

زندگی به سبک «کوه دوم»

اگر زندگی شبیه جاده‌ای باشد که دو کوه بزرگ دارد و دره‌هایی که ممکن است به درون آن سقوط کنیم
ما کجای این جاده ایستاده‌ایم و در کوه‌ها و دره‌ها چه خبر است؟

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۲

۲۰۲۳ ذی الحجه ۱۴۴۴ • ۲۱ ژوئن

شماره ۲۱۴۴۱

۲۴۶۱



پرونده

هر کسی برای زندگی توصیف و تعریفی دارد. یکی آن را شبیه یک جاده پرپیچ‌وخم می‌داند که اگر از آن منحرف شوید به جاده خاکی زدید. یکی آن را شبیه یک نمودار در حال نوسان می‌بیند و بعضی مانند سهراب سپهری که نگاهی لطیف و نو دارند تعریف‌شان این است: «زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ/ پرشی دارد اندازه عشق/ زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود». به نظر «دیوید بروکس» نویسنده کتاب «جاده شخصیت» و «کوه دوم»، زندگی دو کوه بزرگ دارد و البته دره‌هایی که ممکن است به درون آن سقوط کنیم اما زندگی بهمانیم و با یک نگاه جدید به سوی کوه دوم راه بیفتیم. شبیه همان چیزی که بعضی مهمانان در برنامه‌های تلویزیونی می‌گویند، اتفاق بزرگی که زندگی‌شان را به قبل و بعد از آن، تقسیم کرده است. در این پرونده با تکیه بر محتوای همین کتاب می‌خواهیم درباره این مسیر، کوه‌ها، دره‌ها و اتفاقاتی بگویم که تلخی‌ها را شیرین می‌کند. روایتی که می‌تواند برای جامعه هم اتفاق بیفتد. قبل از هر چیز باید تکلیف خودمان را با معنای کوه اول، دره و کوه دوم مشخص کنیم و بعد بفهمیم در هر کدام از این موقعیت‌ها چه خبر است. اگر علاقه‌دارید خودتان را در این جاده کشف کنید، پرونده امروز زندگی‌سلام را تا انتها بخوانید.

در کوه اول هستیم یا کوه دوم؟

بیشتر آدم‌ها برای خود زندگی‌شان چشم‌اندازی دارند. به مدرسه می‌روند، از دانشگاه دانش آموخته می‌شوند، کاری را شروع می‌کنند و خانواده تشکیل می‌دهند. در واقع برای خود یک کوه تصور کردند و گفتند من می‌خواهم پلیس شوم، دکتر باشم، معلم شوم، کارگاهی راه بیندازم یا... در اولین کوه همه باید یک سری کارها را تمام کنیم و یک هویت مستقل برای خود بسازیم. اهداف متعارفی که فرهنگ تاییدشان می‌کند همان اهداف کوه اول هستند. برای مثال رسیدن به شهرت، کار یا حلقه اجتماعی مناسب و چیزهایی مثل خانه خوب، خانواده خوب، تعطیلات خوب، دوستان خوب و... گروهی از آدم‌ها به قله کوه اول می‌رسند اما این، آن‌ها را راضی نمی‌کند. می‌گویند: «همه‌اش همین بود» آن‌ها احساس می‌کنند باید چیزی مثل یک سفر عمیق‌تر باشد که در آن گام بردارند. گروهی وقتی روی قله اول هستند اتفاقی برای شغل، خانواده یا شهرت‌شان می‌افتد و از قله به پایین می‌افتند. حالا دیگر زندگی شبیه یک جعبه رنگی و خوشحال‌کننده نیست و

درک خوشی در کوه دوم

باید با یک مثال راحت‌تر معنی و مفهوم تفاوت حضور در کوه اول و دوم را درک کنیم. همه مادر جست‌وجوی کامیابی هستیم. تعریف کامیابی برای هر کدام از ما متفاوت است و می‌تواند ترفیع در کار، دانش‌آموختگی در دانشگاه، برنده شدن تیم محبوب‌مان در یک مسابقه حساس یا حتی یک وعده غذایی خوشمزه باشد. ما در کوه اول با چنین چیزهایی طر ف هستیم ولی در کوه دوم «خوشی» را تجربه می‌کنیم. خوشی همان لحظه‌ای است که مادر و فرزند کوچکش با عشق به هم نگاه می‌کنند یا زمانی که یک کوهنورد، بزرگی طبیعت را می‌بیند و حس می‌کند با طبیعت یکی شده است. کامیابی همان چیزی است که می‌خواهیم در کوه اول به آن برسیم و خوشی یکی از نتیجه‌های فرعی زندگی کردن در کوه دوم و عمیق‌تر از حس کامیابی است طوری که احساس می‌کنیم همه وجودمان را فرا گرفته است. مرتبه‌های خوشی متفاوت است. خوشی عاطفی می‌تواند انداختن یک زیرانداز و یک گفت‌وگو عمیق و احساسی بین دوزج باشد یا چیزی

اتفاقی که در دره می‌افتد

افرادی که از قله اول به دره سقوط می‌کنند، رنج‌های زیادی را پشت سر می‌گذارند. قرار گرفتن در ته دره، انگیزه‌شان را تغییر می‌دهد و آن‌ها را از یک فرد خودخواه به یک فرد دیگر خواه تبدیل می‌کند. در این نقطه آدم‌ها متوجه می‌شوند که بله! اولین کوه، کوه من نبوده است. یک کوه بزرگ‌تر هم وجود دارد و در حقیقت همان کوهی است که باید تا آخرش بروم و فتحش کنم. اشتباه نشود، کوه دوم در تضاد با کوه اول نیست و صعود به آن، به معنای دست بردن به اولین کوه نیست. سفر به کوه دوم یک دوره سخاوتمندانه و رضایت‌بخش از زندگی است. وقتی این اتفاق می‌افتد بعضی از مردم به طور اساسی زندگی خود را تغییر می‌دهند. مثال می‌خواهید؟ فردی تحصیل یا کار عالی خود را رها می‌کند و به تبت می‌رود. شغل خودش را به عنوان یک مشاور سازمانی ترک می‌کند و در مدارس محروم معلم می‌شود. بعضی در همان فعالیت اصلی خود باقی می‌مانند اما وقت خود را به شکل متفاوتی می‌گذرانند. برای مثال فرد یک کسب و کار موفق دارد اما بیشتر وقتش را در ساخت مراکز آموزشی و بهداشتی برای

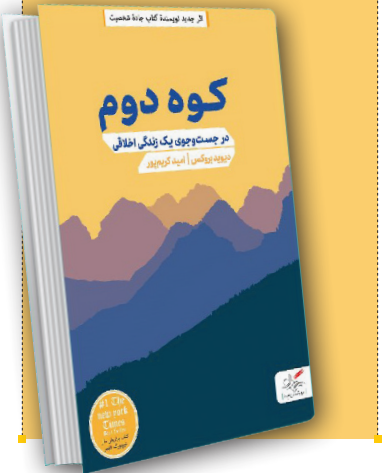


افرادی می‌گذارد که در شرکتش کار می‌کنند. افراد دیگری هم هستند که در شغل و زندگی مشابه خود باقی می‌مانند اما به طور کلی تغییر می‌کنند. دیگر موضوع خودشان مطرح نیست، اگر مدیر یک مدرسه باشند، از این که معلم هایشان در حال درخشیدن باشند، لذت می‌برند. اگر در شرکت مدیر هستند خودشان را بیشتر به عنوان یک مربی می‌بینند. دوست دارند انرژی آن‌ها وقف کمک به دیگران برای بهتر شدن باشد و خلاصه این که تکیه با بودن را دوست دارند.

تفاوت زندگی آدم‌های کوه اول و دوم چیست؟

باید تفاوت کوه اول و دوم را این طور تعریف کنیم. اگر اولین کوه درباره ساختن و تعریف از خود باشد، کوه دوم درباره دور انداختن «من» ها و نفس خود است. اگر اولین کوه درباره مالکیت و کسب کردن است کوه دوم درباره کمک کردن و مشارکت است. اگر کوه اول معنای بالا کشیدن خود را داشته باشد کوه دوم شما را در میان کسانی قرار می‌دهد که دست دیگران را گرفتید و با هم بالا می‌روید. در اولین کوه دوست دارید بلندپروازانه، استراتژیک و مستقل باشید و در دومین کوه دوست دارید با دیگران رابطه داشته باشید و صمیمی و خستگی‌ناپذیر عمل کنید.

پس می‌شود با نشانه‌ها آدم‌های کوه اول و دوم را شناخت. وقت‌تان در کنار آدم‌های کوه اول بیشتر شاد، سرگرم‌کننده و جالب می‌گذرد. آن‌ها بیشتر شغل خوبی دارند و اوضاع‌شان روبه‌راه است. آدم‌های کوه دوم با لذت‌های مادی مخالف نیستند اما می‌توانند از خوردن یک نوشیدنی ساده در ساحل هم لذت ببرند. روز هایشان خسته‌کننده است چون خودشان را وقف آدم‌های دیگر کرده‌اند اما با قدرت و عمق بیشتری زندگی می‌کنند. البته سازمان‌ها و جامعه هم می‌توانند در قله و دره باشند. گاهی شما در یک دانشگاه درس می‌خوانید یا در یک شرکت کاری کنید اما هیچ‌کدام، تأثیری روی شما نمی‌گذارند. مدرک یا حقوقی را که به خاطرش به آن‌جا رفتید می‌گیرید و می‌روید. اما دانشگاه، سازمان یا هر موقعیت دیگری که در کوه دوم قرار دارد، عمق وجود آدم‌ها را در کم می‌کند و تأثیری دایمی روی آن‌ها می‌گذارد.



«چرا»هایی برای چگونگی زیستن

افرادی زندگی‌شان را بدون هیچ دست‌اندازی طی می‌کنند و هیچ‌وقت به دره نمی‌افتند. اما بیشتر ما مجبور شده‌ایم در یک دوره از زندگی، رنج‌هایی را تحمل و سوالاتی اساسی از خودمان بکنیم. رنج به اشکال مختلفی خودش را نشان می‌دهد. برخی مشغول کار هستند اما می‌دانند که مسیر زندگی‌شان را گم کرده‌اند. برخی دل‌شکسته می‌شوند و بعضی ناگهان عزیزی را از دست می‌دهند و این باعث می‌شود فکر کنند آینده روشن خود را برای همیشه از دست داده‌اند. بعضی هم با بیماری‌های سخت مواجه می‌شوند یا با شکست، دره را تجربه می‌کنند. بعضی افراد حتی در دهه‌های ۳۰ و ۴۰ زندگی فکر می‌کنند راه را اشتباه آمدند. مدام صدایی در ذهن‌شان می‌پیچد «چه کار می‌کنی؟ این کار کسل‌کننده و بی‌پوده است. چرا جایی نیستی که کاری را که دوست داری انجام بدی؟» آدم‌ها معمولاً قبل از این که بفهمند مشکل‌شان چقدر بزرگ است، اول انکار می‌کنند که در زندگی‌شان مشکلی وجود دارد، سپس به تلاش‌های خود برای پیروی از یک برنامه قدیمی شکست خورده ادامه می‌دهند. وقتی به نتیجه نمی‌رسند، سعی می‌کنند با یک هیجان تازه خود

فردگرایی افراطی و بلاهایی که در پی دارد

دارند و فقط ۸ درصد در طول یک سال با همسایه‌های خود مکالمه اساسی داشتند. اکنون این میزان نزدیک به ۳۰ درصد است و این یعنی جدا افتادگی عمومی. این جدا افتادگی با خود، تلفات روانی، اجتماعی و اخلاقی می‌آورد، آمار خودکشی بالایی می‌رود، اعتیاد به موادمخدر که نوعی خودکشی تدریجی است هم افزایش می‌یابد. در این جامعه بی‌اعتمادی زیاد می‌شود، از خودگذشتگی معنایی ندارد و مردم اعتقادی به این پدیده‌ها ندارند. در این حالت آرمان‌های اجتماعی کم‌رنگ می‌شود و افراد تعریفی از رموز از زندگی ندارند. سه بحران قبلی، بحران چهارمی یعنی قبیله‌گرایی را ساخته‌اند. این واکنش ما در باره فردگرایی از حد گذشته است.

بیشتر وقت‌ها اگر فردی شکست بخورد به دره بیفتد، خودش و اطرافیانش به دره درس می‌افتند. اما وقتی برای جامعه این اتفاق بیفتد سروکله بحران‌ها پیدای می‌شود. در چند دهه گذشته، فرهنگ جامعه توانست با فردگرایی کنار بیاید و آن را پذیرفت. اما وقتی فردگرایی از حد گذشت، فوق فردگرایی خودش را نشان داد و بلاهای عجیبی را به سر جامعه آورد. حالا آدم‌ها روز به روز بیشتر از گذشته از نظر اجتماعی، عاطفی و حتی جسمی جدا از یکدیگر زندگی می‌کنند و همین موضوع ۴ بحران اجتماعی را ایجاد کرده است. بحران تنهایی، یکی از آن‌هاست. برای مثال ۳۵ درصد از آمریکایی‌ها بیش از ۴۵ سال در زندگی خود تنها هستند. بیشتر خانواده‌ها تنها یک فرزند

آماده صعود از دره به کوه دوم

اگر خوش شانس باشید، در دره پادمی گیرید که خودتان را خوب بشناسید. می‌فهمید علاوه بر مغز و جسم، قلب و روح هم دارید. این را از قبل می‌دانستید اما در دره به درک و باور رسیدید و کارهایی که از این به بعد می‌کنید به خاطر درک همین مسئله است. برای مثال وقتی از آدم‌ها می‌پرسند چه تجربه‌ای باعث شده تا آن‌ها شخصی باشند که حالا هستند، هرگز نمی‌گویند «من تا پیش از این یک خودخواه واقعی بودم تا این که فلان اتفاق افتاد». آن‌ها در جواب چنین پرسش‌هایی از لحظه‌های سخت و مبارزه‌شان حرف می‌زنند. دلیل این که بیشتر آدم‌ها در دره تغییر می‌کنند این است که نفس را باید فراموش کنند. همان سه‌وی که ما در کوه اول برای چگونگی زندگی کردن ساخته‌ایم. آدم‌ها این نفس را برای همین پرورش می‌دهند. برای این که سرسختانه‌راه خود را در جهان باز کنند، شغلی به دست بیاورند و نشانی از خود باقی‌نگذارند؛ اما یک خود عمیق‌تر جایی در آن زیر وجود دارد که دیده نمی‌شود مگر این که آن نفس اولیه از بین برود. وقتی آدم

