

فروتنی برای امروز

نوشته‌ی بیل دابلیو.

مجله گریپ واین AA، ژوئن ۱۹۶۱

هیچ فروتنی مطلق برای ما انسان‌ها وجود ندارد. در بهترین حالت، ما فقط می‌توانیم نگاهی گذرا به معنای آن آرمان کامل و باشکوه داشته باشیم. همان‌طور که در کتاب «الکی‌های گمنام» آمده است: «ما قدیس نیستیم... ما ادعای رشد معنوی داریم، نه کمال معنوی.» تنها خداوند است که می‌تواند به راستی در کمال مطلق باشد؛ ما انسان‌ها ناچاریم در دامنه‌ی ای نسبی زندگی کنیم و در آن رشد کنیم. ما به دنبال فروتنی برای امروز هستیم.

پس پرسش عملی ما این است: «دقیقاً منظور ما از 'فروتنی برای امروز' چیست، و چگونه می‌فهمیم که آن را یافته‌ایم؟»

ما به‌سختی نیاز به یادآوری داریم که احساس گناه بیش‌ازحد یا روحیه‌ی طغیان‌گرانه، به فقر معنوی منجر می‌شود. اما مدت زیادی طول کشید تا بفهمیم که غرور معنوی هم می‌تواند ما را حتی بیشتر از این‌ها تهی کند. وقتی ما اعضای اولیه‌ی AA برای نخستین‌بار پی بردیم که تا چه حد می‌توانیم مغرور باشیم، این جمله را ساختیم: «سعی نکن تا پنج‌شنبه زیادی لعنتی خوب بشی!» این توصیه‌ی قدیمی ممکن است مثل یکی از آن بهانه‌های دمدستی به نظر برسد که ما را از تلاش برای بهترین بودن معاف می‌کند. اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، درست برعکس است. این روش AA برای هشدار دادن نسبت به کورشدن از روی غرور و توهم کمالاتی است که واقعاً در ما وجود ندارد.

حالا که دیگر به میخانه‌ها و مکان‌های بدنم سر نمی‌زنیم؛ حالا که حقوق‌مان را به خانه می‌آوریم؛ حالا که بسیار در AA فعال شده‌ایم؛ و حالا که دیگران ما را به‌خاطر این نشانه‌های پیشرفت تحسین می‌کنند—خب، طبیعتاً ما هم شروع می‌کنیم به تحسین کردن خودمان. با این حال، ممکن است حتی از فروتنی واقعی فرسنگ‌ها فاصله داشته باشیم. با نیتی خوب، اما با رفتاری نادرست، چند بار پیش آمده که گفته‌ام یا با خودم فکر کرده‌ام: «من حق دارم و تو اشتباه می‌کنی»، «برنامه‌ی من درسته و مال تو ایراد داره»، «خدا رو شکر که گناهان تو، گناهان من نیست»، «تو به AA آسیب می‌زنی و من باید جلوی تو رو کامل بگیرم»، «راهنمایی خدا با منه، پس خدا طرف منه». و الی آخر، تا بی‌نهایت...

آنچه در مورد این نوع *کوربینی ناشی از غرور* نگران‌کننده است، *سهولتی* است که با آن برای خودمان توجیهش می‌کنیم. اما لازم نیست زیاد بگردیم تا ببینیم این نوع فریبده از خودتوجیه‌گری، *ویرانگر جهانی هماهنگی و محبت* است. این غرور، انسان را در برابر انسان قرار می‌دهد، ملت را در برابر ملت. با تکیه بر آن، می‌توان هر نوع حماقت و خشونت را *درست و حتی قابل احترام* جلوه داد. البته کار ما قضاوت کردن دیگران نیست. تنها وظیفه‌ی ما این است که *خودمان را بررسی کنیم*.

پس، چگونه می‌توانیم *گام‌های بیشتری برداریم برای کاهش *احساس گناه، روحیه‌ی طغیان‌گرانه، و غرورمان*؟

وقتی می‌خواهم چنین نقص‌هایی را در خودم بررسی کنم، دوست دارم برای خودم تصویری بکشم و داستانی تعریف کنم. تصویر من، **بزرگرایی به سوی فروتنی** است، و داستانم، **تمثیلیست**. در یک سوی این بزرگراه، **باتلاق بزرگی** را می‌بینم. لبه‌ی بزرگراه به **مردابی کم عمق** می‌رسد که کم‌کم به **لجن‌زار گناه و طغیان** ختم می‌شود—همان‌جایی که بارها در آن دست‌وپا زده‌ام. آنجا، **نابودی نفس** در کمین است، و من این را خوب می‌دانم. اما سرزمین آن‌سوی بزرگراه، **دل‌پذیر و فریبده** به نظر می‌رسد. درختزارهایی دل‌انگیز می‌بینم، و پشت آن‌ها کوه‌های عظیم. بی‌شمار رامگزر به‌سوی این سرزمین خوش‌منظر کشیده شده‌اند، و **همه‌شان امن به نظر می‌رسند**. با خودم می‌گویم: «**برگشتن از این مسیرها باید آسان باشد...**»

با گروهی از دوستانم تصمیم می‌گیریم که *مدتی کوتاه از مسیر اصلی منحرف شویم*. مسیر خود را انتخاب می‌کنیم و با شادمانی وارد آن می‌شویم. چندی نمی‌گذرد که یکی از ما با هیجان می‌گوید: «**شاید بالای آن کوه طلا پیدا کنیم!**» و شگفتاً—واقعاً هم طلا پیدا می‌کنیم. نه تکه‌هایی در جویبار، بلکه **سکه‌های ضرب‌شده‌ی کامل**. روی هر یک از این سکه‌ها نوشته شده: «**این طلای خالص است—بیست و چهار عیار.**» بی‌تردید با خود می‌گوییم: *این پاداش تلاش صبورانه‌ی ما در آن روشنایی جاودان بزرگراه است.*

اما خیلی زود متوجه نوشته‌هایی حک شده بر *پشت سکه‌ها* می‌شویم — احساس پیش‌آگهی‌های عجیبی به سراغمان می‌آید. برخی از سکه‌ها شعارهایی دارند که در ظاهر *دل‌فریب* هستند: «من قدرت هستم»، «من ستایشم»، «من ثروتم»، «من درستکاری‌ام». اما بعضی دیگر، عجیب به نظر می‌رسند: مثلاً: «من نژاد برترم»، «من نیکوکارم»، «من اهداف خیرم»، «من خود خدایم». این‌ها بسیار گیج‌کننده هستند. با این حال، آن‌ها را در جیب‌مان می‌گذاریم. اما بعد، سکه‌هایی می‌آیند که واقعاً *تکان‌دهنده* اند. روی‌شان نوشته شده: «من غرورم»، «من خشمم»، «من پرخاشگری‌ام»، «من انتقامم»، «من تفرقه‌ام»، «من آشوبم». و سپس، تنها یک سکه را برمی‌داریم — فقط یکی — که رویش نوشته: «**من خود شیطانم.**» بعضی از ما وحشت‌زده می‌شویم و فریاد می‌زنیم: «**این طلای تقلبی‌ست!**» این بهشتِ احمق‌هاست — از این‌جا بزنیم بیرون!».

اما بسیاری با ما بازنگشتند. گفتند: **بگذارید همین‌جا بمانیم و این سکه‌های لعنتی را یک‌به‌یک در دست بگیریم و جدا کنیم؛ تنها آن‌هایی را برمی‌داریم که نقش شگون بر خود دارند — آن‌هایی که بر آن‌ها نوشته‌اند: 'قدرت'، 'جلال'، و 'درستکاری'.** شماها دیر یا زود پشیمان خواهید شد که این‌جا نماندید! و جای شگفتی نیست که **سال‌ها گذشت** تا آن دسته از یاران نخستین، بار دیگر راهی بزرگراه شدند.

آن‌ها برایمان داستان کسانی را تعریف کردند که **سوگند خورده بودند هرگز بازنگردند.** آن افراد گفته بودند: **این پول، طلای واقعی — و نذار کسی به ما غیر از این بگه. ما قراره هرچقدر بتونیم، انبار کنیم. درسته، اون شعارهای احمقانه رو دوست نداریم، اما این‌جا هیزم به‌وفور پیدا می‌شه. همه‌شون رو نوب می‌کنیم و تبدیل‌شون می‌کنیم به آجرهای طلای محکم و واقعی!** و بعد، آن کسانی که تازه بازگشته بودند، اضافه کردند: و این‌گونه بود که طلای غرور، برادران ما را به چنگ آورد. وقتی ما آن‌جا را ترک کردیم، آن‌ها داشتند سر آجرهایشان با هم دعوا می‌کردند. برخی زخمی شده بودند، و چندیابی در حال مرگ بودند. آنان شروع کرده بودند به نابود کردن یکدیگر.

این تصویر نمادین به‌روشنی نشان می‌دهد که من تنها تا آن اندازه می‌توانم به «**فروتنی برای امروز**» دست یابم که بتوانم از **باتلاق احساس گناه و سرکشی** دوری کنم، و نیز از آن *سرزمین زیبا اما فریبنده که با سکه‌های غرور* فرش شده است، فاصله بگیرم. راه فروتنی در میان این دو دام، کشیده شده، و من تنها با گام برداشتن در این مسیر می‌توانم آن را پیدا کنم و در آن بمانم. از همین روست که انجام مداوم **ترازنامه شخصی**، تا هر زمان که از مسیر منحرف شده‌ام آشکار شود، همواره ضرورتی به‌جا و کمک‌کننده است.

البته، تلاش‌های نخستین ما برای چنین ترازنامه‌هایی، معمولاً بسیار غیرواقع‌بینانه از آب درمی‌آیند. من خودم روزگاری استاد خودارزیابی غیرواقع‌بینانه بودم. فقط مایل بودم به آن بخش‌هایی از زندگی‌ام نگاه کنم که ظاهراً خوب به‌نظر می‌رسیدند. سپس، همان فضایل اندکی را که گمان می‌کردم به آن‌ها دست یافته‌ام، به‌طرز اغراق‌آمیزی بزرگ جلوه می‌دادم. در مرحله‌ی بعد، به‌خاطر این عملکرد درخشان، خودم را تحسین می‌کردم. به این ترتیب، فریب ناخودآگاه خود، همیشه تعداد اندکِ داشته‌های مثبت مرا به کاستی‌هایی جدی تبدیل می‌کرد. این فرایند شگفت‌انگیز، همواره تجربه‌ای دلپذیر بود. طبیعی بود که چنین تجربه‌ای، میل شدیدی به دستاوردهای بیشتر و تأییدهای بیشتر در من ایجاد می‌کرد. و من به‌راستی، دوباره مستقیماً به همان الگوی روزهای مصرفم برگشته بودم. همان اهداف قدیمی این‌جا هم حاضر بودند — **قدرت، شهرت، و تشویق دیگران.** گذشته از این‌ها، من بهترین بهانه‌ی ممکن را هم در اختیار داشتم: **بهانه‌ی معنوی.** این واقعیت که واقعاً هدفی معنوی در ذهن داشتم، باعث می‌شد این بیهوده‌گویی محض کاملاً موجه به‌نظر برسد. دیگر قادر نبودم سکه‌ی سالم را از تقلبی تشخیص بدهم؛ این بدترین شکل طلاکاری دروغین معنوی بود. من همیشه از آسیبی که به اطرافیانم وارد کردم، متأسف خواهم بود. در واقع، هنوز هم با یادآوری آنچه ممکن بود به A.A. و آینده‌اش لطمه بزند، به لرزه می‌افتم.

در آن روزها، چندان نگران بخش‌هایی از زندگی‌ام نبودم که در آن‌ها درجا می‌زدم. همیشه آن **بهانه** در کار بود: «در هر صورت»، با خودم می‌گفتم، «من بیش از حد درگیر مسائل بسیار مهم‌تری هستم.» و این، نسخه‌ای تقریباً کامل برای **راحت‌طلبی و رضایت از وضع موجود** بود.

اما گاهی ناگزیر می‌شدم به وضعیت‌هایی نگاه کنم که آشکارا در آن‌ها بسیار بد عمل می‌کردم. بلافاصله، نوعی طغیان درونم به پا می‌خاست. سپس جست‌وجو برای یافتن بهانه‌ها به‌شدت، شدت می‌گرفت. می‌گفتم: «این‌ها، در واقع، خطاهایی‌ست که یک آدم خوب ممکن است مرتکب شود!» وقتی این ابزار محبوب ذهنم دیگر کارایی نداشت، به فکر می‌افتم که: «خب، اگر دیگران فقط درست با من رفتار می‌کردند، من هم مجبور نبودم این‌طور رفتار کنم.» قدم بعدی چنین بود: «خدا خودش خوب می‌داند که من اجبارهایی شدید دارم. نمی‌توانم از این یکی خلاص شوم. پس باید خودش مرا رها کند.» و سرانجام، به این‌جا می‌رسیدم که با قاطعیت فریاد بزنم: «این یکی را مطلقاً انجام نمی‌دهم؛ حتی سعی هم نخواهم کرد.»

طبیعتاً، تعارض‌هایم همین‌طور بیشتر و بیشتر می‌شدند، چراکه ذهنم مملو از بهانه‌تراشی‌ها و امتناع‌ها بود.

وقتی این دشواری‌ها سرانجام مرا از پا درآوردند، راه‌گزینی دیگر پدیدار می‌شد. شروع می‌کردم به غلتیدن در **باتلاق احساس گناه**. در اینجا، **غرور و عصیان** جایشان را به **افسردگی** می‌دادند. گرچه شکل‌های این چرخه گوناگون بود، ولی مضمون اصلی‌اش همیشه یکی بود: «من چقدر وحشتناکم!»، «همان‌طور که دستاوردهای اندک خود را با غرور بزرگنمایی می‌کردم، این بار نقص‌هایم را با احساس گناه اغراق‌آمیز جلوه می‌دادم!». شروع می‌کردم به این‌طرف و آن‌طرف رفتن و اعتراف به هرچه کرده بودم — حتی بیش از آن! — برای هرکسی که حاضر به شنیدن بود. «باور کنی یا نه، من این را اوج فروتنی خودم می‌دانستم، و آن را تنها دارایی و مایه‌ی تسلا‌ی باقی‌مانده‌ام به حساب می‌آوردم!».

در آن دوره‌هایی که **درگیر احساس گناه** بودم، هرگز پشیمانی شرافتمندانه‌ای نسبت به آسیب‌هایی که به دیگران زده بودم وجود نداشت؛ و هیچ اندیشه‌ی جدی‌ای برای **جبران آن آسیب‌ها**، تا جایی که در توانم بود، در ذهنم شکل نمی‌گرفت. حتی فکر درخواست **آمزش از خدا** — چه رسد به **بخشش خودم** — هرگز به ذهنم خطور نمی‌کرد. بدیهی‌ست که بزرگترین نقطه‌ضعف واقعی — یعنی **غرور و تکبر معنوی** — اصلاً مورد بررسی قرار نگرفته بود. من نوری را که می‌توانستم از طریق آن، این موضوع را ببینم، از خود دریغ کرده بودم.

امروز فکر می‌کنم می‌توانم پیوندی روشن میان احساس گناه و غرورم بیابم. هر دوی آن‌ها، بی‌شک ابزارهایی برای جلب توجه بودند. در غرور می‌گفتم: «به من نگاه کنید، چقدر فوق‌العاده‌ام!» و در احساس گناه ناله می‌کردم: «من چقدر افتضاح‌ام!» از همین‌رو، **احساس گناه، در واقع، روی دیگر سکه‌ی غرور** است. گناه هدفش نابودی خود است، و غرور هدفش نابودی دیگران.

از همین‌جاست که من فروتنی برای امروز را موضعی ایمن و متعادل می‌بینم که در میان این افراط‌های شدید هیجانی جای گرفته است. این، **جایی آرام و بی‌صداست**؛ جایی که در آن می‌توانم به‌اندازه‌ی کافی چشم‌انداز داشته باشم و تعادلی نسبی حفظ کنم، تا بتوانم گام کوچک بعدی‌ام را در آن مسیر روشن که به سوی ارزش‌های جاودان می‌انجامد، بردارم.

بسیاری از ما نوسانات هیجانی بسیار شدیدتری از من را تجربه کرده‌اند؛ برخی نیز کمتر. اما همه‌ی ما، گهگاه هنوز با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم. با این حال، گمان نمی‌کنم که نیازی باشد بابت این تعارض‌ها حسرت بخوریم. به‌منظر می‌رسد که این کشمکش‌ها بخشی ضروری از **رشد عاطفی و معنوی** ما هستند. این‌ها ماده‌ی خامی هستند که بخش زیادی از پیشرفت ما باید از دل آن‌ها بیرون کشیده شود.

آیا کسی می‌پرسد که آیا A.A. چیزی نیست جز گودالی از درد و تعارض؟ پاسخ این است: «بی‌تردید نه!» در ابعادی گسترده، ما اعضای A.A. واقعاً به آرامش دست یافته‌ایم. گرچه با گام‌هایی لرزان، توانسته‌ایم به فروتنی فزاینده‌ی برسیم که ثمره‌اش آرامش درونی و شادی‌ای اصیل بوده است؛ ولی دیگر به آن اندازه، یا به آن شدت، از مسیر منحرف نمی‌شویم.

در آغاز این **مراقبه**، به این نتیجه رسیدم که دستیابی به آرمان‌های مطلق، بسیار فراتر از دسترس، و حتی فراتر از درک ماست؛ و این‌که اگر واقعاً باور داشته باشیم می‌توانیم در این دوران کوتاه زندگی زمینی به چیزی شبیه به کمال مطلق دست یابیم، دچار کمبود غم‌انگیز فروتنی خواهیم بود. بی‌تردید، چنین پنداری می‌تواند اوج غرور معنوی باشد.

از این‌رو، بسیاری از مردم با ارزش‌های مطلق معنوی سر سازگاری ندارند. آن‌ها می‌گویند کمال‌گرایان یا سرشار از غرورند چون خیال می‌کنند به هدفی ناممکن دست یافته‌اند، یا غرق در سرزنش خویش‌اند چون در رسیدن به آن شکست خورده‌اند.

با این‌همه، من فکر نمی‌کنم که باید چنین نگاهی داشته باشیم. تقصیر از آن آرمان‌های والا نیست که گاهی به‌اشتباه به‌کار گرفته می‌شوند و به بهانه‌هایی سطحی برای احساس گناه، عصیان یا غرور بدل می‌گردند. برعکس، ما بدون تلاش مداوم برای تصور و شناخت ارزش‌های معنوی جاودان، نمی‌توانیم چندان رشد کنیم. همان‌گونه که گام یازدهم در برنامه‌ی بهبودی A.A. می‌گوید: از راه **دعا و مراقبه خواهان بهبود رابطه‌ی آگاهانه‌ی خود با خداوند - آنگونه که او را درک کردیم - شدیم، فقط برای آگاهی از خواست او و قدرت انجامش دعا می‌کنیم**. بی‌تردید این یعنی ما باید به سوی کمال الهی بنگریم — نه به‌عنوان هدفی که بتوان در آینده قابل پیش‌بینی به آن دست یافت، بلکه به‌عنوان راهنمایی برای مسیر امروزمان.

برای نمونه، اطمینان دارم که باید بهترین تعریفی را که از فروتنی در ذهنم می‌گنجد، جست‌وجو کنم. این تعریف لازم نیست بی‌نقص و کامل باشد — تنها از من خواسته شده که بگویم. فرض کنیم تعریفی چنین برگزینم: **فروتنی کامل، حالتی‌ست از رهایی مطلق از خود؛ رهایی از همه‌ی ادعاهایی که نقص‌های شخصیتی‌ام سنگینی آن‌ها را بر دوشم گذاشته‌اند. فروتنی کامل، آمادگی کامل برای جُستن و انجام دادن اراده‌ی خداوند است، در هر زمان و در هر مکان**.

وقتی بر چنین چشم‌اندازی مراقبه می‌کنم، نیازی نیست دل‌سرد شوم از این‌که هرگز به آن دست نخواهم یافت؛ و نیز نباید دچار توهم شوم که روزی همه‌ی این فضیلت‌ها از آن من خواهد بود.

تنها کافی‌ست که با خود این چشم‌انداز زندگی کنم، بگذارم در دلم رشد کند و هر روز جای بیشتری را در قلبم بگیرد. آنگاه می‌توانم آن را با آخرین ترازنامه‌ی شخصی‌ام مقایسه کنم. و در نتیجه، به درکی متعادل و سالم از جایگاهی که اکنون در «بزرگراه فروتنی» دارم، دست می‌یابم. درمی‌یابم که سفرم به‌سوی خداوند، تازه در آغاز راه است. وقتی خود را به اندازه‌ی واقعی‌ام باز می‌شناسم، آن دل‌مشغولی‌ها و احساس اهمیت شخصی، برایم خنده‌دار جلوه می‌کند. در پی آن، ایمانی در من ریشه می‌دواند که من نیز جایگاهی در این مسیر دارم؛ و می‌توانم با آرامشی ژرف‌تر و اطمینانی بیشتر، در آن پیش بروم. دوباره یقین می‌کنم که خدا نیکوست، و نیازی به ترس از شر نیست. این دانستن، که من نیز سرنوشتی دارم، موهبتی عظیم است.

همچنان که به تأمل و درنگ در کمال الهی ادامه می‌دهم، به شادمانی دیگری نیز پی می‌برم. همچو یک کودک، آنگاه که نخستین سمفونی زندگی‌ام را شنیدم، به درون آن هماهنگی و صف‌ناپذیر کشیده شدم—با آن‌که اندک دانشی از چگونگی یا خاستگاهش داشتم. و امروز نیز، هنگامی که گوش به «موسیقی کائناتِ خداوند» می‌سپارم، گاهگاهی می‌توانم آوای آن نغمه‌های الهی را بشنوم که در دلشان زمزمه می‌شود: **آهنگ‌ساز بزرگ، مرا دوست دارد -- و من نیز او را دوست دارم.**
