

یگانگی

در یک دقیقه

شناختِ واقعیت و رسیدن به سعادت

با الهام از فلسفه اسپینوزا

اسحاق حاجیان

یگانگی در یک دقیقه

شناختِ واقعیت و رسیدن به سعادت

با الهام از فلسفه اسپینوزا

اسحاق حاجیان

فهرست

در آغاز دقیقه ۱	۴
درباره خدا دقیقه‌های ۲ تا ۲۸	۸
بخش یکم: پنج پله تا یگانگی	۹
بخش دوم: آن را چه بنامیم؟	۱۹
بخش سوم: طبیعت خدا	۲۶
درباره باور دقیقه‌های ۳۹ تا ۵۴	۴۹
بخش یکم: پنج باور تا سعادت	۵۳
بخش دوم: پنج باورِ نادرستِ رایج	۶۰
پایان فصل	۶۶
درباره حقیقت دقیقه‌های ۵۵ تا ۶۹	۶۹
بخش یکم: پنج پله نردبان دانستن	۷۲
بخش دوم: پنج دشمن حقیقت	۷۹
پایان فصل	۸۵
درباره انسان دقیقه‌های ۷۰ تا ۹۰	۸۸
بخش یکم: پنج چیزی که هستیم	۹۰
بخش دوم: پنج گام تا آزادی	۹۹
پایان فصل	۱۰۹
درباره سعادت دقیقه‌های ۹۱ تا ۱۲۵	۱۱۳
بخش یکم: پذیرفتن	۱۱۷
بخش دوم: لذت بردن	۱۲۴
بخش سوم: آفریدن	۱۳۰
بخش چهارم: رهبری کردن	۱۳۶
بخش پنجم: به دست آوردن و بخشیدن	۱۴۲
بخش ششم: پنج دشمن سعادت	۱۴۷
پایان فصل	۱۵۳
کتاب در پنج دقیقه	۱۵۶
یادداشت‌ها، سپاس، و نویسنده	۱۶۱

این کتاب پنج فصل دارد. هر فصل بخش‌هایی دارد، و هر بخش از خواندن‌های یک دقیقه‌ای ساخته شده است: ۱۲۵ خواندن، پنج ضرب در پنج ضرب در پنج. ایده‌ها بر یکدیگر بنا می‌شوند. یک الگو در سراسر کتاب جاری است: بیشتر بخش‌ها پنج گام عملی پیشنهاد می‌کنند.

در آغاز

آشتیِ خدا و طبیعت

خدای آن زن بی‌خانمان
این کتاب چیست، و از کجا آمده است
پنج واژه، پیش از آنکه آغاز کنیم

خدای آن زن بی‌خانمان

وقتی ماشینم را جلوی استارباکس پارک کردم، زنی بی‌خانمان، گریان، به سویم آمد. شهرداری پتوهایش را ضبط کرده بود. با مأمور جر و بحث کرده بود و مأمور به او گفته بود برود بمیرد، که او هدررفتِ نطفه پدرش است. با چشمانی اشک‌آلود گفت ای کاش مرده بود.

پولی نداشتیم که به او بدهم، و هیچ چیز ملموسی برای تعارف. پس به جایش یک نگاه به او تعارف کردم.

«چطور کسی می‌تواند تو را هدررفت بخواند، وقتی خودِ واقعیتِ خدا علتِ هستیِ توست؟ به دور و برت نگاه کن. پرندگان بالای سر، درختان، همه آهنگِ طبیعت. هر چه هست در یک چیز شریک است: فقط هست، و طبیعتِ خود را به جا می‌آورد. یقین داشته باش که تو هم پاره‌ای از این وحدتِ بزرگی. تو به خدایی بی‌کران تعلق داری.»

یقین دارم حرف‌هایم زندگی‌اش را چندان عوض نکرد. اما دیگر گریه نمی‌کرد.

فقط امید داشتیم به او، و به خودم، یادآوری کنم که هر فردی پاره‌ای از کلی بزرگ‌تر است، و با دانستنِ این می‌توان در همان لحظه آرامش یافت.

آن روز بود که قدرتِ فلسفه را فهمیدم. وقتی چیز دیگری برای دادن نبود، یک اندیشه تنها چیزی بود که می‌شد تعارف کرد. و آن اندیشه این توان را داشت که انسانی را بلند کند، حتی اگر فقط برای یک دقیقه.

این کتاب چیست، و از کجا آمده است

این کتاب با چند پرسش آغاز می‌شود. واقعیت چیست، و آیا اصلاً می‌توان آن را فهمید؟ چرا خدایی داشته باشیم، یا حتی به آن اهمیت بدهیم؟ اگر خدایی هست، آیا ما را می‌بیند، یا صدای ما را می‌شنود؟ به چه باید باور داشت، و از کجا بدانیم چه چیزی راست است؟ ما چه هستیم، و آیا آزادیم؟ و چگونه درون همه اینها خوب زندگی کنیم؟

فصل یکم به خودِ واقعیت می‌پردازد، و به‌زودی خواهی دید چرا در آن واژه «خدا» به کار رفته است. وقتی واقعیت به اندازه‌ای پذیرفتنی شناخته شد، کتاب به چیزهایی می‌پردازد که کمک می‌کنند به قاعده‌های آن بازی کنیم: باور، حقیقت، طبیعتِ خودمان، و در پایان، سعادت. هر صفحه یک خواندنِ یک‌دقیقه‌ای است. بخشی از کتاب فلسفه است، بخشی علم، و بخشی گواهی یک مرد؛ صفحه‌ای در فصل «درباره حقیقت» می‌گوید کدام کدام است، تا بتوانی کارم را بسنجی. بار نخست به ترتیب بخوان، از آغاز تا پایان. پس از آن، کتاب را از هر جا که خواستی باز کن.

این کتاب از باروخ اسپینوزا الهام گرفته است، عدسی تراشِ آمستردام قرن هفدهم که نشان داد خدا را با عقل تنها می‌توان شناخت. اما فلسفه او را فصل به فصل شرح نمی‌دهد. اسپینوزا فیلسوفی راستین بود. من مردی اهلِ علمم: همسر و پدر، با پیوندهای خانوادگی‌ای که نگرشان می‌دارم و صدها خانواده‌ای که از راه کسب‌وکارم باید به فکرشان باشم. استادم هیچ‌کدام از اینها را نداشت. هرگز ازدواج نکرد، فرزندی نداشت، و جامعه خودش او را طرد کرد. برای همین است که فصل «درباره باور»، موضوعی که او هرگز بخشی جداگانه به آن نداد، آشکارترین جایی است که ساختارِ من از ساختارِ او جدا می‌شود.

یک هشدار. اگر هنوز آماده نیستی که همه چیز را زیر سؤال ببری و مستقل بیندیشی و مستقل زندگی کنی، زندگی‌ات را به اعتبارِ هیچ کتابی زیر و رو نکن. اول جای پایت و دوستی‌هایت را محکم کن. بعد با این ایده بمان تا یگانگی در دلت به روشنی روز شود.

پنج واژه، پیش از آنکه آغاز کنیم

هستی. وقتی می‌گوییم هستی، فقط زندگی را نمی‌گوییم. هستی یعنی بودن، چه به صورتِ نیرو، چه ذره، چه ایده، چه بدن. سنگ هست، هرچند زنده نیست. حقیقتی ریاضی هست، هرچند بدنی ندارد. هستی از زندگی فراخ‌تر است. هستی همهٔ آن چیزی است که هست.

طبیعت. وقتی می‌گوییم طبیعت، فقط جنگل‌ها و رودها را نمی‌گوییم. طبیعتِ خودِ واقعیت را می‌گوییم: نیروهایی که ماده و حرکت و اندیشه را شکل می‌دهند.

انسان. ناگفته پیداست: نوع بشر، گونهٔ عاطفی و توانا به عقل که با خیال زندگی می‌کند.

خدا. وقتی می‌گوییم خدا، چیزی را نمی‌گوییم که صدایش می‌زنند، با او چانه می‌زنند، یا از او می‌ترسند. ای کاش می‌توانستم به سادگی بگویم «بیهوه»، نامی که عبرانیانِ نخستین به کار می‌بردند و من آن را «هستم» می‌خوانم: همان که موسی او را چون «هستم آنکه هستم» دید (خروج ۳:۱۴)، همان که پیش از هر چیز به سرشتِ هستی‌اش شناخته می‌شود.

سعادت. خوشی یک لحظه است: با یک خبر خوش می‌آید و با تلفنِ بعدی می‌رود. آرامش یک حالت است، همان‌طور که رفاه یک حالت است: وضعی برقرار، نه یک رویداد. وقتی مردم می‌گویند می‌خواهند در زندگی خوشبخت باشند، یک حالت را می‌خواهند، و سعادت همان حالت است: شادی آرام‌گرفته‌ای از زنده بودن، که لحظه‌های خوشش را در خود جا می‌دهد و به خوب پیش رفتنِ آن روز وابسته نیست.

دربارهٔ خدا

«هر چه هست، در خداست، و بدونِ خدا هیچ چیز نه می‌تواند باشد و

نه به تصور درآید.»

اسپینوزا، اخلاق، بخش یکم، قضیهٔ ۱۵

بخش یکم: پنج پله تا یگانگی — ۵ پله، ۲ نگاهِ نزدیک‌تر

بخش دوم: آن را چه بنامیم؟ — ۶ دقیقه

بخش سوم: طبیعتِ خدا — ۵ پله، ۱۶ نگاهِ نزدیک‌تر

بخش یکم: پنج پله تا یگانگی

هر پله چیزی است که از پیش می دانستی. هر یک بر پله پیش از خود تکیه دارد.

پنج پله تا یگانگی

۱. همه پاره‌ای از یکی‌اند

۲. همه بر یکی تکیه دارند

۳. همه به دستِ یکی نگه داشته می‌شوند

۴. همه ماده‌شان را از یکی می‌گیرند

۵. همه اندیشه‌شان را از یکی می‌گیرند

نگاهی نزدیک‌تر: همه یگانه‌اند، اما جدا نیستند

نگاهی نزدیک‌تر: خلأ وجود ندارد

آن یگانه سرچشمه همه چیز است

پنج پله تا یگانگی

فاصلهٔ میان تو و معشوق آنگاه برداشته می‌شود که بی نقاب و بی جامه بایستی. و آنگاه که حتی همان خود نیز حل شود، درمی‌یابی که هرگز فاصله‌ای در کار نبود.

این پنج پله برای همین است. نه برای اثبات خدا به تو؛ به کسی که هرگز از چیزی جدا نبوده نمی‌توان ثابت کرد که از آن جدا نیست. فقط برای برداشتن آنچه سد راه است، لایه به لایه.

هر پله چیزی است که از پیش می‌دانی، و هر یک به تنهایی خوب است. برخی دانش شهودی‌اند، از آن دست که بی‌به‌کاربردش نمی‌توانی انکارش کنی. برخی دانشی است که به لطفِ آزمایش و کشف‌های فیزیک داریم. برخی استدلال‌هایی‌اند که آن دو را به هم پیوند می‌دهند. همه یک نکته‌اند، دیده از پله‌های گوناگون دریافت، و حقیقت تنها به یک نقطهٔ استوار نیاز دارد که بر آن بایستد. هر پله همان یک نقطه را به تو می‌دهد، از زاویه‌ای که شاید بیش از بقیه بپسندی.

در راه دو نگاه نزدیک‌تر هست، پاگردهای کوچکی که نفسی تازه می‌کنیم و به اطراف نگاه می‌کنیم.

در بالا، یگانگی را خواهی دید. آهسته بالا برو. هر پله یک دقیقه.

#FIVESTEPS

همه پاره‌ای از یکی اند

هر یک از ما، بی‌آنکه به ما آموخته باشند، می‌داند که ما پاره‌هایی درونِ هستی هستیم. ما کلِ آن نیستیم. نه خود را آفریده‌ایم، نه دیگران را، نه قوانینی را که ما را در بر گرفته‌اند. ما از اجزای بسیار سرهم شده‌ایم، شکل گرفته با فرایندی که پیش از ما آمده و بی‌ما ادامه می‌یابد.

وجه مشترکِ هر چیزی که هست، هستی است. هیچ‌کس کلِ آن نیست. ما پاره‌های آنیم.

هیچ‌کس از هیچ به هستی چیزی نمی‌افزاید. ما فقط آنچه را که هست دگرگون می‌کنیم. نیروی ما، فهم ما، خودِ اندیشه‌های ما خودساخته نیستند. از کلی بزرگ‌تر برمی‌خیزند.

همان نیروهایی که ذهن انسان را می‌سازند، جانور و زمین و ستارگان را می‌سازند. همان قوانینی که تن تو را می‌جنبانند، اقیانوس‌ها و بادها و اتم‌ها را می‌جنبانند.

فردیت واقعی است. اما جدایی نیست. حاصلِ جمعِ همهٔ پاره‌ها هنوز یکی است.

ما همه از یک طبیعتیم.

#ONEBODY

همه بر یکی تکیه دارند

هیچ چیز به تنهایی نمی‌ایستد.

هر چه هست، یا در خود هست یا در چیزی دیگر. موج در اقیانوس هست. برگ در درخت هست. اندیشه در ذهنی هست.

حالا بپرس: اقیانوس بر چه تکیه دارد؟ ذهن بر چه تکیه دارد؟

هر شیء، هر نیرو، هر ذره‌ای که تاکنون دیده‌ایم، درون یک ساختارِ بزرگ نشسته است. هیچ چیز بیرون از بافتِ هستی نمی‌ایستد. و آن بافت، صحنه‌ای خالی نیست که چیزها اتفاقی در آن پدیدار شوند. زمینِ زیرینِ گیتی است، بنیادی که همه چیز از آن برمی‌آید و همه چیز در آن می‌پاید.

هر چیزی را به اندازه کافی دنبال کن، به همان کف می‌رسی.

ما بر یک چیز تکیه داریم. در چیزی دیگر هستیم. در یک فضا جای گرفته‌ایم.

#ONECONTAINER

همه به دستِ یکی نگه داشته می شوند

ما یک بار ساخته نشدیم که بعد به حال خود رها شویم. آفرینش یک هفته رخ نداد که بعد باپستد. هستی کوششی پیوسته است.

هر ذره نه تنها از بافتِ هستی زاده می شود، بلکه به دستِ آن نگه داشته می شود، در این لحظه و در هر لحظه. هیچ چیز نمی جنبد، نمی پاید، دگرگون نمی شود مگر با حضورِ بی وقفه کل. نگه داشتنِ سنگ هزینه ای ندارد، و با این حال حتی سنگ هم نگه داشته می شود: اتم هایش تنها از آن رو اتم می مانند که نیروهایی در همین دم، و دم بعد، بر آنها کار می کنند و هرگز خاموش نمی شوند. بدن، ستاره، ذهن، افزون بر آن، باید هر ثانیه هزینه شان پرداخته شود، با انرژی ای که هرگز از جریان در آنها باز نمی ایستد. به هر رو، هیچ چیز هرگز حتی یک لحظه به حال خود رها نیست.

هستی آفرینشی پایان یافته نیست. رویدادی در گذشته نیست. کنشی جاری است.

گیتی یک بار بودن را نمی بخشد که بعد کنار بکشد. همه چیز را پیوسته نگه می دارد.

برای همین می گویم آن یگانه نمی خوابد. در هر اتم بیدار است، در هر جنبش زنده است، در هر نفسی که می کشی حاضر است.

هستی چیزی نیست که انجام شده باشد. چیزی است که همین حالا، از طریقِ تو، دارد انجام می شود.

#SUSTAINED

همه ماده‌شان را از یکی می‌گیرند

برای آنکه چیزی بدن باشد، به ماده نیاز دارد، و در گیتی فقط یک عرضه‌کنندهٔ ماده هست. مادهٔ سازندهٔ ما با هر چه ساخته شده مشترک است؛ همه از یک پارچه فروشی می‌آید.

هیچ چیز در تن ما تازه نیست.

کسیم استخوان‌های ما درون ستاره‌ای پخته شده است. آبِ خون ما هزار بار اقیانوس و ابر و رود و باران بوده است. کربن سلول‌های ما از خاک و برگ و جانور گذشته است پیش از آنکه ما شود.

همه‌اش را قرض گرفته‌ایم. و روزی همه‌اش را پس می‌دهیم. این وامی بخشیدنی نیست. طبیعت ماده‌اش را پس می‌گیرد و بازچرخانی می‌کند، آنگاه که چیزها فرسوده می‌شوند، شکل خود را از دست می‌دهند و به دگرگونی نیاز دارند. ماده جابه‌جا می‌شود، انرژی دگرگون می‌شود، ستاره‌ها شکل می‌گیرند و فرو می‌ریزند، اما جوهرِ زیرینِ واقعیت هرگز تمام نمی‌شود و هرگز نمی‌ایستد. علم دگرگونی‌ها را دنبال می‌کند: ماده انرژی می‌شود، انرژی ماده می‌شود، و دفترها با دقتِ تمام نگه داشته می‌شوند. اینکه جوهری جاودان زیر این دگرگونی‌ها هست، ادعای فلسفه است، و ادعای این کتاب.

نام هر چه باشد، درس یکی است. تو از مادهٔ خودت ساخته نشده‌ای. از مادهٔ آن یگانه ساخته شده‌ای، به قرض، در شکلی که پیش از این هرگز نبوده و پس از این هرگز نخواهد بود.

#BORROWEDBODY

همه اندیشه‌شان را از یکی می‌گیرند

عقلی تو از کجا آمد؟

ما منطق را اختراع نکردیم. ما تصمیم نگرفتیم که دو و دو چهار شود، یا علت پیش از معلول بیاید. این‌ها را یافتیم، همان‌طور که گرانث را یافتیم: از پیش آنجا، از پیش راست.

نظمی که در ذهنِ توست همان نظمی است که سیارات را می‌گرداند. وقتی می‌فهمی رودی چگونه دره‌ای می‌کند، اندیشه‌ی تو راهی را دنبال می‌کند که آب پیش‌تر رفته است. وقتی ریاضی‌دانی برهانی کشف می‌کند، چیزی نمی‌سازد؛ ساختاری را آشکار می‌کند که همیشه در بافتِ چیزها بوده است. ساختاری که اطلاعات را در خود دارد، هست. اندیشه‌های ما اطلاعاتی‌اند که خوانده می‌شوند. اگر ماده حاملِ اطلاعات نبود، هیچ ذهنی تکامل نمی‌یافت.

هر ذره بر پایه‌ی اصولی رفتار می‌کند که در خود دارد. هستی از تناسب و الگو و ضرورت پیروی می‌کند. نامش را هوش بگذار یا نظم؛ به هر رو مهمانی در گیتی نیست. پیش از ما اینجا بود، در تار و پودش بافته.

ذهنِ تو جایی است که آن یگانه درباره‌ی خود می‌اندیشد.

#FOUNDTREASON

همه یگانه‌اند، اما جدا نیستند

هر چه هست، هم یکتاست و هم از کل جدایی‌ناپذیر.

یک انسان، یک جانور، یک درخت، یک سنگ: هر یک در شکل متمایز است، و با این حال هر یک درون همان واقعیتی نشسته که همه چیز را به هم پیوند می‌دهد.

به هر جا نگاه کنی تنوع می‌بینی: نه دو دانهٔ برف یکی است، نه دو اثر انگشت، نه دو ذهن. هر انسان، هر شکل، آنگاه پدید می‌آید که طبیعت فرصتی می‌یابد که هنوز بیان نشده است. تفاوت است که حرکت و شدن را ممکن می‌کند؛ جهانی از چیزهای یکسان جایی برای رفتن نداشت.

از ضرورتِ طبیعتِ الهی باید چیزهای بی‌شمار به شیوه‌های بی‌شمار برآید. تو از قالبی زده نشده‌ای. تو یکی از راه‌های بی‌شماری هستی که آن یگانه خود را بیان می‌کند، ضروری، تکرارناپذیر، و باز از همان پارچه‌ای که همه چیز دیگر. یکتا بودن ضدِ یکی بودن نیست. همان یگانگی است، از نزدیک.

#YOUAREUNIQUE

خلاً وجود ندارد

برخی گیتی را چون چیزهایی تصور می‌کنند که در هیچ شناورند.

اما نزدیک‌تر نگاه کن. خلاً راستین در کار نیست. حتی آنچه فضای خالی می‌نامیم از میدان‌ها و انرژی انباشته است. فیزیک نشان داده که خلاً هیچ نیست؛ زرمه می‌کند. و وقتی استیون هاوکینگ و لئونارد ملودینو در «طرح بزرگ» استدلال کردند که گیتی می‌تواند «از هیچ» برآید، آن هیچ ایشان از پیش پر از قوانین و میدان‌ها بود. آن هیچ نیست. آن چیزی است. فیزیک همان‌جا می‌ایستد. اینکه آن چیز را «آن یک چیز» بنامیم، گامی است که این کتاب برمی‌دارد.

اگر آن یگانه در جایی غایب بود، آن‌جا توان بودن نداشت. و آنچه توان بودن ندارد، اصلاً جایی نیست.

گیتی یک تن پیوسته است، همان‌گونه که نامش می‌گوید: یونی‌ورس، یک چرخش. در آن هیچ شکافی نیست. هیچ دیواری میان اینجا و آنجا، میان تو و ستاره.

یا جوهر حاضر است، با توان و ماده، یا اصلاً هیچ نیست. و چون هستی پیوسته است، واقعیت یکپارچه است.

پس این یک چیز چیست؟ ورق بزن.

#NOVOID

آن یگانه سرچشمه همه چیز است

حالا تکه‌ها را کنار هم بگذار.

ما پاره‌ای از یک چیزیم. بر یک چیز تکیه داریم. به دست یک چیز نگه داشته می‌شویم. ماده‌مان را از یک چیز می‌گیریم. اندیشه‌مان را از یک چیز می‌گیریم. و در هیچ جای آن شکافی نیست.

پس این یک چیز چیست؟

آن است که همه چیز از آن می‌آید، و خود از هیچ چیز جز خود نمی‌آید. به علتی نیاز ندارد، چون بیرون از آن چیزی نیست که علتش باشد. به آغازی نیاز ندارد، چون خود زمان درون آن رخ می‌دهد. حتی گیتی «از هیچ» هم بر آن تکیه دارد.

جاودان است، نه چون زمانی دراز می‌پایید، بلکه چون از آن گونه چیزها نیست که آغاز یا پایان داشته باشد. بی‌کران است، نه چون بسیار بزرگ است، بلکه چون فراتر از آن چیزی نیست که محدودش کند. یک طبیعت هست، می‌گسترده و نگه می‌دارد، و هر چه در هستی است پاره‌ای از آن یگانه است.

تو هر پله را پیش از خواندن می‌دانستی. حالا آگاه‌تری. دیگر از صندلی راننده به زندگی نگاه نمی‌کنی. از بالا به آن نگاه می‌کنی، دورتادور.

آن یگانه سرچشمه همه چیز است.

#THEONE

بخش دوم: آن را چه بنامیم؟

بنامش هستی، خدا، طبیعت، یا...

وقتی می‌گوییم خدا

همه خدا را می‌شناسند

اگر خدای دیگری هست، بگذار پدیدار شود

هستی همان قدر خدایی است که خدا می‌تواند باشد

یک خدا، راه‌های بسیار

بنامش هستی، خدا، طبیعت، یا...

شوپنهاور روزگاری این نگاه را رد کرد. گفت طبیعت را «خدا» نامیدن فقط شیوه مؤدبانه‌ای برای بی‌خدا بودن است. اما او فرض گرفته بود که پرسش این است که آیا خدا هست یا نه. یگانگی این پرسش را برمی‌دارد. ما نه یک خدا می‌جوییم نه چند خدا. ما نمی‌شماریم، چون هر چه هست، فقط یکی است.

از مؤمن و از بی‌خدا پرس. هر دو می‌پذیرند که خود را نساخته‌ایم، که همه در یک طبیعت شریکیم، و که پاره‌هایی از طبیعتی بزرگ‌تریم. دعوا هرگز بر سر آنچه واقعی است نبود. بر سر این بود که آن را چه بنامیم.

پس از تو نمی‌خواهم بر سر یک واژه توافق کنی. آن قدر غبار برمی‌دارم که بتوانیم آن یگانه را ببینیم. پس چرا واژه خدا را نگه داریم؟ چون این واژه ما را درباره خودمان صادق نگه می‌دارد. ما مشروط و معلولیم، سرهم‌شده و خطاپذیر. تنها یک چیز جاودان است، و آن ما نیستیم. ذهنی که این را در نظر دارد می‌کوشد خداگونه باشد، نه اینکه ادای خدا را درآورد.

و چون این واژه برانزده است. آنچه تو را می‌گسترد، نگه می‌دارد، و هستی‌ات را دگرگون می‌کند، به هر سنجش صادقانه‌ای هستی برتری است. آیا نام را از آن دریغ می‌کنی فقط چون نمی‌تواند به خواست تو پاسخ دهد؟ «طبیعت» آن را وصف می‌کند. «خدا» آن را حرمت می‌نهد.

مؤمن و بی‌خدا در یک رود ایستاده‌اند و بر سر نام آب مشاجره می‌کنند.

از سیزده صفت

خدا یکی است. یک جوهر هست، و هر چیز راهی است که آن جوهر می‌تواند باشد.

#ONERIVER

وقتی می‌گوییم خدا

خدایی که می‌شناسیم، نه فقط به آن باور داریم، با عقل دیدنی است و با شهود شناختنی، اما هرگز به تمامی فهمیدنی نیست، فقط دیدنی.

خدایی که نه دانشمند می‌تواند انکارش کند نه پیشوای هیچ دینی.

خدایی که از آن هر انسان و هر موجود است.

خدایی که در شکلی یا در آسمانی ساکن نیست، که همه جا هست و در همه چیز.

خدایی که ترجیحی ندارد و میان آفریدگانش فرق نمی‌گذارد.

خدایی که همیشه بوده و همیشه خواهد بود، که رقیبی ندارد و هیچ چیز مانده‌اش نیست.

خدایی که نمی‌توان به او عاطفه یا احساس نسبت داد.

خدایی که به قربانی و به دعا نیازی ندارد؛ که شکست نمی‌خورد، نیاز ندارد از خانه‌هایش دفاع شود، و نیاز به تجلیل ندارد.

این خدا مختص من نیست، و ساخته من نیست. عقل خود تو آن را یقینی‌ترین و راستین‌ترین خدایی که هست خواهد یافت.

از سیزده صفت

خدا جاودان است. گیتی‌ها می‌توانند آغاز و پایان داشته باشند. جوهر زیر آنها آغاز و پایانی ندارد، چون زمان درون آن رخ می‌دهد.

#THEGODIKNOW

همه خدا را می‌شناسند

هیچ‌کس علتِ خودش نیست، و همه این را می‌دانند.

هر انسانی از تولد، رشد و مرگش آگاه است، فرایندهایی که نه برگزیده، نه طراحی کرده، نه آغاز کرده. ما نگاه می‌کنیم که قوانین طبیعت ما را شکل می‌دهند، می‌برند، و روزی حل می‌کنند.

پس همه می‌دانند که درون چیزی بزرگ‌تر از خود هستیم.

وقتی مردم خدا را انکار می‌کنند، معمولاً تصویری را رد می‌کنند: یک داور، یک شاه، موجودی با مأموریت و خشم. تصویری ساخته را رد می‌کنند، نه زمینی را که بر آن ایستاده‌اند.

حتی آنان که خود را بی‌خدا می‌نامند، قوانین واقعیت، ضرورتِ هستی، و پیوستگیِ علت و معلول را می‌پذیرند. انکار نمی‌کنند که همه چیز به طبیعت پیش می‌رود. فقط از نامیدن آن طبیعت به «خدا» سر باز می‌زنند.

هیچ‌کس بیرون از خدا نیست. فقط کسانی هستند که آنچه را جاودان و همیشه حاضر است بد نامیده‌اند، نادیده گرفته‌اند، یا از کنارش گذشته‌اند. بی‌خدا می‌گویند هیچ خدایی نیست؛ من می‌گویم هیچ‌کس بی‌خدا نیست. می‌توانیم بر سرِ واژه به مشاجره ادامه دهیم.

بودن، خود از پیش درونِ خدا بودن است.

#NOATHEISTSEXIST

اگر خدای دیگری هست، بگذار پدیدار شود

اگر خدایی هست جز آن طبیعت که هر جا را پر می‌کند، هر ذره را می‌جنباند، و بر هر قانون حکم می‌راند، بگذار خود را نشان دهد.

بگذار روشن و انکارناپذیر پدیدار شود، بر هر نسل و هر موجود.

بگذار نه از راه راز و ترس و پیامبری برگزیده پدیدار شود، بلکه به همان شیوه آشکاری که خورشید می‌تابد و باران می‌بارد.

تا آن زمان، آنچه همه‌جا حاضر است، آنچه به هر ذره شکل می‌دهد، آنچه همه زندگی و همه اندیشه را نگه می‌دارد، آن تن و آن طبیعت، برای من به عنوان خدای جاودان و بی‌کرانم شناخته است.

زیرا آنچه همه‌جا هست، همه چیز را نگه می‌دارد، و جز از راه خود دگرگون نمی‌شود، برای خدا بودن بس است.

من دیگری نمی‌جویم.

از سیزده صفت

خدا بی‌کران است، و از این رو کامل. هیچ چیز بیرون از آن محدودش نمی‌کند و هیچ چیز بیرون از آن علتش نیست، چون بیرونی در کار نیست؛ و هیچ چیز که بتواند باشد، از آن کم نیست. کمال همین معنا را دارد: نه بی‌عیب به معیار ما، بلکه تمام.

#ORGANICGOD

هستی همان قدر خدایی است که خدا می تواند باشد

نمی گویم طبیعت یک ایزد است. چیزی ساده تر و مستقیم تر می گویم.

هستی خدایی است. یکپارچه است، خودبسنده است، و همه آن چیزی است که هست.

همین که این روشن شود، یگانگی ناگزیر می شود. اگر هیچ چیز بیرون از هستی نیست، دیگر دنبال چه می گردیم؟ منتظریم عاشق که شویم؟ پیکری بیرون از واقعیت؟ اما حتی خیال ما هم پاره ای از همین سامانه است. بیرونی در کار نیست.

گاردت را پایین بیاور. بگذار زندگی را همان گونه که می گشاید دوست بداری. هستی را همان گونه که هست دوست بدار. خودت را همان گونه که هستی دوست بدار.

از این راه، آن هستی را دوست می داری که همه چیز از آن برمی آید و به دست آن نگه داشته می شود، آن برآورنده بی کران که خدایش می نامیم. این ایمان نیست، و خیال هم نیست. بازشناسی است.

همان دم که از مقاومت در برابر آنچه هست دست برمی داری، درمی یابی که از آغاز در آغوش یگانگی بودی.

از سیزده صفت

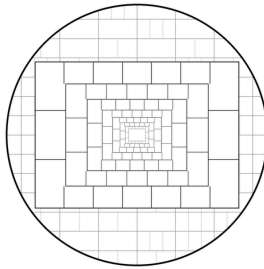
خدا هست. هستی طبیعت خداست، و هیچ چیز جز آن طبیعت علت هستی نیست.

#RECOGNITION

یک خدا، راه‌های بسیار

اگر چیزی بی‌کران است، راه‌های رسیدن به آن را نمی‌توان شمرد.

اگر خدا هستی بی‌کران است، باید راه‌های بی‌پایانی برای بیان، تجربه و فهم آن باشد. اسپینوزا تصویری از هندسه به کار برد، مستطیل‌های بی‌شمار در یک دایره، تا نشان دهد یک چیز می‌تواند بی‌شمار چیز را در خود داشته باشد بی‌آنکه از یکی بودن بیفتد. من این تصویر را به عنوان یک مثال وام می‌گیرم: یگانگی هستی تنوع را نفی نمی‌کند؛ آن را می‌آفریند.



کوهی بزرگ کوره‌راه‌های بسیار دارد. برخی از راه علم بالا می‌روند، برخی از راه فلسفه، برخی از راه ایمان، برخی از راه تجربه مستقیم. هیچ سنت واحدی، هیچ کتاب واحدی، هیچ تمرین واحدی نمی‌تواند آنچه را بی‌کران است در خود جای دهد.

خدا را در یک دین محصور کردن، قطره را به جای اقیانوس گرفتن است.

خدا دین ندارد. خدا طبیعت دارد. و هستی حتی کوچک‌ترین ذره از پیش برای آشکار کردنش بس است.

می‌ماند پرسش‌هایی که همه درباره خدا می‌پرسند. پنج تا از آنها، در ادامه.

بخش سوم: طبیعتِ خدا

پنج پرسشی که همه دربارهٔ خدا می‌پرسند. سیزده صفت به آنها پاسخ می‌دهند.

۱. آیا خدا چیزی می‌خواهد؟ — خدا نقشه ندارد. خدا نقش دارد. * خدا هیچ کاری را ناکرده نمی‌گذارد * تنها خدا آزاد است * کاملِ ناکامل
۲. آیا خدا ما را می‌بیند؟ — چشمانِ بی‌شمار، اما خدا نمی‌بیند * خدا تنها در اکنون زندگی می‌کند * ما تجربه‌های خداییم * طبیعتِ سازنده، طبیعتِ ساخته
۳. آیا خدا به ما اهمیت می‌دهد؟ — هوشِ خدا در مادرِ شیرده پیداست * بی‌جانبداریِ خدا در مرگِ مادرِ شیرده پیداست * مرگ با هستی در تناقض نیست *
- چرا زندگیِ زندگی را می‌خورد * تکاملِ برازندهٔ خداست
۴. آیا خدا هرگز پا از طبیعت بیرون می‌گذارد؟ — یکتاپرستی آنچه را یکی بود دو پاره کرد
۵. آیا چنین خدایی را می‌توان دوست داشت؟ — آنان که زندگی را دوست دارند، خدا را دوست دارند * آرامشِ تعلق
- سیزده صفتِ خدا

آیا خدا چیزی می خواهد؟

خدا طبیعت دارد، نه اراده.

اگر خدا جاودان است، پس هستی طبیعتِ خداست، نه تصمیم خدا. تا ته اش فکر کن. اگر خدا برای بودن باید چیزی می خواست، آنگاه هستی وابسته به آن خواستن می شد، و هر چه به انتخابی وابسته است نه ضروری است و نه جاودان. چیزهای مشروط را علت های بیرونی پدید می آورند. خدا بیرونی ندارد.

برخی اصرار دارند که خدا به اراده آزاد عمل می کند، همان طور که به باورشان آدم ها می کنند. این فراقنی است. دست و پنجه نرم کردنِ خودمان با انتخاب ها و ناروشنی ها را برمی دارد و به گردنِ جاودان می آویزد.

آتش تصمیم نمی گیرد که گرما و نور بدهد؛ می دهد چون طبیعتش این است. طبیعتِ خدا هم هستی و ماده و ذهن را همین گونه بیرون می دهد، نه به انتخاب، بلکه به ضرورت.

گفتن اینکه خدا انتخاب می کند، یعنی طبیعتِ خدا می توانست جور دیگری باشد، و این با جاودانگی و یگانگی و ضرورت ناسازگار است، همان چیزهایی که خدا را خدا می کنند. خدا را وابسته به تصمیم کردن، کوچک کردنِ خداست، نه ستایش او.

خدا تصمیم نمی گیرد که باشد. خدا فقط هست.

از سیزده صفت

خدا به طبیعتِ خود عمل می کند، نه به اراده. نه نقشه ای، نه تصمیمی، نه معجزه ای. هستی به قوانینِ خود و با آهنگِ خود می گشاید.

#PRIMARYCAUSE

خدا نقشه ندارد. خدا نقش دارد.

بسیاری از آموزه‌ها اصرار دارند که خدا باید هدفی نهایی داشته باشد. استدلال می‌کنند که اگر خدا عقل دارد، باید دلیلی برای آفریدن زمین داشته باشد. دقت کن که به‌ندرت دلیل باقی‌کیهان را توضیح می‌دهند. فقط زمین. دستِ بالا، منظومهٔ شمسی.

به گمانم این خدا را کوچک می‌کند. بی‌کران را به قواعدِ نیازِ انسانی می‌بندد. فقط موجوداتِ کران‌مند و نیازمند و ناکامل به دلیل نیاز دارند. خدا از پیش کامل است، و هر چه هست، در پرتوِ همان کمال هست.

دلیلی ژرف‌تر هم هست. اگر خدا برای غایتی عمل می‌کرد، آن غایت بالاتر از خدا می‌ایستاد، و خدا دیگر نخستین نبود. جاودان را نمی‌توان با هدفی به پیش کشید، آن‌گونه که ما را می‌کشند. گیتی نقشه‌ای نیست که کشیده شده باشد. پیامدِ ناگزیرِ طبیعتی جاودان است که نمی‌تواند خود را بیان نکند.

بین طبیعت واقعاً چگونه رفتار می‌کند. گرانش به قانون کار می‌کند، نه به غایت. نیروی الکترومغناطیس برای هدفی عمل نمی‌کند؛ تا وقتی ویژگی‌هایش برقرار است، به شیوه‌ای معین کار می‌کند. چیزها پیش و بیش از هر چیز بر پایهٔ کارکردِ نخستین‌شان عمل می‌کنند.

ما اینجا نیستیم که از دستِ خودمان نجات داده شویم، انگار که بدزاده شده‌ایم. بله، به نجات نیاز داریم، اما از سردرگمی خودمان.

خدا نقشه ندارد. خدا کارکرد دارد، که به شیوه‌های بی‌شمار به نقش درمی‌آید.

گیتی ضرورت، نه گیتی غایت.

#GODHASFUNCTIONS

خدا هیچ کاری را ناکرده نمی‌گذارد

این بحثی کهن است، و یک دقیقه می‌ارزد.

فیلسوفانِ قرون وسطا و فیلسوفانِ دینی می‌گویند خدا هر کاری را که تناقض نباشد می‌تواند بکند. می‌گویند خدا این توان را در ذخیره نگه می‌دارد و فقط وقتی بخواهد به کار می‌برد. هر چه را خدا ساخته، می‌توانست بسازد، و فقط انتخاب کرده که نسازد.

فلسفه یگانگی چیزی می‌گوید که شبیه به نظر می‌رسد و درست وارونه آن است. خدا چیزی را نگه نمی‌دارد. خدا هرگز توانِ خود را نفی نمی‌کند. هر چه در توانِ خداست که باشد، می‌شود. و اینکه هزار میلیارد شکلِ خیال‌کردنیِ انسان روی زمین راه نمی‌روند، نه از آن روست که خدا از ساختن‌شان سر باز زده. از آن روست که هرگز ممکن نبودند. می‌شود خیال‌شان کرد، اما نمی‌شود درونِ نظمِ واقعیت به تصورشان آورد، مثل دایرهٔ مربع.

بین هر دیدگاه با خدا چه می‌کند. اولی به تو شعبده‌بازی می‌دهد که کیسه‌ای از توان‌های به‌کارنرفته در دست دارد و انتخاب می‌کند کدام حق را اجرا کند. دومی به تو طبیعت می‌دهد: خدایی چنان کامل که هر چه می‌تواند بکند، همین حالا دارد می‌کند.

خدای شعبده‌باز کوچک‌تر از آن است که به نظر می‌رسد. توانی که هرگز به کار نرود، توانی است که انگار اصلاً نیست. و گفتنِ اینکه خدا می‌توانست جهانی دیگر بسازد، یعنی طبیعتِ خدا می‌توانست جور دیگری باشد، و این ضرورتِ خدا را می‌گیرد تا آزادیِ خدا را بستاند.

آنچه هست، همان است که می‌توانست باشد. هیچ چیز کم نیست. خدا هیچ کاری را ناکرده نمی‌گذارد.

تنها خدا آزاد است

بسیاری باور دارند آزادی یعنی توان انجام هر کاری که بتوانی خیال کنی. پس از خدا، یا از گیتی، انتظار دارند که به درخواست، قوانین خودش را وارونه کند، مثل شعبده‌باز.

اما طبیعت خدا تنها از حقیقت هستی خودش پیروی می‌کند. خدا آرزو نمی‌کند. خدا تصمیم نمی‌گیرد. خدا فقط هست.

برخی خواهند گفت چنین خدایی از انسانی که انتخاب می‌کند کم‌آزادتر است. پاسخ می‌دهم: آزادی راستین یعنی عمل کردن تنها از طبیعت خودت، بی‌آنکه چیزی بیرون از تو دستت را بپیچاند. به این سنجه، تنها خدا آزاد است. تنها خدا به ضرورت هست، بی‌انحراف، و بی‌تنی دیگر که محدودش کند.

هر چیز دیگر، ماده، اندیشه، زندگی، به طبیعت خود عمل می‌کند اما زیر نفوذ نیروهای بیرون از اختیارش. ما به انتخاب‌هایمان می‌بالیم. با این حال انرژی‌مان، میل‌هایمان، سردرگمی‌هایمان همه زیر نفوذ ژن‌ها و مغز و جامعه و نیروهای کیهانی می‌گشایند که هرگز برنگزیده‌ایم.

داشتن گزینه ما را آزاد نمی‌کند. در فصل «درباره انسان» به این بازخواهیم گشت، چون راهی هست که آزادتر شویم.

از سیزده صفت

خدا آزاد است. تنها خدا از طبیعت خود و بس عمل می‌کند، بی‌هیچ چیز بیرونی که هلهش دهد. هر چیز دیگر جنبانده می‌شود، و تنها با فهم آزادتر می‌شود.

#FREEGOD

کامل ناکامل

خدا هر چیز خیال‌کردنی را یکجا در خود ندارد، و به معیار ما «کاری بی‌عیب» تحویل نداده است. خدا کامل است: هر چه می‌تواند درون هستی‌اش باشد، هست.

خدا هرگز مسئول آنچه نیست، نیست. آنچه پدید نیامده، به‌سادگی به نظم واقعیت تعلق نداشته است. هیچ چیز کم نیست.

با این حال برخی بر خدا خرده می‌گیرند، و به جای قوانین نخستین، با غایت‌های نهایی داوری می‌کنند. انتظارات اخلاقی‌شان را بر هستی تحمیل می‌کنند، انگار واقعیت باید از آرمان‌هایی پیروی کند که تصادفِ خودآگاهی آفریده است.

اگر خدا به خواسته‌های آنان عمل می‌کرد، خودِ هستی نبود.

کمال، برآوردنِ انتظارات نیست. کمال، تمام بودن در خود است، بی‌تناقض و بی‌کاستی.

آرزو کردن که خدا جز آنچه هست باشد، مثل آرزو کردن این است که همسرت کوتاه‌تر یا بلندتر بود. نه ربطی به واقعیت دارد، نه شیوه رفتار یک عاشق است.

#FIXTHEEXPECTATIONS

آیا خدا ما را می بیند؟

خدا تصور می کند. خدا ادراک نمی کند.

ادراک به معنای محدودیت است. ادراک کردن یعنی دیدن چیزی بیرون از خود، ثبت کردنش، آموختن از آن.

اما خدا بیرونی ندارد. فراتر از خدا چیزی نیست که ادراک شود.

خدا نمی بیند، نمی شنود و حس نمی کند آن گونه که موجودات زنده می کنند، چون خدا تماشاگر گیتی نیست. خدا ساختار آن است. خدا به جهان واکنش نشان نمی دهد؛ جهان اندیشه خدا و حرکت خداست، در حال گشودن.

ذهن آنگاه ادراک می کند که با چیزی فراتر از خود روبه رو شود. خدا، که بی کران است، با هیچ چیز فراتر از خود روبه رو نمی شود. پس خدا تصور می کند، یعنی از درون می پرورد: هستی چون بیان طبیعی بودنش بیرون می ریزد.

برای همین هم عقل خدا، در مقام سرچشمه، مانند عقل ما نیست. ما گام به گام استدلال می کنیم. سرچشمه همه چیز را یکجا می داند، چون بیان های ضروری طبیعت خودش.

#THECONCEIVER

چشمان بی‌شمار، اما خدا نمی‌بیند

خدا چشمان بی‌شمار در خود دارد اما نمی‌بیند، گوش‌های بی‌شمار اما نمی‌شنود، ماده بی‌کران اما تنی ندارد.

ندیدن برای خدا کاستی نیست، انگار خدا سامانه امنیتی‌ای باشد که بشر را زیر نظر دارد. خدا چشم ندارد، با این حال هر چشمی به خدا و از راه خدا می‌بیند. نشنیدن برای خدا محدودیت نیست. خدا گوش ندارد، با این حال هر صدایی درون توان خدا هست.

خدا چون چیزی در میان چیزها نیست، با این حال هیچ چیز بی‌خدا نیست.

خدا را بستای یا نفرین کن؛ خدا جاودان می‌ماند، تکان نخورده و دگرگون نشده. شاید بگویی خدای فقیری است، بی‌تخت و بی‌گوش. اما گیتی توانگری است.

#POORGODRICHUNIVERSE

خدا تنها در اکنون زندگی می‌کند

به یاد آوردن به اطلاعاتِ ذخیره‌شده نیاز دارد. هستیِ بسیطِ خدا حافظه‌ای ندارد جز آنچه در تنِ طبیعت نوشته شده است.

دیرند از آن چیزهای سرهم‌شده است: تن‌هایی که می‌پایند تا نیرویی بزرگ‌تر بر هم‌شان بزند یا فرسوده شوند. خدا سرهم‌شده نیست. خدا بسیط است، یکپارچه و جاودان. گذشته و آینده به او ربطی ندارند، چون خدا در زمان سفر نمی‌کند. زمان درونِ خدا رخ می‌دهد. پس «اکنون» در اینجا لحظه‌ای نیست که بگذرد؛ همان جاودانی است که هر لحظه در آن رخ می‌دهد، و تنها جایی که ما با آن روبه‌رو می‌شویم.

اگر اجازه بدهی واژه‌ای انسانی وام بگیرم، خدا از هستی، از خودِ بودن، از لحظهٔ اکنون «شادمان» است.

و ما هم باید باشیم. یا بهتر: باید با خدا در کارکردش همراه شویم، با تمام‌وکمال حاضر بودن در هستی، همان‌گونه که هستی هست.

از سیزده صفت

خدا اکنون است. خدا در زمان نیست؛ زمان در خداست. برای ما، یعنی اکنون.

#PRESENTGOD

ما تجربه‌های خداییم

ما در خدا هستیم. به دست خدا نگه داشته و مشروط می‌شویم. به توان خدا می‌اندیشیم. پس نتیجه می‌شود: ما تجربه‌های خداییم. و پرسش «ما برای خدا چه هستیم؟» حقه‌ای در یک واژه کوچکش پنهان کرده است. «برای» در کار نیست. ما نه پروژه‌های خداییم، نه بازیچه‌های خدا. ما خودِ خداییم، که از راه ما می‌گسترد و هستی می‌یابد.

توان بی‌تن خدا، که نه چشمی برای دیدن دارد و نه گوشی برای شنیدن، به صورت هر تنی حاضر است، در هر درجه از کمال، در هر شکل ممکن. خدا از دور تماشا نمی‌کند. تجربه در خدا رخ می‌دهد، از راه چیزهایی که خدا می‌شود.

بخش بعد را باید با دقت گفت؛ نیرومندترین جمله این کتاب است. خدا به ما نیاز ندارد: نیاز یک کاستی است، و آنچه کامل است کاستی ندارد. اما خدا بی‌ما هم هستی ندارد. خدا موجودی کنار جهان نیست که بیان‌هایش را چون دارایی در دست داشته باشد. خدا همان هستی یافتن جهان است، همان گونه که آتش جدا از سوختنش هیچ نیست. هر بیان را برداری، هر سنگ و ستاره و ذهن را، چیزی به نام خدا باقی نمی‌ماند.

گیتی، در حرکت و دگرگونی‌اش، همان خداست که هستی می‌یابد. هر لحظه و هر شکل برای نوع خود و زمان خود کامل است.

شاید پرسشی: سنگ چگونه شایسته طبیعت الهی است؟ رنج چگونه می‌تواند تجربه خدا باشد؟

برای پاسخ، خدا را چون داوری که چیزها را با نتیجه‌شان می‌سنجد رها کن. خدا نیروی نخستین هستی است، نیرویی که فقط هست. خدا بر پیامدها فرمان نمی‌راند. خدا واقعیتش را با یک کار می‌گسترد: واقعی بودن.

از سیزده صفت

خدا بیان می‌کند. ما دو بیان او را می‌شناسیم: ماده و ذهن. دو چهره یک طبیعت، نه دو جهان.

#GODLYEXPERIENCE

طبیعتِ سازنده، طبیعتِ ساخته

اگر ما خود خداییم، چرا من جاودان نیستم؟ چرا پیر می‌شوم، نگران می‌شوم، و کلیدهایم را جا می‌گذارم؟

اسپینوزا با دو عبارت لاتین پاسخ داد که آموختن‌شان می‌ارزد. *Natura naturans*: طبیعتِ سازنده، طبیعتِ چون سرچشمهٔ فعال، همان توانی که پدید می‌آورد. *Natura naturata*: طبیعتِ ساخته، هر چه آن توان پدید آورده است، از کهکشان‌ها تا مادر بزرگ‌ها. (در فارسی فلسفی به این دو طبیعتِ تابعه و طبیعتِ مطبوعه هم می‌گویند.) نه دو چیز. یک واقعیت، دیده از دو سو.

در مقام سرچشمه، خدا بسیط است، جاودان، سرهم نشده، و بی‌حال و هوا. در مقام ساخته، خدا هر چیزِ سرهم شده و گذراست: ستاره‌ای که می‌سوزد و تمام می‌شود، مردی که خسته می‌شود، کودکی که گریه می‌کند.

اقیانوس یکی است؛ موج‌ها بسیار. موج مهمانِ اقیانوس نیست. خودِ اقیانوس است، در حالِ موج زدن. اما هیچ‌کس اقیانوس را با شکلِ یک موج اشتباه نمی‌گیرد. موج برمی‌خیزد و فرو می‌افتد. اقیانوس نه.

پس هر دو جمله را نگه دار، چون هر دو راست‌اند. تو خدایی: بیانی واقعی از آن یک جوهر، ساخته از هیچ چیزِ دیگر. و خدا مثلِ تو نیست: سرچشمه خسته نمی‌شود، نگران نمی‌شود، حساب نگه نمی‌دارد. کمابیش هر خطایی دربارهٔ خدا از انداختنِ یکی از این دو جمله می‌آید. اولی را بینداز، و خدا بیگانه‌ای می‌شود بالای ابرها. دومی را بینداز، و خدا مردی می‌شود بزرگ و دمدمی مزاج. فصلِ «دربارهٔ باور» خطای دوم را باورِ نادرست خواهد خواند، و حالا می‌بینی چرا.

همین پاسخ خطاهای ما را هم توضیح می‌دهد. خدا در شکلی ما تنها پاره‌ای از تصویر را در دست دارد، و پاره‌ای که به جای کل گرفته شود، همان است که خطایش می‌نامیم. خطا هرگز اشتباه کردنِ خدا نیست. خداست، که از سوراخِ کلید دیده می‌شود. فهمِ خطا را پاک نمی‌کند؛ کاملش می‌کند.

موج اقیانوس است. اقیانوس موج نیست.

آیا خدا به ما اهمیت می‌دهد؟

همه شرّ در خداست.

هستیِ جاودان با تصمیمی به وجود نیامد. جاودانه هست. همه چیز از راه آن یگانه می‌گسترد و درون آن یگانه هست، چون جز آن یگانه چیزی نیست.

یعنی درد، بیماری، زلزله، بی‌رحمی: هیچ‌کدام بیرون از خدا نیست. بیرونی در کار نیست.

وقتی گیتی را چون خدایی که در لحظه اکنون هست بفهمیم، از جست‌وجوی طرحی پنهان، اراده‌ای الهی، یا غایتی نهایی دست برمی‌داریم. هستی می‌گشاید چون باید، نه چون برگزیده شده است. چیزها به امکان پدید می‌آیند و به ضرورت می‌پایند.

خدا در مقام سرچشمه، یعنی طبیعت سازنده، پیامدها را نمی‌سجد. اخلاق را حساب نمی‌کند. می‌گشاید.

پذیرفتن این، پذیرفتن خداست. و پذیرش مسئولیت را بر نمی‌دارد. روشنش می‌کند.

همان خدایی که آنچه را شر می‌نامیم در خود دارد، فهم و عقل و توان نظم و صلح را هم در خود دارد. خدا در شکل ما می‌تواند رنج را بفهمد و به آن اهمیت بدهد. شر بیرون از خدا نیست. خرد هم نیست، و مهربانی هم نیست. کار ما انکار واقعیت نیست، فهمیدن آن و عمل کردن درون آن است.

#EVILANDWISDOM

هوشِ خدا در مادرِ شیرده پیداست

هوشِ هستی امری انتزاعی نیست. در ساده‌ترین و ژرف‌ترین کارکردهای زندگی بافته شده است.

شیرِ مادر فقط خوراک نیست. با بزرگ شدنِ نوزاد ترکیبش عوض می‌شود. با نیازهای کودک تنظیم می‌شود، ایمنی را منتقل می‌کند، و بسیاری از آنچه لازم است را، وقتی لازم است، می‌رساند. نه همه چیز را؛ طبیعت ضمانت نیست. اما بیش از هر شیرخشکی که ساخته‌اند.

این نه تصادف است، نه طراحیِ عمدی. ضرورت است، که در طولِ اعصار به دستِ قوانینِ هستی پرداخته شده. زندگی جایی پدید می‌آید که بتواند خود را نگه دارد، و قانونِ طبیعت راهش را می‌یابد.

طبیعت هدر نمی‌دهد، درنگ نمی‌کند، فراموش نمی‌کند. با چنان کارایی می‌گشاید که، از جایی که ما ایستاده‌ایم، درست شبیهِ هوش است.

#ATHINKINGGOD

بی‌جانبداری خدا در مرگِ مادرِ شیرده پیداست

اگر خدا موجودی با اراده و جانبداری و مداخله بود، مرگِ مادری جوان تناقض بود. او زندگی می‌بخشد، می‌پرورد، نگه می‌دارد. بی‌گمان چنین خدایی از او درمی‌گذشت.

اما خدا رحمت‌رسان بیرونی نیست. خدا گزینشی مهربان نیست.

هستی از قوانین پیروی می‌کند، نه از ترجیح‌ها. طبیعتِ سازنده نه سپر می‌شود، نه جانب می‌گیرد. به ضرورت می‌گشاید، بی‌اعتنا به آنچه برای ما گران‌بهاست. همان نظمی که سینهٔ مادر را از شیر پر می‌کند، می‌گذارد که او بمیرد در حالی که کودکش هنوز به او نیاز دارد. آنچه تراژدی می‌نامیم نقصی در واقعیت نیست. بازتابِ طبیعتِ آن است. این داغ را کوچک‌تر نمی‌کند. آن را مجازاتِ هیچ‌کس نمی‌کند.

رحمت و غایت و نگهداری از بالا فرود نمی‌آیند. از خدا در شکلِ ما می‌آیند. ایده‌های رحمت و عدالت و مهربانی ایده‌های خدا هم هستند، اندیشیده در ذهنی انسانی و زیسته در تجربهٔ انسانی. رحمتِ خدا این‌گونه به جهان وارد می‌شود: از راهِ ما.

از سیزده صفت

خدا بی‌طرف است. طبیعت جانب نمی‌گیرد. رحمت از راهِ خدا در شکلِ ما به جهان وارد می‌شود.

#OURMERCY

مرگ با هستی در تناقض نیست

ویروس‌ها، باکتری‌ها، شکارچیان و شکارها همه از همان فرایندِ هستی برمی‌آیند. هر چه هست، توانِ بودن را در خود دارد. هیچ چیز بیرون از این حقیقت نمی‌ایستد.

به یاد داشته باش، هستی از زندگی فراخ‌تر است. زندگی حالتی از هستی است، سرهم‌شدنِ اجزای بسیار. خدا در مقامِ سرچشمه بسیط است و سرهم‌نشده. هر چه با آن روبه‌رو می‌شویم، از جمله خودمان، مرکب است، از اجزا ساخته شده، و دستخوشِ تغییر.

مرگ پایانِ هستی نیست. از هم گسستنِ شکلی سرهم‌شده است. مادهٔ نخستین و انرژی از میان نمی‌روند. فقط شکلی که هستی مدتی از راهِ آن خود را بیان می‌کرد، از هم باز می‌شود.

طبیعت هدر نمی‌دهد. بازچرخانی می‌کند، درمی‌آمیزد، و از نو شکل می‌دهد. حتی آنچه ویرانگر به نظر می‌رسد، شکلی از هستی است که به شکلی دیگر می‌گذرد.

برخی از این فرایندها برای نوع ما دردناک‌اند. و در طبیعت و عقلِ ما، که آنها هم گسترش‌های خدایند، هست که قوانین و معیارهایی بسازیم که رنج را به کمینه برسانند. توانِ ما در اندیشیدن و سامان دادن و مراقبت کردن، یکی از راه‌های بی‌پایانی است که هستی می‌گشاید.

از سیزده صفت

خدا نگه می‌دارد. هیچ چیز از هیچ نمی‌آید، و هیچ چیز به هیچ نمی‌رود. همه چیز فقط دگرگون می‌شود.

#TRANSFORMATION

چرا زندگی را می‌خورد

یک منبع ماده هست. هر موجود زنده‌ای از آن ساخته شده، و هیچ موجود زنده‌ای نمی‌تواند خود را از هیچ بسازد. گیاهان سهم خود را از هوا و آب و خاک و نور می‌گیرند. هر چه نتواند این کار را بکند، باید از آنچه پیش‌تر ساخته شده بگیرد، و این یعنی زندگی دیگر.

تمام دلیل همین است. نه زور. نه رتبه. نه حکمی علیه ضعیف. شیر بره را به همان دلیلی می‌خورد که درخت برگ‌های پارسال را می‌نوشد: فقط یک پارچه فروشی هست، و همه از همان جا خرید می‌کنند.

به پیکان‌ها نگاه کن؛ سری برایش نمی‌یابی. شیر را کرکس می‌خورد، کرکس را کرم، کرم را پرند، و همه‌شان را باکتری‌هایی که آنها را دوباره به خاکی برمی‌گردانند که علف می‌شود و علف بره می‌شود. هیچ چیز نمی‌خورد بی‌آنکه خورده شود. نردبان نیست. چرخ است.

آیا بی‌رحمانه است؟ بی‌رحمی به اراده‌ای نیاز دارد که می‌توانست جور دیگری برگزیند. طبیعت اراده‌ای ندارد. همان نظم بی‌طرفی که سینه مادر را پر می‌کند، آرواره شیر را هم پر می‌کند، و جانب هیچ‌کدام را نمی‌گیرد.

اینجاست که نوع ما وارد می‌شود. ما آن پاره از چرخیم که بهتر از همه می‌تواند سمت بره را حس کند، و آن حس هم طبیعت است، که از راه ما می‌رسد. پس قانون می‌گذاریم، هر جا بتوانیم رنج را سبک می‌کنیم، و با اندکی حرمت می‌خوریم. ما بیرون از چرخ نایستاده‌ایم. ما آن پاره از چرخیم که متوجه شد.

تکامل برارنده خداست

تکامل نه تنها خدا را رد نمی‌کند، که با این تصویر از خدا جور درمی‌آید.

اگر زندگی به اراده‌ای از پیش اندیشیده وابسته بود، خدا معماری بود که شکل‌های ثابت را سرهم می‌کند. اما تکامل نشان می‌دهد که زندگی نه ایستاست، نه از پیش طراحی شده. پدید می‌آید، سازگار می‌شود، و خود را بر پایه قوانین هستی می‌پردازد، بی‌آنکه کسی بیرون بایستد و هدایتش کند.

این درست همان چیزی است که باید از خدایی انتظار داشت که فرمان نمی‌دهد بلکه ممکن می‌کند، تحمیل نمی‌کند بلکه می‌گذارد، دیکته نمی‌کند بلکه می‌گشاید. تکامل از خدا جدا نیست. طبیعت خدا در کار است، فرایندی که هستی با آن خود را نگه می‌دارد، می‌گسترده و از نو می‌سازد. پر از بن‌بست و بده‌بستان است، چون هدف چیزی را نگرفته است. این درست همان چیزی است که خدایی بی‌نقشه پدید می‌آورد.

تکامل خدا را نقض نمی‌کند. طبیعت خدا را آشکار می‌کند.

از سیزده صفت

خدا می‌گشاید. طبیعت پیوسته آنچه را پیش‌تر نبوده پدید می‌آورد. گوناگونی تصادف نیست، و هر چیز، و هر انسان، یکتاست.

#ALLNATURALGOD

آیا خدا هرگز پا از طبیعت بیرون می‌گذارد؟

معجزه با یگانگی خدا در تناقض است.

خدایی که با هستی یکی است، قوانینی را که آن را نگه می‌دارند نمی‌شکند. معجزه، به معنای تعلیق طبیعت، یعنی نظم واقعیت به اراده است و نه به طبیعت خود خدا. اما خدایی به‌راستی یکپارچه از حقیقت خود جدا نمی‌شود. فقط هست.

اگر گیتی به یک طبیعت جاودان می‌گردد، هر رویدادی، از زایش کهکشان تا تپش قلب تو، از همان ضرورت پیروی می‌کند. معجزه خدایی دوگانه‌انگار می‌خواهد که بیرون از طبیعت ایستاده و پا به درون می‌گذارد. اما خدا و هستی یکی‌اند. نیرویی بیرونی نیست که مداخله کند.

این اختراع من نیست. این تنها خدایی است که واقعاً می‌شناسیم: جوهر واقعیت، خاستگاه بودن. معجزه راستین تعلیق قانون طبیعت نیست. این است که اصلاً نظمی بر طبیعت حاکم است.

اگر کسی نتواند شکوه را در اقیانوس‌ها و کوه‌ها، در کهکشان‌ها و اتم‌ها بیابد، و فقط وقتی واقعیت از کار می‌افتد دنبال خدا بگردد، کاستی در گیتی نیست. او خدایی می‌جوید که به خواست او خم شود، نه حقیقت را.

سرنوشت دعا هم همین است. درخواست از خدا می‌خواهد که برای پرونده تو پا از طبیعت بیرون بگذارد، و هیچ پرونده‌ای هرگز پذیرفته نشده است. با این حال دعا هرگز هدر نبود، چون هرگز خدا را عوض نمی‌کرد. دعاکننده را عوض می‌کند: سپاس به چشم می‌آموزد آنچه را از پیش در دست دارد ببیند، و خواسته‌ای که به زبان آمده، همان گفت‌وگوی کشف است، این بار با خودت. خدا در مقام سرچشمه دعا را نمی‌شنود. خدا در شکل دعاکننده می‌شنود.

از سیزده صفت

خدا همه‌جا هست. خلأ وجود ندارد. حتی فضای خالی از میدان‌ها و انرژی پر است. هیچ چیز در جایی که خدا نیست، نیست.

#GODISNORMAL

یکتاپرستی آنچه را یکی بود دو پاره کرد

وقتی یکتاپرستی برخاست، به دوگانه‌انگاری پایان نداد. آن را از نو شکل داد.

برای دفاع از یک خدای جاودان، بسیاری تقسیمی پیش کشیدند: خدا چون نامادی، طبیعت چون مادی. این به دین خوب خدمت کرد. گذاشت اراده و میل را به امر الهی نسبت دهند و عیب‌های طبیعت را به گردن بشر بیندازند. گفتند گناه انسان خدا را برمی‌انگیزد که طبیعت را چون تازیانه به کار برد.

در طول سده‌ها، خدا روح محض شد، ماده پست شد، و چیزها نه به واقعیت‌شان بلکه به فاصله‌شان از قدسیت داوری شدند. خدا و طبیعت از هم کنده شدند.

با این کار، آنچه را بی‌واسطه و آشکار بود به سود توهم‌هایی پیچیده رها کردند. از کنار واقعیت ساده‌ای که پیش رویشان بود گذشتند و به ایده‌هایی زاده خیال چسبیدند.

یگانگی تمام این شکاف را رد می‌کند. خدا از ماده جدا نیست. ماده و اندیشه دو چهره همان جوهر جاودان‌اند. نه این مقدس است، نه آن پست. هر دو خدایند.

برای فهمیدن خدا، هستی را بخوان. قوانین نخستین کیهان از امر الهی جدا نیستند. پنجره مستقیم ما به آن‌اند.

#GODEXISTSNATURALLY

آیا چنین خدایی را می‌توان دوست داشت؟

چرا خدایی را دوست بداری که عشقت را پاسخ نمی‌دهد؟ این همان اعتراضی است که بیشتر مردم را متوقف می‌کند. اگر خدا نه چشم دارد، نه گوش، و نه سوگلی، نمی‌تواند عشقت را پاسخ دهد. نخستین پاسخ استادم سخت‌گیرانه به نظر می‌رسد: کسی که خدا را دوست دارد نمی‌تواند بخواهد خدا در پاسخ دوستش بدارد، چون این خدا را به یک شخص بدل می‌کند، با حال و هوا و سوگلی‌ها. حق با او بود. منتظر نگاه گرمی از آسمان بمان و تا ابد منتظر خواهی ماند. اما یک گام دیگر با او بیا. حال و هوا را از عشق بگیر، دو چیز می‌ماند: فهمیدن یک چیز، و «آری» گفتن به آن. اسپینوزا در واپسین صفحه‌هایش می‌نویسد که خدا خود را با عشقی عقلانی و بی‌کران دوست می‌دارد. منظورش این نیست که گیتی احساس دارد. منظورش این است که هستی به بودن آری می‌گوید: واقعیتی که واقعیت خود را می‌فهمد و تصدیق می‌کند، جاودانه.

حالا بپرس آن فهمیدن کجا رخ می‌دهد. نه پشت ستارگان. همین‌جا. ذهن جایی است که آن یگانه در آن می‌اندیشد. پس اینکه خدا خود را دوست می‌دارد یعنی این: هستی از راه ما به واقعیت خود آگاه می‌شود، آن را می‌فهمد، و از آن شادمان می‌شود. وقتی درمی‌یابی پاره‌ای از چه هستی و شادی آن را حس می‌کنی، فاصله‌ای برای پیمودن نیست. این خداست که خود را دوست می‌دارد، در نقطه‌ای به نام تو. برای همین است که اسپینوزا شناختن اتحاد با تمام طبیعت را برترین خیر خواند، و برای همین است که این عشق هرگز بی‌پاسخ نمی‌ماند: هرگز از خانواده بیرون نمی‌رود. عشقی که ذهن با آن خدا را دوست می‌دارد، او به روشنی می‌گوید، پاره‌ای از عشقی است که خدا با آن خود را دوست می‌دارد. خدا عشقت را پاسخ می‌دهد. فقط دستی جز دست‌های تو ندارد.

از سیزده صفت

خدا شناختنی است. نه همه خدا، اما آن بخش که می‌توانیم ببینیم، که خود واقعیت است، فهمیدنی است، و آنچه فهمیده شود، دوست‌داشتنی است.

#LOVEDBACK

آنان که زندگی را دوست دارند، خدا را دوست دارند

کسی که در ساعتش و روزش خرسندی می‌یابد، که با هستی در صلح است، در روح نیرومند می‌شود و در ذهن روشن. از آن هماهنگی به دوست داشتنِ هستی می‌رسد، و در دوست داشتنِ هستی، خدا را دوست می‌دارد.

همچنین کسی که می‌فهمد همه چیز به ضرورت می‌گشاید، و آن قوانین را با خرد می‌پذیرد، رنجش را کاسته می‌یابد، تاب‌آوری‌اش را ژرف‌تر، و عشقش به زندگی را افزون‌تر.

برخی روحانیان، در جنگ‌شان با مادی‌گری، لذت‌های جهان را دام می‌شمارند. این از ذهنِ دوگانه‌انگار می‌آید: خدا در برابر ماده، روح در برابر تن. در بهترین حالت، هدفشان تربیتِ ذهن است. تنها دعوی من آنجاست که رنج را رمانتیک می‌کنند، انکارِ خود را فضیلت می‌شمارند، یا غنای زندگی انسانی، هنر و موسیقی و علم و ورزش و بازرگانی را راه‌هایی پست‌تر می‌دانند.

دوست داشتنِ زندگی، در اتحاد بودن با هستی است. در اتحاد بودن با هستی، دوست داشتنِ خداست.

#LOVEGOD #LOVELIFE

آرامشِ تعلق

این اتحاد فقط یک ایده نیست. کار واقعی می‌کند.

وقتی می‌دانی پاره‌ای از آن یگانه‌ای، از جنگیدن با جایگاهت در گیتی دست برمی‌داری. توفان و فقدان و محدودیت‌ها را می‌پذیری، نه چون ضعیفی، بلکه چون آنها را می‌فهمی. از آن پذیرش، آرامش می‌آید.

این فرمان‌برداری است، اما نه از یک فرمانده. فرمان‌برداری از نظم چیزهاست، همان‌گونه که ملوان از باد فرمان می‌برد. با آن بحث نمی‌کند. آن را می‌آموزد، و بعد به کارش می‌گیرد تا به خانه برسد.

هیچ چیز در تو نیاز به محکوم شدن ندارد. هیچ چیز نیاز به نابود شدن ندارد. تو نه با خودت در جنگی، نه با خدا، نه با شیطانی. فقط باید طبیعتت را بفهمی و آن را تا تمامی خود بپرورانی.

فیلسوفان قدیم واژه‌ای برای این داشتند: **acquiescentia**، آرامشِ خاطرِ ژرفی که از فهمیدن می‌آید.

#CALMINTHEONE

سیزده صفتِ خدا

- هیچ کدام اینها بر کوهی وحی نشده‌اند، و فهرست از آن من است، نه اسپینوزا؛ واژه «صفت» نزد او معنایی تنگ‌تر دارد. هر یک از این سیزده یا در طبیعت برای هر که نگاه کند دیدنی است، یا با استدلال‌های این فصل از آنچه دیدنی است نتیجه می‌شود. با هم، میان ما و هستی یگانگی می‌آورند.
۱. خدا هست. هستی طبیعتِ خداست، و هیچ چیز جز آن طبیعتِ علتِ هستی نیست.
۲. خدا یکی است. یک جوهر هست، و هر چیز راهی است که آن جوهر می‌تواند باشد. «یکی» و «سیار» شیوهٔ شمردنِ ما برای چیزهای درونِ خداست، نه برای خدا.
۳. خدا همه‌جا هست. خلأ وجود ندارد. حتی فضای خالی از میدان‌ها و انرژی پر است. هیچ چیز در جایی که خدا نیست، نیست.
۴. خدا جاودان است. گیتی‌ها می‌توانند آغاز و پایان داشته باشند. جوهرِ زیرِ آنها آغاز و پایانی ندارد، چون زمان درونِ آن رخ می‌دهد.
۵. خدا بی‌کران است، و از این رو کامل. هیچ چیز بیرون از آن محدودش نمی‌کند و هیچ چیز بیرون از آن علتش نیست، چون بیرونی در کار نیست؛ و هیچ چیز که بتواند باشد، از آن کم نیست. کمال همین معنا را دارد: نه بی‌عیب به معیارِ ما، بلکه تمام.
۶. خدا بیان می‌کند. ما دو بیانِ او را می‌شناسیم: ماده و ذهن. گیتی تنی دارد که می‌توانیم لمس کنیم و نظمی که می‌توانیم بفهمیم. این دو، دو چهرهٔ یک طبیعت‌اند، نه دو جهان.
۷. خدا نکه می‌دارد. هیچ چیز از هیچ نمی‌آید، و هیچ چیز به هیچ نمی‌رود. همه چیز فقط دگرگون می‌شود.
۸. خدا به طبیعتِ خود عمل می‌کند، نه به اراده. نه نقشه‌ای، نه تصمیمی، نه معجزه‌ای. هستی به قوانینِ خود و با آهنگِ خود می‌گشاید.
۹. خدا بی‌طرف است. همان قانونی که سینهٔ مادر را از شیر پر می‌کند، می‌گذارد که او بمیرد در حالی که کودکش هنوز به او نیاز دارد. طبیعتِ جانب نمی‌گیرد. رحمت از راهِ خدا در شکلِ ما به جهان وارد می‌شود.
۱۰. خدا می‌گشاید. طبیعت پیوسته آنچه را پیش‌تر نبوده پدید می‌آورد. گوناگونی تصادف نیست، و هر چیز، و هر انسان، یکناست.
۱۱. خدا آزاد است. تنها خدا از طبیعتِ خود و بس عمل می‌کند، بی‌هیچ چیزِ بیرونی که هلش دهد. هر چیزِ دیگر جنبانده می‌شود، و تنها با فهمِ آزادتر می‌شود.
۱۲. خدا شناختنی است. نه همهٔ خدا، اما آن بخش که می‌توانیم ببینیم، که خودِ واقعیت است، فهمیدنی است، و آنچه فهمیده شود، دوست‌داشتنی است.
۱۳. خدا اکنون است. خدا در زمان نیست؛ زمان در خداست. برای ما، یعنی اکنون.

دربارهٔ باور

«تصویر چیزی که در راه است، ما را همان قدر می‌جنبد که چیزی

پیش چشم.»

برگرفته از اسپینوزا، اخلاق، بخش سوم، قضیهٔ ۱۸

اتوبوسی که از دیوار می‌آمد

قدرتِ باور

دو گونهٔ باور

بخش یکم: پنج باور تا سعادت — ۵ پله، ۱ نگاهِ نزدیک‌تر

بخش دوم: پنج باورِ نادرستِ رایج — ۵ پله

پایانِ فصل — ۲ دقیقه

اتوبوسی که از دیوار می آمد

سیزده ساله بودم، درست پس از بار میتصوا، و یقین داشتم که باید زندگی ام را وقف آموختنِ تورات و خدمت به امور مقدس کنم. پس تهران را به مقصد اسرائیل ترک کردم، کشوری که از فرهنگش هیچ نمی دانستم، و به مدرسه ای رفتم که از خانه من هیچ نمی دانست. باور مرا آنجا نگه داشت، دور از دست پختِ مادرم و گرمای خانواده ام.

سال بعد، چند کوچه آن طرف تر آن مدرسه، اتوبوسی منفجر شد: اتوبوس شماره ۲ شرکتِ اِگد، خطی که از دیوارِ غربی برمی گشت. مردی که آن را منفجر کرد باور داشت شهادت برترین فضیلت است. مسافرانِش باور داشتند دعا کنار دیوار برترین ارزش را دارد. باور هر یک از ما را تا چند کوچه ای یکدیگر آورده بود. سال ها بعد، وقتی نوبتِ خانواده و نان درآوردن رسید، باور داشتم که باید و می توانم مثل پدرم موفق شوم. هرگز در روبه رو شدنِ سراسر با یک فرصت درنگ نکردم، چون باور داشتم مشکلاتِ پیش رویم حل شدنی اند.

و وقتی باورهایی که با آنها بزرگ شده بودم فرو ریخت، ارزش شان را همان طور فهمیدم که ماهی ارزش آب را می فهمد: با بیرون افتادن از آن. این باورها ایند که زندگی ما را شکل می دهند. این قدر را در سیزده سالگی می دانستم. بیشترِ ما هرگز آنها را انتخاب نکرده ایم؛ تحویل مان داده شده اند، از سوی پدر و مادر، معلم ها، کاهنان، صفحه های نمایش، و ترس. پرسشی که بیست سال دیگر از من گرفت همان است که این فصل می پرسد: چه چیزی باورهای ما را شکل می دهد؟ چه کسی، یا چه چیزی، دارد شکل می دهد؟ پنج باور که ارزش ساختن دارند، و پنج باور که ارزش کنار گذاشتن، پاسخ من به آن است.

قدرتِ باور

آیا باور داشتن به چیزی آن را راست می‌کند؟ نه. اما می‌تواند کاری را که می‌کنیم عوض کند.

دانه به این خاطر رشد نمی‌کند که ما به آن باور داریم. با این حال باور به اینکه می‌تواند رشد کند، شاید ما را وادارد که بکاریمش، آبش بدهیم، و به آن نور برسانیم. قدرتِ باور همین است: امکان را به مشارکت بدل می‌کند.

آنچه باور داریم می‌تواند دری را باز کند، یا قانع‌مان کند که اصلاً دری در کار نیست. می‌تواند به ما جرئتِ آغاز کردن بدهد، یا دلیل‌هایی برای ماندن در همان جا که هستیم.

اما نیرومندی یک یقین، گواهِ راستیِ آن نیست. می‌توانیم یقین داشته باشیم و باز در اشتباه باشیم.

پس به دو چیز نیاز داریم: آن‌قدر باور که پیش برویم، و آن‌قدر فروتنی که اصلاح شویم. عوض کردنِ نظرم، خیانت به خودمان نیست. برگزیدنِ حقیقت است به جای دل‌بستگی.

ما بیرون از هستی نیستیم که منتظر باشیم آرزوهایمان را برآورده کند. ما پاره‌ای از آنیم، و کارهای ما از راه‌هایی است که تغییر رخ می‌دهد.

بگذار باور به ما جرئت بدهد، نه کوری. آن‌قدر باور داشته باش که عمل کنی. آن‌قدر گشوده بمان که بیاموزی.

اما کدام باورها؟ دو گونه هست، و از هم شناختن‌شان دقیقه بعدی است.

#BELIEVEENOUGHTOACT

دو گونه باور

دو گونه باور هست، و این فصل به از هم شناختن شان بسته است. گونه اول، باور درباره آن چیزی است که هست. «زمین گرد است.» اینها ادعاهایی درباره واقعیت‌اند، و حرف آخر را واقعیت می‌زند. وقتی شواهد چیز دیگری می‌گویند، باور باید عوض شود، هر قدر هم دوستش داشته باشیم. اینها باورهای مبتنی بر واقعیت‌اند. دقت کن که حتی «زمین گرد است» برای بیشتر مردم فقط شنیده است؛ هرگز برهان‌هایش را واری نکرده‌اند. وقتی دانش می‌شود که بفهمند چرا، به ضرورت قانون طبیعت، نمی‌توانست جز این باشد.

گونه دوم، باور درباره آن چیزی است که می‌تواند باشد. «می‌توانم این دانه را بپرورانم.» اینها به آینده‌ای اشاره می‌کنند که هنوز نیست، پس نمی‌توان پیشاپیش ثابت‌شان کرد. ادعا نیستند. تعهدند. اینها باورهای مبتنی بر جرئت‌اند.

این دو را با هم قاطی کن و فاجعه می‌گیری. با تعهد چون واقعیت رفتار کن و متعصب می‌شوی. با واقعیت چون تعهد رفتار کن و ابله می‌شوی، در حال بحث با واقعیت.

از هم جدایشان نگه دار، و چیزی کمیاب به دست می‌آوری: ذهنی که تسلیم حقیقت است و باز دست به سوی بزرگی دراز می‌کند.

پنج باوری که در این فصل می‌پذیریم آمیخته‌اند: برخی ادعاهایی درباره آنچه هست، و برخی تعهدهایی درباره آنچه می‌تواند باشد. خواهی دید کدام کدام است. پنج باوری که کنار می‌گذاریم، ادعاهایی نادرست‌اند درباره آنچه هست.

یک هشدار پیش از فهرست‌ها. باوری را نمی‌توان با تصمیم کنار گذاشت. باور وقتی که هوش می‌دهی نمی‌رود؛ وقتی می‌رود که ایده‌ای روشن‌تر از راه برسد، همان‌طور که سایه با روشن شدن چراغ می‌رود.

بخش یکم: پنج باور تا سعادت

۱. اینکه می‌توانیم چیزها را تغییر دهیم

۲. اینکه یکتا و ارزشمندیم

۳. اینکه خوبی رخ می‌دهد

۴. اینکه واقعیت فهمیدنی است

۵. اینکه شاید اشتباه کنم

نگاهی نزدیک‌تر: پیش‌بینی بهتر، تصمیم بهتر

اینکه می‌توانیم چیزها را تغییر دهیم

گفتیم گیتی نقشه‌ای ندارد. خدا هدفی ندارد، و انسان اراده‌ آزاد ندارد. پس چرا انسان باید زحمتِ باور داشتن به چیزی، یا تلاش برای چیزی، را به خود بدهد؟ چون کارکرد ما همین است: انجام دادن، آفریدن، ادامه دادن. باور همان است که کارکرد با آن آغاز می‌شود.

ذهنِ تو فقط زندگی‌ات را تماشا نمی‌کند. شکلش می‌دهد. هر رویدادی که با آن روبه‌رو می‌شوی از صافیِ انتظارت می‌گذرد، و انتظارت تعیین می‌کند که چگونه تفسیرش کنی، چگونه پاسخ بدهی، و بعد چه بکنی. روان‌شناسان به آن می‌گویند پیش‌گوییِ خودکامبخش. اگر باور داشته باشی که می‌توانی، تصمیم‌هایت، تلاشت، حتی حالتِ ایستادنت پشتِ آن باور صف می‌کشند. ذهن منتظرِ اثبات نمی‌ماند. شرایطش را می‌آفریند.

با این درس محتاط باش. باور قوانینِ طبیعت را عوض نمی‌کند. گرانش اهمیتی نمی‌دهد که تو چه فکر می‌کنی. اما باور کاری را که درونِ آن قوانین می‌کنی عوض می‌کند، و کاری که می‌کنی آنچه را رخ می‌دهد عوض می‌کند.

کمتر کارِ بزرگی به دستِ کسی انجام شده که اول باور نداشته ممکن است. امید و ایمان و باور توهم نیستند. سوختِ تاب‌آوری‌اند، و بیرون از طبیعت نیستند. خودِ طبیعت‌اند، که از راهِ تو کار می‌کند.

باور داشتن، علت شدن است. عمل کردن به باور، آوردنِ حقیقتی تازه به هستی است.

#BELIEVETOCREATE

اینکه یکتا و ارزشمندیم

این باوری است که می‌توانی بی‌ذره‌ای خودپسندی نگهش داری.

تو یکتایی. نه به عنوان تعارف، به عنوان واقعیت. طبیعت خودش را تکرار نمی‌کند. نه دو دانهٔ برف، نه دو اثر انگشت، نه دو ذهن. تو تنها باری هستی که آن یگانه دقیقاً این شکل را به خود گرفته، و هرگز دوباره نخواهد گرفت.

حالا منطق را دنبال کن. اگر هیچ چیز جز به ضرورت نیست، پس تو به ضرورت هستی. گیتی تو را چون فکری پس‌افتاده یا تصادفی نساخت. تو بیان همان نظم هستی که ستارگان را روشن می‌کند، و باید رخ می‌دادی، دقیقاً همان‌گونه که هستی.

ارزش تو از همین جا می‌آید. نه از حساب بانکی‌ات، عنوانت، دنبال‌کننده‌هایت، یا تأیید هیچ‌کس. آنها را می‌شود گرفت. این را نمی‌شود. آن زن بی‌خانمان در پارکینگ آن را تمام و کمال داشت. کودکی که هنوز هیچ کاری نکرده هم دارد. تو هم داری، در بدترین روزت.

بیشتر مردم عمرشان را صرف به دست آوردن ارزشی می‌کنند که از پیش دارند. دست از به دست آوردنش بردار. شروع کن به خرج کردنش.

تو شیوه‌ای ضروری و تکرارناپذیر از بودنی. باورش کن، و بعد برو همان باش.

#YOUAREVALUE

اینکه خوبی رخ می دهد

طبیعت سوگلی ندارد. این را ثابت کردیم. پس آیا انتظار چیزهای خوب ابلهانه است؟

نه. معقول ترین انتظاری است که هست.

شواهد را ببین. همان نظم بی طرفی که می گذارد مادری بمیرد، هر مادری را هم که زیسته پدید آورده است. سینه اش را از شیر پر کرده که برای کودکش ساخته شده. از سلول های حساس به نور چشم ساخته، از شیمی ذهن، و از هوا موسیقی. در طولِ میلیاردها سال، این نظم آن قدر بخشنده بوده که تو را پدید آورد، که داری این را می خوانی.

خوبی رخ می دهد. نه چون کسی می فرستدش. چون قوانینی که هر چیز خوبی را که تا به حال شناخته ای ساخته اند هنوز در کارند، و نمی ایستند.

کسی که انتظار خوبی دارد، دنبالش می گردد، و پس پیدایش می کند. کسی که انتظار هیچ ندارد، از گشتن دست می کشد، و پس درستی خودش را ثابت می کند. هر دو در یک گیتی زندگی می کنند. فقط یکی شان هنوز دارد می گردد. امید آزمون واقع بینی نیست؛ آدم امیدوار می تواند خطری را نبیند و آدم دلسرد می تواند آن را روشن ببیند. اما گشتن تنها راهی است که هر چیز خوبی تا به حال با آن پیدا شده است.

باور داشته باش که خوبی رخ می دهد. بعد چشم هایت را باز نگه دار، چون بیشترش بی اعلام قبلی می رسد.

#GOODHAPPENS

اینکه واقعیت فهمیدنی است

زیر هر باور سودمند دیگری یک باور هست، و آن قدر بنیادی است که بیشتر مردم هرگز متوجه نمی‌شوند که آن را دارند.

این باور که جهان حساب و کتاب دارد.

که معلول‌ها علت دارند. که همان علت در همان شرایط همان نتیجه را می‌دهد. که مشکلی که امروز نمی‌فهمی، فهمیدنی است، و اگر به گشتن ادامه دهی، سازوکار پشتش را خواهی یافت.

هر دانشمندی با این باور کار می‌کند. هر سازنده‌ای هم، هر پزشکی، هر پدر و مادری که تا به حال فهمیده چرا بچه گریه می‌کرد. بی‌این باور، تلاش بی‌معناست، چون چیزی برای فهمیدن در کار نبود. با آن، هر دشواری‌ای به جای نفرین، معما می‌شود.

و این ایمان کور نیست. آزموده‌ترین باور تاریخ بشر است. هر بار که به اندازه کافی دقیق نگاه کرده‌ایم، معلوم شده جهان نظم‌ی دارد که می‌توانیم بیابیم. همه چیز فهمیده نشده. اما هنوز هیچ چیز فهم‌ناپذیر از آب درنیامده است.

این همان باوری است که مشکل را به معما بدل می‌کند. باور داشته باش که واقعیت فهمیدنی است، و عمرت را در آموختن خواهی گذراند.

#ITMAKESENSE

اینکه شاید اشتباه کنم

این باوری است که از چهار باور دیگر نگهبانی می‌کند.

هر باوری که داری به دست موجودی محدود شکل گرفته، با دو چشم، یک عمر، و مغزی که برای زنده ماندن در ساوانا ساخته شده، نه برای دیدن تمامی واقعیت. باورهایت را جایی که به دنیا آمدی شکل داده، کسی که بزرگت کرد، آنچه آزارت داد، و آنچه لازم داشتی راست باشد. برخی‌شان درست‌اند. برخی نه. و از درون، همه‌شان دقیقاً یک جور حس می‌شوند.

کسی که نمی‌تواند اشتباه کند، نمی‌تواند بیاموزد. کسی که می‌داند می‌تواند اشتباه کند، هر باوری را با دست باز نگه می‌دارد، آماده که بسته به آنچه واقعیت نشان می‌دهد، نگهش دارد یا رهايش کند.

این دربارهٔ باورهایت به پول صدق می‌کند، به آدم‌ها، و بیش از همه به خدا. اگر تصویرت از خدا ارثی است، همان نگاه دوباره‌ای را می‌خواهد که هر چیز ارثی دیگر. اگر دوام آورد، از این راه نیرومندتر شده است. اگر نیاورد، چیزی جز یک تصویر از دست نداده‌ای.

سقراط، در محاکمه‌ای که جانش در میان بود، برای دادگاه از سیاستمداری گفت که همه خردمندش می‌خواندند. گفت فقط در یک چیز کوچک از آن مرد خردمندتر است: گمان نمی‌کند چیزی را می‌داند که نمی‌داند. تمامش همین است، و دربارهٔ این کتاب هم صدق می‌کند.

فروتنی، کم‌شمردنِ خود نیست. به یاد داشتنِ این است که تو پاره‌ای، و هیچ پاره‌ای کل را نمی‌بیند.

#OPENHAND

پیش‌بینی بهتر، تصمیم بهتر

باور در عمل این‌گونه به دست‌هایت می‌رسد.

مغز فقط بر پایهٔ اکنون تصمیم نمی‌گیرد. با پیش‌بینی تصمیم می‌گیرد. پیش از آنکه عمل کنی، پیش‌بینی می‌کند که اگر بکنی چه می‌شود و اگر نکنی چه می‌شود، و پیش‌بینی‌ای را که می‌پسندد برمی‌گزیند. یک روایتِ پرنفوذ در علوم اعصاب کلی این اندام را همین‌طور وصف می‌کند: ماشینِ پیش‌بینی، که پیوسته حدس می‌زند بعد چه می‌آید و وقتی اشتباه می‌کند خودش را اصلاح می‌کند. این یک مدل است، نه حرفِ آخر، اما مدلِ سودمندی است.

این تعریفِ تصمیم را عوض می‌کند. تصمیم، پیامدی خیال‌شده است که برگزیده شده. پس کیفیتِ تصمیم‌هایت به کیفیتِ خیالت از پیامدها بسته است، و آن به این بسته است که به پیش‌بین چه خورانده شده.

ترس به آن بخوران، و هر پیش‌بینی بد تمام می‌شود، و تو در خانه می‌مانی. شنیده به آن بخوران، و جهانی را پیش‌بینی می‌کند که وجود ندارد. تصویری دروغین از خودت به آن بخوران، و آینده‌ای را برای کسی پیش‌بینی می‌کند که تو نیستی.

حقیقت دربارهٔ واقعیت به آن بخوران، حقیقت دربارهٔ اینکه کیستی، و تصویری روشن از اینکه چه از چه نتیجه می‌شود، و پیش‌بینی‌ها بهتر می‌شوند، و تصمیم‌های بهتر در لحظهٔ انتخاب آسان‌تر می‌آیند.

برای همین است که فهم، رفتار را قابلِ اعتمادتر از موعظه عوض می‌کند. موعظه در لحظهٔ انتخاب می‌رسد. فهم پیش از آن می‌رسد، همان‌جا که انتخاب انجام می‌شود.

بخش دوم: پنج باورِ نادرستِ رایج

۱. اینکه خدا مثلِ ماست

۲. اینکه هر احساسی پاسخ می‌خواهد

۳. اینکه حس درونی، شنیده و حرفِ مردم دانش‌اند

۴. اینکه یک دین یا یک عبادتگاه تنها راه به سوی خداست

۵. اینکه باورت ارزان است

اینکه خدا مثل ماست

اگر مثلث می توانست ببیندیشد، خدا را مثلثی تصور می کرد.

ما چیزها را نه آن گونه که هستند، بلکه آن گونه که خود هستیم می فهمیم. پس خدایی را تصور می کنیم که احساساتی می شود، شاد یا غمگین، خشمگین می شود، حساب نگه می دارد، سوگلی دارد، نظرش را عوض می کند، و نیاز دارد از او تشکر شود. برخی خدایی را تصور می کنند که به همان زبان و همان لهجه ای حرف می زند که خودشان امروز حرف می زنند. آدم مضطرب خدایی و سواسی تصور می کند. آدم سوگوار خدایی اندوهگین. خدا هر آن چیزی می شود که مؤمن بیش از همه به آن نیاز دارد یا از آن می ترسد.

حالا به تفاوتِ واقعیِ میانِ ما و خدا در مقامِ سرچشمه نگاه کن.

ما مرکبیم. از اجزا سرهم شده، زاده، پیر شونده، میرنده، رانده به دستِ گرسنگی و ترس، مدتی کنارِ هم نگه داشته و بعد از هم گسسته. هر چه دربارهٔ ماست، از جمله حال و هوایمان، از این می آید که چیدمانی موقت از تکه هاییم.

خدا بسیط است. نه سرهم شده، نه زاده، نه پیر شونده. بی کران، جاودان، و در طبیعتش دگرگونی ناپذیر. موجودی بی جزء حال و هوا ندارد، چون حال و هوا همان کاری است که اجزا وقتی جابه جا می شوند می کنند.

هر ویژگیِ انسانی که به خدا می آویزیم، ویژگیِ چیزی سرهم شده است. خدا در مقامِ سرچشمه همان یک چیزی است که سرهم نشده. فراقنی ها را کنار بزن، و آنچه می ماند کمتر از خدای خیال نیست. بیشتر است.

فصلی یکم به این دو چهره نام داد: طبیعتِ سازنده و طبیعتِ ساخته. در مقامِ سرچشمه، خدا بسیط است. در مقامِ ساخته، خدا ماست. ما خداییم. خدا مثل ما نیست.

اینکه هر احساسی پاسخ می‌خواهد

احساسِ نیرومند، حسِ حقیقت می‌دهد. حقه‌اش همین است. نخستین کارِ مغزت زنده نگه داشتنِ تنّت است. بودجه‌ای از انرژی و خواب و گرسنگی و تهدید را می‌گرداند، و احساس‌ها را چون گزارش‌هایی از آن بودجه تولید می‌کند. خستگی می‌تواند ناامیدی خوانده شود. گرسنگی می‌تواند خشم خوانده شود. تهدید می‌تواند یقین خوانده شود. احساس واقعی است. آنچه درباره‌ی جهان می‌گوید گاهی درباره‌ی جهان است و گاهی درباره‌ی بودجه، و به خودت بدهکاری که بفهمی کدام.

میل هم همین‌طور کار می‌کند. موتورِ زندگی است، و ما حرمتش می‌نهیم. اما میل به تو می‌گوید چه می‌خواهی، نه اینکه چه راست است یا چه برایت خوب است.

و مراقبِ خاموش‌ترین احساس از همه باش: تنبلی. از بزرگ‌ترین گرایش‌هایی است که بر باورهای ما فشار می‌آورند، چون می‌تواند ما را به باور کردنِ هر چیزی که تلاش کمتری می‌خواهد راضی کند. باران نخواهد آمد. گفت‌وگوی سخت می‌تواند صبر کند. وقتی باوری راحت و به‌موقع می‌رسد، ببین چه کسی فرستاده است.

پس وقتی احساسی بلند است، از آن فرمان نبر. به میلِ ناگهانی از سرِ بازتاب پاسخ نده. احساس‌هایت را پیش از آنکه بیرون بریزی دو بار بجو. بپرس تن چه گزارش می‌دهد، هر جا لازم است بخور یا بیاسا یا نفس بکش، بعد با بودجه‌ای متعادل دوباره به پرسش نگاه کن.

احساس‌ها هوایند. حقیقت اقلیم است. چون باران آمد، مزرعه را نفروش.

#FEELINGSAREWEATHER

اینکه حسِ درونی، شنیده و حرفِ مردم دانش اند

سه چیز خود را دانش جا می‌زنند، و هیچ‌کدام دانش نیست.

حسِ درونی. تند است، و خردمندانه حس می‌شود. همان غریزه‌ای هم هست که به همه می‌گوید خورشید دور زمین می‌گردد، چون دقیقاً همین‌طور به نظر می‌رسد. حسِ درونی نخستین حدس مغزی کهن است. برای آغازِ یک جست‌وجو سودمند، برای پایان دادنش بی‌فایده.

شنیده. یکی گفت. همه می‌دانند. عمویم شنیده. حقیقت را نمی‌شود قرض گرفت. آنچه دهان به دهان می‌گردد هر بار کمی خم می‌شود، تا شکلِ همان چیزی بگیرد که آخرین دهان می‌خواست.

حرفِ مردم. خطرناک‌ترین هر سه، چون با عدد می‌آید. یک میلیون نفر که چیزی را تکرار کنند آن را راست نمی‌کنند؛ بلندش می‌کنند. داغ بودن همان تأیید شدن نیست، و خشم همان شاهد نیست.

فصلِ بعد، «دربارهٔ حقیقت»، ابزاری را به تو می‌دهد.

#NOTKNOWLEDGE

اینکه یک دین یا یک عبادتگاه تنها راه به سوی خداست

خدا نه در آسمان پنهان شده، نه در متنی قفل شده، نه پشتِ محرابی، که در روزهایی معین از راهِ آدم‌هایی معین در دسترس باشد. خدا زمینِ بودن است، از پیشِ پیشِ روی تو، درونِ تو، و پیرامونِ تو. جستنِ خدا، جستنِ هوا در حالِ نفس کشیدن است.

دین‌ها و خانه‌هایشان دشمن نیستند. در بهترین حالت، راهی‌اند به بالای کوه، نشانه‌گذاری شده به دستِ آنان که پیش‌تر رفته‌اند. من خودم یکی را پیموده‌ام و برایش سپاسگزارم. اما راه، کوه نیست، و راهی که ادعا می‌کند تنها راه است، دیگر به خدا اشاره نمی‌کند و به خودش اشاره می‌کند.

راضی کردنِ خدایی نادیده آسان‌تر از ایستادن پای یک آرمان است، و برای همین دین این‌قدر اغلب پناهگاهِ تنبلی می‌شود. بیشترِ عبادت‌ها با ترس از مجازات یا عشق به امرِ الهی می‌گردند. عشقِ سوختِ بهتری است، اما یک احساس هرگز نباید تنها علتِ یک عمل باشد. ذهنت را هم به عبادتت بیاور، نه فقط دلت را. نخستین قربانی‌ها در کتابِ مقدس از ترس نبودند، بلکه از سوی کسانی بودند که به جهان نگاه کردند، استدلال کردند که چیزی آن را ساخته، و پاسخ دادند. بی‌کران راه‌های ورود بی‌کران دارد. خدا را در شهودت بیاب، همه‌جا و هر جا. بعد اگر خواستی، آنچه را یافتی به معبد ببر. خوش‌آمدتر خواهد بود از آنچه با خود به درون بردی.

#EVERYWHERE

اینکه باورت ارزان است

باورِ تو ارزان نیست. نیرومندترین چیزی است که داری، و بیشترِ مردم آن را به هر که بخواهد می‌دهند.

این قاعده‌ای است که باقیِ خانه را پاک می‌کند.

اگر ادعایی را با هیچ روشِ حقیقت‌نتوان‌پشتیبانی کرد، نه شهود، نه استدلال، نه آزمایش، نه حتی شاهدهی قابلِ اعتماد، سزاوارِ باورِ تو نیست. شاید سزاوارِ کنجکاوی باشد، یا یک قصه. نه واژه «راست».

همین یک قاعده بسیاری چیزها را کنار می‌زند. نفرین‌ها و طلسم‌ها. شایعه‌ای که پیش از آنکه کسی واریش کند همه‌جا پخش شد. آماري که هیچ منبعی پشتش نیست. وعده انتخاباتی‌ای که هیچ برنامه‌ای پشتش نیست. تیتري که برای دست‌به‌دست شدن نوشته شده، نه برای راست بودن.

دقت کن چه چیزی را کنار نمی‌زند. شگفتی را نه، چون طبیعت بیش از هر خیالی از آن فراهم می‌کند. خدا را نه، چون آن بیگانه پشتیبانی‌شده‌ترین چیزی است که هست: تو درونِ آن ایستاده‌ای. امید را نه، چون امید تعهد است، نه ادعا.

طبیعی را دوست بدار، نه فراطبیعی را. متافیزیکی در کار نیست، فقط فیزیکی هست که هنوز نفهمیده‌ایم. طبیعت خودش از پیش فراطبیعی است. دیگر چه باید بکند تا راضی‌مان کند؟

آرزوی آنچه فراسوی واقعیت است، در حالی که آنچه درونِ آن است نادیده می‌ماند، از دست دادنِ معجزه هستی است. به خدایی باور داشته باش که همه چیز را می‌سازد، نه به آنی که خیالِ ما ساخته.

پس ایمان به چه کار می‌آید؟ یک پرنده، در ادامه.

پایانِ فصل

پرنده به پا و بال نیاز دارد
آن ده، در یک دقیقه

پرنده به پا و بال نیاز دارد

ایمان بال‌های ماست، نیرویی که بلندمان می‌کند. عقل پاهایی است که پرنده باید بر آن بایستد.

پرنده‌ای با بال و بی‌پا می‌تواند اوج بگیرد، اما هرگز نمی‌تواند فرود بیاید، بیاساید، لانه بسازد. پرنده‌ای با پا و بی‌بال می‌تواند راه برود، اما هرگز جهان را از بالا نخواهد دید. به هر دو نیاز دارد، و به ترتیب درست: پیش از پرواز می‌ایستد، و پرواز می‌کند تا جایی بهتر فرود بیاید.

عقل بزرگ‌ترین ابزار انسان است. می‌گذارد برنامه بریزیم، سازگار شویم، نوآوری کنیم، و با هم کنار بیاییم. علت‌ها را می‌یابد، می‌فهمدشان، و انتخاب‌هایی می‌کند که با واقعیت جور درمی‌آیند. زمین است.

ایمان، از نوع خویش، همان گونهٔ دوم باور، نیروی بالابر است. ما را از شکافِ میان آنچه هست و آنچه می‌تواند باشد می‌گذراند.

به پرنده بال داده‌اند تا اوج بگیرد و پا تا راه برود. به ذهن خیال داده‌اند تا اوج بگیرد و عقل تا بیندیشد. عقل را نادیده بگیر، و هرگز در مقصدت فرود نمی‌آیی.

#USEYOURWINGS

آن ده، در یک دقیقه

اینها را بپذیر:

۱. می‌توانیم چیزها را تغییر دهیم. باور یک علت است؛ آنچه باور داری، آنچه را می‌کنی شکل می‌دهد.

۲. یکتا و ارزشمندیم. ارزش تو هرگز به دست آورده نشده، پس نمی‌شود گرفتن.

۳. خوبی رخ می‌دهد. قوانینی که هر چیز خوبی را که می‌شناسی ساخته‌اند هنوز در کارند.

۴. واقعیت فهمیدنی است. هر دشواری معماست، نه نفرین.

۵. شاید اشتباه کنم. هر باوری را با دست باز نگه دار، به‌ویژه ارثی‌ها را. اینها را کنار بگذار:

۱. اینکه خدا مثل ماست. ما سرهم‌شده و دمدمی مزاجیم. خدا بسیط و جاودان است.

۲. اینکه هر احساسی پاسخ می‌خواهد. احساس‌ها گزارش‌های هواشناسی‌تانند.

۳. اینکه حس درونی، شنیده و حرف مردم دانش‌اند. اگر نمی‌شود واریسی‌اش کرد، فقط شنیده‌ای.

۴. اینکه یک دین یا یک ساختمان تنها راه است. بی‌کران راه‌های ورود بی‌کران دارد.

۵. اینکه باورت ارزان است. آن را فقط به آنچه واریسی‌شدنی است بده. طبیعی را دوست بدار. به اندازه کافی فراطبیعی هست.

#TENINONE

دربارهٔ حقیقت

«همان‌گونه که نور هم خود را آشکار می‌کند و هم تاریکی را، حقیقت

نیز معیار خود است و معیار ناراستی.»

اسپینوزا، اخلاق، بخش دوم، قضیهٔ ۴۳، تبصره

درسی که از همسرآموختم

حقیقت چیست؟

بخش یکم: پنج پلهٔ نردبان دانستن — ۵ پله

بخش دوم: پنج دشمن حقیقت — ۵ پله

پایان فصل — ۲ دقیقه

درسی که از همسرم آموختم

سخت‌ترین گفت‌وگوها معمولاً همان‌هایی‌اند که بیش از همه باید رخ بدهند. در جوانی از آنها می‌گریختم. به روحیهٔ بخشش، چشم را بر خطاها می‌بستم، و بیش از آنچه کار سزاوارش بود تحسین می‌کردم. اگر کارمندی کم‌کم دور می‌شد، به فاصله‌اش احترام می‌گذاشتم و منتظر می‌ماندم که بیدار شود و دوباره بپرد وسط، یا موفق شود کار دیگری پیدا کند. اسمش را صبر می‌گذاشتم. راحتی بود.

همسرم چیز دیگری به من آموخت، و نه با موعظه. با شنیدن هر نگرانی‌ای که پیشش می‌بردم آموخت، بی‌آنکه خم به ابرو بیاورد، تا فهمیدم اشکالی ندارد که دربارهٔ چیزهای مهم حرف بزنیم: به شریکِ زندگی‌ات دقیقاً بگویی کجا ایستاده‌ای، چه می‌بینی، و چه آزارت می‌دهد، و در پاسخ همان را بشنوی.

گفت‌وگوی کشف، همان گفت‌وگویی که در آن دو نفر واقعیتِ یکدیگر را درمی‌یابند، فقط توصیهٔ خوبی برای ازدواج نیست. مدیران باید شرکت را همین‌طور اداره کنند، فروشنده باید مشتری را همین‌طور ببیند، و هر برنامه‌ای باید همین‌طور آغاز شود. این‌گونه است که سفر آگاهانه می‌شود و بختِ رسیدنش بالا می‌رود.

«شما اینجا هستید» نخستین چیزی است که روی نقشه دنبالش می‌گردیم. هیچ چیز دیگری روی نقشه به کار نمی‌آید تا آن را پیدا کنیم. حقیقت برای همین است: نه برنده شدن در بحث، بلکه صادقانه یافتنِ جای خود در زنجیرهٔ چیزها، در یک ازدواج، در یک بازار، در گیتی. این فصل دربارهٔ یافتنِ آن نقطه است: پنج پلهٔ نردبانِ دانستن که باید بالا رفت، و پنج دشمن که نمی‌گذارند نگاه کنیم.

#YOUAREHERE

حقیقت چیست؟

حقیقت دقیق‌ترین وصفِ واقعیت است.

ویژگی اصلی یک ایده‌ی راست این است که باید با آنچه ایده‌ی آن است سازگار باشد. ایده‌ی راست نمی‌تواند با خودش در تناقض باشد، و نمی‌تواند با چیزی که و صفش می‌کند در تناقض باشد. حقیقت نسبی نیست. «حقیقت من» یا «حقیقت تو» نیست. ایده‌ای است که با طبیعتِ واقعی چیزها مطابقت دارد.

برخی می‌گویند انسان پایین‌تر از آن است که با عقل به حقیقت برسد. به آنها می‌گوییم: باید با ابزاری که داریم از اقیانوس بگذریم. عقلی که برای تنی بی‌پشم جامه‌ی گرم می‌سازد و برای دستی بی‌چنگال ابزار، عقلی که ریاضیات را می‌فهمد، می‌تواند حقیقت را بفهمد و به سرچشمه‌ی همه چیز بپیوندد. آنان که عقلی انسان را کوچک می‌شمارند معمولاً حقِ انحصاری حقیقت را می‌خواهند، با خودشان به عنوانِ صاحبانِ امتیاز.

حقیقت، همین که فهمیده شد، بدیهی است. ایده‌ی راست مانند نور است: خودش را آشکار می‌کند و به تأییدی بیرونی نیاز ندارد. با این جمله محتاط باش. این جمله ایده‌ای را وصف می‌کند که به‌تمامی، تا ته، فهمیده شده، نه این حس را که چیزی بدیهی است. آن حس ارزان است؛ نردبانِ صفحه‌های بعد راهی است که این دو را از هم بشناسی. ناراستی ضدِ حقیقت نیست؛ نبودِ فهم است.

حقیقت بر ما تحمیل نمی‌شود. با عقل و شهود کشف می‌شود. روی پای خودش می‌ایستد.

پس از کجا می‌دانی؟ پنج پله‌ی نردبان، از پایین.

#TRUTHISLIGHT

بخش یکم: پنج پله نردبان دانستن

از ضعیف‌ترین راه دانستن تا نیرومندترین. بیشتر مردم هرگز از پله دوم بالاتر نمی‌روند.

۱. شنیده

۲. تجربه

۳. استدلال

۴. آزمایش

۵. شهود

این کتاب آنچه را ادعا می‌کند از کجا می‌داند

شنیده

یکی گفت. همه می دانند. عموم شنیده.

این پایین نردبان است، و جایی است که بیشترِ باورها در آن زندگی می کنند: سنت ها، شایعه ها، یقین های دیگران، آن قدر دهان به دهان گشته که هیچ کس یادش نیست چه کسی واری کرده. حقیقت را نمی شود قرض گرفت. آنچه میان آدم ها سفر می کند در هر دست به دست شدن کمی خم می شود، به رنگ نیازهای گوینده درمی آید، و هر تأییدی را که زمانی داشته از دست می دهد. نوع پرسروصدایش را هم که در فصل دوم دیدیم در بر می گیرد، همان که یک میلیون صدا چیزی را بلند می کنند، نه راست.

هیچ کدام اینها شنیده را بی فایده نمی کند. از همین راه می فهمی که جاده ای بسته است یا رستورانی خوب است. یک سرخ است. خطا آنجاست که با سرخ چون حکم رفتار کنی.

آزمون همیشه یکی است. آیا این را می شود واری کرد؟ چه کسی؟ چگونه؟ اگر راهی برای واری اش نیست، آن را نمی دانی. فقط شنیده ای.

یک هشدار. گزارش واری شده از کسی که خودش کار را کرده، شنیده نیست؛ آزمایش اوست، که به دست تو رسیده، و می تواند بر برداشت خودت بچربد. پرسش هرگز این نیست که چه کسی گفته. این است که آیا می شود واری اش کرد.

شنیده را جایی برای آغاز جست و جو بگیر. هرگز جایی برای توقف.

#NOHEARSAYLIFE

تجربه

«با چشم‌های خودم دیدم.» این پله‌ای است که مردم بیش از همه به آن اعتماد می‌کنند، و سزاوارِ بدگمانیِ بیشتری از آن است که نصیبش می‌شود.

تجربهٔ خودت معمولاً بر شایعه می‌چربد، چون دستِ کم می‌توانی منبع را بازخواست کنی. اما نمونه‌ای است از یک دیدی چه بر سرِ تو آمد، در شرایطِ تو، یک بار. مردی که یک بازرگان کلاه سرش گذاشته، آن بازرگان را می‌شناسد. بازرگانان را نمی‌شناسد.

و چشم‌ها دوربین نیستند. ادراک را مغز از تکه‌ها و انتظار می‌سازد؛ دو آدم صادق می‌توانند یک رویداد را تماشا کنند و بر سرِ رنگ‌های متفاوت قسم بخورند. بدتر، حافظه ضبط نیست. هر بار که رویدادی را به یاد می‌آوری، مغز آن را از نو می‌سازد، و می‌تواند کمی متفاوت بسازدش، به سایهٔ حالِ امروزت. داستانی که به آن مطمئنی، بارها ویرایش شده، به دستِ خودت، بی‌رضایتِ تو.

پس تجربه شاهدِ واقعی است، و شاهدِ ضعیف. به کارش ببر. بعد پیرس: چند بار؟ در چه شرایطی؟ آیا کس دیگری هم همین را می‌دید؟ اگر پاسخ این است که یک بار، شرایطِ خودم، و نمی‌دانم، روی پلهٔ دومی. به بالا رفتن ادامه بده.

#CHILLWITHEXPERIENCES

استدلال

حالا ذهن به کار می افتد. عقل آنچه را می دانی می گیرد و به هم پیوند می دهد، آنچه را نتیجه می شود بیرون می کشد، و نتیجه ها را در برابر هم می آزماید.

این پیشرفتی واقعی است. منطق می تواند تو را از چیزهایی که دیده ای به چیزهایی که ندیده ای برسد، و می تواند تناقضی را بگیرد پیش از آنکه واقعیت تو را بگیرد. ما یک گونه ماده یافته ایم، یک فضا، یک دسته قانون، و هر چه یافته ایم بر هر چیز دیگر اثر می گذارد. دو زمین جداگانه برای بودن، دو گونه ماده می خواست که هرگز به هم نرسند؛ پس زمین یکی است. هیچ تجربه ای آن گام آخر را به تو نشان نمی دهد. استدلال نشان می دهد.

اما استدلال فقط به اندازه نقطه های آغازش خوب است. منطق بی نقصی که بر تعریفی معیوب بنا شده، با اطمینان به جای اشتباه می رسد، و همان اطمینان خطر است، چون استدلال حیس برهان می دهد. بیشتر فلسفه های بد، و بیشتر طرح های کسب و کار بد، زنجیرهایی بی عیب اند که از قلابی پوسیده آویزان اند. پس وقتی کسی خوب استدلال می کند، زنجیر را تحسین نکن. برو قلاب را پیدا کن. بپرس استدلال چه چیزی را فرض گرفته، و آیا آن فرض از پله های پایین تر آمده است.

استدلال پیوند می دهد. به خودی خود به جهان دست نمی زند. برای آن، به پله بعدی نیاز داری.

#ARGUMENTISFORPHILOSOPHY

آزمایش

اینجا ذهن از حرف زدن دست می‌کشد و از واقعیت پرسشی می‌پرسد.

روش علمی قابلِ اعتمادترین ابزاری است که انسان تا به حال برای شناختِ طبیعت ساخته است. ادعا را در برابرِ جهان می‌آزماید، الگوها را تأیید می‌کند، و فرض‌های نادرست را اصلاح می‌کند. محدود است، به حس‌های ما، ابزارهای ما، و شرایطی که تعیین می‌کنیم، و آن قدر صادق هست که این را بگوید و وقتی آزمونِ بهتری پیدا شد خودش را بازبینی کند. کمتر آموزه‌ای تا به حال چنین کرده است. علم پیوسته می‌کند.

بیشتر آنچه این کتاب دربارهٔ طبیعت می‌گوید بر این پله ایستاده است؛ صفحهٔ بالای این نردبان آن ادعاها را فهرست می‌کند، تا بتوانی واری‌شان کنی.

برای به کار بردنِ این پله به آزمایشگاه نیاز نداری. هر تصمیم خوبی یک آزمایش است: انتظاری روشن، آزمونی واقعی، نگاهی صادقانه به آنچه رخ داد. بازرگانی که نتیجه‌ها را دنبال می‌کند دارد علم می‌ورزد. آن که به حیثِ درونی‌اش اعتماد می‌کند و هرگز واری‌ نمی‌کند، روی پلهٔ دوم است با دفترِ بزرگ‌تری.

آزمایش قابلِ اعتماد است، اما مطلق نیست، و برای هر پرسشی نیست؛ هیچ آزمایشی به تو نمی‌گوید که چیزی هست. برای آن، یک پله بالاتر از آن هست.

#EXPERIMENTISFORSCIENTISTS

شهود

بالای نردبان، و پیش از آنکه رویش بایستی، هشداری به تو بدهکارم. شهود در اینجا به معنای حِس درونی، حدس، یا «به نظرم درست می‌آید» نیست. حِس‌های درونی هنوز به همه می‌گویند که خورشید دور زمین می‌گردد. احساس‌ها پله دوم‌اند که لباسِ پله پنجم پوشیده‌اند.

شهود ساده‌ترین حقیقت‌هاست، که به‌تمامی و به‌روشنی فهمیده شده‌اند. دیدنِ مستقیم یک ضرورت است، دریافتنِ اینکه چیزی نمی‌توانست جز این باشد. وقتی می‌فهمی چرا دو و دو چهار می‌شود، لازم نیست دوباره بشماری. آن را به‌تمامی می‌دانی. «چیزی هست.» «چیزی نمی‌تواند در آن واحد هم باشد و هم نباشد.» «می‌اندیشم، پس هستم.» اینها به آزمایش نیاز ندارند چون چیزی برای آزمودن نیست.

آزمون ساده است. شهودِ راست از هر کوششی برای انکارش جان به در می‌برد، چون آن کوشش خودش آن را به کار می‌برد. سعی کن شک کنی که چیزی هست: شکِ تو هست. حِسِ اینکه چیزی باید راست باشد، چنین پناهی ندارد.

پس پله‌ها را برای همان کاری به کار ببر که هر یک برای آن است، نه چون رتبه‌بندی‌ای که بگذارد حدسی بر اندازه‌گیری‌ای حکم براند. شهود برای بنیاد. آزمایش برای جهان. استدلال برای پیوند دادنِ آن دو. تجربه چون شاهد، سنجیده. شنیده چون سرنخ، هرگز حکم. این نردبان چیدمانِ خودِ من است، بنا شده بر سه گونه شناختِ اسپینوزا، نه رونوشتی از آنها.

#SIMPLETRUTHS

این کتاب آنچه را ادعا می‌کند از کجا می‌داند

بگذار ابزارهایم را نشانت بدهم، تا بتوانی کارم را واری کنی.

اینکه چیزی هست، و اینکه ما پاره‌های آنیم، نگه داشته به دستِ آن: شهود.

نمی‌توانی انکارش کنی بی‌آنکه به کارش ببری.

اینکه یک زمینِ بودن هست و نه دو: استدلال. هر چه یافته‌ایم در یک ماده، یک فضا و یک دسته قانون شریک است و بر هر چیزِ دیگر اثر می‌گذارد؛ دو زمینِ جداگانه، دو گونه ماده می‌خواست که هرگز به هم نرسند. اینکه آیا گیتی‌های دیگری با طبیعت‌های دیگر هستند، نمی‌توانم بگویم. این کتاب از گیتیِ ما سخن می‌گوید.

اینکه ماده پایسته است، اینکه زندگی تکامل می‌یابد، اینکه خلأ خالی نیست، اینکه شیرِ مادر با کودکش سازگار می‌شود: آزمایش. اینها از علم می‌آیند، و اگر علم بازیبنی‌شان کند، من هم با آن بازیبنی خواهم کرد.

اینکه آن یگانه از طبیعتش عمل می‌کند و نه از اراده‌ای: استدلال، بنا شده بر این شهود که جاودان نمی‌تواند به انتخابی وابسته باشد.

اینکه شایسته نامِ خداست: این اصلاً دانش نیست. نام‌گذاری است، و عشق. فقط ادعا می‌کنم که هر چیزِ اساسی را که این واژه هرگز معنا داده در خود دارد.

هر چیزِ دیگری در این کتاب، اندرزه‌ها، دلگرمی‌ها، شیوهٔ زیستن، گواهی صادقانهٔ یک مرد است. آن را چون تجربه بگیر، یک پله بالاتر از شنیده، در زندگیِ خودت بیازمایش، و آنچه را راست از آب درآمد نگه دار.

بخش دوم: پنج دشمنِ حقیقت

نه نادانی، که فقط جای خالی است، بلکه پنج چیز که ما را از نردبان پایین می‌کشند.

۱. راحتی

۲. دروغی که به دیگران گفته می‌شود

۳. دروغی که به خود می‌گوییم

۴. چاپلوسی

۵. سطحی‌نگری

راحتی

واقعیت فراوان است. حقیقت کمیاب.

مغز به سوی آنچه آسان و راحت و بی چالش است کشیده می شود. ما اغلب اول تصمیم می گیریم چه چیزی را می خواهیم راست باشد، بعد دنبال دلیل می گردیم تا توجیهش کنیم، و آن روایتی از واقعیت را برمی گزینیم که بیشترین درد را از ما دور می کند.

این عیب نیست. غریزه بقاست. درد انرژی مصرف می کند، و ذهن انرژی اش را بودجه بندی می کند. راه کمترین مقاومت را می جوید و از هر چه حس خودش را بر هم بزند دوری می کند.

اما این فقط تا وقتی برقرار است که آدمی به طبیعت خودش بیدار شود. آنگاه چیزی عوض می شود. عاشق پاکی حقیقت می شود، حتی در تلخی اش. از جستن آنچه آسان است دست می کشد و به جستن آنچه واقعی است می پردازد.

شوینهاور گفت حقیقت روسپی ای نیست که خودش را به آغوش کسانی بیندازد که او را نمی خواهند. زیبارویی خوددار است، و حتی آن که همه چیزش را برای او می دهد نمی تواند از لطفش مطمئن باشد.

واقعیت همه جا هست. حقیقت کمیاب است. فقط آنان که حاضرند ناراحت باشند می توانند نگاهی دارند.

#TRUTHISRARE

دروغی که به دیگران گفته می‌شود

چون خدا و واقعیت یکی‌اند، آنان که حقیقت را می‌گویند در یگانگی با خدایند. آنان که در ناراستی زندگی می‌کنند خود را از آن می‌بُرنند.

دروغ گفتن، زیستن در فاصله از واقعیت است، درونِ توهمی که خودت ساخته‌ای. نمی‌توانی هستی را ترک کنی؛ بیرونی در کار نیست. اما می‌توانی از نگاه کردن به آن دست بکشی.

بیچاره آنان که حتی نمی‌توانند واقعیتِ خودشان را زندگی کنند. همیشه باید داستانی را سرِ هم نگه دارند، نقشی را تمرین کنند، جزئیاتِ خیالی را که خودشان ساخته‌اند به یاد بسپارند. فریب خسته‌کننده است. همان دم که شروع به بازی کردنِ نقشی می‌کنیم، در خطرِ فراموش کردنِ دیالوگ‌هایمان می‌افتیم. صادق باش، و واقعیت را زندگی می‌کنی. زندگی‌اش کن، دوستش بدار، و شکش بده.

#LIVEYOURREALITY

دروغی که به خود می‌گوییم

آسان‌ترین کسی که می‌شود فریبش داد خودِ توست، چون دروغگو و شنونده یک چیز را می‌خواهند.

خودفریبی به ندرت شبیه دروغ به گوش می‌رسد. شبیه توضیح به گوش می‌رسد. گریز را صبر می‌نامیم. ترس را احتیاط. دلبستگی را اصول. بهانه را نه از آن رو می‌پذیریم که واریش کرده‌ایم، بلکه از آن رو که حقیقت هزینۀ ای داشت: تغییری، پوزشی، نقل مکانی.

آسیب همان فاصله از واقعیت است که صفحهٔ پیش وصف کرد، اما بی‌شنونده‌ای که مچت را بگیرد. هر بهانهٔ پذیرفته شده چنگت را بر آنچه واقعی است سست می‌کند و بهانهٔ بعدی را آسان‌تر.

با گذرِ زمان نقشه و سرزمین از هم دور می‌افتند، و تصمیم‌هایی که روی آن نقشه گرفته شده به صخره‌هایی می‌خورند که هرگز روی نقشه کشیده نشده بودند. دروغی که به دیگران گفته می‌شود دست کم باید به یاد سپرده شود. دروغی که به خودت می‌گویی، خودش دفترِ خاطرات را می‌نویسد.

برای همین است که تورات می‌گوید: از سخنِ دروغ دوری کن (خروج ۲۳:۷). دوری کن: نه فقط آن را نگو. نزدیکش هم زندگی نکن.

#KEEPFAR

چاپلوسی

یک توهین صادقانه بهتر از صد تعریف دروغین.

چاپلوسی آسان است، اما عیب‌ها را به جای اصلاح کردن پنهان می‌کند. تعریف دروغین یک لحظه حال خوبی می‌دهد و یک سال ما را کور نگه می‌دارد. نقد صادقانه، هر قدر ناراحت‌کننده، واقعیت را آشکار می‌کند، و واقعیت تنها چیزی است که می‌توانیم بر آن بنا کنیم. توهینی که هیچ حقیقتی در خود ندارد فقط سروصداست؛ آنهایی ارزش نگه داشتن دارند که درد می‌آورند چون درست‌اند. اینکه حقیقت چه حسی به ما می‌دهد، بی‌ربط است. مهم این است که آیا حاضریم با آن روبه‌رو شویم.

با این همه، قدرتِ دلگرمی را به یاد داشته باش. حقیقت روشنی می‌سازد، اما باور نیرو می‌سازد. آدم‌هایی که به ما تکیه دارند به چیزی بیش از صداقت نیاز دارند. به اعتماد به نفس، پشتیبانی، و تصویری از آنچه ممکن است نیاز دارند. حقیقت باید با خرد بلند کردن همراه شود.

#HONESTANDKIND

سطحی نگری

حقیقت را به دست نمی دهند. زیرِ فرض‌ها و توهم‌ها و حواس‌پرتی‌ها دفن شده است.

مانندِ طلایِ زیرِ خاک، منتظرِ کسانی است که حاضرند بکنند. بیشترِ مردم روی سطح می مانند، خرسند از ظاهرها، بی میل یا ترسان از پرسیدن، از به چالش کشیدن، از عمیق تر رفتن.

اما برای آنان که می کنند، که واریسی می کنند، تأمل می کنند، و از بدیهی فراتر می روند، حقیقت سر برمی آورد، روشن و انکارناپذیر.

حقیقت داده نمی شود. کشف می شود. به اندازه کافی خاک بردار، و پیدایش خواهی کرد.

#DIGDEEP

پایانِ فصل

بزرگ‌ترین حقیقت
آن ده، در یک دقیقه

بزرگ‌ترین حقیقت

انکارناپذیرترین حقیقت این است که چیزی هست. شک داری؟ خود شک گواه این است که تو هستی. این قدر را هیچ‌کس نمی‌تواند انکار کند.

اینکه این چیز بر آنچه جاودان است تکیه دارد، گامی فراتر است، همان استدلالی که فصل یکم کرد: هیچ چیز از هیچ نمی‌آید، و آنچه بیرونی ندارد، آغازی ندارد.

این نظریه‌ای انتزاعی نیست. ساده‌ترین بازشناسی‌ای است که ذهن می‌تواند بکند. می‌دانیم که معلولیم. می‌دانیم که پاره‌ای از کلی بزرگ‌تریم. می‌دانیم که هیچ چیز به تنهایی نمی‌ایستد. موج جدا از اقیانوس نیست. برگ جدا از درخت نیست.

دیدن هستی چون یک کل به هم پیوسته، صرفاً فهمی ژرف‌تر نیست. برترین فهم است. و در یگانگی با آن بودن، برترین خیر است.

و یگانگی مهی نیست که در آن همه چیز یک‌شکل به نظر برسد. هر چه چیزهای جزئی را بیشتر بفهمی، یک سلول، یک مشتری، یک کودک، آن یگانه را بیشتر می‌فهمی، چون آن یگانه را هرگز جز در جزئی‌هایش نمی‌توان دید.

این به ایمان نیاز ندارد. به روشنی نیاز دارد. وقتی توهم جدایی را رها می‌کنیم و خود را بیان‌هایی از همان واقعیت جاودان می‌بینیم، آزادی و آرامش و حقیقت را می‌یابیم.

بزرگ‌ترین حقیقت این است که چیزی جاودان هست. برترین خیر، یگانگی با آن است.

#HIGHESTGOOD

آن ده، در یک دقیقه

پنج پله نردبان دانستن:

۱. شنیده. سرنخ، هرگز حکم.
۲. تجربه. شاهد واقعی، شاهد ضعیف. نمونه ای از یک، ویرایش شده به دست حافظه.

۳. استدلال. زنجیر را تحسین نکن؛ برو قلاب را پیدا کن.

۴. آزمایش. پرسش را از واقعیت بپرس، و بگذار پاسخ بدهد.

۵. شهود. آنچه نمی شود انکارش کرد بی آنکه به کار برده شود.

پنج دشمن حقیقت:

۱. راحتی. تصمیم می گیریم چه چیزی را می خواهیم راست باشد، بعد دنبال دلیل می گردیم.

۲. دروغ به دیگران. واقعیت را در فاصله می گذارد.

۳. دروغ به خود. گوینده را دو بار می فریبد.

۴. چاپلوسی. عیب ها را به جای اصلاح کردن پنهان می کند.

۵. سطحی نگری. حقیقت دفن شده است. بکن.

#TENINONE

دربارهٔ انسان

«آدمیان خود را آزاد می‌پندارند، تنها از آن رو که از کردارِ خود آگاه‌اند

و از علت‌هایی که آن کردار را تعیین می‌کند ناآگاه.»

اسپینوزا، اخلاق، بخش سوم، قضیهٔ ۲، تبصره

کودکِ گریان

بخش یکم: پنج چیزی که هستیم — ۵ پله، ۳ نگاهِ نزدیک‌تر

بخش دوم: پنج گام تا آزادی — ۵ گام، ۴ نگاهِ نزدیک‌تر

پایانِ فصل — ۳ دقیقه

کودکِ گریان

یک بار پسر بچه‌ای را دیدم که در کلاسی گریه می‌کرد. کمک‌معلم بالای سرش ایستاده بود.

گفت: «گریه نکن. مگر بچه‌ای؟» کار نکرد. گریه بدتر شد، چون فرمان ترس می‌افزاید، و ترس از پیش خود مشکل بود.

بعد معلم اصلی وارد شد. بالای سرش نایستاد. تا سطح او پایین آمد، ترس را جدی گرفت به جای آنکه با آن بحث کند، و عاطفه‌ای بزرگ‌تر به او داد: اول امنیت، و بعد، در کمتر از یک دقیقه، بازی. گریه خودش تمام شد. یک عاطفه را فقط عاطفه‌ای نیرومندتر می‌تواند مغلوب کند. این قانون است. معلم اول آن را وارونه به کار برده بود، ترس روی ترس. دومی درست به کارش برد.

تفاوت در چیزی است که هر رویکرد پشتِ سر می‌گذارد. فرمان به پسرک می‌آموزد که غم خطرناک است. جدی گرفتنِ ترس به او می‌آموزد که غم علتی دارد، و علت‌ها را می‌شود پیدا کرد، و به آنها پاسخ داد.

آن کلاس، این فصل است. انسان چیست؟ نه فرشته‌ای سقوط کرده، نه ماشین، نه نقطهٔ اوج داستان. موجودی معلول، رانده به دستِ احساس‌هایی کهن‌تر از دلیل‌هایش، و توانا، برخلافِ سنگ و ستاره، به فهمیدنِ آنچه می‌راندش. پنج صفحهٔ اول می‌گویند چه هستیم. پنج صفحهٔ دوم می‌گویند موجودِ معلول چگونه آزاد می‌شود. پاسخ بیش از آن است که فکر می‌کنی.

#THECRYINGCHILD

بخش یکم: پنج چیزی که هستیم

۱. ما ماده و ذهنیم

۲. ما سرهم‌بسته‌ایم

۳. ما آزاد نیستیم

نگاهی نزدیک‌تر: کتابی در کار نیست

۴. ما آگاهیم، و درد دارد

۵. ما میل داریم

نگاهی نزدیک‌تر: باش، نه فقط زنده بمان

نگاهی نزدیک‌تر: شادی نشانه است

ما ماده و ذهنیم

هر چه بتوانیم مشاهده کنیم دو جنبه دارد. ساختاری فیزیکی دارد، و ساختاری فهم‌پذیر، شکلی که می‌شود وصفش کرد، اندازه‌اش گرفت، و فهمیدش.

ما استثنا نیستیم. تنی داری که می‌شود وزنش کرد، و اندیشه‌هایی داری که می‌توانند راست یا دروغ باشند. اینها دو جوهر نیستند که به هم چسبانده شده باشند. دو چهرهٔ یک چیزند. ماده‌ای شیمیایی در خون و یک حال‌وهوا دو رویداد نیستند که یکی علتِ دیگری باشد؛ یک رویدادند، خوانده به دو زبان. نظم اندیشه‌های تو و نظم دگرگونی‌های تن یک نظم است.

هر چه چیزی پیچیده‌تر باشد، سازمانش آشکارتر است، و اندیشه‌ای که بیان می‌کند ژرف‌تر. دانهٔ شن شکل دارد. موجودِ زنده، ذهن، تمدن، سطح‌هایی بسیار بالاتر از نظم و نسبت را بیان می‌کنند. هوش از ماده جدا نیست، و فرآوردهٔ جانبیِ آن هم نیست. هر جا ماده ظریف‌تر چیده شده، اندیشه به همان اندازه غنی‌تر است، چون این دو همان یک چیدمان‌اند، دیده از درون.

پس فرض نکن اندیشه‌ات از قلمرویی جدا می‌آید. و با تننت چون چیزی پست رفتار نکن، انگار ماده پایین‌تر از معنا باشد.

بی‌تن، حضوری نیست. بی‌اندیشه، معنایی نیست. با هم، بافتِ هستی‌اند، و با هم، تو هستند. برای همین است که می‌توانی از راهِ تن به ذهن برسی. خواب، یک پیاده‌روی، و یک وعدهٔ غذا حقه‌هایی نیستند که به روح زده شوند. همان یک دگرگونی‌اند، گرفته از آن سو که می‌توانی در دست بگیری.

#TWOFACES

ما سرهم شده ایم

خدا بسیط است. ما نیستیم.

ما از اجزا سرهم شده ایم: سلول‌ها، اندام‌ها، خاطره‌ها، عادت‌ها، زبانی که اختراع نکردیم، و خلق و خویی که انتخاب نکردیم. در طولِ زمان به دستِ فرایندی که پیش از ما آمده کنارِ هم گذاشته شدیم، و مدتی کنارِ هم نگه داشته می‌شویم، و بعد اجزا به همان‌جا برمی‌گردند که از آن آمده بودند.

حتی حال و هوایمان از این می‌آید که چیدمانی موقت از تکه‌هاییم. گرسنگی اجزایی است که سوخت می‌خواهند. ترس اجزایی است که آمادهٔ دویدن می‌شوند. حتی آگاهی ابزاری است که این چیدمان برای بقا ساخته، شیوهٔ طبیعت برای زنده نگه داشتنِ موجودی بی‌چنگال، بی‌پشم، و با معده‌ای ضعیف. قوهٔ روحی نیست که بیرون از طبیعت ایستاده باشد.

آگاهی تا وقتی کار می‌کند که ابزارهای تن کار می‌کنند. وقتی فرسوده شوند، آگاهی حل می‌شود، همان‌گونه که موج به اقیانوس برمی‌گردد و دیگر از آن متمایز نیست.

این برای گیتی تراژدی نیست، هرچند شاید برای یک خانواده باشد. واقعیت است، و واقعیتی به‌طرزِ عجیبی رهایی‌بخش. تو چیزی دائمی نیستی که باید به هر قیمتی از آن دفاع شود. تو الگویی هستی که آن یگانه مدتی اجرایش می‌کند. و چه امتیازی، که آن پاره از کل باشی که می‌تواند نگاه کند.

#ASSEMBLED

ما آزاد نیستیم

تنها طبیعت خدا آزاد است، بسته به هیچ چیز جز خودش. ما به طبیعت بسته‌ایم. هر علتی را می‌شود تا علتی پیشین دنبال کرد، و همین‌طور، بی‌پایان. اراده‌ما را فهم ما، انرژی ما، تربیت ما، حال ما، و وضع مغز ما شکل می‌دهد. هر رویداد فیزیکی نقشی بر ما می‌گذارد، و ذهن از راه تجربه ساخته می‌شود، نه اینکه از بیرون آن تحویل داده شود.

هر اندیشه از چیزی پیش از خود می‌آید. هر عملی به دست نیروهایی فراتر از آن مشروط می‌شود. حتی تصمیم به حرکت، آنچه می‌خواهیم و آنچه برمی‌گزینیم، اغلب از علت‌هایی بیرون از آگاهی ما می‌آید.

تصویر قدیمی جور دیگری می‌گفت. انسان را قلمرویی درون قلمرو می‌کرد، سرزمینی معاف از قوانین طبیعت، که از تختی بالای سر حیوان بر او فرمان می‌راند. دین به آن تصویر نیاز داشت، چون پاداش و مجازات و مسئله شر همه به اراده‌ای وابسته‌اند که از هیچ آویزان است. دنبال تخت بگرد و پیدایش نخواهی کرد.

اگر آزادی‌ای داریم، آزادی زندانی‌ای است در قلعه‌ای پهناور و زیبا. می‌توانیم از اتاقی به اتاق دیگر برویم، اما هرگز فراتر از دیوارها نه. ما همیشه درون طبیعتی هستیم، از ذهن و از تن.

بیشتر مردم این را می‌شنوند و حس می‌کنند دری بسته شد. با من بمان. نیمه دوم این فصل درباره این است که چند اتاق هست، و چه اندک کسانی تا به حال آنها را دیده‌اند.

#CAUSED

کتابی در کار نیست

وقتی مردم «آزاد نیستیم» را می‌شنوند، سرنوشت می‌شنوند: کسی، جایی، نوشته که امروز چه خواهی خورد، و تو فقط داری ورق می‌زنی.

آن تصویر را فراموش کن. کتابی در کار نیست.

سکه‌ای بینداز. اینکه کجا می‌افتد همان دم که از انگشتت جدا می‌شود تعیین شده، به دست نیروی ضربه، هوا، و گرانش. هیچ چیز نتیجه را از پیش ننوشته بود. قوانین فقط هرگز سکه را رها نکردند. دستی که آن را انداخت زیر همان قوانین بود، و ذهنی هم که تصمیم گرفت بیندازد.

«مشروط» یعنی همین. هر چیزی از شرایطی که در آن است عمل می‌کند، و هر شرایطی از شرایطی پیشین آمده است. نه فیلم‌نامه. زنجیر.

و نخستین شرط، خودِ شکل است. وقتی خدا به شکل ذره‌ای درمی‌آید، به قانون‌های همان ذره کار می‌کند؛ وقتی به شکل شیر درمی‌آید، به ساختِ شیر؛ وقتی به شکل انسان درمی‌آید، به آنچه ساختِ یک انسان اجازه می‌دهد. هر شکل قالبی است با اصولِ خودش که در آن ساخته شده، همان‌طور که آب قانون‌هایی دارد که هیدروژن و اکسیژن ندارند، و آن یگانه هرگز بیرون از قالبی که بر تن دارد کار نمی‌کند.

حالا موردِ سخت‌تر. مردی آسیب می‌زند. آیا نوشته شده بود؟ نه. او امکانی بود که هستی زیر شرایط او اجرا کرد: سیم‌کشی‌ای که با آن به دنیا آمد، خانه‌ای که در آن بزرگ شد، کمکی که هرگز نگرفت. اما دقت کن: معلمی که می‌توانست در پانزده سالگی به او برسد هم در شرایط بود. کتابی هم که شاید می‌خواند، دوستی هم که شاید زنگ می‌زد. زنجیر حلقه‌های بسیار دارد، و فهم یکی از آنهاست.

کلِ شرایط، خداست. چیزی بیرون از آن نیست که سرنوشتی بنویسد، و چیزی بیرون از آن نیست که سرنوشتی را باطل کند. فقط آنچه هست، هست، و آنچه در گام بعد ممکن می‌کند.

ما آگاهی، و درد دارد

آگاهی به ما توانِ تأمل کردن، انتخاب کردن، و فهمیدنِ خودمان را می‌دهد. اما این هدیه هزینۀ ای دارد: می‌دانیم که پایان می‌یابیم.

می‌بینیم که هر روز اندکی می‌میریم. می‌بینیم که طبیعت بی‌خیرخواهی و بی‌نظارتی شخصی می‌گردد. می‌بینیم که گیتی برای ما ساخته نشده، که ما غایتِ آن نیستیم، و که اگر نبودیم بی‌آنکه متوجه شود ادامه می‌داد. و این دانستن درد دارد.

جانوران از این معاف‌اند. سنگ از این معاف است. فقط پارهٔ آگاهِ آن یگانه آن را حمل می‌کند، و نمی‌شود زمینش گذاشت.

درمانِ آن درد، معناست.

از میرایی نمی‌توانیم بگریزیم. اما از بی‌اهمیتی می‌توانیم. با به فعلیت رساندنِ توانِ خود، با آفریدن، ساختن، و شکل دادن به آنچه پس از ما می‌ماند، در فرایندِ بی‌کرانِ هستی شرکت می‌کنیم. خدا در مقامِ سرچشمه سخن نمی‌گوید، قانون نمی‌نویسد، اخلاق اختراع نمی‌کند. خدا در شکلِ ما چنین می‌کند. ما آن پاره از طبیعتیم که به طبیعت واژه می‌دهد. وقتی با روشنی و در یگانگی با هستی سخن می‌گوییم، چون خودِ خدا سخن می‌گوییم.

بارِ آگاهی واقعی است. درمانش، به کار بردنِ آن است.

#THEBURDEN

ما میل داریم

میل عیبی در هستی نیست. نیرویی است که هستی را به پیش می‌راند. هر موجودی، از ساده‌ترین ذره تا پیچیده‌ترین ذهن، رانده می‌شود که بپاید، رشد کند، نیرو بجوید. درخت به سوی نور کش می‌آید. رود به سوی دریا می‌دود. جانور شکار می‌کند تا زنده بماند. نه به انتخاب، بلکه به ضرورت. این کوشش ذات هر چیزی است، و میل انسان استثنا نیست. طبیعت است، ادامه یافته.

اما ذهن انسان فراتر از ضرورت میل می‌کند. با خیال، فقط نمی‌خواهیم زنده بمانیم؛ معنا و زیبایی و قدرت و هدف می‌خواهیم. می‌توانیم نه فقط آنچه را نگه‌مان می‌دارد بخواهیم، بلکه آنچه را می‌گسترده‌مان.

میل واری نشده، رنج می‌شود. کور و بی‌جهت، به دل‌بستگی و ناکامی و گرسنگی‌ای می‌انجامد که هیچ ضیافتی سپرش نمی‌کند. دویدن دنبال کامیابی بی‌فهم ریشه‌اش، دویدن دنبال سراب است.

پاسخ کشتن میل نیست. سنت‌هایی که این را آزمودند، بیشتر آن را به زیر زمین راندند. پاسخ فهمیدن آن است، و هم‌راستا کردنش با حقیقت: خواستن آنچه واقعی است، آنچه ممکن است، و آنچه به جای آشوب، هماهنگی می‌آورد. شناختن آنچه پایدار و قابل اعتماد است از آنچه موقت و آسیب‌زننده.

با روشنی میل کن. تمام هنر همین است.

#DESIRE

باش، نه فقط زنده بمان

می‌توانی یک عمر تمام زندگی کنی انگار که هرگز نبوده‌ای. یا می‌توانی زمانی کوتاه باشی انگار که چندین زندگی زیسته‌ای.

زنده ماندن برای جانور بس است. فُکِ روی ساحل از اینکه هر روز مثلِ روزِ پیش است آزرده نیست؛ آگاهی‌اش انگار همان‌جا تمام می‌شود که نیازهایش تمام می‌شوند. آگاهیِ ما نه. انسان باید هستی‌اش را چون چیزی ملموس حس کند، باید شاهی ببیند که اینجاست.

کودکی را ببین که روی دیوار نقاشی می‌کند. کثیف‌کاری نمی‌کند. دارد ثابت می‌کند که هست، و اثبات حالا روی دیوار است. مردِ بالغی را ببین که ماشینی می‌خرد که از پِسِ هزینه‌اش بر نمی‌آید، یا دعوایی راه می‌اندازد که نیازی به آن ندارد. اغلب همان گرسنگی است، با نشانه‌گیریِ بدتر.

این گرسنگی از بین نمی‌رود، پس تنها پرسش این است که چه چیزی به آن می‌خورانی. نتیجه، یا سروصدا. چیزی ساخته‌شده، یا چیزی صرفاً بلند.

اینکه چقدر هستی، در حدِ شرایطت، به خودت بسته است. هستی‌ای هست در تنظیمِ پایه‌ی طبیعت، زاده، تغذیه‌شده، تولیدِ مثلِ کرده، به خاک سپرده، که هر گونه‌ای از پیش دارد. و هستی‌ای هست از نتیجه‌ها، تصمیم‌گرفته و هدایت‌شده به دستِ تو، به هر اندازه که شرایطت اجازه دهد. طبیعت به هر حال یک «تو» می‌سازد. تو در اینکه کدام یک، حرفی برای گفتن داری.

#EXISTMORE

شادی نشانه است

هر عاطفه‌ای که داریم به سه تا فروکاستنی است: میل، شادی، و اندوه. میل همان کوشش است. شادی احساس افزایش توانِ توسست، گذر به توانایی‌ای بیشتر برای بودن و عمل کردن. اندوه احساس کاهشِ آن توان است. هر عاطفه دیگری، عشق، نفرت، امید، ترس، غرور، حسادت، یکی از این سه است با علتی پیوسته شده.

این به تو قطب‌نما می‌دهد. هر چه به طور قابلِ اعتماد شادیِ رشدِ توان می‌آورد، آموختن، ساختن، پیوند خوردن، جنباندن تن، تمام کردنِ کاری سخت، دارد توانایی‌ات برای بودن را افزایش می‌دهد. هر چه به طور قابلِ اعتماد اندوه کوچک شدن می‌آورد، نه.

دقت کن که این ترتیبِ معمول را وارونه می‌کند. ما چیزها را از آن رو نمی‌خواهیم که خوب‌اند؛ آنها را خوب می‌نامیم از آن رو که می‌خواهیم‌شان. قطب‌نما این خطا را اصلاح می‌کند: خوب آن است که به‌راستی به توانِ تو برای زیستن بیفزاید، به داوری فهم، نه به داوری اشتها.

مغز هم‌نظر است. سامانه پاداشش کمتر به آنچه داری اهمیت می‌دهد تا به آنچه بهتر از انتظار پیش می‌رود. افزایشِ حقوق یک هفته حالِ خوبی می‌دهد و بعد عادی تازه می‌شود. مهارتی که داری در آن بهتر می‌شوی هر روز حالِ خوبی می‌دهد، چون توان رشد می‌کند. علوم اعصاب به آن می‌گویند پیش‌بینی پاداش: سامانه به آنچه بهتر از انتظار پیش می‌رود پاسخ می‌دهد، و آنچه انتظارش می‌رفت به‌زودی از حساب می‌افتد. فلسفه به آن می‌گفت شادی. قطب‌نمایی مشابه، با سه سده فاصله.

مراقبِ شادیِ قلابی باش. شکر و صفحه‌های نمایش و چاپلوسی همان مدارها را روشن می‌کنند بی‌آنکه توانِ واقعی‌ای بیفزایند، و برای همین گرسنه‌ترت به جا می‌گذارند. آزمون: پس از آنکه شادی گذشت، می‌توانی بیشتر بکنی، یا کمتر؟

شادی‌ای را دنبال کن که نیرومندترت به جا می‌گذارد. آن یگانه است که به تو می‌گوید در جهتِ درست حرکت می‌کنی.

#JOYISTHESIGN

بخش دوم: پنج گام تا آزادی

۱. زنجیر را بپذیر

نگاهی نزدیک‌تر: تصمیم در پایین گرفته می‌شود

۲. حالت را تشخیص بده

نگاهی نزدیک‌تر: با احساس، با احساس بجنگ

۳. علت را بفهم

نگاهی نزدیک‌تر: چرا عشقِ بد رها نمی‌کند

نگاهی نزدیک‌تر: پنج بار بپرس چرا

۴. بی‌نفرت اصلاح کن

۵. آنچه را هست دوست بدار

زنجیر را بپذیر

ما آزاد نیستیم. اما ناتوان هم نیستیم.

این اشتباهی است که تقریباً همه وقتی «اراده آزاد نیست» را می‌شنوند می‌کنند: نتیجه می‌گیرند که تلاش بی‌معناست. اگر همه چیز معلول است، چرا بکوشیم؟ چون کوشش تو یکی از علت‌هاست.

طبیعت دورِ تو عمل نمی‌کند. از راهِ تو عمل می‌کند. فهمِ تو، باورِ تو، تصمیمِ تو، تلاشِ تو تماشاگرانی نیستند که بیرون از زنجیرهٔ علت و معلول ایستاده باشند. حلقه‌هایی در آن‌اند. وقتی می‌سنجی، سنجیدن واقعی است و آنچه را بعد رخ می‌دهد عوض می‌کند. وقتی باور داری که می‌توانی، آن باور نیرویی در جهان است.

رود به‌تمامی به دستِ گران‌ش و زمین تعیین شده است. با این حال گرند کنیون را می‌کند.

از تو نمی‌پرسند که آیا علت خواهی بود. از پیش هستی. تنها پرسش این است که از چه نوع. آیا مثلِ سنگ جنبانده می‌شوی، به دستِ هر چه به تو بخورد؟ یا مثلِ ذهن، به دستِ آنچه می‌فهمی؟

تعیین‌شده همان درمانده نیست. ارزشِ تو پیش‌تر در فصلِ «دربارهٔ باور» تعیین شد، و اینجا موردِ پرسش نیست. آنچه موردِ پرسش است اثرِ تو بر جهان است، و آن فقط از راهِ آنچه می‌کنی می‌آید.

#YOUAREACAUSE

تصمیم در پایین گرفته می‌شود

اراده را چون ناخدایی روی عرشه فرماندهی تصور می‌کنیم، که به گزینه‌ها نگاه می‌کند و فرمان می‌دهد.

مغز این‌طور کار نمی‌کند. در آزمایشی مشهور، از آدم‌ها خواستند هر وقت خواستند انگشتی را تکان بدهند و لحظه تصمیم‌شان را یادداشت کنند. مغزشان کسری از ثانیه پیش از آنکه بگویند تصمیم گرفته‌اند، آماده‌سازی حرکت را آغاز کرده بود. دانشمندان هنوز بر سر اینکه این دقیقاً چه چیزی را ثابت می‌کند بحث می‌کنند، اما شکل کلی یافته پابرجا مانده است: بخش بزرگی از تصمیم پیش از آنکه آگاهی برسد در جریان است.

پس اراده صرفاً آن بالا ننشسته که فرمان بدهد. بخش بزرگی از آن پایین نشسته است. آگاهی اغلب پس از آغاز آماده‌سازی می‌رسد، به‌ویژه برای انتخاب‌های کوچک و تند؛ برای انتخاب‌های آهسته و سنجیده، تصویر کمتر روشن است.

این خبر بدی به نظر می‌رسد. بهترین خبر عملی این کتاب است. یعنی سرِ خودت داد زدن در لحظه ابزارِ ضعیفی است، چون بخش بزرگی از آن لحظه از پیش در جریان است. تصمیم‌ها را با عوض کردنِ لایه زیرین عوض می‌کنی، از پیش: با فهم، با اطلاعات، با تمرین، با پاداشی که با آن که هستی جور درمی‌آید. امروز آن لایه را جور دیگری تغذیه کن، و هفته بعد آماده‌سازی متفاوت از آب درمی‌آید، پیش از آنکه حتی حس کنی داری انتخاب می‌کنی.

برای همین است که این کتاب مجموعه‌ای از قاعده‌ها برای به خاطر سپردن است، نه مجموعه‌ای از فرمان‌ها برای اطاعت. فرمان‌ها به ناخدا می‌روند. قاعده‌ها به عرشه زیرین می‌روند، همان‌جا که تصمیم‌ها در واقع گرفته می‌شوند.

حالت را تشخیص بده

آزادی پیچِ تنظیم است، نه کلید. دو راه برای جنبانده شدن هست.

وقتی چیزی بیرون از تو تو را می‌جنباند، ترس، خشم، هوس، نظرِ کسی دیگر، آن انفعال است. بر تو عمل می‌شود. وقتی از فهمِ خودت از خودت و جهان حرکت می‌کنی، آن فعل است. تو عمل می‌کنی.

هیچ‌کس به تمامی در یکی از این دو زندگی نمی‌کند، اما هر روز می‌توانی پیچ را بچرخانی.

مردی که به توهینی حمله‌ور می‌شود، از بیرون جنبانده شده. مردی که می‌فهمد چرا پرتاب شد، و پاسخش را برمی‌گزیند، از درون جنبانده شده. هر دو معلول‌اند؛ یکی آزادتر است.

این نخستین ابزارِ عملی است. انفعال همان دم که ایده‌ای روشن از آن می‌سازیم، از انفعال بودن می‌افتد. شاید احساس نرود؛ خورشید حتی پس از آنکه می‌آموزی صد و پنجاه میلیون کیلومتر دور است، هنوز صد متر آن طرف‌تر به نظر می‌رسد. اما احساس دیگر فرمان نمی‌دهد. پژوهش‌های مغز هم به همین سو اشاره می‌کنند: وقتی آدم‌ها احساسی را به واژه درمی‌آورند، «می‌ترسم»، «حسودی‌ام می‌شود»، پاسخِ هشدارِ مغز معمولاً فروکش می‌کند و ناحیه‌های اندیشنده به کار می‌افتند. نام نهادن بر یک احساس آن را ناپدید نمی‌کند. آن را از چیزی که دارد بر سرت می‌آید، به چیزی که داری به آن نگاه می‌کنی بدل می‌کند. این همان چرخیدنِ پیچ است.

آزادی، انجام هر کاری که بتوانی خیال کنی نیست. عمل کردن از فهمِ کافی طبیعتِ خودت است، نه از نادانی. هر چه بیشتر بفهمی، بخشِ بیشتری از زندگی‌ات فعل است و بخشِ کمتری انفعال. و دقت کن «آزاد» به معنای دیگرش چه می‌گوید: ورودِ آزاد، بی‌هزینه، بی‌پرداخت. آزادی‌ای که هزینه‌اش آموختن است، به آن معنا «آزاد» نیست. به دست آورده می‌شود. تمامِ راه همین است.

#FREEDOMISADIAL

با احساس، با احساس بجنگ

این رازی است برای فرمان راندن بر خودت و دیگران، و یکراست از اسپینوزا می‌آید، پس باید بازگو شود: یک عاطفه را نمی‌توان مهار کرد یا برداشت مگر با عاطفه‌ای نیرومندتر و مخالف.

نه با عقل تنها. عقل می‌تواند نشانت بدهد که ترس ابلهانه است، و ترس سر تکان می‌دهد و درست همان‌جا که هست می‌ماند. هر که سعی کرده با حرف زدن با خودش از وحشت بیرون بیاید این را می‌داند. سامانه هشدار مغز کهن‌تر، تندتر و بلندتر از بخشی است که استدلال می‌کند، و در مسابقه بلندی صدا معمولاً برنده می‌شود.

پس با احساس بحث نکن. از آن پیشی بگیر.

ترس با عشقی نیرومندتر شکست می‌خورد: مادری که به دل آتش می‌دود. خشم با شادی‌ای نیرومندتر: دعوایی که وقتی نوزاد می‌خندد آب می‌شود. نومی‌دی با امیدی نیرومندتر: آن یک تصویر از آینده که آن‌قدر زنده است که تو را از رختخواب بیرون بکشد. برای همین است که رهبران با انرژی رهبری می‌کنند نه با صفحه‌گسترده، و برای همین است که یک دوست خوب در لحظه درست بیش از یک استدلال خوب کار می‌کند.

عقل هنوز مهم است. کارش جنگیدن مستقیم با احساس نیست. کارش این است که تصمیم بگیرد به کدام احساس نیرومندتر دست ببرد، و آن را از پیش بسازد، تا وقتی نیازش داری آنجا باشد.

این را بدان، و دیگر شرمندۀ خواهی بود که منطق نجات نداد. هرگز قرار نبود بدهد. قرار بود سلاح را انتخاب کند.

کدام سلاح؟ در گام بعد پیدایش می‌کنی.

علت را بفهم

دانش نجات است. اگر هر انتخابی از آن که هستیم و آنچه می‌دانیم می‌آید، پس اهرمی که بیش از همه در دسترس ماست، دومی است. می‌توانیم آنچه را می‌دانیم عوض کنیم.

آدمِ دردمند به‌ندرت برای مدتی دراز از درد می‌گریزد بی‌آنکه علتش را بفهمد و بعد دانشِ درمانش را به دست آورد. همین دربارهٔ هر ترس و سردرگمی و محدودیتی صدق می‌کند. آنچه نمی‌فهمی بر تو فرمان می‌راند. با آنچه می‌فهمی، می‌توانی کار کنی.

خودِ آگاهی با یک چیز رشد می‌کند: توجه. بیشترِ زندگی از برابرِ توجهی مه‌آلود می‌گذرد، و آنچه را به آن توجه نمی‌کنی، نمی‌توانی بفهمی. پس نخستین عملِ آزادی، نگاه کردن است.

برای همین است که ذهن برای بیکار نشستن ساخته نشده. وقتی فعال و درگیر و آفریننده است می‌بالد. با هر چه پیوندش را با واقعیت نیرومند می‌کند تغذیه‌اش کن: اندیشیدن، ساختن، خواندن، پرسیدن، پرداختن. خدا همیشه فعال است و هرگز بیکار نیست. با همان همنشین باش.

و روی هم انباشته می‌شود. آنچه را درمی‌یابیم، به فعلیت می‌رسانیم. آنچه را عمیقاً می‌فهمی نقشهٔ چگونه عمل کردنت می‌شود، چون مغز مسیرهایش را از فهمِ تکرار شده می‌سازد. ذهنی که روشن می‌بیند، روشن عمل می‌کند.

ساده کردنِ آنچه پیچیده است، آموزاندنِ آنچه نادان است، رها کردنِ خود از قیدهایی که هرگز متوجه‌شان نشده بودی: این تنها آزادیِ راستینی است که هست.

#RESCUE

چرا عشق بد رها نمی‌کند

گاهی چیزی که بر تو فرمان می‌راند چیزی است که دوستش داری: کینه‌ای، صفحه نمایشی، عادتی، آدمی، آسایشی که زیادی سراغش می‌روی. می‌دانی که بد است. دانستن آن بخش از تو نیست که چسبیده. این است که چسبیده. عشق، به ساده‌ترین تعریف، شادی‌ای است گره خورده به ایده یک علت. همین که ذهن شادی را به آن چیز گره بزند، آن چیز گران بها می‌شود، و هر استدلالی علیه آن، استدلالی علیه خودِ شادی حس می‌شود.

مغز این را به شیوه‌ای مشخص بدتر می‌کند. دو سامانه جدا را می‌گرداند، یکی برای خواستن و یکی برای خوش آمدن، و این دو می‌توانند از هم جدا شوند. سامانه خواستن با نشانه شلیک می‌کند، دیدن بطری، و بیرۀ گوشی، ساعت روز، و تا مدت‌ها پس از آنکه خوش آمدن رنگ باخته به شلیک ادامه می‌دهد. برای همین است که مردی می‌تواند هوس چیزی را بکند که سال‌ها پیش از لذت دادن به او بازایستاده. عشق دیگر در آن چیز نیست. در حلقه است: نشانه، هوس، دست بردن، تسکین، تکرار.

پس دو واقعیت را با هم نگه دار. شادی هرگز در آن چیز نبود؛ در تو بود، و آن چیز فقط قرضش گرفته بود. و کششی که حالا حس می‌کنی بیشتر عادتِ نشانه است، نه گواه اینکه هنوز به آن نیاز داری.

این دو واقعیت را بفهم و عشق بد شل شده است. صفحه بعد نشان می‌دهد چگونه علتِ زیرِ آن را بیرون بکشی. و پیشگیری از هر درمانی بهتر است: هرگز خودت را در برابرِ عشقی که نمی‌توانی در برابرش بایستی نیازما.

#BADLOVE

پنج بار پرس چرا

در کارخانه، وقتی ماشینی از کار می‌افتد، بدترین مدیر می‌پرسد چه کسی.

بهترین مدیر می‌پرسد چرا، و بعد دوباره می‌پرسد.

تویوتا یک شیوه کامل کار را بر همین عادت بنا کرد. مثال مشهورش این است.

ماشینی از کار افتاد. چرا؟ فیوز از بار زیاد سوخت. چرا؟ یاتاقان به اندازه کافی

روغن نمی‌گرفت. چرا؟ پمپ به اندازه کافی پمپ نمی‌کرد. چرا؟ محور پمپ

فرسوده شده بود. چرا؟ صافی نداشت، و خرده‌فلز به درونش راه یافته بود.

پنج چرا، و علت یک صافی از قلم افتاده است، نه کارگر بد و نه ماشین بد. صافی

را بگذار، و فیوز دیگر نمی‌سوزد.

ذهن هم همین‌طور کار می‌کند، و یک عادت بد هم. مدام دستم به گوشی می‌رود.

چرا؟ بی‌قرارم. چرا؟ کاری که روی میزم است، کاری است که نمی‌دانم چطور

شروعش کنم. چرا؟ هیچ‌کس تا به حال نشانم نداده. حالا کاری برای کردن

هست، و آن کار «اراده بیشتر داشتن» نیست. پرسشی است که تا جمعه باید از

کسی بپرسم.

دقت کن این روش چه چیزی را نمی‌پذیرد. نمی‌پذیرد که در یک آدم متوقف

شود. «او تنبل است»، «من ضعیفم»: اینها علت نیستند. جاهایی اند که کسی از

پرسیدن دست کشیده. فصل دوم گفت هر مشکلی معماست، نه نفرین. حل

کردنش این‌گونه است: نه با فشار آوردن بر سطح، بلکه با دنبال کردن زنجیر تا

آن حلقه‌ای که واقعاً می‌توانی عوضش کنی.

بیشتر علت‌ها سه چهار پرسش زیر شکایت نشسته‌اند. کمتر کسی تا آنجا می‌گند.

یک دقیقه وقت می‌برد.

چرای اول مقصر را پیدا می‌کند. چرای پنجم علت را.

بی نفرت اصلاح کن

اگر همه به ضرورت عمل می‌کنند، آیا باید همه چیز را ببخشیم؟ نه. باید از نفرت دست بکشیم.

وقتی می‌فهمی کسی از طبیعتش عمل کرده، از ترسش، از تاریخش، از سردرگمی‌اش، خشم سوختش را از دست می‌دهد. دیگر نیاز نداری که او هیولایی بوده باشد که می‌توانست جور دیگری عمل کند. او حالتی از طبیعت بود، رانده به دستِ علت‌ها، مثلِ توفان. اما ما هنوز در برابرِ توفان‌ها موج‌شکن می‌سازیم. هنوز در را قفل می‌کنیم و آدمِ خطرناک را از اتاق بیرون می‌بریم. پاسخگویی انتقام نیست؛ حفاظت و اصلاح است. جامعه‌ای که مجازات می‌کند تا حفاظت کند و پیاموزاند، از فهم عمل می‌کند. جامعه‌ای که مجازات می‌کند تا از دردِ دیگری لذت ببرد، از انفعال.

همین دربارهٔ خودت صدق می‌کند. وقتی شکست می‌خوری، علت‌ها را بفهم و عوضشان کن. یک هفته را صرفِ نفرت از مردی نکن که دیگر وجود ندارد. پشیمانی، به معنای مجازاتِ خودت در یک حلقهٔ بی‌پایان، فضیلت نیست؛ اندوهی است افزوده بر یک اشتباه، زخمی دوم. پوزش بخواه، آنچه را شکستی تعمیر کن، درس را بگیر، و پرونده را ببند. تعمیر را به دیگران بدهکاری. حلقه را به هیچ‌کس.

و به نفرت‌ورز دقت کن: آنان که جهان را به الهی و شیطانی تقسیم می‌کنند، بیش از همه از هر چه ناپاک می‌نامند نفرت دارند. هر چه خرافه در ذهن بیشتر، نفرت در دل بیشتر. نفرت تنها احساسی است که تمام محتوایش انکارِ یگانگی است. جدایی است، حس‌شده. آدم‌ها را پاسخگو نگه دار. نفرت را رها کن. ذهن آزاد همین می‌کند.

#NOHATRED

آنچه را هست دوست بدار

برترین خیر آن چیزی است که به‌طور قابل اعتماد ما را برای زیستن مجهز می‌کند و ژرف‌ترین و پایدارترین آرامش را می‌آورد. نگرشی است که سردرگمی را برمی‌دارد و ما را از ایمانِ کور و اطاعتِ بی‌پرسش رها می‌کند.

آن نگرش، شناختِ کافی خداست: فهمیدنِ هستی همان‌گونه که به‌راستی هست، نه آن‌گونه که آرزویش می‌کنیم یا از آن می‌ترسیم، بلکه آن‌گونه که به ضرورت می‌گشاید.

درخت خوراکش را از زمین می‌گیرد؛ ریشه‌هایش را بُر و پژمرده می‌شود. ذهن هم همین است. سرچشمه‌اش حقیقت است، و ثباتش هم‌راستایی با آنچه هست. خدا را به کفایت بفهم و می‌بینی که هیچ چیز بیرون از ضرورت رخ نمی‌دهد و هیچ چیز به‌راستی جدا نیست. از التماس برای مداخله و ترس از آنچه بیرون از اختیارات است دست می‌کشی. از روشنی عمل می‌کنی.

فهمیدنِ هستی به کفایت، دوست داشتنِ آن و یکی شدن با آن است: عشق به کل، نه تأییدِ هر رویدادی در آن. شناختِ راستین از موضوعش جدا نمی‌ایستد؛ به آن می‌پیوندد.

این بالاترین درجهٔ پیچ است. نه آزادیِ انتخابِ تصادفی، بلکه آزادی از توهم و ترس و سردرگمی. آرامشی می‌آورد که به‌سختی تکان می‌خورد، چون هماهنگی با واقعیت است. ذهن طبیعتِ خدا را در خود بازمی‌شناسد، جاودان، آزاد، یکتا، آفریننده، و می‌خواهد آن را در خود تجسم بخشد. این نخستین درجهٔ سعادت است: چون خدا دست دراز کردن. دومی پذیرفتنِ محدودیت‌های ماست: چون آفریده‌ای سر فرود آوردن. هر دو صادقانه‌اند. آن دو را با هم نگه دار، و برای فصلی آخر آماده‌ای.

پایانِ فصل

نمی‌توانی گیتی را ترک کنی
آن پاره که مرگ به آن نمی‌رسد
آن ده، در یک دقیقه

نمی‌توانی گیتی را ترک کنی

راه خروجی نیست.

تا آنجا که کسی تا به حال دیده، ماده و انرژی نابود نمی‌شوند، فقط دگرگون می‌شوند. حتی فضای خالی خالی نیست. پس گیتی را شیشه‌ای درسته بدان که راهی به بیرون ندارد. ما بیرون نمی‌رویم. از شکلی به شکلی دیگر درمی‌آییم.

برخی فیلسوفان بر آن بوده‌اند که جهان ذهن موازی با جهان ماده می‌رود، و که چیزی از ذهن، مانند ماده، جاودان است. اینجا با تو صادق خواهم بود: این بیش از دانشم، امیدم است. نمی‌توانم ثابت کنم که چیزی از «من» ادامه می‌یابد، فراتر از فرزندانم و ایده‌هایم. فقط می‌توانم بگویم هیچ چیز از آنچه مرا ساخت از دست نمی‌رود.

تمام آنچه در توان ماست این است که بازی را خوب بازی کنیم. نگاه من به زندگی این است.

#SEALEDJAR

آن پاره که مرگ به آن نمی‌رسد

دو گونه «برای همیشه» هست، و بیشترِ تریس ما از مرگ از خلط کردنِ این دو می‌آید.

گونهٔ اول ساعتی است که هرگز نمی‌ایستد: تو، با خاطره‌هایت، که ادامه می‌یابی و ادامه می‌یابی. آن یکی در کار نیست. حافظه کارِ تن است، و وقتی تن تمام می‌شود، دفتر بسته می‌شود. هیچ‌کس عکس‌هایش را با خود نمی‌برد.

گونهٔ دوم دراز نیست. اصلاً در زمان نیست. دو به‌اضافهٔ سه پنج می‌شود. این‌طور نیست که دیروز راست بوده و امروز هنوز راست باشد؛ «هنوز»ی ندارد. هرگز تیک‌تاک نکرده است. آنچه تو هستی، آن شیوهٔ خاصی که آن یگانه خود را چون تو بیان می‌کند، حقیقتی از آن گونه است. با زاده شدن آغاز نشد، و با مرگت پاک نخواهد شد. هرگز از آن گونه چیزها نبود که تاریخ بخورد.

و هر بار که چیزی را به‌راستی می‌فهمی، نه به یاد می‌آوری، می‌فهمی، به آن گونهٔ دوم دست می‌زنی. به یاد آوردن یک نوار است؛ فرسوده می‌شود، و تمام می‌شود. فهمیدن یک پنجره است؛ آنچه از آن می‌بینی پیش از تو آنجا بود و پس از تو می‌ماند. هر چه بخش بیشتری از ذهنت پنجره باشد، مرگ به بخش کمتری از آن می‌رسد.

پس حسابِ یک زندگی ساده است. هر چه بیشتر بفهمی، آن پاره که می‌میرد کوچک‌تر است. این دلیری نیست. یک جمع‌زدنِ ساده است.

بیش از این نمی‌دانم، و وانمود نخواهم کرد که می‌دانم. اما همین بس است که مرگ را از صندلیِ راننده برداریم، و در این سفر کنارِ پنجره بنشینیم.

مرگ نوار را می‌گیرد. پنجره را نمی‌تواند بگیرد.

آن ده، در یک دقیقه

آنچه هستیم:

۱. ماده و ذهن، دو چهره یک چیز.
۲. سرهم‌شده، موقت، و آگاه، چون آگاهی زنده نگه‌مان داشت.
۳. آزاد نه، درون دیوارهای قلعه‌ای زیبا.
۴. آگاه از اینکه پایان می‌یابیم، و توانا به پاسخ دادن با معنا.
۵. رانده به دستِ میل، که طبیعتِ ادامه‌یافته است، و به جهت نیاز دارد. چگونه آزاد می‌شویم:
۱. زنجیر را بپذیر. تو معلولی، و تلاشت علت است.
۲. حالت را تشخیص بده. آزادی پیچ تنظیم است؛ بدان در کدام حالتی.
۳. علت را بفهم. دانش نجات است.
۴. بی‌نفرت اصلاح کن. توفان‌ها موج‌شکن می‌گیرند، نه نفرین.
۵. آنچه را هست دوست بدار. برترین خیر، فهمیدنِ خدا و دوست داشتنِ هستی است.

#TENINONE

دربارهٔ سعادت

«سعادت پاداشِ فضیلت نیست، بلکه خودِ فضیلت است.»

اسپینوزا، اخلاق، بخش پنجم، قضیهٔ ۴۲

مردی در بلوارِ سانس

مجازات و پاداش همین‌جاست

پنج کار برای انجام دادن

بخش یکم: پذیرفتن — ۶ دقیقه

بخش دوم: لذت بردن — ۵ پله

بخش سوم: آفریدن — ۵ پله

بخش چهارم: رهبری کردن — ۵ پله

بخش پنجم: به دست آوردن و بخشیدن — ۴ پله

بخش ششم: پنج دشمنِ سعادت — ۵ دشمن

پایانِ فصل — ۲ دقیقه

مردی در بلوارِ سانسِت

اواخرِ سپتامبر ۲۰۲۶ با دوستم دنیل به سوی کافه‌ای در بلوارِ سانسِت می‌راندم، در محلهٔ سیلور لیک لس‌آنجلس. در میانِ خیابانِ مردی نشسته بود و بر آسفالت سر خم می‌کرد، و ماشین‌ها از کنارش می‌پیچیدند و رد می‌شدند. دنیل همان را گفت که بیشترِ ما می‌گوییم: یکی منتظر است پولِ بیمه بگیرد. به هر رو دور زد.

در خطِ خودم ایستادم، ماشین‌های پشتِ سرم را نگه داشتم، و از او پرسیدم حالش خوب است. گفت باید بمیرد، تا به مردم نشان دهد که باید هشیار باشند. پرسیدم چرا می‌خواهد بمیرد. گفت باورهایش را از او ربوده‌اند.

شاید ربوده بودند. به او گفتم: نگذار زندگی و سلامتت را هم از تو بربایند. باور آسان به دست می‌آید. باورهایی نیرومندتر و بهتر پیدا خواهی کرد. دنیل از پیش به ۹۱۱ زنگ زده بود، و پلیس در راه بود.

پرسید من کیستم که با او حرف می‌زنم. گفتم برادرش هستم، هم‌سیاره‌اش. ما به دردهای یکسان محکومیم، زندانی سامانه‌های یکسان. اما او سزاوارِ تجربه‌ای بهتر از استخوانِ شکسته بود. تنش احترامی بیش از این می‌خواست. او همچنان از هشیار نبودن می‌گفت، و من به او گفتم که می‌تواند از زندگی لذت ببرد. فقط با حد و اندازه.

چند دقیقه پیش از رسیدنِ پلیس، برخاست و به پیاده‌رو رفت.

نمی‌دانم چه بر سرش آمد. می‌دانم چه دیدم: مردی که دیگر چیزی برای باور کردن نداشت، کاری هم جز نشستن در میانِ جاده نداشت. باورِ راهِ بازگشت به سعادت است. این فصل دربارهٔ پنج کاری است که باورمند می‌کند، و، در پایان، پنج چیزی که آنها را می‌زدند.

مجازات و پاداش همین جاست

همه چیز این کتاب به یک پرسش عملی می‌رسد: پس چگونه باید زندگی کنیم؟ هر یک از ما به‌طور شهودی سعادت را می‌جوید، به هر واژه‌ای که ترجمه‌اش کنیم: شادی، آرامش، پاداش، خوشبختی. ذهن برنامه‌ریزی شده که پاداش بجوید و از درد بپرهیزد. و آشکارترین پاداش‌ها و مجازات‌ها پنهان نیستند. هر روز برای ما دیدنی‌اند.

پاداش فهمیدن، خود فهم است. مجازاتِ سردرگمی، خود سردرگمی. وقتی از شناختِ کافیِ خدا عمل می‌کنی، سعادت را برای خودت می‌آوری، همین حالا، و لازم نیست منتظرِ حکمی پس از مرگ بمانی.

سعادت پاداشِ زندگی خوب نیست. خودِ زندگی خوب است. مجازات و پاداش همین جاست.

آنچه در ادامه می‌آید چیزی است که از زیستنِ این فلسفه به عنوان یک پدر، یک همسر، و یک بازرگان آموخته‌ام. این صفحه‌ها فرمان نیستند. گواهی‌اند. در زندگی خودت بیازمای‌شان، و آنچه را راست از آب درآمد نگه دار.

#HEREANDNOW

پنج کار برای انجام دادن

سعادت احساسی نیست که منتظرش بمانی. کارهایی است که می‌کنی، و حالتی که به آن درمی‌آیی.

بپذیر: با آنچه هست صلح کن. از جنگیدن با واقعیت، طبیعتت، و محدودیت‌هایت دست بردار.

لذت ببر: زندگی را همان‌طور که رخ می‌دهد دوست بدار، امروز، با آنچه داری. بیافزین: آنچه را پیش‌تر نبود بساز. پاره‌ای از طبیعت این‌گونه به کار طبیعت می‌پیوندد.

رهبری کن: اول خودت را، بعد دیگران را، بعد آنان را که پس از تو خواهند آمد. به دست آور و ببخش: آنچه را ارزش داشتن دارد به دست آور، بعد آن را به کلی که به آن تعلق داری برگردان.

پنج کنش. پنج بخشِ نخستِ این فصل همان پنج‌اند؛ بخشِ ششم پنج دشمنی را نام می‌برد که آنها را می‌زدند. چند صفحه با یک تمرین تمام می‌شوند: همان محدود تمرین‌هایی که به‌راستی ارزش انجام دادن دارند. با آنها چون آزمایش رفتار کن، نه وعده، و نگذار هیچ‌کدام‌شان جای کمکِ پزشک را بگیرد وقتی پزشک همان چیزی است که نیاز داری. این پنج را انجام بده و دیگر برای سعادت آماده نمی‌شوی. در آنی، در روزهایی که در دسترس است. «سعادت پاداشِ فضیلت نیست، بلکه خودِ فضیلت است.» و آن نیمه که مردم فراموش می‌کنند: نه از آن رو که اشتهاهایمان را مهار می‌کنیم سعادت‌مندیم؛ از آن رو که سعادت‌مندیم می‌توانیم مهارشان کنیم. شادی فهمیدن همان نیروست.

بخش یکم: پذیرفتن

صلح با آنچه هست. نخستین کاری که آدم سعادتمند می‌کند، دست کشیدن از جنگیدن با واقعیت است.

گنج‌ها را بپذیر

سه F را پس بزن

بشنو چه می‌گویند

بپذیر که کیستی

بده‌بستان را بپذیر

توفان را بپذیر و برایش آماده شو

گنج‌ها را بپذیر

خدا از بودن «خوشحال» است. ما هم باید باشیم.

اگر باور نمی‌کنی، به طبیعت نگاه کن. یا از تلسکوپ نگاه کن. هنرمندی در کار است، نه آن بیرون بلکه همه‌جا، که حتی یک بار هم یک ضرب را جا نینداخته است.

و از مرگ نترس. ما وقتی می‌میریم خدا را ملاقات نمی‌کنیم. ما همیشه درون خداییم. بدترین چیزی که می‌تواند رخ بدهد این است که دیگر به عنوان یک انسان نباشی. ماده‌ات ادامه می‌یابد، انرژی‌ات ادامه می‌یابد، و به اقیانوسی برمی‌گردد که از آن آمدی. و دقیقاً از آن رو که شکل انسانی ادامه نمی‌یابد، گران‌بهاست: فهمیدن مرگ برای آن است که تو را برای زیستن آزاد کند، و هرگز برای آن نیست که زندگی را کوچک جلوه دهد.

هر روز دو سو برای اندیشیدن هست: پایان‌مان، یا زندگی فعال‌مان. ذهنی که پایانش را تمرین می‌کند، شبیه‌سازی تهدید را در حلقه‌ای بی‌پایان اجرا می‌کند، و مغزی که زیر تهدید دائم است نمی‌تواند بیندیشد، برنامه بریزد، یا از چیزی لذت ببرد. مرگ را از صندلی راننده بردار، عقب بنشانش، و به رانندگی ادامه بده.

گنج هستی از پیش مالِ توست. در دست گرفته‌ای. بیشتر مردم عمرشان را صرفِ جستنِ آن در دستِ دیگری می‌کنند.

تمرین: یک بار امروز، ده ثانیه بایست و متوجه شو که هستی. گنج همین است. هیچ هزینه‌ای ندارد و هیچ‌کس نمی‌تواند بگیردش.

حالا، سه چیزی که می‌کوشند بدزدندش.

سه F را پس بزن

سه چیز، اگر واریسی نشده بمانند، کیفیت زندگی‌ات را خراب می‌کنند: ترس (Fear)، احساس (Feelings)، و ایمان (Faith).

ترس خودکارترین اندیشه در هر موجودی است که می‌تواند ببیند. اگر به حال خود رها شود، هر مشکلی را بزرگ‌تر از آنچه هست می‌کند و تو را درون دیوارهای آنچه از پیش می‌دانی نگه می‌دارد. حتی کار خوبی که فقط برای گریز از مجازات انجام شود، ترس است که رانندگی می‌کند.

احساس‌ها واقعی‌اند، اما گزارش‌اند، نه حکم. احساس به تو می‌گوید چیزی در تن دارد رخ می‌دهد. نمی‌گوید چه چیزی راست است.

ایمان، از نوع کورش، عقلی را خاموش می‌کند که می‌توانست نجات بدهد.

سخنی درباره امید، چون میان این سه پنهان می‌شود. امید و ترس دوقلویند: هر دو از ناروشنی زاده می‌شوند، و نمی‌توانی یکی را بی دیگری داشته باشی. هر دو یک عمل‌اند، پیش‌بینی مضطرب آنچه شاید بیاید، رو به دو سوی مخالف. امید چون تعهد، همان گونه دوم باور، خوب است؛ تو را به حرکت درمی‌آورد. امید چون عصا، در انتظار آنکه بخت نجات بدهد، ترس است با پالتوی قشنگ‌تر.

هیچ‌کدام از این سه شر نیست. هر یک زمانی نیاکانت را زنده نگه داشته. اما قرار است مسافر باشند، نه راننده.

تمرین: پیش از تصمیم بزرگ بعدی‌ات، یک پرسش بپرس. کدام F دارد رانندگی می‌کند؟ بعد عقل را دوباره پشت فرمان بنشان و دوباره بپرس.

بشنو چه می گویند

اگر کسی به واقعیت توهین کرد، به گردن اوست. از واقعیتِ راستینت چیزی کم نمی کند. آنچه می گذاری با تو بکند، به گردنِ توست.

پیچ تنظیم را به یاد بیاور. توهین علتی بیرونی است. اینکه آیا تو را می چنانند، به این بسته است که چقدر می فهمی: درباره آن آدم، درباره خودت، و درباره اینکه نظرِ یک غریبه چه اندک ربطی به آنچه واقعی است دارد.

والپول گفت جهان برای آنان که می اندیشند کمدی است و برای آنان که حس می کنند تراژدی. زندگی، و پیوندت با زندگی، مهم ترین چیزی است که داری. پس وقتی لغزشی سرِ راهت می آید، آسیب را کم کن. نگذار حالِ خوبت را بدزد، یا لبخندت را.

و همیشه می توانی در بحث برنده شوی. یا درمی یابی که پیش تر ابله بوده ای، یا درمی یابی که حریفت هنوز هست. هر دو پیروزی اند.

#STAYFREE

پذیر که کیستی

آن قدر مغرور نباش که فکر کنی بهترین طبیعتی. آن قدر فروتن نباش که فکر کنی اهمیتی نداری.

تعادل همان جایی است که بشر پیوسته در آن شکست می خورد. یا فرض می کنیم گونه ما مالک آفرینش است، یا انکار می کنیم که هیچ نقشی در جهت آن داریم. اولی جبار می سازد. دومی تماشایی.

حقیقت میان این دو نشسته است. تو یک موجی میان بی شمار موج. و موجی واقعی هستی، و آب واقعی را می جنبانی.

درمان غرور و فروتنی دروغین یکی است: رضایت از خود، زاده عقل. نه آن عزت نفسی که از شکست دادن کسی می آید، که فردا باید دوباره به دست آید، بلکه آن آرامشی که از فهمیدن توان واقعی خودت و به کار بردنش می آید. سامانه پاداش مغز به آسانی به دست مقایسه ربوده می شود؛ آدمی را کنار کسی ثروتمندتر بگذار و خرسندی اش پایین می آید، هرچند هیچ چیز زندگی اش عوض نشده. عقل مقایسه را کنار می گذارد و فقط می پرسد: آیا دارم کاری را می کنم که از دستم برمی آید؟

ما حتی خواسته هایمان را هم قرض می گیریم. چیزی را می خواهیم چون کسی مثل ما آن را می خواهد، و بعد آن خواستن را از آن خود می نامیم.

ماشین اسپورتنی که سرعتش به هشتاد می رسد و بس، خراب است؛ ماشین خانوادگی ای که هشتاد می رود، سالم است. خوب و بد به مقایسه اند، و تنها مقایسه منصفانه با ماشین خودت است، و حتی آن هم پرسشی است درباره توانایی هایت، نه ارزش.

بده‌بستان را بپذیر

فقط یک چیز کامل است، و آن کل است. باقی ما پاره‌ایم، و پاره نمی‌تواند همه چیز را یکجا داشته باشد.

هر به دست آوردنی چیز دیگری را به خطر می‌اندازد. این عیبی در برنامه‌ریزی تو نیست. شکل یک زندگی کران‌مند است. نمی‌توانی خانه کنار ساحل را بی‌باد داشته باشی. نمی‌توانی دفتر میان شهر را بی‌ترافیک داشته باشی، نه در واقعیت سال ۲۰۲۶. نمی‌توانی کسب‌وکار را بی‌تلفنی که روز تعطیل زنگ می‌زند داشته باشی، یا فرزندان را بی‌سروصدا.

همین دربارهٔ واژه‌هایی که برای زندگی‌مان به کار می‌بریم راست است. زناشویی اگر انحصاری نباشد زناشویی نیست؛ حد را برداری، خود چیز را برداشته‌ای. دوستی بی‌ساعت‌هایش دوستی نیست. پیشه بی‌سال‌هایش پیشه نیست. هر چیز خوبی با تعریفی می‌آید، و بهایش درون همان تعریف ساخته شده است. پس با تعریف کاری که ادعا می‌کنی انجامش می‌دهی، یگانه شو. اگر نامش را زناشویی گذاشته‌ای، همسر باش. اگر نامش را شرکت گذاشته‌ای، بگردانش. نیمه‌زیستن یک تعریف رایج‌ترین دوگانگی موجود است، و هیچ‌کس از سعادت دورتر از کسی نیست که در دوگانگی زندگی می‌کند: همان که خانه را می‌خواهد و از باد دلخور است.

کمال از آن خداست. از آن ما بده‌بستان است، پذیرفته به تمامی.

#GIVEANDTAKE

توفان را بپذیر و برایش آماده شو

عملی‌ترین اندرز در تمام فلسفه این است: شیوه درست زیستن را از پیش بسنج، آن را چون مجموعه‌ای از قاعده‌های روشن در حافظه ثابت کن، و در موقعیت‌هایی که با آنها روبه‌رو می‌شوی به کارشان ببر، تا وقتی عاطفه ضربه می‌زند، قاعده از پیش آنجا باشد.

علوم اعصاب پشتیبانش است. زیر فشار، شیمی مغز به شیوه‌هایی تغییر می‌کند که ناحیه‌های استدلال و برنامه‌ریزی را مختل می‌کند، در حالی که سامانه‌های کهن‌تر و تندتر جنگ یا گریز فرمان را به دست می‌گیرند. در لحظه‌ای که بیش از همه به اندیشیدن نیاز داری، کمتر از همه توانش را داری. پس اندیشیدن باید از پیش انجام شود.

دوستم ری ویندزور دوست دارد همین ایده را در شش واژه بگوید، قاعده‌ای کهن که با آن زندگی می‌کند: «Proper prior planning prevents poor performance»، برنامه‌ریزی درست پیشاپیش از عملکرد ضعیف جلوگیری می‌کند. منظورش کسب‌وکار است. درباره روح هم به همان اندازه راست است. این کتاب برای همین است. هر صفحه قاعده‌ای است آن‌قدر کوچک که به خاطر سپرده شود و آن‌قدر روشن که به کار برده شود. «احساس‌ها هواپند.» «معلول بودن، ناتوانی نیست.» «پشیمانی زخمی دوم است.» وقتی آرامی بخوان‌شان، تا وقتی آرام نیستی از پیش در اتاق باشند.

و به اصول متعهد باش، نه به احساس‌ها. تعهد به اصول از دلسردی‌هایت بیشتر دوام می‌آورد. تعهد به یک پاداش یا یک احساس درست تا وقتی دوام می‌آورد که احساس بعدی برسد.

#RULESBEFORESTORM

بخش دوم: لذت بردن

عشق به زندگی همان طور که رخ می دهد، امروز، با آنچه داری.

۱. لذت بردن از اکنون و یافتنِ چرا

۲. دلیل های بسیار برای لذت بردن از زندگی

۳. محدودیت ها هدیه اند

۴. تن، معبد شادی است

۵. از باغ وحش لذت ببر

لذت بردن از اکنون و یافتن چرا

اول، زندگی را دوست بدار. تعهدی درونی بده که زندگی، به خودی خود، کامل است. دلیل‌های بسیاری هست. فکر کن چه نادر است که پاره‌ای از گیتی باشی که می‌تواند به گیتی نگاه کند.

دوم، چرایی را پیدا کن. هر چیزِ دیگر، کتاب‌ها، دانش، خانواده، دوستان، ورزش، کار، باید وسیله‌ای برای پیوند با زندگی باشد، دلیلی برای دوست داشتنش. هر چه آن پیوندها سالم‌تر، و متعادل‌تر باشند، خوشبخت‌تر خواهی بود.

به ترتیب دقت کن. بیشترِ مردم می‌کوشند اول چرایی پیدا کنند و امید دارند عشق به زندگی وقتی چرا به دست آمد، از پی بیاید. این‌طور کار نمی‌کند. برای بیشترِ مردم عشق اول می‌آید، چون یک تصمیم، و چرا از دلِ آن می‌روید. دوست داشتنِ اکنون، خرج کردنِ آینده نیست. عقل خیرِ بزرگ‌ترِ فردا را در برابرِ خیرِ کوچک‌ترِ امروز می‌سنجد، و بزرگ‌تر را برمی‌گزیند، هر وقت که برسد. اکنون جایی است که در آن عشق می‌ورزی. جایی نیست که در آن تسویه حساب کنی و بروی.

دوست داشتنِ اکنون و یافتنِ چرا، چگونگیِ خوشبختی است.

#NOWANDWHY

دلیل‌های بسیار برای لذت بردن از زندگی

زندگی دلیل‌های بسیاری به تو می‌دهد که دوستش بداری. پیدا کردن‌شان با توست.

«تک‌شاد» نباش. این آن بیماری است که به تو می‌گوید برای خوشبخت بودن به یک چیزِ مشخص نیاز داری. کسی که یک دلیل برای دوست داشتنِ زندگی دارد، یک فقدان با هیچ دلیل نداشتن فاصله دارد. کسی که ده دلیل دارد، از پسِ تقریباً هر چیزی برمی‌آید.

پسرعمویش «مگر اینکه» است. نباید خوشحال باشی مگر اینکه معامله بسته شود، مگر اینکه عدد برسد، مگر اینکه خانه بزرگ‌تر شود. «مگر اینکه» همیشه جابه‌جا می‌شود. فراموشش کن. اکنون را زندگی کن. خیرِ راستین به یک اندازه در دسترس همه است، و همین است که آن را خیرِ راستین می‌کند.

و عشق‌هایت را با دقت انتخاب کن، چون آنچه دوست داری همان‌جایی است که انرژی‌ات از آن می‌آید، و جایی که انرژی‌ات از آن می‌آید کیفیتِ روزهایت را تعیین می‌کند.

#MANYREASONS

محدودیت‌ها هدیه‌اند

اگر همه چیز همیشه در دسترس بود، هیچ چیز خاص نبود.

خوب است که روز تمام می‌شود. خوب است که می‌توانی چنگال را زمین بگذاری. خوب است که آخر هفته دو روز است و نه هفت، که فصل عوض می‌شود، که آدم‌هایی که دوست داری همیشه در اتاق نیستند. محدودیت همان چیزی است که یک چیز را به یک مناسبت بدل می‌کند.

دین‌های کهن این را می‌فهمیدند، و منصفانه‌ترین چیزی که می‌شود درباره قواعدشان گفت همین است: روزه، وعده غذا را ضیافت می‌کند، و روز آسایش، هفته را هفته. دوگانه‌انگاران اشتباه می‌کردند که تن را پست می‌خواندند، اما درست می‌گفتند که تنی بی‌محدودیت، تنی بی‌لذت است. هر چیزی که از حدش بگذرد، از دادن باز می‌ایستد.

پس از محدودیت‌هایت دلخور نباش، در زمان، در نیرو، در سال‌ها، همان‌ها که هر زندگی‌ای دارد. محرومیت چیز دیگری است، و به هیچ‌کس نباید گفت که برایش سپاسگزار باشد. محدودیت‌ها قابی‌اند که تصویر را می‌سازند. برشان دار و زندگی بیشتری به دست نمی‌آوری. یک تصویرِ تار به دست می‌آوری.

#LIMITSAREAGIFT

تن، معبد شادی است

در فصلی چهارم گفتیم که ماده و ذهن دو چهره یک چیزند. این معنایش در ساعت هفت صبح است.

حال و هوایت پیامی از روح نیست. بیشتر گزارشی از تن است. کم خوابی، ناامیدی خوانده می شود. گرسنگی، خشم. یک روز بی حرکت، سنگینی روح. مغز بودجه ای از انرژی نگه می دارد، و وقتی بودجه ته می کشد، به تو نمی گوید «بودجه کم است.» به تو می گوید زندگی ات دارد بد پیش می رود.

پس پیش از آنکه حال تیره ای را چون حقیقتی درباره ازدواج، کارت، یا ارزش تفسیر کنی، بودجه را چک کن. خواب، خوراک، آب، حرکت، نور روز. بسیاری از بحران های روحی نیمه شب با صبحانه حل می شوند. تیرگی ای که صبحانه به آن دست نمی زند، هفته پس از هفته، چیز دیگری است، و سزاوار کمک پزشک است، نه یک کتاب فلسفه.

به زیست شناسی احترام بگذار. نمی توانی با اراده عصب های تازه به هستی بیاوری، و هیچ مقدار فلسفه جای آهن، خواب، یا ویتامین گمشده را نمی گیرد. روحانیان دوگانه انگاری کهن با تن چون چیزی پست رفتار می کردند که باید تأدیب شود. یگانگی می گوید تن چهره دیگر ذهن است، و همان طور که نمی توانی در آینه ای کثیف تصویری روشن داشته باشی، نمی توانی روی تنی رها شده ذهنی روشن داشته باشی.

تمرین: فردا، پیش از هر چیز دیگری از سه چیز محافظت کن. خواب، یک پیاده روی، و یک وعده غذای واقعی. بعد بین مشکلات چه شکلی اند.

بعد برو بازی کن. صفحه بعد.

#FIRSTTEMPLE

از باغ وحش لذت ببر

قفسی پر از میمون‌های بازیگوش را تصور کن. یکی تنها در گوشه‌ای نشسته، غمگین به نظر می‌رسد. احتمالاً فکر می‌کنی آن میمون بیمار است.

حالا تصور کن زمین باغ وحش است، و تو در قفس جانورانِ عاقلی. در روزهایی که می‌توانی انتخاب کنی، انتخاب کن که یکی از بازیگوش‌ها باشی.

زندگی گاهی غمگین می‌شود. این واقعی است، و این کتاب وانمود نکرده که جز این است. اما غم یک فصل است، نه یک خانه. بیا برگردیم، و بیا خودمان به بدبختی نیفزاییم.

اسپینوزا به روشنی گفت: سرخوشی هرگز نمی‌تواند زیاده باشد؛ همیشه خوب است. و هیچ چیز لذتِ ما را منع نمی‌کند جز خرافه‌ای وحشی و اندوهبار.

خدا از بودن «خوشحال» است. همان میمونی باش که متوجه شد.

#BEPPOSITIVE

بخش سوم: آفریدن

شادی ساختن آنچه پیش تر نبود.

۱. دو باور برای آفریدن

۲. چرا بیافرینیم؟

۳. با واقعیت زندگی کن، با چشم انداز بیافرین

۴. خلأت را گرمی بدار

۵. فرمول BREW برای آفرینندگان

دو باور برای آفریدن

برای آفریدنِ بزرگی دو باور لازم است:

۱. چیزها را می‌شود تغییر داد.

۲. تو می‌توانی تغییرشان دهی.

پس، هرگز از باور داشتن دست نکش.

فصل دوم استدلال کرد که باور یک علت است. این کاربردش است: باید باورمند باشی تا تحویل‌دهنده باشی.

بیشتر مشکلات بیش از یک راه حل دارند، و باقی یکی دارند که هنوز پیدایش نکرده‌ای. اگر در فرصت قفل است، به در زدن ادامه بده. از دیوار بالا برو. درِ بعدی را امتحان کن. زنگ بزن. پنجره‌ای پیدا کن. یا برو دنبال ساختمانی بی‌در بگرد. اما در چند تلاش اول از تسلیم شدن سر باز بزن.

فصل «دربارهٔ انسان» را به یاد بیاور: باور تو یک علت است. همان دم که از باور به خودت دست بکشی، از آفریدن دست کشیده‌ای. و هیچ‌کس دیگری این کار را برایت نخواهد کرد، چون مگر چیزی برای بردن یا باختن در میان باشد، بیشتر مردم سرشان آن‌قدر به خودشان گرم است که نه بزرگ‌ترین هوادار تو باشند و نه سخت‌گیرترین منتقدت. تردیدهایشان تو را تعریف نمی‌کند. تأییدشان لازم نیست.

تمرین: آن یک مشکلی را انتخاب کن که تصمیم گرفته‌ای حل‌نشدنی است. سه در را که امتحان نکرده‌ای بنویس. این هفته یکی را بزن.

#KEEPBELIEVING

چرا بیافرینیم؟

آیا راست نیست که هیچ دو نفری، حتی دوقلوها، یک ساعت یکسان را نزیسته‌اند؟ که شخصیت یک نفر با هر کیس دیگری فرق دارد؟ البته که راست است.

پس به عنوان حالتی یکتا از هستی، شیوه‌ای یکتا از بودن داری که هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند پرش کند. طبیعت خودش را تکرار نمی‌کند، و در تو هم تکرار نکرد. کوچک و اصیل بودن بهتر از بزرگ و کپی بودن است.

منظورم از «واقعیت را باش» همین است. طبیعت را بفهم. طبیعت را زندگی کن. آنچه برای شهودت روشن و راست است، آنچه چون رسالت می‌شناسی، هدف نخستین است. به ده تعهد به خودت نیاز نداری. به یکی نیاز داری: زندگی خوبی داشتن. و زندگی خوب، خواهی دید، آدم خوب بودن را لازم دارد.

آنان که نمی‌توانند بیافرینند فقط پس‌انداز می‌کنند، و آنان که هیچ‌کدام را نمی‌توانند، ویران می‌کنند. حکیمان دیرزمانی پیش گفته‌اند: بیکاری ملال می‌آورد، و ملال گناه.

چرا بزرگ باشیم؟ چون می‌توانی. و چون آن نسخه‌ای از تو که می‌توانست باشد، دوباره از راه نخواهد رسید.

#BECAUSEYOU CAN

با واقعیت زندگی کن، با چشم انداز بیافرین

انسان و خیال چه حکایتی دارند؟ وقتی پای واقعیت‌های ساده زندگی‌مان در میان است، از واقعیت جدا می‌شویم و هر چه خوشایند است می‌بینیم. اما وقتی پای تصور آینده در میان است، همان خیال وحشی ناگهان ترسو می‌شود. فقط نزدیک‌ترین فرصت را می‌بینیم و نادیده می‌گیریم که موفقیت چقدر می‌تواند بی‌حد باشد.

وارونه‌اش کن.

درباره اینکه کجا هستی به واقعیتِ مطلق چسبیده بمان. ابزارهای «درباره حقیقت» را روی وضعِ خودت به کار ببر، بی‌آنکه خم به ابرو بیاوری. و بعد هر حدِ ذهنی را درباره اینکه کجا می‌توانی بروی بردار.

سفر به سوی بزرگی با دو احساس آغاز می‌شود. همین که بفهمی پاره‌ای از طبیعتی که روزی حل خواهد شد، خلأ را حس می‌کنی. آن احساس صادقانه است؛ از آن نگریز. بعد، نخستین بار که شادی انجام دادنِ کاری به‌راستی خوب را بچشی، شادی ساختنِ آنچه پیش‌تر نبود، چاره‌ای نخواهی داشت. خواهی خواست در هر کاری که می‌کنی بزرگ باشی.

خلأ هل می‌دهد. شادی می‌کشد. میانِ این دو، حرکت می‌کنی.

#ENVISION

خلأت را گرامی بدار

در باغ پر نمی‌شود کاشت. برای همین است که خردمندان خلأشان را گرامی می‌دارند.

بیشتر مردم با احساس خالی بودن چون یک عیب رفتار می‌کنند. چیزی کم است، پس چیزی اشتباه است، پس پرش کن، زود، با هر چه نزدیک‌تر است: خوراک، سروصدا، خرید، صفحه نمایش. باغ تا شب از علف هرز انباشته می‌شود، و هرگز چیزی ارزشمند در آن نمی‌روید.

به خلأ جوهر دیگری نگاه کن. سوراخی در تو نیست. جای خالی در توست. تنها جایی است که چیزی تازه می‌تواند در آن کاشته شود، و دردش، خاک است که می‌خواهد.

مرد بی‌خلأ به ندرت می‌سازد؛ چرا بسازد؟ پُری هم می‌تواند بیافریند، از بازی و عشق و کنجکاوی. اما بیشتر چیزهای بزرگ را کسی کاشت که خلأی حس کرد و، به جای پر کردنش، در آن کاشت. بنیان‌گذار خلأ را حس کرد، آنجا که شرکت هنوز نبود. پدر یا مادر خلأ را حس کرد، آنجا که نیروی کودک هنوز نبود. نویسنده خلأ را حس کرد، آنجا که کتاب هنوز نبود. هر یک از آنها فضا را آن قدر باز گذاشت که چیزی در آن بروید.

پس وقتی خلأ می‌آید، و خواهد آمد، برای پر کردنش شتاب نکن. یک دقیقه در آن بنشین. پرس چه چیزی می‌خواهد آنجا بروید. بعد آن را بکار، و فقط آن را، و علف‌های هرز را دور نگه دار.

#CHERISHYOURVOID

فرمول BREW برای آفرینندگان

Believe، باور کن: می‌توانی.

Realize، واقع‌بین باش: با واقعیت هم‌راستا شو.

Encourage، دل بده: از شر ترس خلاص شو.

Want it، بخواهش: اگر واقعاً نخواهی‌اش، به دستش نمی‌آوری. یا آنچه را می‌کنی بخواه، یا آنچه را می‌خواهی نکن.

B، R، E، W. بیا این را دم کنیم.

چند چیزی که دربارهٔ دم کردن آموخته‌ام. مشکلات را همان‌طور که هستند ببین، و فرصت‌ها را همان‌طور که می‌توانند باشند. ما از پیش با ترس سیم‌کشی شده‌ایم، پس مشکلات را با فشاری بیش از آنچه سزاوارند باد می‌کنیم، و فرصت‌ها را تا اندازهٔ منطقهٔ راحتی‌مان کوچک می‌کنیم. مشکل را تا اندازهٔ واقعی‌اش کوچک کن. فرصت را تا اندازهٔ ممکنش بزرگ کن.

وقتی زندگی کود به دست می‌دهد، بگیرش. کود رشدِ توسّست. این جمله را اغلب از مولانا نقل می‌کنند: زخم همان جایی است که نور از آن به درونت می‌آید. هیچ چیزی که بر سرت می‌آید ناچار نیست هدر برود. طبیعت همه چیز را بازچرخانی می‌کند، و تو هم می‌توانی، در وقتِ خودت. و سفری خوب پیموده از پیچیدگی به سادگی به پختگی می‌رود، و کلیدِ هر گام، فهم است.

می‌توانی برای خودت دم کنی. بخشِ بعد، دم کردن برای دیگران است.

#BREW

بخش چهارم: رهبری کردن

اول خودت، بعد دیگران، بعد آنان که پس از تو خواهند آمد.

۱. رهبری تو مهم است

۲. اول خودت را رهبری کن

۳. مثبت بودن بهترین ابزار رهبر است

۴. گفتن یا فهمیدن

۵. رهبری فرزندان

رهبری تو مهم است

آزادی حقی است که موازی با خودِ زندگی می‌رود: اندیشیدن بی‌اجبار و انتخاب کردن میانِ گزینه‌های واقعی، و البته خردمندانه. این آن اراده‌بی‌علت نیست که در فصلِ چهارم کنارش گذاشتیم؛ فضایی است که آدمی نیاز دارد تا علت‌هایش از آن خودش باشند. باید در برابرِ حکومت‌ها از آن دفاع کرد، و باید در برابرِ دام‌ها و حدهایی که خودمان برای خودمان می‌گذاریم از آن دفاع کرد.

باید سرنوشتِ خودمان را رهبری کنیم، یا آماده باشیم دردِ تسلیم کردنِ واقعیت‌مان به کسی دیگر را تاب بیاوریم.

رهبری که پیرو جمع می‌کند، جمعیتی ساخته است. رهبری که رهبر می‌سازد، آینده‌ای ساخته است.

رهبری که الهام نمی‌بخشد، و هر کسی را دور و برش بهتر نمی‌کند، به چه کار می‌آید؟ رهبری با ترس کارِ دیکتاتور است، و رهبری برای پاداش کارِ ذهنِ کودک. رهبرانِ راستین با تعهد به بهتر شدن رهبری می‌کنند، و آن تعهد را واگیردار می‌کنند. رهبری دو چیز می‌آفریند: موفقیت، و رهبرانِ آینده. اگر فقط اولی را تولید می‌کنی، رهبری نمی‌کنی. مدیریت می‌کنی.

#CREATELEADERS

اول خودت را رهبری کن

رهبری یعنی به دست آوردن کنترل کافی بر خودت، زیست‌شناسی‌ات، روانت، و عاطفه‌هایت، در حالی که انفعال‌هایت را جهت می‌دهی. ارتشی درونِ توست. سربازها را هم‌راستا کن. هیچ‌کس نمی‌تواند دیگران را دورتر از جایی رهبری کند که خودش را رهبری کرده است.

اولین F از آن سه را به یاد بیاور: ترس خودکار است. برای همین امنیت جسته‌شده‌ترین احساس است، و برای همین تغییر همان چیزی است که مردم سخت‌تر از همه با آن می‌جنگند. پس اگر جرئتت را یافته‌ای که چیزی بد را، در خودت یا در دیگران، به چیزی خوب بدل کنی، خودت را رهبر بدان. رهبری یعنی آمادگی برای اول گذشتن از دری که همه دیگران از آن می‌ترسند.

و بعد اجرا کن. ایده‌ها مجانی‌اند، و همه دارندشان. آنان که در اجرا استادند نیرومندترین ابزارِ موجود را در دست دارند، چون می‌توانند ممکن را به واقعی بدل کنند. خدا نمی‌سنجد. خدا عمل می‌کند. فهمت را با عمل دنبال کن، و در این، مثلی خدا باش.

تمرین: یک کار را انتخاب کن که به دیگران می‌گفته‌ای بکنند و خودت نکرده‌ای. اول خودت بکن. بعد حرف بزن.

#LEADYOURSELF

مثبت بودن بهترین ابزار رهبر است

یکی از راه‌هایی که رهبر کنترل هر موقعیتی را به دست می‌گیرد، پخش کردن انرژی مثبت است: تقویت مثبت، دلگرمی، شوخ طبعی، بینش، تصویری از آینده‌ای بهتر. آن انرژی آهنرباست. مردم به سویش می‌روند، در کسب و کار، در روابط، و در خانواده. نمی‌توانی مردم را به سوی آینده‌ای رهبری کنی که به نظر می‌رسد خودت از آن هراس داری.

در لحظه‌های سخت هم کار می‌کند. تصور کن مشتری‌ای زنگ می‌زند و می‌خواهد سفارشی را پس بدهد که مهلت پس دادنش خیلی وقت است گذشته. فروشنده قانون شرکت را برایش می‌خواند. رهبر از نیاز مشتری برای آفریدن چیزی تازه استفاده می‌کند: «می‌فهمم چه نیاز داری. اگر بتوانم این را پس بگیرم، می‌توانیم آن پروژه تازه را با هم شروع کنیم؟» به جای رد کردن مشتری، دری باز کرده‌ای. بسیاری از «نه»هایی که می‌خواهی بگویی، «بله»ای بهتر را پنهان کرده‌اند.

نسخه سخت‌تری از این هم هست. نفرت با نفرت پاسخ داده شده بیشتر می‌شود، و فقط با عشق نابود می‌شود. خصومت واگیردار است؛ حال یکدیگر را از چهره و صدا می‌گیریم پیش از آنکه حتی یک واژه ثبت شود. با خشم به خشم پاسخ بده و دو برابرش کرده‌ای. با استواری و گرمی به آن پاسخ بده و چیزی برای تغذیه به آن نداده‌ای. این نرمی نیست، و تنها ابزار هم نیست؛ برخی را باید در فاصله نگه داشت، همان‌طور که صفحه پاسخگویی گفت. اما این تنها راهبردی است که دیده‌ام به یک دشمنی دیرینه پایان بدهد.

#POSITIVEATTRACTS

گفتن یا فهمیدن

آدم‌ها همه شریف‌اند. برداشت‌هاست که بی‌رحم است.

کودکِ گریانِ آغازِ فصلِ چهارم را به یاد بیاور: یک معلم به او فرمان داد، و ترس بیشتر شد؛ دیگری تا سطحِ او پایین آمد و با ترس روبه‌رو شد.

معلم اول چنان رفتار می‌کند که انگار اراده آزاد است: اگر اراده آزاد است، فقط به مردم می‌گویی، و انجامش می‌دهند. دومی بر پایهٔ این دانش عمل می‌کند که اراده از علت‌ها ساخته شده، و می‌رود دنبال علت می‌گردد.

این تفاوتِ عملیِ میانِ آن دو باور است، و تعیین می‌کند چگونه فرزند بزرگ می‌کنی، شرکت می‌گردانی، و با خودت رفتار می‌کنی. باور به ارادهٔ آزاد معمولاً گفتن و داوری کردن و طرد کردن تولید می‌کند، و وقتی گفتن شکست می‌خورد، این نتیجه را که آن آدم بد است. باور به ارادهٔ ساخته‌شده معمولاً فهمیدن، شرایطِ تغییر یافته، پاداش‌های تغییر یافته تولید می‌کند، و وقتی آن شکست می‌خورد، این نتیجه را که علت هنوز پیدا نشده. هر کس باورِ اول را دارد به شیوهٔ اول رفتار نمی‌کند. اما آن باور این را آسان می‌کند.

فهمیدن کندتر است و کار می‌کند. گفتن تندتر است و کار نمی‌کند، و برای همین است که مجبوریم مدام دوباره انجامش بدهیم.

کسی که به ارادهٔ آزاد باور دارد باید توبه کند. کسی که به ارادهٔ ساخته‌شده باور دارد باید بسازد.

#TELLORUNDERSTAND

رهبري فرزندان

کودکان می‌کوشند یکتا و آزاد باشند، مثلي خدایی که آنها را می‌سازد. ارج نهادن و تأیید کردنِ آن طبیعت، نخستین کشمکش میانِ والد و کودک را برمی‌دارد. توانِ رهبري‌شان را هم رشد می‌دهد. فرزندان یقینی‌ترین بازماندهٔ هستيِ مايند، و خوشبختيِ ما با خوشبختيِ آنها درهم‌تنیده است.

چگونه کاری کنیم که فرزندان حس کنند، و باور کنند:

که هستي و فردیت‌شان دیده و ارج نهاده می‌شود.

که یکتا و ضروري‌اند، پس ارزش‌شان هرگز به دست آورده نشده و هرگز نمی‌شود گرفتاش.

که باور بسیار نیرومند است، پس آنچه دربارهٔ خودشان باور دارند آنچه را می‌کنند شکل خواهد داد.

که احساس‌ها هوايند، پس یک بعدازظهر بد حکم نیست.

که واقعیت فهمیدنی است، پس هر مشکلي معماست و هر معمایی بیش از یک راه حل دارد.

که آن که می‌شوی مهم‌تر از آن است که می‌کنی، اما آنچه می‌کنی آن را که می‌شوی شکل می‌دهد، پس کارهای هر روزه تمام بازی‌اند.

نیاز ندارم که از من پیروی کنند. نیاز دارم که رهبرانِ زندگيِ خودشان شوند.

#MYCHILDREN

بخش پنجم: به دست آوردن و بخشیدن

آنچه به کلی که به آن تعلق داریم بدهکاریم.

۱. آزادی را به دست آور و ببخش

۲. هیچ چیز برای انسان سودمندتر از انسان نیست

۳. صلح را به دست آور و ببخش

۴. اقلیت باش

آزادی را به دست آور و ببخش

نمی‌توانی چیزی را ببخشی که نداری. سوختِ ناپاک نور پاک نمی‌دهد. پس اول به دستش آور، بعد ببخشش.

آزادی حقِ هر موجودی است، به اندازهٔ خودِ زندگی. هیچ‌کس نمی‌تواند در زندان آن‌قدر که باید کامل باشد، هرچند بسیاری درونِ دیوارها شرافتمندانه زیسته‌اند.

آزادی از جبار. آزادی از فقر. آزادی از نادانی. و آزادی از پیچیدگی‌های طبیعتِ خودت، که همان یک زندانی است که همه‌جا با خودت می‌بری.

این از هر چه گفته‌ایم نتیجه می‌شود. اگر هر انسانی بیانی ضروری و تکرارناپذیر از آن یگانه است، پس بازداشتنِ کسی از زیستنِ طبیعتش فقط بی‌رحمانه نیست. هدر دادنِ چیزی است که گیتی هرگز دوباره نخواهد ساخت.

و آزادی فقط در درون به دست نمی‌آید. آدمی زیرِ قوانینِ خوب، میانِ مردمی که به قولِ خود وفا می‌کنند، آزادتر زندگی می‌کند تا تنها در جنگل. برای همین است که نبرد برای آزادی، نبرد برای شرایطِ آن هم هست: صلح، قانون، و نان.

بفهمش. برایش بجنگ. بگسترانش.

#SPREADFREEDOM

هیچ چیز برای انسان سودمندتر از انسان نیست

چرا کسی که یگانگی را می‌فهمد باید به کس دیگری اهمیت بدهد؟

پاسخ احساساتی نیست. در طبیعت هیچ چیز برای انسان سودمندتر از انسانی دیگر نیست که با عقل زندگی می‌کند. دو نفر که می‌فهمند، در طبیعت با هم سازگارند، و با هم تنی می‌سازند دو برابر نیرومندتر از هر یک به تنهایی. خردمند نمی‌خواهد فهم را برای خودش نگه دارد. می‌خواهد دیگران هم داشته باشندش، چون داشتن‌شان او را امن‌تر، توانگرتر، و آزادتر می‌کند.

این واقعیتی است دربارهٔ جانوری که هستیم. مغز ما برای مغزهای دیگر ساخته شده؛ یک چهره آرام‌مان می‌کند، یک صدا استوارمان می‌کند، یک دست روی شانه هشدار تمام‌تن را پایین می‌آورد. تنهایی و انزوا با مرگِ زودتر پیوند دارند، با اثری که در پژوهش‌ها تقریباً به اندازهٔ اثرِ سیگار است. سلولِ انفرادی بی‌دلیل مجازات نیست.

پس رهبری کردن و دوست داشتنِ دیگران صدقه نیست. منفعتِ شخصی است، که درست فهمیده شده. هر رهبری که می‌سازی، هر کودکی که تا نیروی خودش بزرگ می‌کنی، هر دوستی که کمکش می‌کنی روشن ببیند، ذهنی دیگر است که در عقل با ذهنِ تو سازگار است، و ستونی دیگر زیرِ سقفی که هر دو زیرش زندگی می‌کنید.

#USEFULTOMAN

صلح را به دست آور و بخش

قاعدهٔ زرین به همهٔ مردمان یک چیز آموخته است: با همسایه‌ات چنان رفتار کن که می‌خواهی با تو رفتار کنند.

برخی تمام گیتی و هر چه در آن است را همسایگی خود می‌دانند. برخی فقط هم‌وطنان‌شان را. و برخی فقط همسایه‌ای را دوست دارند که درست شبیه خودشان است.

یگانگی گروه اول را تنها گروهٔ صادق می‌کند. اگر همه موج‌های یک اقیانوسیم، مرد آن سوی مرز از همان آبی ساخته شده که برادر تو. وقتی می‌خواهیم حق کس دیگری را بگیریم، آنجاست که دردسر شروع می‌شود، و اغلب با «خدای من به من گفت» شروع می‌شود. خدای راستین به هیچ‌کس چنین چیزی نگفته است. خدای راستین از بالا سخن نمی‌گوید. تنها در شکل ما سخن می‌گوید، و آنچه به نام او می‌گوییم، پاسخ‌گویی خود ماییم.

در فلسفهٔ من هم مسیحایی هست، و او فقط یک بار نمی‌آید. در هر نسلی پدیدار می‌شود و در آن زندگی می‌کند. او هر کسی است که میان قدرت‌های بزرگ صلح برقرار کند، و هر کسی که سامانه‌ای را طراحی کند و بسازد که به فقر شدید پایان دهد. او اندازه‌های کوچک‌تری هم دارد. به‌تصیر یاسین از «نَس دِلی» فکر کن، جوانی با یک گوشی، که با ویدیوهای یک دقیقه‌ای به میلیاردها نفر می‌رسد، ویدیوهایی که از صلح و عشق می‌گویند و درهایی به سوی رفاه می‌گشایند. مسیحا می‌تواند در شبکه‌های اجتماعی باشد. در هر خانه، هر شهر، و هر کشوری مسیحاهایی هستند: آنان که آزادی و صلح و رفاه را برای مردمی می‌آورند که دستشان به آنها می‌رسد. آیا آن رخداد بزرگ هرگز پیش خواهد آمد؟ نمی‌دانم. اما نباید از رؤیای آن دست بکشیم. هر تغییر واقعی‌ای اول رؤیای کسی بود.

اقلیت باش

در کسب و کار قاعده ۸۰/۲۰ هست: ۸۰ درصد فروشت از ۲۰ درصد مشتری‌هایت می‌آید. ویلفردو پارتو نخستین بار این شکل را دید، در ۱۸۹۶، در اینکه زمین‌های ایتالیا از آن کیست؛ جوزف جوران آن را با نام «اقلیت حیاتی و اکثریت ناچیز» به کفِ کارخانه برد.

عددها مقدس نیستند. می‌تواند ۹۰/۱۰ باشد یا ۷۰/۳۰. شکل است که مهم است: بیشترِ اثر از بخش کوچکی از علت می‌آید.

همین شکل در سراسرِ یک زندگی جاری است. بیشترِ آرامشِ تو از چند تصمیم می‌آید، و بیشترِ مردم هرگز آنها را نمی‌گیرند.

اکثریت در ترس، فشار، عشق به پول، عشق به شهرت، دویدن دنبال لذت، و ایمان به خرافه زندگی می‌کنند.

اقلیت در جست‌وجوی دانش، زندگی عقلانی، و زندگی بافضیلت زندگی می‌کنند.

هر دو گروه پاره‌ای از آن یگانه‌اند، و یک آدم در یک روز به هر دو سر می‌زند؛ پیچ فصلِ چهارم ساعت به ساعت می‌چرخد. اما بخشِ مهم این است: اقلیت یک باشگاه نیست. نه دروازه‌ای دارد، نه حقِ عضویتی. هر کسی می‌تواند وارد شود، در هر صبحی، با تصمیم به فهمیدن به جای واکنش نشان دادن.

گروهت را انتخاب کن. بعد در را برای کسی دیگری نگه دار.

#THEMINORITY

بخش ششم: پنج دشمنِ سعادت

نه اندوه، که می‌گذرد، بلکه پنج عادتِ که سه F، اگر پشتِ فرمان رها شوند، به آنها بدل می‌شوند.

۱. نابردباری

۲. حسادت

۳. دل‌سوزی به حالِ خود

۴. بیکارگی

۵. نفرت

نابرداری

هر چیزی به ضرورتِ طبیعتِ خودش عمل می‌کند. اسپینوزا این را دربارهٔ سنگ‌ها و آدم‌ها هر دو گفت. کسی که باورش تو را می‌آزارد، به دستِ همان علت‌هایی ساخته شده که تو را ساختند، و عدسی‌هایی هم که هر دو از آنها نگاه می‌کنید همین‌طور. هر چه عدسی شفاف‌تر، رانندگی بهتر.

نابرداری دو چهره دارد. اولی رو به آدم‌هاست: این خواسته که موجی دیگر به شکلِ موجِ تو باشد. برآورده‌شدنی نیست، چون هیچ دو موجی یک‌شکل نیستند، و برای همین آدم نابردبار تمامِ روز از اقیانوس خشمگین است که چرا اقیانوس است.

دومی رو به زمان است: این خواسته که پاداش همین حالا بیاید. احساس همین حالا برآورده شود، نتیجه همین حالا به دست آید. اما گیتی نمی‌تواند پیاپی را پر کند که هنوز جایی در آن نیست. باید بشویم تا بگیریم، و شدن زمان می‌برد. استیک از دو سو با هم کباب نمی‌شود، شرکت هم نه. کسی که لذت را همین دم می‌خواهد، نمی‌تواند مزرعه‌ای بکارد.

هر دو چهره یک چیز را نمی‌پذیرند: فرایندِ طبیعی. سعادت از فهمیدن می‌آید، و فهمیدن به طبیعتِ خود آهسته است. آدم نابردبار یک در را به هم می‌کوبد و هرگز متوجه نمی‌شود چند در باز است.

کشاورز بی‌صبر دانه را از خاک بیرون می‌کشد تا ببیند دارد رشد می‌کند یا نه، و با همین واریسی می‌گشددش. نابرداری همین کار را با آدم‌ها می‌کند، و با زمان.

#SAMEWATER

حسادت

اسپینوزا رشک را نفرت تعریف کرد، از آن حیث که آدمی را از خوشبختی دیگری دردمند می‌کند و از بدبختی او خوشحال. حسادت پسرعموی آن است: عشقِ آمیخته به نفرت، و ترس از باختن آنچه داری به کسی که بیشتر دارد. هر دو بر یک باور تکیه دارند: اینکه جهان یک کیک است. سهم تو فقط وقتی بزرگ می‌شود که سهم من کوچک شود.

برای چند چیز، این راست است. یک شغل هست، یک خانه، یک مقام اول. برای چیزهایی که زندگی را سعادتمند می‌کنند، دروغ است. فهم کمیاب نیست. آرامش کمیاب نیست. هیچ چیز برای انسان سودمندتر از انسان نیست، و روشنی دیگری روشنی تو را آسان‌تر می‌کند، نه سخت‌تر. دو نفر که می‌فهمند، تنی می‌سازند دو برابر نیرومند.

آدم حسود حساب را دقیقاً وارونه می‌کند. از خوبی دیگری مجازات می‌شود، که هیچ هزینه‌ای برایش ندارد، و از زیان دیگری پاداش می‌گیرد، که هیچ چیز به او نمی‌رساند. خودش را گماشته که به خاطر کمیابی‌ای رنج بکشد که وجود ندارد. پژوهش‌های شبکه‌های اجتماعی همین را با عدد می‌گویند: هر چه مردم وقت بیشتری صرف نگاه کردن از پایین به لحظه‌های درخشان زندگی دیگران کنند، رشک و اضطراب و تنهایی بیشتری گزارش می‌کنند، در هر سنی و در هر کشوری که سنجیده شده.

اهل یگانگی خانواده‌اش، فرزندانش، درآمدش، یا خانه‌اش را با هیچ‌کس مقایسه نمی‌کند. برای افزودن به خیر همگانی کار می‌کند، چون خیر همگانی تنها گونه‌ای است که برمی‌گردد.

درمانی هست، و آن کمتر خواستن نیست. از نو تعریف کردن «خوب» است. آزمون اسپینوزا ساده است: خیرِ راستین آن است که همه بتوانند یکجا داشته باشندش.

تمرین: دفعه بعد که حسادت از راه رسید، یک کار را نام ببر که آن آدم برای رسیدن به آنچه دارد کرده است. بعد همین هفته یک گام از همان راه را خودت بردار.

دل سوزی به حال خود

برخی گله‌ها واقعی‌اند. سامانه‌ها آدم‌ها را ناکام می‌گذارند، و درد واقعی است؛ این کتاب هرگز انکارش نکرده.

دل سوزی به حال خود، خود درد نیست. داستانی است که دربارهٔ درد گفته می‌شود: اینکه واقعیت دارد تو را مجازات می‌کند، اینکه نفرینی بر تو نشسته. اما قوانین طبیعت بی‌تبعیض به کار می‌روند، و با کمال از علت‌هایشان برمی‌آیند. آن یگانه جانب هیچ‌کس را نمی‌گیرد. این نهمین صفت از سیزده صفت است، و سخت‌ترین‌شان برای نگه داشتن وقتی که تو همان کسی هستی که زیر باران ایستاده. و همان است که نجات می‌دهد. اگر هیچ چیز تو را برای این برنگزیده، هیچ چیز هم تو را در آن نگه نمی‌دارد.

اهل یگانگی چیز دومی هم می‌داند: هر چه طبیعت باز گذاشته، بر عهدهٔ ماست. مسئولیت آنچه را می‌تواند تغییر دهد و به‌رواند می‌پذیرد، و از سرزنش آنچه هرگز در دست او نبود دست می‌کشد. مغز هم‌نظر است. بازخیش یک زخم و پرسیدن «چرا» روی همان مداری می‌چرخد که ذهن برای درجا زدن روی خودش به کار می‌برد، و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که درست همان مسئله‌گشایی‌ای را سد می‌کند که به زخم پایان می‌داد. دل سوزی برای دیگری دست را به سوی کمک می‌جنباند. دل سوزی برای خود هیچ چیز را نمی‌جنباند.

نجات با مسئولیت آغاز می‌شود، در مقیاس کوچک و در مقیاس بزرگ. صلح برقرار کن. آنچه کار می‌کند تحویل بده. سامانه‌هایی برای رحمت، عدالت، و حقوق آدم‌ها بساز. خوبی آسان فهمیده می‌شود و سخت می‌شود با آن بحث کرد؛ بگسترانش. اگر هیچ چیز تو را برای این درد برنگزیده، زیرش دراز نکش. برخیز و توان‌هایی را پیدا کن که گیتی پیکراست به دست تو داده است.

«چرا من» پاسخی ندارد، چون پرسش نیست. «حالا چه» یک پرسش است. پاسخش در هر صفحهٔ این فصل هست.

تمرین: امروز، یک بار، خودت را در حال گفتن «چرا من» غافلگیر کن. با آن بحث نکن. جایش «حالا چه» بگذار، و با یک کار کوچک پاسخ بده.

بیکارگی

هر چیزی می‌کوشد در هستی خود پایدار بماند. این کوشش وظیفه‌ای نیست که بر ما گذاشته باشند. همان چیزی است که هستیم. پاره‌ای از طبیعت که از کوشیدن بازایستد، به آسایش نرسیده. شروع کرده به از هم پاشیدن.

بیکارگی آسایش نیست. آسایش از آن لذت بردن است؛ تن آسوده لذت می‌برد، و تن خسته فقط تاب می‌آورد. بیکارگی آسایشی است که فراموش کرده چرا آغاز شد. کاناپه باز نمی‌سازد. فقط به تأخیر می‌اندازد.

ذهن بیکار همان است که سه F بیش از همه می‌پسندند. ترس ساعت خالی را پر می‌کند. احساس‌ها، وقتی کاری برای کردن ندارند، تمام هوا می‌شوند. و ایمان، وقتی کاری نیست که بیازمایندش، به خرافه‌ای سخت بدل می‌شود. هر دشمنی در این کتاب در آب راکد می‌روید.

علم رُک است. در کارآزمایی‌ها، پیاده‌روی، دویدن، وزنه زدن، و یوگا افسردگی را کمابیش به همان اندازه روان‌درمانی درمان می‌کنند، و هر چه کوشش سخت‌تر، اثر بزرگ‌تر. تنی که نمی‌چند به ذهن می‌گوید زندگی دارد بد پیش می‌رود، و ذهن باورش می‌کند.

درمان، پرمشغله بودن نیست. اکثریت پرمشغله‌اند، و هیچ کدامش سعادتمندشان نکرده است. درمان، فعلی سوم است: بیافرین. چیزی بساز که پیش‌تر نبود، هر قدر کوچک، و کوشش درونت جایی برای رفتن پیدا می‌کند. پاره‌ای از طبیعت به کار طبیعت می‌پیوندد، و شادی همان جاست.

تمرین: پیش از آنکه روز تمام شود، یک چیز بساز: یک وعده غذا، یک تعمیر، یک بند نوشته، یک برنامه. بعد برای کسی در خانه یا شرکت یک راه باز کن که او هم چیزی بسازد. کار رهبر ساختن جاده‌ای است که دیگران روی آن می‌آفرینند، و مردم همان‌جا می‌مانند که بیکار نیستند.

نفرت

نفرت اندوهی است با چهره‌ای چسبیده به آن. این تعریف اسپینوزا است: درد، همراه با ایده علتی بیرونی. از آن خانواده‌ای می‌روید، رشک، تحقیر، خشم، انتقام، با یک ویژگی مشترک: هر یک می‌خواهد کس دیگری رنج بکشد.

از برادر خاموش نفرت است. آن اسپینوزا می‌گوید، عشق بی اندازه به ثروت است، و عشق به چیزی که می‌شود گرفتیش، ترس از باختنش می‌زاید، و نفرت از هر که شاید بگیردش. آدم آزمند از رقیب کینه دارد، از مالیات، از برادری که وام خواست. از همان کیکی است که حسادت به آن باور دارد، دفاع شده با هر دو دست.

ببین آن خواسته با کسی که آن را در خود دارد چه می‌کند. مغز نمی‌تواند آرزوی آسیب کند بی آنکه آسیب را تمرین کند، و خصومت واگیردار است. نفرت روز تمام روز در همان حالی زندگی می‌کند که برای دشمنش آرزو می‌کند.

نفرت هرگز خوب نیست، و اسپینوزا در این استوار است. با نفرت پاسخ داده شده بیشتر می‌شود، و فقط با عشق نابود می‌شود. کسی که با عقل زندگی می‌کند به نفرت با بزرگواری پاسخ می‌دهد، نه چون نرم است، بلکه چون نمی‌پذیرد که همان چیزی که به آن پاسخ می‌دهد او را براند. در برابرِ توفان‌ها هنوز موج‌شکن می‌سازیم. اما موج‌شکن از دریا خشمگین نیست.

نفرت هر پنج فعل را یکجا باطل می‌کند. نمی‌تواند بپذیرد، چون با آنچه هست در جنگ است. نمی‌تواند لذت ببرد، چون خوراکش درد دیگری است. هیچ نمی‌آفریند، فقط او‌باش را رهبری می‌کند، و چیزی برای بخشیدن ندارد.

نفرت معلول از راه می‌رسد، مثل هر احساسی. آنچه آن را می‌خوراند از آنِ توست، و فهم، با هر چرخش پیچ، گرسنه‌اش می‌گذارد.

تمرین: یک نفر را که از او نفرت داری نام ببر. هنوز نبخشش. فقط یک علت پیدا کن که او را آن کرد که هست. نفرت این‌گونه شروع می‌کند به پایان یافتن.

#LOVEENDSHATE

پایانِ فصل

آن پنج، در یک دقیقه
و این است سعادت

آن پنج، در یک دقیقه

بپذیر. از مرگ نترس، با عقل بران، بگذار توهین از آن توهین‌کننده باشد، بده را با بستان بگیر، و قاعده‌هایت را پیش از توفان آماده کن.

لذت ببر. اول زندگی را دوست بدار و دوم چرا را پیدا کن. دلیل‌های بسیار، بی «مگر اینکه»، تنی آسوده، و همان میمونی باش که متوجه شد.

بیافرین. چیزها می‌توانند تغییر کنند و تو می‌توانی تغییرشان دهی. با واقعیت بمان، بی‌حد چشم‌انداز بساز، و دم کن.

رهبری کن. اول خودت را. رهبر بساز، نه پیرو. با گرمی به خشم پاسخ بده. فرزندان بزرگ کن که به پیروی از هیچ‌کس نیاز ندارند.

به دست آور و ببخش. آزادی برای هر موجود، همنشینیِ آنان که می‌فهمند، دری که باز نگه داشته شده، و صلح چون تنها همسایگی صادقانه.

استادم فقط دو نیرو نام برد: پایداری، برای نگه داشتن خود با عقل، و بزرگواری، برای یاری دادنِ دیگران با آن. پنج فعل همان دو هستند، گشوده.

و پنج دشمن. نابردباری، حسادت، دل‌سوزی به حال خود، بیکارگی، نفرت: پنج شیوه جدا ایستادن از کل، وقتی که اصل ماجرا همان کل بود.

مجازات و پاداش همین جاست. سعادت هم.

#FIVEINONE

و این است سعادت

در پارکینگی آغاز کردیم، با زنی که پتوهایش را از دست داده بود و به او گفته بودند هدررفت است. او هدررفت نبود. نمی‌توانست باشد. خدای او را یافتیم، آن یک هستی که همه ما را در بر می‌گیرد. قدرتِ شگرفِ باور را دیدیم، و قدرتِ برداشتِ ما از واقعیت را. خودداریِ حقیقت را حس کردیم، در طبیعتِ خود و در نبودِ آزادی‌مان تأمل کردیم، و سرانجام به جایگاهِ سعادتِ خود رسیدیم.

وعدۀ پاداشی برای زندگیِ خوب ندادیم. زندگیِ خوب خودش پاداش است. بپذیر، و آرامش داری. لذت ببر، و عشق داری. درونِ آن بیافرین، و شادی داری. درونِ آن رهبری کن، و نیرو داری. از آن به دست آور و به آن ببخش، و تعلق داشته‌ای.

گاردت را پایین بیاور. هستی را همان‌گونه که هست دوست بدار. خودت را همان‌گونه که هستی دوست بدار.

باید باشی. از پیش هستی. حالا خوب باش.

#YOUMUSTEXIST

کتاب در پنج دقیقه

خلاصه پنچ‌ها

آن سیزده، در یک بند

فرمول‌ها

پنج واژه از اسپینوزا

خلاصه پنچ‌ها

- پنج پله تا آن یگانه. ۱. ما پاره‌ای از یک چیزیم. ۲. بر یک چیز تکیه داریم. ۳. به دست یک چیز نگه داشته می‌شویم. ۴. ماده‌مان را از یک چیز می‌گیریم. ۵. اندیشه‌مان را از یک چیز می‌گیریم. پس آن یک چیز سرچشمه همه چیز است، و شایسته نام خداست.
- پنج باور برای پذیرفتن. ۱. می‌توانیم چیزها را تغییر دهیم. ۲. یکتا و ارزشمندیم. ۳. خوبی رخ می‌دهد. ۴. واقعیت فهمیدنی است. ۵. شاید اشتباه کنم.
- پنج باور برای کنار گذاشتن. ۱. اینکه خدا مثل ماست. ۲. اینکه هر احساسی پاسخ می‌خواهد. ۳. اینکه حس درونی، شنیده و حرف مردم دانش‌اند. ۴. اینکه یک دین یا یک ساختمان تنها راه است. ۵. اینکه باورت ارزان است.
- پنج پله نردبان دانستن. ۱. شنیده. ۲. تجربه. ۳. استدلال. ۴. آزمایش. ۵. شهود.
- پنج دشمن حقیقت. ۱. راحتی. ۲. دروغ به دیگران. ۳. دروغ به خود. ۴. چاپلوسی. ۵. سطحی‌نگری.
- پنج چیزی که هستیم. ۱. ماده و ذهن. ۲. سرهم‌شده. ۳. آزاد نه. ۴. آگاه، و درد دارد. ۵. رانده به دست میل.
- پنج گام تا آزادی. ۱. زنجیر را بپذیر. ۲. حالت را تشخیص بده. ۳. علت را بفهم. ۴. بی‌نفرت اصلاح کن. ۵. آنچه را هست دوست بدار.
- پنج کار برای انجام دادن. ۱. بپذیر: صلح با آنچه هست. ۲. لذت ببر: عشق به زندگی همان‌طور که رخ می‌دهد. ۳. بیافرین: شادی ساختن. ۴. رهبری کن: خودت، دیگران، و آنان که پس از تو می‌آیند. ۵. به دست آور و ببخش: آنچه به کل بدهکاریم.
- پنج دشمن سعادت. ۱. نابرداری. ۲. حسادت. ۳. دل‌سوزی به حال خود. ۴. بی‌کارگی. ۵. نفرت.
- پنج فصل. پنج پله. پنج باور. پنج پله نردبان. پنج فعل. یک چیز.

آن سیزده، در یک بند

آن یگانه، آن یگانه: ۱. هست؛ ۲. و یکی است؛ ۳. همه جا هست؛ ۴. و جاودان است؛
۵. بی‌کران و کامل، بی‌هیچ چیز بیرون از خود و بی‌هیچ کاستی؛ ۶. تن و ذهن،
دو چهرهٔ یک طبیعت؛ ۷. نگهدارندهٔ هر چه در خود دارد، و از دست ندهندهٔ هیچ؛
۸. عمل‌کننده به طبیعتِ خود، و نه به اراده؛ ۹. جانبِ هیچ‌کس را نگیرنده؛ ۱۰.
گشاینده، و هرگز تکرارنکننده؛ ۱۱. آزاد، چنان که هیچ چیز دیگر آزاد نیست؛ ۱۲.
شناختنی برای هر که نگاه کند؛ ۱۳. و نه در زمان، بلکه زمینِ هر اکنون.

فرمول‌ها

BREW، برای انجام دادنِ هر کاری.

Believe، باور کن: می‌توانی.

Realize، واقع‌بین باش: با واقعیت هم‌راستا شو.

Encourage، دل بده: از شرِ ترس خلاص شو.

Want it، بخواهش: یا آنچه را می‌کنی بخواه، یا آنچه را می‌خواهی بکن.

دو باورِ لازم برای بزرگی.

چیزها را می‌شود تغییر داد. تو می‌توانی تغییرشان دهی.

سه F که اگر واریسی نشده بمانند زندگی را خراب می‌کنند.

ترس. احساس. ایمان. مسافر، نه راننده.

شش P، آن‌طور که ری ویندزور به من آموخت.

Proper prior planning prevents poor performance.

برنامه‌ریزیِ درستِ پیشاپیش از عملکردِ ضعیف جلوگیری می‌کند.

آن یک تعهد.

زندگیِ خوبی داشتن، که آدم خوب بودن را لازم دارد. باقی سروصداست.

پنج واژه از اسپینوزا

Deus sive Natura. «خدا، یا طبیعت.» خلاصهٔ سه واژه‌ای اسپینوزا از همه چیز این کتاب: دو نام به یک چیز اشاره می‌کنند. او همچنین Natura naturans، طبیعت چون سرچشمهٔ فعال، را از Natura naturata، طبیعت چون چیزهایی که پدید می‌آورد، جدا کرد. خدا در مقام سرچشمهٔ اولی است؛ خدا در شکل من و تو و ستارگان، دومی. دقیقهٔ ۲۶ دربارهٔ همین است: موج اقیانوس است، و اقیانوس موج نیست.

Sub specie aeternitatis. «از منظر جاودانگی.» دیدن چیزی نه آن گونه که امروز، در ترس یا شتاب، به چشم می‌آید، بلکه آن گونه که در کل نظم طبیعت هست، ضروری و کامل. این نگاه از بالای پلکان است. آرامش از همین جا می‌آید.

Conatus. کوشش. کوشش هر چیزی برای پایداری در هستی خود. درختی که به سوی نور می‌رود، رودی که به سوی دریا، تو که به سوی زندگی بهتر. اسپینوزا گفت این کوشش خود ذات یک چیز است. منظورم وقتی می‌گویم میل شر نیست، همین است. موتور است.

Acquiescentia. آرامش خاطر. رضایت، آرامش ذهن. اسپینوزا آن را به دو شیوه به کار برد: acquiescentia in se ipso، رضایت از خود که از فهمیدن توان واقعی خود می‌آید، و آسودگی ژرفی که از فهمیدن خدا می‌آید. هیچ کدام لازم نیست فردا دوباره به دست آید. همین است که آنها را سعادت می‌کند، نه لذت.

Idea adaequata. تصور تام. ایده‌ای کافی: ایده‌ای کامل، روشن و راست، که چیزی را آن گونه نشان می‌دهد که به ضرورت هست، نه آن گونه که اتفاقی به چشم می‌آید. شناختن خدا به کفایت، دانستن همه چیز دربارهٔ خدا نیست. به راستی شناختن آن بخشی است که می‌توانی ببینی. هر بار که این کتاب می‌گوید «بفهم»، این آن گونه فهمی است که منظورش است.

یادداشت‌ها، سپاس، و نویسنده

یادداشت‌ها و منابع

سپاس

درباره نویسنده

پشت جلد

یادداشت‌ها و منابع

اسپینوزا. همهٔ ارجاع‌ها به «اخلاق» است، در ترجمهٔ الوس، مگر آنکه گفته شود؛ چند عبارت از ترجمهٔ کرلی است. ایدهٔ راست باید با موضوع سازگار باشد: بخش یکم، اصلِ متعارفِ ۶. جوهر، صفات، بی‌کرانی، جاودانگی: بخش یکم، تعریف‌های ۳ تا ۸ و قضیه‌های ۵ و ۱۲ تا ۱۵. چیزهای بی‌شمار به شیوه‌های بی‌شمار: بخش یکم، قضیهٔ ۱۶. قدرتِ مطلق که هرگز در ذخیره نگه داشته نمی‌شود: بخش یکم، قضیهٔ ۱۷، تبصره، و بخش یکم، قضیهٔ ۳۵. مستطیل‌ها در دایره: بخش دوم، قضیهٔ ۸، تبصره. سه گونهٔ شناخت: بخش دوم، قضیهٔ ۴۰، تبصرهٔ ۲. تصوراتِ تام: بخش دوم، تعریفِ ۴. اگر مثلث می‌توانست بیندیشد: نامهٔ ۵۶، به هوگو بوکسل. عاطفه‌ای که فقط با عاطفه‌ای نیرومندتر مهار می‌شود: بخش چهارم، قضیهٔ ۷. هیچ چیز برای انسان سودمندتر از انسان نیست: بخش چهارم، قضیهٔ ۱۸، تبصره، و قضیهٔ ۳۵. نفرتی که با نفرتِ متقابل بیشتر می‌شود و با عشق نابود می‌شود: بخش سوم، قضیهٔ ۴۳؛ انسان آزاد به نفرت با عشق پاسخ می‌دهد: بخش چهارم، قضیهٔ ۴۶. پشیمانی فضیلت نیست، با قیدِ عملی‌اش: بخش چهارم، قضیهٔ ۵۴ و تبصره. رضایت از خود: بخش چهارم، قضیهٔ ۵۲. انسان آزاد به هیچ چیز کمتر از مرگ نمی‌اندیشد: بخش چهارم، قضیهٔ ۶۷. انفعال وقتی روشن فهمیده شود از میان می‌رود: بخش پنجم، قضیهٔ ۳. ثابت کردنِ قاعده‌ها از پیش: بخش پنجم، قضیهٔ ۱۰، تبصره. نخواستنِ عشقِ خدا در پاسخ: بخش پنجم، قضیهٔ ۱۹. عشقِ ذهن به خدا چون پاره‌ای از عشقِ خدا به خود: بخش پنجم، قضیهٔ ۳۶ و نتیجه. سعادت نه پاداشِ فضیلت بلکه خودِ فضیلت: بخش پنجم، قضیهٔ ۴۲. «اتحاد با خدا برترین خیر است»: رساله در اصلاحِ فاهمه، صفحه‌های آغازین، نقل به مضمون. هر چیز به ضرورتِ طبیعتش عمل می‌کند: بخش یکم، قضیه‌های ۲۹ و ۳۳. تعریفِ رشک: بخش سوم، تعریف‌های عواطف، ۲۳. حسادت: بخش سوم، قضیهٔ ۳۵، تبصره. تعریفِ نفرت، و خانواده‌اش، رشک و تحقیر و خشم و انتقام: بخش سوم، قضیهٔ ۱۳، تبصره، و تعریف‌های عواطف ۷، ۲۰ تا ۲۳،

۳۶ و ۳۷. نفرت هرگز خوب نیست، و با عشق نابود می‌شود: بخش چهارم، قضیه‌های ۴۵ و ۴۶. آز: تعریف‌های عواطف ۴۷؛ خیرهایی که چون نمی‌شود قسمت‌شان کرد ستیز می‌زایند: بخش چهارم، قضیه ۳۷، تبصره. خیرِ راستین مشترک همه: بخش چهارم، قضیه ۳۶. سرخوشی همیشه خوب است: بخش چهارم، قضیه ۴۲؛ هیچ چیز لذتِ ما را منع نمی‌کند جز خرافه‌ای وحشی و اندوه‌بار: بخش چهارم، قضیه ۴۵، تبصره. کوشش برای پایداری در هستی خود: بخش سوم، قضیه‌های ۶ و ۷. *Natura naturans* و *Natura naturata*: بخش یکم، قضیه ۲۹، تبصره. چیزی را خوب می‌نامیم چون می‌خواهیمش: بخش سوم، قضیه ۹، تبصره، و بخش چهارم، پیشگفتار. خورشید حتی پس از دانستن فاصله‌اش نزدیک به نظر می‌رسد: بخش دوم، قضیه ۳۵، تبصره. قوه جداگانه‌ای به نام اراده در کار نیست: بخش دوم، قضیه‌های ۴۸ و ۴۹. کار خوبی که فقط برای پرهیز از بد انجام شود از ترس است: بخش چهارم، قضیه ۶۳. تقلید عواطف: بخش سوم، قضیه‌های ۲۷ تا ۳۲. پایداری و بزرگواری: بخش سوم، قضیه ۵۹، تبصره. نظم ایده‌ها و نظم چیزها یک نظم است: بخش دوم، قضیه ۷. ذهن ایده‌تن است: بخش دوم، قضیه ۱۳. نه تن ذهن را تعیین می‌کند، نه ذهن تن را: بخش سوم، قضیه ۲. چون از سعادت بهره‌مندیم می‌توانیم اشتهاهايمان را مهار کنیم: بخش پنجم، قضیه ۴۲. هر چه چیزهای جزئی را بیشتر بفهمیم، خدا را بیشتر می‌فهمیم: بخش پنجم، قضیه ۲۴. خیر بزرگ‌تر آینده بر خیر کوچک‌تر اکنون: بخش چهارم، قضیه‌های ۶۲ و ۶۶. انسان آزاد در جامعه آزادتر زندگی می‌کند تا در تنهایی: بخش چهارم، قضیه ۷۳.

کتاب مقدس و فلسفه. «هستم آنکه هستم»: خروج ۳:۱۴؛ خواندنِ بیهوش چون «هستم» یک تفسیر است، نه ترجمه‌ای مسلّم. «از سخنِ دروغ دوری کن»: خروج ۲۳:۷. قربانی‌های قابیل و هابیل: پیدایش ۴:۱ تا ۵؛ انگیزه‌هایی که به آنها می‌دهم خوانشِ خود من است. قاعده زرين، در شکل‌های گوناگونش: از جمله لاویان ۱۹:۱۸. سقراط و سیاستمدار افلاطون، آپولوژی، 21b تا d، ترجمه جوت. قدرتِ مطلق تناقض‌ها را در بر نمی‌گیرد: آکویناس، جامع الهیات، بخش یکم،

پرسش ۲۵، بند ۳. گردی زمین که در دوران باستان شناخته بود: ارسطو، در آسمان، دفتر دوم، فصل ۱۴. شوپنهاور درباره همه خدایی چون بی خدایی مؤدبانه: پاررگا و پارالیپومنا، «چند کلمه درباره همه خدایی». حقیقت چون زیبارویی خوددار: جهان همچون اراده و تصور، پیشگفتار ویراست دوم، ترجمه هالدین و کمپ، نقل به مضمون. «جهان برای آنان که می‌اندیشند کم‌دی است، برای آنان که حس می‌کنند تراژدی»: هوراس والپول، نامه به آن، کنتیس آپر اوسوری، ۱۶ اوت ۱۷۷۶. جمله منسوب به مولانا درباره زخم و نور روایتی رایج است که نتوانسته‌ام آن را به شعر یا مترجمی مشخص برسانم. تلگراف اینشتین درباره خدای اسپینوزا: پاسخ به خاخام هربرت گلدستاین، گزارش شده در نیویورک تایمز، ۲۵ آوریل ۱۹۲۹، نقل به مضمون. گیتی از هیچ: هاو کینگ و ملودینو، طرح بزرگ، ۲۰۱۰.

علم. هر یک از اینها اشاره‌ای به یک پژوهش است، نه اثباتی برای یک فلسفه؛ هر جا کتاب قیاسی می‌کند، قیاس از آن من است. نام‌گذاری عاطفه پاسخ آمیگدال را کاهش می‌دهد: لیبرمن و همکاران (Lieberman et al.).

Psychological Science ۱۸، ۲۰۰۷. سیگنال‌دهی استرس کارکرد
پیش‌پیشانی را مختل می‌کند: آرنستن (Arnsten)، Nature Reviews
Neuroscience ۱۰، ۲۰۰۹. پیوند تنهایی و انزوا با مرگ‌ومیر: هولت-لونستاد
و همکاران (Holt-Lunstad et al.)، Perspectives on

Psychological Science ۱۰، ۲۰۱۵. پیش‌بینی پاداش و خطای پیش‌بینی:
شولتز، دایان و مونتگ (Schultz, Dayan, and Montague)، Science
۱۹۹۷، ۲۷۵. خواستن و خوش آمدن: بریج و رابینسون (Berridge and

Robinson)، American Psychologist ۷۱، ۲۰۱۶. پتانسیل‌های آمادگی
و تفسیرشان: شورگر، سیت و دوهان (Schurger, Sitt, and Dehaene)،
PNAS ۱۰۹، ۲۰۱۲؛ مائوز و همکاران (Maoz et al.)، eLife ۸، ۲۰۱۹. ترکیب

شیر در پاسخ به نوزاد: ریسکین و همکاران (Riskin et al.)، Pediatric
Research ۷۱، ۲۰۱۲؛ شیر مادر و ویتامین D: راهنمای CDC. پایستگی انرژی

و گیتی در حال انبساط: شان کرول (Sean Carroll)، «انرژی پایسته نیست»،
 ۲۰۱۰. ورزش چون درمانِ افسردگی: نوئتل و همکاران (Noetel et al)، BMJ،
 ۲۰۲۴، ۳۸۴. مقایسهٔ اجتماعیِ رو به بالا در فضای آنلاین و پریشانی: «Looking
 Up Linked to Feeling Down»، فراتحلیلی از ۵۴ نمونه، ۲۰۲۶. نشخوارِ
 فکری و شبکهٔ حالتِ پیش‌فرض: ژو و همکاران (Zhou et al)،
 ۲۰۲۰، ۲۰۶. NeuroImage. خصوصیت و واگیریِ عاطفی: هتفیلد، کاجوپو و
 راپسون (Hatfield, Cacioppo, and Rapson)، Emotional،
 ۱۹۹۴. Contagion. مشاهدهٔ پارتو: Cours d'économie politique،
 ۱۸۹۶؛ «اقلیتِ حیاتی» جوران: ۱۹۵۱، Quality Control Handbook. پنج
 چرا: تایچی اونو (Taiichi Ohno)، Toyota Production System،
 ۱۹۸۸. واریسی‌شان کن، همان‌طور که کتاب از تو می‌خواهد همه چیز را واریسی
 کنی.

سیاس

به همسرم و پنج فرزندمان، که بیش از هر کتاب روی قفسه به من آموختند، و با شکیبایی با مردی زندگی می‌کنند که در میانه زندگی نظام باورش را عوض کرد.

به آن زن بی‌خانمانِ پارکینگ، هر جا که هست. این کتاب با تو آغاز شد.

به هر کسی که صفحه‌ای از این را می‌خواند و دست به دست می‌کند.

خوشا به حالِ باورمندان.

درباره نویسنده

از اینجا شروع نکردم.

در بیست سالگی‌هایم شروع کردم به نوشتن وارونه این کتاب، و دفاع از آن. استدلال می‌کردم که طبیعت قانون دارد، پس باید قانون‌گذاری باشد. خدا باید بیش از طبیعت می‌بود، چون طبیعت نه داوری دارد، نه آگاهی، نه غایت، و خدایی بی‌اینها اصلاً خدا نیست. نوشتم که اسپینوزا اشتباه می‌کرد که خدا را به طبیعت محدود می‌کرد. باورش داشتم، و می‌توانستم خوب از آن دفاع کنم.

بعد به پرسیدن ادامه دادم، و فهمیدم چقدر نمی‌دانم. سال‌ها فلسفه اسپینوزا را نمی‌فهمیدم. آرامش را، و آن آشتی‌ای را که این کتاب درباره آن است، ده سال بعد یافتم، و فکر کردم ارزشش را دارد که برایت بیاورم.

کار روزانه‌ام از نوزده سالگی بنیان‌گذاری و اداره یک شرکت بوده است، همراه با گروهی از آدم‌های شگفت‌انگیز، برای پیشبرد روشنایی باکیفیت برای مشتریان در سراسر کشورمان. همسر و پدر پنج فرزندم. آنچه می‌دانم، از آنها و از آدم‌هایی که با آنها کار می‌کنم آموخته‌ام. این نخستین کتاب من است.

پشتِ جلد

یگانگی، سعادت می‌آورد

اینشتین، وقتی خاخامی در ۱۹۲۹ از او پرسید آیا به خدا باور دارد، تلگراف زد که به خدای اسپینوزا باور دارد، که در هماهنگی منظم آنچه هست آشکار می‌شود، نه به خدایی که خود را درگیر سرنوشت و کردار آدمیان می‌کند.

خدای اسپینوزا را ساده و شهودی می‌توان فهمید، اما این فهم چه سودی برای کسی دارد؟ ما یقیناً در پی پاداشی در آینده نیستیم، بلکه در پی پاداشی امروز و همین اکنون. در این خواندن‌های یک‌دقیقه‌ای، اسحاق حاجیان، بازرگان و پدر، تو را از پنج پله تا اتحادِ نهایی بالا می‌برد، آن یگانه‌ای که پاره‌ای از آنی، بر آن تکیه داری، و به دستِ آن نگه داشته می‌شوی، و نشان می‌دهد چرا اسپینوزا این را برترین خیر خواند.

سپس، آشتی کرده با طبیعت، به پایه‌های باور و حقیقت بازمی‌گردیم، و بعد به خودِ شکلِ انسانی: چه هستیم، چرا اراده‌مان آزاد نیست، و چگونه بر پایهٔ این فهم‌های طبیعی ذهنِ انسان را هک می‌کنیم. فصلِ آخر راهنمایی عملی است، پنج کار برای انجام دادن، در راهِ سعادتِ پایدار...

تعلق داشتن به یک واقعیت، از پیش برقرار است. فهمیدنِ آن واقعیت، وظیفه است. و بازی کردن برای بردن، به قاعده‌های آن، بازی است...

پنج فصل. پنج پله. پنج باور. پنج پلهٔ نردبان. پنج کار. یک واقعیت!

یگانگی، سعادت می‌آورد. آشتی خدا و طبیعت.

اینشتین، وقتی خاخامی در ۱۹۲۹ از او پرسید آیا به خدا باور دارد، تلگراف زد که به خدای اسپینوزا باور دارد، که در هماهنگی منظم آنچه هست آشکار می‌شود، نه به خدایی که خود را درگیر سرنوشت و کردار آدمیان می‌کند.

خدای اسپینوزا را ساده و شهودی می‌توان فهمید، اما این فهم چه سودی برای کسی دارد؟ ما یقیناً در پی پاداشی در آینده نیستیم، بلکه در پی پاداشی امروز و همین اکنون. در این خواندن‌های یک‌دقیقه‌ای، اسحاق حاجیان، بازرگان و پدر، تو را از پنج پله تا اتحاد نهایی بالا می‌برد، آن یگانه‌ای که پاره‌ای از آنی، بر آن تکیه داری، و به دست آن نگه داشته می‌شوی، و نشان می‌دهد چرا اسپینوزا این را برترین خیر خواند.

سپس، آشتی کرده با طبیعت، به پایه‌های باور و حقیقت بازمی‌گردیم، و بعد به خود شکل انسانی: چه هستیم، چرا اراده‌مان آزاد نیست، و چگونه بر پایه این فهم‌های طبیعی ذهن انسان را هک می‌کنیم. فصل آخر راهنمایی عملی است، پنج کار برای انجام دادن، در راه سعادت پایدار...

تعلق داشتن به یک واقعیت، از پیش برقرار است. فهمیدن آن واقعیت، وظیفه است. و بازی کردن برای بردن، به قاعده‌های آن، بازی است...

**پنج فصل. پنج پله. پنج باور. پنج پله نردبان.
پنج کار. یک واقعیت!**



اسحاق حاجیان
یگانگی در یک دقیقه