

محکم بایست

هنر مقاومت در برابر جنون خودیاری

سوند برینکمن
ترجمه‌ی حمیدرضا توحیدی



نشر میلکان

تشکر و قدردانی. ۷

مقدمه: زندگی در خط سرعت. ۹

فصل اول: خودبینی را تمام کنید. ۲۱

فصل دوم: روی نقاط منفی زندگی تان تمرکز کنید. ۳۵

فصل سوم: کلاه نه گفتن را بر سر تان بگذارید. ۴۹

فصل چهارم: احساسات تان را سرکوب کنید. ۶۱

فصل پنجم: مری تان را اخراج کنید. ۷۵

فصل ششم: رمان بخوانید، نه کتاب زندگی نامه یا کتاب خودیاری. ۸۷

فصل هفتم: در گذشته غرق شوید. ۱۰۱

ضمیمه: رواقی گری. ۱۱۷

پی نوشت ها. ۱۲۸

خودبینی را تمام کنید

هرچه بیشتر با عشق به خود نگاه کنید، احساس بدتری خواهید داشت. پزشکان آن را تناقض سلامتی می‌نامند. هرچه بیماران بیشتر کمک دریافت کنند، بیشتر خودشان را مبتلا به بیماری‌های مختلف می‌دانند و احساس بدتری نیز دارند. بیشتر معلمان خودیاری از شما می‌خواهند تصمیماتتان را براساس احساسات خوبتان پایه‌گذاری کنید. این کار را نکنید، ایده‌ی خوبی نیست (مخصوصاً بعد از یک ویندالو^۸). وقتی نوبت به تحلیل خود می‌رسد، یک بار در سال کافی است. تعطیلات تابستانی برای این کار زمان خوبی است. چیزی که مسائل را پیچیده‌تر می‌کند، این است که این نوع جست‌وجوی نفس اغلب به‌عنوان ابزاری برای یافتن خود شناخته می‌شود. این کار تقریباً همیشه به ناامیدی منتهی خواهد شد و شما روی مبل ولو می‌شوید و به جویدن مالترز^۹ ادامه می‌دهید.

تحلیل و یافتن خود دو مفهوم فراگیر در فرهنگ معاصرند. اگرچه یکسان نیستند، اما به‌هم پیوسته‌اند. برای اینکه بفهمید واقعاً چه کسی هستید، نه فقط آنچه والدین، معلمان و دوستانتان به شما گفته‌اند، باید لایه‌ای از لایه‌های آگاهی کاذب را جدا کنید و یاد بگیرید به آنچه ندای درونتان می‌گوید گوش دهید. اگر تابه‌حال درباره‌ی هر چیزی شک داشته‌اید (و چه کسی این‌طور نیست؟)، احتمالاً برای مشاوره به شخص دیگری مراجعه کرده‌اید و از او پرسیده‌اید: «فکر می‌کنید باید چه کار کنم؟» و شانس این است که به شما گفته شود ندای قلبتان را دنبال کنید. ما ده‌ها سال است که این حرف را زده‌ایم؛ حداقل از زمان شکوفایی فرهنگ جوانان در دهه‌ی ۱۹۶۰، وقتی هنجارهای اجتماعی و اختیارات خارجی به نفع جست‌وجوی شخصی کنار گذاشته شدند. قدم اول در این راهنما این است که بپذیرید با نگاه کردن به درونتان، پاسخی پیدا نخواهید کرد. خیلی راحت، هیچ نکته‌ای وجود ندارد که اهمیت آن به اندازه‌ی احساسات و درون‌گرایی باشد.

در ابتدا، ممکن است فکر کنید این مسئله‌ای ضدشهودی است؛ اما این فقط خرد متعارف است. اگر شخصی دچار مشکل شده است و به کمک احتیاج دارد، هیچ معنایی ندارد که بر این اساس به او واکنش نشان دهید که اگر به او کمک کنید، «خودتان» چه حسی پیدا می‌کنید. آنچه باید درباره‌اش فکر کنید، شخص دیگر است. شما باید واکنشتان را براساس این ایده قرار دهید که مهم است در هر زمانی به دیگران کمک کنید؛ بدون در نظر گرفتن اینکه این کار به «شما» چه احساسی می‌دهد. زمانی که دانشمندان علوم، هنر یا فلسفه اصرار دارند دانش انیشتین، موتسارت یا ویتگنشتاین تجربه‌ی انسان را غنی می‌کند، ابتدا از خودتان نمی‌پرسید «حرفتان درست است؛ اما دانش آن‌ها چه احساسی به من می‌دهد؟» تا بعد تصمیم بگیرید آیا به آن‌ها علاقه‌مندید یا نه. کاری که باید انجام دهید این است که به نفس گفته‌شان توجه کنید، نه به اینکه گفتارشان چه حسی در «شما» ایجاد می‌کند. شما باید یاد بگیرید به بیرون نگاه کنید، نه به درون. همچنین باید یاد بگیرید پذیرای دیگران، فرهنگ‌ها و طبیعت باشید. شما باید بپذیرید که خودِ کلیدِ چگونگی زندگی‌تان نیست. خودِ نوعی ایده، نوعی سازه، نوعی محصول فرعی تاریخ فرهنگی است. به این ترتیب، بنابر ماهیتش، خودِ بیشتر بیرونی است تا درونی.

این پرداختن به خود که از روحیه‌ی ضداستبدادی دهه‌ی ۱۹۶۰ منشأ گرفته است، متعاقباً در مدارس و محل‌های کار در بسیاری از کشورها نهادینه شده است. از دانش‌آموزان مدارس انتظار می‌رود جواب را نه فقط در کتاب‌های درسی یا طبیعت، بلکه در درونشان نیز جست‌وجو کنند. انتظار می‌رود خودشان را به‌عنوان یادگیرندگان بصری، شنیداری، لمسی یا فعال طبقه‌بندی کنند و رشد شخصی‌شان را براساس آن انجام دهند.

سفرهای روان‌شناختی کشفِ خود و درون‌گرایی به‌عنوان ابزاری برای یادگیری مؤثرتر ستایش می‌شوند. کارفرمایان ما را به دوره‌های پیشرفت شخصی می‌فرستند و مدیران از ما می‌خواهند خود و شایستگی‌های محوری خودمان را شناسایی و بررسی کنیم. شعار نظریه‌ی عرفانی اتو شارمر^۱ (که بعداً به آن می‌پردازم) این است: «راهنما در درونتان است.» اما شاید زمان آن رسیده باشد که پرسیم آیا چهار دهه خودبینی واقعاً برایمان خوب بوده است؟ آیا خودمان را پیدا کردیم؟ آیا

حتی ممکن است؟ آیا حتی ارزش امتحان کردن را هم دارد؟ پاسخ من به همه‌ی این سؤال‌ها خیر خواهد بود.

حس درونی

این امر که بگوییم براساس حس درونی تصمیم می‌گیریم عادی شده است. حتی مدیران ارشد شرکت‌های چندملیتی بزرگ از این عبارت استفاده می‌کنند. در سال ۲۰۱۴، مقاله‌ای در روزنامه‌ی تلگراف^{۱۱} اعلام کرد که «حس درونی هنوز در تصمیمات تجاری اهمیت اساسی دارد». طبق یک نظرسنجی، تنها ۱۰ درصد مدیران گفتند اگر داده‌ها خلاف شهودشان باشند، ترجیح می‌دهند از داده‌ها پیروی کنند، نه از شهودشان.^{۱۱} برخی از آن‌ها داده‌ها را دوباره تحلیل می‌کنند، آن‌ها را نادیده می‌گیرند یا اطلاعات بیشتری جمع می‌کنند. حتی ممکن است با مجلات یا کتاب‌های خودیاری مشورت کنند تا متوجه شوند حس درونی‌شان را چگونه تشخیص دهند.^{۱۲} راهنمای آماده‌ی زیر، نمونه‌ای از توصیه‌های ارائه‌شده در مجلات مرتبط با سبک زندگی است:

۱. موقعیت راحتی پیدا کنید. چشمتان را ببندید و توجهتان را به درونتان معطوف کنید. نفس عمیقی بکشید. آن را برای لحظه‌ای نگه دارید و بیرون بدهید. سه بار تکرار کنید. سپس به تأثیر تمرین تنفسی روی بدنتان توجه کنید.
۲. اکنون از بدنتان آگاه شوید و کم‌کم آن را آرام کنید. با نوک انگشتان پا شروع کنید. همان‌طور که استراحت می‌کنید، می‌توانید نوعی ارتباط حقیقی با خودتان، با نیازتان و صدای درونی‌تان احساس کنید.
۳. دقت کنید در درونتان چه می‌گذرد. زمانی که چیزی را احساس می‌کنید، سعی نکنید آن را به هر شکلی تغییر دهید. از آن فرار نکنید؛ حتی اگر ابتدا احساس ناراحتی کنید. این جایی است که شما با روح یا اصل خودتان ارتباط برقرار می‌کنید.
۴. سؤال پرسید. تمام پاسخ‌ها در درونتان هستند. بنابراین هر وقت چیزی را حس می‌کنید که کاملاً درکش نمی‌کنید، از خودتان پرسید چرا. از خودتان پرسید می‌توانید چه چیزهایی از آن یاد بگیرید و به این اعتماد کنید که پاسخ آماده است. پاسخ ممکن است به‌شکل تفکر، تصویر، احساسی فیزیکی یا نوعی درک بصری باشد.