



بشرمون



چاپ اول

بحران آسایش

چرا زندگی بدون سختی خودخواسته، ما را از درون تهی می کند
مایکل ایستر. پیام بهرام پور | تهمینه قدیم خانی

ایستر، مایکل / Easter, Michael (Health and fitness writer)
بحران آسایش: چرا زندگی بدون سختی خودساخته، ما را از درون تهی می‌کند
نویسنده: مایکل ایستر؛ مترجم: پیام بهرام‌پور، تهمینه قدیم‌خانی
تهران: نشر مون، ۱۴۰۴.
۳۰۴ ص.

۹-۷۲-۸۳۱۲-۶۲۲-۹۷۸

فیپا

The Comfort Crisis: Embrace Discomfort To Reclaim Your Wild,

Happy, Healthy Self, 2021

سلامتی / Health

کیفیت زندگی / Quality of life

زندگی در هوای آزاد / Outdoor life

بهرام‌پور، پیام، ۱۳۷۱، مترجم

قدیم‌خانی، تهمینه، ۱۳۷۴، مترجم

RA۷۷۶/۵

۶۱۳

۱۰۶۷۹۲۵

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسهٔ افزوده:

شناسهٔ افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی:

بحران آسایش

چرا زندگی بدون سختی خود ساخته، ما را از درون تهی می کند
مایکل ایستر. پیام بهرام پور | تهمینه قدیم خانی



نشرهون |

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

بحران آسایش

چرا زندگی بدون سختی خود ساخته، ما را از درون تهی می کند

● مایکل ایستر ● پیام بهرام پور - تهمینه قدیم خانی ●

مایکل ایستر	نویسنده:
پیام بهرام پور - تهمینه قدیم خانی	مترجم:
خیدر خسروی	ناظر محتوایی:
مهتا سیدجوادی	ویراستار:
راهله جناب زاده	ویراستار فنی:
محمد منصورقنای	طراح یونیفرم جلد و گرافیک متن:
فاطمه صیادی	طراح جلد:
سجاد قربانی	آماده سازی و صفحه آرایی:
حسن مستقیمی	مشاور فنی چاپ:
۹-۷۲-۸۳۱۲-۶۲۲-۹۷۸	شاپک:
اول - ۱۴۰۴	نوبت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	تیراژ:
	لیتوگرافی:
	چاپ:
	صحافی:

۱۷۲۵۰۰۱

قیمت را ببینید

از ترجمه تاهدیه‌هایی برای شما

به عنوان یک بچه سوسول شهری هم خانواده‌ام و هم خودم نهایت تلاشمان را کردیم تا آب در دل بنده تکان نخورد، در چند سال اخیر که به سراغ «ناآسودگی» رفتم می‌دانم بحران آسودگی چیست! وقتی در مسابقات ماراتن دویدم، در مسابقه آب‌های آزاد ۶.۵ کیلومتری شنا کردم، ده روز به دور از انسان‌ها و بدون موبایل و حرف زدن مثل راهب‌ها زندگی کردم و حتی قلۀ کلیمانجارو را فتح کردم و بسیاری از «ناآسودگی‌های» دیگر را تجربه کردم، بعد از آن‌ها دیدم که آدم قبل نیستم و انگار به یک ابرانسان تبدیل شده‌ام. من با همه وجودم به این کتاب باور دارم و مطمئنم اگر شما هم به مطالب این کتاب عمل کنید، تبدیل به آدم دیگری خواهید شد.

همچنین در جاهایی از کتاب، یافتن معادل قابل اجرا در شرایط ایران برای خواننده فارسی‌زبان تقریباً غیرممکن است و به همین دلیل با ارائه هدایایی تکمیلی برای این کتاب، شما بسیار بیشتر از یک کتاب دریافت خواهید کرد، هدایای تکمیلی از جمله:

- فرصت عضویت در گروه چالش میزوگی
- فهرست میزوگی‌های مناسب شرایط ایران
- زیرنویس فارسی فیلم‌های اشاره شده در کتاب

- توضیح فارسی مدل رفتاری دکتر بی. جی. فاگ^۱
- تمرین یادگیری زبان انگلیسی با آموزه‌های مایکل ایستر
- و آموزه‌های تکمیلی مرتبط دیگر

برای دریافت این کتاب به آدرس زیر مراجعه کنید.



بیشتر از یک نفر

پیام بهرام پور

Bishtarazek.com

۱. در صفحه ۱۱۳ کتاب به پژوهش‌های دکتر بی. جی. فاگ و مدل رفتاری آن اشاره می‌شود و از آنجایی که شانس آموزش دیدن این موضوع را به صورت مستقیم از دکتر فاگ داشتیم، در قالب آموزشی فارسی، آن را در اختیار شما قرار خواهیم داد.

شاید ترجمهٔ این کتاب یکی از میزوگی‌های هر مترجم باشد (نگران نباشید، در همان ابتدای کتاب با مفهوم میزوگی آشنا خواهید شد) چراکه دانستن زبان انگلیسی در سطح عالی اصلاً برای خواندن کتاب بحران آسایش کافی نیست، انگار باید متولد آمریکا (و نه حتی انگلیس) باشی تا از اصطلاحات و کنایه‌های «مایکل ایستر» سر در بیاوری، به همین خاطر در ترجمهٔ این کتاب مجبور به تغییرات جزئی در محتوای کتاب (بدون آسیب به اصل آن) شدیم تا خوانایی آن را به اندازهٔ کافی آسوده کنیم (البته نه تاجایی که به بحران آسایش برسیم!).

ترجمهٔ بحران آسایش سفری بود میان کلمات و فرهنگ‌ها. هر صفحه‌اش یادآوری می‌کرد که «زبان» فقط واژه نیست، بلکه دریچه‌ای است به شیوهٔ زندگی یک ملت. و همین کار را دشوار می‌کرد؛ چراکه بسیاری از اصطلاحات و تجربه‌هایی که مایکل ایستر روایت می‌کند، در بستر زندگی روزمرهٔ ما وجود ندارد.

به همین دلیل، تلاش کردم تا جایی که ممکن است متن را برای خوانندهٔ فارسی‌زبان روان و قابل لمس کنم، بی‌آنکه از جانِ کلام نویسنده چیزی کاسته شود. این یعنی گاهی لازم بود معادل تازه بسازم، گاهی توضیحی کوتاه اضافه کنم و گاهی هم دست به انتخابی بزنم که در ظاهر ساده اما در واقع نتیجهٔ ساعت‌ها بررسی بود.

این کتاب برای من فراتر از یک کار ترجمه بود؛ چالشی شخصی تا از «آسایش» همیشگی ذهنی‌ام بیرون بیایم و خودم را درگیر مفاهیم پیچیده کنم. امیدوارم همان‌طور که ما در مسیر ترجمه رشد کردیم و تجربه‌های نو به دست آوردیم، شما هم با خواندن این کتاب به کشف‌ها و دگرگونی‌های تازه‌ای برسید.

تهمینه قدیم‌خانی

Tahminehghadimkhani.com

بخش اول

قانون اول: به خودت واقعاً سخت بگیر

قانون دوم: نمیر

روی باند بادخیز فرودگاهی در کوتزییوی^۱ آلاسکا، روستایی سه هزار نفری، ایستاده‌ام. مقابلم دو هواپیما قرار دارد. یکی از آن‌ها قرار است کمی دیگر من را در اعماق طبیعت وحشی قطبی آلاسکا رها کند؛ جایی که به متروک‌ترین، دورافتاده‌ترین و نامساعدترین نقطه^۲ روی زمین معروف است. دلم مثل سیر و سرکه می‌جوشد.

سفر پیش رو به قطب شمال در حالت عادی هم هراس‌آور است، اما من چندان دل خوشی هم از پرواز ندارم؛ به‌ویژه با چنین هواپیماهایی: هواپیماهای تک‌موتوره^۲ دو و چهارنفره که به آن‌ها «بوش کرفت»^۲ می‌گویند. درست شبیه قوطی‌های حلبی بال دارند. دانی وینسنت متوجه اضطراب من می‌شود. او تیرانداز تیروکمان و مستندسازی است که در این سفر اکتشافی همراه من است. دانی به آرامی کنار گوشم می‌گوید: «بیشتر خلبان‌های اینجا، گاوچران‌های کوهستان‌اند که همیشه مست می‌کنند و در میخانه‌ها دعوا راه می‌اندازند.» سپس فاصله می‌گیرد و در صدای هوهوی باد داد می‌زند: «ولی خیالت راحت باشد، من بهترین خلبانی را که می‌شد پیدا کرده‌ام. برایان خلبان درجه‌یکی است.» با تکان سر از او تشکر می‌کنم.

1. Kotzebue

2. Bush craft

دانی ادامه می‌دهد: «نمی‌گویم که قرار نیست سقوط کنیم و بمیریم. خطرش وجود دارد، خب؟ اما این مرد کارش درست است. پس احتمال اینکه در سانحه هوایی...» حرفش را قطع می‌کنم و دل‌شوره‌ام به وحشتی تمام عیار بدل می‌شود. می‌گویم: «بسیار خب. فهمیدم.»

پروازهای مسافری عادی فوق‌العاده امن هستند. طبق آمارها احتمال اینکه در مسیر رفتن به فرودگاه در تصادف رانندگی بمیرید، بی‌نهایت بیشتر از احتمال مرگ در هواپیماست. اما این قاعده درمورد پرواز با هواپیماهای کوچک آلاسکا صدق نمی‌کند.

هر سال حدود ۱۰۰ پرواز از این نوع پروازها سقوط می‌کنند و سازمان فدرال هوانوردی اخیراً پس از افزایش تعداد سوانح، «هشدار بی‌سابقه» به خلبانان این هواپیماها در آلاسکا داده است. امسال وضع بیش از همیشه بد بوده است. آب‌وهوای نامساعد و مه غلیظ و دود آتش‌سوزی‌های جنگلی، دید را مختل کرده است. دانی به من می‌گوید که براین همکاری به نام مایک دارد که اخیراً به دلیل خوانش اشتباه وضعیت آب‌وهوا سقوط کرده است. مایک آن قدر خوش‌شانس بوده که جان سالم به در ببرد، اما هواپیما تقریباً نابود شد.

وقتی براین ما را در طبیعت وحشی قطب‌رها کند، با خطرات بیشتری روبه‌رو خواهیم شد: خرس‌های گریزنی خشمگین، گوزن‌های شمالی ۷۰۰ کیلویی، گله‌های گرگ‌های گوشت‌خوار، راسوهای وحشی، گورکن‌های تشنه به خون، رودخانه‌های خروشان یخچالی، کولاک‌های کورکننده، دمای زیر صفر، بادهای طوفانی، صخره‌های صعب‌العبور، بیماری‌های کشنده‌ای با نام‌هایی چون تولارمی^۱ و هانتاویروس^۲، انبوه پشه‌ها و موش‌های صحرایی، اسهال و استفراغ و خون‌ریزی... اگر در حالت عادی یک میلیون راه برای مردن وجود داشته باشد، در طبیعت وحشی آلاسکا دو میلیون راه وجود دارد.

حالا چطور جان سالم به در ببریم؟ باید صدها کیلومتر در آن دنیای خشن پیاده‌روی کنیم تا سی‌وسه روز دیگر براین دوباره دنبالمان بیاید. در طول مسیر دنبال گله‌ای از گوزن‌های شمالی خواهیم بود؛ ارتشی مهاجر از اشباح ۲۰۰ کیلویی که در قطب پرسه می‌زنند و شاخ‌های گره‌خورده یک‌ونیم متری‌شان از میان مه پدیدار می‌شود و مثل برق و باد هم غیبشان می‌زنند.

پنج هفته آینده زندگی من بازی همه یا هیچ است. برخلاف پیمایش مسیرهایی چون

۱. Tularemia؛ بیماری باکتریایی مشترک بین انسان و حیوان که با نام‌های دیگری همچون «تب خرگوش» و «تب مگس گوزن» نیز شناخته می‌شود.

۲. Hantavirus؛ ویروسی از خانواده هانتاویروس که عمدتاً از طریق جوندگان، به ویژه موش‌ها، به انسان منتقل می‌شود.

«پاسیفیک کرسٹ»^۱ یا «آپالاشین تریل»^۲، در اعماق طبیعت آلاسکا نمی‌توانید بگویید الان بیش از حد سردم است یا خیلی گرسنه‌ام و بعد چندکیلومتر از مسیر خارج شوید تا به یک بزرگراه برسید و از آنجا با تاکسی اینترنتی خود را به نزدیک‌ترین کافه برسانید و قهوه داغی با چند پنکیک نوش جان کنید. در اینجا مسیرهای مشخص، اگر اصلاً وجود داشته باشند، بسیار اندک‌اند و نزدیک‌ترین جاده، شهر، نقطه آنتن دهی موبایل و بیمارستان شاید صدها کیلومتر دورتر باشد. درواقع مرگ از رگ گردن نزدیک‌تر است. متأسفانه، بیمه‌نامه من «بازیابی جسد از مناطق دورافتاده» را پوشش نمی‌دهد.

هیچ‌یک از این‌ها شباهتی به زندگی امن و راحت من در خانه ندارد و اصل ماجرا همین است. امروزه اکثر مردم به‌ندرت از منطقه امن خود خارج می‌شوند. ما در پناهگاه‌هایی زندگی می‌کنیم که از نظر دما کنترل شده، استریل، ایمن، و سرشار از غذا و خالی از چالش‌اند و همین میزان تجربه ما را از «زندگی وحشی و واقعی» محدود می‌کند.

اما شواهد جدید نشان می‌دهند که انسان‌ها پس از تجربه همان ناملایماتی که نیاکان اولیه‌مان هرروز با آن مواجه بودند قوی‌تر می‌شوند: از نظر جسمی سرسخت‌تر، از نظر ذهنی مقاوم‌تر و از نظر روحی استوارتر. دانشمندان دریافته‌اند که برخی ناملایمات ما را از مشکلات جسمی و روانی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت، افسردگی و اضطراب و حتی مسائل بنیادی‌تری چون احساس بی‌معنایی و بی‌هدفی در امان نگه می‌دارند.

البته راه‌های بسیار به‌اصطلاح کم‌دردسرتی برای بهره‌مندی از مزایای نآسودگی وجود دارد. کارهایی که هر فردی می‌تواند به راحتی در زندگی روزمره‌اش بگنجانند تا ذهن، جسم و روح خود را التیام بدهد. اما این سفر من در انتهای طیف نسخه‌هایی قرار دارد که به گفته پژوهشگران، باید بخشی از زندگی باشند. این کار تاحدودی «وحشی‌سازی دوباره» و تاحدودی «سیم‌کشی مجدد» است و مزایای آن بی‌شمار است.

من، برایان، دانی و ویلیام آلتمن، فیلم‌بردار پایه‌یاب دانی، در حال مرتب کردن وسایل و تلاش برای دور نگه داشتن صورت خود از باد شدیدی هستیم که نمک‌های دریا را به سمت خشکی و کوه‌های خاکستری و مه‌آلود می‌راند. برایان می‌گوید: «بیا بید قبل از اینکه مه غلیظ‌تر بشود هواپیما را بار بزنیم و برویم».

دانی یک مدت زیست‌شناس «سازمان شیلات و حیات وحش» بود و هزارگای شش

۱. Pacific Crest: راه‌پیمایی طولانی به مسافت تقریبی ۴۲۷۰ کیلومتر که از مرز مکزیک در جنوب کالیفرنیا آغاز شده و پس از عبور از ایالت‌های اورگن و واشنگتن، به مرز کانادا در شمال ختم می‌شود.

۲. Appalachian Trail: مسیر پیاده‌روی مشهور و تاریخی در شرق ایالات متحده در امتداد رشته‌کوهی کهن سال به همین نام. این مسیر با طولی نزدیک به ۳۵۰۰ کیلومتر، از ایالت جورجیا آغاز می‌شود و پس از عبور از ۱۴ ایالت به ایالت مین ختم می‌شود.

ماه را در طبیعت وحشی آلاسکا می‌گذرانند. او در چادری زندگی می‌کرد که خودش آن را «آدامس بادکنکی بزرگ و زرد» توصیف می‌کند. از آن زمان در برخی از صعب‌العبورترین و دورافتاده‌ترین نقاط زمین تحقیق، شکار و فیلم‌برداری کرده است. شوخی نیست، این مرد کل تابستان را در میان گله‌ای از گرگ‌ها زندگی کرد تا درباره‌ی ماهی‌های سالمون رودخانه‌ی تولوکساک^۱ تحقیق کند.

ویلیام تقریباً در همه‌ی شکارها با دانی بوده و از آن جوان‌های نادری است که انگار هنوز در سال ۱۸۹۹ زندگی می‌کنند. او بیشتر دهه‌ی گذشته را در کلبه‌ای دووونیم در دووونیم متری، بدون اینترنت و آب لوله‌کشی، در جنگل‌های دورافتاده‌ی ایالت مین گذرانده است. این جوان عمدتاً از طریق غذایی که خودش شکار می‌کند، پرورش می‌دهد و محصولاتی که می‌کارد، ارتزاق می‌کند.

همراهی این افراد دل‌شوره‌ام را کم می‌کند، اما فقط کمی. چون طبیعت پیش‌بینی‌ناپذیر و بی‌رحم است. برایش مهم نیست که شما چقدر تجربه دارید یا از آخرین باری که به دیدارش رفتید چقدر گذشته است. طبیعت مدام شرایط سخت‌تری پیش‌پایتان می‌گذارد: حیوانات وحشی‌تر، صخره‌های بلندتر، دمای پایین‌تر، رودخانه‌های عریض‌تر، برف، باران، باد و تگرگ بیشتر.

دانی و ویلیام اغلب یک خاطره‌ی هولناک تعریف می‌کنند. یک بار غذایشان تمام شده و نزدیک بوده از گرسنگی و سرما بمیرند، چون کولاک‌های کورکننده باعث شده بود هواپیمایی که قرار بوده آن‌ها را برگرداند، چهار روز دیرتر برسد. بار دیگر مجبور شده بودند به یک خرس گریزلی که اندازه‌ی لوکوموتیو بوده و به سمتشان حمله‌ور شده، شلیک کنند؛ چیزی نمانده بوده که بمیرند. از بخت بلندشان، گلوله به جمجمه‌ی خرس خورده و او را بیهوش به زمین انداخته بود.

کوله‌ی ۴۰ کیلویی‌ام را برمی‌دارم. تقریباً تمام وسایل موردنیازم برای زنده ماندن در ماه آینده درونش هست: چند دست لباس، غذا، جعبه‌ی کمک‌های اولیه و غیره. حین کشاندن کوله به سمت هواپیمای برابان، خودش جلوی مرا می‌گیرد.

می‌گوید: «تو و ویلیام با آن یکی می‌روید.» و به هواپیمای چهارنفره‌ی طلایی و سبزی که به تازگی رنگ شده اشاره می‌کند. کوله‌هایمان را به‌زور در قسمت بار هواپیما جا می‌دهیم. از در مسافر بالا می‌روم و خودم را در صندلی عقب مچاله می‌کنم. زانوهایم تا زیر گلویم بالا آمده‌اند. دانی و برابان سوار هواپیمای دیگر می‌شوند. هواپیما باند را دور می‌زند و درون مه اوج

1. Tuluksak

می‌گیرد. من و ویلیام منتظر نشسته‌ایم. و بعد خلبان ما از راه می‌رسد. جوان است، با کلاهی
لبه‌دار روی موهای کوتاهی مرتب. عینک خلبانی به چشم دارد. با غرور نزدیک می‌شود و در
صندلی خلبان می‌نشیند. با دستکش دست می‌دهد.

می‌گوید: «سلام. مایک هستم، خلبان شما.»

ویلیام با پوزخند به من نگاه می‌کند. چی شد؟! این همان مایکی نیست که هواپیمایش
سقوط کرده بود؟ ملخ هواپیما به چرخش درمی‌آید و غرش کرکننده‌ای به راه می‌اندازد که
فریاد درونم را در خود خفه می‌کند.

زندگی همهٔ مردان خاندان من در مست کردن، پرت‌وپلا گفتن و دردسر ساختن خلاصه می‌شد. پدرم که قبل از تولدم ناپدید شد، روزی در بنویسید جشن مذهبی سنت پاتریک مست کرده، اسبش را رنگ سبز زده و به همراه زنی که مادرم نبوده، سوار بر اسب وارد کافه‌ای شده بود. یکی از عموهایم یک شب را در سلول ترک الکلی گذراند و به دلایلی که نه خودش می‌دانست و نه هیچ‌کس دیگر در آن بازداشتگاه در آن سه‌شنبه شب به خصوص، فریاد می‌کشیده: «ننه... ت... با... فولکس واگن... می‌خواه!» پسرعمویم شبی در زندان شهر به هوش آمد و فهمید که در عالم مستی به زور وارد خانهٔ غریبه‌ای شده است. پلیس او را به سلولی انداخته بود که یکی از عموهایم در آن بود. عموی دیگرم پای ثابت زندان ایالتی آیداهو است. و پدر بزرگم، به اتفاق آرا، جذاب‌ترین و خوش‌قیافه‌ترین دروغ‌گو، متقلب و دائم‌الخمر شهرستان آدا بود.

حدود یک دههٔ پیش، چشم باز کردم و دیدم همان سرنوشت خانوادگی سرم آمده است. چند باری پیش آمد که گیج و منگ از خود بپرسم: «خدایا ماشینم کجاست؟»، چند استخوان شکاندم و چند رباط پاره کردم و یک بار هم وقتی سیاه‌مست بودم و می‌خواستم با اسکوتر رکورد سرعت را بزنم دستگیر شدم.

در ریاکاری نیز به درجهٔ استادی رسیده بودم. در مجله‌ای پرزرق و برق، شغل غبطه‌برانگیز روزنامه‌نگاری حوزهٔ سلامت را داشتم و دیگران را دربارهٔ زندگی بهتر نصیحت می‌کردم. در کارم خوب بودم، اما در زندگی شخصی، به هیچ‌کدام از توصیه‌های خردمندان‌های که می‌نوشتیم، عمل نمی‌کردم. بیشتر انرژی ذهنی‌ام صرف برنامه‌چیدن برای مستی و خماری بعد از مستی می‌شد.

تقریباً همه چیز در زندگی‌ام تابع الکل بود. وقتی نمی‌خوردم مدام نگاهم به ساعت بود که کی آخر هفته می‌شود تا دوباره مست کنم. از دوشنبه تا جمعه را در مسیری تکراری طی می‌کردم: از خماری به توبه از الکل، سپس به بهبودی، و بعد به قانع کردن خودم که این بار فرق خواهد کرد، و نهایتاً دوباره مست و پاتیل شدن.

الکل مایهٔ آسایش من بود. استرس شغلی‌ام را از بین می‌برد. بی‌حوصلگی را به سرعت پایان می‌داد. در برابر غم، اضطراب و ترس بی‌حسم می‌کرد. من را از هر آنچه ناخوشایند بود دور می‌کرد؛ از ناامنی‌ها، موقعیت‌های بد، افکار و عواطفی که همهٔ انسان‌ها درگیرشان هستند. سپس، در بیست و هشت سالگی، یک روز صبح غرق در بدبختی و استفرافی که بوی ویسکی می‌داد، از خواب بیدار شدم. این دومین صبح پیاپی بود که چنین حالی داشتم و پیش از آن نیز بارها تجربه‌اش کرده بودم. اما این بار اتفاقی افتاد که گرچه آن زمان درست درکش نکردم اما زندگی‌ام را عوض کرد.

ذهنم بسیار هوشیار شده بود. انگار زندگی‌ام از جلوی چشمانم می‌گذشت. دیدم یک احمق مست و ریاکارم که زندگی گندگرفته‌ام مدام بدتر می‌شود.

پیش چشمم می‌دیدم که به زودی رازم برملا می‌شود و شغلم را از دست می‌دهم. پس از آن، نوبت به روابطم می‌رسید؛ زیرا هم‌نشینی با من در عالم مستی خوش بود، اما دیری نمی‌پایید و معمولاً پس از پنج‌مین پیک، ورق برمی‌گشت. بعد، دارایی‌ام بر باد می‌رفت: ماشین، خانه و هرچه داشتم. و سرانجام، جانم را از دست می‌دادم. نمی‌دانستم که در سی و پنج می‌میرم یا در پنجاه و پنج یا هفتاد و پنج سالگی. فقط می‌دانستم که عادت نوشیدن الکل زود من را می‌کشد. کسانی که زندگی خود را به دست لذت‌های آنی و خطرناک می‌سپارند عمر طولانی ندارند. سرخوشی‌ای که الکل به انسان می‌دهد هم زندگی را از انسان می‌گیرد هم جانش را.

دو راه داشتم: راه اول این بود که هیچ‌کاری نکنم. به رضایت کاذب و سبک زندگی بی‌حس‌کننده‌ای بچسبم که سرانجامی ناگوار داشت، اما به من اجازه می‌داد به نوشیدن ادامه دهم. تمام شواهد تا آن لحظه نشان می‌داد که فقط الکل دواي درد من است.

راه دوم این بود که رنج را به جان بخرم و آسایش را از خودم بگیرم. اصلاً نمی دانستم این راه دوم به کجا ختم خواهد شد یا اساساً از پس آن برخواهم آمد یا نه. سراپا وحشت بودم. اما نکتهٔ غریبِ بیدار شدن در میان استفراف این است که چنین وضعی، پیمودنِ راهی را که درست نقطهٔ مقابلِ مسببِ آن حال و روز است به نظر ناگزیر می کند.

پرچم تسلیم را بالا بردم. اینجا بود که ناآسودگی آغاز شد.

درد جسمانی ترک الکل از مرگ هم بدتر بود. سردرد، تهوع، خستگی، لرزش، تعریق و دیگر حالات جهنمی درونی. ریه هایم شروع به بیرون ریختن چیزی کردند که فقط می توانم آن را یک جور معجون سرطان‌زا تصور کنم، زیرا عادت داشتم همراه الکل سیگار مارلبرو هم بکشم.

عوارض جسمانی کم کم قابل تحمل شدند. اما بعد چالش بزرگ تر هوشیاری آغاز شد: دست و پنجه نرم کردن با آشفتگی ذهنی ام در حالی که مغزم سعی داشت خودش را احیا کند. مغزم انگار در شیدایی شدید به سر می برد و میان این حالات در نوسان بود: از شادی برای زنده بودنم تا افسردگی از اینکه به این روز افتاده ام و سپس پرسش های وحشتناک و پی در پی دربارهٔ سبک جدید زندگی ام. چرا نباید الکل بخورم؟ آخر هفته ها چه کنم؟ اگر در مهمانی کسی به من نوشیدنی تعارف کرد چه بگویم؟ در دیدارهای مجدد با دوستان دانشگاهی و عروسی ها چگونه با دوستان قدیمی ام ارتباط برقرار کنم؟

معلوم شد پاسخ این پرسش ها این است: «نخور»، «هرکاری می کنی فقط نخور»، «نه، متشکرم»، «الان ذهنت را درگیر این سؤال ها نکن.» حالا شاید ساده به نظر برسد اما آن زمان، این ها پرسش هایی عمیق و گیج کننده بودند و انگار من یک کودک بودم و کسی معادلهٔ چند مجهولی جلویم گذاشته بود. برایم عجیب نیست که نیمی از افرادی که در مراکز سلامت روان بستری می شوند از اختلالات سوء مصرف مواد رنج می برند. من نیازمند بازآموزی زندگی و چگونه زیستن بودم و تمام ژن های الکی خانواده ام با این مسیر جدید می جنگیدند. این نوع ژن ها طوری برنامه ریزی شده اند که شما را به این باور برسانند که «راه حل» در یک بار دود گرفته است و اینکه این بار، علی رغم صدها شاهد مثال نقض، همه چیز درست پیش خواهد رفت.

اما هر روز بیشتر از این دردها استقبال کردم و خیلی زود جهان درهایش را به رویم باز کرد. از زیبایی زنده بودن آگاه شدم و نقش خودم را بهتر درک کردم. مثلاً، پیش از ترک الکل فکر می کردم مرکز کائناتم اما وقتی الکل را کنار گذاشتم فهمیدم در این دنیای بزرگ اصلاً آن قدرها هم مهم نیستیم. این شناخت عمیقاً دلهره آور است. اما وقتی زندگی را

براساس این درک بچینید یعنی پذیرفته‌اید که نیاز به کمک دارید و همین به شما آرامش و بصیرت می‌دهد.

شیوه‌های جدیدتر و عمیق‌تری برای برقراری ارتباط با کسانی پیدا کردم که دوستشان داشتم. آرامش را پیدا کردم، سکوت را تجربه کردم و از خودم راضی بودم. برای آنکه با خودم خلوت کنم یک سگ گرفتم و هرروز صبح او را کنار رودخانه‌ای در همان نزدیکی می‌بردم، جایی که در سکوت و مه ساعت ۵ صبح، آرامشی از یادرفته را حس می‌کردم. دربرابر مشکلات روزمره مانند دردسرهای کاری، ترافیک، ضرب‌الاجل تحویل پروژه‌ها و صورت حساب‌ها کمتر آشفتنه می‌شدم.

انسان کاملاً جدیدی نشده بودم و این‌طور نبود که از دم قدیس شده باشم. اما آگاه‌تر شده بودم، و این آگاهی به من اجازه داد ببینم که هنوز در آسودگی غرقم. در این جنس از آسودگی غوطه‌ور بودم، با این تفاوت که این اشکال آسودگی، حاد و ویرانگر نبودند، اما بالقوه می‌توانستند مودی‌تر باشند. کافی بود نگاهی به زندگی روزمره‌ام بیندازم. من به معنای واقعی کلمه هر لحظه در آسایش بودم.

در خانه‌ای با دمای تنظیم‌شده و روی تختی نرم بیدار می‌شدم. با وانتی سرکار می‌رفتم که تمام امکانات خودروهای لوکس را داشت. هروقت حوصله‌ام سر می‌رفت خودم را با موبایلم سرگرم می‌کردم. تمام روز روی صندلی ارگونومیکی می‌نشستم و به یک صفحه‌نمایش خیره می‌شدم و با ذهنم کار می‌کردم، نه با بدنم. وقتی از سرکار به خانه می‌رسیدم، شکمم را با غذاهای بی‌دردسر و پرکالری پر می‌کردم که خدا می‌داند از کجا آمده بودند. سپس روی مبلِ بیش‌ازحد نرم و لو می‌شدم و تا دیروقت پای سریال‌های شبکه‌های آنلاین می‌نشستم. به ندرت، یا هرگز، پیش می‌آمد که آشفتنه باشم. ناخوشایندترین کار فیزیکی‌ای که انجام می‌دادم، یعنی ورزش، در ساختمانی با تهویه مطبوع بود، درحالی‌که اخبار را در تلویزیون تماشا می‌کردم که بیش‌از آنکه دیدگاهم را به چالش بکشند آن را تأیید می‌کردند. بیرون از خانه نمی‌دویدم مگر اینکه شرایط راحت بود؛ نه خیلی گرم، نه خیلی سرد و نه خیلی مرطوب. چه نیازی بود این آسایش را از خودم دریغ کنم؟

انسان‌ها طوری تکامل یافته‌اند که به دنبال آسودگی باشند. ما به‌طور غریزی به ایمنی، سرپناه، گرما، غذای اضافی و راحتی گرایش داریم. این میل در سراسر تاریخ بشر سودمند بوده زیرا باعث بقای ما شده است.

ناآسودگی^۱ هم جسمانی است و هم عاطفی. گرسنگی، سرما، درد، فرسودگی، استرس و هر احساس و عاطفه طاق‌فرسای دیگری را در بر می‌گیرد. میل آسایش‌طلبی ما باعث شد که دنبال غذا برویم، سرپناه بسازیم و به آن پناه ببریم، از چنگ شکارچیان بگریزیم، از تصمیمات پرخطر بپرهیزیم و هرکاری انجام دهیم که به ادامه حیات و گسترش دی‌ان‌ای ما کمک کند. پس جای تعجب نیست که امروز نیز همچنان گرایش غریزی ما به سوی آن چیزی باشد که بیشترین آسودگی را فراهم می‌کند.

با این تفاوت که آسودگی‌های اولیه ما، در بهترین حالت، ناچیز و زودگذر بودند. در دنیایی سرشار از ناآسودگی، جست‌وجوی مداوم برای اندکی آسایش به ما کمک می‌کرد زنده بمانیم. مشکل رایج امروز ما این است که محیط‌مان تغییر کرده اما ساختار زیستی ما دست‌نخورده باقی مانده؛ ساختاری که عمیقاً در وجود ما ریشه‌دار است.

1. Discomfort

حدود ۲٫۵ میلیون سال پیش، نیای ما، هومو هابیلیس^۱ (انسان ماهر)، از هوشمندترین موجودات شبه میمون آن زمان تکامل یافت. این مردان و زنان روی دو پا راه می‌رفتند و از ابزارهای سنگی استفاده می‌کردند که به آن‌ها در طبیعت برتری می‌بخشید. اما شباهت چندانی به ما نداشتند (تصور کنید آمیزه‌ای از شامپانزه و انسان امروزی) و حجم مغزشان حدوداً نصف مغز ما بود.

سپس، ۱٫۸ میلیون سال پیش، هومو اِرتوس^۲ (انسان راست قامت) پا به عرصه گذاشت. این گونه از نظر ظاهر و رفتار شباهت بیشتری به ما داشت. قدشان به حدود ۱۷۸ سانتی‌متر می‌رسید و در جوامع شکارچی گردآورنده اجتماعی زندگی می‌کردند. احتمالاً یاد گرفته بودند از آتش استفاده کنند و تفکر انتزاعی داشتند. این را از آنجا می‌فهمیم که با حکاکی طرح‌هایی روی اشیای طبیعی، آثار هنری خلق می‌کردند. البته این هنر بیشتر به خط‌خطی‌های ناشیانه یک کودک دوساله شباهت داشت تا به شاهکار کلیسای سیستین^۳، اما پیشرفت به هر حال پیشرفت است.

پس از آن، حدود ۷۰۰ هزار سال پیش، هومو هایدلبرگنسیس^۴ (انسان هایدلبرگی) و سپس هومو نئاندرتالنیسیس^۵ (انسان نئاندرتال) ظهور کردند. مغز آن‌ها در واقع کمی از مغز ما بزرگ‌تر بود و تمام مهارت‌های نیاکان خود، مانند استفاده از ابزار، برافروختن آتش و غیره را یاد گرفته بودند. همچنین ساختن خانه، تهیه لباس و در نتیجه چیره‌دستی در شکار را آموختند. آن‌ها شکارچیان برتر بودند. با نيزه‌های سنگی، حیواناتی چون گوزن قرمز، کرگدن و حتی ماموت را از پا درمی‌آوردند. ماموت منقرض شده با آن خرطوم عظیمش در واقع هم‌وزن کامیون بود.

برخلاف آنچه تبلیغات شرکت‌های بیمه به ما القا می‌کنند، هومو هایدلبرگنسیس و نئاندرتالنیسیس‌ها اصلاً ابله نبودند، چرا که شکارهای عظیم‌الجثه آن‌ها بدون کار گروهی هماهنگ از پا در نمی‌آمدند. جدال مرد یا زنی با ماموت، به کشته شدن آن مرد یا زن می‌انجامید. اما وقتی مردان و زنان – با هم نقشه می‌کشیدند و همکاری می‌کردند – وارد عمل می‌شدند، نتیجه فرق می‌کرد. در این زمان بود که نیاکان ما دریافتند که هم‌فکری برای حل مشکلات مشترک نه تنها به بقایشان کمک می‌کند، بلکه کیفیت زندگی‌شان را نیز کمی بهبود می‌بخشد.

1. Homo habilis

2. Homo erectus

۳. کلیسای قرن پانزدهمی واتیکان که بابت دیوارنگاره‌های میکال آنژ مشهور است.

4. Homo heidelbergensis

5. Homo neanderthalensis

و خب می‌رسیم به خود ما. گونه‌ما، موسوم به هومو ساپینس^۱ (انسان خردمند)، بسته به اینکه از کدام انسان‌شناس بپرسید، بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار سال است که بر این کره‌خاکی گام برمی‌دارد. و ما، برخلاف آنچه برنامه‌هایی مانند پلیس‌ها^۲ یا هریک از مجموعه‌های خانه‌داران^۳ نشان می‌دهند، موجوداتی بسیار تکامل یافته‌ایم. هومو ساپینس اولیه ابزارهای پیچیده، زبان‌ها، شهرها، پول، کشاورزی، سامانه‌های حمل‌ونقل و بسیاری چیزهای دیگر را توسعه داد و تازه این‌ها همه متعلق به دوران پیش از تاریخ مکتوب‌اند که تنها حدود ۵ هزار سال را در بر می‌گیرد.

آسایش و امکانات مدرنی را که اکنون بیشترین تأثیر را بر تجربه‌ی روزانه‌ما دارند – خودرو، رایانه، تلویزیون، سامانه‌های تهویه‌ی مطبوع، تلفن‌های هوشمند، غذای فرافراوری شده و غیره – حدود ۱۰۰ سال یا کمتر است که گونه‌ما به کار گرفته است. این زمان حدود ۰٫۰۳ درصد از مدتی است که ما روی زمین راه رفته‌ایم. اگر تمام گونه‌های هومو – هابیلیس، اکتوس، هایدلبرگنسینس، نئاندرتالنسینس و خودمان – را در نظر بگیریم و بازه‌ی زمانی را به ۲٫۵ میلیون سال گسترش دهیم، این رقم به ۰٫۰۰۴ درصد کاهش می‌یابد. آسودگی مداوم برای ما انسان‌ها پدیده‌ای کاملاً جدید است.

در طول این ۲٫۵ میلیون سال، زندگی نیاکان ما عمیقاً با نآسودگی درآمیخته بوده است. آن‌ها پیوسته در معرض سخت‌ترین عوامل طبیعی بودند. هوا یا بیش‌ازحد گرم بود یا بیش‌ازحد سرد، یا بیش‌ازحد مرطوب یا بیش‌ازحد خشک، یا بیش‌ازحد طوفانی یا بیش‌ازحد برفی. تنها راه‌رهایی از این شرایط، سرپناهی ابتدایی بود؛ مانند غاری سرد و نمور و پر از خفاش و موش، یا چاله‌ای در زمین که با شاخ و برگ یا پوست حیوانات پوشانده شده بود، یا سازه‌ای خام که تنها برای زنده ماندن کفایت می‌کرد و نه بیشتر. امروزه بیشتر ما در دمای مطبوع ۲۲ درجه‌ی سانتی‌گراد زندگی می‌کنیم و تنها طی آن دو دقیقه‌ای که از پارکینگ یا ایستگاه مترو به سوی دفتر کارمان می‌رویم، آب‌وهوا را تجربه می‌کنیم. آمریکایی‌ها اکنون حدود ۹۳ درصد از زمان خود را در فضاهای داخلی با تهویه‌ی مطبوع می‌گذرانند و شهرهایی چون فینیکس و لاس‌وگاس، اگر تهویه‌ی مطبوع را ابداع نکرده بودیم، هرگز وجود نداشتند. انسان‌های اولیه همواره گرسنه بودند.

بی‌تردید انسان‌های اولیه دسترسی دائم و بی‌دردسر به غذاهای پرکالری نداشتند. آن‌ها باید کیلومترها راه می‌رفتند تا مکانی مناسب برای بیرون کشیدن ریشه‌ای از اعماق زمین یا

1. Homo sapiens

2. Cops

3. Housewives

چیدن میوه‌ای از بالای درختی بلند بیابند، یا باید با حیوانات، چه کوچک و چه غول‌پیکر، دست‌وپنجه نرم می‌کردند. اعضای قبیله هادزا در تانزانیا تا به امروز هنگام جمع‌آوری عسل، که خوراکی لذیذی برای این قبیله است، پیوسته مورد حمله انبوه زنبورها قرار می‌گیرند. نزدیک به ۸۰ درصد از استخوان‌های نئاندرتال‌ها نشان می‌دهد که صاحب آن‌ها یا توسط حیوانات دچار جراحت شدید شده یا مستقیماً کشته شده است. اکنون می‌توانیم از طریق نرم‌افزارها غذا سفرارش بدهیم یا به سوپرمارکتی بزرگ برویم و هرچیزی را - از عسل در ظرف پلاستیکی خرسی شکل گرفته تا گوشت‌های بسته‌بندی شده در پلاستیک - بخریم و نسبتاً مطمئن باشیم که این خرید به آسیب بدنی شدید ختم نخواهد شد.

نیاکان ما زمانی که در جست‌وجوی غذا نبودند یا زیر مشت و لگد ماموت‌ها قرار نمی‌گرفتند، اوقات فراغت طولانی داشتند و ساعت‌ها استراحت می‌کردند. باید خودشان را جوری سرگرم می‌کردند. آن‌ها به ذهن خود اجازه می‌دادند پرسه بزنند و برای سرگرمی به خلاقیت روی می‌آوردند. هم‌سرم یک بار در دوران نامزدی که با هم به طبیعت‌گردی رفته بودیم به من گفت: «بعد از سه ساعت حرفی برای گفتن نداشتیم و قرار بود کل روز با هم باشیم.» فکر کنید که رادیو تازه ۱۰۰ سال است که وجود دارد. سپس در دهه ۱۹۵۰ تلویزیون فراگیر شد. سرانجام در ۲۹ ژوئن ۲۰۰۷، به لطف گوشی‌های آیفون، مرگ کسالت رسماً اعلام شد و همراه با آن، قوه تخیل و پیوندهای عمیق اجتماعی ما نیز از میان رفت. نیاکان ما هنگامی که بیکار ننشسته بودند، بسیار سخت کار می‌کردند. اعضای قبیله هادزا چهارده برابر میانگین آمریکایی‌های معمولی ورزش می‌کنند. آنان حدود ۲ ساعت و ۲۰ دقیقه در روز با شدت و سرعت حرکت می‌کنند (البته باید روشن کرد که آنچه آن‌ها انجام می‌دهند ورزش نام ندارد و صرفاً زندگی است). انسان‌های اولیه کیلومترها برای یافتن آب و غذا پیاده‌روی یا دوندگی می‌کردند. درواقع، دلیل اینکه بدن انسان این‌گونه ساخته شده - با کف پای قوسی شکل، تاندون‌های بلند در پا، غدد تعریق و غیره - این است که ما برای دویدن دنبال شکار تکامل یافته‌ایم. ما کیلومترها طعمه را تعقیب و ردگیری می‌کردیم تا از فرط گرم‌زدگی از پا درآید. سپس آن را می‌کشتیم، سلاخی می‌کردیم و تمام مسیر را تا اردوگاه حمل می‌کردیم. اگر شکار بیش از حد سنگین بود، نیاکان ما اردوگاه خود را جمع می‌کردند و به کنار لاشه شکار نقل مکان می‌کردند.

نیاکان ما با استرس دست‌وپنجه نرم می‌کردند؛ استرسی جانکاه و فراوان. اگر غذایی نمی‌یافتند، می‌مردند. اگر شیری قصد تصاحب خوراکشان را می‌کرد، سرنوشتشان مرگ بود

(یا فرار یا جراحت‌های مرگ‌بار). اگر از منابع آب دور می‌افتادند، می‌مردند. اگر در معرض آب‌وهوایی سخت و نامناسب قرار می‌گرفتند، می‌مردند. اگر دچار عفونت می‌شدند، می‌مردند. اگر پایشان می‌لغزید و استخوانی می‌شکست، می‌مردند. و این فهرست ادامه دارد. به گزارش انجمن روان‌شناسی آمریکا البته که انسان امروز نیز گرفتار استرس است؛ آن هم بیش از هر زمان دیگری. اما ما از آن جنس استرس‌های حادی رنج نمی‌بریم که دغدغهٔ میلیون‌ها سالهٔ بشر بود. اغلب ما استرس‌های جسمانی همچون گرسنگی شدید، خستگی مفرط ناشی از دویدن به دنبال شکار، حمل بارهای سنگین، یا قرار گرفتن در معرض میکروب‌های ناشناخته و نوسانات دمایی شدید را تجربه نمی‌کنیم. همچنین از استرس‌های روانی مانند نگرانی برای وعدهٔ غذایی بعدی، هراس از درندگان دندان‌تیز، یا وحشت از اینکه خراشی کوچک عفونی شود و در عرض یک هفته ما را از پا درآورد در امانیم. درواقع همه‌گیری کووید احتمالاً نخستین باری بود که بسیاری از ما آن استرس‌های فراموش‌شده را حس کردیم و دریافتیم که انسان همچنان در برابر طبیعت بی‌دفاع است. برای اکثر آمریکایی‌های امروزی، «استرس» اغلب از این جنس است: استرس «این ترافیک باعث می‌شود به کلاس یوگایم دیر برسم»، یا استرس «آیا درآمد همسایه‌ام از من بیشتر است؟»، یا استرس «تمام کردن این صفحهٔ حساب‌رسی تا ابد طول می‌کشد»، یا استرس «اگر فرزندم در یکی از دانشگاه‌های تراز اول پذیرفته نشود آبروی همه‌مان می‌رود». این‌ها دغدغه‌های جهان مرفه‌اند.

به همین دلیل است که بسیاری از پژوهشگران دربارهٔ بهبود کلی اوضاع جهان نوشته‌اند. آن‌ها اشاره می‌کنند که مردم از همیشه بیشتر عمر می‌کنند و بهتر زندگی می‌کنند، درآمد بیشتری دارند و احتمال اینکه به قتل برسند یا گرسنگی بکشند کمتر از هر دوره‌ای در تاریخ است. حتی فقیرترین انسان‌ها نیز در قیاس با بخش بزرگی از نسل‌های پیشین خود، در رفاه به سر می‌برند. و بله، بسیاری از آمار و ارقام و نمودارها حقیقتاً نشان از بهتر شدن دنیا دارند. البته که دنیا بهتر شده است!

اما این آسایش بهایی نیز داشته است. از آنجاکه نیاکان ما با رنج و سختی بسیار دست‌به‌گریبان بودند، با بسیاری از مسائلی که ما با آن‌ها سروکار داریم، مواجه نبودند؛ از جمله جدی‌ترین مشکلاتی که فرهنگ‌های مدرن امروز با آن روبه‌رو هستند، مشکلاتی که زندگی بسیاری از ما را ناسالم‌تر، ناشادتر و بی‌معناتر کرده‌اند.

به یمن پزشکی مدرن، میانگین طول عمر انسان، اساساً بیش از هر زمان دیگری است. اما داده‌ها نشان می‌دهد که اکثریت ما بخش بیشتری از سال‌های عمر خود را در

ناخوشی و به یاری داروها و دستگاه‌ها سپری می‌کنیم. طول عمر شاید افزایش یافته باشد، اما طول دوران تندرستی رو به کاهش است.

۳۲ درصد از آمریکایی‌ها اضافه‌وزن دارند و ۳۸ درصد چاق‌اند. ۸ درصد این گروه اخیر، «چاقی مفرط» دارند. این یعنی در مجموع ۷۰ درصد از ما وزنی بیش از حد استاندارد داریم. نزدیک به یک‌سوم ما اکنون به دیابت مبتلاییم یا در آستانه آن هستیم. بیش از ۴۰ میلیون آمریکایی دچار مشکلات حرکتی‌ای هستند که آن‌ها را از رفتن از نقطه الف به ب باز می‌دارد. بیماری قلبی یک چهارم ما را به کام مرگ می‌کشد. همه این‌ها مشکلات پزشکی‌ای هستند که تا پیش از قرن بیستم تقریباً وجود نداشتند.

مردم امروز همچنین بیش از پیش از بیماری‌های مربوط به یأس رنج می‌برند: افسردگی، اضطراب، اعتیاد و خودکشی. مرگ و میر ناشی از مصرف بیش از حد مواد مخدر در دو دهه اخیر بیش از سه برابر شده و میانگین احتمال خودکشی آمریکایی‌ها از هر زمان دیگری بیشتر است. شواهد حاکی از آن است که در بخش اعظم تاریخ بشر، پدیده خودکشی وجود نداشته است. مثلاً از ۴۰۰ نفر فارغ‌التحصیل دبیرستان من، از زمان دریافت دیپلم، هر سال ۱ تا ۳ نفر بر اثر مصرف بیش از حد مواد یا خودکشی از میان ما رفته‌اند.

این بیماری‌های مربوط به یأس موجب کاهش امید به زندگی در ایالات متحده در سال‌های ۲۰۱۶، ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ شد. چنین افتی در طول عمر، از بازه زمانی ۱۹۱۵ تا ۱۹۱۸، یعنی دورانی که جنگ جهانی اول و همه‌گیری آنفولانزای اسپانیایی دست به دست هم موجب مرگ و میر شدند، بی‌سابقه بوده است.

پس درست است که ما مجبور نیستیم با رنج و سختی‌هایی مانند کار برای به دست آوردن غذا، تحرک سخت و سنگین روزانه، احساس گرسنگی عمیق و قرار گرفتن در معرض عوامل طبیعی کنار بیاییم. اما در عوض، با عوارض جانبی این آسودگی دست به گریبانیم: مشکلات درازمدت جسمی و روانی.

یکی از کمبودهای ما تلاش و تقلای جسمی و کارهای سخت برای امرارمعاش است. در عوض، راه‌های بی‌شماری برای کرخت کردن خود داریم، مانند غذاهای آرامش‌بخش، سیگار، الکل، قرص، گوشی هوشمند و تلویزیون. ما از چیزهایی که به ما احساس شادی و سرزندگی می‌بخشند دور شده‌ایم؛ چیزهایی مانند ارتباط با دیگران، حضور در طبیعت، تلاش و استقامت.

انگار خودمان هم می‌دانیم یک جای کار می‌لنگد. در یک نظرسنجی مشخص شد که تنها ۶ درصد از آمریکایی‌ها معتقدند که جهان در حال بهبود است. درواقع، برخی از

انسان‌شناسان معتقدند که انسان‌ها در کل دوران حدوداً ۱۳ هزار ساله شادتر از حالا بوده‌اند. مردم آن زمان نیازهای ساده‌تری داشتند که برآوردنشان آسان‌تر بود و بیشتر می‌توانستند در زمان حال زندگی کنند.

آسایش و راحتی بسیار خوب است. اما هیچ‌کدامشان عامل مؤثری در زندگی شاد و سالم که آرزوی بسیاری از ماست نبوده‌اند. شاید اینکه فقط در محیطی روزبه‌روز راحت‌تر و بیش‌ازحد استاندارد زندگی می‌کنیم و همیشه دنبال آسودگی هستیم پیامدهای ناخواسته‌ای داشته و باعث شده تجربه‌های عمیق انسانی را از دست بدهیم. شرایطی وجود دارد که انسان برای زندگی در آن تکامل یافته و تجربیاتی هست که قرار بوده داشته باشیم، اما در زندگی امروزمان خبری از آن‌ها نیست. این امر بی‌تردید ما را تغییر داده است، و اغلب این تغییر به ضررمان بوده است.