

بلکبری هلت

ویلیام پاورز

ترجیہ
علی رضا طاقدرہ

فرہنگ نشرنو
با همکاری نشر آسیم
تهران - ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۱۳	سیاسگزاری
۱۹	پیش درآمد: اتاق
۲۵	مقدمه

بخش اول: چکاوک‌ها

۳۵	۱ پر مشغله، بسیار پر مشغله
۴۸	۲ سلام مادر
۶۶	۳ سوار بر قایق
۱۰۲	۴ راه‌حل‌هایی که نیست

بخش دوم: در فراسوی جمعیت

۱۲۱	۵ قدم‌زنان تا عرش
۱۴۲	۶ چشمه‌هایی در ذهن
۱۶۴	۷ آینه‌های کوچک
۱۸۴	۸ بلک‌بری هملت
۲۰۷	۹ خلق زندگی برای خویش

۲۲۷	حریم والدن	۱۰
۲۴۹	خُنْکَا خویشتن	۱۱

بخش سوم: در جست و جوی عمق

۲۶۷	کمی بی مشغله	۱۲
۲۸۳	وحشت از قطع ارتباط	۱۳
۲۹۷	پی نوشت: بازگشت به اتاق	
۳۰۵	یادداشت‌ها	

این زمانه مانند هر زمانه دیگری نیکو است،
تنها بدان شرط که بدانیم با آن چه کنیم.

رالف والدو امرسون

اتاق

تپ، تپ، تپ، تپ، تپ، تپ.

خود را در اتاقی عظیم تصور کنید، اتاقی چنان جادار که می‌توان بیش از یک میلیارد نفر را در آن جا داد. درحقیقت، اکنون در چنین اتاقی هستید و همین تعداد انسان نیز با شما هستند.

این اتاق، با وجود اندازه بزرگش، با چنان نبوغی طراحی شده که هر فرد نزدیک افراد دیگر است. به این ترتیب، هر شخص در این اتاق می‌تواند به آسانی به جایی دیگر، پیش دیگری برود و دستی بر شانه‌اش بزند. همان‌طور که هر روز در این اتاق می‌گردید، درست همین اتفاق روی می‌دهد. به هر کجا که می‌روید، مردم می‌آیند و دستی بر شانه شما می‌کوبند. بعضی آرام، بعضی محکم، اما همه از شما یک چیز می‌خواهند: کمی از وقت و توجهتان را.

بعضی سؤالی می‌کنند و منتظر جواب می‌مانند. دیگران درخواست لطفی می‌کنند. هستند کسانی که مشتاق‌اند چیزی به شما بفروشند و دیگرانی که می‌خواهند چیزی از شما بخرند.

بعضی اخبار شخصی و عکس‌هایی را که از سفرهای اخیر خود گرفته‌اند با شما به اشتراک می‌گذارند. دیگران فقط می‌خواهند از کسب و کار صحبت

کنند. گاهی کسی به مناسبتی دستی بر شانه شما می‌زند تا بگوید دلش برای شما تنگ شده که اندکی عجیب است، زیرا همه همیشه همین‌جا در همین اتاق با شما هستند و با علاقه در آغوشتان می‌کشند و می‌بوسند. بعضی از دوستان مرتب دست بر شانه شما می‌زنند تا شما را در جریان هر فکری و هر کاری که می‌کنند بگذارند، هر قدر ناچیز. یکی می‌گوید: «من دارم چیزی برگر می‌خورم» و آن را بالا می‌گیرد تا شما ببینید.

برخوردها اغلب با هم تداخل می‌کنند. همان‌طور که با یک نفر سروکار دارید، کس دیگری از راه می‌رسد و دست بر شانه شما می‌زند و مجبور می‌شوید تا یکی را از میان این دو انتخاب کنید.

همان‌طور که برای خود مقدمه‌چینی‌هایی می‌کنید و از پس تمام گفته‌هایتان خیلی خوب برمی‌آید، بودن در این اتاق هیجان خاصی دارد. همیشه خبری در اتاق هست و شما در حال آموختن نکات فراوانید. بعضی از این یک میلیارد مردم نیز - شاید بیست یا سی نفر از آنها - واقعاً برایتان مهم‌اند. تا جایی که ممکن است تلاش می‌کنید شما هم دستی بر شانه آنان بزنید و وقتی آنان دستی بر شانه شما می‌زنند، واقعاً خوشحال می‌شوید.

تپ، تپ، تپ، تپ، تپ، تپ

چنین است ماجرای تمام شب‌ها و روزهای شما. این اتاق عظیم جشنواره‌بی‌وقفه‌ای است از تعاملی که میان انسان‌ها جاری است.

مثل هر کس دیگری در این اتاق، شما نیز یک حریم شخصی دارید که در آن می‌توانید غذا بخورید، بخوابید و گشتی بزنید. حریم شما خوب تجهیز شده است و کاملاً راحت است. اما هیچ دیواری ندارد و کسانی که به دنبال شما هستند، هر زمانی که بخواهند می‌توانند وارد شوند. حتی اگر شما اتفاقاً خواب باشید، پیام می‌گذارند و گاهی برچسب ضروری بر آن می‌زنند. هر روز صبح که بیدار می‌شوید، چنین پیام‌هایی را می‌بینید که در انتظار پاسخ‌اند.

بعد از چند سال، کمی از زندگی در این اتاق خسته می‌شوید. این همه

دستی که بر شانه شما می‌زنند دیگر خسته‌کننده شده است. آرزو می‌کنید کمی وقت بیاید تا بتوانید از دیگران و تمام نیازها و توقعات آنان و جاذبه عجیبی که زندگی در این اتاق برای شما دارد، دور شوید.

بنابراین، تصمیم می‌گیرید که به مرخصی کوتاهی بروید. چند روزی اتاق را ترک می‌کنید و به جایی می‌روید که هیچ‌کس شما را نیابد. دقیقاً می‌دانید چنین جایی باید چگونه باشد: هوای تازه، آسمان باز و بزرگ، بدون هیچ صدایی به‌جز صدای پرندگان و بادی که میان درختان می‌وزد. از همه بهتر، هیچ‌کس دیگری نباید آنجا باشد تا شما ذهنتان را در خلوت خویش شناور کنید. هرچه بیشتر آن را تصور می‌کنید بی‌صبرانه‌تر می‌خواهید در آنجا باشید. چرا قبلاً به این فکر نیفتاده بودید؟

کیف کوچکی می‌بندید و از اتاق بیرون می‌روید. بعد از مدت کوتاهی، به یکی از دیوارها می‌رسید. چشمانتان دیوار را، در جست‌وجوی در، کامل برانداز می‌کند. انگار جز دیواری که در هر دو جهت کشیده‌اند هیچ دری نیست. بدون دلیل خاصی به چپ رو می‌کنید.

همان‌طور که قدم‌زنان محیط اتاق را دنبال می‌کنید، پیش می‌روید و همچنان با دقت به دنبال جایی برای خروج می‌گردید. مثل هر روز دیگر، مردم مدام به این سو می‌آیند و دستی بر شانه شما می‌زنند. هر چند دقیقه یک بار دستی بر شانه‌تان می‌خورد.

بعد از پاسخ دادن به پیام‌ها و پرس‌وجوهای هر شخص، می‌پرسید آیا کسی می‌تواند شما را به نزدیک‌ترین در خروجی راهنمایی کند. پی‌درپی می‌پرسید، ولی هیچ‌کس هیچ اطلاعات مفیدی ارائه نمی‌کند. بیشتر مردم می‌گویند هیچ دری را نمی‌شناسند و عذر می‌خواهند که نمی‌توانند کمکی کنند.

عده‌ای از سؤال شما کمی گیج می‌شوند. آنان فوراً طوری در چشم شما خیره می‌شوند که انگار افکار شما معمایی است که می‌خواهند حلش کنند. فقط یک فرد، یک زن جوان که کلاه حصیری بر سر دارد، به نظر می‌رسد

که واقعاً از سؤالی که پرسیده‌اید خوشحال است. همین زن می‌گوید: «یک در؟ باور نمی‌کنم که چنین سؤالی از من پرسیده باشی. من هم سال‌های سال درباره‌ی همین موضوع کنجکاو بوده‌ام. اگر پیدا کردی من را هم خبر می‌کنی؟ به هر قیمتی شده، می‌خواهم ساعتی بیرون بروم.»

می‌خواهید بیرسید چه شد که این زن چنین گفت؟ اما تا بیایید و حرفتان را تمام کنید، زن دیگری از پشت بر شانه‌ی او می‌زند و حرفش را می‌برد.

با لبخندی ملیح، دستی تکان می‌دهد و می‌گوید: «موفق باشی! من را فراموش نکن!»

همچنان قدم می‌زنید. ساعت‌ها می‌گذرند و هنوز هیچ دری پیدا نیست. عجیب است. قبل از وارد شدن به اتاق، بیرون رفتن بسیار آسان بود. بچه که بودید، پدر و مادرتان تمام خانواده را در ماشین می‌ریختند و به دریاچه می‌رفتید. دو هفته‌ای را آنجا در کلبه‌ای قدیمی با هم می‌گذرانید و صدایی از هیچ کس نمی‌شنیدید.

پس از کالج، آن وقت‌ها که در شهر زندگی می‌کردید، تقریباً هر آخر هفته گریزی می‌زدید و دوستی را گیر می‌آوردید و راهی ساحل یا کوهستان می‌شدید. کار پیچیده‌ای نبود. هرکسی می‌توانست چنین کند.

سرانجام درست وقتی آماده‌ی تسلیم شدنید، به سوراخ بزرگی در دیوار می‌رسید. مردم در همان اطراف سرگردان‌اند، اما همه طوری از سوراخ رو برگردانده‌اند که انگار سوراخی در کار نیست و به آن اعتنایی نمی‌کنند. اینجا دقیقاً یک در نیست. دهانه‌ای است قوسی‌شکلی حدوداً سه متر در یک متر با لبه‌ای که از پایین، تا بالای زانو می‌رسد. این لبه عمیق و تخت است و برای کسی که بخواهد رویش بنشیند و در منظره تعمق کند، عالی است. هیچ کس اکنون روی آن ننشسته است.

به دوردست چشم می‌دوزید. منظره آن نیست که تصور کرده بودید. انتظار کوهستان‌ها و دره‌های فراخ و جاده‌هایی را داشتید که کاهلانه

در کوه و دره پیچ‌وتاب خورده‌اند - تصویری که برای یک تعطیلی شاد آرزو می‌کنید. اما تمام آنچه می‌توانید ببینید زمینه تیره‌ای است که به آن نقاط سفیدی شبیه به چراغ‌هایی بسته‌اند که مردم در داخل اتاق بر درخت کریسمس خود می‌آویزند.

بعد از چند دقیقه چشمتان عادت می‌کند و می‌فهمید که اینها اصلاً چراغ چشمک‌زن نیستند. ستاره‌اند! در فضای بیرون، چشم به ستاره‌ها دوخته‌اید، بر عالم هستی. گویی اتاق خود را از زمین آزاد و جدا کرده است، به گونه‌ای که تکه عظیمی از یخ گاه از یک کوه یخ جدا می‌شود و برای خود روی آب شناور می‌ماند. به یاد می‌آورید که یکبار مطلبی در این باره خوانده‌اید. اصطلاحاً می‌گویند که تکه‌ای از کوه یخ کنده شده است. وقتی چنین اتفاقی در اتاقی پر از آدم می‌افتد آن را چه می‌نامند؟

گزینه‌های شما واضح است. می‌توانید برگردید و به حریم شخصی خود بروید یا قدم بردارید و از اتاق بگذرید و ببینید چه پیش می‌آید.

مسیر دوم خطرناک است. آیا می‌شود آن بیرون نفس کشید؟ آیا پروازکنان و سرخوش از اتاق دور می‌شوید یا ترس از سقوط و فرو افتادن بر شما چیره می‌شود؟

همین که به بیرون رسیدید، می‌خواهید راه برگشت به زمین را بیابید و برای چنین کاری احتمالاً نیاز به کمک دارید. آیا کسی را ملاقات می‌کنید که قبل از شما اتاق را ترک کرده و راه را بلد باشد؟

از ذهنتان می‌گذرد که چه بسا هیچ‌کس هرگز قبلاً این کار را نیازموده باشد. اگر امتحان کرده بودند آیا چیزی درباره آن نمی‌شنیدید؟ اخبار به سرعت در اتاق می‌پیچد.

در عین تعمق در این امر، حس می‌کنید کسی دوباره دستی بر شانه شما زده است. معمولاً زود برمی‌گردید و پاسخ می‌دهید. اما این بار درنگ می‌کنید. بخشی از وجود شما کنجکاو است بداند او کیست و چه می‌خواهد. آیا کسی است که شما می‌شناسید؟ آیا به کلی غریبه است؟

ولی آنچنان مجذوب منظره گشته‌اید که حتی لحظه‌ای فرصت برگشتن ندارید. از زمان آمدن به این اتاق، اولین بار است که دستی را که بر شانه شما خورده است، به کلی نادیده گرفته‌اید. احساس سرکشی می‌کنید که تا اندازه‌ای درست است.

بالا می‌روید تا روی لبه بایستید، با یک دست کنار تاق را برای حفظ تعادل نگه داشته‌اید. کمی به جلو خم می‌شوید تا ببینید آن پایین چیست. ستاره‌های بیشتر، ستاره‌های بی‌شمار.

حرکتی در کنار خود احساس می‌کنید.

صدایی آشنا به شما می‌گوید: «امیدوارم عصبانی نباشی که به دنبالت آمدم.» زنی که کلاهی حصیری بر سر دارد چهار دست و پا بالا می‌آید. به یاری به سویش دست دراز می‌کنید و می‌گویید: «بیا».

او، که اکنون بر پای خود ایستاده است، می‌گوید: «ممنونم. طاقت نیاوردم. هیچ‌چیز را بیشتر از این نمی‌خواهم.» همچون خواننده‌ای که سرودی سر دهد، به سوی هستی آغوش می‌گشاید.

می‌پرسید: «حاضری؟» به تأیید سر تکان می‌دهد.

چشمانتان را می‌بندید، اندکی روی زانو خم می‌شوید و می‌پرید!

مقدمه

این کتاب حکایت یک آرزو و یک تمناست. آرزویی برای یافتن فضایی بزرگ و آرام که ذهن در آن بتواند آزادانه بگردد. همه می‌دانیم چنین مکانی چه حال و هوایی دارد و می‌دانستیم چگونه به آنجا برسیم. ولی اخیراً برای پیدا کردن چنین جایی به زحمت افتاده‌ایم.

مانند مردم در داستانی که اکنون خواندیم، در دنیای زندگی می‌کنیم که در آن همه همیشه با هم ارتباط دارند. بی‌اغراق، ما در اتاقی نیستیم که از زمین دور می‌شود، ولی قطعاً در مکانی جدیدیم و فناوری است که ما را به اینجا آورده است. اتاق ما فضای دیجیتال است و ما از طریق صفحات دیجیتال خود دست بر شانه هم می‌زنیم. امروزه ما فقط چند ضربه از میلیون‌ها انسان دیگر و اطلاعات و عوامل محرک دیگر فاصله داریم و به نظر می‌رسد خانواده و دوست، کار و بازی، اخبار و فکر و عقیده و گاه همه آن چیزها که برای ما مهم‌اند، به این اتاق دیجیتال منتقل شده‌اند. به این ترتیب، روزهای خود را اینجا می‌گذرانیم و غرق در ارتباطات بی‌شمار می‌شویم.

وضع ما تقریباً در یک دهه گذشته همین بوده و این وضع برای ما از جنبه‌های زیادی مهیج و شریخش نیز بوده است. وقتی تمام دنیا آسان

در دسترس ماست، هیچ پایانی بر موضوعاتی که می‌بینیم و کارهایی که می‌کنیم نیست. گاهی احساس می‌کنیم که در نوعی بهشتیم.

اما یک نکته را باید درباره زندگی در این مکان حیرت‌انگیز به خاطر سپرد. هر کاری از دستان برآمده برای نادیده گرفتن همین یک نکته کرده‌ایم، اما این دنیا از مسیر زندگی ما کناررفتنی نیست. نتیجه نهایی، آن است که پرمشغله‌تر شده‌ایم، بسیار بسیار پرمشغله‌تر. برای اداره این همه ارتباط کار زیادی لازم است. ایمیل‌ها، متن‌ها، پیام‌های صوتی، یادآوری‌ها، توئیتهای، هشدارها و تفسیرها، پیوندها و نامه‌ها، عکس‌ها و ویدئوها، وبلاگ‌ها و جست‌وجوها، دانلودها و بارگذاری‌ها، فایل‌ها و پوشه‌ها و فیلترها، دیوارها، ایرها و ابزارها و نام‌های کاربری، گذرواژه‌ها و کلیدهای دسترسی، پیام‌های تبلیغاتی و زنگ‌ها و لرزش‌های تلفن‌های همراه. اینها فقط گوشه کوچکی از آن موضوعاتی است که ما هر روز هنگام گشت‌زنی در اتاق با آن برخورد می‌کنیم. تا زمانی که این مطلب را بخوانید، روش‌های جدیدی برای ارتباط برقرار می‌شود که همگی باب بازار خواهند شد. ابزارهای ما در حال زاد و ولد و دائماً در حال افزایش‌اند.

با چنین افزایشی، مشغله‌های ما نیز بیشتر می‌شود. اندک‌اندک روزهای کاری‌مان پرازدحام‌تر می‌شود. وقتی تلفن همراه را با خود می‌بریم، تمام وسایل دیجیتال و تمام مردم با ما همراه‌اند. زندگی خانوادگی نیز پرمشغله‌تر می‌شود. بیشتر آنچه را که قبلاً وقت آزاد می‌نامیدند، به اشغال تعهدات بی‌شماری درآمده که ارتباطات بر دوش ما گذاشته است و دیگر وقت‌مان آزاد نیست.

نسبت دادن همه اینها به این ابزارها بسیار آسان است، خیلی آسان. این ابزارها به نحو حیرت‌انگیزی مفیدند و زندگی ما را به شیوه‌های بی‌شمار غنی می‌کنند. مانند تمام فناوری‌های نو، این ابزارها عیب و نقص‌هایی دارند، اما نهایتاً خودبه‌خود نمی‌توانند ما را گرفتار و پرمشغله کنند، مگر اینکه ابتدا ما آنها را مشغول کنیم. محرک اصلی خود ماییم. همیشه به این ابزارها وصلیم چون خودمان آنها را وصل می‌کنیم.

در ورای این حجم، افکار ما جهت‌گیری تازه‌ای یافته‌اند. از آن دو دنیای ذهنی که هر کسی در آن ساکن است، یعنی دنیای درون و بیرون، دومی است که هرچه بیشتر حکمرانی می‌کند. همیشه یک درگیری میان عالم بیرون، یعنی شخصیت اجتماعی ما، و عالم درون، یعنی دنیای خصوصی ما، جاری است. تلاش برای آشتی دادن این دو دنیا در کانون تجارب بشری است. همین تلاش یکی از مضامین بزرگ فلسفه، ادبیات و هنر است. در طول عمر ما، این تعادل قاطعانه به نفع یک طرف بر هم خورده است. ما صدای دیگران را می‌شنویم و به جای صدای خود با این صداهاست که هدایت می‌شویم. دیگر مانند قبل به‌آسانی به درون نظر نمی‌افکنیم.

به یک معنا، دنیای دیجیتال تماماً باعث تشخیص ما در میان دیگران است. دیگر هر کسی که یک رایانه دارد می‌تواند صاحب یک وبلاگ باشد و امکانات مخصوص ابراز اندیشه برای هر شخص بی‌اندازه است. اما این ابراز فکر و عقیده تماماً درون جمعیت دیجیتال است و همین جمعیت چارچوب آن را مشخص و تعریف می‌کند. این کار ما را واکنش‌پذیرتر و اندیشه‌مان را به دیگران وابسته‌تر می‌کند. متصل بودن به جمعیت در تمام روز روش خاصی برای گذران زندگی شده است.

تا مدت‌ها، همه می‌خواستند تمام این حرف‌ها را به عنوان عارضه‌ای گذرا ناشی از یک تغییر در فناوری نادیده بگیرند. به یکدیگر می‌گویم هنوز اول کار است. سرانجام زندگی آرام می‌یابد و خویشتن درون، جان دوباره می‌گیرد. در این دیدگاه امیدوارانه، حکمتی بنیادین هست. اصلاً نباید خریدار نگرش تاریک افرادی شویم که همیشه از فناوری وحشت‌زده‌اند. بشر ماهرانه می‌اندیشد و بهترین استفاده‌ها را برای ابزارهای نو می‌یابد. با وجود این، چنین امری زمان‌بر است. آینده سرشار از نویده‌هاست، ولی مجبوریم بر زمان حال تمرکز کنیم، بر اینکه اکنون چگونه زندگی، فکر و احساس کنیم.

مانند آن دو رهنورد در داستان من، طاقت بسیاری از ما از این

پرمشغله، بسیار پرمشغله

عمق در دنیای دیجیتال کجاست؟

وقتی به اطراف نگاه می‌کنم و می‌بینم چطور بسیاری از ما زندگی را خیره به صفحات دیجیتال خود می‌گذرانیم، به دوستم ماری می‌اندیشم. اول بار که او را در اواسط دهه ۹۰ دیدم، ماری تازه به ایالات متحد مهاجرت کرده و هنوز در حال یاد گرفتن ظرایف زبان انگلیسی بود. آن روزها، هروقت او را می‌دیدم و از کاروبارش می‌پرسیدم، برقی از یک لبخند جانانه بر چهره‌اش می‌درخشید و می‌گفت: «پرمشغله‌ام، بسیار پرمشغله!»

عجیب بود، زیرا ماری این حرف را تقریباً همیشه می‌زد و تا حدی بیانش و ضرب‌آهنگ تند صدایش با کلماتش جور نبود. به نظر، از گزارش اینکه خیلی پرمشغله است خوشحال و در واقع ذوق‌زده بود.

بعد از مدتی فهمیدم چه خبر است. ماری حرفی را تقلید می‌کرد که شنیده بود امریکایی‌ها همیشه به هم می‌گویند. امریکایی‌ها آنقدر به هم می‌گویند سرشان شلوغ است که او فکر می‌کرد این حرف تعارف است، که هر زمان از هر آدم خوش‌برخوردی بپرسند چه می‌کند، این را خودبه‌خود در پاسخ می‌گوید. یعنی به جای «خویم، ممنون»، انتظار می‌رود بگوید «سرم شلوغ است».

البته، خود او سرانجام فهمید که اشتباه می‌کند. اما به یک معنا قطعاً حق با او بود. ما دقیقاً همین‌گونه‌ایم: «پرمشغله، بسیار پرمشغله». سرسام‌آور است که ما چند توپ را می‌توانیم در طول هر روز هم‌زمان در هوا نگه داریم و چند تایی آن را بر زمین بیندازیم. سر ما خیلی شلوغ است، گاهی به نظر می‌رسد منظورمان فقط آن است که پرمشغله باشیم.

منظور ما واقعاً چیست؟ هدف از این همه تردستی و شتابزدگی چیست؟ این یکی از آن سؤالاتی است که از تفکر به آن طفره می‌رویم، چون پاسخ دادن به آن دشوار است. وقتی کم‌کم از پرمشغله بودن خود تعجب می‌کنیم و به تدریج به پرسش‌های عمیق‌تری فکر می‌کنیم از جمله: آیا این همان راهی است که واقعاً می‌خواهیم؟ از اینجا به بزرگ‌ترین سؤال دشواری می‌رسیم که فیلسوفان طرفدار اصالت وجود پرسیده‌اند، یعنی: چرا ما اینجا هستیم؟ و من کیستم؟

شمار کمی از ما مشتاق روبه‌رو شدن با این سؤالیم و حتی اگر مشتاق بودیم چه کسی وقت پرداختن به آن را داشت؟ همه ما بیش از حد پرمشغله‌ایم! علاوه بر این، درنهایت، فکر می‌کنیم که این پرمشغله‌گی راهی نیست که خود برای زندگی انتخاب کرده و بنابراین مسئول آن باشیم، بلکه روشی است که نیروهایی در ورای اختیارمان بر ما تحمیل کرده‌اند. در ذهن خود مانند یکی از شخصیت‌های کارتونی قدیمی هستیم که بی‌خیال از خیابان می‌گذرد و ناگهان یک سندان بر سرش می‌افتد. درحالی که این سندان کارتونی دافی‌داک را بر زمین له می‌کند، سندان ما با روش دیگری ما را خرد می‌کند. اینجا بدنمان نیست که در زیر این مشغله‌ها بر زمین می‌چسبد، آنچه این‌گونه خرد می‌شود خویشتن درون ماست، آن موجود اسرارآمیزی که درونمان زندگی می‌کند، می‌فهمد، می‌اندیشد و زندگی را آن‌طور که دمامد روی می‌دهد تجربه می‌کند.

بیشتر مایلیم زندگی را از روی ظاهر بسنجیم. به عنوان رشته‌ای از اتفاقاتی که در همین دنیای مادی که در آن زندگی می‌کنیم، روی می‌دهند.

اتفاقاتی که با حواس خود دریافتشان می‌کنیم. ولی این رویدادها را در درون خویش، در افکار و احساساتمان تجربه می‌کنیم. همین نسخه درونی دنیا، یعنی چیزی که یک دانشمند برجسته عصب‌شناس آن را «فیلم درون مغز» نام‌گذاری کرده است، برای هر یک از ما واقعیت دارد.^[۱] این دنیای درون نام‌های گوناگونی دارد: ذهن، روحیه، روح، روان، وجدان. هر نامی که بر آن بگذاریم، در اصل همین «تو» و «من» ایم که در زیر بار این همه کار که باید انجام دهیم و به آن فکر کنیم به خود می‌پیچیم.

بعضی ممکن است بگویند: «خوب که چه؟» زندگی همیشه آسیابی خردکننده بوده است و کشمکش با زندگی اصلاً بخشی از هویت انسانی ماست. هستند انسان‌هایی که انگار از مشغله‌های تمام‌نشدنی و از اینکه یک دم آزاد نیستند لذت می‌برند. شاید بقیه ما نیز باید مانند آنان باشیم و یاد بگیریم جنبه‌های مثبت پرتب و تاب‌ی را ببینیم. خلاصه، همه ما واقعاً نیازمند تغییر در روش و رفتار خودیم.

کلی‌گویی درباره یک موضوع انتزاعی و گسترده، یعنی کیفیت شعور و هشیاری ما، امر پیچیده‌ای است، اما در این مشغله‌های شدید مسئله‌ای هست که فقط با رفتار نمی‌توان حل کرد. وقتی کار به خلق یک زندگی پربار در درون انسان، یعنی به فیلمی می‌رسد که درون مغزمان در حال پخش شدن است و او می‌دارد مان که بایستیم و چیزی را تحسین کنیم، یک عامل بیش از هر عامل دیگری اهمیت می‌یابد: «عمق». همه می‌دانیم عمق چیست، هرچند شرح دقیق آن با کلمات سخت باشد. عمق یعنی کیفیتی از آگاهی، احساس یا درک که وقتی درگیر جنبه‌های مختلف زندگی می‌شویم تجربه‌اش می‌کنیم.

این تجربه می‌تواند در هر جایی جلوه کند - در یک شخص، یک مکان، یک جسم، یک نظر یا یک احساس. هر چیز که در طول روز برایمان روی می‌دهد، هر چیز که می‌بینیم و هر چیز که می‌شنویم، برخورد با هر شخص یا هر فکر که از ذهنمان می‌گذرد آماده و مستعد عمق یافتن است. مدام در حال

غربال کردن گزینه‌های گوناگونیم و تصمیم می‌گیریم توجه و تمرکز خود را در کجا به کار بگیریم. بیشتر ما غالباً در محیط افکار خود می‌گردیم و همان‌جا می‌مانیم، اما اندک افراد خاصی به روشنایی ذهن می‌رسند. عمق درست از زمانی آغاز می‌شود که منابع ادراکی و شناختی خود را به قیمت فدا کردن هرچه هست فقط وقف یک مکالمه، یک فکر جذاب یا یک کار می‌کنیم.

وقتی در حال راندن ماشینتان به یک تابلو ایست می‌رسید، آن را می‌بینید و معنای آن را می‌فهمید و به آن واکنش نشان می‌دهید. اما در ورای این عمل ناخودآگاه و تقریباً مکانیکی، هیچ فکر یا ملاحظه خاصی درباره این تابلو ندارید. این تابلو وارد دنیای درونی شما نمی‌شود و در آن نمی‌نشیند. مانند بی‌شمار اجسام گذرای دیگر در ذهن شما، این تابلو در حاشیه‌ها می‌ماند.

پنج دقیقه بعد به خانه می‌رسید و سگ خود را می‌بینید که به گرمی به شما سلام می‌کند. خم می‌شوید و چوبی را برمی‌دارید و پرت می‌کنید تا برای شما بیاورد. همان‌طور که سگ چوب را جست‌و‌خیزکنان می‌آورد به چهره مشتاقش می‌خندید. بر خلاف تابلو ایست، این لحظه دارای غنا و عواطفی است که آن را در کمال خود تجربه می‌کنید. با سگ خود در حیاط خانه‌اید و در هیچ کجای دیگر نیستید. این تجربه عمیق است!

شاید به نظر برسد که این کار صرفاً تابعی از زمانی است که با سگ می‌گذرانید هرچه وقت بیشتری صرف یک تجربه می‌کنید به عمق بیشتری می‌رسید. اما مطلب به این سادگی نیست. نظری گذرا به سوی دیگر یک اتاق شلوغ ممکن است عمق بیشتری از یک مکالمه دوساعته داشته باشد. عمق مطلقاً محصول زمان یا هیچ ویژگی کمیت‌پذیر دیگری نیست، بلکه زیستی درونی است که به یک تجربه معنا می‌بخشد. ویلیام جیمز^۱ زمانی نوشت: «همه چیز بستگی به توانایی روح ما برای جذب شدن در کارها و جاری کردن جریان حیات در کارهایی دارد که به ما واگذار می‌شود.»^[۲]

همه ما این نکته را تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم چه حسن‌ها برای ما دارد. آن لحظه‌ها که بیشترین لذت‌ها را از گذشتش می‌بریم و آن را تا مدت‌ها عزیز می‌شماریم، لحظه‌هایی است که عمیق تجربه‌شان می‌کنیم. ریشه‌های عمیق ما در جهان به حیات وحدت و استحکام می‌بخشد. همین ریشه است که به کارمان، روابطمان و هر آنچه می‌کنیم غنا می‌دهد. عمق بخش اصلی یک زندگی خوب است و یکی از کیفیاتی است که در دیگران بیش از هر چیز می‌ستاییم. هنرمندان بزرگ، متفکران و رهبران همگی توانایی فوق‌العاده‌ای برای «جذب» یک فکر، یک رسالت یا یک مشغله درونی دارند که آنان را بی‌هراس از هیچ مانعی به دنبال کردن آرمان‌ها وامی‌دارد. لودویگ فان بتهوون، میکلائو، امیلی دیکنسون، آلبرت اینشتین، مارتین لوتر کینگ جونیور، اینان را طوری برجسته می‌نامیم که گویی فقط نبوغ بود که به تنهایی از آنان چنین شخصیت‌های بزرگی ساخت. اما آنچه ایشان را یگانه ساخته است کارهایی است که با هوش خود کردند و عمقی که در اندیشه به آن رسیدند تا از آن طریق کار خود را انجام دهند.

فقط نوابغ نیستند که چنین خصلتی داشته‌اند. در همه جا، هستند مردمی عادی که با لذت محض از مشغله، به عمق دست می‌یابند. این استعداد رشک‌انگیز، مافوق‌طبیعی است، مانند چیزی که باید با آن زاده شد. ویلیام جیمز اذعان می‌کند افراد خوش‌اقبال آنقدر در کسب تجربه زنده‌اند که می‌توانند «جذبۀ درونی» خویش را در آسمانی ابری یا در چهره غریبه‌ها در خیابانی شلوغ بیابند. کنجکاو است بدانند آیا کاری هست که بقیه ما بتوانیم برای کسب این نوع از آگاهی خارق‌العاده انجام دهیم. می‌پرسد «چگونه یک فرد اگر مجبور نباشد، می‌تواند به این جذبۀ حیاتی دست بیابد؟» جیمز به همان نتیجه‌ای رسید که بسیاری از دیگر فیلسوفان در طول قرن‌ها رسیده بودند: هر انسانی در حیات خود این توانایی بالقوه را دارد که عمیق زندگی کند.

این توانایی بالقوه وقتی از دست می‌رود که شما یک سر می‌شوید و