

سزا

منطق پشت پرده‌ی انگیزه‌های مان

نویسنده
دان آریلی

ترجمه‌ی
رامین رامبد

سزا: منطق پشت‌پرده‌ی انگیزه‌های مان
دان آریلی
ترجمه‌ی رامین رامبد
نوبت یکم، ویراست یکم ۱۳۹۶
چاپ دیجیتال: سازمان چاپ طهرانی
شمارگان: ۵۱۰
تمام حقوق محفوظ است

بنگاه نشر سیف‌تال
تهران، مجیدیه شمالی، ایستگاه پیااله،
پلاک ۶۵۵ واحد ۱
کد پستی ۱۶۳۳۷۱۳۳۱۶
(۰۲۱) ۲۲۵۲۹۲۴۹
info@ciphtal.ir

رونوشت‌برداری از و/یا ذخیره‌سازی این اثر، به هر شیوه‌ی مکانیکی، الکترونیکی، فوتوکپی، یا هر روش و ابزار دیگر، بدون کسب اجازه‌ی کتبی از بنگاه نشر سیف‌تال ممنوع است.

www.ketab.ir

سرشناسه: آریلی، دن

عنوان و نام پدیدآور: سزا: منطق پشت‌پرده‌ی انگیزه‌های مان
مشخصات نشر: تهران: سیف‌تال، ۱۳۹۶
نویسنده: دان آریلی
شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۶۴۵۷۰۷۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی
Payoff, The Hidden Logic That Shapes Our Motivations; 2016

موضوع: انگیزش در کار
موضوع: مشوق (روان‌شناسی)
موضوع: اقتصاد - جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه‌ی افزوده: آریلی، دان
شناسه‌ی افزوده: رامبد، رامین، ۱۳۴۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸۱۴/۵ HF۵۵۴۹
رده بندی دیویی: ۴۵۸.۳۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۰۰۰۸۴

فهرست

پیش‌گفتار: از تراژدی تا معنا و انگیزه ... ۱

در باب پیچیدگی انگیزه، و داستانی شخصی

۱ چگونه انگیزه را به باد دهیم، یا: کار در نقش فیلمی درباره‌ی زندان ... ۱۲

چرا بی انگیزه کردن کسی مثل آب خوردن است

۲ سرخوشی (و حتا تصور) ساختن چیزی ... ۲۶

در باب وابستگی عمیق مان به ایده‌ها و آفریده‌های خودمان

۳ پول، پتزا از ونوس، ستایش از ژوپتر ... ۳۷

چرا پول از هر چه می‌اندیشیم اهمیت بسیار کم‌تری دارد؟

۴ در باب ۴۰. روان‌پرور معنا ... ۵۷

تمایل شدید به جاوانگی نمادین، و چیرگی عشق بر همه

پی‌گفتار: پاسخ به پرسش‌هایی ... ۴

راز و رمز انگیزه، مختصر و مفید

یادداشت‌ها ... ۶۹

واژه‌نامه ... ۷۱

پیش گفتار

از ترازوی تا معنا و انگیزه

درباب پیچیدگی انگیزه، و داستانی شخصی

ما رئیس زندگی خودمانیم. هر روز نهایت تلاش مان را به خرج می دهیم تا از رختخواب برخیزیم و به کار برویم و همان کاری را بکنیم که باید بکنیم. همچنین می کوشیم آدم هایی که برای مان و با ما کار می کنند، کسانی که از ما خرید می کنند و دادوستدی با ما دارند، و حتا آنانی که ما را تحت نظارت دارند، ترغیب کنیم. همین کار را در زندگی شخصی مان نیز می کنیم. همان خردسالی، بچه ها می کوشند تا والدین شان را مجاب کنند تا برای شان دست به کاری بزنند («بابا، من می ترسم این کارو کنم») یا «خب، همه ی بچه ها موبایل دارن»، البته با میزان متغیری از موفقیت. در بزرگسالی نیز می کوشیم تا دیگران را ترغیب کنیم تا کاری برای ما بکنند («عزیزم، امروز سرم خیلی شلوغ بود، می شه بچه ها رو ببر، برامونی و ظرفا را بشوری؟»). سعی می کنیم کودکان مان را واداریم تا اتاق شان را تمیز کنند و شئ های شان را بنویسند. می کوشیم تا همسایه مان را به مرتب کردن باغچه تشویق کنیم.

فارغ از عنوان رسمی شغل مان، همگی ما انگیزه بخش های پاره وقتیم. باتوجه به این که انگیزه اهمیتی اساسی در زندگی مان دارد، به راستی درباره اش چه می دانیم؟ آیا واقعا می فهمیم چگونه کار می کند و نقشش در زندگی مان چیست؟ فرض انگیزه آن است که با پاداشی مثبت و بیرونی به پیش رانده می شود: «ایں کارو بکن، اینو بگیر». اما اگر داستان انگیزه واقعا از آن چه که فرض کردیم ضریف تر، پیچیده تر، و افسوس کننده تر باشد چه؟

این کتاب در دل جنگل سرشت راستین انگیزه، و نیز نادانی ما از عجیب و پیچیده بودن آن به کندوکاو می پردازد. امیدوارم که به جای دیدن انگیزه در نقش معادله ی ساده ی موشی به دنبال پاداش، نوری بر این جهان زیبا، بسیار انسانی، و پیچیده ی روان شناختانه بتابانم. انگیزه جنگلی ست از درختان درهم تنیده، رودخانه های نیموده، حشراتی موزی، گیاهانی عجیب، و پرندگانی رنگارنگ. این جنگل پر است از عناصری که می اندیشیم با اهمیتند، حال آن که به راستی نیستند. گذشته از آن، آکنده

است از جزئیاتی که یا کاملاً نادیده می‌گیریم یا فکر نمی‌کنیم مهم باشند، اما معلوم می‌شود که اهمیتی ویژه دارند.

خب، انگیزه دقیقاً یعنی چه؟ به گفته‌ی واژه‌نامه یعنی «عمل یا فرایند دادن دلیل به شخص برای دست‌زدن به کاری»؛ همچنین «وضعیت مشتاق‌بودن به عمل یا کار». پس این کتاب درباره‌ی آن است که چه چیزی ما را وامی‌دارد تا نسبت به کاری که انجام می‌دهیم احساس علاقه کنیم. درباره‌ی این که چرا احساس پویایی می‌کنیم تا برای وظایفی از جان و دل مایه بگذاریم که شاید در ظاهر امر بی‌ارج و پاداش باشند. همچنین درباره‌ی نیاز مبرم به مدیرانی که سرشت ژرف آن‌چه را که کارکنان را دلبسته می‌کند و آن‌چه را که می‌توانند انجام دهند تا هرکسی احساسی برخاسته‌تر و متعهدانه‌تر داشته باشد، درک کنند. درباره‌ی برقراری ارتباط عمیق‌تر با کاری که می‌کنیم، با پیامدهای کوشش‌های مان، با دیگران، و با روابطمان. اما، در نهایت، این کتاب درباره‌ی آن است که پیش از آن که این دار فانی را ترک کنیم، بینیم از زندگی مان چه می‌توانیم [۱].

معادله‌ی انگیزه

انگیزه (از لحاظ مؤثر بودن در به پایان رساندن وظیفه‌ای) از آن‌چه که در نگاه نخست به نظر می‌رسد مسئله‌ای دشوارتر است. برای اندیشیدن به پیچیدگی انگیزه، گیرم می‌خواهید معادله‌ای بنویسید که همه‌ی عناصر بنیادی انگیزه را در بر بگیرد. شاید یک چنین چیزی از آب دربیاید:

$$\text{انگیزه} = \text{پول} + \text{کام‌یابی} + \text{خشنودی} + \text{هدف‌مندی} + \text{حس پیشرفت} + \text{امنیت} \\ + \text{بازنشستگی} + \text{بهادادن به دیگران} + \text{میراث خودتان} + \text{منزلت} + \text{شمار} \\ \text{کودکان خردسال در منزل [۲]} + \text{غرور} + \text{X} + \text{P} + \text{E} + \text{[۳] (سبوع عنصر دیگر)}$$

البته، پول بخشی مهم در این معادله است، ولی این معادله فهرستی بلند از سایر عوامل همچون کام‌یابی، خشنودی، هدف‌مندی، حس پیشرفت، روابط ما با دیگر هم‌کاران و غیره را نیز در بر می‌گیرد.

چندی به شغل‌تان بیندیشید. اگر این معادله را در مورد خودتان بنویسید، نقش پول در انگیزه‌ی شما در مقایسه با کام‌یابی، خشنودی، هدف‌مندی، حس پیشرفت، امنیت بازنشستگی، بهادادن به دیگران، میراث خودتان، منزلت، و غیره، چقدر برجسته است؟ همان‌طور که می‌بینید این فهرست سر دراز دارد؛ اجزای متعددی در آن دخیلند، و کاملاً از انواع و اقسام مشوق‌هایی که ما را برمی‌انگیزانند سر در نمی‌آوریم، دیگر بماند



که انواع مختلف و سوق با هم برهم کنش دارند و روی هم رفته به چیزی به نام «انگیزش» ختم می‌شوند. این معادله‌ی انگیزش همچنین شامل عناصری است که انگار چندان ربطی به خوشی ندارند. در واقع، یکی از افسون‌کننده‌ترین جنبه‌های انگیزه آن است که گاهی ما را به دستیابی بی‌زمانی سوق می‌دهد که دشوار، چالش‌انگیز، و حتا دردناکند. در مورد خودم، این جنبه‌ی انگیزه بسیار جالب و مهم است. چون یکی از چالش‌انگیزترین تجربیات زندگی من برداشتن سبک‌باری به من در دیدن ژرفای ریشه‌ی بسیار پیچیده‌ی انگیزه یاری رساند. به سبک‌باری می‌گویم آوردن بد نباشد.

رفتن سراغ ترازوی

تابستان چند سال پیش، با چندتا از دوستان قدیمی داشته‌ام می‌خوردم که موبایلم زنگ زد. بانویی که نمی‌شناختمش گفت که شماره‌ام را آن‌سایه گرفته، و از من خواست هرچه زودتر به بیمارستان محل بروم. بانوی مذکور در راهی نرومایی که در نوجوانی گریبانگیرم شده بود خوانده بود و فکر می‌کرد که می‌توانم به بهترین دوستش که او را «آلیس» می‌نامم، کمکی بکنم. به دلایلی که به زودی روشن می‌شوند، من از بیمارستان اصلاً خوشم نمی‌آید، اما انگیزه‌ی یاری‌رساندن در من قوی‌تر از تنفرم بود. نتوانستم خواسته‌اش را رد کنم، پس دوستانم را ترک کردم و به سمت بیمارستان رفتم. وقتی آلیس را در آن‌جا دیدم، فهمیدم که او و خانواده‌اش به تازگی گرفتار ترازوی دهشتناکی شده‌اند: دوتا از فرزندان نوجوان وی به شدت در آتش سوخته بودند. پس از شرح وضعیت‌شان تا حدی که می‌شد، آن مادر درمانده از من پرسید که فکر می‌کنم به کودکان مجروح‌شان چه باید بگویم. آنان هشیار و ناهشیار می‌شدند، و دچار درد و ترسی ناگوار بودند. آلیس می‌خواست بفهمد که آنان می‌خواهند در مورد جراحت‌شان،

درمان‌های پیش رو، و درباره‌ی مسیر بهبودی‌شان چه بدانند. همچنین از من خواست که آنان چه چیزی را نمی‌خواهند بدانند.

وی به این دلیل چنین چیزهایی را از من می‌خواست که داستان شخصیم را شنیده بود. سال‌ها پیش، وقتی نوجوانی بیش نبودم، در اثر سانحه‌ای ۷۰ درصد بدنم سوخت. سه‌سالی را در بیمارستان گذراندم. در آن مدت، بسیاری از درمان‌ها و جراحی‌ها را پشت سر گذاشتم. و در وضعیتی بسیار شبیه به وضعیت فرزندان آلیس بودم.

نمی‌دانستم چه جوابی بدهم، اما نهایت تلاشم را کردم تا خودم را به آن روزهای کذایی در بیمارستان برگردانم. سروصداها را به یاد آوردم. بوق و وزوز دستگاه‌ها. تجهیزات. درد. صداها. این‌ها را نمی‌فهمیدم. واژه‌ی «بیمار درد» در ذهنم پژواک یافت. انگار این واژه را جایی از بدنم می‌شنیدم. یکی از کادر درمانی شنیده بودم، معنایش برایم این شد که کسی بودم که از فرق سر تا نوک پا رفتار درد شده. هرچیزی با درد تعریف می‌شد، و چیز دیگری جز درد نبود. نه گذشته‌ی من، نه آینده‌ای. تنها درد در اکنون بود. و نه چیزی دیگر.

یکی از خاطراتی که در آن روزهای گذشته در بیمارستان در من بیدار شد جدا کردن باندپیچی‌ها بود. چون برایم مجبورستی نماز به بود، باندها به گوشت می‌چسبیدند. پرستاران باید باندها را می‌کنند، سپس درمانی که خون می‌دیدند - نشانی از زنده‌بودن بافت زیرین - گوشت تازه‌مجروح را ماساژ می‌دادند تا بافت مرده زوده شود. سپس پماد روی زخم‌ها می‌مالیدند و از نو بدنم را باندپیچی می‌کردند. روز بعد، دوباره این فرآیند زجرآور تکرار می‌شد. تنها روزهایی که جراحی داشتم از شر این شکنجه در امان بودم، و گاهی روز بعد. آه، چه امیدی به جراحی داشتم، دلخوشی بیهوشی، و چند روز ریکاوری.

از خاطرات برداشتن باندها چیزی به آلیس نگفتم، اما خاطراتش کردم که وقتی در بیمارستان بودم، می‌خواستم از همه‌ی سروصدا و بوق‌ها و بوی بوی سردریاورم. می‌خواستم ضربان قلب و فشار خونم را بدانم. می‌خواستم میزان اکسیژن خونم، کارکرد شش‌هایم، و غیره را بدانم. می‌خواستم بدانم کدام صدا به معنای آن بود که بدنم داشت کار می‌کرد و کدام صدا می‌گفت که اوضاع روبه‌راه نیست. همچنین می‌خواستم بدانم درد چه مدت طول می‌کشد، کی درمان سبب می‌شود تا درد افزایش یابد، و کی مقداری تسکین پیدا خواهیم کرد. در ظاهر امر، انگار که تشنه‌ی اطلاعاتی از چیزهایی بودم که داشت سرم می‌آمد، اما چیزی که به راستی خواهانش بودم - برخلاف تجربه‌ی

تقریباً بی حرکت در تخت بیمارستان - داشتن احساس کنترل بود. پیش از رفتنم، همه‌ی این‌ها را به آلیس گفتم.

چند روز بعد، آلیس به من زنگ زد و با گریه از من خواست تا به بیمارستان برگردم. وقتی رسیدم به من گفت که یکی از بچه‌هایش در گذشته است، و از من پرسید که آیا می‌تواند به آن یکی پسرش (که اسمش را می‌گذارم بیل) بگوید که برادرش مرده؟ اصلاً نمی‌دانستم چه بگویم، اما بار دیگر کوشیدم که خودم را به گذشته ببرم. کوشیدم تصور کنم جگر به می‌توانستم - در آن جهانی که آکنده بود از درد و رنج، به سختی نفس کشیدن و بیهوش شدن، و به‌هوش آمدن، دستگاه‌ها و لوله‌های درون دهانم، توهّمات و آرام‌بخش‌ها با خبری چنین دهشتناک کنار بیایم. نمی‌توانستم بفهمم که چگونه کسی می‌تواند در این درد و سردرگمی، غم از دست دادن برادرش را هضم کند، پس به آلیس گفتم که در جایی که می‌تواند این خبر را از پسر بازمانده‌اش دور نگاه دارد. چند ماهی گذشت و خبرهای بهتری به گوشم رسید. بیل از خطر جسته و کاملاً هشیار بود، و کمابیش از وضعیتش آگاه داشت. آلیس از من خواست تا برای پسرش یادداشتی امیدبخش درباره‌ی روند بهبودی، از آنده‌اش بفرستم. تقاضای او وجودم را سرشار از غم کرد. به خوبی می‌دانستم که پسرک تازه شروع به بهبود کرده و چه راه دراز و جان‌فرسایی پیش رو دارد. اوضاع از آن چیزی که به کدام‌شان می‌اندیشدند بسیار سخت‌تر بود.

چه چیزی به من انگیزه داد تا دوباره سراغ آن خاطرات دهشتناک بروم؟ همان‌طور که در مورد تقاضای آلیس می‌اندیشیدم، نخستین باری را که با پای خیمه از اتاقم در بیمارستان بیرون رفتم به یاد آوردم. از تخت برخاستم و تاتی کنان تا در رفتم، آن را گشودم، و پایم را از اتاق بیرون گذاشتم، بسیار بسیار آهسته و با درد جلو رفتم. مصمم بودم تا هرطور شده خودم را به ایستگاه پرستاری برسانم. وقتی به آن‌جا رسیدم، آینه‌ای بزرگ دیدم. بدون فکر کردن گامی دیگر برداشتم و نگاهی به خودم انداختم. به سختی می‌شد باور کرد آن موجود درون آینه، من هفده‌ساله باشم.

تا آن لحظه، گاه‌گذاری بخش‌هایی از بدنم را دیده بودم، اما این بار نخست بود که دیدی کامل داشتم. پاهایی را دیدم به شدت خمیده و باندپیچی شده و بازوهایی که انگار

بی هیچ حیاتی از شانه‌هایم آویزان بودند. پشتم قوز برداشته بود، و چهره‌ام برای خودش رنگین‌کمانی بود. سمت راست سرتاسر آبی بود و سرخ و زرد. از جاهایی زردآبه‌ای بیرون زده بود؛ بخش‌هایی از پوست از صورتم آویزان بود. چشم راستم ورقلمیده بود. تنها چشم چپم، در میانه‌ای این آشفته‌بازار قابل تشخیص بود. بقیه‌ی چیزها هم با زمانی که آدمی سالم بودم تفاوت بسیار داشت. به «من» مجروح نمی‌مانست، چون اصلاً با آن چه که از خودم به‌خاطر داشتم هیچ شباهتی نداشت؛ یکی دیگر بود. فقط این نبود. پس از چند لحظه‌ی دیگر زل‌زدن به خودم در آینه، دیگر نتوانستم درد درون پاهایم را تاب بیاورم. برگشتم و پاکشان به تختم بازگشتم، و چندساعتی با درد جانکاه کلنجار رفتم. این درد جان‌پناهم شد. در ناتوانی از اندیشیدن به چیزی دیگر، در لاک شخصی در داله پناه گرفتم.

نیزه یاد دارم. حدود یک‌سال و نیم بعد، جای زخم‌هایم کمابیش به‌طور کامل بسته شد و در وضعیتی بسیار بسیار بهتر بودم. اما به‌همراه این بهبودها و امید فزونی‌یافته‌ی حاصل از احساس سالم‌تر شدنم، چالش‌هایی تازه و نامنتظره فرارسیدند. جای زخم‌هایم - اگر نه سرخ‌رنگت، و اندکی برجسته - به‌شیوه‌ای این قابلیت را پیدا کردند که به‌سرعت منقبض شود. هر بار که یکی دو ساعتی، مثلاً برای دیدن تلویزیون یا استراحت، با دست یا پای جمع‌شده‌ی منقبض می‌نشستم، دیگر نمی‌توانستم دست و پایم را راست کنم، چون جای زخم‌های منقبض شده بودند و دامنه‌ی حرکتیم را محدود می‌کردند. برای بازگرداندن جای زخم‌ها به اندازه‌ی قبلی‌شان باید با تلاش برای راست کردن دست‌وپایم و عملاً جردادن بدنم، آن‌ها را کش می‌دادم. گاهی نمی‌توانستم کاملاً دامنه‌ی حرکتی‌ام را به‌دست‌آورم. در چنین حالتی، باید باز زیر تیغ جراحی می‌رفتم تا مقداری از پوست سفت‌شده برداشته و آن را با پوست تازه جای‌گزین کنند، و روز از نو روزی از نو. در هر حالتی از چنین با تن خودم نفرت داشتم. بی‌زار از این نبرد پایان‌ناپذیر هرروزه، داشتم به خودم خیانت می‌کردم.

این خاطرات باوجود رنج‌آلودگی، مرا واداشتند که در کمک به آلیس و بیل کوششی به‌خرج دهم. آلیس می‌خواست برای بیل یادداشتی دلگرم‌کننده و مثبت بنویسم، ولی با آگاهی از آن چه می‌دانستم، از خودم پرسیدم: چقدر باید خوش‌بین باشم؟ به او چه می‌توانم بگویم؟ چقدر باید و می‌توانم روراست باشم؟ حقیقت آن بود که وی احتمالاً برای مدتی بسیار طولانی گرفتار زندگی مصیبت‌باری می‌شد. به درمان‌های خودم

اندیشیدم که هنوز با گذشت سی سال از آن سانحه باید انجام می‌دادم. برایم روشن نبود که آیا بهتر است زنده بماند یا بمیرد (اندیشه‌هایی که برای سال‌ها درباره‌ی زندگی دردآلود خود داشتم). نیز برایم روشن نبود که رنج درازمدت وی (اندیشه‌ی دیگری که درباره‌ی خودم داشتم) برای خودش یا خانواده‌اش بهتر باشد.

در چهل و هشت ساعت بعد، با جان‌بخشیدن به تجربیات خودم و کلنجاررفتن با آن‌چه که باید به بیل بگویم، اشک فراوان ریختم. سال‌ها بود که چنین گریه نکرده بودم. سرانجام، به چارچوبی برای پیامی دست یافتم که با آن احساس راحتی می‌کردم. چون نمی‌توانم از دست‌هایم به‌خوبی کار بکشم، پیامی صوتی برای بیل ضبط و برای آلیس ارسال کردم. در آغاز به بیل گفتم که زندگیش قرار است دشوار باشد و این پیشرفت آهسته است، اما راهی برای کنارآمدن با این جراحت هست. به وی گفتم که تکنولوژی به یاری هر کسی می‌آید، اما این یاری برای افراد توان‌خواه به مراتب بیش‌تر است. همچنین به او گفتم که کان‌های کاری مدرن به شیوه‌هایی نوین و انعطاف‌پذیر مجهز شده‌اند که امکان کار فعالیت برای افرادی دچار چالش‌های ما را تسهیل می‌کند. گفتم «مثلاً من استاد دانشگاه را برگزیدم چون انعطاف‌پذیری فوق‌العاده‌ای در زندگیم ایجاد می‌کند. وقتی حال بهتری می‌توانم بیش‌تر کار کنم و وقتی درد سراغم می‌آید کم‌تر به کارم پردازم. از این‌ها گذشته، حالا که نمی‌توانم دست‌هایم را به‌خوبی به کار ببرم، می‌توانم از تکنولوژی صوتی برای نوشتن کتاب‌ها و مقالاتم استفاده کنم، و این تکنولوژی دارد روز به روز بهتر می‌شود.»

فرایند تهیه‌ی پیام برای بیل به شدت برایم آزارنده بود. وقتی دگمه‌ی Send را زدم باری از دوشم برداشته شد. دو روز بعد آلیس پاسخی برایم فرستاد، و گفت که آن پیام چقدر به پسرش یاری رسانده و چقدر بابت آن سپاس‌گزار است. این من خواست تا پیامی دیگر به بیل بفرستم و - باوجود همه‌ی دشواری‌های پیم نخست - از آن پس برایش پیام فرستادم.

چندماه بعد به دیدار بیل در بیمارستان رفتم. شب قبلش خوب نخوابیدم چون از یک‌سو میان آرزویم برای کمک‌کردن، و از سوی دیگر نگرانی عمیقم از واکنشم به‌هنگام دیدار، در فکر و خیال بودم. (چندباری به بیمارستان برگشته بودم، ولی به‌عنوان بیمار نه ملاقات‌کننده) با کمال شگفتی، دیدارم با بیل بسیار خوب بود. از هر دری سخن گفتیم - بیمارستان، زندگی آن سوی دیوارها، خانواده، و پیچیدگی سرکردن با جراحت و درمان.

پس از چند ساعتی، پرستاری آمد و به بیل گفت که قرار است درمانی تازه داشته باشد، چیزی که به خاطر آوردم خودم هم داشتم. برای حاضرین در اتاق روشن بود که این درمان تازه دردناک خواهد بود.

بیل مظلومانه پرسید «نمی شه کمی عقبش بندازیم، مثلاً تا فردا؟»

«متأسفانه نمی شه بیل. باید همین حالا باشه.»

«حتا یه ساعت نمی شه؟»

پرستار با سرش علامت منفی داد.

«باید روی همه ی بدنم باشه؟ نمی شه فقط روی یه تیکه کار کنین؟»

نه عزیزم، متأسفم.»

در آن لحظه دیگر تحملم تمام شد. چنان اضطرابی گریبان گیرم شد که دیگر نتوانستم بایستم. نشستم، بدنم را روی زانویم گذاشتم، سرم را پایین گرفتم، و کوشیدم به آرامی نفس بکشم. خاطرات همه ی چانه زدن هایم با پرستارانم بر سرم آوار شد. کوشش برای رساندن آتش درون، کاستن از درد، التماس برای درمان تنها یک بخش از بدنم در آن روز. سانس های، کمابیش هربار ناکام شدم. روی موافقت پرستاران نمی شد حساب کرد.

هنگام خروج از بیمارستان در کوشش برای غلبه بر احساساتم، به نکته ای تازه درباره ی جراحتم و شیوه ای که زندیم را دگرگون ساخت پی بردم. تا آن هنگام، هربار که به رنج خودم می اندیشیدم، تنها روی درد تمرکز می کردم. به جای زخم های منقبض شونده فکر کردم. نگران این بودم که از چشم دیگران چه شکلیم. به دشواری ناتوانی در تنظیم دمای بدنم، و محدودیت های حرکت هام اندیشیدم. همگی جنبه های جسمی جراحت. اما با مشاهده ی چانه زدن بی نتیجه ی بیل، نقش ویرانگر درماندگی در تجربه ی خودم واقف شدم. این باعث شد که به درکی زرف از حالش های شدیداً مجروح بودن، پیچیدگی بازیابی، و شیوه هایی که تجربه ام به شکلهای دگرگون ساخته بود، دست یابم. پی بردم که انگیزه های مان از کوشش برای چیرگی بر حس درماندگی و بازپس گیری کوچک ترین تکه ای از کنترل بر زندگی خودمان، سرچشمه می گیرند.

درد و معنا

داستان من چه ربطی به انگیزه ی انسانی دارد؟ نشان می دهد که ما برای دست یابی به حسی از معنا با چه شدتی به پیش رانده می شویم، ولو این که کاری بسیار چالش انگیز و دردناک باشد. همچنین نشان می دهد که میان خوش بختی و معنا تفاوتی بزرگ هست.