

چگونه رنج بکشیم

کریستوفر هَمیلتون

سما قرایی

www.ketab.ir



سرشناسه:

همیلتون، کریستوفر

Hamilton, Christopher

عنوان و نام پدیدآور:

چگونه رنج بکشیم / کریستوفر همیلتون؛ مترجم سماق رایبی

مشخصات نشر:

تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری:

۱۸۰ ص: ۱۷×۱۱ س م

شابک:

978 - 600 - 6047 - 53 - 9

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان اصلی: How to deal with adversity, 2014

بازداشت:

موضوع:

رنج

موضوع:

Suffering

موضوع:

مهارت های زندگی

موضوع:

Life skills

موضوع:

دیار

موضوع:

Self-help techniques

شناسه افزوده:

رایبی، سماق، - ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره:

۱۹۰۵۳ - ۱۱۳۹ - ۰۹

رده بندی دیویی:

۱۲۸

شماره کتابشناسی ملی:

۴۵۱۲۶۸۷

چگونه رنج بکشیم

نویسنده: کریستوفر همیلتون

مترجم: سماق رایبی

ویراستار: فهیمه زاهدی

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

طراحی جلد براساس نسخه انگلیسی. طراحی کتاب: استودیو کارگاه - محیا کتابچی

اجرا: یاسر عز آباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵-۱۴۸۶ *** info@hanoozpub.com *** www.hanooz.pub

۱۳		مقدمه
۲۹		۱. تزلزل؛ یارنج در خانواده
۶۳		۲. نافهمی؛ یارنج در عشق
۹۳		۳. آسیب پذیری؛ یارنج جسمی
۱۱۹		۴. اضمحلال؛ یارنج مرگ
۱۵۳		تأملات نهایی
۱۶۱		تمرین
۱۶۷		کتاب نامه
۱۷۳		فهرست نام ها

مقدمه

ریشه‌های رنج و ماهیت این کتاب

همه می‌دانند که زندگی رنج‌های زیادی را همراه دارد: همه ما شکست، یأس، از دست دادن، هدر رفتن و درد را به شکل‌های متفاوت و در شکل‌های مختلف تجربه می‌کنیم. اما به ندرت پیش می‌آید که فکر کنیم چرا اوضاع این گونه است. ولی اگر بخواهیم بفهمیم که چه طور به شیوه‌ای سازنده مناسبت به ناملایمات واکنش نشان دهیم، بهتر است اول به این فکر کنیم که اصلاً چرا زندگی انسان همواره با رنج همراه است. این نکته را خاطرنشان کنم که از رنج می‌توان اجتناب کرد؛ هیچ کاری از دست مان بر نمی‌آید تا بتوانیم کاملاً از آن‌ها فرار کنیم. ولی این حقیقت نه تنها تفکری منفی و بدبینانه نیست، بلکه فوق‌العاده‌رهایی‌بخش است. چون امکانی فراهم می‌کند تا چشم اندازی واقع‌گرایانه نسبت به خودمان پیدا کنیم و خیلی منطقی فکر کنیم و ببینیم واقعاً چه کاری از دست مان بر می‌آید تا رنج‌های زندگی را درک کنیم و در جهت درست مورد استفاده قرار دهیم.

منابع محدود

کسانی مثل ما که در دنیای پیشرفته زندگی می‌کنیم بیش از اندازه خوشبختیم. از بسیاری جهات در دنیای فراوانی و فرصت‌های سودمند زندگی می‌کنیم. به‌طور کلی، لازم نیست نگران خورد و خوراک و سرپناه، خدمات پزشکی و فرصت‌های آموزشی باشیم، و چند چیزها را آن قدر مضحک و اشتباه سازمان‌دهی می‌کنیم که این منابع در نهایت نابرابر توزیع می‌شوند. با وجود این، در دنیایی از منابع بی‌پایان هم زندگی نمی‌کنیم، و انسان‌ها معمولاً آشکارا برای به دست آوردن منابعی عینی مثل درآمد و دارایی‌ها، و همچنین منابع ناملموس‌تر مثل شهرت، اعتبار، مقام و غیره با هم رقابت دارند. این رقابت را مثلاً بازار کار یا مسکن، و در اشتیاق ما به پیشرفت شغلی می‌بینیم. به علاوه، ما موجوداتی هستیم که راحتهای جسمانی فوق‌العاده آسیب‌پذیریم و جسم‌مان خیلی راحت آسیب می‌بیند. اگر ما با راحتهای این حقیقت باخبریم، اغلب آن را به رسمیت نمی‌شناسیم، چون به‌طور کلی از همان‌ها در طول تاریخ سالم‌تریم. ولی کافی است سری به بخش اورژانس بیمارستان نزدیک خانه‌مان بزنیم تا یادمان بیاید که جسم‌مان چه قدر ضعیف و آسیب‌پذیر است.

به همین دلایلی که عرض کردم، ما سعی می‌کنیم تا برای خودمان و تمام کسانی که دوست‌شان داریم بهترین شرایط امنیتی را فراهم کنیم. همه ما می‌کشیم موقعیت‌مان را در دنیا مستحکم کنیم، و با این که افرادی هستند که برداشت متفاوتی از امنیت و سلامت دارند، تمایل و نیاز ما به ثبات و امنیت ناگزیر بدین معناست که باید با دیگران جدال کنیم، چون منابع محدودند و همه ما هم کمابیش دنبال چیزهای یکسانی هستیم. به بیان دیگر، ما با مصیبت مواجه می‌شویم.

ولی انسان‌ها که فقط از لحاظ جسمانی آسیب‌پذیر نیستند؛ از لحاظ روانی نیز عمیقاً

آسیب‌پذیرند. این آسیب‌پذیری هم تا حدی به این دلیل است که تمایلات و نیازهای انسانی بالقوه نامحدودند، یعنی طوری از همدیگر و از دنیای پیرامون تغذیه می‌کنند که انسان‌ها همیشه خواهان بیشتر و بیشترند — یا بیشتر از چیزی که اکنون دارند می‌خواهند یا بیشتر از چیزی که جدید است. به نظر من، این وضعیت به عللی که در عمق روان انسان نهفته‌اند به وجود می‌آید. فکر می‌کنم که به طور خاص، سه ایده از نوشته‌های ساموئل جانسون در دست‌نویس معتدیت به ویژه سودمند باشند: عطش تخیل، تهی بودن زندگی، و اشتیاق به تکیه.

عطش تخیل

جانسون اشاره کرده که ذهن انسان پائین‌ترین منفعل اطلاعات از دنیای بیرونی نیست. ذهن انسان اطلاعات را به شکلی خنثی به سرفانه ثبت نمی‌کند. برعکس، نیرویی فعال است که زندگی مستقل خودش را دارد و مثل یک جانور سرکش و مخرب است؛ پرنرژی، پرشور و حرارت و همواره در حال حرکت. ذهن انسان تحمل محدودیت و قیدو بند را ندارد و می‌کوشد گستره‌اش را فراخ کند. گذشته و آینده زندگی می‌کند، در مورد آن چه اتفاق افتاده تعمق می‌کند و خودش را به سمت برنامه‌ها، طرح‌ها، آرزوها و اهداف بالقوه می‌راند. خلاصه این که ذهن انسان تشنه است.

این تشنگی در فعالیت قوه تخیل بروز می‌یابد. ما چون موجودات حیوانی هستیم می‌توانیم ایده‌ها و تصاویری از آینده محتمل طراحی کنیم، برنامه بریزیم، تغییر ایجاد کنیم و غیره. ما می‌توانیم شکل متفاوت اوضاع فعلی را ببینیم، و به دلیل عطشی که

داریم، تمام تلاش مان را می‌کنیم تا از راه‌هایی بی‌شمار - سفر به جایی، ملاقات دوستی، یادگیری چیز تازه‌ای، یا تغییر شغل - اوضاع را با تصویری که داریم تطبیق دهیم. اما از آن جایی که ذهن ما بسیار تشنه است، به محض نیل به هدف، باز تشنه می‌شویم: می‌خواهیم از آن چیزی که داریم بیشتر داشته باشیم، یا چیز متفاوتی داشته باشیم - یا، به شکلی متناقض، هر دورا باهم داشته باشیم. به همین دلیل بود که افلاطون^۱ انسان‌ها را به سطلی تشبیه کرد که ته آن سوراخ است: آب را داخلش می‌ریزند، اما به - ای این که داخلش بماند از تهش بیرون می‌ریزد. هرگز نمی‌توانیم، مگر، قتا، لحظه‌ای، «پُر» شویم. متفکران دیگر هم، به پیروی از افلاطون، استعاره را تغییر دادند و ما را به تامل امیال تشبیه کرده‌اند، همواره در حال حرکتیم و هرگز متوقف نمی‌شویم.

البته، این ویژگی سوپر مشتی هم دارد: می‌توانیم آینده را به گونه‌ای تغییر دهیم که جانوران دیگر نمی‌توانند، هم - می‌توانیم خودمان را در مقابل مشکلات و سختی‌ها ایمن سازیم. اما آن جنبه عمیقاً نگران‌کننده عطش قوه تخیل این است که تجربه امیال همواره بالقوه آسیب‌زا است: ما امانی داریم، اما در این امیال غرق هستیم. امیال و تمناهای مان می‌توانند ما را به شیوه‌های مختلف وسوسه کنند و به راه‌های گوناگون بکشانند و در این حین نه امیال ما، بلکه چیزی بیگانه، به نظر برسند. آن‌ها از آن ما هستند؛ ولی ما نیز از آن‌ها ایم.

علاوه بر این، عطش تخیل منبع بسیاری از عواطف و تمایلات ما است. چون تخیل ریشه‌توانایی ما برای مقایسه خودمان با دیگران است، و وقتی مقایسه می‌کنیم،

۱. فیلسوف یونانی (۴۲۷ - ۳۴۷ پیش از میلاد).

اغلب فکر می‌کنیم آن‌ها چیز یا چیزهایی دارند که ما نداریم. همین فکر می‌تواند منشأ مثلاً حسد یا آز باشد — عواطفی که هم فی‌نفسه ناخوشایندند و هم به احتمال خیلی زیاد منجر به درگیری‌های مختلف با دیگران می‌شوند.

تهی بودن زندگی

انسان‌ها از آن‌ها سر خالی تشنه‌اند، حس می‌کنند مرکز هستی‌شان به نوعی پوچ و تهی است — همان‌طور که وقتی گرسنه‌اند حس می‌کنند که شکم‌شان خالی است. جانسون این حس را «تهی بودن زندگی» توصیف کرد. البته بدیهی است که افراد از لحاظ روانی به یک اندازه در مقابل این تهی بودن حساس نیستند و به شیوه‌ای یکسان با آن برخورد نمی‌کنند، اما ما کمابیش بی‌قراریم و دائماً دنبال چیزی می‌گردیم تا با آن زندگی‌مان را پُر کنیم. فیلسوف فرانسوی، بلز پاسکال^۱، مشهور است که انسان‌ها به این دلیل بدبخت هستند که نمی‌توانند به تنهایی در یک اتاق آرام بگیرند. اگر تلاش کنند که تنها در یک اتاق آرام بگیرند، تهی بودن زندگی را دقیقاً درک می‌کنند، حس می‌کنند ظرف‌هایی خالی‌اند که نمی‌توانند خالی بودن‌شان را تحمل کنند. در نتیجه ما تمام مدت می‌خواهیم حواس خودمان را پُر کنیم. نیاز داریم که زمان‌مان را پر کنیم. از چشم‌اندازی فوق‌العاده تاریک و یاس‌آور — مثلاً همین دیدگاه پاسکال — تمام کارهای انسان اساساً شکلی از پرت کردن حواس خود به بیرون، تلاشی برای این که خودمان را از شر حس تهی بودن خلاص کنیم. اما حتی اگر از این چشم‌انداز هم نگاه نکنیم، باز نمی‌توانیم انکار کنیم که بسیاری از فعالیت‌های انسان

۱. ریاضی‌دان فرانسوی (۱۶۲۳ - ۱۶۶۲).

اشکالی از پرت کردن حواس هستند، در معنایی که مدنظر پاسکال است. شاید بهترین نمونه حواس پرت کردن خودخواسته در عصر مدرن در اغلب موارد استفاده از فناوری ای باشد که احاطه مان کرده است — تلویزیون، فیلم، اینترنت، تلفن همراه و غیره. این فناوری، علی رغم این که در بسیاری از موقعیت ها مفید است، فوق العاده حواس پرت کن است. فناوری مدت زمانی را پر می کند که در صورت فقدان فناوری زمان خالی می بود — یعنی همان حس تهی بودن که تجربه می کنیم — بعد از مسافرت. می آید و خودش هدف می شود. به بیان دیگر، این فناوری ها به شدت اعتیادآورند. مثلاً من خودم این اعتیاد را در دانشجوایم می بینم که به محض تمام شدن کلاس گوشی ها را تلفن همراهشان را چک می کنند تا ببینند پیام یا تماسی داشته اند یا نه. چنانچه فناوری این حس را به آن ها القاء می کند که هرگز تنها نیستند، که هرگز مجبور نیستند ا تهی شدن مواجه شوند. اما این حس به طور قطع عمدتاً توهمی بیش نیست.

به هر حال، ما به شیوه های مختلف حواس خودمان را پرت می کنیم، و شاید بتوان گفت که مشکلات جوامع امروزی — اعتیاد به موبایل، شبکه های اجتماعی، پورنوگرافی و غیره — درواقع تلاش هایی اند برای پر کردن خلاءای تهی ای که تسخیرمان کرده است.

شیوه دیگر بیان این معضل این است که بگوییم دنیا نسبت به ما بی تفاوت است معتاد شدن به چیزی درواقع یعنی تلاش برای این که چیزی از دنیا بکشیم، دنیا را مجبور کنیم که نسبت به ما واکنشی نشان دهد، که بی اعتنائی اش را ازین ببریم. به همین دلیل است که کسانی که حقیقتاً به چیزی معتادند، وقتی غرق اعتیادشان می شوند حس می کنند که دنیا از آن ها است. ولی معلوم است که وقتی این لحظه می گذرد

بی تفاوتی دنیا را شدیدتر از پیش حس می کنند و همین حس دردناکِ بعدی آن ها را بیشتر به دامان اعتیاد می کشاند. همه ما معتاد نیستیم. اما انسان ها موجوداتی عمیقاً مستعدِ اعتیادند. اعتیاد یکی از جلوه های نیاز انسان به پرت کردن حواس به منظور پرت کردن خودش است.

همینا باید با زمان مان کاری بکنیم، و بخشی از مشکل زندگی بشری این است که کارهای ارزشمندی برای انجام دادن پیدا کند - کارهایی که فقط به منظور تخلیه انرژی نباشند، بلکه سازنده، معنابخش یا پرورش دهنده باشند. اگر تابه حال چندساعتی را، بدون این که حواسمان باسد بگذرانیم، صرف گشت زدن در اینترنت کرده باشید - و در نهایت، دست و پا می یازید یا یادتان نیاید که چه دیده اید یا صادقانه بگویید که واقعاً نتوانسته اید مطلب مهم و ارزشمندی پیدا کنید - دقیقاً متوجه منظور من و منظور پاسکال از نیاز انسان ها به عوامل حواس پرتی شده اید.

اشتیاق به تازگی

از آن جایی که آرزو داریم خودمان را، هم از لحاظ فیزیکی و هم روحی، پُر کنیم، یکی از معضلاتی که ذهن انسان را آزار می دهد ملال و کسالت است. کسالت، دست کم در یکی از اشکالش، حس غیرقابل تحمل تهی بودن است؛ کسالت جلوه فیزیکی حس تهی بودن زندگی است. و یکی از راه های ما برای اجتناب از کسالت، به سبب وجود چیزهای جدید و تازه است. جانسون اشاره کرده که ما مبتلا به اشتیاق به تازگی هستیم. فیلسوف فرانسوی، آلبر کامو، گفته که انسان می تواند به هر چیزی عادت

کند. شاید عقیده درستی باشد. اما این عقیده نیز صحت دارد، و همه به خوبی از آن آگاه‌اند، که ما می‌توانیم از هر چیزی که ابتدا به آن اقبال نشان داده‌ایم خسته شویم. در عصر ما، جایی که اشتیاق به تازگی را به آشکارترین شکل ممکن نشان می‌دهد بازار مصرف‌گراست، جایی که بسیاری از چیزها را به این دلیل نمی‌خریم تا جایگزین بـر هائی شوند که فرسوده و غیر قابل استفاده شده‌اند، بلکه به این دلیل می‌خریم که چیزهای قدیمی برای ما آشنا شده‌اند — و به بیان دیگر، از آن‌ها خسته شده‌ایم. «مد» یکی از این علاحتی است که برای مهم جلوه دادن این بُعد از زندگی ما به کار می‌بریم.

آشفته‌گی روانی

همه آن‌چه گفتم نتیجه‌اش این می‌شود که انسان‌ها عمیقاً هم با خودشان درگیرند و هم با دیگران. انسان‌ها به شیرینی که توصیف کردم از لحاظ روانی آشفته‌اند، و این آشفته‌گی باعث درگیری در درون و بیرون — یعنی درگیری درون ذهنیتی^۱ و بیناذهنیتی^۲ — است. ما که درد تهِ بیرون به بیان ما افتاده، در جست‌وجوی

ابزاری برای تسکین این درد، ناگزیر با دیگران درگیر می‌شویم. من حرف جدیدی نمی‌زنم، انسان‌ها، از وقتی فکرشان را به کار انداخته تا بفهمند چه نوع موجوداتی هستند تا به امروز، این عقیده را بی‌شمار بار مطرح کرده‌اند. مذاهب بزرگ این حقایق بشری را عمیقاً جدی گرفتند و به دنبال راه‌هایی بودند تا پیروان‌شان بتوانند از طریق آن‌ها از درد و رنج‌شان سردرآورند و با آن مقابله کنند. مثلاً بودیسم

1. Intrasubjective.

2. Intersubjective.

تکنیک‌های تفکر و مراقبه را طراحی کرد، فعالیت‌هایی که هدف اصلی‌شان این است که به ما توانایی بخشند تا یاد بگیریم تهی بودن مرکز تجربه بشری را بپذیریم و با درک آن رشد کنیم و شکوفا شویم. مسیحیت، که نامی را که بر آشفتگی و بی‌قراری گذاشته با عنوان «نگاه نخستین» توصیف کرده‌ام، همین هدف را با نیایش دنبال کرد که، در بهترین حالتش، کارکردی پالاینده دارد، و اظهار داشت که انسان‌ها پس از مرگ نهایتاً می‌توانند در صورت سادت آمیز خداوند به آرامش برسند، اما نشانه‌هایی از ملاقات با پروردگار را در جهان دنیا نیز یافت. یکی از دلایل یأس روحی بسیاری از افراد در عصر مدرن این است که دیگر نمی‌توانند به راه‌حل‌هایی که چنین مذهب‌هایی ارائه می‌کنند واقعاً اعتقاد داشته باشند. این بخشی از منظور فیلسوف آلمانی، فریدریش نیچه، از «مرگ خدا» است — اما نیازهایی که این مذهب سعی در رفع‌شان داشته‌اند همچنان به قوت خود باقی‌اند.

وصله‌های ناجور هستی

از آن جایی که انسان‌ها می‌دانند از لحاظ روانی آشفته‌اند، تکنیک‌هایی برای فرار از این شرایط طراحی می‌کنند. آرمان‌هایی ابداع می‌کنند و می‌آشوبند تا از مرزهای توانایی‌شان فراتر روند. مسیحیت یکی از این گونه آرمان‌ها در غرب بود. — هنوز برای بسیاری هست — اما امروزه برای بسیاری دیگر باورپذیر نیست. اما آرمان‌ها بسیار دیگری نیز داریم: آرمان‌های شخصی، اخلاقی، سیاسی، زیبایی‌شناختی و غیره. آرمان در واقع بین آن چه دنیا هست و آن چه باید باشد تمایز قائل می‌شود. و از آن

جایی که ما بخشی از دنیا هستیم، همین پرسش را از خودمان می‌پرسیم: ما همین آدمی هستیم که هستیم، ولی می‌کوشیم آدمی شویم که باید باشیم (و هر کدام تصور متفاوتی از آن آدم آرمانی داریم).

ولی این یعنی ما می‌کوشیم از موقعیت آشفته‌مان فرار کنیم، از خودمان فراتر رویم. پس ما حیوان نفت که این ذات آدمی است که بکوشد از موقعیتش فرار کند، آرزوی چیز دیگری را داشته باشد. البته این بدین معنی نیست که تمامی آدم‌ها همواره این‌گونه‌اند، اما می‌توان نفت که این خواسته ویزگی موقعیت بنیادین یا هستی‌شناختی ماست: ما چنین موجودی هستیم.

ما با خودمان اختلاف و درگیری داریم، و این یکی از همان ویژگی‌هایی است که ما را از حیوانات دیگر متمایز می‌کند. باعث می‌شود گاه به آن‌ها غبطه بخوریم که در این دنیا آرام و قرار دارند. دیدگاه ما به ما دارم بررسی می‌کنم از قدیم به این شکل بیان شده که انسان‌ها نه دیو هستند و نه رسته، که با خودشان در صلح به سر برند، ما انسان‌ها با خودمان مشکل داریم. ما صلهٔ جور هستی و وجودیم. در این دنیا احساس آرامش نمی‌کنیم. و به عقیدهٔ من، به همین دلیل است که تاریخ بشر صحنهٔ ددمنشانه و هیولاشی از زجرهایی بوده که انسان‌ها به خودشان و همدیگر داده‌اند: ما در آشفتگیِ آزاردهنده‌مان خودمان را به این سو و آن سو می‌آوریم و در این حین هم به خودمان زخم می‌زنیم و هم به آن‌ها که اطرافمان هستند. ما در تلاش برای فرار از شرایطمان، برای آن‌که ریسمانی محکم پیدا کنیم و به آن چنگ بزنیم برای آن‌که ثبات لازم را بیابیم، می‌کوشیم تا بر خودمان و دیگران مسلط شویم، کنترل امور را به دست بگیریم و در نتیجهٔ این تلاش اوضاع را همیشه بدتر می‌کنیم.

شاید بگویید که خب، پس مشکل حل شد. اگر این در فطرت انسان است که

از شرایط خاصی که در مقام انسان دارد بگریزد، و اگر این گریز چنین رنجی به بار می‌آورد، پس روشن است که تنها کاری که باید بکنیم این است که این جریان را متوقف سازیم و خودمان را با تمام ابعاد انسانی مان بپذیریم. اما این راه حل جواب نمی‌دهد، چون کاملاً بدیهی است که اگر فطرت مان را به عنوان انداز پذیریم بدین معنی است که بپذیریم این در فطرت ماست که از این شرایط آشفته است و فرار کنیم. پس از هر طرف برویم به بن بست می‌خوریم: اگر خودمان را بپذیریم، واقع آرزوی فرار از موقعیت مان را پذیرفته‌ایم، و در نتیجه تلاش می‌کنیم که از این موقعیت فرار کنیم؛ اگر هم موقعیت مان را در مقام انسان نپذیریم، می‌کوشیم در موقعیت مان فرار کنیم.

همان‌طور که گفتم، این گرایش‌ها، سنس‌شناختی به درجات مختلف در افراد متفاوت بروز می‌کنند. هیچ‌کس کاملاً از این‌ها بی‌خبر نیست. اگر فرض کنیم کسی هست که اصلاً گرایش فرار و تسلط ندارد، در واقع رض را بر این گرفته‌ایم که این شخص اصلاً نمی‌فهمد که اوضاع باید و می‌تواند به گونه‌ای متفاوت از چیزی که اکنون هست باشد؛ و چنین آدمی اصلاً وجود ندارد. هیچ‌کس فکر نمی‌کند دنیا در بهترین شکل ممکن است، چون فقط آدمی که هیچ آرزویی ندارد آن‌گونه فکر می‌کند و آدم بی‌آرزو آدم مرده است.

بخت و اقبال

شیوه دیگری برای بیان آن‌چه من تاکنون گفته‌ام این است که بگوییم زندگی ما عمدتاً از کنترل ما بیرون است و بیش از آن‌که قضیه انتخاب در میان باشد، پای بخت و تصادف در میان است. هیچ‌کس انتخاب نمی‌کند که متولد شود، یا چه زمانی و

کجا متولد شود، یا والدینش چه کسانی باشند، یا به چه زبان مادری ای تکلم کند. هیچ کس تمایلات و گرایش های روانی اولیه اش، یا نخستین تجربیاتی را که به شخصیتش شکل می بخشند انتخاب نمی کند. وقتی به اندازه کافی بزرگ می شویم که بتوانیم به الگوهای روانی فکر کنیم و بکوشیم تغییرشان دهیم یا در راهی دیگر ندایمان کنیم این الگوها عمدتاً ترسیم شده اند. به علاوه، بیشتر اتفاقاتی که در طول زندگی برای ما می افتند تصادفی اند — مثلاً ما تصادفاً افراد خاصی را ملاقات می کنیم، یا دشواری هایی تجربه می کنیم و به بیماری هایی مبتلا می شویم. و از آن جایی که شرایط از آن چه هستیم و آن چه تجربه می کنیم بسته به اتفاق و پیشامد است، به عنوان موجوداتی بسیار ضعیف با دنیا مواجه می شویم، موجوداتی که در معرض بسیاری از ملامت می باشیم که می توانند ما را آزار دهند یا به ما آسیبی برسانند. این شیوه دیگری برای بیان این نکته است که ما موجوداتی هستیم که از لحاظ جسمانی، روانی و وجودی شکننده و ضعیفیم. جمع شاید وقتی این شکنندگی را به حادترین شکل ممکن حس می کنیم که به شیوه های مختلف می بینیم و تجربه می کنیم که هیچ تسلطی بر زندگی مان نداریم.

رنج

فیلسوف آلمانی، مارتین هایدگر^۱، این تفکر را این گونه مطرح می کند: ما به این دنیا پرتاب شده ایم — و هرگز نمی توانیم جاپای کاملاً ثابت و مستحکم پیدا کنیم. اگر بخواهیم به شیوه ای سراسر استریل و بیجان کنیم، باید بگوییم که تأملات مان به ما

۱. فیلسوف آلمانی (۱۹۷۶ - ۱۸۸۹).

نشان می دهند که رنج در زندگی انسان اجتناب ناپذیر است و هرگز نمی توان کاملاً از چنگالش گریخت. البته این بدین معنی نیست که نمی توانیم راهبردهایی برای کاهش یا مدیریت بهتر آن طراحی کنیم، بلکه بدین معنی است که یکی از نخستین ام‌ها برای کاهش یا مدیریت بهتر رنج‌ها این است که بپذیریم زندگی مان هرگز کاملاً عاری از رنج نخواهد بود. به بیان دیگر، باید واقع‌گرا باشیم. توصیه به واقع‌گرایی هم درواقع این نیست که بنشینیم و زانوی غم بغل بگیریم. کاملاً برعکس، واقع‌گرا بودن نه ستین گام به سوی تغییر اوضاع است، و با این که اوضاع هرگز کاملاً آن طور که ما می خواهیم نباشد، مسلماً می توان آن را بهتر کرد.

این کتاب

کتاب حاضر هم درباره تلاش برای بهبود و رسیدن به اوضاع است. من چهار حوزه از زندگی را بررسی کرده‌ام که رنج‌ها اغلب در آن‌ها به سراغ مان می آیند، و هدفم این است که نشان دهم چگونه می توان به مشکل سازنده تر با رنج‌های مان کنار بیاییم یا مقابله کنیم. این حوزه‌ها عبارت‌اند از:

- ♦ خانواده. در این حوزه عمدتاً بر این تمرکز کرده‌ام که اوضاع از دیدگاه بچه نسبت به والدین چه طور به نظر می رسند.
- ♦ عشق. در این جا نیز، از میان اشکال بسیار گوناگون عشق، بر عشق رمانتیک (اروس) تمرکز داشته‌ام.
- ♦ بیماری. رویکرد من در این مورد عمدتاً نگاه به بیماری جسمانی بوده است تا بیماری روانی.