

فرا ترا از نظم

Peterson, Jordan - پیترسون، جردن -	:	سرشناسه
فرا ترا از نظم / نوشته جردن پیترسون	:	عنوان و نام پدیدآور:
تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۱.	:	مشخصات نشر:
۳۲۸ صفحه.	:	مشخصات ظاهری:
۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۰۱-۲	:	شابک
فیبا	:	فهرست نویسی
Beyond Oerder, ۲۰۲۱، عنوان اصلی:	:	یادداشت
موفقیت، مدیریت زندگی	:	موضوع
BJ ۱۵۸۹/پ۹۵۹	:	رده بندی کنگره
۱۷۰/۰۴۴	:	رده بندی دیویی
۵۲۱۶۷۶۸	:	شماره کتاب شناسی ملی:

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



فرا ترا از نظم

۱۲ قانون دیگر برای زندگی

جردن بی پیترسون

ترجمه زهرا فروزش

عنوان	:	فراتراز نظم؛ ۱۲ قانون دیگر برای زندگی
نویسنده	:	جردن بی. پیترسون
مترجم	:	زهرا فروزش
ویراستار	:	نیلوفر طهرانچی
نمونه خوان	:	فاطمه یزدانی
نوبت چاپ	:	۱۴۰۱، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۰۱-۲
قیمت	:	۱۲۵.۰۰۰ تومان


تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است.

کتاب های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم، گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin.ir

 Nashrenovin

یادداشت نویسنده در دوران بیماری فراگیر کرونا

در بحبوحهٔ بحران جهانی و شیوع بیماری کووید ۱۹، تألیف یک کتاب غیرداستانی کاری پیچیده است. در این دوران سخت، حتی فکر کردن به هر موضوعی غیر از بیماری، نامعقول به نظر می‌رسد. با این حال معطوف کردن تمامی افکار به این بیماری همه‌گیر (که دورهٔ آن نیز به پایان خواهد رسید) اشتباه به نظر می‌آید، زیرا مشکلات معمول زندگی دوباره زمانی (و خوشبختانه) به صف اول مشکلات باز می‌گردند. این بدان معناست که نویسنده‌ای امروزی ناگزیر مرتکب یکی از این دو اشتباه خواهد شد: یا بیش از حد بر بیماری همه‌گیر تمرکز می‌کند که طول عمر نامشخصی دارد و کتابی می‌نویسد که به سرعت عمرش به سر می‌آید یا در مورد آن سخنی بر زبان نمی‌راند که نادیده گرفتن امری مشهود است.

پس از تأمل دربارهٔ این موضوع و همچنین گفت‌وگو با ناشرانم، تصمیم گرفتم طبق برنامه‌ای که چندین سال پیش تنظیم کرده بودم کتاب *فواتر از نظم: ۱۲ قانون دیگر برای زندگی را بنویسم* و به مسائلی بپردازم که مختص زمان فعلی نیستند (در نتیجه خطر دوم را به جان بخرم). همچنین فکر می‌کنم کسانی که نسخهٔ مکتوب یا صوتی این کتاب را انتخاب کرده‌اند، کمی تسکین یابند و توجهشان به موضوعی غیر از ویروس کرونا و ویرانی حاصل از آن معطوف شود.

فهرست

مقدمه ۹

قانون اول

نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای نوآورانه را سهل‌انگارانه تحقیر نکنید ۲۱

قانون دوم

تصور کنید که می‌توانید به چه کسی تبدیل شوید و سپس تنها بر همان هدف

تمرکز کنید ۵۷

قانون سوم

مسائل ناخوشایند را در ابهام پنهان نکنید ۸۵

قانون چهارم

توجه داشته باشید فرصت‌ها در جایی پنهان می‌شوند که مسئولیت‌پذیری نادیده

گرفته شده است ۱۰۱

قانون پنجم

کاری را انجام ندهید که از آن متنفرید ۱۲۵

قانون ششم

ایدئولوژی را رها کنید ۱۳۷

قانون هفتم

برای حداقل یک هدف تا جایی که در توانتان است، به سختی کار کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد ۱۵۵

قانون هشتم

سعی کنید در منزل خود، یکی از اتاق‌ها را به زیباترین شکل ممکن بیارایید ۱۷۱

قانون نهم

اگر خاطرات گذشته هنوز شما را آشفته می‌کنند، آن‌ها را با دقت و به‌طور کامل بنویسید ۱۹۵

قانون دهم

برنامه‌ریزی کنید و با جدیت تلاش کنید تا بتوانید روابط عاشقانه‌تان را حفظ کنید ۲۲۳

قانون یازدهم

به خودتان اجازه رنجش، فریبکاری یا خودپسندی ندهید ۲۵۵

قانون دوازدهم

حتی با وجود رنج‌هایتان سپاسگزار باشید ۲۹۷

کلام آخر ۳۱۳

درباره نویسنده ۳۱۵

یادداشت‌ها ۳۱۷

مقدمه

روز پنجم فوریه ۲۰۲۰، در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستانی در مسکو به هوش آمدم. البته آن لحظه اصلاً تصورش را هم نمی‌کردم که در مسکو باشم. دست‌هایم به دو طرف تخت بسته شده بود، چون ظاهراً در حالت بیهوشی تقلای بسیاری کرده بودم که همه سوندها و سرم‌ها را دریاورم و از آی‌سی‌یو فرار کنم. آشفته و مأیوس بودم. نمی‌دانستم کجا هستم. نمی‌دانستم آدم‌های دور و برم به چه زبانی صحبت می‌کنند و بدتر اینکه دخترم میکیلا^۱ و همسرش آندری^۲، به جز ساعت‌های محدودی، اجازه ملاقات نداشتند و زمانی که به هوش آمدم نیز نتوانستند در کنار من باشند. از اینکه آنجا بودم هم عصبانی بودم و وقتی که دخترم چند ساعت بعد به ملاقاتم آمد، واکنش تندی به او نشان دادم. حس می‌کردم به من خیانت شده است، درحالی‌که این احساس اصلاً صحت نداشت و کادر پزشکی، با وجود مشکلات فراوانی که در مراقبت از یک بیمار در یک کشور غریب ایجاد می‌شود، نهایت تلاش خود را صرف مراقبت و پرستاری از من کرده بود. از آنچه طی هفته‌های قبل از این حادثه بر من گذشت، خاطره‌ای در ذهن ندارم و از آن زمان تا وقتی که اواسط دسامبر وارد بیمارستانی در شهر تورنتو شدم هم تصویری در ذهنم باقی نمانده است. یکی از معدود مطالبی که به یادم می‌آید، روزهای ابتدای سال است که در حال نوشتن این کتاب بودم.

بیشتر بخش‌های کتاب را زمانی نوشتم و ویرایش کردم که اعضای خانواده‌ام یکی پس از دیگری به بیماری‌های مختلفی دچار شدند. این‌ها مسائلی هستند که موضوع بحث محافل عمومی بوده‌اند و به همین دلیل ضروری است که درباره این موضوع توضیحات مفصلی بدهم. ابتدا در ژانویه ۲۰۱۹، دخترم میکیلا مجبور شد جراحی بیابد تا بخش زیادی از مفصل مصنوعی مچ پایش را تعویض کند. پزشکان حدوداً ده سال پیش این مفصل را پیوند زده بودند، اما به دلیل درست انجام نشدن جراحی اولیه، درد و مشکلات حرکتی وخیم برای او به وجود آمده و در نهایت حرکت او مختل شده بود. من برای پیگیری روال عمل جراحی و کمک به بهبودی اولیه‌اش به مدت یک هفته او را در بیمارستانی در زوریخ سوئیس همراهی کردم.

¹ Mikhaila

² Andrey

سپس اوایل مارس، همسر تامی^۱ به علت نوعی سرطان خوش خیم و معمول کلیه، در تورنتو مورد عمل جراحی قرار گرفت. طی این عمل، یک سوم از این عضو برداشته شد. یک ماه و نیم پس از جراحی، مشخص شد که او در واقع به نوع نادر و بدخیمی از سرطان دچار شده است که نرخ مرگ و میر آن در یک سال نزدیک به صد درصد است.

جراحان معالج دو هفته بعد، دوسوم باقیمانده کلیه^۲ او که درگیر سرطان بود و بخش قابل توجهی از غدد لنفاوی شکمی درگیر بیماری را هم برداشتند. جراحی رشد سرطان را متوقف کرد، اما موجب نشت مایعات (حدوداً روزی چهار لیتر یا یک گالن) از دستگاه لنفاوی آسیب دیده اش شد. نام این وضعیت آسیت شیلوس^۲ یا همان آب آوردن شکم است که خطر آن با بیماری اولیه مشابه بود. برای چاره جویی و رفع این خطر به شهر فیلادلفیا سفر کردیم تا با یک گروه پزشکی ملاقات کنیم. پزشکان در بیمارستان با هدف افزایش وضوح تصاویر سی‌ای‌تی و اسکن‌های ام‌آر‌آی، ابتدا روغن دانه خشخاش به بدن تامی تزریق کردند که تزریق آن ۹۶ ساعت طول کشید. پس از آن نشت مایعات از بدن تامی متوقف شد. این اتفاق خوش‌یمن درست در روز سی‌امین سالگرد ازدواج ما رخ داد. او به یاری بخت - بدون آن هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم به زندگی ادامه دهیم - و همچنین به لطف قدرت و استقامت ستودنی خودش، به سرعت و ظاهراً به‌طور کامل، سلامت خود را بازیافت.

متأسفانه پس از رفع این مشکلات، سلامتی من رو به وخامت گذاشت. در تعطیلات کریسمس ۲۰۱۶، غذایی مصرف کرده بودم که بدنم واکنش خودایمنی به آن نشان داده بود^(۱) و من برای رفع آن مشکل، اوایل سال ۲۰۱۷ شروع به مصرف نوعی داروی ضد اضطراب کرده بودم. حساسیت غذایی مرا به شدت و به‌طور مداوم مضطرب کرده بود و باعث شد بدنم به سرمای شدیدی دچار شود، به‌طوری‌که فرقی نمی‌کرد چقدر لباس بیوشم یا چند پتو دور خود بپیچم. علاوه بر آن فشار خونم به حدی پایین آمده بود که هروقت سعی می‌کردم که بایستم، سرم گیج می‌رفت و باید بارها می‌نشستم و بلند می‌شدم تا بتوانم بر بدنم مسلط شوم. به کم‌خوایی، تا حد بی‌خوابی کامل، نیز دچار شده بودم. پزشک خانوادگی ما داروی بنزودیازپین و داروی دیگری برای خواب تجویز کرد. داروی خواب را به تعداد اندکی استفاده و سپس مصرف آن را متوقف کردم چون تقریباً بلافاصله پس از مصرف بنزودیازپین، علائم آزاد کننده و بی‌خوابی کاملاً برطرف شدند و دیگر به دارویی برای رفع بی‌خوابی نیازی نداشتم. بنزودیازپین را به مدت سه سال مصرف کردم چون طی آن دوره، زندگی‌ام به‌طرز غریبی

¹ Tammy

² chylous ascites

پیشان بود (آن زمان داشتیم از یک استاد دانشگاه و متخصص بالینی بی‌سرودا به یک چهرهٔ جنجالی و معروف تبدیل می‌شدم) و البته آن موقع فکر می‌کردم - همان‌طور که معمولاً ادعا می‌شود - بنزودیازپین دارویی بی‌خطر است.

با این حال در مارس ۲۰۱۹ و اوایل بروز کشمکش‌های پزشکی همسرم، شرایط تغییر کرد. اضطراب‌های من پس از بستری شدن میکیلا، جراحی و بهبودی‌اش به طرز چشمگیری افزایش پیدا کرد و در نتیجهٔ این شرایط، از پزشکم خواستم که مقدار بنزودیازپین را افزایش دهد که نه خودم درگیر اضطرابم باشم و نه دیگران را دچار مشکل کنم. متأسفانه پس از افزایش میزان دارو، احساسات آزاردهنده‌تری به من هجوم آورد. با وجود این تقاضا کردم که مقدار دارو افزایش یابد، اما اضطرابم کمتر که نه، بیشتر نیز شد. در آن زمان، درگیر جراحی دوم همسرم تامی و مشکلات متعاقب آن بودیم و من حال خرابم را نتیجهٔ آن اتفاقات می‌دانستم. پیشان احوالی‌ام را نتیجهٔ واکنش بدنم به دارودرمانی نمی‌دانستم، بلکه آن آشفتگی را به دلیل بازگشت افسردگی می‌دیدم که سال‌ها مرا گرفتار کرده بود. بعدها مشخص شد که دچار افسردگی نبوده‌ام و بدنم به آن نوع درمان دارویی واکنش نشان داده است.^(۳) به‌رحال مصرف بنزودیازپین را در ماه مه همان سال قطع کردم و به توصیهٔ روانپزشکی که به او مراجعه کرده بودم، هفته‌ای دو قرص کتامین مصرف کردم. کتامین داروی غیراستاندارد و روان‌گردانی بی‌حس‌کننده است که گاهی اوقات اثری مثبت و ناگهانی بر افسردگی می‌گذارد. این دارو هیچ اثر مثبتی روی من نداشت جز اینکه دو بار به مدت ۹۰ دقیقه، جهنم واقعی را تجربه کردم. دارو به گونه‌ای بر من اثر گذاشته بود که عمیقاً حس می‌کردم هرآنچه به من مربوط می‌شود، شرم‌آور و باعث سرافکندگی است، انگار که تمام تجربیات مثبتم بیهوده بوده‌اند.

چند روز پس از مصرف دومین قرص کتامین، به عوارض شدید قطع مصرف بنزودیازپین دچار شدم که حقیقتاً قابل تحمل نبود؛ اضطرابی بسیار فراتر از آنچه پیش‌تر تجربه کرده بودم، بی‌قراری خارج از کنترل و میل به حرکت کردن که به اکاتزی^۱ معروف است، افکار مخرب خودکشی و از دست رفتن کامل هر نوع حس شادی. یک پزشک که دوست خانوادگی ما بود، مرا از خطرات قطع ناگهانی بنزودیازپین آگاه کرد. بنابراین مصرف بنزودیازپین را دوباره ولی این بار به مقدار کمتر، شروع کردم. بسیاری از علائم بیماری فروکش کرد. برای رفع علائمی که باقی مانده بودند، شروع به مصرف دارویی ضد افسردگی کردم که در گذشته برایم بسیار مؤثر بود. هرچند تنها اثری که داشت این بود که مرا بسیار خسته و بی‌رقم می‌کرد

¹ Akathisia

تاحدی که باید طی روز، چهار ساعت بیشتر می‌خوابیدم که با توجه به شرایط بیماری حاد تامی اصلاً خوشایند نبود و همچنین اشتها هم دو یا سه برابر شده بود.

بعد از حدود سه ماه اضطراب وحشتناک، پرخواهی خارج از کنترل، اکتازیای عذاب‌آور و اشتها مفرد، به یک درمانگاه آمریکایی رفتم که مدعی بود در رفع مشکلات قطع سریع بنزودیازپین تخصص دارد. با اینکه روانپزشکان کلینیک نهایت تلاش و خوش‌قلبی خود را به کار گرفتند، تنها توانستند دوز دارو را به مقدار بسیار کمی کاهش دهند و رفع اثرات منفی و خارج از کنترل دارو با روش درمان آن‌ها ممکن نبود.

با این حال از اواسط اوت و تنها چند روز پس از بهبودی تامی از عوارض پس از جراحی، تا اواخر نوامبر یعنی زمانی که با شرایط بسیار بد به خانه‌ام در تورنتو برگشتم، در درمانگاه بستری شدم. آن زمان، بیماری اکتازیا (همان بیماری حرکت خارج از کنترل بدن) در من به اندازه‌ای زیاد شده بود که اصلاً نمی‌توانستم بدون مشکلاتی بنشینم یا برای مدتی کوتاه آرام بگیرم. ماه دسامبر، به یک بیمارستان محلی رفتم و همان جا بود که هوشیاری‌ام را درباره وقایع تا پیش از به هوش آمدنم در مسکو، از دست دادم. آن‌طور که بعدها فهمیدم، میکیلا و آندری در اوایل ژانویه ۲۰۲۰ مرا از بیمارستان تورنتو خارج کردند، چون معتقد بودند که آن شیوه درمان حال مرا بدتر از قبل کرده و هیچ بهبودی حاصل نشده بود (بعدها وقتی از شرایط مطلع شدم، خودم هم به همین نتیجه رسیدم).

وقتی در روسیه به هوش آمدم، خودم را در وضعیت بغرنجی یافتم زیرا معلوم شد زمانی که در کانادا بودم، هر دو ریه‌ام درگیر ذات‌الریه شده بود، اما بیماری‌ام در آنجا نه تشخیص داده شده بود و نه هیچ اقدامی برای درمان صورت گرفته بود؛ تا اینکه در آی‌سی‌یوی بیمارستان روسیه این مسئله مشخص شد. اما دلیل اصلی حضور من در آنجا این امر بود که بتوانم طبق شیوه‌ای که در آمریکای شمالی ناشناخته یا خیلی خطرناک شناخته می‌شد، بنزودیازپین را ترک کنم. از آنجایی که غیر از کاهش دوز پیشین دارو که ماه‌ها پیش انجام شده بود، اصلاً نتوانسته بودم کاهش دوز دارو را تحمل کنم، پزشکان درمانگاه مرا در یک حالت کمای مصنوعی قرار دادند که طی لحظات سخت ترک دارو، بیهوش باشم و بتوانم عوارض ترک را تاب بیاورم. درمانم از ۵ ژانویه آغاز شد و ۹ روز طول کشید. طی آن دوره من درون دستگاهی بودم تا تنفسم به شکل مکانیکی تنظیم شود. روز ۱۴ ژانویه، از بیهوشی و اینتوباسیون (لوله‌گذاری داخل نای) خارج شدم. آن‌طور که میکیلا می‌گوید، چند ساعتی هشیار بودم و معلوم شد که از اکتازیا رهایی یافته‌ام؛ گرچه خودم اصلاً این مسئله را به خاطر نمی‌آورم.

روز ۲۳ ژانویه، مرا به بخش آی‌سی‌یوی دیگری فرستادند که ویژهٔ توان‌بخشی عصب‌شناختی بود. می‌توانم به خاطر بیاورم که در روز ۲۶ آن ماه برای لحظاتی کوتاه به هوش آمدم و بعد از آن، روز ۵ فوریه، در حالت هوشیاری کامل قرار گرفتم. در این فاصله ده روز در حالت هذیان و آشفتگی بودم. وقتی شرایطم بهتر شد، مرا به مرکز توان‌بخشی دیگری فرستادند که خارج از حومهٔ مسکو بود و حس و حال خانه را داشت. آنجا باید مجموعه‌ای از کارها را دوباره یاد می‌گرفتم، مثل راه رفتن، بالا و پایین رفتن از پله‌ها، بستن دکمه‌های لباسم، دراز کشیدن روی تخت بدون کمک گرفتن از کسی، گذاشتن انگشت‌هایم روی کلیدهای کیبورد و تایپ کردن. ظاهراً نمی‌توانستم به‌خوبی ببینم، یا به بیان دقیق‌تر، نمی‌توانستم برای ارتباط با آنچه می‌دیدم به‌خوبی از اندام‌هایم استفاده کنم. چند هفته بعد و پس از آنکه مشکلاتم در ادراک و هماهنگی اعضای بدنم مرتفع شد، من، میکیلا، آندری و فرزندشان عازم فلوریدا شدیم. بعد از تحمل زمستان سخت و تیرهٔ مسکو، امیدوار بودیم که در نور و گرمای خورشید در این شهر به آرامش برسیم و بهبود یابیم. اما این زمان، دقیقاً پیش از گسترش نگرانی جهانی از انتشار ویروس کووید ۱۹ بود.

در فلوریدا تلاش کردم کم‌کم داروهای تجویز شده در مسکو را قطع کنم، گرچه هنوز دست و پای چپم بی‌حس بودند و به همراه عضلات پیشانی‌ام می‌لرزید، گاهگاه دچار حملات عصبی می‌شدم و اضطرابی فلج‌کننده مرا در برمی‌گرفت. با کاهش دوز دارو همهٔ این عوارض به‌شدت برگشت و به حدی رسید که دو ماه بعد، ناچار شدم دوباره همان دوزی را مصرف کنم که در درمانگاه روسیه برایم تجویز شده بود. این یک شکست واقعی بود، زیرا آن خوش‌بینی نافرجام سبب شد مصرف دارو افزایش پیدا کند و مرا به مرحله‌ای از میزان مصرف دارو برگرداند که برای رفع آن بهای سنگینی پرداخته بودم. به لطف اعضای خانواده و دوستانی که در آن دوره کنارم بودند و مرا حمایت می‌کردند، انگیزه‌ام برای ادامه دادن افزایش یافته بود اما علائم بیماری، به‌خصوص صبح‌ها، از حد تحمل خارج می‌شد.

اواخر ماه مه، یعنی سه ماه بعد از ترک روسیه، مشخص شد که شرایط من به جای بهبود، وخیم‌تر می‌شد و تکبیه کردن به کسانی که دوستشان داشتم و دوستم داشتند دیگر منصفانه و قابل ادامه دادن نبود. میکیلا و آندری با یک درمانگاه در صربستان در تماس بودند که روشی بدیع در حل مشکل قطع بنزودیازپین داشت و درست دو روز بعد از بازگشایی این کشور به علت همه‌گیری کرونا، مقدمات انتقال مرا به آنجا فراهم کردند.

نمی‌خواهم ادعا کنم که آنچه بر من، همسر و اطرافیانم گذشت در نهایت نتیجهٔ خوبی به همراه داشته است. آنچه او از سرگذراند واقعاً وحشتناک بود. او بیش از شش ماه، هر

دو یا سه روز با مشکلات کشنده‌ای روبه‌رو می‌شد و پس از آن هم مجبور بود با بیماری و غیبت من کنار بیاید. من هم گرفتار احتمال فقدان کسی شده بودم که پنجاه سال دوست و همراه و سی سال هم همسرم بوده است و از دیدن نتایج هولناک بیماری‌اش بر فرزندان و سایر اعضای خانواده و نیز عواقب ترسناک وابستگی دارویی خودم، که ندانسته به آن دچار شده بودم، به ستوه آمده بودم. نمی‌خواهم با این ادعا که با تحمل آن قضایا ما به آدم‌های بهتری تبدیل شده‌ایم، آن را سهو جلوه دهم. هرچند می‌توانم بگویم که تجربه‌ی نزدیکی به مرگ همسرم باعث شد که او بیشتر از هر زمانی به رشد روحانی و خلاقانه‌ی خود علاقه‌مند شود و در مورد خودم هم سبب شد تنها مطالبی را بنویسم و هنگام ویرایش کتاب نگه دارم که تحت شرایط دردناک و عذاب‌آور هم معنا و اهمیت خود را حفظ کردند. قطعاً به خاطر لطف اعضای خانواده و دوستان (نامشان را در انتهای این کتاب آورده‌ام) است که ما هنوز زنده‌ایم، اما این نکته هم صحیح است که طی دوران بیماری، تأمل معناداری که در نوشته‌هایم داشتم برایم هم دلیلی برای زنده بودن فراهم آورد و هم معیاری بود برای ارزیابی افکاری که با آن‌ها دست به‌گریبان بودم.

هرگز در کتاب قبلی و فعلی‌ام ادعا نکرده‌ام که قوانین مطرح‌شده در این دو کتاب الزاماً برای زندگی کفایت می‌کنند. آنچه ادعا کرده‌ام، یعنی آنچه امیدوارم که ادعا کرده باشم، این مسئله بوده است: هنگامی که زندگی شما در آشوب و هرج‌ومرج غرق شده، هنگامی که طبیعت زندگی شما یا یکی از عزیزانتان را با بیماری و مصیبت نفرین کرده یا زمانی که ظلم و بی‌عدالتی، هر آنچه ساخته‌اید را بر فنا داده است، خوب است باقی داستان را نیز بدانید. اگر توجه نکنیم که ذاتی قهرمانانه در رستگاری نهفته است و اینکه اصالت روح بشر مستلزم بر عهده گرفتن مسئولیتی خاص است، این شوربختی‌ها تنها نیمه‌ی تلخ داستان زندگی ماست. ما با چشم پوشیدن از این بخش داستان خود را به خطر می‌اندازیم، زیرا زندگی آن‌قدر طاقت‌فرساست که نادیده گرفتن روح قهرمانانه در زندگی می‌تواند برایمان بسیار گران تمام شود و قطعاً نمی‌خواهیم که این اتفاق برایمان رخ دهد، پس باید روحیه و شهامت خود را به دست آوریم، به مسائل درست‌تر و دقیق‌تر بنگریم و به بهترین شیوه ممکن زندگی کنیم. شما منابعی برای کسب قدرت در اختیار دارید که از طریق آن‌ها می‌توانید اثرگذار باشید. شاید آن منابع کاملاً مؤثر نباشند، اما ممکن است کافی باشند. با پذیرش اشتباهاتتان می‌توانید درس‌های لازم را یاد بگیرید. دارو، بیمارستان، پزشک و پرستارانی وجود دارند که با تعهدی خالصانه و شجاعانه زندگی هر روزتان را بهبود می‌بخشند. همچنین شما شخصیت و شهامت خاص خود را دارید، اما اگر به‌سختی آسیب ببینید و آماده پذیرش شکست

باشید، شخصیت و شهامت کسانی که به شما اهمیت می‌دهند و دوستان دارند هم به یاری شما خواهد آمد. در این صورت شاید و فقط شاید، با وجود تمام این کمک‌ها، بتوانید از سختی‌ها عبور کنید. من می‌توانم به شما بگویم که تا به حال چه عواملی زندگی مرا نجات داده‌اند: عشق من به خانواده‌ام، عشق آن‌ها به من، حمایت‌ها و دلگرمی‌هایی که خانواده و دوستانم نتارم کرده‌اند و این حقیقت که در میان مشکلات بی‌انتهای، همچنان مشغول کاری پرمعنا بودم و با مشغله‌های آن دست و پنجه نرم می‌کردم. من باید خودم را مجبور می‌کردم که پای رایانه‌ام بنشینم، باید خودم را مجبور می‌کردم که تمرکز کنم، نفس عمیق بکشم و در ماه‌های مدیدی که همه وجودم با ترس و وحشت عجیب بود، زبانم را از گفتن "به جهنم" و عمل کردن طبق آن، حفظ کنم. البته به زحمت توانستم این کار را انجام دهم. اغلب اوقات فکر می‌کردم در یکی از این همه بیمارستانی که در آن‌ها بستری می‌شوم، بالاخره خواهم مرد. من معتقدم که اگر مثلاً طعمه خشم و نفرت می‌شدم، یک بار برای همیشه نابود شده بودم و چقدر خوشبختم که از این سرنوشت دوری کرده‌ام.

به نظر شما اگر ما آدم‌های شجاع‌تر و بهتری بودیم، با مسائلی مانند ابهام، ترس از طبیعت، اجبار فرهنگ و شرارت ذاتی خود و دیگران بهتر کنار نمی‌آمدیم؟ اگرچه این امر همیشه راه نجات ما از شرایط ترسناکی نیست که با آن روبه‌رو می‌شویم. اگر برای دستیابی به ارزش‌های والاتری تلاش می‌کردیم و صادق‌تر بودیم، تجربه‌های سودمندتری عایدمان نمی‌شد؟ فکر نمی‌کنید که اگر اهدافتان به قدر کافی اصیل بودند، شهامتی راسخ‌تر داشتید و در کشف حقیقت بی‌تردید بودید، شاید خوبی ایجادشده در نتیجه این‌ها، ترس را بی‌معنی می‌کرد؟ شاید این حرف دقیقاً درست نباشد، اما به واقعیت نزدیک است. چنین نگاه و رویکردی دست‌کم این مفهوم را در زندگی ما وارد می‌کند که نگذاریم ترس و وحشت ما را فاسد کند و جهان اطراف خود را به جهنم تبدیل نکنیم.

حالا چرا نام *فوترا/از نظم* را انتخاب کرده‌ایم؟ ساده است. نظم سرزمینی کشف‌شده است. وقتی اقداماتی که در نظر می‌گیریم به نتایج مطلوب منتهی شوند، در آن صورت ما در نظم به سر می‌بریم. ما چنین نتیجه‌ای را مثبت تلقی می‌کنیم، زیرا اولاً به مطلوب خود رسیده‌ایم و ثانیاً فرضیه ما درباره نحوه کارکرد جهان تا حد قابل قبولی صحیح باقی می‌ماند. با این حال، تمام سرزمین‌های نظم، فارغ از اینکه چقدر امن و آسایش‌بخش باشند، نواقص خود را دارند. دانش ما درباره نحوه عملکردمان در جهان همواره ناقص است؛ بخشی به دلیل جهل بی‌اندازه ما نسبت به ناشناخته‌ها که بسیار وسیع‌اند، بخشی به خاطر بی‌اعتنایی و جهل خودخواسته ما و بخشی دیگر هم به خاطر اینکه جهان همواره به شیوه‌ای بی‌قاعده

و غیرمنتظره خود را تغییر می‌دهد. علاوه بر این، نظمی که به اجبار به جهان تحمیل می‌کنیم می‌تواند به امری خشک و غیرقابل انعطاف مبدل شود، زیرا در این فرایند به شیوه‌ای نامعقول سعی می‌کنیم که تفکر درباره‌ی ناشناخته‌ها را ریشه‌کن کنیم. اگر این تلاش‌ها از حد فراتر رود، خطر استبداد و تمامیت‌خواهی رخ می‌نماید که از تمایل به کنترل کامل وقایع نشئت می‌گیرد؛ درحالی‌که داشتن چنان کنترلی حتی در حد حرف هم ممکن نیست چه رسد به عمل. این موضوع به معنی آن است که با تمامی تغییرات روانشناختی و اجتماعی لازم را محدود کنیم که برای حفظ سازگاری با جهان همیشه متغیر ضروری است. در این صورت ما خود را ناگزیر از آن می‌بینیم که به فراتر از نظم، یعنی به‌جهت مخالف آن، برویم؛ آشوب.

اگر فرض کنیم نظم حیطه‌ای است که خواسته‌های ما آشکار می‌شود - در این حیطه طبق خردی رفتار می‌کنیم که در گذشته به دست آورده‌ایم - آشوب حیطه‌ی امور غیرمنتظره یا حیطه‌ای است که از مسیرهای رو به جلو و امکانات بالقوه‌ی آن بی‌اطلاع هستیم. وقوع اتفاقی مکرر در گذشته، تکرار آن در آینده به طریقی مشابه را تضمین نمی‌کند. همواره قلمرویی فراتر از دانش و قدرت پیش‌بینی ما وجود دارد. آشوب خصوصیاتى مانند ناهنجاری، تازگی، پیش‌بینی‌نشدنی، دگرگونی، گسستگی و گاهی نزول دارد، زیرا آنچه ما آن را بدیهی فرض کرده‌ایم نامعتبر می‌نماید. گاهی اوقات، آشوب باملايمت خود را برای ما نمایان می‌سازد و رمز و راز خود را به گونه‌ای به ما نشان می‌دهد که ما را کنجکاو، ناگزیر و مشتاق می‌کند. این امر احتمالاً، اما نه به‌شکل اجتناب‌ناپذیری، زمانی اتفاق می‌افتد که ما داوطلبانه، با آمادگی دقیق و انضباط با مسئله‌ای نامفهوم مواجه شویم. در مواقع دیگری، اتفاق غیرمنتظره به‌شیوه‌ای ترسناک، ناگهانی و غیرمترقبه رخ می‌دهد و ما را ناامید می‌کند و از هم می‌پاشد که در این صورت تنها با سختی و زحمت فراوان می‌توانیم وجود ازهم‌پاشیده‌مان را دوباره جمع کنیم و سرپا شویم - تازه اصلاً اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم.

نظم و آشوب هیچ‌کدام فی‌نفسه بر دیگری برتری ندارند. اصلاً این طرز تلقی اشتباه است. با این حال در کتاب قبلی‌ام، یعنی ۱۲ *قاعده برای زندگی: نوشدارویی برای بی‌نظمی*^۱، بر این مسئله تمرکز کردم که چگونه می‌توان عواقب آشوب را چاره کرد. ما در برابر تغییر ناگهانی و غیرمنتظره خود را از لحاظ جسمی و روانی بدترین اتفاق ممکن آماده می‌کنیم و از آنجا که تنها خدا می‌داند که آن بدترین اتفاق ممکن چه می‌تواند باشد، ناچاریم خود را برای وقوع هر امر احتمالی آماده کنیم. مشکل ایجادشده از این آمادگی همیشگی این امر است

^۱ پیترسون، جردن (۲۰۱۸)، ۱۲ *قانون زندگی: نوشدارویی برای بی‌نظمی*، ترجمه‌ی حامد رحمانیان و هادی بهمنی، نشر نوین

که اگر افراطی باشد، ما را فرسوده می‌کند. اما این امر به هیچ‌وجه بدان معنا نیست که آشوب می‌بایست حذف شود (در هر صورت حذف آن غیرممکن است). به هر حال همان‌طور که در کتاب قبلی‌ام مکرراً اشاره کرده‌ام، آنچه ناشناخته است باید با دقت مدیریت شود. هر آنچه را که بماند دچار خمودگی می‌شود و زندگی بدون حس کنجکاو (همان غریزه‌ای که ما را به سوی ناشناخته‌ها هدایت می‌کند) نسخهٔ تقلیل‌یافته‌ای از زندگی است. آنچه جدید است، هیجان‌انگیز، جالب و محرک نیز هست؛ البته به شرطی که میزان آن به قدری نباشد که زندگی ما را تا حد خارج از تحملی ناپایدار کند.

این کتاب مانند کتاب قبلی‌ام، یعنی ۱۲ *قاعده برای زندگی*، شرحی از فهرست ۴۲ قاعده است که ابتدا در وب‌سایت پرسش و پاسخ کورا^۱ منتشر شده بود. مضمون و هدف نهایی این کتاب، برخلاف کتاب قبلی، این امر است که چرا بهتر است از امنیت و کنترل‌گری بیش‌ازحد اجتناب کنیم. به دلیل ناکافی بودن معلوماتمان (چراکه مدام می‌فهمیم آنچه سعی داریم آن را کنترل کنیم، به‌هرحال از حیطةٔ قدرت ما خارج می‌شود) باید هم‌زمان خود را در معرض نظم و فراتر از نظم قرار دهیم تا حد فاصل نظم و آشوب، مشتاق جست‌وجو و کشف عمیق‌ترین معنا باشیم؛ زیرا به‌قدر کافی احساس امنیت می‌کنیم که ترس‌هایمان را کنترل کنیم و هنگام مواجهه با مسائلی که هنوز با آن‌ها به صلح نرسیده‌ایم و سازگاری نیافته‌ایم، همواره یاد بگیریم. این همان حس معناست که از تفکر بسیار عمیق‌تر است و در جهت‌یابی در زندگی به ما کمک می‌کند تا در برابر قدرت‌های برتر درهم نشکنیم یا در مواجهه با نظام‌های ارزشی و اعتقادی منسوخ، متعصبانه و پرمطراق، با خطر از رشد بازماندن و سرشکسته شدن روبه‌رو نشویم.

حال نگاهی دقیق‌تر به جزئیات کتاب بیندازیم. قانون اول رابطهٔ میان ساختارهای اجتماعی پایدار و قابل‌پیش‌بینی و سلامت روانی افراد را توضیح می‌دهد و این نکته را مطرح می‌کند که افرادی خلاق و نوآور باید این ساختارها را به‌روزرسانی کنند تا سرزندگی آن حفظ شود. قانون دوم به تحلیل تصویر کهن کیمیاگری می‌پردازد که بر پایهٔ چند داستان کهن و جدید استوار است تا ماهیت و رشد شخصیت یکپارچهٔ بشری را آشکار سازد. قانون سوم دربارهٔ خطرات نادیده‌گرفتن اطلاعات هشدار می‌دهد که برای همواره جوان نگاه داشتن روان انسان حیاتی است و بروز احساساتی منفی همچون درد، اضطراب و ترس نشانهٔ این نوع غفلت است.

قانون چهارم می‌گوید معنایی که باعث استقامت افراد در روزهای سخت زندگی می‌شود، در شادی - که حسی گذراست - یافت نمی‌شود، بلکه آن معنا را می‌توان در قبول مسئولیت

¹ Quora

بالغانه و داوطلبانه فرد در قبال خود و دیگران یافت. قانون پنجم با استفاده از مثالی که از تجربه خودم به عنوان یک روان‌شناس گرفته شده است، ضرورت توجه فرد و اجتماع را در برابر ندای وجدان شرح می‌دهد. قانون ششم خطر تقلیل دلایل مشکلات پیچیده فردی و اجتماعی را به متغیرهایی محدود مانند جنسیت، طبقه اجتماعی یا قدرت توضیح می‌دهد. قانون هفتم رابطه مهم میان این دو امر را بیان می‌کند: تلاش منظم در جهت مشخص و رشد فردی و شخصیتی تا توان ایستادگی در برابر دشواری‌ها را داشته باشید. تمرکز قانون هشتم بر اهمیت حیاتی تجربه زیبایی‌شناختی است که راهنمایی است به سوی خیر، نیکی و تاب‌آوری در جهان. قانون نهم به بیان این نکته می‌پردازد که اگر تجربه‌های دردآور یا ترسناک گذشته را آگاهانه بر زبان بیاوریم و آن‌ها را به شکلی تحلیلی بازگو کنیم، از شدت رنج و عذاب آن‌ها کاسته خواهد شد.

قانون دهم اهمیت این مسئله را یادآوری می‌کند که برای حفظ رضایتمندی، احترام متقابل و همکاری صمیمانه، باید گفت‌وگو و تعاملی صریح و صادقانه وجود داشته باشد؛ بدون این گونه تعامل، هیچ رابطه عاطفی پایدار نمی‌ماند. قانون یازدهم با توصیف دنیای تجربه انسانی آغاز می‌شود، به شرح عواملی می‌پردازد که موجب برانگیختن سه الگوی معمول و خطرناک در واکنش‌های روان‌شناختی می‌شود، عواقب فاجعه‌بار گرفتار شدن به هر کدام از آن الگوها را بیان می‌کند و مسیری جایگزین ارائه می‌دهد. قانون دوازدهم شرح می‌دهد که هنگام مواجهه با مصیبت‌ها باید شکرگزاری را به عنوان یکی از نشانه‌های اصلی شهادتی ستودنی بدانیم که برای ادامه دادن به مسیر سخت زندگی به آن نیاز داریم.^(۳)

چهار سال پیش که با نوشتن ۱۲ قانون اول، تلاش کردم ایده‌هایم را در سطحی جهانی شخصاً، از طریق یوتیوب، یادکست و بلاگ بیان کنم^(۴)، بازخورد مؤثری گرفتم و اکنون امیدوارم در ارائه این مجموعه از ۱۲ قانون، نسبت به آن زمان بهتر عمل کرده باشم. امیدوارم در بررسی و شرح مسائلی که در کارهای گذشته‌ام با دقت و وضوح کمتری بررسی شده بودند و مطالبی که برای اولین بار بیان می‌شوند، روشن‌تر عمل کرده باشم. در نهایت امیدوارم از نظر خوانندگان، این کتاب هم به اندازه اولین مجموعه ۱۲ قانون مفید باشد. بسیاری از خوانندگان گفته‌اند که تفکرات و داستان‌هایی که من افتخار بحث و صحبت درباره‌شان را داشته‌ام، برایشان قدرت و نیرویی جدید به ارمغان آورده بود و این امر بی‌اندازه باعث خشنودی و افتخار من است.



THE FOOL.

قانون اول

نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای نوآورانه را

سهل‌انگارانه تحقیر نکنید

تنهایی و سردرگمی

سال‌ها مراجعی داشتم که تنها زندگی می‌کرد. (۵) او علاوه بر تنها زندگی کردن، در بسیاری جنبه‌های دیگر زندگی هم تنها و منزوی بود و وابستگی‌های خانوادگی محدودی داشت. هر دو دخترش به خارج از کشور مهاجرت کرده بودند و ارتباط چندانی با او نداشتند. او به جز پدر و خواهری که از آن‌ها دوری می‌جست، خویشاوند دیگری نداشت. همسر و مادر فرزندان‌ش سال‌ها پیش درگذشته بود و تنها ارتباطی که او توانسته بود طول این یک دهه و نیم که به من مراجعه می‌کرد، حفظ کند، شریک عاطفی جدیدش بود که او هم به‌طرز غم‌انگیزی در یک تصادف رانندگی کشته شد.

زمانی که درمان را شروع کردیم، گفت‌وگوهای ما بسیار ناشیانه بود. او با ظرافت‌های تعامل اجتماعی آشنا نبود و در نتیجه رفتار کلامی و غیرکلامی‌اش فاقد نرمی موزون و هماهنگی لازم برای رفتارهای معمولی اجتماعی بود. هر دو والدینش او را در کودکی نادیده گرفته و عمداً سرخورده کرده بودند. پدرش که اغلب اوقات در خانه نبود، به او اعتنایی نداشت و رفتارهایی خشن و آزارگرانه نسبت به او نشان می‌داد و مادرش هم الکلی و دائم‌الخم‌ بود. در مدرسه هم مدام مورد آزار و اذیت قرار می‌گرفت و در تمام سال‌های تحصیلش، هیچ‌یک از معلمان توجهی به او نشان نداده بودند. این تجربه‌ها او را به سوی افسردگی سوق داده یا حداقل احتمال بالقوهٔ بیولوژیکی او برای افسردگی را وخامت بیشتری بخشیده بودند. در نتیجه او به آدم بی‌نزاکت و کج خلقی تبدیل شده بود و اگر حین گفت‌وگو حس می‌کرد که حرفش به‌درستی فهمیده نشده یا کلامش قطع شده، به‌وضوح دگرگون

می‌شد. این واکنش‌ها موجب شده بود که تا دوران بزرگسالی و خصوصاً در محیط کاری، هدف آزار افراد قلدر و زورگویان قرار بگیرد.

به‌زودی متوجه شدم که اگر من بیشتر اوقات ساکت می‌ماندم، جلسات ما خوب پیش می‌رفت. او هر هفته یا دوهفته یک بار سر می‌زد و دربارهٔ اتفاقاتی صحبت می‌کرد که طی آن ۷ تا ۱۴ روز گذشته رخ داده و او را مشغول کرده بود. اگر من پنجاه دقیقهٔ اول جلسهٔ یک ساعته را ساکت می‌ماندم و به‌دقت به حرف‌هایش گوش می‌دادم، ده دقیقهٔ آخر جلسه می‌توانستیم یک گفت‌وگوی متقابل و نسبتاً طبیعی با هم داشته باشیم. این رویه بیش از ده سال ادامه داشت و من به‌مرور یاد گرفتم جلوی زبانش را بگیرم (و این کار برایم آسان نبود). طی گذشت سال‌ها، متوجه شدم که مدت زمان پرداختن او به موضوعات منفی طی جلسات کمتر شده است. گفت‌وگوی ما (در واقع تک‌گویی‌های او) همیشه با شکایت او از موضوعاتی آغاز می‌شد که آزارش می‌دادند و به‌ندرت از آن فراتر می‌رفت. اما او بیرون از جلسات سخت در تلاش بود. دوستانی پیدا می‌کرد، درگردهمایی‌های هنری و فستیوال‌های موسیقی شرکت می‌کرد و استعداد نهفته‌اش را در آهنگسازی و نواختن گیتار شکوفا می‌کرد. به‌مرور که اجتماعی‌تر می‌شد، برای مشکلاتی که با من در میان می‌گذاشت نیز راه‌حلهایی می‌یافت و در قسمت دوم ساعت‌هایی که با هم می‌گذرانیدیم، بعضی از جنبه‌های مثبت زندگی‌اش را با من در میان می‌گذاشت. او به‌کندی پیش می‌رفت، اما مداوم و با روندی افزایشی پیشرفت می‌کرد. اولین بار که به دیدن من آمده بود، نمی‌توانستیم در یک کافی‌شاپ یا هر مکان عمومی دیگری، با هم بنشینیم و گفت‌وگویی به‌هرطریق عادی داشته باشیم. او در چنین شرایطی در یک سکوت فلج‌کننده فرو می‌رفت. زمانی که جلساتمان به پایان رسید، او اشعار خودش را مقابل گروه‌های کوچک می‌خواند و حتی برای اولین بار، سعی کرده بود که یک استندآپ کمدی نیز اجرا کند.

او بهترین نمونهٔ فردی و عملی مطلبی بود که من طی بیش از بیست سال کار درمانی دریافتم: آدم‌ها برای آنکه بتوانند ذهن خود را سامان بدهند به ارتباط مداوم با دیگران نیاز دارند. همهٔ ما برای اینکه کارها را درست انجام دهیم به فکر کردن نیاز داریم، اما بیشتر با صحبت کردن فکر می‌کنیم. نیاز داریم که دربارهٔ گذشته صحبت کنیم، در این صورت می‌توانیم نگرانی‌های بی‌مورد و غلوآمیز را از تجارب بااهمیت تشخیص دهیم. نیاز داریم دربارهٔ ماهیت زمان حال و برنامه‌هایمان برای آینده صحبت کنیم تا بدانیم کجا هستیم، به کجا می‌رویم و چرا به آنجا می‌رویم. باید راهبردها و تدابیری را که برای زندگی اندیشیده‌ایم در معرض قضاوت دیگران قرار دهیم تا از کارآمدی و انعطاف آن‌ها اطمینان یابیم. باید به

کلام خودمان نیز توجه کنیم که بتوانیم واکنش‌های جسمی، انگیزه‌ها و احساساتمان را به روشنی درک کنیم و سامان دهیم و از نگرانی‌هایی مبالغه‌آمیز و غیرمنطقی‌هایی بیابیم. باید حرف بزنی، هم برای اینکه به خاطر بسپاریم و هم برای اینکه فراموش کنیم.

مراجع من عاجزانه به کسی نیاز داشت که به حرف‌هایش گوش بدهد. نیاز داشت که بخشی از یک گروه اجتماعی پیچیده‌تر و بزرگ‌تر باشد که درباره آن با هم صحبت و برنامه‌ریزی کردیم و او آن را به‌تنهایی انجام داد. اگر او به دلیل خاطرات تلخ ناشی از رفتار اطرافیان در گذشته، برای ارتباط با دیگران ارزشی قائل نمی‌شد، شانس اندکی برای بهبودی و بازبانی سلامتی‌اش به دست می‌آورد. اما در عوض، او قاعده بازی را یاد گرفت و به دنیای بیرون پیوست.

عقلانیت به عنوان یک نهاد اجتماعی

به عقیده روان‌شناسان بزرگ ژرف‌نگر، زیگموند فروید و کارل یونگ، سلامت روانی ویژگی ذهن فردی است. از نظر آن‌ها، افراد زمانی از دیدگاه‌های سالمی برخوردارند که اجزاء شخصیت آن‌ها یکپارچه و متعادل باشند. نهاد^۱ (اید) یعنی بخش فطری روان (که از واژه آلمانی «ایت»^۲ گرفته شده و معرف طبیعت درون ما با همه قدرت و بیگانگی‌اش است)؛ فراخود (سوپر ایگو؛ جبری درونی که گاهی نمایشگر نظم اجتماعی است که در ما نهادینه شده) و خود (ایگو؛ من یا همان شخصیت واقعی که میان آن دو ستمگر گرفتار شده است که وجود آن‌ها ضروری است) همگی از نظر فروید که برای اولین بار ایده وجود این مفاهیم را مطرح کرد، کارکردهای خاص خود را دارند. نهاد، خود و فراخود مانند قوای مجریه، مقننه و قضاییه در یک حکومت مدرن با یکدیگر تعامل دارند. یونگ با اینکه عمیقاً تحت تأثیر فروید بود، اما پیچیدگی روان انسان را به شیوه‌ای دیگر تحلیل می‌کرد. از نظر یونگ، خود فرد در ارتباط با سایه (بخش تاریک شخصیت) آنیما^۳ یا آنیموس^۴ (شخصیت جنسی متضاد در فرد که اغلب سرکوب شده است) و نفس (جوهره درونی و ایدئال ممکن فرد) جایگاه مناسب خود را پیدا می‌کند. اما از نظر طرفداران یونگ و فروید در این هویت‌های فرعی، یک بخش مشترک وجود دارد: همه این هویت‌های فرعی، صرف نظر از محیط زندگی فرد، در درون او وجود دارند. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و در محیط اجتماع هیچ کمبودی بابت منابع خرد و هدایت وجود ندارد. چرا تنها به دانش محدود خود برای به خاطر

¹ id

² it

³ anima

⁴ animus

سپردن جادهٔ زندگی و یافتن مسیرهای جدید اکتفا کنیم وقتی می‌توانیم از تابلوهای راهنمایی استفاده کنیم که دیگران در این مسیر قرار داده‌اند؟ یونگ و فروید با تأکید فراوانی که بر روان مستقل فرد داشتند، نقش اجتماع را در حفظ سلامت روانی فرد ناچیز انگاشتند.

به همین دلیل است که من در ابتدای پروسهٔ درمان شرایط مراجعان بالینی‌ام را براساس موقعیت اجتماعی آن‌ها ارزیابی می‌کنم. اینکه آیا فرد به اندازهٔ توانایی عقلانی یا جاه‌طلبی‌هایش آموزش دیده است؟ آیا فرد از اوقات فراغتش به طور سرگرم‌کننده، معنادار و سازنده‌ای استفاده می‌کند؟ آیا برای آینده، برنامه‌های مطمئن و مشخصی دارد؟ آیا فرد و بستگان نزدیک او فارغ از هرگونه مشکلات جسمی و اقتصادی جدی هستند؟ آیا دوست و زندگی اجتماعی دارند؟ یک ارتباط نزدیک و خشنودکننده دارند؟ روابط خانوادگی نزدیک و مؤثر دارند؟ کار یا حرفه‌ای که از لحاظ مالی ثابت و مکفی باشد یا منبعی از رضایت و فرصت برای آن‌ها فراهم آورد در زندگی آن‌ها وجود دارد؟ اگر پاسخ به سه پرسش یا بیشتر از پرسش‌های بالا منفی باشد، فرض را بر این می‌گذارم که مراجع جدیدم در رابطهٔ میان فردی با مشکلاتی مواجه است و ممکن است به خاطر آن با مسائل روان‌شناختی مواجه شود. آدم‌ها در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و موجوداتی منفرد و تنها نیستند. فرد اگر اندکی مورد پذیرش دیگران قرار بگیرد، مجبور نیست که کاملاً از هر نظر تحسین‌برانگیز باشد. به بیان ساده‌تر، ما سلامت عقلی خود را در ارتباط با دیگران به دست می‌آوریم. سلامت روانی افراد تنها به دلیل داشتن ذهنی منسجم نیست، بلکه سلامت آن‌ها به این امر وابسته است که اطرافیان به آن‌ها یادآوری می‌کنند که چطور فکر، عمل و صحبت کنند.

اگر به شیوهٔ مناسبی رفتار نکنید و از مسیر باریک و مستقیم رفتار مناسب خارج شوید، پیش از اینکه اشتباهاتتان بسیار بزرگ شوند، به شما واکنش نشان می‌دهند و با ریشخند کردن، خندیدن و انتقاد کردن شما را به جای خود بازمی‌گردانند. ممکن است ابروهایتان را بالا ببرند یا لبخند بزنند یا ممکن است توجه کنند یا اصلاً توجهی نکنند. به بیان دیگر اگر دیگران بتوانند حضورتان را تحمل کنند، مدام به شکلی به شما یادآوری می‌کنند که درست رفتار کنید و به بهترین شکل خود ظاهر شوید. تمام کاری که باید انجام دهید این است که به‌دقت نگاه کنید، گوش فرادهید و به نشانه‌ها به‌خوبی پاسخ دهید. در این صورت ممکن است انگیزهٔ خود را حفظ کنید و قادر باشید که در کنار یکدیگر باقی بمانید. همین دلایل کافی است تا علی‌رغم اضطراب و استیصالی که ارتباطات اجتماعی اغلب برای ما به وجود می‌آورند، قردردان حضور خود در دنیای دیگران مانند دوستان، خانواده و حتی دشمنان خود باشیم.

اما چگونه درباره رفتارهای اجتماعی که وضعیت روانی ما را متعادل نگاه می‌دارد به شناخت کامل رسیده‌ایم؟ این کار در مواجهه با پیچیدگی‌هایی که همواره پیش چشم ماست - اگر نگوییم غیرممکن است - کار دشواری به نظر می‌رسد. "این کار را دنبال کنیم یا آن کار را؟"، "ارزش این کار چگونه با کار دیگر مقایسه می‌شود؟"، "چه کسی شایسته‌تر و خلاق‌تر است یا اعتماد به نفس بیشتری دارد و باید به قدرت برسد؟" پاسخ به چنین سؤالاتی در نتیجه تبادلهای متمرکز کلامی و غیرکلامی فراهم می‌شود و عملکردهای فردی، همکاری و رقابت را شکل می‌دهد. آنچه به نظر ما ارزشمند و قابل توجه است، به بخشی از قراردادهای اجتماعی تبدیل می‌شود که برای آنچه با آن تطبیق داشته یا نداشته باشد به ترتیب پاداش یا مجازات در نظر می‌گیرد. همین ارزش‌ها هستند که مدام باید‌ها و نباید‌ها را تعیین می‌کنند و به ما یادآوری می‌کنند که به دنبال ارزش‌ها باشیم. پذیرش و تطبیق با این ارزش‌ها و یادآوری‌ها که از همان ابتدای زندگی از ما انتظار می‌رود، تا حد زیادی به معنی عقلانیت است. بدون این مداخله‌های اجتماعی، غیرممکن بود که بتوانیم ذهن خود را سامان دهیم و در نتیجه در جهان سرگشته باقی می‌ماندیم.

هدف از اشاره کردن

نوه دوست‌داشتنی و شیرینی دارم که نامش *الیزابت اسکارت پیترسون کوریکووا*^۱ است. او در آگوست ۲۰۱۷ به دنیا آمد. هنگام رشد او، به دقت کارها و بازی‌هایش را زیر نظر داشتیم و سعی می‌کردم که بفهمم قصد انجام چه کاری را دارد و با او همراه می‌شدم. وقتی به یک و نیم سالگی رسید، تمام کارهایش به شدت دوست‌داشتنی بود؛ خندیدنش وقتی بزرگ‌ترها او را قلقلک می‌دادند، دست زدنش یا زمانی که سرش را آرام به سر بزرگ‌ترها نزدیک می‌کرد و نوک بینی‌اش را به بینی آن‌ها می‌مالید. اما از نظر من اشاره کردن، جالب‌توجه‌ترین کاری بود که او در آن سن انجام می‌داد.

او انگشت اشاره‌اش را کشف کرده بود و از آن برای اشاره به همه پدیده‌های جالب اطراف استفاده می‌کرد و از این کار لذت می‌برد؛ خصوصاً وقتی که این کار باعث می‌شد نگاه بزرگ‌ترها به سوی او برگردد. این امر نشان می‌داد که نیت و عملکرد او قابل اهمیت است و بیان می‌کرد که او، حداقل به قدری، مایل است با رفتارش توجه دیگران را به خود جلب کند. او در این کار به پیشرفت خوبی رسید و البته تعجبی هم ندارد. همه ما برای جلب توجه دیگران در ابعاد شخصی، اجتماعی و اقتصادی به رقابت با یکدیگر می‌پردازیم. زیرا این

¹ Elizabeth Scarlett Peterson Korikova

کار از هر امر دیگری باارزش‌تر است. کودکان، بزرگسالان و حتی جوامع انسانی بدون آن دچار رکود می‌شوند. توجه دیگران به موضوعی که به نظر شما مهم و جالب است، اول تأییدی بر اهمیت آن موضوع و دوم که اهمیت بیشتری نیز دارد، تأییدی بر وجود شما به عنوان مرکز توجه عموم است که نظرات خود را به جهان بزرگ‌تر ارائه می‌کنید. اشاره کردن نخستین گام رشد و تکامل زبان نیز هست. نام‌گذاری کردن (استفاده از کلمات برای پدیده‌ها) در واقع اشاره کردن به آن پدیده است. یعنی مشخص کردن و مجزا کردن پدیده‌ای از میان پدیده‌های دیگر تا بتوان آن را به‌تنهایی و در میان جامعه به کار برد.

نوهام وقتی به چیزی اشاره می‌کرد، این کار را آشکارا انجام می‌داد. او بلافاصله می‌توانست واکنش اطرافیان را ببیند. اشاره کردن به پدیده‌ای که برای دیگران اهمیتی ندارد لطفی هم ندارد. او انگشت اشاره‌اش را به سمت آنچه برایش جذاب بود می‌گرفت و به اطراف نگاه می‌کرد تا ببیند آیا کسی توجه می‌کند یا نه. نوهام در آن سن کم، داشت درس مهمی را یاد می‌گرفت: اگر سعی کنید دربارهٔ موضوعی با دیگران ارتباط برقرار کنید که برایشان اهمیتی ندارد، ممکن است ارزش ارتباط شما و حتی ارزش حضور خود شما به کل از بین برود. او به این ترتیب پیچیدگی‌های سلسله‌مراتب ارزشی حاکم در خانواده و جامعهٔ اطرافش را کشف می‌کرد.

اسکارلت حالا دارد حرف زدن یاد می‌گیرد، یعنی شکل پیچیده‌تری از اشاره کردن و کشف کردن. هر واژه یک اشاره‌گر است و این کار نوعی ساده‌سازی یا تعمیم نیز به شمار می‌رود. نام دادن به یک پدیده تنها متمایز کردن آن از پدیده‌های بی‌شمار دیگر نیست، بلکه شامل طبقه‌بندی آن از حیث فایده یا اهمیت می‌شود. به عنوان مثال ما از کلمهٔ "کف زمین"^۱ استفاده می‌کنیم، اما معمولاً برای انواع کف زمین که ممکن است سیمانی، چوبی، خاکی یا شیشه‌ای باشد یا رنگ و بافت متفاوتی داشته باشد یک کلمهٔ مجزا و خاص به کار نمی‌بریم، بلکه از واژهٔ کلی کف زمین استفاده می‌کنیم: یعنی هر سطحی که وزن ما را تحمل می‌کند. واژهٔ کف زمین این مفهوم را از مثلاً دیوار متمایز می‌کند اما همهٔ انواع کف زمین را در یک مفهوم واحد خلاصه می‌کند: یک سطح صاف، ثابت و قابل راه رفتن.

واژگانی که به کار می‌بریم ابزارهایی هستند که تجارب ذهنی و شخصی ما را شکل می‌دهند، اما درعین حال در اجتماع نیز به همان اندازه مشخص‌اند. اگر همهٔ ما با اتفاق نظر معتقد بودیم که واژه و مفهوم "کف زمین" به قدری اهمیت ندارد که برای آن کلمه‌ای معین کنیم، این کلمه را نه می‌شناختیم و نه به کار می‌بردیم. بنابراین نام‌گذاری یک پدیده (و البته توافق همگانی بر

¹ Floor

سر آن نام) بخش مهمی از یک فرایند است؛ طی این فرایند، پیچیدگی‌های نامحدود جهان پدیده‌ها و حقایق به جهانی کاربردی و متشکل از ارزش‌ها تقلیل می‌یابد. تعامل مداوم با نهادهای اجتماعی این تقلیل -فرایند نام‌گذاری- را ممکن می‌کند.

ما باید به چه چیزی اشاره کنیم؟

زندگی اجتماعی جهان و پدیده‌های مهم آن را برای ما مشخص و متمایز می‌کند. اما "مهم" در اینجا به چه معناست؟ چگونه مشخص می‌شود؟ اجتماع شخصیت فرد را شکل می‌دهد، اما از طرفی نیازهای افراد جامعه نهادهای اجتماعی را می‌سازند. نیازهای اساسی ما باید برطرف شوند. ما نمی‌توانیم بدون آب، غذا، هوای سالم و سرپناه زندگی کنیم. پس از این نیازهای اولیه نیاز به مصاحبت و تماس با دیگران، تفریح و سرگرمی و روابط نزدیک‌تر داریم که شاید به اندازه نیازهای اولیه واضح نباشند. همه این‌ها نیازهایی بیولوژیکی و روان‌شناختی هستند و قطعاً موارد متعددی را دربرنمی‌گیرد. ما باید عناصری را که قادر به تأمین این شرایط است در جهان مشخص کنیم و از آن‌ها بهره‌برداری کنیم. این واقعیت که ما عمیقاً اجتماعی هستیم، محدودیت‌های دیگری به این شرایط می‌افزاید، یعنی باید به شیوه‌ای عمل کنیم که نیازهای بیولوژیکی و روان‌شناختی ما رفع شود - اما از آنجایی که هیچ یک از ما نمی‌تواند به‌تنهایی به زندگی خود ادامه دهد، باید به گونه‌ای به این نیازها پاسخ دهیم که مورد تأیید دیگران هم باشد. یعنی راه‌حلهایی که برای مواجهه با این مشکلات به کار می‌بندیم، باید از نظر اجتماعی هم مقبول و عملی باشند.

باید این نکته را با دقت بیشتری در نظر بگیریم که چگونه اضطرار، راه‌حل‌های ممکن و طرح‌های عملی را محدود می‌کند. نخست، همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، این طرح اصولاً باید مشکلات واقعی را رفع کند. دوم اینکه باید (گاهی درمقایسه با طرح‌های دیگر) برای دیگران جذابیت داشته باشد، در غیر این صورت ممکن است آن‌ها همکاری نکنند یا با آن مخالفت کنند. من اگر برای پدیده‌ای ارزش و اعتبار قائل می‌شوم باید بدانم چگونه این حس ارزش‌گذاری خود را بروز دهم که دیگران هم از آن نفعی ببرند. آن امر نباید تنها مطلوب من باشد بلکه باید هم برای من و هم برای اطرافیانم مثبت و مفید باشد و حتی این هم به اندازه کافی خوب نیست و این امر به این معناست که موانع و محدودیت‌های بیشتری برای درک سازوکار پدیده‌ها در دنیا وجود دارد. شیوه‌ای که من جهان را می‌بینم و ارزش‌گذاری می‌کنم، کاملاً با برنامه‌هایم مرتبط است و باید برای من، خانواده‌ام و جامعه مفید و مناسب باشد. علاوه بر این، شیوه مذکور باید هم امروز نتیجه مثبتی بدهد و هم فردا، هفته بعد، ماه بعد، سال بعد، حتی ده سال یا صد سال دیگر را به مشکلی پیچیده‌تر تبدیل نکند.

درمان خوب برای یک درد باید برای همهٔ افراد در همهٔ زمان‌ها قابل تکرار و مؤثر باشد و در پروسهٔ تکرار دچار اختلال نشود.

این محدودیت‌های جهانی که به صورت بیولوژیکی آشکار می‌شوند و ازسوی اجتماع تحمیل می‌شوند، پیچیدگی جهان را برای ما به یک دامنهٔ ارزشی قابل‌درک در سطح جهانی تبدیل می‌کنند. این مسئله بسیار مهم است زیرا مشکلات بی‌شمارند و راه‌حل‌های بالقوه فراوان، اما راه‌حلهایی که هم از لحاظ روان‌شناختی و هم از لحاظ اجتماعی عملی و واقعی باشند محدود هستند. راه‌حل‌های محدود، بر وجود حقیقتی مانند اخلاق طبیعی دلالت دارند - این اخلاق متغیر است (شاید چون زبان‌ها متغیرند)، اما با این حال در اصل خود با ویژگی ثبات و استواری شناخته می‌شوند. واقعیت اخلاق طبیعی به گونه‌ای است که بی‌اعتبار کردن نهادهای اجتماعی را هم خطرناک و هم نادرست جلوه می‌دهد، زیرا آن نهادها برای حل مشکلاتی تکامل یافته‌اند که حل آن‌ها برای ادامهٔ حیات ضروری است. این نهادها به هیچ‌وجه بی‌نقص نیستند اما ارتقاء آن‌ها قطعاً کاری دشوار است.

پس من باید پیچیدگی جهان را در نظر بگیرم، آن را به اندازه‌ای کوچک و محدود کنم که بتوانم دست به اقدامی بزنم و در این کار باید دیگران و آیندهٔ آن‌ها را نیز مد نظر داشته باشم. چطور باید از عهدهٔ این کار برآیم؟ با تبادل نظر و مذاکره. یعنی برای حل مشکلات پیچیدهٔ شناختی، از جهان بزرگ‌تری کمک بگیریم. همهٔ افرادی که جوامع را می‌سازند، از طریق زبان با یکدیگر همکاری و رقابت می‌کنند (هرچند معنای همکاری و رقابت به هیچ‌وجه به تعامل زبانی محدود نمی‌شود). کلمات در کنار هم معنایی جدید خلق می‌کنند و همه باید بر سر این شیوهٔ استعمال لغات، توافقی عام داشته باشند. قالب زبانی که به ما کمک می‌کند جهان را مرزبندی کنیم، در نتیجهٔ ارزش‌گذاری اجتماع ساخته می‌شود - اما واقعیت هم بی‌رحمی این الزام را تحمیل می‌کند. این موضوع به چشم‌انداز ارزش‌گذاری شکلی نو می‌دهد. همین جاست که سلسله مراتب‌ها - سلسله مراتب‌های کاربردی و سازنده - با وضوح بیشتری پا به عرصه می‌گذارند.

اقدامات معنادار باید صورت بگیرند، در غیر این صورت بی‌معنایی، مواجهه با خطر یا تنهایی و انزوا آدم‌ها را از بین می‌برد. آنچه انجامش ضروری است باید مشخص و برایش برنامه‌ریزی شود. مهارت‌های لازم برای انجام این کار باید در افراد پرورش یابد. تشخیص، برنامه‌ریزی، پرورش مهارت‌ها و نحوهٔ اجرای برنامه‌هایی که با دانش شکل گرفته‌اند، باید در بستری اجتماعی و با همکاری و رقابت افراد دیگر محقق شود. در نتیجه بعضی افراد در حل مشکلات بهتر از سایرین عمل خواهند کرد. این تفاوت در توانایی‌ها (به‌علاوهٔ مشکلات

متعدد و عدم امکان آموزش به همهٔ افراد در همهٔ زمینه‌ها) الزاماً یک ساختار سلسله‌مراتبی به‌وجود می‌آورد که در حالت ایدئال، بر مبنای صلاحیت حقیقی افراد نسبت به هدف شکل خواهد گرفت. این ساختار در اصل، ابزاری اجتماعی است که باید برای انجام کارهای ضروری و ارزشمند به کار رود. همچنین این ساختار نهادی اجتماعی محسوب می‌شود که پیشرفت و آرامش را هم‌زمان ممکن می‌کند.

از پایین به بالا

انسان‌ها دربارهٔ ارزش‌ها صراحتاً یا تلویحاً اجماع نظر دارند. این توافق عام که به جوامع ما شکل می‌دهد، ریشه‌های کهن دارد و طی صدها میلیون سال شکل گرفته است. این پرسش که "چگونه باید رفتار کرد؟" در واقع صورت مختصرشدهٔ این پرسش اساسی‌تر است که "چگونه می‌توان بقا یافت؟"، بنابراین نگاه به گذشته‌های دور (در ابتدای آفرینش و در عمق زنجیرهٔ تکاملی) و تأمل دربارهٔ منشاء پدیده‌های مهم و حیاتی، آموزنده خواهد بود. اکثر ارگانسیم‌های چندسلولی که از لحاظ فیلوژنتیکی به دوران کهن بازمی‌گردند، از سلول‌های حسی-حرکتی تشکیل شده‌اند که تقریباً از یکدیگر قابل تمایز نیستند. این سلول‌ها در نگاشتی یک‌به‌یک، ویژگی‌ها و حقایق محیطی خود را در خروجی حرکتی همان سلول قرار می‌دهند. محرک الف فقط پاسخ الف را برمی‌انگیزد و محرک ب فقط پاسخ ب را. در مخلوقات پیچیده‌تر و متمایزتر (ساکنان بزرگ‌تر و شناخته‌شده‌تر طبیعت) عملکردهای حسی و حرکتی متمایز و اختصاصی هستند، یعنی سلول‌هایی که عملکرد حسی را برعهده دارند الگوهای حسی و سلول‌هایی که عملکرد حرکتی را برعهده دارند الگوهای حرکتی را به وجود می‌آورند. این تمایز امکان شناخت الگوهای بیشتر و کنش‌ها و واکنش‌های گسترده‌تری را ایجاد می‌کند. نوع سومی از سلول‌ها - سلول‌های عصبی - هم‌گاهی نمایان می‌شوند که به عنوان یک میانجی پردازشگر میان آن دو دسته سلول عمل می‌کنند. در گونه‌هایی که پردازش عصبی شکل گرفته است، ورودی‌های مشابه می‌توانند (مثلاً براساس تغییرات در محیط زندگی حیوانات و یا شرایط روان‌تنی درونی) خروجی‌های متفاوت ایجاد کنند.

هرچه سیستم عصبی پیچیده‌تر شود و لایه‌های عصبی میانجی بیشتری ایجاد شوند، رابطهٔ میان واقعیت‌های ساده و خروجی حرکتی به‌طور فزاینده پیچیده‌تر، پیش‌بینی‌ناپذیرتر و بغرنج‌تر می‌شود. یک موقعیت واحد می‌تواند به طرق مختلفی ادراک شود و دو پدیده که به شیوه‌ای مشابه ادراک می‌شوند، می‌توانند به رفتارهای متفاوتی منجر شوند. حتی در انزوا نگاه داشتن حیوانات آزمایشگاهی به این امید که در آزمایش‌های مکرر رفتارهای

قابل‌پیش‌بینی از خود نشان دهند، کاری بسیار دشوار است. هرچه لایه‌های بافت عصبی میانجی میان سلول‌های حسی و حرکتی افزایش می‌یابد، تفاوت و گونه‌گونی آن‌ها بیشتر می‌شود. در این حالت سیستم‌های انگیزشی پایه‌ای ظاهر می‌شوند که معروف به سائق هستند (مانند گرسنگی، تشنگی، پرخاشگری و غیره) و احساسات و ویژگی‌های رفتاری متغیرتر و متفاوتی به وجود می‌آورند. سائق‌های جایگزین به نوبه‌ای (بدون مرز مشخص) سیستم‌های احساسی هستند. سیستم‌های شناختی بعدها پدیدار می‌شوند؛ ابتدا به صورت تصور شکل می‌گیرند و بعد (تنها در انسان‌ها) به صورت زبان تکامل یافته درمی‌آیند. در نتیجه در پیچیده‌ترین موجودات یک سلسله‌مراتب ساختار داخلی وجود دارد که شامل واکنش، سائق و عملکرد زبانی (تنها در انسان) است و قبل از اینکه به عنوان یک واحد عمل کند و نقطه‌ای را هدف بگیرد، باید سامان یابد.

این سلسله‌مراتب، ساختاری که طی دوره وسیع تکاملی عمدتاً از پایین به بالا رشد یافته، چگونه سامان می‌گیرد؟ به همان پاسخی که پیش‌تر اشاره شد برمی‌گردیم: از طریق همکاری و رقابت مداوم بر سر کسب منابع و موقعیت‌ها که جنگ برای بقا و تولیدمثل را ایجاد می‌کند. این اتفاق طی گستره زمانی بسیار طولانی تکامل و در چرخه زندگی هر موجود، که بسیار کوتاه‌تر است، نیز رخ می‌دهد. جدل‌ها برای کسب جایگاه‌ها ارگانسیم‌ها را به سلسله‌مراتب‌های وسیعی تقسیم می‌کند که همواره میزان دسترسی آن‌ها به منابعی حیاتی مانند سرپناه، غذا و جفت را کنترل می‌کند. تمامی موجودات پیچیده، حتی اگر طبیعت اجتماعی کمی داشته باشند، جایگاه خاص خود را دارند و به آن واقف‌اند. همه موجودات اجتماعی می‌آموزند که از نظر سایر اعضای گروه چه چیزی ارزش محسوب می‌شود و به واسطه آن، موقعیت خودشان و معنی پیچیده ارزش را به‌طور صریح و ضمنی درک می‌کنند. در یک عبارت می‌توان گفت که سلسله‌مراتب درونی، که حقایق را به واکنش‌ها تبدیل می‌کند، سلسله‌مراتب خارجی ساختار اجتماعی را منعکس می‌کند. مثلاً شامپانزه‌ها در یک گروه به زندگی اجتماعی خود و طبقات اجتماعی آگاهی دارند. آن‌ها می‌دانند که چه چیزی اهمیت داشته و چه کسی امتیاز دسترسی به آن را دارد. شامپانزه‌ها به این مسائل طوری آگاه‌اند که انگار بقا و تولیدمثل آن‌ها به همین امر بستگی دارد - که برداشتی صحیح است. نوزاد با واکنش‌های تقریباً مشخصی مجهز شده است؛ مانند مکیدن، گریه کردن و شگفت‌زده شدن. این واکنش‌ها نقطه شروعی است که طی زمان، به طیف وسیعی از مهارت‌های عملی در بزرگسالی منتهی می‌شود. در سن دوسالگی (دربارۀ بعضی مهارت‌ها اغلب خیلی قبل‌تر از این سن)، کودکان می‌توانند با تمامی حواسشان هماهنگ شوند، راست و

ایستاده قدم برمی‌دارند، از دستانشان، که به انگشت شست مستقل^۱ نیز مجهز است، برای انواع کارها استفاده می‌کنند و امیال و نیازهای خود را به زبان شفاهی و غیرشفاهی ابراز می‌کنند، البته فهرست توانایی‌هایشان بسیار طولانی‌تر از این موارد است. این توانایی‌های کودک با مجموعه گسترده‌ای از احساسات و سائق‌های انگیزشی دیگر (مانند خشم، غم، ترس، لذت، تعجب و غیره) همراه می‌شود و واکنش‌های فعلی و آینده کودک را به وجود می‌آورد.

کودک در حال رشد باید هماهنگی عملکرد سائق‌های موجود فعلی خود را با وضعیت سایر سائق‌های درونی به کمال برساند (مثلاً نیازهای مجزای گشنگی، خواب و نیاز به بازی باید همزیستی را بیاموزند تا هریک بتوانند به‌طور بهینه نمایان شوند) و هم‌زمان با نیازها، روال‌ها و موقعیت‌های محیط اجتماعی نیز در یک راستا قرار بگیرند. این شکل از تکامل هماهنگی در کودک از درون روابط او با مادر و رفتارهای فی‌البداهه و بازیگونه او در محدوده محیط اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. وقتی کودک به مرحله‌ای از رشد می‌رسد که سلسله‌مراتب عملکردهای حسی و انگیزشی در او، حتی به شکل موقت، در چهارچوب هدفی انتزاعی، بیان‌شدنی و آگاهانه قرار می‌گیرد، آماده بازی با دیگران می‌شود. مثلاً وقتی به او بگویند "بیا خانه بازی کنیم" می‌تواند به این پیشنهاد پاسخی مناسب بدهد و به شکلی که طول زمان به‌طور افزایشی پیچیده و پیشرفته می‌شود، به این کار ادامه دهد.

بازی کودک با کودکان دیگر (طبق مشاهدات ژان پیاژه، روان‌شناس تکاملی برجسته) به ایجاد هدفی مشترک بین او و همبازی‌هایش بستگی دارد. ایجاد یک هدف مشترک -هدف بازی- به همراه قوانین حاکم بر روابط همکاری و رقابت در جهت هدف بازی، یک دنیای اجتماعی کوچک اما واقعی می‌سازد. همه جوامع را می‌توان انواع مختلفی از این بازی دانست -وحدت در عین کثرت^(۶)- و در تمامی جوامع شایسته و پویا رعایت قواعد اصلی بازی جوانمردانه در شرایط و زمان‌های مختلف اجتناب‌ناپذیر است. بازی‌ها مانند راه‌حلی برای مشکلات باید تکرارپذیر باشند و قواعدی وجود دارد که تکرارپذیری آن‌ها را ممکن می‌کند. پیاژه معتقد است بازی‌هایی که داوطلبانه انجام می‌شوند بر بازی‌های تحمیلی برتری دارند، زیرا بخشی از انرژی کودک که می‌تواند صرف بازی شود (هنر نوع بازی) در آن حس اجبار تلف می‌شود. در خویشاوندان غیر انسانی ما هم این‌گونه توافقات بازی‌گونه داوطلبانه وجود دارد.

^۱ opposable-thumb یا انگشت شست مستقل در برخی از گونه‌های جانوران وجود دارد. این دسته از جانوان، مانند انسان‌ها و شامپانزه‌ها، انگشتان بلندی دارند اما انگشت شست آن‌ها کوتاه است و می‌تواند مستقل از بقیه انگشتانشان حرکت کند. انگشت شست، به این دلیل که روبه‌روی دیگر انگشتان قرار می‌گیرد، مهم‌ترین نقش را در انجام فعالیت‌های دست به عهده دارد.

قواعد جهانی بازی جوانمردانه شامل توانایی ایجاد توازن میان احساسات و انگیزه‌ها به هنگام همکاری و رقابت برای رسیدن به هدف در طول بازی است (این لازمهٔ بازی کردن است) علاوه بر این، توانایی و ارادهٔ ایجاد تعامل متقابل و مفید در طول زمان و شرایط مشخص را هم دربرمی‌گیرد. اما زندگی تنها یک بازی نیست، بلکه مجموعه‌ای از بازی‌هاست که هر کدام یک بعد مشترک (آنچه تعریف بازی را شامل می‌شود) و یک بعد منحصر به فرد دارند (زیرا در غیر این صورت دلیلی برای ایجاد بازی‌های متعدد وجود ندارد). حداقل یک نقطهٔ شروع وجود دارد که رشد باید از آنجا آغاز شود (مانند مهدکودک، یک بازی صفر-صفر، اولین قرار ملاقات، یک کار سطح پایین، شیوه‌ای برای اعمال رشد و یک هدف دلخواه نیز باید وجود داشته باشد (مانند فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، نمرهٔ قبولی، یک رابطهٔ عاطفی پایدار و یک شغل معتبر). به دلیل این اشتراکات در همهٔ بازی‌ها نوعی اخلاق یا فرااخلاق از عمق و در تمامی بازی‌ها پدیدار می‌شود. بنابراین بهترین بازیکن کسی نیست که در هر بازی برنده شود، بلکه کسی است که، فقط طبق یکی از معیارها، دیگران او را به مجموعه بازی‌های بیشتری دعوت می‌کنند. به همین دلیل است که به فرزندان خود (حتی اگر آن لحظه کاملاً متوجه حرف خود نباشید) می‌گویید: "مهم نیست ببری یا بازی، مهم این است که چطور بازی کنی!"^(۷). اما چطور باید بازی کنی که محبوب‌ترین بازیکن شوی؟ چه ساختاری باید در درونت شکل بگیرد که آن بازی ممکن شود؟ این دو پرسش به هم مرتبطند، زیرا ساختاری که تو را قادر می‌کند که به‌خوبی بازی کنی (با دقت و ظرافتی فزاینده و به شکل خودکار یا همیشگی) فقط در فرایند تمرین کردن مداوم هنر بازی منصفانه و درست آشکار می‌شود. کجا می‌توان شیوهٔ درست بازی کردن را فراگرفت؟ همه جا؛ البته اگر خوش‌شانس و هشیار باشید.

سودمندی بلاهت

قرار گرفتن در انتهای جدول سلسله‌مراتب برایتان مفید است. به رشد حس سیاست‌گزاری و فروتنی‌تان کمک می‌کند. سیاست‌گزاری برای اینکه افرادی وجود دارند که مهارت‌های آن‌ها بیشتر از شماست و شما باید حقیقتاً و به‌طور خردمندانه‌ای قدرتان این نکته باشید. از آنجا که مشکلات جدی و پیچیدهٔ فراوانی باید حل و فصل شوند، جایگاه‌های ارزشمند بسیاری هم باید پر شوند و ما باید شکرگزار این واقعیت باشیم که افرادی با مهارت‌ها و تجارب قابل اعتماد خود در آن موقعیت‌ها قرار می‌گیرند. باید فروتن باشیم، زیرا به جای اینکه حس کنیم دانش کافی داریم و در نتیجهٔ این فکر متحمل عواقب خطرناکی شویم، بهتر است این نکته را بدانیم که نادانیم و در طلب کسب دانش باشیم. بهتر است علاوه بر حوزه‌های قدیمی در حوزه‌های جدید و ناآشنا هم دانش و آگاهی جدید کسب کنیم، زیرا حوزه‌های ناآشنا

قانون اول: نهادهای اجتماعی یا دستاوردهای نوآورانه را سهل‌انگارانه تحقیر نکنید | ۳۳

نامحدود و حوزه‌های دانایی ما محدودند. وقتی به‌سختی در گوشه‌ای گیر افتاده باشید، که اغلب در نتیجهٔ لجاجت و چسبیدن به برخی مفروضات محبوب و ناخودآگاهتان است، تنها آنچه هنوز نیاموخته‌اید می‌تواند به یاری‌تان بیاید.

مبتدی بودن و گاه مبتدی ماندن ضروری و مفید است. به همین دلیل است که در کارت‌های تاروت، که مورد پسند افراد احساسی، پیشگویان و رندان است، کارت ابله کارتی محبوب است. همانند تصویر ابتدای این فصل، ابله جوانی خوش‌قیافه است که نگاهش رو به بالاست، در کوه‌ها سفر می‌کند، خورشید بر او می‌تابد و ممکن است با غفلت یا بر لبهٔ پرتگاه بگذارد؛ گرچه قدرت او از ریسک‌پذیری‌اش ناشی می‌شود، زیرا او ترسی ندارد که دوباره در پست‌ترین جایگاه قرار بگیرد. تنها کسی می‌تواند یاد بگیرد که بتواند مانند یک ابله تازه‌کار باشد. به همین خاطر و دلایل دیگری بود که یونگ ابله را پیشگام کهن‌الگوی رستگاری و یک انسان کامل می‌دانست.

همواره از فرد مبتدی، یا همان ابله، انتظار می‌رود که با خود و دیگران صبور و شکیباً باشد. نادانی، بی‌تجربگی و فقدان مهارت او گاه ممکن است از سوی دیگران (به حق) به بی‌مسئولیتی نسبت داده شده و محکوم شود. اما بی‌کفایتی ابله ثمرهٔ اجتناب‌ناپذیر آسیب‌پذیری واجب برای هر فرد است و نقصی اخلاقی محسوب نمی‌شود. اکثر آنچه شکوهمند است زمانی کوچک، ناکافی و بلااستفاده بوده است. این درس در فرهنگ سنتی و قدیمی ما هم ریشه دارد. مثلاً قهرمانان دیزنی، مانند پینوکیو و سیمبا، یا هری پاتر جی.کی. رولینگ را در نظر بگیرید. پینوکیو در ابتدا عروسکی چوبی و کاملاً منفعل است. شیرشاه ابتدا توله‌شیری ساده‌دل است که در نیرنگ عمومی خیانتکارش گرفتار می‌شود. شاگرد مدرسهٔ جادوگری، کودکی یتیم و مطرود است که در کم‌دی‌گرد و غبار گرفته می‌خواهد و وولدمورت، که ممکن است خود شیطان باشد، دشمن اصلی اوست. قهرمانان بزرگ و اسطوره‌ها در فلاکت‌بازترین و خطرناک‌ترین وضع موجود به جهان می‌آیند (مانند بچهٔ یک بردهٔ بنی‌اسرائیلی که نوزادی در شرایط نامناسب است و سپس فرعون دستور قتل همهٔ فرزندان پسر قوم بنی‌اسرائیل را می‌دهد یا مانند فرمان هرود مدت‌ها پس از آن تاریخ). اما نوآموز امروز استاد فرداست. پس حتی ماهرترین فرد (که می‌خواهد همچنان مهارت بیشتری کسب کند) هم باید خود را ناموفق فرض کند، فرصت حرکت به سوی شایستگی را قدر بداند، در جریان بازی با دقت فروتنی واقعی پیشه کند و دانش، خویشن‌داری و انضباط لازم برای اقدام بعدی را در خود بی‌برد.

زمانی که این کتاب را می‌نوشتیم، به همراه همسر، پسر و دخترم به رستورانی در تورنتو رفتیم. وقتی به طرف میزم می‌رفتم، پیشخدمت که مرد جوانی بود از من پرسید آیا می‌تواند چند کلمه‌ای با من حرف بزند. او به من گفت که همهٔ ویدئوها، پادکست‌ها و کتاب‌های مرا خوانده و گوش داده و در نتیجهٔ آن نگاهش را نسبت به شغل نسبتاً سطح پایینش (که در واقع شغلی مفید و ضروری است) تغییر داده است. او از سرزنش خود و کارش دست برداشته بود و در عوض تصمیم گرفته بود قدران آن باشد و از فرصت‌های فراهم‌شده در پیش رویش استقبال کند. تصمیم گرفته بود سخت‌کوش‌تر و قابل‌اعتمادتر شود و ببیند که اگر به بهترین شکل ممکن کار کند چه اتفاقی می‌افتد. بعد با لیخندی به پهنای صورت به من گفت که طی شش ماه، سه بار ترفیع گرفته است.

آن مرد جوان دریافته بود که هر موقعیتی که در آن قرار بگیرد، بیشتر از آنچه در ابتدا مشاهده می‌کند، قابلیت‌های پنهان پیشرفت در خود دارد (به‌خصوص که به علت حضور در انتهای جدول سلسله‌مراتب بدبین و ناخشنود بود). اینطور هم نیست که رستوران یک جای معمولی باشد - آن رستوران بخشی از یک سازمان ملی بزرگ و یک رستوران زنجیره‌ای با کیفیت بالا بود. پیشخدمت‌ها برای پذیرفته شدن در چنان جایی، باید با آشپزهایی کنار بیایند که در سخت‌گیری و ایجاد دردسرهای فراوان شهرت جهانی دارند. همچنین باید نسبت به مشتریان مؤدب و خوش‌برخورد باشند. باید همیشه گوش‌به‌زنگ باشند و با حجم ساعات کاری متفاوت (ساعات شلوغی و ساعات خلوت رستوران) سازگاری داشته باشند. سر وقت حاضر شوند و هوشیار و آماده باشند و با افراد پایین دست خود (مثلاً ظرف‌شورها) با ادب و احترام رفتار کنند. اگر همهٔ این موارد را رعایت کنند و در یک سازمان کارآمد هم مشغول باشند، دیگر کسی جایگزین آن‌ها نخواهد شد. مشتریان، همکاران و حتی افراد مافوق همگی به شیوه‌ای مثبت و دوستانه با آن‌ها برخورد خواهند کرد. همهٔ درهایی که به رویشان بسته بوده است، حتی درهای نامرئی، باز خواهد شد. علاوه بر این چه در سلسله‌مراتب رستوران ترفیع بگیرند یا به تحصیلات خود ادامه دهند یا اینکه کاملاً مسیر حرفه‌ای خود را تغییر دهند، مهارت‌هایی که کسب می‌کنند همگی قابل‌انتقال است؛ از جانب رؤسای قبلی خود مورد قدرانی قرار خواهند گرفت و شانس بزرگ‌تری برای شغل بعدی به دست می‌آورند.

همان طور که انتظار می‌رود، آن مرد جوان از اتفاقاتی که برایش پیش آمده بود بسیار هیجان‌زده بود. موقعیت شغلی او تحت تأثیر ترفیع سریع‌ش بهتر شده بود و درآمد اضافه‌ای نیز به دست می‌آورد. او نقش خود به عنوان یک مبتدی را به‌خوبی پذیرفته و از آن فراتر رفته بود. دست از عیب‌جویی و شکایت از جایگاه خود در جهان و آدم‌های پیرامونش

برداشته و موقعیت و ساختاری را پذیرفته بود که به او پیشنهاد شده بود. چشمش به احتمالات و فرصت‌ها باز شده بود؛ موقعیت‌هایی که پیش‌تر به خاطر غرورش آن‌ها را نمی‌دید. دست از تحقیر موقعیت اجتماعی خود برداشته و سعی کرده بود نقشش را خوب ایفا کند. در نهایت آن فروتنی او را به جایگاه بالاتری رساند.

ضرورت هم‌ترازها

مبتدی بودن خوب است، اما بودن در جمع افراد هم‌رتبه نیز به شکلی متفاوت مفید است. می‌گویند که ارتباط واقعی فقط میان افراد هم‌مان ایجاد می‌شود. این امر به دلیل آن است که ارتباط و انتقال اطلاعات از افراد پایین‌رتبه به مافوق به‌سختی اتفاق می‌افتد. کسانی که جایگاه شغلی خوبی دارند از شایستگی خود -باورهای تحسین‌شده، دانش و مهارت‌های موجود خود- بهره برده‌اند و آن موقعیت را حق خود می‌دانند (که خطر بزرگی در سر راه حرکت به بالاست). در نتیجه میلی به پذیرش اشتباهات، یادگیری مطلبی جدید یا تغییر نداشته و دلایل فراوانی نیز برای این رفتار خود دارند. اگر یک زیردست به اشتباه رئیس خود اشاره کند او را تحقیر کرده، اعتبار مقام و برتری او را زیر سؤال برده و او را به عنوان فردی بی‌کفایت، منسوخ‌شده و ریاکار به دیگران معرفی می‌کند. به همین دلیل عاقلانه‌تر آن است که با رئیس خود با احتیاط و در خفا دربارهٔ مشکلات گفت‌وگو کنید و حتی در صورت مطرح کردن مشکل، راه‌حلی هم برای آن ارائه دهید.

در روند انتقال اطلاعات موثق به بخش‌های پایین در ساختار یک سلسله‌مراتب نیز موانعی وجود دارد. مثلاً رنجشی که افراد پایین‌دست از جایگاه بالفرض پایین خود در یک سلسله‌مراتب شغلی دارند، آن‌ها را از اطاعت از دستورات مافوق خود بیزار می‌کند و حتی ممکن است، در بدترین حالت، باعث شود که فقط به خاطر غرض‌ورزی برخلاف آنچه عمل کنند که به آن‌ها گفته شده است. علاوه بر این، کسانی که بی‌تجربه هستند از تحصیلات پایین‌تری برخوردارند یا کسانی که به‌تازگی شغل پایین‌دستی را به عهده گرفته‌اند و هنوز از شرایط محیط آگاهی ندارند به جای اینکه به شایستگی افراد توجه کنند، به‌راحتی ممکن است مقهور موقعیت و قدرت شوند. در مقابل، افرادی که موقعیت هم‌مان دارند باید در وهلهٔ اول توجیه شده باشند و توجه آن‌ها متقابل باشد. حضور در جمع افرادی با موقعیت هم‌مان به معنی حضور در موقعیتی برابر و بروز دادن بده و بستان لازم برای حفظ آن موقعیت برابر است. بنابراین خوب است که در وسط یک سلسله‌مراتب قرار بگیریم.

به همین دلیل است که دوستی از اهمیت بالایی برخوردار است و در سال‌های اولیه زندگی شکل می‌گیرد. یک کودک دوساله معمولاً خودمحور است، هرچند می‌تواند در ارتباط با دیگران واکنش‌های متقابلی هم از خود نشان دهد. وقتی از نوهام اسکارلت می‌خواستم اسباب‌بازی محبوب متصل به پستانکش را به من بدهد، او باعلاقه آن را به من می‌داد. سپس آن را به او برمی‌گرداندم و او دوباره آن را به من می‌داد. او عاشق این بازی بود. ما این بازی را با قاشق هم انجام دادیم. او تازه داشت کاربرد قاشق را یاد می‌گرفت. او با مادر، مادربزرگ و هرکسی که نزدیکش بود و از او خجالت نمی‌کشید هم همین بازی را انجام می‌داد. این بازی در کودکان شروع رفتارهای مربوط به سهیم شدن در سنین بالاتر است.

دخترم مکیلا، مادر اسکارلت، او را چند روز قبل از نوشتن این مطالب به یک مرکز بازی در خارج از شهر برده بود. چند کودک در آن محل بازی می‌کردند که بیشترشان از اسکارلت بزرگ‌تر بودند و آنجا پر از اسباب‌بازی بود. اسکارلت تمام مدت تا جایی که می‌توانست اسباب‌بازی‌های نزدیک صندلی مادرش را برای خودش جمع می‌کرد و اگر کودکی دست به اسباب‌بازی‌هایش می‌زد ناراحت می‌شد. او حتی توپ یکی از بچه‌ها را برداشت و به مجموعه خودش اضافه کرد. این رفتار در کودکان دو سال و کوچک‌تر شایع است. توانایی آن‌ها برای عمل متقابل دادن و گرفتن محدود است.

اما اغلب کودکان در سن سه‌سالگی قادرند دارایی‌های خود را با دیگران سهیم شوند. آن‌ها می‌توانند رضایت خود را تا رسیدن به نوبت خودشان در بازی به تعویق بیندازند. می‌توانند قواعد یک بازی چندنفره را بفهمند و به آن پایبند بمانند، گرچه شاید نتوانند آن قوانین را به شکلی منسجم بر زبان بیاورند. با ملاقات مکرر کودکانی که در بازی با آن‌ها موفق بوده‌اند روابط دوستانه‌ای بنا می‌کنند. بعضی از این دوستی‌ها به نخستین رابطه عمیق کودک در خارج از فضای خانواده مبدل می‌شود. کودک در فضای چنین روابطی که به‌خوبی در بین همسالان (یا حداقل کودکانی که مرحله رشدی مشابهی را پشت سر می‌گذارند) ایجاد می‌شود، برقراری روابط محکم با همسالان خود را می‌آموزد و یاد می‌گیرد که با آن‌ها چگونه رفتار کند و رفتار مشابهی را نیز انتظار داشته باشد.

این روابط متقابل اهمیتی حیاتی دارند. کودکانی که از داشتن لاقل یک دوست نزدیک محروم هستند، در سال‌های بعدی زندگی مشکلات روانی، افسردگی، اضطراب یا رفتارهای ضداجتماعی بیشتری از خود بروز می‌دهند. همچنین در سنین بزرگسالی احتمال بیکاری و مجرد ماندن در آن‌ها نیز بیشتر است. شواهدی وجود ندارد که نشان دهد با بالا رفتن سن، از اهمیت حضور یک دوست کاسته می‌شود. حتی با در نظر گرفتن وضعیت کلی سلامت

عمومی به نظر می‌رسد در بزرگسالانی که روابط اجتماعی عمیق و با کیفیتی دارند میزان مرگ‌ومیر کم‌تر است.^(۸) این امر در افراد مسن‌تر با بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، دیابت، آمفیژم و التهاب مفاصل نیز صادق است. درمورد حملات قلبی در همهٔ افراد، چه جوان و چه پیر، ریسک یکسانی دارد. نکتهٔ جالب در اینجا است که این مزایای پشتیبانی برای کسانی که دیگران را مورد حمایت اجتماعی قرار می‌دهند بیشتر است تا کسانی که از منافع این حمایت برخوردار می‌شوند (البته از جهاتی تعجیبی ندارد، زیرا کسانی که بیشتر می‌بخشند بیشتر دریافت می‌کنند). بنابراین واقعاً به نظر می‌رسد که بهتر است بخشنده باشیم تا گیرنده.

همسالان در سختی‌ها و لذت‌های زندگی به یک اندازه با هم سهیم می‌شوند. اخیراً وقتی من و همسر به بیماری‌های سختی دچار شدیم، این سعادت را داشتیم که خانوادهٔ هر دوی ما و نیز دوستان نزدیکمان کنار ما بمانند و در لحظات سخت به ما کمک کنند. آن‌ها حاضر بودند بخش‌های مهمی از زندگی خود را کنار بگذارند و ما را در مشکلات همراهی کنند. پیش از آن اتفاقات، وقتی کتاب قبلی‌ام یعنی ۱۲ قانون زندگی به موفقیت چشمگیری رسیده بود، در تور سخنرانی که به همین مناسبت برگزار شده بود، من و تامی لحظات خوشمان را با دوستان و اعضای خانواده سهیم شدیم. آن‌ها کسانی بودند که از موفقیت‌های ما خوشحال بودند و وقایع زندگی ما را با علاقه دنبال می‌کردند و مایل بودند دربارهٔ واکنش شدید و ناگهانی عمومی که با تغییرات آن دوره همراه بود با ما صحبت کنند. همراهی آن‌ها اهمیت و معنای همهٔ کارهای ما را پررنگ‌تر می‌کرد و از حس تنهایی‌مان می‌کاست که در نتیجهٔ تغییرات بزرگ در زندگی‌مان به وجود آمده بود.

رابطه‌ای که با همکاران هم‌رتبهٔ خود برقرار می‌کنید، علاوه بر دوستی سبب وضع مقررات دیگری هم می‌شود. حفظ رابطهٔ خوب با همکاران به این معناست که در موقعیت لازم آن‌ها را تأیید کنید، وظیفهٔ خود را هر قدر هم که ناخوشایند باشد در زمان مقرر و به نحو احسن انجام دهید، در زمان لازم حضور داشته باشید و به بیان کلی برای انجام کارهایی، بیش از آنچه شغل‌تان به‌طور رسمی ایجاب می‌کند، قابل اعتماد باشید. تأیید و عدم تأیید همکاران بر این بده و بستان متقابل و مداوم اثر می‌گذارد و به این ترتیب -مانند بده و بستانی که بخش اساسی روابط دوستانه را تشکیل می‌دهد- باعث سلامت و ثبات عملکرد روانی می‌شود. بهتر است فردی قابل اعتماد باشید تا در زمانی که دچار مشکلات شخصی شدید همکارانتان برای کمک به شما مشتاق و مایل باشند.

دوستی و روابط دوستی با همکاران سبب می‌شود تمایل ما به خودخواهی تصحیح شود و یاد بگیریم که همواره خود را در رأس امور قرار ندهیم. همچنین یاد می‌گیریم بر

تمایلات ساده‌لوحانه و بیش از حد همدلانه‌مان (تمایل به قربانی کردن ناعادلانه خودمان در برابر افراد منفعت‌طلب و آزارگر) غلبه و از خود محافظت کنیم؛ شاید این امر چندان واضح نباشد اما از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در نتیجه اگر خوش‌اقبال باشیم، رفتار متقابل شایسته را یاد می‌گیریم و به مواهبی دست می‌یابیم که شاعر معروف، رابرت برنز^۱، از آن سخن می‌گوید:

آه، آیا قدرتی هست که موهبتی به ما عطا کند
 که خود را از دریچه چشم دیگری ببینیم؟
 نگاهی که ما را از خطاها
 و افکار نابخردانه آزاد کند:
 که از تفاخر جامه و خرامیدن خویش رها شویم
 و حتی از سرسپردگی

رأس قدرت

مقدرت بودن خوب است. آدم‌ها شکننده‌اند. به همین دلیل است که زندگی سخت و رنج‌همیشگی است. کاستن از آن رنج (اطمینان یافتن از اینکه همه حداقل از غذا، آب، سرپناه و امکانات بهداشتی بهره‌مند هستند) مستلزم داشتن قریحه، تلاش و قدرت است. وقتی مشکلی وجود دارد که باید برطرف شود و افراد زیادی خود را درگیر یافتن راه‌حل می‌کنند، قطعاً سلسله‌مراتبی شکل خواهد گرفت: آن‌هایی که می‌توانند کاری انجام دهند آن را انجام می‌دهند و آن‌هایی که نمی‌توانند گروه اول را دنبال می‌کنند و گاهی طی فرایند کار، آن را می‌آموزند. اگر مشکل واقعی باشد، افرادی که در حل مشکل موجود بهترین‌اند باید در رأس قرار بگیرند. این نشان‌دهنده قدرت آن افراد نیست. این اقتداری است که به‌شایستگی با توانایی همراه می‌شود.

به‌وضوح خوب است که اگر افرادی وجود دارند که قادر به حل مشکلات اساسی هستند، قدرتی که شایستگی آن را دارند به دست آن‌ها بسپاریم. همچنین خوب است که در صورت امکان در مواجهه با مشکلات پیچیده، یکی از این افراد شایسته قدرت باشیم. فلسفه داشتن مسئولیت همین امر است. فردی که احساس مسئولیت می‌کند مشکل را از آن خود می‌داند

¹ Robert Burns

و برای حل آن با پشتکار - حتی با جاه‌طلبی - و به همراه افراد دیگر، به کارآمدترین شکل ممکن تلاش می‌کند (زیرا مشکلات دیگری هم برای حل کردن وجود دارند و کارایی بالا حفاظت از منابع را ممکن می‌کند تا بتوان آن‌ها را در مسائل مهم دیگر به کار برد).

جاه‌طلبی اغلب و گاهی عامدانه میل به قدرت‌طلبی تعبیر شده و تقبیح شده است. گاهی هم جاه‌طلبی همان میل به سلطه بی‌دلیل بر دیگران است. اما میان دو واژه گاهی و همیشه تفاوتی اساسی وجود دارد. اقتدار قدرت محض نیست و عدم تمایز این دو بی‌فایده و بسیار خطرناک است. وقتی کسی قدرت خود را بر دیگری اعمال می‌کند، او را به اجبار تحت انقیاد خود درمی‌آورد و با تهدید به مجازات یا محرومیت از یک موهبت، فرد زیردست را وادار می‌کند که خلاف نیازهای شخصی، علایق و ارزش‌هایش عمل کند. اما هنگامی که فردی از اقتدار خود استفاده می‌کند، در واقع کفایت و شایستگی خود را به کار می‌برد - که همواره مقبول و مورد تأیید دیگران است و پس از آن همگان با رضایت و اشتیاق احساس می‌کنند که عدالت اجرا شده است.

آن‌ها که تشنه قدرت‌اند ظالم، بی‌رحم و حتی جامعه‌ستیزند و میل به کنترل دیگران دارند تا بتوانند حس لذت‌جویی خود را اقماع کنند، به طوری که حس حسادت و تنفر در آن‌ها به شکلی مخرب آشکار می‌شود. اما در عوض انسان‌های خوب جاه‌طلب، کوشا، مورد اعتماد و در کار خود دقیق‌اند زیرا میل به حل مشکلات و گرفتاری‌های جدی و واقعی در وجودشان نهادینه شده است. این شکل از جاه‌طلبی باید به هر طریقی تشویق و حمایت شود. در حال حاضر در جوامع مدرن، مبتکر و نسبتاً آزاد ما به طور فزاینده‌ای تلاش پسران و مردان برای موفقیت به شکل یک پیروزی برای "استبداد مردسالارانه" جلوه می‌کند که به طور اعجاب‌آوری ناکارآمد است (و باید بگویم ظالمانه است زیرا واکنشی بدتر از این نیست که با کسی که در پی کسب شایستگی است مستبدانه رفتار کنیم). یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین جنبه‌های اجتماعی "موفقیت" چیره شدن بر موانعی است که خیری همگانی به دنبال دارد. یک برنده خیره به شیوه‌ای پیروز می‌شود که کیفیت بازی را برای تمام بازیکنان افزایش دهد. اگر نگرشی ساده‌انگارانه، بدبینانه و یا سلیبی درباره این مسئله داشته باشید (حتی به عمد، زیرا خیلی از افراد انگیزه‌های منفی زیادی دارند)، در حقیقت خود را مخالف رهایی از رنج معرفی می‌کنید. رویکردهای محدود دیگری را می‌توانم برشمارم که تا این حد آزارگرانه باشند.

حال قدرت می‌تواند (و شاید باید) با اقتدار همراه شود. هرچند اقتدار اصیل به کار بردن مستبدانه قدرت را محدود می‌کند. این محدودیت وقتی نمایان می‌شود که فرد مقتدر نسبت به کسانی که می‌تواند روی آن‌ها اعمال قدرت کند، احساس مسئولیت و همدلی نشان

می‌دهد. کودکان بزرگ‌تر خانواده نسبت به کودکان کم سن و سال‌تر از خود احساس مسئولیت می‌کنند و به جای آزار و سلطه‌جویی بر آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه از اقتدار خود استفاده و سوءاستفاده از قدرت را محدود کنند. حتی کوچک‌ترین عضو خانواده نیز می‌تواند در رفتار با یک حیوان خانگی از اقتدار خود به‌درستی استفاده کند. کسب اقتدار به معنی یادگیری این امر است که قدرت نیاز به توجه و شایستگی دارد و با بهایی سنگین همراه است. کسی که به‌تازگی به پست مدیریتی ارتقاء یافته است به‌سرعت درمی‌یابد که استرس واردشده از زیردستان به مدیران، بیشتر از استرسی است که یک مدیر به زیردستان خود تحمیل می‌کند. چنین تجربه‌ای خیال‌پردازی‌های جذاب و خطرناک نسبت به قدرت‌طلبی را متعادل می‌کند و میل به گسترش بی‌نهایت آن را فرومی‌نشاند. در دنیای واقعی، کسانی که جایگاه بااقتداری در یک سلسله‌مراتب کارآمد دارند، عموماً به خاطر مسئولیت سنگینی که نسبت به افراد زیردست خود دارند به‌شدت گرفتارند.

البته همهٔ افراد سنگینی این فشار را حس نمی‌کنند. کسی که تازه به قدرت رسیده ممکن است گذشتهٔ خود را فراموش کند و با فردی که کار خود را تازه شروع کرده است با تحقیر برخورد کند. این کار اشتباه بزرگی است، زیرا به این معناست که فرد تازه به قدرت رسیده توانایی انجام دادن کار جدید را ندارد (و نقش یک احمق حقیر را به خود می‌گیرد). یک دلیل دیگر هم این امر است که غرور مسیر یادگیری را مسدود می‌کند. قطعاً مستبدان کوتاه‌نظر، خودخواه و بی‌اعتنا وجود دارند، اما حداقل در جوامع کارآمد این افراد در اقلیت هستند. در غیر این صورت هیچ کاری به‌درستی انجام نمی‌شد.

در مقابل، فردی که در یک پست قدرتمند قرار دارد و پیشینهٔ کار خود را به عنوان یک مبتدی به خاطر می‌آورد، بهتر می‌تواند با یک نیروی کار جدید هم‌ذات‌پنداری کند، بالفعل ساختن استعدادها را به یاد داشته باشد و از آن خاطره به عنوان مانعی برای مهار کردن حس قدرت‌طلبی خود استفاده کند. یکی از حقایقی که همیشه مرا مجذوب خود می‌کند این امر خوشایند است که افراد شایسته از فراهم کردن فرصت پیشرفت برای زیردستان خود احساس رضایت می‌کنند. من خودم بارها این حس را تجربه کرده‌ام، هم شخصاً به عنوان یک استاد دانشگاه و پژوهشگر (و بارها مشاهده کرده‌ام که افراد دیگری در شرایط مشابه من نیز همین کار را انجام داده‌اند) و هم در تجارت و موقعیت‌های حرفه‌ای دیگری که با آن‌ها آشنا شده‌ام. کمک به رشد جوانان مستعد و شایسته برای تبدیل آن‌ها به افرادی ماهر، اجتماعی، مستقل، متخصص و مسئول لذت فراوانی به همراه دارد. این لذت شبیه به حس پرورش فرزندان است و در واقع این حس انگیزهٔ اصلی جاه‌طلبی سالم است. بنابراین یکی

از مهم‌ترین انگیزه‌های فردی که به‌درستی در رأس قدرت قرار می‌گیرد، این فرصت است که اشخاص شایسته را در ابتدای زندگی شغلی‌شان شناسایی کند و ابزارهای لازم برای پیشرفت سازنده را برایشان فراهم سازد.

نهادهای اجتماعی لازم اما ناکافی هستند

عقلانیت به معنی آگاهی از قواعد بازی‌های اجتماعی، درونی کردن آن قواعد و پیروی از آن‌هاست. بنابراین تفاوت در جایگاه‌ها اجتناب‌ناپذیر است، زیرا همه تلاش‌های ارزنده در پی تحقق هدفی هستند و کسانی که آن اهداف را دنبال می‌کنند توانایی‌های متفاوتی در ارتباط با آن هدف دارند. پذیرش این عدم تعادل و با این حال تلاش برای پیشرفت، صرف نظر از اینکه در بالا، پایین یا وسط یک سلسله‌مراتب باشید، یکی از عناصر مهم سلامت روان محسوب می‌شود. اما اینجا یک تناقض باقی می‌ماند. راه‌حل‌های دیروز و امروز که سلسله‌مراتب‌های ما به آن‌ها وابسته هستند، لزوماً به درد فردا نمی‌خورند. تکرار مکررات گذشته - یا بدتر از آن، اصرار قدرتمندان مستبد بر اینکه مشکلات پیش‌تر حل شده‌اند - نوعی به‌پیشواز خطر رفتن است، آن هم زمانی که همراه با تغییرات عظیم جهان تغییرات در ابعاد محلی هم ضرورت می‌یابد. تحولات مبتکرانه جدید باید با توجه کافی به همراه ساختار سلسله‌مراتب حل مسئله‌ای که از گذشته برایمان به میراث مانده است در نظر گرفته شود. این نه یک عقیده اخلاقی مستبدانه است و نه یک ادعای اخلاقی نسی. بیشتر شبیه آگاهی از دو جنبه قوانین طبیعی است که در ساختار واقعیت ما بنا شده است. مخلوقات اجتماعی همچون ما برای اینکه سالم بمانیم و رنج و درگیری و ابهام‌های غیرضروری را به حداقل برسانیم باید پایبند به قوانین باشیم. اگرچه ما هم همزمان با تغییرات جهان اطرافمان باید آن قوانین را محتاطانه تغییر دهیم.

معنای این مسئله این امر است که یک شخصیت ایدئال نمی‌تواند بازتابی بی‌چون‌وچرا از وضعیت اجتماعی جاری باشد. در شرایط عادی گفته می‌شود که توانایی سازگاری بی‌چون‌وچرا بر عدم سازگاری غالب می‌شود. هرچند در شرایطی که جامعه دچار آسیب شده است امتناع از سازگاری با آن - جامعه‌ای که دچار نقص، کهنگی، بی‌اعتنایی یا فساد است - ارزش والاتری دارد، زیرا فرصتی برای ارائه جایگزین‌هایی مبتکرانه و ارزشمند فراهم می‌کند. این امر ما را با یک معضل اخلاقی همیشگی مواجه می‌کند: چه وقت بر اساس عرف رفتار کنیم و به خواسته‌ها و مطالبات دیگران پاسخ گوئیم و چه وقت طبق قضاوت فردی خودمان، با همه محدودیت‌ها و تعصباتی که ممکن است داشته باشیم، عمل کنیم و نیاز

جمع را رد کنیم؟ به بیان دیگر چگونه میان خلاقیت سازنده و یک محافظه‌کاری معقول تعادل برقرار کنیم؟

در درجهٔ نخست، در حوزهٔ روان‌شناختی مسئلهٔ خلق‌وخوی افراد مطرح است. سرشت برخی به محافظه‌کاری و برخی دیگر به ادراک و عملی‌خلاقانه و آزاداندیشانه متمایل است. این بدان معنا نیست که اجتماعی شدن هیچ اثری بر سرشت اولیهٔ آدمیان ندارد. انسان‌ها موجوداتی انعطاف‌پذیرند و پیش از آنکه به سن بزرگسالی برسند دورهٔ رشدی طولانی را طی می‌کنند. شرایطی که ما را احاطه کرده است می‌تواند عمیقاً ما را دستخوش تحول و دگرگونی کند. البته این واقعیت تغییرناپذیر است که برخی موقعیت‌های انسانی به‌طور نسبتاً پایداری با خلق‌وخویی خاص سازگار شده است.

کسانی که از نظر سیاسی به راست‌گرایش دارند مدافعان سرسخت سیستم‌هایی هستند که در گذشته به‌درستی کار کرده‌اند. البته بیشتر اوقات حق با آن‌هاست زیرا راه‌های محدودی وجود دارند که به موفقیت شخصی، هماهنگی اجتماعی و ثبات طولانی‌مدت منتهی می‌شوند. اما گاهی هم اشتباه می‌کنند. اول به این دلیل که زمان حال و آینده با گذشته تفاوت دارد و دوم اینکه سلسله‌مراتی که سابقاً عملکردی سالم داشتند ناگزیر به گونه‌ای دستخوش دسیسه‌های درونی می‌شوند که به زوال آن‌ها منجر می‌شود. ممکن است کسانی که به جایگاه بالاتری می‌رسند، ناعادلانه و لاف‌لر در دوره‌ای کوتاه‌مدت، تمامی موقعیت‌ها را به نفع خود مصادره کنند. اما این شیوهٔ سلطه‌گری موجب زوال عملکرد طبیعی سلسله‌مراتی می‌شود که خود بخشی از آن هستند. عموماً این افراد قادر به درک این نکته نیستند و یا اصلاً اهمیتی نمی‌دهند که این سازمان در پی تحقق چه هدفی بوده است. تنها از ثروتی که پیش روی خود می‌بینند تا جایی که می‌توانند سوءاستفاده می‌کنند و ویرانه‌ای از آن به جای می‌گذارند.

در طیف سیاسی، این نوع فساد در قدرت شدیداً مورد اعتراض جناح چپ/لیبرال است و البته اعتراضی به حق است. اما مهم است که بتوانیم میان نظام طبقاتی کارآمد و مولد (و افرادی که وجود آن را ممکن می‌کنند) و نهادی که فقط در دوره‌ای عملکرد مثبتی داشته و در حال حاضر از آن تنها پوستهٔ منحنی باقی مانده است تمایز قائل شویم. این کار نیاز به توانایی و میل به مشاهده و قدرت تفکیک دارد و تنها نمی‌توان با بی‌توجهی به گرایشی ایدئولوژیک اکتفا کرد. برای این کار لازم است که بدانیم نظام طبقاتی که در آن قرار گرفته‌ایم ابعاد تاریک و روشنی دارد (و تمرکز بر یکی و نادیده‌گرفتن دیگری بسیار خطرناک است). نیاز است بدانیم که در بعد افراطی‌تر و خلاق‌تر (منبع حیاتی احیای آنچه غیراخلاقی یا منسوخ

شده است) نیز خطر بزرگی در کمین است. بخشی از این خطر در گرایش کسانی نهفته است که آزادانه در نهادهای سالم تنها نقاط منفی را ببینند. خطر دیگر از فرایندهای محافظه‌کارانه اما فاسدی نشئت می‌گیرد که سلسله‌مراتب کارآمد را بی‌ثبات و تباہ می‌کنند: همان طور که مسئولان، مدیران و کارفرمایانی متقلب وجود دارند، متعصبان تندرو با رفتاری غیراخلاقی نیز وجود دارند. این افراد عمیقاً از واقعیت‌های پیچیده موجود ناآگاه‌اند، بر جهل خود وقوف ندارند و قدرشناس میراث گذشته نیستند. این ناآگاهی و ناسپاسی در آن‌ها اغلب با گرایش به کلیشه‌های بدبینانه برای توجیه اهمال‌کاری و شرکت نکردن در سختی‌های ضروری در رسوم یا ریسک‌ها و مشکلات تلاش‌های حقیقی سازنده همراه است. فساد در تحولات نوآورانه موجب می‌شود افراد، نه فقط محافظه‌کاران، نسبت به هر تحولی محتاط شوند.

چند سال قبل از نوشتن این مطالب، با زن جوانی گفت‌وگو کردم که در اوایل دهه بیست‌سالگی خود بود. او خواهرزاده یکی از کسانی بود که پس از تماشای تعدادی از سخنرانی‌های آنلاینم برایم ایمیل فرستاده بود. آن زن به شدت غمگین بود و می‌گفت که بیشتر شش ماه گذشته را در رختخواب سپری کرده است و چون دیگر درمانده شده بود آمده بود تا با من صحبت کند. به بیان خودش تنها چیزی که مانع خودکشی او شده بود مسئولیتی بود که در قبال گربه‌اش احساس می‌کرد. این آخرین کورسوی علاقه او به زیست‌شناسی بود که مدت‌ها پیش در دوران دبیرستان در او ایجاد شده بود و اکنون با افسوس از ترک تحصیل خود یاد می‌کرد. پدر و مادرش از او به خوبی مراقبت نکرده بودند و به او اجازه داده بودند سرگردان و بی‌هدف زندگی کند که طول چند سال با نتایج فاجعه‌باری همراه شده بود.

او علی‌رغم شکست‌های کمی برنامه‌ریزی کرده بود. فکر کرده بود که دبیرستان را دو ساله به پایان برد تا بتواند وارد یک کالج دامپزشکی شود. اما برای تحقق این رؤیا بررسی لازم را انجام نداده بود. دوستان خوبی هم نداشت و نیاز به یک راهنما داشت. به‌سادگی می‌توانست مدت‌ها بی‌تحرك بماند و خود را در انزوایش ناپدید کند. ما گفت‌وگوی خوبی داشتیم که حدوداً چهل و پنج دقیقه طول کشید. او بچه خوبی بود. به او پیشنهاد کردم که ابتدا یک طرح برنامه‌ریزی آنلاین را تکمیل کند که من و همکاران خبره‌ام طراحی کرده‌ایم^(۹) و پس از آن درباره آینده‌اش به تفصیل گفت‌وگو کنیم.

همه شرایط خوب پیش می‌رفت تا اینکه بحث به مسائل سیاسی رسید. پس از گفت‌وگو درباره وضعیت شخصی‌اش، شروع به ابراز نارضایتی از وضعیت جهان کرد و فجایعی را برشمرد که به واسطه فعالیت‌های انسان در محیط زیست در شرف نزدیک شدن بود. اساساً ابراز نارضایتی از مشکلات زمین‌اشکالی ندارد. مشکل این نیست. مشکل این است که شما

دربارهٔ چنین موضوعاتی دانش خود را بسیار کامل فرض کنید، آن هم به عنوان یک جوان بیست ساله که هیچ چیز مثبتی در زندگی‌تان وجود ندارد و حتی خارج شدن از بستر برایتان مشکل است. در چنین شرایطی ابتدا باید اولویت‌های خودتان را مشخص کنید که کسب فروتنی لازم برای توجه به مشکلاتتان و حل آن‌ها بخش مهمی از آن رویه است.

در ادامهٔ گفت‌وگوها پیمان دیگر او را همان زن جوانی نمی‌دیدم که راه خود را گم کرده و برای دریافت کمک نزد من آمده بود. در عوض خود را در حال گفت‌وگو با ایده‌پردازی می‌دیدم که از مشکلات در سطح جهانی اطلاع داشت و مقصر اصلی آن رخدادهای جهانی را می‌شناخت و می‌دانست شرکت و همراهی در این تخریب غیراخلاقی است و اعتقاد داشت که ما در این جریان هم مقصر و هم محکوم به فنا می‌سیم. ادامهٔ مکالمه به این معنی بود که اولاً مخاطب من نه این زن، بلکه بیشتر فرد یا چیزی بود که او را با افکار و عقایدی مغشوش یا بدبینانه اسیر کرده بود و دوم اینکه من صحبت دربارهٔ چنان موضوعی و تحت چنان شرایطی را قابل قبول و سازنده می‌دانم.

در هر دو صورت صحبت‌های ما نتیجه‌ای نداشت. بنابراین من بحث را در همان نقطه متوقف کردم؛ البته این کار به معنای بیهوده بودن تمام گفت‌وگوی ما نبود. من چنین نتیجه‌گیری کردم که بخشی از آنچه وی را برای ماه‌ها به وضعیت ناکارآمدی اخلاقی^۱ کشانده، احساس گناه وی در مورد سهیم بودن در تأثیرات منفی عملکرد انسان در زمین نبوده است و بیشتر به نوعی احساس برتری اخلاقی مربوط می‌شود که داشتن چنین دغدغه‌ای برای وی به همراه دارد (علی‌رغم خطرات ناگوار روان‌شناختی که این گونه تفکر دربارهٔ احتمالات زندگی بشر برای فرد ایجاد می‌کند). ببخشید که کلیشه‌ای صحبت می‌کنم اما پیش از دویدن، یادگیری راه رفتن ضروری است. شاید حتی مجبور باشید که قبل از یادگیری راه رفتن، سینه‌خیز بروید. این بخشی از پذیرش موقعیتتان به عنوان یک مبتدی در پایین‌ترین سطح سلسله‌مراتبی است که با غرور و تلخی از آن بیزارید. علاوه بر این، نگرش به شدت ضدانسانی که اغلب با ابراز ناراحتی نسبت به تخریب محیط زیست و قساوت انسان‌ها نسبت به یکدیگر همراه می‌شود، چندان سودی در بر ندارد اما بر نگرش روان‌شناختی فرد که تعیین‌کنندهٔ روابط او با خودش است، تأثیر چشمگیری می‌گذارد.

زمان بسیار زیادی از دوران کهن سپری شده است تا ما خود را از لحاظ زیستی و اجتماعی درون ساختار یک سلسله‌مراتب کارآمد طبقه‌بندی کنیم؛ به گونه‌ای که هم ادراک و رفتارهای

^۱ در مباحث محیط زیست این سؤال مطرح است که چرا تغییر باورهای مرتبط با محیط زیست منجر به تغییر رفتار در این زمینه نمی‌شود و اخلاق تأثیری بر رفتار ندارد.

ما را مشخص کند و هم تعامل ما با جهان طبیعی و اجتماعی را تعریف کند. تنها پاسخ مناسب برای این موهبت سپاسگزاری صمیمانه است. ساختاری که همه ما را در برمی‌گیرد ابعاد تاریکی هم دارد (همان طور که طبیعت و انسان‌ها هم ابعاد تاریکی دارند) اما این بدان معنا نیست که انتقاد بی‌محابا، کلی‌نگر و خودخواهانه از وضع موجود هم شایسته باشد (که مانند اعتراضی عجولانه و واکنشی ناخودآگاه نسبت به تغییرات ضروری است).

ضرورت تعادل

دو رویکرد محافظه‌کارانه و نوآورانه مدام در تلاش‌اند خود را مقابل دیگری به اثبات برسانند، زیرا آنچه همیشه دیگران انجام داده‌اند و انجام می‌دهند اغلب درست است و گاهی هم عمل به شیوه تندروها به موفقیت‌هایی فراتر از تصور دست می‌یابد. یک نهاد اجتماعی کارآمد -سلسله‌مراتی که وقف ایجاد ارزشی فراتر از حفظ امنیت خود شود- می‌تواند از نیروی محافظه‌کار برای اجرای روند آزمایش و خطا با دقت فراوان و از نوآوران و روشن‌فکران برای یافتن آنچه استفاده کند که کهنه و ازکارافتاده است و می‌تواند با ارزش و روندی جدید جایگزین شود. توازن میان محافظه‌کاری و نوآوری زمانی ایجاد می‌شود که از هر دو گروه در کنار هم استفاده شود. اما یک نفر باید باشد که بتواند این کار را با تکیه بر خرد و به دور از سلاقی شخصی انجام دهد. سرشت مایل به نوآوری از یک طرف و راحتی ماندن در وضع موجود از طرف دیگر ویژگی‌هایی منحصر به فرد هستند، بنابراین یافتن فردی که در هر دو زمینه متعادل باشد و بتواند با هر دو گروه، بدون جانب‌داری، کار کند دشوار است. اما این توانایی را می‌توان با پرورش خرد آگاهانه شکوفا کرد: یعنی رسیدن به این درک صریح که محافظه‌کاری و فرایند نوآورانه -حتی از نوع تندرو- هم دارای نقاط مثبت هستند و هم خطراتی به همراه دارند. زمانی که عمیقاً درک کنیم وجود هر دو دیدگاه ضروری است، حداقل برای استعدادهای افراد متفاوت ارزش قائل شده و هنگامی که تعادل سازمان به یک سمت منحرف شود، متوجه این عدم توازن می‌شویم. شناخت سمت تاریک هر دو گروه نیز همین مزایا را به دنبال دارد. برای مدیریت مسائل پیچیده باید بصیرت لازم را داشته باشیم تا بتوانیم محافظه‌کاران واقعی را از تشنگان قدرت و منفعت‌طلبان و نوآوران حقیقی را از فریبکاران و یاغیان بی‌مسئولیت تمیز دهیم. این کار با متمایز کردن این شاخص‌ها در درون فرد و افراد دیگر میسر می‌شود.

اما این کار چگونه امکان‌پذیر است؟ ابتدا باید به‌طور آگاهانه بدانیم که این دو حالت وجودی لازم و ملزوم یکدیگرند. گرچه با هم در تضاد هستند، هیچ یک نمی‌تواند بدون دیگری

وجود داشته باشد. برای مثال باید بدانیم که انضباط - پیروی از وضع موجود - مقدمه‌ای ضروری برای تغییرات نوآورانه است نه در تضاد با آن. بنابراین همانند فرضیات شکل‌دهنده به ساختار جامعه و بینش افراد، تغییرات نوآورانه هم بر محدودیت‌هایی استوار و به آن‌ها محتاج هستند، باید در برابر محدودیت‌ها تاب بیاورند و اگر توان مقابله نداشته باشند کاربردی ندارند. به همین دلیل است که گول چراغ جادو و برآورنده تمامی آرزوها (خدا در جهان کوچک ما) در محدوده چراغ کوچکی حبس شده و تحت اراده صاحب فعلی چراغ است. گول چراغ (استعداد و نبوغ) ترکیبی از امکان، پتانسیل و محدودیت شدید است.

محدودیت‌ها، موانع و مرزهای قراردادی - حتی قوانین رعب‌انگیز - نه تنها هماهنگی اجتماعی و ثبات روانی را تضمین می‌کنند، بلکه نوعی نوآوری را به وجود می‌آورند که نظم را ممکن می‌کند. بنابراین در پیس میل به آزادی کامل - آنچه مورد نظر آنارشیست‌ها و نهیلیست‌هاست - تمایل مثبتی در پی افزایش تجلی نوآورانه وجود ندارد. در واقع این میلی منفی به اجتناب از مسئولیت‌پذیری است که با آزادی کامل هیچ تناسبی ندارد. این دروغی است که در تعارض با قوانین است. شعار "مرگ بر مسئولیت‌پذیری" شعاری قانع‌کننده نیست (آن قدر خودخواهانه است که خود را نفی می‌کند) در حالی که شعار "مرگ بر قوانین" را می‌توان مانند جسد مرده‌ای در پوشش یک قهرمان ملبس کرد.

در کنار خرد موجود در محافظه‌کاری حقیقی، خطر فساد، به صورتی که در خدمت همان محافظه‌کاران قرار بگیرد، نیز وجود دارد. در کنار هوشمندی موجود در یک تلاش خلاقانه، قهرمانی دروغین فردی آرمان‌گرا و ناراضی نیز وجود دارد که در لباس مقاومت و ابتکار به ناحق مدعی باورهای اخلاقی است و از همه مسئولیت‌های حقیقی شانه خالی می‌کند. محافظه‌کاری هوشمندانه و هشیارانه و تغییر قاطعانه و آگاهانه هر دو در کنار هم نظم جهان را حفظ می‌کنند. اما هر یک جنبه تاریکی نیز دارند و پس از درک این نکته، ضروری است که این سؤال را از خود بپرسیم: آیا من واقعی هستم یا غیرواقعی؟ پاسخ این است که من ناچار کمی از هر دو را در وجود خود دارم و حتی شاید تاریکی وجودتان بیشتر از آنچه باشد که تصور می‌کنید. همه این‌ها بخشی از فرایند درک پیچیدگی‌های درون هر یک از ماست.

شخصیت به مثابه سلسله‌مراتب و ظرفیت تغییر

حال شخصیت کسی که میان نهادهای اجتماعی موجود و تغییرات نوآورانه یک تعادل قابل فهم ایجاد می‌کند چگونه است؟ با توجه به پیچیدگی مسئله نمی‌توان نظری قطعی داد. به همین دلیل به داستان‌ها متوسل می‌شویم. داستان‌ها الگوهای زیادی در اختیار ما