

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	۱. نه؛ کی گفته همین‌طور که هستی خوب است؟
۲۷	۲. آستانه وارد عمل شدن‌تان را پایین بیاورید
۴۵	۳. به فرقه‌ای پیوندید (یا فرقه خودتان را بسازید)
۶۵	۴. پیروزی را وظیفه اخلاقی خود بدانید
۹۱	۵. اشک ریختن برای آمار و داده‌ها را یاد بگیرید
۱۰۵	۶. در هاگوارتز ثبت‌نام کنید
۱۲۳	۷. پی ببرید دنیا به چه چیزی نیاز دارد و آن را محقق سازید
۱۴۳	۸. زندگی‌ای را نجات دهید. الان فقط ۴,۹۹۹ دلار!
۱۶۵	۹. دایره اخلاقی‌تان را گسترش دهید
۱۸۷	۱۰. کاری کنید که مورخان در آینده با افتخار از شما یاد کنند
۲۱۱	سخن آخر
۲۱۹	مدرسه‌ای برای جاه‌طلبی اخلاقی
۲۲۳	قدردانی
۲۲۵	یادداشت‌ها
۲۵۹	یادداشتی درباره نویسنده

خوشتر

پیش‌گفتار

نمی‌توانم باور کنم که هدف از زندگی، «شاد بودن» است. به گمانم، هدف از زندگی این است که مفید باشیم، مسئولیت‌پذیر باشیم، شرافتمند باشیم و دلسوز. مهم‌تر از همه، هدف این است که وجودمان معنایی داشته باشد: ارزشمند باشیم، پای چیزی بایستیم و در زندگی‌مان چنان تغییری ایجاد کنیم که معلوم باشد زندگی کرده‌ایم.

لئو روستن، نویسنده (۱۹۰۸-۱۹۹۷)

متخصصان مغز و اعصاب به سختی می‌توانستند چیزی را که می‌بینند، باور کنند. هرگز پیش از این، مغزی شبیه به این یکی ندیده بودند. سحرگاه ۲۲ مه ۲۰۰۱ بود و در آزمایشگاهی در دانشگاه ویسکانسین، تیم پزشکی به آخرین اسکن‌های ام‌آر‌آی خیره شده بودند.^(۱)

جریان چه بود؟ مغز این فرد به شکل بی‌سابقه‌ای میزانی از امواج گاما را نشان می‌داد که برای علم عصب‌شناسی ناشناخته بود. نیمکرهٔ چپ قشر پیش‌پیشانی، قسمتی از مغز که به شادی مربوط می‌شود، سرشار از فعالیت بود، درحالی‌که نیمکرهٔ راست که به افکار منفی مربوط می‌شود، تقریباً هیچ فعالیتی از خود نشان نمی‌داد.^(۲)

وقتی دانشمندان نتایج خود را منتشر کردند، مطبوعات اعلام کردند که مردی را با زیباترین مغز روی زمین پیدا کرده‌اند. خبرنگاری بریتانیایی نوشت: «میزان کنترلی که بر ذهنش دارد، شگفت‌انگیز است و مقدار تکانه‌های مثبت در مغزش بی‌حد و اندازه است.»^(۳)

این مرد که بود؟ و مغزش چگونه به این شکل درآمده بود؟

مردی که داخل دستگاه ام‌آر‌آی قرار داشت، راهبی بودایی به نام متیو ریکارد بود. او در پاریس بزرگ شده بود و دکترای ژنتیک مولکولی خود را از انستیتوی پرآوازه پاستور دریافت کرده بود. اما با اینکه آینده‌ای درخشان در علم در انتظارش بود، در بیست‌وشش سالگی همه‌چیز را رها کرد و به تبت رفت. آنجا، در هوای رقیق هیمالیا، زیر نظر استادان بزرگ بودایی تعلیم دید.

ریکارد در نهایت بیش از شصت هزار ساعت مراقبه کرد. سالیان سال، مغز خود را با افکار عشق و شفقت پروراند که نتیجه‌اش حیرت‌انگیز بود. زمانی که ریکارد در آن دستگاه اسکن قرار گرفت، طبق تپترهای اخبار سراسر جهان، «شادترین مرد جهان» بود. چیزی که این راهب به دست آورد، همان چیزی است که میلیون‌ها نفر به دنبالش هستند و هدف نهایی زندگی‌شان است. ما از شعارها، روش‌ها و ترفندهای زندگی که نوید ذهن‌آگاهی، رفاه و تندرستی بیشتر را می‌دهند، سیر نمی‌شویم. به راحتی می‌توانید شصت هزار ساعت از وقتتان را صرف خواندن هزاران کتاب درباره‌ی هفت عادت، دوازده قانون یا آن راز بزرگ داشتن زندگی‌ای طولانی و شاد بکنید، به این امید که روزی مغزی به زیبایی مغز مرد نامدار فرانسوی داشته باشید.

اما می‌توانید به آقای ریکارد از منظر دیگری نیز نگاه کنید. او مردی است که شصت هزار ساعت را، یعنی هفت هزار و پانصد روز کاری یا سی سال کامل کار تمام‌وقت، درون ذهنش گذراند. سی سالی که در آن برای دیگران کار خاصی نکرد، سی سالی که برای بهتر کردن دنیا قدمی برنداشت.

شاید آرزو دارید با زمان محدودتان در این کره‌ی خاکی کار دیگری انجام دهید. شاید شادی خودتان هدف اصلی‌تان نباشد، چه رسد به اینکه هدف غایی زندگی‌تان باشد. شاید نمی‌خواهید در بستر مرگ این حس آزاردهنده را داشته باشید که در وجودتان توانایی‌های بیشتری بود، شاید هم خیلی بیشتر.

در این صورت، به کتابی نیاز دارید که چیزی فراتر از تازه‌ترین راهنمای یافتن شادی باشد. نه کتابی که زندگی را برایتان آسان‌تر کند، بلکه کتابی که زندگی را کمی دشوارتر سازد. نه کتابی که تسلی بخشد، بلکه کتابی که شما را به چالش بکشد. از آن دست کتاب‌هایی که گویی آرزو می‌کنید ای کاش هرگز دستتان نمی‌گرفتید، چون وقتی آن را زمین بگذارید، ممکن است مجبور شوید زندگی‌تان را تغییر دهید.

این کتاب از آن دست کتاب‌هاست.

نه، کی گفته همین طور که هستی خوب است؟

افراد ممکن است تمام زندگی خود را صرف بالا رفتن از نردبان موفقیت کنند، غافل از اینکه وقتی به بالای آن می‌رسند، تازه می‌فهمند نردبان به دیوار اشتباهی تکیه داده شده است.

آلن رین، نویسنده (۱۸۳۶-۱۹۰۸)

در این روزگاری که همه چیز را هدر می‌دهیم، مهم‌ترین چیزی که تلف می‌کنیم، استعدادهای تباه‌شده است. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان وجود دارند که می‌توانند به بهتر کردن دنیا کمک کنند، اما این کار را نمی‌کنند. چرا؟ اول اینکه دلیل واضحش این است که فرصتش را پیدا نمی‌کنند. از این گذشته، نیمی از مردم جهان باید با کمتر از هفت دلار در روز سر کنند.^(۱) چند اینشتین گمنام در میانشان است؟

اما اینجا منظورم کسانی است که همه‌جور فرصتی در اختیار دارند، کسانی که قدرت شکل دادن به مسیر شغلی‌شان را دارند، هرچند از رزومه‌های کاملاً معمولی و قابل پیش‌بینی‌شان اصلاً نمی‌شود این را فهمید. آدم‌های بااستعدادی که دنیا به کامشان است، اما با این حال گرفتار مشاغلی کسل‌کننده، بیهوده یا صرفاً زیانبار می‌شوند.

علاجی برای این نوع ائتلاف هست که به آن جاه‌طلبی اخلاقی می‌گویند. جاه‌طلبی اخلاقی اراده‌ای است برای تبدیل جهان به مکانی به مراتب بهتر. برای وقف کردن زندگی کاری‌تان به چالش‌های بزرگ زمانه‌مان، خواه این تغییرات اقلیمی باشند خواه فساد، نابرابری آشکار یا همه‌گیری بعدی. جاه‌طلبی اخلاقی اشتیاقی است برای ایجاد تغییر و خلق میراثی که واقعاً حائز اهمیت است.

جاه‌طلبی اخلاقی با درکی ساده آغاز می‌شود: فقط یک بار زندگی می‌کنید. زمانی که برای زندگی در این دنیا برایتان باقی مانده، با ارزش‌ترین دارایی‌تان است. نمی‌توانید زمان بیشتری برای خودتان بخرید و هر ساعتی که سپری می‌شود برای همیشه از دست می‌رود. شغلی تمام‌وقت شامل حدود هشتاد هزار ساعت، یا ده هزار روز کاری،

یا دو هزار هفته کاری است. اینکه چگونه این زمان را می‌گذرانید، یکی از مهم‌ترین تصمیمات اخلاقی زندگی‌تان است.

پس در رزومه‌تان چه می‌خواهید؟ آیا به دنبال فهرستی آبرومند، هرچند بی‌روح، هستید؟ یا معیارها را بالاتر می‌برید؟ افرادی که جاه‌طلبی اخلاقی دارند همراه گله حرکت نمی‌کنند، بلکه به نوع عمیق‌تری از آزادی باور دارند. آزادی‌ای که برای کنار گذاشتن معیارهای متعارف موفقیت است؛ تا با علم به اینکه این سفر را فقط یک بار می‌توانید تجربه‌اش کنید، بتوانید راه خودتان را در مسیر زندگی باز کنید.

کسانی که به دنبال انجام کارهای خیر در دنیای امروز هستند، نیازی نیست راه دوری بروند. ما همچنان در حال دست‌وپنجه نرم کردن با همه‌گیری‌ای جهانی هستیم، برای اولین بار در سال‌های اخیر شاهد افزایش گرسنگی هستیم.^(۲) در ضمن، استبداد رو به فزونی است و شمار افرادی که مجبور به ترک خانه‌هایشان شده‌اند، برای اولین بار از مرز صد میلیون نفر فراتر رفته است.^(۳) از سوی دیگر، ثبت بی‌سابقه‌ای از دماهای بالا به روالی مداوم بدل شده و اقلیم‌شناسان بر لزوم ایجاد «بزرگ‌ترین و اساسی‌ترین تحول» اجتماعی تأکید می‌کنند، تحولی که برای اولین بار در زمان صلح باید به آن دست زد.^(۴)

خلاصه اینکه این دوران، جاه‌طلبی اخلاقی را می‌طلبد.

حالا شاید با خودتان فکر کنید: این دغدغه‌ها همه خوب و عالی هستند، اما من شغلی تمام‌وقت، دو فرزند و یک وام مسکن دارم. خوشحالم هر از گاهی بازیافت می‌کنم و کمی توفو می‌خورم، اما «تحول اساسی»؟ نه، متشکرم.

در این صورت، این کتاب شاید به کار شما نیاید. منظورم این است وقتی سگ لا‌برادودل، یک دست چاقوی پنیر یا ربات چمن‌زن دارید، معمولاً راه برگشتی نیست. اما اگر شنیدن این حرف برایتان آزاردهنده است و تصور می‌کنم ممکن است همین‌طور باشد، پس خواهش می‌کنم سعی کنید خلافتش را ثابت کنید. من فهمیده‌ام همیشه استثنایی هست و در این کتاب می‌خواهم نشانتان بدهم شما می‌توانید آن استثنا باشید. وقتی صحبت از جاه‌طلبی اخلاقی است، هرگز برای دست‌به‌کار شدن دیر نیست.

بباید با مثالی ساده از کارهایی که می‌توانید با استعدادهایتان بکنید، شروع کنیم. چه بخواهید مسیر شغلی خود را تازه شروع کنید و چه به دنبال ایجاد تغییری باشید، به نظر من تقریباً چهار انتخاب پیش رو دارید:

آرمان‌گرا	نه‌چندان آرمان‌گرا	
سه پرانگیزه و دارای کار پاره‌وقت، کشگر آنلاین	یک کار مزخرف، پولدار بی‌نیاز از دیگران	نه‌چندان جاه‌طلب
چهار جاه‌طلب اخلاقی	دو وکیل شرکت‌ها، مشاور در کار امور مالی یا فناوری	جاه‌طلب

شغل‌های دسته یک: نه‌چندان جاه‌طلب، نه‌چندان آرمان‌گرا

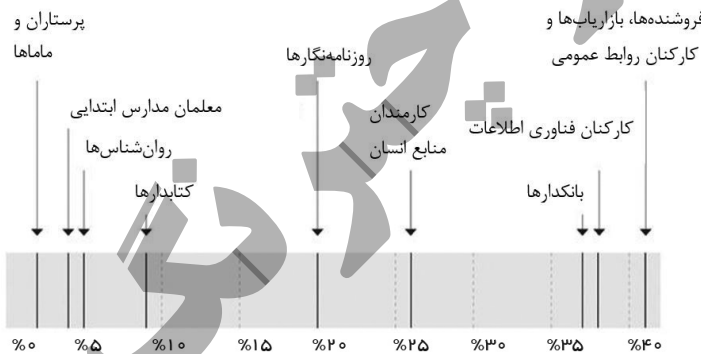
برخی مشاغل فایده و منفعت‌چندانی ندارند. افراد شاغل در این مشاغل کسانی هستند که گزارش‌هایی می‌نویسند که هیچ‌کس آن‌ها را نمی‌خواند یا همکارانی را مدیریت می‌کنند که نیازی به مدیریت ندارند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که حدود هشت درصد از کل کارکنان فکر می‌کنند شغلشان کاملاً بیهوده است. هفده درصد دیگر اعتراف می‌کنند که بابت اینکه شغلشان برای جامعه منفعتی داشته باشد، تردیدهایی دارند.^(۵)

دیوید گریپر (۱۹۶۱-۲۰۲۰)، انسان‌شناس فقید، اصطلاحی بسیار تخصصی برای چنین مشاغلی داشت: شغل‌های مزخرف.^(۶) شغل‌های مزخرف چه مشاغلی هستند؟ خب، می‌دانیم کدام شغل‌ها مزخرف نیستند. در سال ۲۰۲۰، با شروع همه‌گیری کووید-۱۹، فهرست‌هایی از «کارکنان ضروری» همه‌جا ظاهر شدند: از نظافتچی‌ها و رفتگران، از معلمان و آتش‌نشانان گرفته تا رانندگان اتوبوس و پرستاران رسمی. این افراد کسانی هستند که چرخ دنیا را می‌چرخانند؛ آن‌ها نیازی به موعظه درباره‌ی جاه‌طلبی اخلاقی ندارند.

اما دسته‌ای از مشاغل نه‌چندان مفید نیز وجود دارد. دسته‌ای از اینفلوئنسرها و بازاریاب‌ها، لابی‌گرها و مدیران، مشاوران و وکلای شرکت‌ها، کسانی که اگر اعتصاب کنند، هیچ مشکلی برای دنیا به وجود نخواهد آمد. شگفت این‌که این گروه شامل بسیاری از مردان و زنانی است با مدارک تحصیلی چشمگیر و حقوق‌هایی به همان اندازه چشمگیر. این موضوع من را یاد حرف آن کارمند فیس‌بوک می‌اندازد که گفت: «برترین ذهن‌های نسل من در این فکر هستند که چگونه مردم را وادار به کلیک روی تبلیغات کنند.»^(۷)

چه کسانی فکر می‌کنند شغلشان مزخرف است؟

درصد کسانی که فکر می‌کنند شغلشان بیهوده است یا کسانی که به ارزشمند بودن شغلشان برای جامعه شک دارند، بر حسب شغل



منبع: (Dur and Van Lent (2019)

اما اوضاع می‌تواند حتی بدتر از این باشد. برخی مشاغل کاملاً زیانبار هستند و در دسته‌ای قرار می‌گیرند که گاهی آن‌ها را «صنایع گناه‌آلود» می‌نامند. در این میان هستند حسابدارانی که به ثروتمندان برای فرار مالیاتی کمک می‌کنند، بازاریاب‌هایی که داروهای اعتیادآور را تبلیغ می‌کنند، کارگزارانی که محصولات مالی مشکوک را می‌فروشند و تمام کسانی که برای صنعت قمار یا شرکت‌های بزرگ دخانیات کار می‌کنند.