیقتی جهانی است و هرکس در زندگی اش بالاترین میزان شرمساری و ناراحتی را دارد. مالیخولیا می داند که اغلب چیزهایی که ما در شوق داشتنشان می سوزیم با هم در تعارض هستند؛ مثلاً می خواهیم احساس امنیت کنیم و در عین حال آزاد باشیم، پول داشته باشیم و در عین حال زیر بار منت دیگران نرویم، عضو انجمن های صمیمی و متحد باشیم ولی زیر بار انتظارات و مطالبات جامعه نرویم، جهان را کشف کنیم و در عین حال ریشه های قدیمی را از بین نبریم، نیازهای غذایی و جنسی و حتی تنبلی را برآورده کنیم و همچنان لاغر، موقر، باایمان و تندرست باشیم.

مبنای نگرش مالیخولیا (که با نگرش تلخی و عصبانیت در تضاد است) این است که درک کنیم، در درون رنج فقط مختص ما نیست و همه به آن گرفتارند. مالیخولیا حاکی از دیدگاهی غیر شخصی در مورد درد و رنج و مملو از افسوسی فزاینده برای وضع زندگی بشر است. ماظر قطعه های موسیقی، اشعار و اوقات غمگین از اجزای جدایی ناپذیر زندگی ما هستند. به آن ها انعکاس غم هایمان را می یابیم؛ غم هایی که بدون بعضی از ارتباط های شخصی به سمت ما برمی گردد و هنگامی که اولین ضربه را به ما می زند احساسی عذاب آور ما را می بلعد. وظیفه فرهنگ این است که خشم و عیش اجباری را به غم تبدیل کند. هرچه فرهنگ بیشتر غمگین باشد، افراد به خاطر شکست ها و خیالات یا آرزوهای ازدست رفته و پشیمانی هایشان کمتر اذیت می شوند.

■ ساده و مبهم

انتظار می رود که انسان بازخورد مثبتی به توضیحات ساده از خود نشان بدهد. بااین حال، در بسیاری از زمینه های زندگی عقلانی و روانی، با پدیده ای عجیب تر و غیرمنتظره تر مواجه می شویم: تعصب در مورد پیچیدگی، زیاده گویی، معما و رموزوار.

به عبارت دیگر، برای توضیحات تقریباً غیرقابل فهم که موجب حیرت و سرگشتگی می شود و پر از واژه های منسوخ و نامعمول است احترام زیادی قائلم. احترامی که ریشه در یک باور دارد. باور به اینکه حقایق نباید به شکلی ساده و قابل درک بیان بشوند. ما معتقدیم نابغه کسی است که نتوان از حرف هایش سر درآورد.

بنابراین، اینکه بسیاری از حقایق زندگی عاطفی برخلاف تمایلی که به سخت انگاری آن ها داریم بسیار ساده هستند و مثل بعضی از تمثیل ها بوی سادگی می دهند، باعث تعجبمان می شود. قوانین اصلی روان شناسی و آن دسته از قوانین واضح و آشنایی که به چشم پوشی از آن ها عادت کرده ایم به ما می گویند به جای محکوم کردن باید درک کنیم؛ دیگران اصولاً منضبط اند نه سنگدل و بی رحم؛ هر نقطه قوتی که در شخصیت یک نفر تحسین ما را برمی انگیزد با نقطه ضعفی همراه است که باید نادیده نگوییم. پویایی های عاطفی به ظاهر ساده، با وجود وضوحی که به اصطلاح از آن برخوردارند، می توانند روزهای زیادی از زندگی ما را تباه کنند. سه دهه جست و جوی پرمشقت برای یافتن ثروت و مقام ممکن است در آخر، ثمره ای جز فراموش کردن آرزویی ساده نداشته باشد. آرزویی مثل جلب توجه پدر و مادری که به فرزند بزرگ ترشان اهمیت بیشتری می دادند. دست رفتن رابطه ای پانزده ساله، هزاران شب درد و خشم، ممکن است در الگویی از وابستگی ریشه داشته باشد که در چهاردهمین ماه تولد فرد شکل گرفته است. زندگی عاطفی همواره به ما یادآوری می کند که مسائل «کوچک» ممکن است درد و رنج زیادی به همراه داشته باشند.

باید اعتراف کنیم بسیاری از چیزهایی که به ما قوت قلب می دهد و راهنمایی مان می کند و بخشی از آنچه باید بشنویم، به طرز حیرت انگیز و به ظاهر تحقیرآمیزی، ساده است. نباید مشکلاتمان را با پافشاری بر پررمزوراز بودن پیچیده تر کنیم، یا به هوش هیجانی مان اجازه دهیم تحت تأثیر مانعی قرار گیرد که تنها در صورت پیشرفت علم ممکن است به رسمیت شناخته شود. آسیب پذیری ما در برابر خطاهای ساده روان شناختی، تلخ تر از این واقعیت نیست که یک سنگ ریزه درست هدف گیری شده می تواند جان یک فرد بالغ را بگیرد، یا ممکن است در طلب

یک لیوان آب بمیریم. سادگی هیچ‌گاه نباید به هوش ما اهانت کند، بلکه باید یادآوری کند که در فهم آنچه هوش بر ملا می‌کند باید زیرک باشیم.

باید به اندازه کافی خبره و ماهر باشیم تا یک حقیقت را فقط به این دلیل که از قبل آن را می‌دانستیم، نفی نکنیم. باید به قدر کافی بالغ باشیم تا بتوانیم غرورمان را کنار بگذاریم و ایده‌های حاکم را در ساده‌ترین شکلشان انتخاب کنیم. باید پذیرای حقایق گسترده‌ای باشیم که ممکن است از زبان یک کودک بیان بشوند.

■ مدرسه زندگی

تناقضی عامدانه در اصطلاح «مدرسه زندگی» وجود دارد. مدرسه به معنای جایی است که در آنجا هرآنچه در زندگی لازم داریم به ما می‌آموزند؛ اما همان طور که این عبارت نشان می‌دهد، اغلب، زندگی یا در حقیقت همان تجربیات تلخ است که بخش عمده آموزش را بر عهده دارد. بنابراین در دل مؤسسه مدرسه زندگی، امید و انگیزش نهفته است. این مؤسسه باور دارد که در زمان مناسب و با روشی منظم می‌توانیم چیزهایی بیاموزیم که فوایدش چندین دهه آزمون و خطا می‌طلبد. همچنین با ملایمت از شیوه‌هایی استفاده می‌کنیم که برای آموختن مهارت‌هایی که برای موفقیت لازم داریم، انتخاب کرده‌ایم.

هرگز از ما نخواسته‌اند با انجام کارهای عجیب به فردی فوق‌العاده و ارزشمند تبدیل شویم؛ به بیان دیگر به کسی تبدیل شویم که از بلوغ عاطفی برخوردار است. در جامعه آرمانی، فقط کودکان نیستند که به آموزش نیاز دارند. بزرگسالان نیز نیاز دارند تا در زمینه احساسات آموزش ببینند و از برنامه‌ای روان‌شناختی پیروی کنند؛ در واقع در مدرسی که به تدریس هوش هیجانی می‌پردازند، به روی همگان باز است. کودکان در این مدارس درمی‌یابند که وارد اولین مرحله از فرایندی طولانی شده‌اند. در برخی کلاس‌ها (درباره خشم یا بدخلق، سرزنش یا مراعات) کودکان ۷ ساله در کنار افراد ۵۵ ساله آموزش می‌بینند و هر دو گروه در موقعیت‌هایی مشخص بلوغی یکسان خواهند داشت.

در جامعهٔ امروزی، به زبان آوردن جملهٔ «من مدرسه را تمام کرده‌ام» بسیار عجیب است. متأسفانه، همهٔ ما بعضی از چیزهایی را که یادگرفت‌شان بسیار مهم است، به سرنوشت واگذار کرده‌ایم و فرصت انتقال دانش و خرد را از خودمان گرفته و آموزش را در ذهنمان به مهارت‌های مدیریتی و فنی محدود کرده‌ایم. مدرسهٔ زندگی تلاشی نسبتاً اندک است تا این فرصت را در اختیار ما قرار دهد.

www.ketab.ir