

چالش رواقی

سرشناسه: ایروین، ویلیام برکستون، ۱۹۵۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور: چالش رواقی: راهنمای فلسفی برای دستیابی به استقامت، آرامش و انعطاف‌پذیری بیشتر/ ویلیام اروین؛ ترجمه محمد یوسفی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۳۷۲-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The stoic challenge: a philosopher's guide to becoming tougher, calmer, and more resilient, [2019].
یادداشت: نمایه.
عنوان دیگر: راهنمای فلسفی برای دستیابی به استقامت، آرامش و انعطاف‌پذیری بیشتر.
موضوع: رواقیان
موضوع: Stoics
شناسه افزوده: یوسفی جویباری، محمد، ۱۳۴۷ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: B۵۲۸
رده‌بندی دیویی: ۱۸۸
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۵۹۸۳۶۶

چالش رواقی

راهنمای فلسفی برای دستیابی به
استقامت، آرامش و انعطاف‌پذیری بیشتر

ویلیام اروین

ترجمه محمد یوسفی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Stoic Challenge

*A Philosopher's Guide to Becoming Tougher,
Calmer, and More Resilient*

William B. Irvine

W. W. Norton & Company, Inc., 2019



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهیدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

* * *

ویلیام اروین

چالش رواقی

راهنمای فلسفی برای دستیابی به

استقامت، آرامش و انعطاف‌پذیری بیشتر

ترجمه محمد یوسفی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۲ - ۰۳۷۲ - ۰۴ - ۰۶۲۲ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 622 - 04 - 0372 - 2

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۳۷۰۰۰ تومان

تقدیم به لورتالوب،
برای بسیاری چیزها که در باب
شجاعت و مهربانی به من آموخت.

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول: مواجهه با چالش‌های زندگی

۱. موانع ۲۱
۲. پیامدهای خشم ۳۱
۳. انعطاف‌پذیری ۳۷
۴. آیا می‌توانیم انعطاف‌پذیرتر شویم؟ ۵۵

بخش دوم: روان‌شناسی مشکلات

۵. شما دو ذهن دارید ۶۵
۶. لنگرهای فرورونده ۷۱
۷. اجرای بازی قالب‌بندی ۷۹

بخش سوم: آزمون‌های رواقی

۸. چالش دیگرگان با مشکلات ۹۳
۹. به کار بستن راهبرد آزمون رواقی ۱۰۳
۱۰. قاعده پنج ثانیه ۱۱۳

بخش چهارم: زیستن به شیوه رواقی

۱۱. آمادگی برای آزمون‌های رواقی ۱۲۳

۱۲. پذیرش «شکست» ۱۳۱
۱۳. مشق سرسختی ۱۳۹
۱۴. دسیسه‌ها ۱۵۱
۱۵. مرگ ۱۵۹
- نتیجه‌گیری ۱۷۳
- پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر ۱۷۹
- نمایه ۱۸۱

مقدمه

روزی در فرودگاه

بر فراز ایالات متحده بودم و بایست در شیکاگو هواپیما عوض می‌کردم. هواپیمایی که مرا به خانه می‌برد، به دلیل وضعیت آب و هوا، تأخیر داشت. سرانجام، با رسیدن هواپیما اعلام کردند که سوار شویم؛ اما به محض این‌که بر صندلی خود نشستیم، از ما خواستند از هواپیما خارج شویم. به ما گفتند در بخش حمل بار درست کار نمی‌کند. بعد از پانزده دقیقه معطلی در پایانه، اعلام شد که دوباره سوار هواپیما شویم؛ ما هم با خوشحالی سوار شدیم.

ده دقیقه بعد، مسئول پرواز پیام دیگری داد. گرچه کارکنان فرودگاه با موفقیت در بخش حمل بار را بسته بودند، کسی پی برده بود که چمدانی جا مانده است. در را باز کردند تا چمدان را به داخل بیاورند، اما دوباره نتوانستند آن را ببندند. خلاصه، این مسئله کوچک به معضلی بزرگ بدل شد. مسئول پرواز بار دیگر از ما خواست که هواپیما را ترک کنیم.

متصدی گیت در پایانه گفت می‌خواهند هواپیمای دیگری برایمان فراهم کنند، اما کمی بعد گفت چون دیروقت است، تا صبح هیچ هواپیمایی در دسترس نیست. داد مسافران درآمد. او به ما اطمینان داد که

شرکت هواییمی مربوطه با هزینه خودش ما را در نزدیک‌ترین هتل مستقر می‌کند؛ اطمینان دادنی که با فریاد و فغان بیشتری همراه شد. باید اقرار کنم که من هم در جمع معترضان بودم، اما بعد فهمیدم که ماجرا از چه قرار است: خدایانِ رواقی این رویداد را برای من، به منزله یک چالش، طراحی کرده بودند. من هم گفتم: «به پیش!»

این کار را به این خاطر انجام دادم که به تجربه آموخته‌ام در مواجهه با مشکلات، آن‌ها را همچون چالش ببینم – دقیق‌تر آن‌که، فرض کنم خدایانِ رواقی این مشکل را به منزله آزمونی برای سنجش انعطاف‌پذیری و کاردانی من ترتیب داده‌اند. با این کار می‌توانستم هم هزینه احساسی تأخیر ایجادشده را کاهش و هم احتمال یافتن راه‌حل را افزایش دهم. اما این مطلب نیاز به توضیح دارد.



در همین ابتدا بگویم که من عضو هیچ فرقه مذهبی عجیب و غریبی نیستم. من طرفدار مدرن فلسفه‌ای باستانی‌ام. دقیق‌تر بگویم، پیرو مکتب رواقی هستم؛ به این معنا که می‌خواهم زندگی قرن بیست و یکمی‌ام را مطابق راهبردهایی سامان دهم که دوهزار سال پیش فیلسوفانی رواقی چون مارکوس آورلیوس^۱، سنکا^۲ و اپیکتوس^۳ طراحی کردند.

من در این انتخاب تنها نیستم. شمار روزافزونی از مردم می‌دانند که فاقد چیزی هستند که فیلسوفان باستان به آن فلسفه زندگی می‌گفتند. چنین فلسفه‌ای به شما می‌گوید که در زندگی چه چیزی ارزش داشتن دارد و برای دستیابی به آن چه کار باید کرد. اگر بخواهید زندگی خود را بدون فلسفه زندگی سپری کنید، خواهید دید هر روز شیوه‌ای فی‌البداهه پیش گرفته‌اید. در نتیجه، احتمال دارد تلاش‌های روزمره‌تان در هم و برهم و زندگی‌تان هدررفته باشد. و چه خسرانی!

توجه به این نکته مهم است که مکتب رواقی دین نیست: دغدغه نخست آن به حیات بعد از مرگمان مربوط نمی‌شود، بلکه به سپری شدن روزگارمان در همین کرهٔ خاکی مربوط است. با این حال شایان ذکر است که مکتب رواقی با ادیان، از جمله مسیحیت و اسلام، سازگار است. روشن کردن مطلبی دیگر ضروری است. کمی قبل، از «خدایان رواقی» یاد کردم. من معتقد نیستم که چنین خدایانی واقعاً، به منزلهٔ موجودات فیزیکی یا حتی «روحانی»، وجود دارند؛ آن‌ها در نظر من موجوداتی خیالی‌اند. من با توسل به آن‌ها چیزی را که برای بسیاری مسئله‌ای شوم به نظر می‌رسد به نوعی بازی ذهنی بدل می‌کنم. این کار باعث می‌شود به مشکلات بدون سرخوردگی، خشم یا دلسردی واکنش نشان دهم.

در ادامه چیزهای بیشتری دربارهٔ بازی ذهنی آزمون رواقی و تحقیقات روان‌شناختی پس‌پشت آن خواهم گفت و پیشنهادهایی جهت بهترین شیوهٔ انجام دادن این بازی ارائه خواهم کرد؛ اما اجازه دهید ابتدا ماجرای فرودگاه را به پایان برسانم.



رسیده‌های رزرو هتل را به ما دادند و گفتند منتظر اتوبوس بمانیم. اتوبوس که آمد سوار شدیم و خیلی زود به مقصد رسیدیم. بعد از انتظار در صنف پذیرش هتل، اتاقی به من اختصاص دادند و با این تصور که حداکثر چهار ساعتی می‌خواهم راهی اتاقم شدم. معلوم شد اتاقم نزدیک نیست، پس در لابی هتل سوار آسانسور شدم. وقتی در اتاقم را باز کردم، با وضعیتی نامرتب مواجه شدم.

اگر رواقی نبودم، در این موقعیت دچار خشمی موجه می‌شدم: چقدر احمقانه است؟ چطور به خود اجازه می‌دهند؟ اما من این وضعیت را همچون بخشی از چالشی که خدایان رواقی برایم تدارک دیده بودند در نظر گرفتم و به گونه‌ای دیگر اندیشیدم: چه در دسر هوشمندانه‌ای! پیش‌بینی‌اش نکرده بودم.

کارتان خیلی درست است خدایان رواقی! راهی را که آمده بودم در پیش گرفتم، نزد متصدی هتل رفتم و وضعیت اتاق را برایش توضیح دادم.

اگر با عصبانیت رفتار می‌کردم، شاید هر کسی از جمله خودِ متصدی هتل هم درکم می‌کرد؛ اما آیا ارزشش را داشت؟ بی‌شک، اگر آرامش و شکیبایی ام برایم ارزش داشته باشد، پاسخ منفی است. از سوئی عصبانی نشدن کمکم کرد آرام بمانم و به متصدی هتل نه چون فردی خبیث، بلکه فقط به چشم یک بازیگر در چالشی که خدایان رواقی برایم رقم زده بودند نگاه کنم.

متصدی هتل کلید اتاقی را به من داد و با اطمینان گفت: «باید تمیز باشد.» این پیش‌بینی راست از آب درآمد. تا می‌توانستم خوابیدم و صبح زود رفتم پایین و سوار اتوبوسی شدم که ما را به فرودگاه بازمی‌گرداند. آن اتوبوس افرادی را انتقال می‌داد که اکثرشان مسافران همان پرواز کنسل شدهٔ من بودند، کسانی که در خلال راه در انتقاد از خط هوایی، فرودگاه و هتل از هم پیشی می‌گرفتند. در حالی که آن‌ها را تماشا می‌کردم، از این‌که در آن وضعیت نامطلوب روانی با آن‌ها شریک نبودم احساس خشنودی می‌کردم.

با خود فکر می‌کردم چه جماعت لوسی هستیم ما انسان‌های قرن بیست و یکمی. داخل اتوبوسی با تهویهٔ مطبوع، راهی فرودگاهی با تهویهٔ مطبوع بودیم و می‌توانستیم عرض کشور را درون هواپیمایی با تهویهٔ مطبوع پرواز کنیم. اگر در خلال پرواز تشنه شویم، فردی نوشیدنی مورد علاقه‌مان را در اختیارمان می‌گذارد، و اگر پرواز طولانی باشد، برایمان غذا می‌آورند. اگر شکمان کار کند، درست پایین راهرو دستشویی هست؛ و فراموش نشود که دستشویی مذکور، به احتمال قوی، دستمال توالد دارد.

با خود می‌گفتم اگر آمریکاییان پیشگام ما را می‌دیدند چه می‌گفتند؟

احتمالاً برای آن‌ها هم در خلال زندگی‌شان پیش می‌آمد که از یک سوی کشور به سوی دیگر آن بروند. اما سفر آن‌ها با اربابه بود، سفری که هفته‌ها زحمت داشت و شاید با هموطنان آمریکاییِ متخاصم روبه‌رو می‌شدند. بله، صندلی اربابه‌ها جادارتر از صندلی هواپیماهای جدید بود، اما بسیاری از پیشگامان به جای سواره، پیاده راه می‌پیمودند. احتمالاً آن‌ها نمی‌خواستند باری اضافی به اربابه‌های آکنده از بارشان تحمیل کنند، یا شاید ترجیح می‌دادند پیاده بروند تا این‌که مسیر پردست‌انداز آن‌ها را درون اربابه از این سو به آن سو پرت کند، چه، در آن دوران بزرگرایی نبود؛ در واقع در خیلی جاها حتی جادهٔ ناهموار هم وجود نداشت. فراموش نکنید که در این مسافرت‌های چند هفته‌ای نه توالتی بود و نه دستمال توالتی! چیزی که ما امروز تجربه می‌کنیم، با وجود مشکلاتی که داریم، در نظر آن‌ها معجزه است، با این حال باز از ناملایمات و ناهمواری زندگی در فغانیم.

هواپیمای جایگزین بدون هیچ مشکلی از فرودگاه بلند شد و در مقصد فرود آمد. در فرودگاه محل زندگی‌ام، اتومبیل را همان‌جا که پارک کرده بودم یافتم — و چه خوب! — و بدون این‌که با مانعی (از هر نوعش) روبه‌رو شوم، تا خانه راندم. با رسیدن به خانه، به این نتیجه رسیدم که آزمون به پایان رسیده است، به همین خاطر به عملکردم نمره دادم. با خود گفتم در حفظ آرامش و کنترل هیجاناتم، با وجود انواع محرک‌هایی که به جانم افتاده بود، خیلی خوب عمل کرده‌ام. از این رو احساس پیروزی کردم و گفتم «یکی به نفع من». به نظرم بعید می‌رسید که دیگر مسافران، با آن اوضاع، چنین رویکرد امیدبخشی را به کار بسته باشند. من این راهبردِ مواجهه با مشکلات را در مواقع بسیاری، با نتایجی مشابه، به کار بسته‌ام.



برای بسیاری از ما، پاسخ طبیعی به عدم دستیابی به خواسته‌هایمان

سرخوردگی و خشم است - عصبانی شدن تنها کاری است که می‌کنیم. خوشبختانه، پاسخ دیگری هم هست، پاسخی که هم آسان و هم به مراتب مؤثرتر است و من آن را راهبرد آزمون رواقی^۱ می‌نامم: وقتی با مشکلی مواجه شدیم، باید آن را همچون آزمونی برای سنجش انعطاف‌پذیری و کاردانی خود تلقی کنیم؛ چنان‌که گذشت، آزمونی که خدایان رواقی خیالی طراحی و اجرا می‌کنند. مقصود آنان از این پرتاب‌های کات‌دار بر سر راهمان نه بدتر کردن که بهتر کردن روزهای ماست. درک می‌کنم که چنین سخنی تناقض‌آمیز به نظر می‌رسد، اما صبور باشید تا در ادامه توضیح دهم که چرا باید برای آزمایش شدن به چنین شیوه‌ای، قدردان باشیم.

راهبرد آزمون رواقی را، چنان‌که از نامش پیداست، رواقیان باستان ابداع کردند. آری، رواقیان فیلسوف بودند، اما در دنیای باستان، فیلسوفان وظایف بسیاری بر عهده داشتند. علاوه بر آنچه امروزه فعالیت فلسفی می‌دانیم، آنان به فیزیک، زیست‌شناسی، ریاضیات، منطق و روان‌شناسی نیز اشتغال داشتند. خدمات آنان به هر کدام از این حوزه‌ها درخشان بوده است، اما خدمت رواقیان به‌ویژه به روان‌شناسی بسیار کارآمد است؛ در حقیقت، راهبرد آزمون رواقی مبتنی بر توجه آنان به پدیده‌ای است که امروزه شاهد بازکشف آن نزد روان‌شناسان مدرن هستیم، کسانی که به آن اثر قالب‌بندی^۲ می‌گویند: نحوه توصیف چیزی در ذهنمان تأثیری ژرف بر چگونگی پاسخ احساسی‌مان به آن دارد.

رواقیان دریافته بودند که بسته به نوع قالب‌بندی موقعیتی که تجربه می‌کنیم، میزان انعطاف‌پذیری‌مان به شدت تغییر می‌کند. دقیق‌تر آن‌که، آنان دریافتند که اگر به مشکلات به مثابه آزمون‌های شخصیت‌مان بنگریم، می‌توانیم پاسخ احساسی‌مان را به آن‌ها به طور چشمگیری تغییر دهیم. به‌خصوص می‌توانیم توانایی خود در حفظ آرامش را، حتی در مواجهه با

1. Stoic test strategy 2. framing effect

مشکلات بسیار بزرگ، بهبود بخشیم؛ امری که به نوبه خود تأثیری ژرف بر کیفیت زندگی مان دارد.

این را هم باید اضافه کنم که بسیاری از افراد درکی نادرست از رواقیان دارند. آن‌ها رواقیان را موجوداتی عاری از هیجان^۱ می‌پندارند که هدف اصلی شان این است که بایستند و هر آنچه را زندگی به سویشان پرتاب می‌کند سرسختانه بپذیرند، اما قضیه این‌طور نیست. هدف رواقیان طرد هیجانات^۲ نبود، بلکه به حداقل رساندن هیجانات منفی از قبیل احساس ناکامی، خشم، غصه و حسد بود. رواقیان مخالفتی با تجربه هیجانات مثبت از قبیل شادی و حتی لذت نداشتند.

نباید رواقیان را افرادی عبوس پنداشت، آنان خوش‌بینانی همیشگی بودند که توانایی ژرفی در برداشت مثبت از رویدادهای زندگی داشتند. به جای آن‌که در مواجهه با موانع و مشکلات دچار ناامیدی و خشم شوند، از حل‌وفصل موفقیت‌آمیز آن‌ها احساس خشنودی بسیار می‌کردند.

در این مقطع، شاید بخواهیم رواقیان را افرادی صبور توصیف کنیم، در واقع همین‌طور هم بودند، اما برای رفع یک سوءتفاهم توضیحی لازم است. به یک معنا، فرد صبور کسی است که بتواند مشکلی را بدون گله‌مندی و شکایت تحمل کند. اما این کاری نبود که رواقیان می‌کردند. هدف آن‌ها این نبود که در حین رنج بردن از موانع و مشکلات آرام بمانند، بلکه می‌خواستند مشکل را بدون تحمل هر گونه رنجی تجربه کنند؛ و این تفاوت مهمی است.

این کتاب تمرینی است برای چیزی که می‌توان رواقی‌گری قرن بیست و یکمی نامیدش. در این کتاب، من پند و اندرزهای فیلسوفان رواقی قرن نخست میلادی را با تحقیقات روان‌شناسان قرن

بیست و یکمی در هم آمیخته‌ام. برخی دانشگاهیان از این کار من خواهند رنجید. آنان مکتب رواقی را یادگاری گرانبها از دوران باستان می‌دانند – مثل چیزی که درون جعبه‌ای به دقت مهر و موم شده نگهداری می‌شود تا، بدون تماس با آن، فقط بتوان نگاهش کرد. در مقابل، من به این مکتب همچون ابزاری می‌نگرم که گرچه به واسطه گذر زمان نیاز به جلا دادن دارد، نه تنها هنوز هم مفید است بلکه می‌تواند تأثیر بسیار نفعی بر زندگی‌های مدرن داشته باشد.

باید اضافه کنم، احتمالاً رواقیان باستان با این «به‌روزرسانی» عقایدشان از سوی من مخالفتی نمی‌کردند. به‌ویژه، سنکا از کارم پشتیبانی می‌کرد؛ آخر او بود که می‌گفت: «من هرگز خود را به یکی از بزرگان رواقی مقید نمی‌کنم. من هم حق دارم عقاید خودم را شکل دهم.»^(۱) ادعای من این نیست که من هم بینش‌های رواقی ژرفی را که سنکا داشت دارم، سخن من این است که چیزهایی در اختیار من است که در دسترس او نبود – یعنی بینش‌های حاصل از دستاوردهای روان‌شناسانی چون آموس تورسکی^۱ و دنیل کانمن.^۲ من این بینش‌ها و دستاوردها را هنگام کاوش و شرح راهبرد آزمون رواقی در مواجهه با مشکلات بیان خواهم کرد.

کار را با شرح آن نوع مشکلاتی آغاز می‌کنم که بیشتر در معرضشان هستیم، بعد به شیوه پاسخ به آن مشکلات می‌پردازم. گرچه بسیاری افراد در مواجهه با مشکلات سرخورده، خشمگین، مضطرب یا حتی دلسرد می‌شوند، دیگرانی هم هستند که آن‌ها را می‌پذیرند و آرامششان را از کف نمی‌دهند. چطور این دسته اخیر چنین می‌کنند؟ آیا ما می‌توانیم مانند آن‌ها عمل کنیم؟

بعد از آن، روان‌شناسی مشکلات را بررسی خواهم کرد: چرا

مشکلات چنین تأثیرات هیجانی‌ای بر ما دارند؟ در ادامه نشان می‌دهم که چطور به جای این‌که به مشکلات پیش رویمان صرفاً به چشم رویدادهایی ناخوشایند بنگریم، می‌توانیم آن‌ها را همچون آزمون‌هایی برای سنجش انعطاف‌پذیری و مهارت‌مان تلقی و قالب‌بندی کنیم. انجام دادن این کار تأثیری ژرف بر چگونگی واکنشمان به مشکلات دارد؛ به جای آن‌که در مواجهه با مشکلات دچار خشم و اضطراب شویم، از این‌که مشتاقانه به حسابشان می‌رسیم به وجد می‌آییم.

در آخر نشان می‌دهم چگونه استفاده از راهبرد آزمون رواقی، علاوه بر کمک به پیشبرد بهتر روزهایمان، کمکمان می‌کند تا زندگانی خوب – و نیز مرگی خوب، هنگام ترک جهان – داشته باشیم.

یادداشت

1. Seneca, "On the Happy Life," in *Seneca: Moral Essays*, vol. 2, trans. John W. Basore (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932), III.2.

بخش اول
مواجهه با چالش‌های زندگی

موانع

وقتی اوضاع رو به وخامت می‌گذارد

گاه که زندگی تان بی‌دردسر – حتی با شکوه تمام – پیش می‌رود، به‌ناگاه مانعی دور از انتظار ظاهر می‌شود. این مشکل ممکن است در کار، بازی، خانه، یا مانند موردی که در فرودگاه برایم پیش آمد باشد. طرح و برنامه‌ای که برای خود در نظر داشتید دیگر پیش نمی‌رود و از این رو باید تدبیر جدیدی بیندیشید.

روزانه احتمالاً با شماری از مشکلات روبه‌رو می‌شویم. شاید انگشت پایتان را به لبه میز بکوبید، یا نانتان را که برای صبحانه گرم می‌کنید بسوزانید. ممکن است بدون چتر گرفتار باران یا در مسیر رفتن به محل کارتان گرفتار ترافیک سنگین شوید. اما این‌ها مشکلاتی سطح پایین‌اند، مزاحمت‌ها و مکث‌هایی در روند زندگی عادی‌تان. سرماخوردگی شدید، به‌خصوص اگر برنامه‌ی روزهای آتی شما را خراب کند، مشکل جدی‌تری است. از دست دادن ناگهانی شغلتان بی‌شک مشکل بزرگی به شمار می‌آید، زیرا مجبورتان می‌کند بسیاری از برنامه‌های ماه‌های آینده‌تان را تغییر دهید. با این حال، مشکلات، زمانی به بالاترین سطح می‌رسند که با مرگ همسر، آگاهی از بیماری کشنده‌ی خود، یا زندانی

شدن به سبب جنایتی که مرتکب نشده‌اید - یا شده‌اید - مواجه شوید.



گاه طبیعت است که سر راهتان مانع تراشی می‌کند. ممکن است آهویی به میان جاده بپرد و اتومبیلتان را درب و داغان کند. یا طوفانی باعث شود یک هفته بدون برق بمانید. در چنین اوقاتی، پی می‌برید که چقدر وجود برق را عادی تلقی می‌کنید و بعد از آمدن برق، اگر دقت کنید، احتمالاً خواهید دید که چقدر زود دوباره آن را عادی و بدیهی در نظر می‌گیرید. اما در اکثر موارد، طبیعت نیست که مانع حرکتتان می‌شود، بلکه دیگران‌اند. آن‌ها این کار را اغلب بدون قصد آسیب زدن به شما انجام می‌دهند. مثلاً پیشخدمتی حواس‌پرت ممکن است سفارش غذای شما را اشتباه بیاورد. یا ممکن است راننده‌ای برای اجتناب از برخورد با یک آهو یا یک مانع بپیچد و باعث شود شما تغییر جهت دهید و در نتیجه اتومبیلتان را داغان کنید، و بدین طریق باعث شود دچار آسیب مالی و شاید جانی شوید.

مواردی هم هست که کسی به عمد شما را به دردسر می‌اندازد. پدری برای توبیخ دختر نوجوانش که نمره بدی آورده یک ماه رانندگی را بر او ممنوع می‌کند. در نظر این دختر، چنین کاری ممکن است بدترین معضل قابل تصور باشد. همچنین، ممکن است کسی جیب‌تان را بزند. شاید او این کار را به این دلیل انجام داده باشد که ضمن خرید و فروش مواد مخدر، پولش را دزدیده باشند. در این حالت، عمل او برای خودش تا حدی رفع مشکل می‌کند، اما برای شما مشکل‌ساز می‌شود. از سویی، این موارد نشان می‌دهند که مشکلات می‌توانند، مانند بیماری، مسری باشند. و سرانجام آن‌که شاید خباثت محض دردسر ساز شود: شاید وقتی کودک بوده‌اید، فقط برای لذت بردن از گریه‌زاری برادران، اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش را از او گرفته باشید.

وقتی از دردسرهایی عصبانی می شوید که دیگران برای شما ایجاد کرده اند، خوب است به یاد داشته باشید که گرچه دیگران مسئول بسیاری از مشکلاتی هستند که تحمل می کنید، شما هم برای بسیاری از آنان منشأ مشکلاتید. بله، به نظر شما آن ها آزارنده اند، اما شاید، فقط شاید، به نظر آن ها هم شما آزارنده باشید. به خصوص، شاید به همان سادگی که شما آزرده می شوید، آن ها هم آزرده شوند. این امر خیلی راحت نادیده گرفته می شود، چه، ما از معضلاتی که دیگران برایمان ایجاد می کنند سریع تر و شدیدتر مطلع می شویم تا معضلاتی که ما برای آنان می آفرینیم. یکی از نشانه های بلوغ شناسایی مشکلاتی است که به عمد یا غیرعمد برای اطرافیان خود ایجاد می کنیم. باری، این سخن سنکا را باید به خاطر داشت: «ما آدم های بدی هستیم که در میان آدم های بد زندگی می کنیم؛ و تنها یک چیز می تواند آراممان کند - باید بپذیریم که با یکدیگر با ملایمت رفتار کنیم.»^(۱)

چیز دیگری که در خصوص موانع و مشکلات باید به خاطر داشت این است که اگر فهرستی از افرادی فراهم کردید که باعث مشکلاتی برای شما شده اند، اسم خودتان را هم، احتمالاً در صدر همه، درج کنید. بسیاری از مشکلاتی که دچارشان می شوید نتیجه ضعف برنامه ریزی از سوی خودتان است. وسط راه بنزین تمام می کنید، به این دلیل که پیش از حرکت نشانگر سوخت خودرو را نگاه نکرده اید. یا شاید به دلیل تنظیم نکردن ساعت در شب آخر تعطیلات، صبح روز بعد خواب بمانید و پرواز را از دست بدهید. در موارد دیگر، ممکن است به سبب انتخاب های ضعیف دچار مشکل شده باشید. مثلاً ممکن است به دلیل اجتناب از واکسینه شدن، مبتلا به زونا شوید.



مشکلات با امیال ارتباط دارند: این که چیزی مشکل به حساب آید یا نه به

آن چیزی بستگی دارد که می‌خواهیم، و میزان اهمیت مشکل بستگی به این دارد که تا چه اندازه خواستار آن چیز هستیم. برای بسیاری افراد، سرماخوردگی مایهٔ دردسر است، اما برای دوندۀ دو ماراتن که سال‌ها آموزش دیده تا در المپیک رقابت کند، سرماخوردگی یک روز پیش از مسابقه مشکلی بزرگ خواهد بود. همچنین، اگر دو دندان‌جلوی خود را در شش‌سالگی از دست بدهید، به احتمال قوی نه‌تنها آن را مشکل به حساب نمی‌آورید بلکه مرحله‌ای گذرا و فرصتی برای جایزه‌گرفتن از پری دندان^۱ تلقی می‌کنیدش. اما افتادن دندان جلوی در صبح روز ازدواجتان بی‌شک می‌تواند فاجعه به شمار آید.

به جهت رابطه‌ای که مشکلات با امیال دارند، اگر فردی قادر به تجربهٔ هیچ میلی نباشد، چیزی هم برایش مشکل به حساب نخواهد آمد. به‌عکس، برای کسی که همه‌چیزش باید همیشه مرتب و منظم باشد، مواجهه با مشکلات امری همیشگی خواهد بود. به‌علاوه، فردی با امیال نامتعارف دچار مشکلات نامتعارف می‌شود. فردی که در حال غرق شدن است سپاسگزار فرد خیرخواهی خواهد بود که او را از آب بیرون بکشد، اما برای کسی که قصد خودکشی دارد، نجاتش یک مشکل به حساب می‌آید. حجم مشکلاتی که تجربه می‌کنید، چنان‌که گفتم، به میزان دوران‌اندیشی شما وابسته است. روزگارِ فردِ بی‌فکر به احتمال قوی آکنده از موانعی است که در پیش‌بینی‌شان ناتوان بوده است، نتیجه آن‌که زندگی را، به احتمال قوی، مایوس‌کننده و ناعادلانه خواهد یافت. اگر بی‌فکر نبود، دلیل ناکامی‌اش را با تأمل درمی‌یافت.

در مقابل، افراد فکور، با یادگیری طرز کار دنیا و به کار بستن آن در

۱. Tooth Fairy: در فرهنگ غرب موجودی افسانه‌ای است که کودکان گمان می‌کنند هنگام افتادن دندان‌های شیری‌شان نزد آن‌ها می‌آید تا بابتش پول یا شکلات یا اسباب‌بازی بدهد. — م.

برنامه‌ریزی فعالیت‌های خود، شمار موانع و مشکلات را به حداقل می‌رسانند. با این حال، هر قدر هم که دقت کنند، باز زندگی، هر از گاهی، مانعی بر سر راهشان می‌تراشد: ممکن است در رایانه خودروی هیبریدی تازه سرویس شده و پراز بنزینتان اشکالی کوچک بروز و شما را در ساعت پرتراфик بزرگراه متوقف کند.

اگر در حال مطالعه این کلمات هستید، بی‌شک فردی اهل فکرید که با صرف زمان و انرژی پیش‌اندیشی می‌کنید تا از مشکلات و موانع قابل پیش‌بینی اجتناب کنید. اما آیا برای دستیابی به راهکاری برای به حداقل رساندن آسیب عاطفی ناشی از مشکلات غیرقابل پیش‌بینی هم وقت و انرژی صرف می‌کنید؟ باید چنین باشد، زیرا وقتی هزینه‌های تحمیل شده از جانب مشکلات را ارزیابی کنید، عموماً ملاحظه می‌کنید که بیشترین هزینه، از هر نظر، رنج و محنت عاطفی ناشی از آن مشکلات بوده است.

شما می‌توانید با ارزیابی و پایش تأثیراتی که مشکلات بر زندگی‌تان دارند بینش ارزشمندی نسبت به آن‌ها حاصل کنید. سعی کنید در یک دفترچه یادداشت روزانه مشکلاتی را که به آن‌ها دچار شده‌اید بنویسید؛ منشاءشان، اهمیتشان، و واکنشتان به آن‌ها را یادداشت کنید. با انجام دادن این کار پی می‌برید که مشکلات هزینه‌ای دوگانه دارند. هزینه نخست را می‌توان هزینه فیزیکی نامید. اگر اتومبیلتان در بزرگراه خراب شود، برای رفع مشکل، کارهای فیزیکی بسیاری، از جمله پرداخت پول، باید انجام دهید. همچنین، اگر دکترتان بگوید که سرطان دارید، درماتان هزینه‌های فیزیکی‌ای در قالب خستگی و رنج جسمانی خواهد داشت.

هزینه دوم، به موازات این هزینه‌های فیزیکی، هزینه‌های هیجانی است. ممکن است از خرابی اتومبیلتان بسیار خشمگین شوید، یا از تشخیص سرطان از سوی دکترتان عمیقاً غمگین شوید. هزینه هیجانی، در اکثر مواقع، بسیار بیشتر از هزینه فیزیکی است. آیا فوق‌العاده

نیست که بتوانید هزینه هیجانی مشکلات را تقلیل دهید یا حتی به کل آن‌ها را حذف کنید؟ با استفاده از راهبرد آزمون رواقی، خواهید دید که می‌توانید چنین کنید.



می‌توان از مطالعه نحوه رویارویی دیگران با مشکلات چیزهای زیادی آموخت. این نوع مطالعه را کسانی تسهیل می‌کنند که مایل‌اند قصه مشکلاتشان را با دیگران در میان بگذارند. گاهی یک احوالپرسی ساده - «اوضاع چطور پیش می‌رود؟» - آنان را به این کار برمی‌انگیزد؛ یا با گفتن این‌که «آبگرمکنتان سوراخ شده، دوستان یاد مشکلی مشابه می‌افتد و این‌طور قصه را آغاز می‌کند: «آبگرمکن ما هم پارسال همین‌طور شد.»

از این گذشته، مردم مایل‌اند از قصه شما چند گام هم فراتر بروند. وقتی به آنان می‌گوییم بعد از خوردن غذا در یک رستوران مریض شدیم، ممکن است، با جزئیات فراوان، از زمانی یاد کنند که بعد از صرف غذا در یک اغذیه‌فروشی کنار خیابانی در تیخوانای مکزیک سه روز بیمار شده بودند. از سویی افرادی هم هستند که صرفاً به ذکر مشکلاتی که داشتند بسنده نمی‌کنند، بلکه درباره آن‌ها طوری صحبت می‌کنند که خشم و عصبانیتی را که دچارش شده بودند دوباره احیا می‌کنند. ناگفته پیداست که چنین افرادی هم صحبت‌های چندان دلپذیری نیستند، با این حال، وقتی با آنان مواجه می‌شوید، خوب است کاملاً به سخنانشان توجه کنید. آیا شده گاهی مانند آن‌ها به مشکلات واکنش نشان دهید؟ اگر چنین است، آیا راهی برای غلبه بر آن دارید؟ اگر چنین راهی را بیابید، روزهای زندگی‌تان مطبوع‌تر می‌شود، آن وقت خواهید دید که طوری از زندگی خود لذت می‌برید که هرگز نبرده بودید.

ما گاهی قصه مشکلاتمان را به مثابه نوعی همیاری با دیگران در میان

می‌گذاریم، و امیدواریم با این کار آنان را از مشکلاتی که ممکن است دچارشان شوند آگاه کنیم. با شرح چگونگی واکنشمان به آن مشکلات، می‌توانیم کمکشان کنیم تا اگر، با وجود هشدارمان، باز دچار آن‌ها شدند، چگونه با آن‌ها روبه‌رو شوند. در مواردی دیگر، افرادی که مشکلی را با ما در میان می‌گذارند از ما انتظار کمک دارند: غریبه‌ای را فرض کنید که به شما می‌گوید کیفیتش را ربوده‌اند و پول نقد و کارت اعتباری ندارد. مواردی هم هست که فرد داستان مشکلاتش را با این امید نقل می‌کند که ما در مبارزه علیه مشکلات ناشی از بی‌عدالتی اجتماعی به او بپیوندیم.

همچنین، افراد ماجرای مشکلاتشان را برای این نقل می‌کنند که ما را تحت تأثیر انعطاف‌پذیری‌شان در مقابله با مشکلات و مهارتشان در ابتکار عمل قرار دهند. کسانی هم هستند که از ذکر مشکلات انگیزه‌ای مخالف این دارند: آن‌ها جوئیای تحسین ما نیستند، بلکه حس ترحمان را می‌طلبند. به‌ویژه، ممکن است از ما بخواهند اطمینان دهیم که مشکلی که دچارش شده‌اند تقصیر آن‌ها نبوده است - بلکه این دنیای بی‌وفاست که باید سرزنش شود.



شاید تماشای افرادی که دچار دردسر شده‌اند به طرز مطبوعی رضایت‌بخش باشد - اگر، به هر دلیل، گمان کنیم سزاوار آن‌اند. مثلاً فرض کنید رئیس بدزبان شما را مافوقش به طور ناگهانی اخراج کند. بنازم عدالت را! همچنین، تماشای افرادی که بر مشکلات غلبه می‌کنند سرگرم‌کننده است. یکی از دلایلی که مردم به تماشای مسابقات ورزشی می‌روند همین است. ما دوست داریم ببینیم تیم محبوبمان برای تیم‌های رقیب دردسر می‌تراشد و بر موانع و مشکلاتی که تیم حریف به آن تحمیل می‌کند فایق می‌آید. در بیسبال، به توپ‌زن‌ها حمله می‌شود، بازیکنان مجروح می‌شوند و بازی‌ها از دست می‌روند. همچنین دوست

داریم شاهد احیا و ترمیم قهرمانانه تیم مورد علاقه‌مان در رویارویی با مشکلات باشیم. اگر موانع و مشکلات را از مسابقات ورزشی حذف کنیم، تماشای آن‌ها مثل تماشای چمن‌زنی ملال‌آور می‌شود.

اگر مشغول تماشای مسابقات ورزشی نباشیم، شاید وقت خود را صرف خواندن رمان کنیم. تا حدی می‌توان اشتیاقمان به مطالعه رمان را بر اساس این‌که مشکلات داستان ما را مسحور می‌کنند توضیح داد. رمان‌ها آکنده از مشکلات‌اند. رمانی که در آن دو شخصیت داستان در ملاقات نخست عاشق هم شوند، ازدواج کنند، هرگز نزاعی نداشته باشند و زندگی خوشی را سپری کنند فروش خوبی نخواهد داشت. نویسندگان از این نکته آگاه‌اند و از این رو چنان پیش می‌روند که شخصیت‌های داستانشان با مشکلاتی روبه‌رو شوند. نتیجه آن‌که روابط شخصیت‌های داستان بی‌دردسر نیست: قلب‌ها می‌شکنند. همچنین زندگی‌شان آکنده از ماجراست: ممکن است مبتلا به بیماری یا قربانی جنایت شوند. همین قاعده در سینما هم برقرار است.

اکثر مردم، با این اعتقاد که داستان‌نویسی به خلاقیتی نیاز دارد که آن‌ها فاقد آن‌اند، هرگز دست به نوشتن نمی‌برند. اما کافی است از آن‌ها بخواهید ماجرای مشکلی را که اخیراً از سرگذرانده‌اند برایتان تعریف کنند؛ با این کار احتمالاً فتیله خلاقیتشان را روشن می‌کنید. ممکن است ماجرای مشکیشان را با آب و تاب تعریف کنند تا آن را جذاب‌تر از چیزی که بوده نشان دهند. با این کار راه‌حلشان را جالب‌تر، یا اگر در پیدا کردن راه‌حل ناتوان بوده‌اند، شکستشان را موجه‌تر جلوه می‌دهند.

زمان دیگری که خلاقیت‌مان گل می‌کند هنگام خواب است. ما درباره چیزهای عجیب و غریب خواب می‌بینیم، برخی خوب‌اند و برخی بد، و چیزی که رؤیای بد را بد می‌کند مشکلاتی است که در آن تجربه می‌کنیم:

ممکن است نتوانیم چیزی را که نیاز داریم پیدا کنیم، یا از دیدن افرادی که باید ببینیم منع شویم، یا از انجام دادن کاری، مثل فریاد زدن کلمه‌ای که عزیزمان را از خطری قریب‌الوقوع برحذر می‌دارد، ناتوان باشیم. هر رؤیایی ممکن است زنجیره‌ای از مشکلات را در خود داشته باشد: درست وقتی که فکر می‌کنیم برای یکی از آن‌ها راه‌حلی یافته‌ایم، مشکلی دیگر مانع به کار بستن آن می‌شود. گذش بزند! وقتی رؤیا به جایی می‌رسد که موانع غیرقابل رفع می‌شوند – فرض کنید در یک جنگل اژدهایی خزنده رویتان افتاده است – عموماً با بیدار شدن به آن پاسخ می‌دهیم. و بیدار که می‌شویم، احتمالاً احساس می‌کنیم که باید موانع و مشکلات دنیای رؤیای خود را با دوستان و بستگان در میان بگذاریم.

اما مشکلاتی که در بیداری تجربه می‌کنیم تنها با باز کردن چشمانمان برطرف نمی‌شوند. از این رو به کار بستن راهبردی کارا در مواجهه با مشکلات حایز اهمیت است. متأسفانه، راهبردی که بسیاری افراد به کار می‌بندند نه فقط ناکارآمد است، نقض غرض هم هست. نتیجه آن‌که باعث سرخوردگی و بعد خشم آنان می‌شود، چیزی که زیان ناشی از مشکلات را به نحو چشمگیری افزایش می‌دهد.

یادداشت

1. Seneca, "On Anger," in *Moral and Political Essays*, trans. John M. Cooper and J. F. Procopé (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1995), III.26.

