



اوضاع خیلی خراب است!

کتابی درباره‌ی امید

مارک منسن

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



اوضاع خیلی خراب
است!

کتابی درباره‌ی امید

مارک منسن

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری

Telegram @eat_book

برای فرناندا

- نویسنده

برای شایان و شادی؛ که بخشی از حافظه‌ی

من‌اند

- مترجم

Telegram @eat_book

بخش اول امید

Telegram @eat_book

فصل اول

حقیقتِ ناخوشایند

در قطعه زمین کوچکی در زمین های ملال آورِ مناطق حومه شهری اروپای مرکزی، در میان انبارهای سابق، سربازخانه ای قرار داشت که باعث شد هسته ی شرارتی نو در جغرافیایی متمرکز شکل بگیرد؛ متراکم تر و تاریک تر از هر آن چه جهان به چشم خود دیده بود. طی چهار سال بیش از یک میلیون و سیصد هزار نفر به شکلی سازمان یافته دسته بندی می شدند، به بردگی گرفته می شدند، شکنجه می شدند و همان جا به قتل می رسیدند. تمام این ها در منطقه ای صورت می گرفت که فقط کمی از سنترال پارکِ منهتن بزرگ تر بود، و هیچ کس - بله هیچ کس - هیچ کاری برای متوقف کردنِ آن انجام نمی داد.

جز یک مرد.

درست مثل داستان‌های افسانه‌ای و کتاب‌های
مصور، یک قهرمان سینه سپر می‌کند و رهسپار
کام آتشینِ جهنم می‌شود تا با تجلیِ بزرگِ
شیطان رویارویی کند. احتمالِ بُردِ او صفر است، و
استدلالش خنده‌دار. با این حال، قهرمانِ شجاعِ ما
کم نمی‌آورد و شانه خالی نمی‌کند. او شجاعانه
می‌ایستد و سر از دها را قطع می‌کند، هیولاها را از
پا درمی‌آورد و سیاره را نجات می‌دهد؛ شاید این
وسط‌ها یکی دو تا شاهزاده را هم نجات دهد.
مدت کوتاهی امید برقرار است.

اما این داستانِ قصه‌ی امیدواری نیست. این
داستان درباره‌ی این است که همه‌چیز کاملاً و
مطلقاً به فنا رفته است. وقتی زیر یک پتوی
تک نفره‌ی بزرگ دراز کشیده‌ایم و به لطف
وای‌فای غرق آسایشیم، به سختی می‌توانیم نسبت
و شدتِ این به‌فنا رفتن را تصور کنیم!

ویتولد پیلکی ۱ قبل از این که تصمیم بگیرد

یواشکی به اردوگاه آشویتس ۲ نفوذ کند، قهرمانی

جنگی بود. پیلکی در سال‌های جوانی‌اش به‌عنوان

یکی از افسران جنگ لهستان با شوروی در سال

۱۹۱۸ موفق به کسب مدال شد. قبل از این که

خیلی‌ها بدانند کمونیستِ چپ‌گرا چیست، او به

خدمت آن لعنتی‌ها رسیده بود! بعد از جنگ،

پیلکی به مناطق حومه‌شهری لهستان رفت، با

یک معلم دبستان ازدواج کرد و صاحب دو فرزند

شد. او عاشق اسب‌سواری، کلاه‌های تجملی و

سیگار کشیدن بود و در کل زندگی ساده و خوبی

داشت.

بعد سروکله‌ی هیتلر پیدا شد. قبل از این که

لهستان بتواند به خودش بیاید، نازی‌ها نیمی از

کشور را درنوردیده بودند. لهستان تمام قلمروش

را طی حدود یک ماه از دست داد. این نبرد نبردِ

عادلانهای نبود: درحالی که نازی‌ها غرب را مورد

هجوم خود قرار داده بودند، شوروی‌ها به شرق حمله کرده بودند. شبیه گیرکردن بین یک سنگ و یک تکه زمینِ سفت بود. احتمالاً سنگ همان دیوانه‌ی قدرت بود که برای فتح جهان، دست به کشتار دسته‌جمعی زده بود، و زمینِ سفت یک نسل‌کشی بی‌رحمانه و گسترده. هنوز هم مطمئن نیستم کدام‌شان سنگ بود و کدام‌شان زمینِ سفت.

درواقع آن اوایل، شوروی‌ها به مراتب از نازی‌ها ظالم‌تر بودند. هرچه باشد آن‌ها از قبل تجربه‌ی انجام این کار لعنتی را داشتند. «براندازی دولت و به‌بردگی گرفتن یک جامعه در راستای

ایدئولوژی‌های غلط.» نازی‌ها تا حدودی در ابتدای راه امپریالیسم بودند (برای درک آن کافیست سیل هیتلر را تصور کنید). تخمین زده شده که در ماه‌های ابتدایی جنگ، شوروی‌ها حدود یک میلیون شهروند لهستانی را دستگیر

کردند و آنها را به شرق فرستادند. فقط یک ثانیه به این موضوع فکر کنید: یک میلیون نفر آن هم در عرض چند ماه ناپدید شدند. بعضی هاشان آن قدر رفتند تا به اردوگاه‌های گولاگ^۳ در سیبری رسیدند، اما بقیه ده‌ها سال بعد در گورهای دسته‌جمعی پیدا شدند. عده‌ی زیادی هم تا به امروز مفقودالایر هستند.

پیلکی در آن نبردها جنگید، هم علیه آلمانی‌ها و هم علیه شوروی‌ها. بعد از مغلوب‌شدن لهستان، او و تعدادی از افسران لهستانی یک گروه مقاومت زیرزمینی در ورشو^۴ بنا کردند. آنها خود را "ارتش سرّی لهستان"^۵ نامیدند.

در بهار ۱۹۴۰ ارتش سرّی لهستان به این حقیقت پی برد که آلمانی‌ها در حال ساخت زندانی عظیم بیرون از شهری دورافتاده در بخش‌های جنوبی کشورند. آلمانی‌ها نام این زندان عظیم را "آشویتس" گذاشتند. تا تابستان همان سال،

هزاران افسر نظامی و شهروند سرشناس لهستانی در بخش‌های غربی لهستان ناپدید شدند. ترس وجود گروه مقاومت را فراگرفت، ترس از این که مبادا همان حبس‌های عظیمی که در شرق با شوروی‌ها رخ داده بود، حالا در غرب در حال وقوع باشد. پیلکی و افرادش شک کرده بودند که احتمالاً آشویتس، زندانی که به اندازه‌ی شهری کوچک بود، در این ناپدیدشدن‌ها نقش دارد. این‌جا بود که پیلکی داوطلب شد تا به آشویتس نفوذ کند. اوایل، این یک عملیات نجات بود. او اجازه می‌داد دستگیرش کنند و وقتی پایش به آن‌جا می‌رسید، با بقیه‌ی سربازان لهستانی، شورشی را سازمان‌دهی می‌کرد و با هم از اردوگاه زندان فرار می‌کردند.

احتمال به کشتن دادن خودش در این عملیات چنان بالا بود که انگار از فرمانده‌اش اجازه خواسته

بود یک سطل وایتکس سربکشد. افسران

مافوقش فکر می کردند او خُل شده.

اما هرچه می گذشت، اوضاع بدتر می شد: هزاران

نفر از نخبگان لهستانی در حال ناپدیدشدن بودند

و آشویتس همچنان نقطه‌ی کورِ بزرگی در

شبکه‌ی اطلاعاتی متفقین بود. متفقین خبر

نداشتند که چه اتفاقاتی در آن جا می افتد و احتمال

پی بردن شان هم خیلی کم بود. بالاخره فرماندهان

پیلکی راضی شدند. یک روز عصر، پیلکی قانون

منع ساعات رفت و آمد را زیر پا گذاشت و ترتیبی

داد تا گردانِ حفاظتی اس اس در یکی از

پاسگاه‌های بازرسی ورشو او را دستگیر کند. او

خیلی زود رهسپار آشویتس شد؛ به عنوان تنها

کسی در تاریخ که داوطلب شده بود وارد اردوگاه

کار اجباری نازی‌ها شود.

وقتی وارد آن جا شد، دید که واقعیتِ آشویتس

خیلی بدتر از چیزی ست که تصورش را می کرد.

زندانیان به خاطر تخطی‌های بی‌اهمیتی مثل
بی‌قراری یا صاف‌نایستادن در صف‌های
حضور و غیاب، مرتب هدف تیراندازی قرار
می‌گرفتند. کار فیزیکی طاق‌ت‌فرسا و بی‌پایان بود.
همه به معنای واقعی کلمه تا پای مرگ کار
می‌کردند، معمولاً هم کارهای بی‌فایده‌ای که هیچ
ارزشی نداشت. ماه اولی که پیلکی آن‌جا بود،
یک‌سوم از مردان سربازخانه‌ی او یا از فرط
خستگی و ذات‌الریه مردند، یا مورد اصابت گلوله
قرار گرفتند. صرف‌نظر از این مسائل، تا پایان
سال ۱۹۴۰، پیلکی، ابرقهرمان لعنتی کتاب‌های
مصور، به‌نحوی توانست یک عملیات جاسوسی
طراحی کند.

آه، پیلکی! ای اسطوره، ای قهرمان، ای کسی که
بر فراز ژرفا در حال پروازی، آخر چطور توانستی با
کار گذاشتن پیام‌ها در سبد رختشویی، شبکه‌ای
اطلاعاتی ایجاد کنی؟ چطور توانستی به‌شکلی

خارق‌العاده با قطعات قراضه و باتری‌های دزدی،

رادیوی ترانزیستوریِ خودت را بسازی و بعد

نقشه‌ی حمله به کمپ زندانیان را با موفقیت به

ارتش سرّی لهستان در ورشو مخابره کنی؟ چطور

توانستی برای وارد کردنِ غذا، دارو و لباس برای

زندانیان، شبکه‌ی قاچاق ایجاد کنی و جان افراد

بی‌شماری را نجات دهی و ارمغان آور امید برای

دورافتاده‌ترین بخش‌های کویری قلبِ انسان

باشی؟ مگر این دنیا چه کرده بود که لیاقتِ تو را

داشته باشد؟

طی دو سال، پیلکی یک واحد مقاومت تمام‌عیار

داخل آشویتس ساخت، با سلسله‌مراتب فرماندهی،

درجه‌ها و افسران، شبکه‌ی لجستیک و خطوط

ارتباطی با دنیای بیرون. این موضوع به مدت دو

سال از چشم گردان حفاظتی اس‌اس دور ماند.

هدف نهایی پیلکی برانگیختن شورشِ تمام‌عیار

داخل کمپ بود. او معتقد بود که با کمک گرفتن از

دنیای بیرون و حفظ هماهنگی می‌تواند زندانیان را به فرار تشویق کند، گردان حفاظتی اس‌اس را که تعداد نفراتِ کم‌تری داشتند، شکست دهد و ده‌ها هزار مبارزِ چریک و آموزش‌دیده‌ی لهستانی را برای نبرد آزاد کند. او برنامه‌ها و گزارش‌هایش را برای ورشو ارسال می‌کرد.

پیلکی ماه‌ها صبر کرد و زنده ماند.

اما بعد یهودیان آمدند. اول با اتوبوس و بعد به صورت گروهی با واگن‌های ریلی. خیلی زود گروه‌های ده‌هزار نفری وارد کمپ شدند، جریانِ مواجی از انسان‌ها که در اقیانوسِ مرگ و ناامیدی شناور بودند. وقار و داشته‌های خانوادگی‌شان از آن‌ها گرفته شده بود و ماشین‌وار وارد سربازخانه‌های تازه‌بازسازی‌شده‌ای به نام "دوش‌خانه" می‌شدند. آن‌جا در معرض گاز قرار می‌گرفتند و بدن‌هایشان سوزانده می‌شد.

گزارش‌های پیلکی برای دنیای بیرون با
برآشفتگی همراه شده بود: «آن‌ها هر روز
ده‌ها هزار انسان را این‌جا به قتل می‌رسانند.
بیش‌ترشان یهودی‌اند. احتمالاً آمار کشته‌ها
میلیونی‌ست.»

او به ارتشِ سرّی لهستان التماس کرد هرچه
سریع‌تر کمپ را آزاد کنند. او گفت: «اگه
نمی‌تونین کمپ رو آزاد کنین، پس حداقل
بمبارونش کنین. محض رضای خدا! لااقل
اتاقک‌های گاز رو از بین ببرین!»

ارتشِ سرّی لهستان پیامش را دریافت کرد؛ اما
آن‌ها با خودشان فکر کردند او اغراق می‌کند. در
بعیدترین تصوراتِ ذهنی‌شان هم هیچ‌چیز
نمی‌توانست تا این حد وحشتناک باشد، هیچ‌چیز.

پیلکی اولین کسی بود که درباره‌ی هولوکاست ^۴
به جهان هشدار داد. اطلاعاتِ او بین گروه‌های
مقاومتِ متعدد در سراسر لهستان منتشر شد و بعد

به دولتِ تبعیدیِ لهستان که در بریتانیا مستقر بود رسید و دولت هم گزارش‌های او را به فرماندهی متفقین در لندن ارسال کرد. این اطلاعات در نهایت به گوش آیزنهاور^۷ و چرچیل^۸ رسید. اما آن‌ها هم با خودشان فکر کردند که پیلکی دارد از گاه کوه می‌سازد.

در سال ۱۹۴۳ پیلکی متوجه شد که قرار نیست نقشه‌هایش برای شورش و فرار از زندان عملی شود. خبری از آمدن ارتشِ سرّی لهستان نبود. خبری از آمدن امریکایی‌ها و بریتانیایی‌ها هم نبود، و به احتمال زیاد، این شوروی‌ها بودند که می‌آمدند، و آن‌ها از همه بدتر بودند. پیلکی به این نتیجه رسید که ماندن توی کمپ خیلی خطرناک است. وقت فرار رسیده بود.

البته که او کاری می‌کرد تا مسائل آسان به نظر برسند. اول از همه، خودش را به مریضی زد و کاری کرد که توی بیمارستان کمپ پذیرش شود.

از آن جا به بعد، درباره‌ی گروه کاری که باید به آن
برمی‌گشت، به پزشکان دروغ گفت. او گفت باید
در شیفت شب بخشِ نانوائی کار کند. نانوائی در
حاشیه‌ی کمپ و کنار رودخانه مستقر بود. وقتی
پزشکان او را مرخص کردند، به سمت نانوائی رفت
و تا ساعت دو بامداد آن جا کار کرد؛ یعنی
زمانی که پخت آخرین نان‌ها به پایان می‌رسید. از
این جا به بعد، کارهایی که می‌ماند این‌ها بود:
بریدن سیم‌های تلفن، بازکردن بی‌سروصدای در
پشتی، پوشیدن لباس دزدی افراد غیرنظامی بدون
متوجه‌شدن نگهبان‌های اس‌اس، و بعد فرار
به سمت رودخانه‌ای در فاصله‌ی یک‌مایلی آن جا،
آن هم درحالی که به سمتش تیراندازی می‌شد. و
بعد از آن، پیدا کردن راه از طریق ستاره‌ها.
به نظر می‌رسد که امروز چیزهای زیادی در جهان
ما به فنا رفته باشند، البته نه در حد هولوکاست

نازی‌ها و نه حتی نزدیک به آن، اما به هر حال چیزهای زیادی به فنا رفته‌اند.

داستان‌هایی شبیه داستان پیلکی به ما الهام

می‌بخشند. آن‌ها برای ما امید به ارمغان

می‌آورند. آن‌ها کاری می‌کنند تا بگوییم:

«می‌بینی؟ اون روزها اوضاع خیلی بدتر بوده.

پیلکی کجا و من بی‌عرضه کجا؟ من توی

زندگی‌م چه غلطی کرده‌م؟!» این سوآلی‌ست که

احتمالاً باید در این عصرِ طوفان‌های توییتری و

القای نفرت از سمتِ به‌مبل‌لم‌دادگان دانای کل از

خود پرسیم. وقتی کمی عمیق‌تر بیندیشیم و

چشم‌اندازِ کلی را ببینیم، متوجه می‌شویم

درحالی‌که قهرمانانی مثل پیلکی جهان را نجات

می‌دهند، ما مگس می‌پرانی‌م و از این شکایت

می‌کنیم که دستگاه تهویه به اندازه‌ی کافی قوی

نیست.

داستان پیلکی قهرمانانه‌ترین داستانی‌ست که در تمام زندگی‌ام با آن مواجه شده‌ام. کارهای قهرمانانه فقط در شجاعت، شهامت یا نشان دادن زیرکی خلاصه نمی‌شوند. این‌ها همگی فاکتورهایی رایج هستند و معمولاً به‌شکلی غیرقهرمانانه استفاده می‌شوند. نه، قهرمان بودن یعنی توانایی فراخواندن امید؛ آن‌هم در جایی که ذره‌ای امید وجود ندارد، مثل برافروختن کبریتی برای روشن کردن دنیایی تاریک. یعنی نشان دادن احتمال وجود جهانی بهتر؛ نه آن جهان بهتری که می‌خواهیم وجود داشته باشد، بلکه آن جهان بهتری که اصلاً نمی‌دانستیم ممکن است وجود داشته باشد. یعنی در شرایطی قرار بگیریم که به نظر می‌رسد همه‌چیز کاملاً در آن به فنا رفته، اما هر طور شده شرایط را به سمت بهبود پیش ببریم. شجاعت امری رایج است. انعطاف‌پذیری هم امری رایج است. اما قهرمانی یک روی فلسفی

دارد. قهرمانان چرایی بزرگ مطرح می‌کنند،
آرمان و اعتقادی خارق‌العاده که در هر شرایطی
استوار باقی می‌ماند. برای همین است که امروزه
به لحاظ فرهنگی این‌طور تشنه‌ی قهرمانیم: لزوماً
نه به این دلیل که مشکلات زیادی وجود دارد،
بلکه به این دلیل که ما به وضوح، آن "چرا"یی را
که محرکِ نسل‌های قبلی بود از یاد برده‌ایم.
ما فرهنگی هستیم که به صلح، رفاه و وسایل
تزیینی کاپوتِ ماشین نیاز نداریم. ما همه‌ی این‌ها
را داریم. ما فرهنگی هستیم که به چیزی
بی‌ثبات‌تر از این‌ها نیاز داریم. ما مردم و فرهنگی
هستیم که به امید نیاز داریم.
پیلکی با این که سال‌ها شاهد جنگ، شکنجه، مرگ
و نسل‌کشی بود، هیچ‌وقت امیدش را از دست
نداد. با این که کشورش، خانواده، دوستان و حتی
تقریباً جانش را از دست داد، باز هم امیدش را از
دست نداد. حتی بعد از جنگ، در حالی که تسلط

شوروی را تحمل می‌کرد، هیچ‌وقت امید داشتنِ
لهستانی مستقل و آزاد را از دست نداد. او
هیچ‌وقت امید داشتنِ زندگی آرام و شاد برای
کودکانش را از دست نداد. او هیچ‌وقت این امید را
از دست نداد که بتواند جان انسان‌های بیش‌تری
را نجات بدهد و به انسان‌های بیش‌تری کمک
کند.

بعد از جنگ، پیلکی به ورشو برگشت و به
جاسوسی ادامه داد، اما این بار جاسوسی حزبِ
کمونیست که به‌تازگی در آن جا به قدرت رسیده
بود. یک بار دیگر او اولین کسی بود که درباره‌ی
اعمالِ شیطانی در حال وقوع، به غرب آگاهی داد.
این بار این هشدار درباره‌ی شوروی‌ها بود؛ این که
به دولت لهستان رخنه کرده و در انتخاب دولت
دست‌کاری کرده بودند. همچنین او اولین کسی
بود که درباره‌ی جنایاتِ شوروی در شرق و در
طول جنگ مدارکی جمع‌آوری کرد.

اما این بار لو رفت. به او هشدار داده بودند که در شرف دستگیری است و او این فرصت را داشت که به ایتالیا فرار کند، اما تن به فرار نداد. حاضر بود بماند و به عنوان یک لهستانی بمیرد تا این که فرار کند و با هویتی زنده بماند که حتی خودش هم آن را نمی شناخت. در آن زمان داشتن لهستانی آزاد و مستقل تنها منبع امید او بود. و بدون این امید، او هیچ بود.

در نهایت همین امید کار دستش داد. کمونیست‌ها در سال ۱۹۴۷ پیلکی را دستگیر کردند و اصلاً هم برخورد نرمی با او نداشتند. او یک سال تمام شکنجه می شد. این شکنجه‌ها به قدری پیوسته و سخت بود که او به همسرش گفته بود آشویتس در مقایسه با آن، یک شوخی بوده!

با این حال، همچنان با بازجویانش همکاری نکرد. بالاخره کمونیست‌ها که فهمیده بودند نمی توانند اطلاعاتی از او به دست بیاورند، تصمیم گرفتند از

او درس عبرتی بسازند. در سال ۱۹۴۸ محاکمه‌ای
نمایشی برپا و به پیلکی اتهاماتی وارد کردند: از
جعل اسناد گرفته تا نقض قانون ساعات
رفت‌وآمد، مشارکت در جاسوسی و خیانت. یک
ماه بعد، او گناهکار شناخته و به اعدام محکوم
شد. در روز پایانی محاکمه به پیلکی اجازه‌ی
صحبت دادند. او اظهار کرد که همواره به لهستان
و مردمش وفادار بوده و هرگز به هیچ شهروند
لهستانی‌ای آسیب نرسانده و خیانت نکرده و ضمناً
از کارهایی که کرده پشیمان نیست. او اظهارات
خود را این‌طور به پایان رساند: «همیشه تلاش
کردم طوری زندگی کنم که لحظه‌ی مرگم به
جای ترس احساس شادی کنم.»
و اگر این تکان‌دهنده‌ترین چیزی که شنیده‌اید
نیست، پس لطفاً آدرس ساقی‌تان را به من هم
بدهید!

چطور می‌توانم کمک‌تان کنم؟

اگر توی فروشگاه استارباکس کار می‌کردم، به
جای نوشتن اسم مردم روی فنجان قهوه‌شان،
جملات زیر را می‌نوشتم:

«شما و تمام کسانی که دوست‌شان دارید، روزی
خواهید مُرد. تنها بخش کوچکی از چیزهایی که
گفته‌اید یا کارهایی که انجام داده‌اید برای تعداد
کمی از مردم اهمیت خواهند داشت، آن‌هم صرفاً
برای یک مدت کوتاه. این حقیقتِ ناخوشایندِ
زندگی‌ست. تمام مسائلی که به آن‌ها فکر می‌کنید
یا کارهایی که انجام می‌دهید، تنها گریزِ
استادانه‌ای از این حقیقت‌اند. ما غبارهای کیهانی
بی‌اهمیتی هستیم که در یک نقطه‌ی آبی پرسه
می‌زنیم و به هم برخورد می‌کنیم. عظمتی برای
خودمان تجسم می‌کنیم و اهدافی برای خودمان
می‌سازیم. اما راستش را بخواهید، ما هیچ نیستیم.
پس از قهوه‌ی لعنتی‌تان لذت ببرید!»

البته که باید با حروف خیلی ریز این متن را
می‌نوشتیم. آن وقت نوشتنِ آن هم مدتی زمان
می‌برد، این یعنی صفِ مشتریانِ ساعتِ اوجِ
شلوغیِ صبح از در هم بیرون می‌زد. البته این طور
خدمات‌رسانی به مشتری چندان درجه‌یک از آب
در نمی‌آمد. احتمالاً این هم یکی از دلایلی است که
من استخدام‌بشو نیستم!

اما واقعاً چطور می‌توانید با خیال راحت به کسی
بگویید: «روز خوبی داشته باشی.» آن هم
در حالی که می‌دانید تمام افکار و انگیزه‌هاشان از
نیازی بی‌پایان برای اجتناب از پوچیِ ذاتیِ هستی
نشئت می‌گیرد؟

چرا که در گستره‌ی بی‌نهایتِ فضا/ زمان، برای
جهان مهم نیست عملِ لگنِ مصنوعیِ مادرِ شما
خوب پیش رفته یا نه، یا این که بچه‌هاتان
دانشگاه قبول می‌شوند یا نه، یا این که رئیس‌تان
می‌داند صفحه‌ی اسپرد شیتی که درست کرده‌اید

چقدر خوب است. برای جهان مهم نیست
دموکرات‌ها انتخابات ریاست‌جمهوری را می‌برند یا
جمهوری خواهان. برای جهان مهم نیست که
شخصیتی معروف در حال مصرف کوکائین در
سرویس بهداشتی هواپیما رسوا شده. برای جهان
مهم نیست که جنگل‌ها به خاکستر تبدیل شوند،
یخ‌ها ذوب شوند، سطح آب بالا بیاید، هوا به گند
کشیده شود، یا نژاد برتر موجودات فضایی ما را به
بخار تبدیل کنند.

این شما هستید که اهمیت می‌دهید.
شما اهمیت می‌دهید و به همین دلیل عاجزانه
خود را قانع می‌کنید که چون اهمیت می‌دهید،
پس حتماً پشت تمام چیزها دلیل کیهانی بزرگی
نهفته.

اهمیت می‌دهید، چون برای اجتناب از حقیقتِ
ناخوشایند، برای اجتناب از غیرقابل فهم بودنِ
هستی و برای اجتناب از له شدن زیر بار سنگین

پوچیِ مادیِ خود نیاز دارید آن اهمیت را حس کنید. شما هم مثل من و مثل همه آن احساسِ خیالیِ مهم‌بودن را به جهان اطراف‌تان منتقل می‌کنید، چراکه این کار به شما امید می‌دهد. هنوز برای شروع این گفت‌وگو زود است؟ بفرمایید قهوه‌ی دیگری میل کنید! من حتی با کف شیر شکک خندانی روی قهوه درست کردم. بامزه نیست؟ صبر می‌کنم تا عکس آن را توی اینستاگرام‌تان بگذارید.

خیلی خب، کجا بودیم؟ اوه، بله. غیرقابل فهم‌بودن هستی. حالا ممکن است شما این‌طور فکر کنید: «خیلی خب مارک! فکر می‌کنم همه‌ی ما به یه دلیلی این‌جاییم و هیچی اتفاقی نیست و همه مهم‌ان، چون کارهای ما بالاخره روی کسی تأثیر می‌ذاره. اگه ما بتونیم حتی به یه نفر کمک کنیم، باز هم ارزشش رو داره. مگه نه؟»

آخی! چقدر بامزه!

گوش کنید! این صدای امیدِ شماست که صحبت می‌کند. این داستانی‌ست که ذهنِ شما خلق می‌کند تا هر روز برای بیدار شدن تان دلیلی داشته باشید. چیزی باید اهمیت داشته باشد، چون اگر چیزی اهمیت نداشته باشد، دلیلی برای ادامه‌ی حیات وجود ندارد. یک جور نوع‌دوستی ساده، یا راهی‌ست برای کاهشِ رنج. ذهن‌مان دم‌دست‌ترین وسیله برای ایجاد احساس ارزشمندی در کارهامان است.

همان‌طور که ماهی به آب نیاز دارد، روانِ ما هم برای بقا به امید نیاز دارد. امید سوختِ موتورِ ذهنِ ماست. امید مثل کره برای مربای ماست. البته

این جور استعاره‌ها زیادی لوث شده‌اند؛ اما به هر حال بدون امید، ماشینِ ذهن‌تان یا خاموش می‌شود یا سوخت به آن نمی‌رسد. اگر ما به این اعتقاد نداشته باشیم که برای آینده‌ای بهتر از حال، امیدی وجود دارد، و امید نداشته باشیم که

زندگی‌ها مان به نحوی بهبود خواهد یافت، از لحاظ
روحي خواهيم مُرد. بالاخره هرچه باشد، اگر
اميدي به بهتر شدنِ اوضاع نداشته باشيم، پس
اصلاً چرا زنده‌ايم؟ اصلاً چرا تلاش مي‌کنيم؟
اين چيزي ست که خيلي‌ها متوجه آن نمي‌شوند:
متضاد خوشحالي عصبانيت يا ناراحتي نيست. اگر
شما عصباني يا ناراحت هستيد، يعني هنوز
دغدغهي چيزي را داريد. اين يعني هنوز چيزي
اهميت دارد. اين يعني شما هنوز اميد داريد.
نه. متضادِ خوشحالي، نااميدي ست، افقي
خاکستري و بي‌پايان از تسليم‌شدگي و بي‌تفاوتي.
يعني اعتقاد به اين که همه‌چيز به فنا رفته! پس
اصلاً چرا خودمان را به زحمت بيندازيم؟!
نااميدي نوعي پوچ‌گرایی سرد و افسرده‌کننده
است، احساسی که می‌گوید هیچ‌چیز اهمیت ندارد،
پس گذش بزنند! خب پس چرا قيچی به دست
ندویم، یا با همسرِ رئیس‌مان هم‌خوابه نشویم یا

مدرسه‌ای را به رگبار نبندیم؟ این همان حقیقتِ ناخوشایند است، درکی بی‌صدا. این که در مقابل جهانِ بی‌نهایت، تمام چیزهایی که ممکن است برای مان اهمیت داشته باشند، به سرعت رو به نیستی می‌روند.

نامیدی ریشه‌ی اضطراب، بیماری‌های روانی و افسردگی است. منبع تمام بدبختی‌ها و اعتیادهاست. اغراق نمی‌کنم؛ اما اضطرابِ مزمنِ بحرانی مربوط به امید است، ترس از آینده‌ای ناموفق. افسردگی هم بحرانی مربوط به امید است. اعتقاد به آینده بی‌معنی است. توهم، اعتیاد و وسواس، همه‌ی این‌ها تلاش‌های بی‌اختیار و از سرِ ناچاریِ ذهن برای خلقِ امیدند: از یک تیکِ عصبی یا میلِ وسواسی بگیر تا چیزهای دیگر. در نتیجه اجتناب از ناامیدی یا همان خلق امید به مأموریت اصلی ذهن ما تبدیل می‌شود. تمام معنا، هر چیزی که درباره‌ی خودمان و جهان می‌فهمیم،

همه در راستای حفظ امید بنا می‌شوند. بنابراین امید می‌شود تنها چیزی که هر کدام از ما حاضریم جانمان را برایش بدهیم. امید چیزی است که باور داریم از خودمان هم والاتر است. ما باور داریم که بدون امید هیچیم.

وقتی در کالج بودم، پدر بزرگم فوت کرد. تا چند سال بعد از آن، به شدت این احساس را داشتم که باید طوری زندگی کنم که او به من افتخار کند. در سطح عمیقی از وجودم این موضوع به نظر منطقی و بدیهی می‌آمد؛ اما این طور نبود. در حقیقت این مسئله اصلاً منطقی نبود. من رابطه‌ی نزدیکی با پدر بزرگم نداشتم. ما هیچ وقت تلفنی با هم صحبت نمی‌کردیم یا مکاتبه نداشتم. من حتی پنج سال آخر زندگی‌اش او را ندیده بودم.

این را هم فراموش نکنیم: او فوت کرده بود. این که «طوری زندگی کنم که او به من افتخار

کند» چطور می‌توانست روی مسائل اثرگذار باشد؟
مرگِ او باعث شد من با آن حقیقتِ ناخوشایند
روبه‌رو شوم. بنابراین ذهنم دست‌به‌کار شد و سعی
کرد از شرایط موجود، امیدی ایجاد کند تا مرا
سرپا نگه دارد و مانع دردسرساز شدنِ پوچ‌گرایی‌ام
شود. ذهنِ من این‌طور تصمیم گرفته بود:

از آن‌جا که پدر بزرگم دیگر قادر به داشتنِ امید و
آرزو در زندگی‌اش نبود، مهم بود که من به احترام
او به داشتنِ امید و رؤیا ادامه دهم. ایمانِ ذهنی
من این بود، نیم‌چه‌مذهب و هدف شخصی‌ام.
تأثیر هم داشت! مرگِ او تا مدتی کوتاه باعث
تزریقِ معنا و اهمیت به تجربه‌هایی اصولاً
پیش‌پافتاده و پوچ شد. آن معنا به من امید
بخشید. احتمالاً شما هم وقتی یکی از

نزدیکان‌تان فوت کرده، چیز مشابهی را حس
کرده‌اید. این احساسِ رایجی‌ست. به خودتان
می‌گویید طوری زندگی خواهید کرد که آن

عزیزتان به شما افتخار کند. به خودتان می‌گویید
از زندگی‌تان استفاده می‌کنید تا یادِ زندگیِ او را
گرامی بدارید. به خودتان می‌گویید این مسئله چیزِ
خوب و مهمی است.

آن "چیزِ خوب" چیزی است که ما را در این
لحظاتِ وحشتناکِ هستی‌گرایانه حفظ می‌کند.
هرجا می‌رفتم تصور می‌کردم پدر بزرگم پشت سرم
است و درست مثل روحی سمج مرتب مراقب
کارهای من است. این مرد که در زمان
زنده‌بودنش به سختی او را می‌شناختم، حالا
به شدت نگران بود ببیند من امتحان حسابانم را
چطور داده‌ام. این مسئله کاملاً غیرعقلانی بود.
هر وقت با ناملايمات روبه‌رو می‌شویم، روانِ ما
خرده‌روایت‌هایی این‌چنینی می‌سازد. این‌ها
قصه‌هایی است که خودمان ابداع می‌کنیم تا
روایتگرِ قبل و بعدِ ماجرا باشیم. ما باید همواره این
روایت‌های امید را زنده نگه داریم، حتی اگر

غیرمنطقی و مخرب باشند؛ چراکه آنها تنها نیروی ثبات‌سازی‌ای هستند که از ذهن ما در برابر حقیقتِ ناخوشایند حفاظت می‌کنند.

با این حساب، این روایت‌های امید هستند که به زندگی ما هدف می‌دهند. این روایت‌ها به‌طور غیرمستقیم به ما می‌گویند نه تنها چیز بهتری در آینده هست، بلکه می‌توانید آستین بالا بزنید و به آن چیز دست پیدا کنید. وقتی مردم درباره‌ی نیاز به یافتن هدفِ زندگی‌شان حرف می‌زنند، منظورشان این است که دیگر برای‌شان مشخص نیست که چه چیزی اهمیت دارد، چه چیزی شایسته‌ی اختصاصِ زمانِ محدودشان روی کره‌ی زمین است، یا خلاصه بگوییم... نمی‌دانند باید برای چه چیزی امید داشته باشند. آنها تقلا می‌کنند بفهمند که قبل و بعدِ زندگی‌شان باید چطور باشد.

بخش سختش همین است: پیدا کردنِ آن "قبل و بعد". این کار سخت است، چون هیچ راهی وجود ندارد که مطمئن شوید درست انجامش داده‌اید. برای همین است که خیلی‌ها به مذهب رو می‌آورند؛ چون مذهب این حالتِ دائمیِ ندانستن را تصدیق می‌کند و در قبالِ آن، از شما ایمان می‌طلبد. احتمالاً تا حدی به همین خاطر است که افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی، آمار پایین‌تری از افسردگی و خودکشی دارند: آن ایمانِ عملی، آن‌ها را از حقیقتِ ناخوشایند حفظ می‌کند.

اما لازم نیست روایت‌های امیدِ شما حتماً مذهبی باشند. آن‌ها ممکن است هر چیزی باشند. این کتابُ بارقه‌ی کوچکِ امیدِ من است و به من هدف و معنا می‌بخشد. روایتی که من حول محور امید ایجاد کرده‌ام این است که اعتقاد دارم این

کتاب می‌تواند به بعضی‌ها کمک کرده یا حتی وضعیت خودم و جهان را کمی بهتر کند.

آیا من واقعاً به این مسئله ایمان دارم؟ نه. اما این خرده‌روایت "قبل و بعد" من است و به آن پایبند خواهم ماند. کاری می‌کند که صبح‌ها بتوانم چشم باز کنم و درباره‌ی زندگی‌ام هیجان داشته باشم. این نه تنها چیز بدی نیست، بلکه تنها چیزی است که مطرح است.

این داستان "قبل و بعد" برای بعضی‌ها تربیت خوب فرزندان‌شان است، برای عده‌ای دیگر حفظ محیط‌زیست، برای بعضی‌ها پول درآوردن و داشتن قایق‌های گنده، و برای عده‌ای صرفاً تلاش برای تقویت ضربات‌شان در بازی گلف.

چه این مسئله را درک کنیم و چه نه، همه‌ی ما توی زندگی‌مان چنین داستان‌هایی داریم، و انتخاب کرده‌ایم که بنا به دلایلی آن‌ها را باور داشته باشیم. فرقی نمی‌کند از طریق ایمان

مذهبی به امید برسید یا نظریه‌های مبتنی بر شواهد یا حس ششم یا استدلالی منطقی. همه‌ی این‌ها یک نتیجه دارند: شما اعتقاد دارید که ۱. امکان رشد، بهبودی و رستگاری در آینده وجود دارد؛ ۲. راه‌هایی وجود دارند که از طریق آن‌ها می‌توانیم خودمان را به آن‌جا برسانیم. همین! هر روز و هر سال، زندگی ما صحنه‌ی تداخل بی‌پایان این خرده‌روایت‌های امید است. این روایت‌ها مثل یک هویج به انتهای چوبِ روان‌شناختی ما آویزان‌اند.

ممکن است همه‌ی این‌ها پوچ‌گرایانه به نظر برسد؛ اما لطفاً اشتباه برداشت نکنید. این کتاب استدلالی برای پوچ‌گرایی نیست. این کتاب مخالف پوچ‌گرایی است؛ هم پوچ‌گرایی درون ما و هم پوچ‌گرایی روبه‌رشدی که به ظاهر برخاسته از جهان مدرن است. برای این که بتوانیم استدلال موفق‌تری در برابر پوچ‌گرایی داشته باشیم، باید

کارمان را از پوچ‌گرایی شروع کنیم. باید از حقیقتِ ناخوشایند شروع کنیم و از آن‌جا به بعد باید پرونده‌ی قانع‌کننده‌ای در دفاع از امید بسازیم. نه برای هر امیدی، بلکه شکلی از امید که سخاوتمندانه و پابرجاست. امیدی که بتواند ما را دور هم جمع کند، نه این‌که ما را از هم جدا کند. امیدی که عظیم و قدرتمند است و در عین حال در واقعیت و منطق ریشه دارد. امیدی که می‌تواند ما را با حس‌قردانی و رضایت تا پایان عمرمان همراهی کند.

البته انجام این کار آسان نیست و در قرن بیست‌ویکم انجام این کار به‌یقین از همیشه سخت‌تر خواهد بود. پوچ‌گرایی و افراط محض در امیال، که آن‌را همراهی می‌کند، از دنیای مدرن جدا نمی‌شوند. این یعنی قدرت فقط محضِ قدرت، موفقیت فقط محضِ موفقیت، و لذت فقط محضِ لذت. پوچ‌گرایی هیچ "چرا"ی جامع‌تری

را به رسمیت نمی‌شناسد. هیچ حقیقت و آرمانِ
والایی را هم دنبال نمی‌کند. صرفاً می‌گوید:
«چون این احساس خوبی بهم می‌دهد.» و
همان‌طور که خواهیم دید، این همان چیزی است
که باعث می‌شود همه چیز بد به نظر برسد.

تناقض پیشرفت

ما در دوران جالبی زندگی می‌کنیم، چرا که از
لحاظ مادی، همه چیز قطعاً از همیشه بهتر است؛
با این حال به نظر می‌رسد درگیر این فکر شده‌ایم
که جهان کاسه توالی عظیمی است که آماده‌ی
تخلیه شدن است. احساسی غیرمنطقی از ناامیدی
در جهان غنی و توسعه‌یافته در حال گسترش
است. این تناقض پیشرفت است: هرچه اوضاع
بهتر می‌شود، بیش‌تر احساس اضطراب و ناامیدی
می‌کنیم.

در سال‌های اخیر نویسندگانی چون استیون پینکر

۹ و هنس روسلینگ^{۱۰} درباره‌ی این مسئله

گفت‌وگو و استدلال کرده‌اند که این همه احساس بدبینی اشتباه است، و این که درحقیقت همه چیز در بهترین حالت خود به سر می‌برد، و احتمالاً بهتر هم خواهد شد. هر دو آن‌ها کتاب‌های قطور و بلندبالایی نوشته‌اند که پر است از جدول‌ها و نمودارهایی که از یک گوشه شروع می‌شوند و همیشه به گونه‌ای از گوشه‌ی مقابل سر درمی‌آورند. هر دو این نویسندگان به تفصیل توضیح داده‌اند که تعصبات و فرضیات غلطی که در سر داریم، باعث می‌شوند همه چیز را به مراتب بسیار بدتر از حالت واقعی خود ببینیم. آن‌ها این‌طور استدلال می‌کنند که پیشرفت طی تاریخ مدرن همواره ادامه داشته و هیچ‌گاه متوقف نشده است. حالا مردم از هر زمانی تحصیلات بیشتری دارند و باسوادترند. دهه‌ها و حتی شاید قرن‌هاست که خشونت روندی کاهشی گرفته و نژادپرستی، جنسیت‌زدگی، تبعیض، و خشونت علیه زنان به

کمترین میزان خود در طول تاریخ رسیده‌اند. ما
حالا بیش از هر زمانی حق و حقوق داریم. نیمی
از سیاره به اینترنت دسترسی دارد. فقر شدید در
سراسر جهان در کمترین میزان خود است. حالا
جنگ‌ها نسبت به هر زمان دیگری کوچک‌ترند و
کم‌تر رخ می‌دهند. کودکان کم‌تری می‌میرند و
مردم بیش‌تر عمر می‌کنند. میزان ثروت بیش‌تر از
هر زمانی است و ما موفق شده‌ایم برای خیلی از
بیماری‌ها درمان پیدا کنیم.

آن‌ها حق دارند. ما باید این حقایق را بدانیم. اما
مطالعه‌ی این کتاب‌ها درست مثل این است که به
حرف عمومی‌تان گوش کنید، آن‌هم راجع به چه؟
راجع به این که وقتی هم‌سن شما بوده چقدر
همه چیز بدتر بوده است. حق با اوست؛ اما این
حرف‌ها لزوماً باعث نمی‌شوند درباره‌ی مشکل
خودتان حس بهتری داشته باشید.

چون با وجود تمام خبرهای خوبی که این روزها منتشر می‌شوند، آمارهای تعجب‌آور دیگری هم وجود دارند: علائم افسردگی و اضطراب در ایالات متحده بین جوانان رشد هشتاد درصدی و بین افراد بالغ رشدی بیست درصدی داشته است. در هر نسل نه‌تنها تعداد بیش‌تری از افراد افسردگی را تجربه می‌کنند، بلکه این تجربه از سنین پایین‌تری هم آغاز می‌شود. گزارش‌ها نشان می‌دهند که از سال ۱۹۸۵ تاکنون، مردان و زنان مرتباً سطوح پایین‌تری از رضایت از زندگی را تجربه کرده‌اند. احتمالاً بخشی از این مسئله به این دلیل است که طی سی سال گذشته سطح استرس افزایش یافته. موارد سوء مصرف مواد در سال‌های اخیر به بالاترین میزان خود رسیده و در همین حال بحران مصرف انواع تریاک بخش عظیمی از ایالات متحده و کانادا را به زانو درآورده است. احساس تنهایی و انزوای اجتماعی

بین شهروندان ایالات متحده افزایش یافته. حالا تقریباً نیمی از مردم امریکا از احساس انزوا، طردشدن یا تنهاماندن در زندگی شکایت دارند. اعتماد اجتماعی در جوامع توسعه یافته نه تنها پایین است، بلکه در حال افت کردن هم هست؛ این یعنی مردم کم‌تر از همیشه به دولت، رسانه‌ها و حتی یکدیگر اعتماد دارند. وقتی محققان در دهه‌ی هشتاد از شرکت‌کنندگان در تحقیقی پرسیدند که طی شش ماه گذشته درباره‌ی مسائل شخصی و مهم زندگی‌شان با چند نفر صحبت کرده‌اند، پاسخ رایج آن‌ها «سه نفر» بود؛ اما در سال ۲۰۰۶ رایج‌ترین پاسخ عدد «صفر» بود. در همین حال باید گفت محیط‌زیست به‌طور کلی به فنا رفته! احمق‌ها یا به سلاح‌های هسته‌ای دسترسی پیدا کرده‌اند یا یک قدم تا دستیابی به آن فاصله دارند. افراط‌گرایی به رشد خود در سراسر جهان ادامه می‌دهد: در همه شکلی، هم

در جناح چپ و هم در جناح راست، هم بین مذهبی‌ها و هم بین سکولارها. نظریه‌پردازی درباره‌ی توطئه، شهروندان شبه‌نظامی، افراد پایست‌گرا و پیش‌آمادگان (که برای نبرد آرماگدون ^{۱۱} آماده می‌شوند)، همگی به خرده‌فرهنگ‌های ^{۱۲} محبوب تبدیل شده‌اند، تا جایی که در آستانه‌ی عمومیت یافتن هستند. اساساً ما بیش‌ترین سطح امنیت و بیش‌ترین رفاه را در طول تاریخ جهان داریم؛ اما باز هم بیش از هر زمانی احساس ناامیدی می‌کنیم. هرچه اوضاع بهتر می‌شود، به نظر می‌رسد ناامیدتر می‌شویم. این تناقض پیشرفت است. شاید بتوان این مسئله را در قالب حقیقتی تکان‌دهنده خلاصه کرد: هرچه محل زندگی‌تان ثروت و امنیت بیش‌تری داشته باشد، احتمال این که خودکشی کنید بیش‌تر است.

نمی‌توان پیشرفتِ فوق‌العاده در زمینه‌ی سلامت، امنیت و ثروتِ مادی طی چندصد سال اخیر را انکار کرد. اما این‌ها داده‌های آماریِ مربوط به گذشته هستند، نه "آینده"، یعنی آن نقطه‌ای که ناگزیر باید در آن به‌دنبال امید بگردیم: تصوراتمان از آینده.

چراکه امید به آمار وابسته نیست. کاهش آمار مرگ‌های مربوط به تیراندازی یا مرگ‌ومیر ناشی از حوادث رانندگی برای امید اهمیتی ندارد. برای امید مهم نیست سال گذشته هیچ هواپیمای تجاری‌ای سقوط نکرده یا سطح سواد در مغولستان به بالاترین حد خود در طول تاریخ رسیده است؛ البته مگر این که مغولستانی باشید! مشکلاتی که از پیش حل شده‌اند برای امید اهمیتی ندارند. فقط مشکلاتی که هنوز نیازمند حل شدن هستند برای امید مهم‌اند؛ چون هر چقدر جهان بهتر شود، ما هم چیزهای بیش‌تری برای

از دست دادن داریم و هر چقدر چیزهای بیش‌تری
برای از دست دادن داشته باشیم، احساس می‌کنیم
چیزهای کم‌تری برای امید بستن به آن‌ها داریم.
برای ایجاد و حفظ امید به سه چیز نیاز داریم:
احساس کنترل، اعتقاد به ارزش هر چیزی، و
جامعه.

"کنترل" یعنی احساس کنیم مهار زندگی‌مان را
در دست داریم، یعنی در تقدیر خود نقش داریم.
"ارزش" یعنی چیزی را بیابیم که به قدری
برای‌مان اهمیت داشته باشد که در راستای
رسیدن به آن کار کنیم، چیزی بهتر، چیزی که
ارزش تلاش کردن داشته باشد. "جامعه" هم
یعنی ما بخشی از گروهی هستیم که برای
چیزهای مشترکی ارزش قائل هستیم و برای
دستیابی به چیزهای مشترکی تلاش می‌کنند.
بدون وجود جامعه، احساس انزوا می‌کنیم و
ارزش‌ها مان بی‌معنی می‌شوند. بدون ارزش‌ها

دیگر هیچ چیزی ارزشِ دنبال کردن ندارد. بدون کنترل، حس می‌کنیم دیگر قدرتی برای دنبال کردن چیزی نداریم. اگر یکی از این سه را از دست بدهید، آن دو موردِ دیگر را هم از دست داده‌اید. اگر یکی از آن‌ها را از دست بدهید، انگار امید را از دست داده‌اید.

برای این که بفهمیم چرا امروزه این طور از بحران امید رنج می‌بریم، باید سازوکارِ امید را بفهمیم؛ این که امید چگونه ایجاد و حفظ می‌شود. سه فصل بعدی نگاهی بر این مسئله دارند که ما چطور این سه حوزه از زندگی مان را توسعه می‌دهیم: احساس کنترل مان (فصل دوم)، ارزش‌ها مان (فصل سوم) و جوامع مان (فصل چهارم).

بعد برمی‌گردیم سر وقت سؤال اول مان: چه اتفاقی در جهان افتاده که باعث می‌شود با وجود بهبود مداوم همه چیز، مدام حال مان بدتر شود؟

ممکن است جواب این سؤال، شما را شگفت‌زده کند.

Telegram @eat_book

فصل دوم

خویشتن‌داری خیالِ خام است

همه چیز با سردرد شروع شد.

الیوت مردی موفق بود، مدیر اجرایی شرکتی روبه‌راه، و مورد احترام همکارها و همسایه‌هایش.

او می‌توانست جذاب و به‌شکل سحرآمیزی بامزه

باشد. همسر، پدر و رفیقی بود که به تعطیلات

ساحلی علاقه‌ی خاصی داشت.

فقط این که بیش‌تر اوقات سردرد داشت؛ البته نه

از آن سردردهای معمولی که با خوردن مسکن

بشود قالِ قضیه را کند. سردردهایش سرسام‌آور و

مارپیچی بودند؛ درست مثل گوی سنگینی که

مدام به پشت پلک‌تان ضربه بزند.

الیوت دارو مصرف می‌کرد و چرت می‌زد. سعی

می‌کرد استرس نداشته باشد و استراحت کند و

سخت نگیرد. سعی می‌کرد به دردش فکر نکند.

اما سردردها ادامه داشتند و حتی بدتر شدند،

آن قدر که نه شب‌ها می‌توانست بخوابد و نه روزها می‌توانست کار کند.

درنهایت به دکتر مراجعه کرد. دکتر کارهای

معمول پزشکی را انجام داد و از او آزمایش‌هایی

گرفت و به نتایج پزشکی رسید. او یک تومور

مغزی داشت، دقیقاً روی لوب پیشانی‌اش. دقیقاً

همان جا! می‌بینی؟ آن لکه‌ی خاکستری، آن جلو.

عجب تومور بزرگی هم بود، شاید اندازه‌ی یک

توپ بیسبال!

جراح تومور را درآورد و الیوت به خانه برگشت، به

کارش، به خانواده و دوستانش. اوضاع خوب و

طبیعی به نظر می‌رسید.

بعد همه چیز به طرز وحشتناکی به هم ریخت.

بازده کاری الیوت به شدت کاهش یافت. کارهایی

که زمانی برایش مثل آب خوردن بودند، حالا به

تمرکز و تلاش فوق‌العاده زیادی نیاز داشتند.

تصمیمات ساده، مثل این که از خودکار آبی

استفاده کند یا مشکی، ساعت‌ها ذهنش را مشغول

می‌کرد. مرتکب اشتباهات اساسی می‌شد و آن‌ها

را هفته‌ها به همان شکل رها می‌کرد. او به یک

سیاهچاله‌ی برنامه‌ریزی تبدیل شده بود و

قرارهای ملاقات و مواعده‌های کاری را، انگار که

توهینی به بافتِ فضا/ زمان باشند، فراموش

می‌کرد.

آن اوایل، همکارانش برایش متأسف بودند و

اشتباهاتِ او را جبران می‌کردند. هرچه باشد، تازه

توموری به اندازه‌ی یک سبد کوچک میوه از توی

سرش درآورده بودند. اما کم‌کم جبران کارهای او

برای‌شان خیلی پرزحمت شد و بهانه‌های الیوت

هم خیلی نامعقول. «بی‌خیالِ قرارملاقات با یه

کله‌گنده شدی، فقط چون می‌خواستی یه منگنه‌ی

جدید بخری الیوت؟! با خودت چی فکر کردی؟»

بعد از ماه‌ها به هم زدنِ قرارهای ملاقات و این مزخرفات، حقیقتاً انکارناپذیر بود: ایوت در عملِ جراحی‌اش چیزی بیش از یک تومور از دست داده بود، و تاجایی که به همکارانش مربوط می‌شد، آن چیز یک عالمه از پول‌های شرکت بود. در نتیجه ایوت اخراج شد.

در این حین، زندگیِ خانوادگی‌اش هم اوضاع بهتری نداشت. فرض کنید یک عدد پدر بی‌خاصیت بیاورید، او را روی کاناپه پهن کنید، بعد به لایه‌ی نازکی از بازپخش‌های برنامه‌ی رقابت خانوادگی ^{۱۳} آغشته‌اش کنید و بگذارید بیست و چهار ساعتِ شبانه‌روز با حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت پخته شود. این طرز تهیه‌ی زندگیِ جدیدِ ایوت بود. او بازی‌های لیگِ نوجوانانِ پسرش را از دست داد. از شرکت در جلسه‌ی اولیا و مربیان صرف‌نظر کرد تا بتواند مجموعه‌فیلم‌های جیمز باند را که از تلویزیون

پخش می‌شدند تماشا کند، و کلاً فراموش کرد که
همسرش ترجیح می‌دهد بیش‌تر از هفته‌ای یک
بار، با او حرف بزند.

در زندگی زناشویی ایوت، غسل‌های جدید و
غیرمنتظره‌ای ایجاد شد و از درون‌شان دعوای
تازه‌ای فوراً کرد. درحالی‌که همسرش از

عصبانیت برافروخته می‌شد، ایوت به دنبال کردن
موضوع بحث اهمیتی نمی‌داد. او به جای این‌که
وضع پیش‌آمده را تغییر بدهد یا اصلاح کند تا
نشان دهد که به اطرافیانش اهمیت می‌دهد،

روزبه‌روز منزوی‌تر و بی‌تفاوت‌تر شد. انگار توی
محله‌ی دیگری زندگی می‌کرد، جایی که از
هیچ‌جای سیاره‌ی زمین قابل دسترسی نبود.

بالاخره صبر همسرش سرآمد. او مدام می‌نالید که
ایوت همراه تومورش، چیز دیگری را هم از دست
داده، و آن چیز دیگر قلب لعنتی‌اش بود. همسرش

از او طلاق گرفت و بچه‌ها را هم با خودش برد.
الیوت تنها ماند.

الیوت افسرده و مبهوت سعی کرد به حرفه‌ی
شغلی‌اش برگردد و به چند کسب‌وکارِ ناموفق
کشانده شد. فردی کلاهبردار بخش زیادی از
پس‌اندازِ او را بالا کشید. زنی فرصت‌طلب فریبش
داد و متقاعدش کرد که مخفیانه با هم ازدواج
کنند و یک سال بعد از او طلاق گرفت و نیمی از
دارایی‌اش را با خود برد. الیوت توی شهر

سرگردان بود و به‌مرور زمان، توی آپارتمان‌های
ارزان‌تر و درب‌وداغان‌تری ساکن می‌شد، تا این‌که
بعد از چند سال عملاً بی‌خانمان شد. برادرش او را
پیش خودش برد و شروع کرد به حمایت کردن از
او. دوستان و خانواده‌اش مبهوت مانده بودند که
چطور ظرف تنها چند سال، مردی که زمانی
آن‌طور تحسینش می‌کردند، حالا این‌طور تمام
زندگی‌اش را از دست داده است. هیچ‌کس از

ماجرای سر در نمی آورد. انکار ناپذیر بود که چیزی در
الیوت تغییر کرده بود و آن سردردهای
ناتوان کننده باعث چیزی بیش از درد شده بودند.
سؤال این بود: چه چیزی تغییر کرده است؟
برادرش او را از این دکتر به آن دکتر می برد و
می گفت: «انگاری دیگه خودش نیست، یه
چیزی ش شده. خوب به نظر می رسه، اما خوب
نیست. مطمئنم.»
دکترها کارهای معمول پزشکی را انجام می دادند
و به نتایج پزشکی شان می رسیدند و متأسفانه
می گفتند الیوت کاملاً طبیعی ست، یا لا اقل با
تعریف آنها از "طبیعی" همخوانی دارد، حتی
بیش از حد متوسط. تصاویر رادیوگرافی اش خوب
به نظر می رسیدند. بهره ی هوشی اش هنوز بالا
بود. قوه ی استدلالش همچنان کارآمد بود.
حافظه اش عالی بود. می توانست درباره ی اثرات و
عواقب تصمیم های اشتباهش به طور مفصل بحث

کند. می‌توانست درباره‌ی گستره‌ی وسیعی از موضوعات با شوخ‌طبعی و جذابیت حرف بزند. روان‌شناسش می‌گفت که الیوت افسرده نیست. برعکس، اعتمادبه‌نفس بالایی داشت و هیچ علامتی از اضطراب یا استرس مزمن نداشت. الیوت در رأس طوفانی که از غفلت‌های خودش ایجاد شده بود، آرامشی تقریباً ذن‌گونه از خود نشان می‌داد.

برادرش نمی‌توانست این‌را بپذیرد. حتماً یک جای کار می‌لنگید. انگار چیزی در او گم شده بود. درنهایت و از سر ناامیدی، الیوت را به

عصب‌شناسی مشهور به اسم آنتونیو داماسیو ^{۱۴}

ارجاع دادند. داماسیو هم اول همان کاری را کرد که دکترهای دیگر انجام داده بودند. او

مجموعه‌ای از آزمایش‌های ادراکی را روی الیوت اجرا کرد. حافظه، عکس‌العمل‌ها، هوشمندی، شخصیت، درک روابط فضایی، استدلال اخلاقی،

همه‌وهمه مورد بررسی قرار گرفتند. ایوت باز هم با نمره‌ی عالی قبول شد.

بعد داماسیو با ایوت کاری کرد که به فکر دکترهای دیگر نرسیده بود. داماسیو با او حرف زد، یعنی "واقعاً" با او حرف زد. می‌خواست همه‌چیز را بداند: همه‌ی اشتباهات، همه‌ی خطاها، همه‌ی پشیمانی‌ها، و این که چطور شغلش، خانواده‌اش، خانه‌اش، و پس‌اندرش را از دست داده بود. ایوت می‌توانست به‌طور مفصل توضیح دهد که توی زندگی‌اش چه تصمیماتی گرفته است؛ اما نمی‌توانست "چرا"ی آن تصمیمات را توضیح دهد. می‌توانست حقایق و زنجیره‌ی وقایع را خیلی روان و حتی با آب‌وتاب خاصی بازگو کند؛ اما وقتی قرار بود روند تصمیم‌گیری‌اش را تحلیل کند، زبانش بند می‌آمد، مثلاً این که چطور به این نتیجه رسیده بود که خرید منگنه‌ی جدید از قرار ملاقات با یک سرمایه‌گذار مهم‌تر است، یا این که

چطور به این نتیجه رسیده بود که جیمز باند
جالب‌تر از بچه‌هایش است؟ جوابی نداشت، و حتی
از نداشتنِ جواب اصلاً ناراحت نبود. در واقع هیچ
اهمیتی نمی‌داد.

او مردی بود که **همه چیزش** را به خاطر
تصمیم‌های اشتباهش از دست داده بود، مردی که
هیچ خویشنداری‌ای از خودش نشان نداده بود و
باین که کاملاً آگاه بود زندگی‌اش چه مصیبتی
شده، به ظاهر کوچک‌ترین رفتاری که
نشان‌دهنده‌ی پشیمانی و حتی اندکی شرمندگی
باشد، از خود بروز نمی‌داد. خیلی‌ها به خاطر
مشکلاتی کمتر از آن‌چه الیوت تحمل کرده بود،
خودکشی کرده بودند. باین حال او نه‌تنها با
بدبختی‌اش راحت بود، بلکه در برابر آن **بی تفاوت**
هم بود.

آن‌جا بود که داماسیو به درکی درخشان رسید:
آزمون‌های روان‌شناسی‌ای که روی الیوت اجرا

شده بودند، برای اندازه‌گیری توانایی فکر کردنِ او طراحی شده بودند و هیچ کدامشان برای اندازه‌گیری توانایی احساس کردنِ او طراحی نشده بودند. همه‌ی پزشک‌ها آن قدر به توانایی‌های استدلالیِ ایوت توجه داشتند که هیچ کدامشان لحظه‌ای به این فکر نکرده بودند که شاید این ظرفیتِ احساسیِ ایوت بود که آسیب دیده بود. البته حتی اگر متوجه آن هم می‌شدند، هیچ راه استانداردِ برای اندازه‌گیری این آسیب وجود نداشت.

روزی یکی از همکاران داماسیو تصاویر دلخراشی را پرینت گرفت: تصاویری از مجروحان سوختگی، صحنه‌های وحشتناک قتل، شهرهای جنگ‌زده، کودکان قحطی‌زده و... و بعد آن عکس‌ها را یکی‌یکی به ایوت نشان داد.

ایوت کاملاً بی‌تفاوت بود. او هیچ احساسی نداشت. این واقعیت که او اهمیتی نمی‌داد، آن قدر

شو که کننده بود که حتی برای خودش هم عجیب
به نظر می‌رسید. او اقرار کرد که مطمئناً در
گذشته، این تصاویر او را به هم می‌ریختند. حتماً
قلبش از دل‌سوزی و وحشت مملو می‌شد و با تنفر
رویش را از این تصاویر برمی‌گرداند. اما حالا؟
همان‌طور که آن‌جا نشسته بود، به تاریک‌ترین
انواع فسادها در کل تجربه‌ی بشری خیره مانده
بود و در برابر آن هیچ احساسی نداشت.
داماسیو کشف کرد که مشکل همین است: در
حالی که دانش و استدلال الیوت دست‌نخورده
باقی مانده بود، تومور یا عمل جراحی برای
برداشتن تومور، قابلیتِ هم‌دردی و احساساتِ او را
ضعیف کرده بود. دنیای درونی او دیگر نه شامل
نور و تاریکی، بلکه فقط یک دودِ خاکستری
بی‌پایان بود. سرزندگی و غرورِ پدران‌های که از
شرکت در مراسم پیانونوازیِ دخترش احساس
می‌کرد، حالا به اندازه‌ی خریدنِ یک جفت

جوراب، بی ارزش شده بود. ازدست دادن
یک میلیون دلار برایش عین بنزین زدن،
لباس شستن، یا تماشای برنامه های تلویزیونی بود.
او به یک ماشین بی تفاوتِ محرک و سخن گو
تبدیل شده بود. هر چقدر هم باهوش بود، باز
بدون توانایی انجام قضاوت های ارزشی برای
تمایز بین بهتر و بدتر، کنترلش را روی خودش از
دست می داد و همین طور هم شده بود.
اما در این میان سؤال خیلی مهمی ایجاد شد: اگر
قابلیت های شناختی الیوت - یعنی هوشمندی،
حافظه و توجهش - در حالت ایده آل بودند، پس
چرا دیگر نمی توانست تصمیمات مؤثری بگیرد؟
این موضوع داماسیو و همکارانش را گیج کرده
بود. همه ی ما گاهی آرزو کرده ایم که کاش هیچ
احساسی نداشتیم، چون احساسات مان معمولاً
وادارمان می کنند دست به کارهای احمقانه بزنیم
و بعد پشیمان شویم. روان شناسان و فیلسوفان تا

قرن‌ها فرض می‌کردند سرکوب یا تضعیفِ احساسات‌مان، راه‌حل همه‌ی مشکلاتِ زندگی‌ست. با این حال، این‌جا مردی وجود داشت که کاملاً عاری از احساسات و هم‌دردی بود، کسی که فقط هوشمندی و استدلال داشت، و زندگی‌اش به سرعتِ هرچه تمام‌تر به گند کشیده شده بود. مورد او در برابرِ کلِ فهمِ عرفیِ درباره‌ی تصمیم‌گیریِ عاقلانه و کنترلِ خویشتن قرار داشت.

اما سؤالِ گیج‌کننده‌ی دیگری هم وجود داشت: اگر الیوت هنوز به اندازه‌ی سابق باهوش بود و می‌توانست تمام مشکلاتی را که به او ارائه می‌شدند با منطق حل کند، پس چرا تواناییِ کاری‌اش کاملاً از بین رفته بود؟ چرا بازدهی‌اش به آشفتگیِ کامل تبدیل شده بود؟ چرا اساساً خانواده‌اش را رها کرده بود، درحالی‌که عواقبِ منفیِ آن را به‌خوبی می‌دانست؟ حتی اگر یک سرِ

سوزن به همسر یا شغل تان حسی نداشته باشید، باید بتوانید استدلال کنید که هنوز هم نگه داشتن آن‌ها مهم است. این طور نیست؟ این چیزی است که حتی اجتماع‌ستیزها هم بالاخره به آن پی می‌برند. پس چرا الیوت نمی‌توانست؟ واقعاً رفتن به تماشای بازی لیگ نوجوانان، آن هم هزارگاهی، چقدر ممکن است سخت باشد؟ باین حال الیوت با ازدست‌دادن توانایی‌اش در احساسات، قابلیت تصمیم‌گیری‌اش را هم از دست داده بود. او توانایی کنترل و اداره‌ی زندگی‌اش را از دست داده بود.

همه‌ی ما این تجربه را داریم که گاهی می‌دانیم باید چه کار کنیم اما نمی‌توانیم آن را انجام دهیم. همه‌ی ما تاکنون کارهای مهمی را رها کرده‌ایم، افرادی را که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم نادیده گرفته‌ایم، و در عملی کردنِ علایقِ شخصی‌مان شکست خورده‌ایم. معمولاً وقتی نمی‌توانیم کار

لازم را انجام دهیم، فکر می‌کنیم دلیلش این است که نتوانسته‌ایم احساساتمان را به شکل مؤثری کنترل کنیم، زیادی بی‌نظمیم، یا دانش‌مان کم است.

باین وجود، مورد الیوت همه‌ی این‌ها را زیر سؤال

برد. او ایده‌ی خویشتن‌داری را زیر سؤال برد،

ایده‌ی این که صرف‌نظر از انگیزه‌ها و احساسات

می‌توانیم به کمک عقل‌مان خودمان را به انجام

کارهایی وادار کنیم که برای‌مان خوب‌اند.

برای این که در زندگی‌مان امید ایجاد کنیم، باید

اول حس کنیم انگار روی زندگی‌مان کنترل

داریم. باید حس کنیم انگار چیزی را که می‌دانیم

خوب و درست است، به سرانجام خواهیم رساند و

به دنبال "چیز بهتری" هستیم. باین حال

خیلی‌ها مان درگیر ناتوانی در کنترل خودمانیم.

مورد الیوت به پیشرفتِ قابل توجهی در درک‌مان

از علتِ بروزِ این امر منجر شد، این مرد بیچاره و

منزوی و تنها؛ مردی که به عکس‌های بدن‌های درهم‌شکسته و خرابه‌های زلزله‌زده‌ای زل زده بود که می‌توانستند به‌سادگی استعاره‌ای از زندگی خودش باشند. مردی که همه‌چیزش را از دست داده بود، همه‌چیزش را، و هنوز موقع حرف‌زدن درباره‌ی همه‌ی آن از دست‌دادن‌ها لبخند می‌زد. مردی که در تحولِ درکِ ما از ذهنِ انسان، چگونگیِ تصمیم‌گیری‌ها مان و میزانِ واقعیِ خویش‌داری مان نقشی کلیدی داشت.

فرض کلاسیک

یک بار وقتی از تام ویتس ^{۱۵} موسیقی‌دان درباره شراب‌خواری‌اش پرسیدند، غرولندِ مشهوری کرد: «ترجیح می‌دم یه بطری مشروب جلوم باشه تا جراحیِ لوبوتومی داشته باشم.» وقتی این حرف را زد به نظر می‌رسید مست بود، آن‌هم در تلویزیون ملی.

لوبوتومی نوعی عمل جراحی مغز است که در آن،
از طریق بینی یک سوراخ در جمجمه ایجاد
می‌شود و بعد لوب پیشانی به آرامی با یک
یخ‌شکن بریده می‌شود. این پروسه را

عصب‌شناسی به اسم آنتونیو آگاس مونیس ^{۱۶} در
سال ۱۹۳۵ ابداع کرد. او کشف کرد که اگر مغز
افرادی با اضطراب شدید، افسردگی در حد
خودکشی، و سایر مشکلات روانی یا به اصطلاح
"بحران‌های امید" را به شیوه‌ی خاصی معیوب
کنید، آن آرامش لعنتی‌ای را که دنبالش هستند،
به دست می‌آورند.

آگاس مونیس باور داشت که لوبوتومی وقتی به
تکامل برسد می‌تواند درمان همه‌ی بیماری‌های
روانی باشد، و این روش را به همین شکل در
جهان تبلیغ کرد. تا پایان دهه‌ی چهل، این عمل
جراحی پرطرفدار شده و روی ده‌ها هزار بیمار در

همه‌جای دنیا انجام شده بود. آگاس مونیس برای این اکتشافش حتی برنده‌ی جایزه‌ی نوبل هم شد. اما در دهه‌ی پنجاه مردم کم‌کم فهمیدند (چقدر زود!) که سوراخ کردنِ صورتِ یک نفر و بیرون کشیدنِ مغزش به همان روشی که یخ روی شیشه‌ی جلوی ماشین‌تان را تمیز می‌کنید، ممکن است آثار جانبی مختصری هم ایجاد کند، و منظور از "آثار جانبی مختصر" این بود که بیماران به یک مُشت سیب‌زمینی تبدیل می‌شدند! این عمل جراحی در حالی که بیش‌تر بیماران را از شکنجه‌های شدیدِ احساسی نجات می‌داد، باعث بروز ناتوانی در تمرکز، تصمیم‌گیری، عملکرد شغلی، برنامه‌ریزی بلندمدت، یا تفکر انتزاعی در مورد خودشان می‌شد. در واقع انسان‌ها را به یک مُشت زامبی شکم‌سیر بی‌عقل تبدیل می‌کرد؛ همان چیزی که الیوت به آن تبدیل شده بود.

بین این‌همه جا، اولین کشوری که لوبوتومی را
غیرقانونی اعلام کرد، اتحاد جماهیر شوروی بود.
شوروی اعلام کرد این عمل جراحی "خلاف
اصول انسانی" است و ادعا کرد کار آن تبدیل
دیوانه به احمق است. این به‌نوعی زنگ بیدارباش
برای دیگران بود؛ چون وقتی استالین درباره‌ی
اخلاقیات و نجات انسانی برای شما سخنرانی
کند، باید بدانید که قطعاً به فنا رفته‌اید!
بعد از آن، بقیه هم کم‌کم آن را ممنوع اعلام کردند
و تا دهه‌ی شصت، دیگر تقریباً همه از آن متنفر
بودند. آخرین عمل لوبوتومی جهان، در ایالات
متحده و در سال ۱۹۶۷ انجام شد و طی آن، بیمار
مُرد. ده سال بعد، تام ویتس جمله‌ی مشهورش را
در تلویزیون غرولند کرد، و بقیه‌اش آن‌طور که
می‌گویند، تاریخی‌ست.

تام ویتس یک الکلی به‌تمام‌معنا بود که بیش‌تر
دهه‌ی هفتاد را صرف تلاش برای این کرد که

بتواند چشم‌هایش را باز نگه دارد و به یاد بیاورد

که دفعه‌ی قبل سیگارهایش را کجا گذاشته.

باین حال، در همین بازه‌ی زمانی، وقتِ آن را پیدا

کرد که هفت آلبوم درخشان بنویسد و ضبط کند.

او هم پربازده بود، هم عمیق. او برنده‌ی

جایزه‌های مختلفی شد و میلیون‌ها نسخه آلبوم

فروخت که در سراسر دنیا مورد تقدیر قرار گرفتند.

او یکی از آن هنرمندان نادری بود که

بینش‌هایش درباره‌ی اوضاع بشر را می‌توان

شگفت‌انگیز دانست.

موعظه‌ی ویتس درباره‌ی لوبوتومی ما را به خنده

می‌اندازد؛ اما نوعی خردِ پنهان پشتِ آن نهفته

است: این که او ترجیح می‌دهد مشتاقِ بطری

مشروبش باشد تا این که نسبت به آن هیچ

اشتیاقی نداشته باشد، و این که اگر امید را در

زمینه‌هایی پست پیدا کنید بهتر از این است که

اصلاً آمیدی نداشته باشید. ما بدون انگیزه‌های
سرکشانه‌مان، هیچ نیستیم.

تقریباً همیشه یک پیش‌فرضِ ضمنی وجود داشته
است: این که احساساتِ ما دلیلِ همه‌ی

مشکلات‌مان هستند و عقل‌مان باید وارد عمل
شود تا این آشفتگی را سامان دهد. این خطِ

فکری به سقراط برمی‌گردد. او می‌گوید ریشه‌ی
همه‌ی فضیلت‌ها عقل است. در آغاز دوره‌ی

روشنگری، دکارت استدلال کرد که عقلِ ما از
تمایلاتِ حیوانی‌مان جداست و باید یاد بگیرد آن

تمایلات را کنترل کند. کانت هم به‌نوعی همین
را می‌گوید. فروید هم همین‌طور، جز این که

گاه‌وبی‌گاه پایین‌تنه را هم می‌کشاند وسط!

زمانی که آگاس مونیس اولین بیمارش را در سال

۱۹۳۵ لوبوتومی کرد، مطمئنم فکر می‌کرده برای

چیزی که فیلسوفان بیش از دوهزار سال اعلام

کرده بودند باید انجام شود، راهی پیدا کرده است:

اعطای قدرتِ سلطه‌ی عقل بر تمایلاتِ سرکشانه،
برای کمک به این که انسانیت بالاخره بتواند روی
خودش کنترل داشته باشد.

این فرض که ما باید از ذهنِ عقلانی‌مان برای
غلبه بر احساسات‌مان استفاده کنیم در طول
قرن‌ها دوام آورد و همچنان بخشِ بزرگی از
فرهنگِ امروزی ما را تعریف می‌کند. بگذارید آن‌را
"فرض کلاسیک" بنامیم. فرض کلاسیک
می‌گوید اگر کسی بی‌نظم، سرکش، یا شرور
است، به این خاطر است که توانایی کنترلِ
احساساتش را ندارد، که اراده‌ی ضعیفی دارد یا
کلاً به فنا رفته. فرض کلاسیک چیزهایی مثل
اشتیاق و احساس را عیوب و اشتباهاتی در روانِ
انسان می‌داند که باید بر آن‌ها غلبه و اصلاح‌شان
کرد.

امروز هم ما درباره‌ی آدم‌ها براساس فرض
کلاسیک قضاوت می‌کنیم. آدم‌های چاق مورد

تمسخر قرار می‌گیرند، چون چاقی آن‌ها نمودِ شکست در خویشتن‌داری‌شان است. آن‌ها می‌دانند که باید لاغر باشند و باین‌حال به خوردن ادامه می‌دهند. چرا؟ فرض ما این است که حتماً چیزی در آن‌ها مشکل دارد. سیگاری‌ها هم همین‌طور. معتادان به مواد مخدر هم قضاوت مشابهی دریافت می‌کنند، اما معمولاً همراه با شرم اضافی ناشی از مجرم شناخته‌شدن. آدم‌های افسرده و با گرایش به خودکشی، در فرض کلاسیک با نگرش خطرناکی روبه‌رو می‌شوند؛ چون به آن‌ها گفته می‌شود ناتوانی‌شان در ایجاد امید و معنا در زندگی تقصیر خودِ لعنتی‌شان است و شاید اگر کمی بیش‌تر سعی می‌کردند، دازدنِ خودشان با کراوات، دیگر این‌قدر برای‌شان جذاب نبود.

ما تسلیم‌شدن در برابر انگیزه‌های احساسی‌مان را یک شکستِ اخلاقی می‌بینیم و ضعف در

خویشتن‌داری را نشانه‌ای از شخصیتِ ناقص.
برعکس، آن‌هایی را که احساسات‌شان را سرکوب
می‌کنند، ستایش می‌کنیم و تحت‌تأثیر ورزشکاران
و تاجران و پیشروانی قرار می‌گیریم که در
کارشان بی‌رحم و ربات‌گونه‌اند. اگر یک
مدیر اجرایی زیر میز کارش بخوابد و بچه‌هایش را
شش هفته یک بار ببیند... خب آره! به این
می‌گویند اراده! می‌بینی؟ هر کسی می‌تواند موفق
باشد!

قطعاً دیدنِ این که چطور فرض کلاسیک می‌تواند
به فرض‌هایی آسیب‌رسان‌تر منجر شود سخت
نیست. اگر فرض کلاسیک درست باشد، باید
بتوانیم تنها از طریق تلاش ذهنی، از خودمان
خویشتن‌داری نشان دهیم، جلوی طغیان‌های
احساسی و جرائم ناشی از هوس‌ها را بگیریم، و
همه‌ی اعتیادها و افراط‌ها را کنار بگذاریم. هر
گونه شکستی در انجام این کار هم، فقط

نشان‌دهنده‌ی این است که چیزی در ما اشتباه یا معیوب است.

برای همین است که معمولاً به این باور اشتباه می‌رسیم که باید هویت‌مان را تغییر دهیم. چون اگر نمی‌توانیم به اهداف‌مان برسیم، اگر نمی‌توانیم وزن اضافی‌مان را کم کنیم، ارتقای شغلی پیدا کنیم یا مهارتی را یاد بگیریم، نشان‌دهنده‌ی نقصی درونی در ماست. بنابراین برای نگه‌داشتن امید، تصمیم می‌گیریم خودمان را تغییر دهیم و به شخص کاملاً جدید و متفاوتی تبدیل شویم. بعد، این تمایل به تغییر دادن خودمان دوباره ما را سرشار از امید می‌کند. "من قدیمی" نمی‌توانست عادت مزخرف سیگار کشیدن را ترک کند، اما "من جدید" این کار را خواهد کرد. به این ترتیب دوباره پا به میدان می‌گذاریم.

بعد، تمایل دائمی برای تغییر دادن خودمان هم به اعتیاد دیگری تبدیل می‌شود: هر دوره‌ای از

"تغییر خودتان" به شکست‌های مشابه در
خویشتن‌داری منجر می‌شود و باعث می‌شود
احساس کنید نیاز دارید باز هم خودتان را تغییر
دهید. این تمایل هر دوره شما را با امیدی که به
دنبالش می‌گردید، شارژ می‌کند. با این حال، هرگز
از اصل مشکل یعنی فرض کلاسیک، حرفی به
میان نمی‌آید یا سؤالی پرسیده نمی‌شود، چه برسد
به این که دور انداخته شود.
در چند سال اخیر، صنعت کامپی پیرامون ایده‌ی
"تغییر دادن خودتان" از همه‌جا سر درآورده. این
صنعت پر است از وعده‌ها و سرنخ‌های دروغین
درباره‌ی رازهای شادبودن، موفق‌بودن و
خویشتن‌داری. با این حال همه‌چیز در این صنعت،
همان انگیزه‌ای را تقویت می‌کند که در ابتدا باعث
شده بود آدم‌ها احساس بی‌لیاقتی کنند.
حقیقت این است که ذهن انسان از هر رازی
پیچیده‌تر است، و شما نه می‌توانید به سادگی

خودتان را تغییر دهید و نه دلیلی دارد که همیشه احساس کنید نیازمندِ تغییرید.

ما به این داستانِ خویشتن‌داری چسبیده‌ایم چون باور به این که روی خودمان کنترلِ کامل داریم، منبعِ بزرگی از امید است. ما می‌خواهیم باور کنیم که تغییر دادنِ خودمان به‌سادگی این است که بدانیم چه چیزی را می‌خواهیم تغییر دهیم. می‌خواهیم باور کنیم که توانایی انجام چیزی، به‌سادگی تصمیم‌گرفتن برای آن و جمع کردنِ اراده‌ی کافی برای رسیدن به آن است. می‌خواهیم باور کنیم که خدای سرنوشتِ خودمان هستیم و قادریم هر چیزی که رؤیایش را داریم، عملی کنیم. این همان چیزی است که کشفِ داماسیو در مورد الیوت را این‌قدر بزرگ کرد. این کشف نشان داد که فرض کلاسیک غلط است. اگر فرض کلاسیک درست بود، اگر زندگی به‌سادگی یادگرفتنِ کنترلِ احساساتِ خود و تصمیم‌گیری بر

پایه‌ی عقل بود، پس الیوت باید یک ابرمردِ
قدرتمند، تلاشگری خستگی‌ناپذیر و
تصمیم‌گیرنده‌ای بی‌رحم می‌بود. اگر فرض
کلاسیک درست بود، لوبوتومی باید همگانی
می‌شد و همه باید مثل عمل جراحی سینه، برای
آن پس‌انداز می‌کردیم.

اما لوبوتومی کاربردی نبود، و زندگی الیوت از هم
پاشید.

واقعیت این است که برای رسیدن به
خویشتن‌داری، به چیزی بیش از قدرت اراده نیاز
داریم. به نظر می‌رسد احساسات ما در

تصمیم‌گیری و رفتارمان نقش تعیین‌کننده‌ای
دارند، فقط این که همیشه متوجه آن نمی‌شویم.

**شما دو ذهن دارید و آن‌ها واقعاً در صحبت کردن
با یکدیگر بد عمل می‌کنند**

فرض کنیم ذهن شما نوعی ماشین است. بیایید
اسم آن را بگذاریم "ماشین هوشیاری". ماشین

هوشیاریِ شما در مسیر زندگی حرکت می‌کند و در این مسیر، تقاطع‌ها و رمپ‌های ورودی و خروجی زیادی وجود دارند. این جاده‌ها و تقاطع‌ها نشان‌دهنده‌ی تصمیماتی هستند که باید در زمان رانندگی بگیرید، و مقصد شما را تعیین می‌کنند.

دو مسافر توی ماشینِ هوشیاریِ شما حضور دارند: یکی ذهنِ عقلانی و یکی ذهنِ عاطفی.

ذهنِ عقلانی‌تان بیانگر افکار آگاهانه‌ی شما، توانایی‌تان برای انجام محاسبات، قابلیت‌تان در استدلال بین گزینه‌های مختلف و بیان ایده‌هاتان از طریق زبان است. ذهنِ عاطفی‌تان بیانگر احساسات، انگیزه‌ها، شهود و غرایز شماست.

درحالی‌که ذهنِ عقلانی‌تان در حال محاسبه‌ی موعده‌های پرداخت روی برگه‌ی گزارش کارت اعتباری‌تان است، ذهنِ عاطفی‌تان می‌خواهد همه‌چیز را بفروشد و به تاهیتی فرار کند.

هریک از این دو ذهن نقاط قوت و ضعف
خودشان را دارند. ذهن عقلانی باوجدان، دقیق،
بی طرف، روشمند و منطقی است، اما کند است. به
تلاش و انرژی زیادی نیاز دارد و مثل عضله باید
در طول زمان پرورش داده شود. همچنین اگر
بیش از حد تحملش کار کند ممکن است خسته
شود. باین حال ذهن عاطفی سریع و بی دردسر به
نتیجه می رسد، اما معمولاً بی دقت و
غیرمنطقی است و همه چیز را زیادی بزرگ می کند.
عادت بدی هم که دارد این است که بیش از حد
واکنش نشان می دهد.

وقتی به خودمان و تصمیم گیری هامان فکر
می کنیم، معمولاً فرض می کنیم ذهن عقلانی در
حال راندن ماشین هوشیاری مان است؛ در حالی که
ذهن عاطفی روی صندلی مسافر نشسته و داد
می زند: «کجا داری می ری؟!» در حال رانندگی
هستیم تا به اهداف مان برسیم و راهی برای

رسیدن به خانه پیدا کنیم، که ناگهان ذهن
عاطفی لعنتی مان چیز درخشان یا جذاب و
بامزه‌ای می‌بینید و فرمان را به سمت دیگری
می‌چرخاند. در نتیجه ما را با ماشین‌های عبوری در
جهت مخالف شاخ‌به‌شاخ می‌کند و هم به آن‌ها
آسیب می‌رساند و هم به ماشین هوشیاری
خودمان.

این فرض کلاسیک است؛ باور به این که در نهایت
این عقل ماست که کنترل زندگی مان را در دست
دارد، و این که باید به احساسات مان یاد بدهیم که
وقتی یک بزرگسال در حال رانندگی است، روی
صندلی لعنتی‌اش بنشیند و خفه‌خون بگیرد! بعد
برای این آدم‌ربایی و توهین به احساسات مان کف
می‌زنیم و آن را به عنوان خویشتن‌داری مان تحسین
می‌کنیم.

اما ماشین هوشیاری ما به این شکل کار نمی‌کند.
وقتی تومور ایوت برداشته شد، ذهن عاطفی او از

ماشین ذهنی در حال حرکتش به بیرون پرت شد.
در واقع ماشین هوشیاری او خاموش کرد. بیماران
لوبوتومی دست‌وپای ذهن عاطفی‌شان را می‌بستند
و او را از ماشین بیرون می‌انداختند، و این فقط
باعث می‌شد تنبل و خواب‌زده شوند، آن‌هم
به حدی که بیش‌تر اوقات نتوانند از رختخواب‌شان
بیرون بیایند یا حتی خودشان لباس‌شان را بپوشند.
در عین حال تام ویتس تقریباً همیشه از همه‌ی
ذهن عاطفی‌اش استفاده می‌کرد. اصلاً پول
هنگفتی به او می‌دادند تا در زمان برنامه‌های
گفت‌وگوی تلویزیونی مست باشد. همین است که
هست!

حقیقت این است که این ذهن عاطفی‌ست که
ماشین هوشیاری ما را می‌راند. هیچ برای من مهم
نیست که فکر می‌کنی چقدر آدم علمی‌ای هستی
یا بعد از اسمت چند تا لقب داری، تو هم یکی از
ما هستی مرد جوان! تو هم مثل بقیه‌ی ما رباتی

گوشتی هستی که با ذهن عاطفیِ خل و چلت
کنترل می‌شوی. خونسرد باش و آب دهانت را
قورت بده!

این ذهن عاطفی‌ست که ماشین هوشیاریِ ما را
می‌راند. چرا؟ چون درنهایت تنها به وسیله‌ی
احساس است که وارد عمل می‌شویم، و عمل
همان احساس است. احساس سیستم هیدرولیک
بیولوژیکی‌ست که بدن‌های ما را به حرکت
درمی‌آورد. ترس چیزی جادویی نیست که ذهن
شما اختراعش کرده باشد. نه! ترس در بدن‌های
ما اتفاق می‌افتد. ترس آن درهم‌پیچیدنِ شکم،
منقبض شدنِ عضلات، ترشح آدرنالین، و تمایل
خیلی زیاد به داشتنِ فضای خالی در اطراف بدن
است. درحالی که ذهن عقلانی‌تان به تنهایی در
آرایش‌های سیناپسیِ داخل جمجمه‌تان حضور
دارد، ذهن عاطفی همان خرد و حماقتِ شما در
سراسر بدن است. خشم بدنِ شما را به جلو

می‌راند و اضطراب آن‌را وادار به عقب‌نشینی
می‌کند. شادی ماهیچه‌های صورت را باز می‌کند،
درحالی‌که غم سعی می‌کند بر کل وجود شما
سایه بیندازد. احساس الهام‌بخشِ عمل است و
عمل الهام‌بخشِ احساس. این دو جدایی‌ناپذیرند.

Telegram @eat_book

این موضوع قرار است به صریح‌ترین شکلِ ممکن، جوابِ این سؤالِ همیشگی را بدهد: چرا چیزهایی را که می‌دانیم باید انجام‌شان بدهیم، انجام نمی‌دهیم؟

جوابُ ساده است: چون **حس** اش را نداریم. هر مشکلی در خویشتن‌داری، ناشی از مشکل در اطلاعات یا نظم یا منطق نیست، بلکه بیش‌تر اوقات احساسی است. ناخویشتن‌داری مشکلی احساسی است. تنبلی مشکلی احساسی است. عقب‌انداختنِ کارها مشکلی احساسی است. کم‌بازدهی مشکلی احساسی است. تصمیماتِ نسنجیده مشکلی احساسی است.

این افتضاح است! چون سروکله‌زدن با مشکلات احساسی خیلی سخت‌تر از مشکلات منطقی است. برای کمک به شما در محاسبه‌ی پرداخت‌های ماهیانه‌ی اقساط ماشین‌تان معادلاتی وجود دارد؛

اما برای کمک به شما در پایان دادن به یک رابطه‌ی بد، معادله‌ای وجود ندارد.

ضمناً همان‌طور که احتمالاً تاکنون متوجه

شده‌اید، درک منطقی از این که باید رفتارتان را

تغییر دهید باعث تغییر رفتار شما نمی‌شود. باور

کنید من تا الان دوازده کتاب درباره‌ی تغذیه

خوانده‌ام و همین حالا که دارم این‌ها را

می‌نویسم، در حال خوردن یک بوریتهو ^{۱۷} هستم.

ما می‌دانیم که باید سیگار کشیدن یا خوردن

شیرینی‌جات یا غیبت کردن پشت سر دوستان‌مان

را متوقف کنیم، اما همچنان مرتکب این کارها

می‌شویم. دلیلش این نیست که بهتر نمی‌دانیم؛

دلیلش این است که حسِ بهتری نداریم.

مشکلاتِ احساسی غیرمنطقی‌اند، به این معنی که

نمی‌توان برای آن‌ها دلیل آورد، و بدتر این که

برای این جور مشکلات، تنها می‌توان راه‌حل‌های

احساسی ارائه کرد. همه‌اش به ذهن عاطفی

مربوط است. اگر دیده باشید، رانندگیِ ذهنِ عاطفیِ بیش‌ترِ آدم‌ها افتضاح است!

درحالی‌که همه‌ی این مسائل در جریان‌اند، ذهنِ عقلانی روی صندلی مسافر نشسته و تصور می‌کند کنترل کاملی روی شرایط دارد. اگر ذهنِ عاطفی راننده‌ی ماست، ذهنِ عقلانی سیستمِ ناوبری‌ست. یک عالمه نقشه‌ی اجرانشده دارد و بلد است چطور دور بزند و راه‌های جایگزینی به همان مقصد پیدا کند. می‌داند پیچ‌های ناجور کجا هستند و میان‌برها را می‌شناسد. خودش را ذهنِ باهوش و منطقی می‌بیند و عقیده دارد که این موضوع او را لایقِ دراختیارگرفتنِ فرمان ماشینِ هوشیاری می‌سازد. اما افسوس! این‌طور نیست.

همان‌طور که دنیل کانمن [۱۸](#) یک بار گفت:

«ذهنِ عقلانی بازیگرِ مکملی‌ست که خودش را قهرمانِ اصلی تصور می‌کند.»

دو ذهنِ ما با این که گاهی نمی‌توانند یکدیگر را تحمل کنند، باز هم به یکدیگر نیاز دارند. ذهن عاطفی مان احساساتی را ایجاد می‌کند که ما را به عمل می‌کشاند، و ذهن عقلانی پیشنهاد می‌دهد که این عمل را به چه سمتی هدایت کنیم.

"پیشنهاد" در این جا کلمه‌ی کلیدی است. ذهن عقلانی قادر به کنترل کردنِ ذهنِ عاطفی نیست؛ اما می‌تواند روی آن اثر بگذارد، گاهی به شدت. ذهن عقلانی می‌تواند ذهنِ عاطفی را متقاعد کند که راهی جدید به سوی آینده‌ای بهتر دنبال کند، یا مثلاً وقتی اشتباه کرده، یک دور کامل بزند، یا مسیرها و سرزمین‌های جدیدی را امتحان کند که پیش‌تر نادیده گرفته شده بودند. اما ذهنِ عاطفی کله‌شوق است و اگر بخواهد به سمتی برود، به آن طرف خواهد راند، صرف‌نظر از این که ذهنِ عقلانی چقدر اطلاعات یا حقیقت در اختیارش بگذارد. جاناتان هیت ^{۱۹}، روان‌شناس اخلاق، این

دو ذهن را به فیل و سوارش تشبیه می‌کند: سوار می‌تواند فیل را به آرامی در جهت خاصی هدایت کند، اما در نهایت فیل به جایی می‌رود که خودش می‌خواهد.

ماشین دلقی

ذهن عاطفی، با همه‌ی خوبی‌اش، نیمه‌ی تاریکی هم دارد. در ماشین هوشیاری، ذهن عاطفی شما مثل دوست‌پسرِ بددهنی‌ست که حاضر نیست پیاده شود و مسیر را بپرسد. او از این که به او بگویند کجا برود متنفر است و اگر از رانندگی‌اش ایراد بگیرید، بیچاره‌تان می‌کند.

برای اجتناب از این هیاهوهای روانی، و حفظ حس امید، ذهن عقلانی به‌مرور تمایل پیدا می‌کند که نقشه‌هایی بکشد تا مقصدی را که ذهن عاطفی از قبل انتخاب کرده، تشریح یا توجیه کند. اگر ذهن عاطفی بستنی می‌خواهد، ذهن عقلانی به جای مخالفت کردن با آن،

به کمک حقایقِ درباره‌ی شکرِ فرآوری‌شده و
کالری‌های اضافی، به این نتیجه می‌رسد که
«می‌دونی چیه...؟ امروز خیلی کار کردم. حتماً
لیاقتِ یه بستنی رو دارم.» و ذهن عاطفی با حسی
از راحتی و رضایت به آن پاسخ می‌دهد. اگر ذهن
عاطفی‌تان به این نتیجه برسد که شریک شما
عوضی‌ست و شما هیچ اشتباهی نکرده‌اید، واکنشِ
فوریِ ذهنِ عقلانی‌تان یادآوریِ مواردی‌ست که
شما در آن، دریای صبر و شکیبایی بوده‌اید،
درحالی‌که شریک‌تان مخفیانه برای گذردن به
زندگیِ شما هر غلطی که دلش می‌خواست
می‌کرده.

بنابراین هر دو ذهن رابطه‌ی واقعاً ناسالمی با هم
برقرار می‌کنند؛ رابطه‌ای که شاید شبیه رابطه‌ی
پدر و مادرتان در سفرهای جاده‌ایِ زمانِ
کودکی‌تان باشد. ذهن عقلانیِ چرت‌وپرتی
می‌بافد که ذهن عاطفی می‌خواهد آن را بشنود.

در عوض، ذهن عاطفی قول می‌دهد از جاده خارج نشود و کسی را به گشتن ندهد.

خیلی ساده است که بگذارید ذهن عقلانی‌تان در دام ترسیم همان نقشه‌هایی بیفتد که ذهن

عاطفی‌تان می‌خواهد آن‌ها را دنبال کند. این

پدیده "تعصب خودمنفعت‌بینانه" ^{۲۰} نامیده

می‌شود و تقریباً مبنای همه‌ی مزخرفاتِ مربوط به بشریت است.

معمولاً تعصبِ خودمنفعت‌بینانه به پیش‌داوری و

کمی خودمحوری منجر می‌شود. آن وقت فکر

می‌کنید هرچه **حس** درستی داشته باشد، پس

درست است. در مورد آدم‌ها، مکان‌ها، گروه‌ها، و

ایده‌ها، قضاوت‌های عجولانه‌ای می‌کنید که

معمولاً غیرمنصفانه یا حتی تا حدی متعصبانه‌اند.

اما در حالت افراطی‌اش، تعصبِ خودمنفعت‌بینانه

می‌تواند به توهم آشکار تبدیل شود و باعث شود

شما چیزی را باور کنید که اصلاً وجود خارجی

ندارد. خاطراتِ سیاه‌نمایی‌شده و حقایقِ
اغراق‌یافته، همه‌ی این‌ها در خدمت امیال بی‌پایان
ذهن عاطفی‌اند. اگر ذهن عقلانی ضعیف یا ناآگاه
باشد، یا اگر ذهن عاطفی به هیجان بیاید، ذهن
عقلانی در برابر هوس‌های آتشین و رانندگی
خطرناکِ ذهن عاطفی تسلیم می‌شود و توانایی
تفکرِ مستقل یا مخالفت کردن با نتیجه‌گیری‌های
ذهن عاطفی را از دست می‌دهد.
این موضوعِ ماشینِ هوشیاریِ شما را عملاً به یک
ماشینِ دلکی تبدیل می‌کند، با چرخ‌های بزرگ و
چرخان و موزیک سیرکی که هر جا می‌روید از
بلندگوهای آن پخش می‌شود. ماشینِ هوشیاریِ
شما آن وقتی به ماشینِ دلکی تبدیل می‌شود که
ذهن عقلانی‌تان کاملاً تسلیمِ ذهن عاطفی‌تان
شود: وقتی توی زندگی‌تان چیزهایی را دنبال کنید
که فقط و فقط برای رضایت نفس‌تان تعیین
شده‌اند، وقتی حقیقت با کاریکاتوری از تعصباتِ

خودمنفعت‌بینانه جایگزین شود، وقتی همه‌ی
باورها و اصول در دریایی از پوچی گم شوند.
ماشینِ دلکی همیشه به سمت اعتیاد، خودپرستی
و اجبار رانده می‌شود. آن‌هایی که ذهن‌شان
ماشینِ دلکی‌ست، به راحتی کنترلِ خود را در
اختیار هر شخص یا گروهی می‌گذارند که مدام
حسِ خوبی به آن‌ها بدهد، چه آن افراد پیشوایی
عقیدتی باشند، چه سیاست‌مدار، استادِ خودیاری، یا
یک انجمنِ شیطانی اینترنتی. یک ماشینِ دلکی
با چرخ‌های بزرگ و قرمزِ لاستیکی‌اش، و با
خوشحالی، ماشین‌های هوشیاریِ دیگر، یعنی افرادِ
دیگر را له می‌کند؛ چون ذهنِ عقلانی فقط با
گفتنِ این که لیاقتِ آن‌ها همین است، این موضوع
را توجیه می‌کند. لابد آن‌ها شرور، پست، یا
بخشی از مشکلی خیالی بوده‌اند!
بعضی ماشین‌های دلکی صرفاً به سمت
خوش‌گذرانی می‌رانند؛ همه‌چیزشان درباره‌ی

نوشیدن، رابطه‌ی جنسی و مهمانی گرفتن است. بعضی‌های دیگر به سمت قدرت می‌رانند؛ این‌ها خطرناک‌ترین نوع ماشین‌های دل‌کمی‌اند، چون ذهن عقلانی‌شان تلاش می‌کند سوءاستفاده و بهره‌کشی‌شان از دیگران را با استفاده از تئوری‌های به‌ظاهر هوشمندانه درباره‌ی اقتصاد، سیاست، نژاد، ژنتیک، جنسیت، زیست‌شناسی، تاریخ و... توجیه کند. گاهی یک ماشین دل‌کمی نفرت را هم دنبال می‌کند، چون نفرت هم رضایتمندی و خودپسندی خاص خودش را به‌همراه دارد. چنین ذهنی مستعدِ خشمِ همراه با استبداد است، چون داشتنِ هدفی خارجی او را مطمئن می‌کند که برتری اخلاقی دارد. این ذهن ناگزیر به سمت تخریب دیگران می‌راند، چون تنها از طریق تخریب و سلطه بر دنیای بیرونی‌اش می‌تواند محرک‌های درونی بی‌پایانش را ارضا کند.

وقتی کسی وارد ماشین دلکی شد، بیرون کشیدن او کار راحتی نیست. داخل ماشین دلکی، ذهن عقلانی آن قدر تحت آزارها و سوءاستفاده‌های ذهن عاطفی قرار می‌گیرد که دچار نوعی سندرم استکهلم^{۲۱} می‌شود و دیگر نمی‌تواند زندگی‌ای فراتر از خشنودسازی و توجیه ذهن عاطفی تصور کند. مخالفت با ذهن عاطفی و به‌چالش کشیدن آن به‌خاطر مقصدش، برای ذهن عقلانی قابل تصور نیست. داخل ماشین دلکی، هیچ اندیشه‌ی مستقل و هیچ قابلیت‌ای برای اندازه‌گیری تناقض یا تغییر باورها یا نظرات وجود ندارد. درواقع کسی که ذهنش ماشین دلکی‌ست، برای همیشه از داشتن هویت فردی دست می‌کشد. برای همین است که رهبران عقیدتی همیشه در آغاز مردم را تشویق می‌کنند که تا حد ممکن ذهن عقلانی‌شان را تعطیل کنند. این کار در ابتدا حس عمیقی به افراد می‌دهد؛ چون ذهن عقلانی

معمولاً در حال تصحیح ذهن عاطفی‌ست و به آن نشان می‌دهد که کجا مسیر را اشتباهی پیچیده. بنابراین ساکت کردنِ ذهنِ عقلانی، در کوتاه‌مدت احساسِ بی‌نهایت خوبی دارد. آدم‌ها هم که همیشه چیزی را که حسِ خوبی دارد با چیزی که واقعاً خوب است اشتباه می‌گیرند.

ماشین دل‌کی استعاری، الهام‌بخشِ فلاسفه‌ی باستان شد تا نسبت به افراط و پرستشِ احساسات هشدار دهند. ترس از ماشین دل‌کی بود که الهام‌بخشِ یونانیان و رومیان شد تا فضایل را یاد بدهند. بعدها هم که کلیسای مسیحی پیام

ریاضت و ترک لذت‌های جسمانی را به همراه آورد. هم فلاسفه‌ی کلاسیک و هم کلیسا تخریبِ ایجادشده توسط افرادِ خودشیفته و فوق‌قدرت‌طلبِ در رأس قدرت را شاهد بودند و باور داشتند که تنها راه کنترل ذهنِ عاطفیِ محروم کردنِ آن است؛ این که تا حد امکان اکسیژن کم‌تری به آن

بدهید تا از انفجارش و نابودسازیِ دنیای
پیرامونش جلوگیری کنید. این طرز فکر به معنی
تولد فرض کلاسیک بود: این که تنها راه برای
خوب بودن، غلبه‌ی ذهن عقلانی بر ذهن عاطفی،
دفاع از منطق در برابر احساسات، و دفاع از وظیفه
در برابر تمایلات است.

در بیش‌تر تاریخ انسانی، انسان‌ها بی‌رحم، خرافاتی
و بی‌سواد بوده‌اند. مردم قرون وسطا گربه‌ها را
برای تفریح شکنجه می‌دادند. آن‌ها به همراه
فرزندان‌شان به میدان شهر می‌رفتند تا بریدن
بیضه‌های سارق محلی را تماشا کنند. مردم
عوضی‌هایی سادیسمی و تحریک‌پذیر بودند. در
بیش‌تر تاریخ، جهان جای خوبی برای
زندگی کردن نبوده؛ بیش‌تر به این دلیل که ذهن
عاطفی افراد کنترل را در دست داشته و فرض
کلاسیک معمولاً تنها چیزی بوده که بین تمدن و
هرج و مرج کامل قرار داشته است.

اما یک‌هفته در چندصد سال گذشته اتفاقی افتاد.
قطارها و ماشین‌ها ساخته شدند و سیستم حرارت
مرکزی و سایر چیزها اختراع شد. رفاه اقتصادی از
محرک‌های انسان پیشی گرفت. مردم دیگر
نگران نبودند که آیا چیزی برای خوردن دارند یا
این که نکند به‌خاطر توهین به پادشاه کشته شوند.
زندگی راحت‌تر و آسان‌تر شد. مردم دیگر وقتِ
آزادتری داشتند و می‌توانستند بنشینند و درباره‌ی
انواع مسائل وجودی، که قبلاً هرگز به آن‌ها توجه
نکرده بودند، فکر کنند و نگران نباشند.
در نتیجه جنبش‌های متعددی در اواخر قرن بیستم
به وجود آمدند که از ذهن عاطفی دفاع می‌کردند.
در واقع آزاد کردنِ ذهن عاطفی از سلطه‌ی ذهن
عقلانی برای میلیون‌ها نفر فوق‌العاده درمانگر بود
و این جریان تا به امروز ادامه دارد.
مشکل این بود که مردم زیاده‌روی کردند و
شورش را درآوردند، طوری که دیگر باور داشتند

احساسات‌شان تنها چیزی است که اهمیت دارد.
این موضوع به‌خصوص در مورد جوان‌های
سفیدپوستِ طبقه‌ی متوسط صادق بود،
همان‌هایی که تحت سلطه‌ی فرض کلاسیک
بزرگ شده بودند و در تمام نوجوانی‌شان از این
بابت عذاب کشیده بودند و بزرگ‌تر که شده بودند
با ذهن‌های عاطفی‌شان ارتباط برقرار کرده بودند.
چون آن‌ها توی زندگی‌شان هیچ‌وقت با مشکلی
واقعی جز "احساس بد" مواجه نشده بودند، برای
همین اشتباهاً به این باور رسیدند که تنها چیز
مهم احساسات است و این که نقشه‌های ذهن
عقلانی صرفاً انحرافات ناجوری از آن احساسات
هستند. خیلی از این افراد خاموش کردنِ ذهن‌های
عقلانی‌شان به‌خاطر ذهن‌های عاطفی‌شان را
"رشد معنوی" نامیدند و خودشان را قانع کردند
که یک احمقِ منزوی بودنِ آن‌ها را به روشنگری
نزدیک‌تر می‌کند؛ درحالی که درحقیقت داشتند

ذهن عاطفیِ قدیم‌شان را مورد عنایت قرار می‌دادند. این همان ماشینِ دل‌کمیِ قدیمی، با ظاهری جدید و نقاشی‌های شبه‌معنوی بود. افراط در احساسات به بحرانِ امید منجر می‌شود، و سرکوبِ احساسات هم همین‌طور. کسی که ذهن عاطفی‌اش را نادیده می‌گیرد خودش را در برابر جهانِ پیرامونش بی‌حس می‌کند. او با اجتناب از احساساتش در واقع از قضاوت‌های ارزشی یا همان انتخابِ چیزِ بهتر از میان دو چیز دوری می‌کند. در نتیجه در برابر زندگی و نتایج تصمیماتش بی‌تفاوت می‌شود. برای برقراریِ ارتباط با دیگران به تقلا می‌افتد و روابطش دچار مشکل می‌شوند. در نهایت هم، بی‌تفاوتیِ مزمن او به ملاقاتی ناراحت‌کننده با حقیقتِ ناخوشایند منتهی می‌شود. به هر حال اگر چیزی پراهمیت‌تر یا کم‌اهمیت‌تر از چیزهای دیگر نباشد، پس دلیلی برای انجام هیچ کاری وجود

ندارد. اگر دلیلی برای انجام کاری وجود نداشته باشد، پس اصلاً چرا زندگی کنیم؟

در همین حال، کسی که ذهن عقلانی‌اش را نادیده می‌گیرد، تحریک‌پذیر و خودخواه می‌شود، و

واقعیت را تغییر می‌دهد تا با توهمات و

فانتزی‌هایی که هرگز هم ارضا نمی‌شوند، انطباق

پیدا کند. بحران امید او این است که مهم نیست

چقدر می‌خورد، چقدر می‌نوشد، چقدر ریاست

می‌کند، یا چقدر رابطه‌ی جنسی دارد، چون

هیچ چیز هرگز برایش کافی نیست. هرگز به

اندازه‌ی کافی خودش را مهم نمی‌داند و هرگز به

اندازه‌ی کافی احساسِ معنی‌دار بودن نمی‌کند.

روی یک تردمیلِ ابدی از ناامیدی گیر می‌کند:

همیشه در حال دویدن است، اما هرگز از جایش

تکان نمی‌خورد. اگر هم در هر نقطه‌ای توقف

کند، حقیقتِ ناخوشایند بلافاصله به او می‌رسد.

می‌دانم. دوباره دارم احساساتی می‌شوم. اما باید
این‌طور باشم ای ذهنِ عقلانیِ عزیز! در غیر این
صورت ذهنِ عاطفی خسته می‌شود و این کتاب را
می‌بندد. تا حالا به کتابی فکر کرده‌اید که تندتند
ورق می‌خورد؟ این تو نیستی که صفحات را ورق
می‌زنی احمق! این ذهنِ عاطفیِ توست. این
انتظار و نفس‌گیر بودن است، لذتِ کشف و
رضایت‌مندی. نوشته‌ی خوب نوشته‌ای است که
بتواند هم‌زمان با هر دو ذهن صحبت کند.
این تمام مشکل است: صحبت کردن با هر دو
ذهن، ادغام کردنِ هر دو ذهن‌مان در یک کُلّیتِ
متحد، هماهنگ و یکپارچه. چون اگر
خویشتن‌داری توهمی ناشی از خودبزرگ‌بینی
بیش‌ازاندازه‌ی ذهنِ عقلانی باشد، پس راهِ
نجات‌مان پذیرشِ خود است، پذیرشِ
احساسات‌مان و همکاری با آن‌ها به جای ایستادن

در برابر آن‌ها. اما برای پرورش پذیرش خویشتن،
اول باید کارهای دیگری بکنیم.

نامه‌ای سرگشاده به ذهن عقلانی

سلام ذهن عقلانی!

اوضاع چطور است؟ خانواده خوب هستند؟ آن

قضیه‌ی مالیاتی به کجا رسید؟

اوه، صبر کن بینم! پاک یادم رفته بود که من به

این جور چیزها اهمیتی نمی‌دهم.

بین، من می‌دانم چیزی هست که ذهن عاطفی

آن را برای تو به هم ریخته. شاید رابطه‌ای مهم

باشد. شاید باعث شود تو ساعت سه‌ی صبح

زنگ‌های شرم‌آور بزنی. شاید مدام خودش را با

موادی درمان می‌کند که نباید استفاده شوند.

می‌دانم چیزی هست که آرزو می‌کنی ای کاش

در مورد آن روی خودت کنترل داشتی، اما

نمی‌توانی. ضمناً فکر می‌کنم گاهی اوقات، این

مشکل باعث می‌شود امیدت را از دست بدهی.

اما گوش کن ذهن عقلانی! آن چیزهایی که در مورد ذهن عاطفی بیش‌تر از هر چیز دیگری اذیت می‌کند، هوس‌ها، تحریک‌ها و تصمیم‌گیری‌های افتضاح است، مگر نه؟ باید راهی برای همدلی با آن‌ها پیدا کنی. چون این تنها زبانی‌ست که ذهن عاطفی واقعاً آن‌را می‌فهمد: همدلی. ذهن عاطفی زیادی حساس است؛ هرچه باشد از احساساتِ کوفتی ساخته شده. کاش این‌طوری نبود. کاش می‌توانستی به آن یک جدول گسترده‌ی اکسل نشان بدهی تا وادارش کنی بفهمد که می‌فهمی؛ همان‌طور که ما می‌فهمیم. اما نمی‌توانی.

به جای بمباران کردنِ ذهن عاطفی با واقعیت‌ها و منطق، با این شروع کن که از او بپرسی چه احساسی دارد. مثلاً بگو: «هی ذهن عاطفی! در مورد این که امروز قراره بریم باشگاه چه حسی داری؟» یا مثلاً «حست در مورد تغییر شغل

چیه؟» یا «حست در مورد این که همه چی رو

بفروشیم و بریم تاهیتی چی می گه؟»

ذهن عاطفی با کلمات جواب نمی دهد. نه، ذهن

عاطفی در حرف زدن زیادی سریع است. در عوض

با احساسات جواب می دهد. بله، می دانم که واضح

است، اما گاهی یک جورهایی خنگ می شوی

ذهن عقلانی!

ذهن عاطفی شاید با احساس تنبلی یا حس

اضطراب جواب بدهد. شاید حتی احساسات

چندگانه داشته باشد: ذره ای هیجان با کمی خشم،

قاطی هم. هر چه باشد تو به عنوان ذهن عقلانی،

که مسئول اصلی این مجموعه ی کوفتی هم

هستی، باید در مواجهه با هر احساسی که بروز

می کند بدون قضاوت برخورد کنی. احساس

تنبلی؟ عیبی ندارد؛ همه ی ما گاهی احساس

تنبلی می کنیم. احساس بی میلی؟ شاید این یک

دعوت‌نامه برای گفت‌وگوی بیش‌تر باشد. شاید لازم باشد فعلاً بی‌خیال باشگاه‌رفتن شوی. مهم این است که بگذاری احساسات ناخوشایند و پیچیده‌ی ذهن عاطفی هوایی بخورند. فقط آن‌ها را بیرون بیاور که بتوانند نفس بکشند؛ چون هرچه بیش‌تر نفس بکشند، زورشان در کنترل فرمان ماشینِ هوشیاری‌ات ضعیف‌تر می‌شود. بعد، وقتی احساس کردی با ذهن عاطفی‌ات به تفاهم خوبی رسیده‌اید، وقت این است که به‌شکلی که او هم بفهمد، در موردش تجدیدنظر کنی. می‌پرسی چطور؟ خب از راه احساسات. مثلاً می‌توانی به همه‌ی مزایای یک رفتارِ مطلوبِ جدید فکر کنی. یا می‌توانی همه‌ی چیزهای جذاب، براق و سرگرم‌کننده در مقصدِ مطلوب را یادآور شوی. یا می‌توانی به ذهن عاطفی یادآوری کنی که ورزش کردن چه حس خوبی دارد، آن‌هم وقتی تابستان امسال توی لباس شنا ظاهر خوبی

داشته باشی. یا این که وقتی اهداف را دنبال می‌کنی چقدر حس خوبی به خودت پیدا می‌کنی. یا مثلاً وقتی مطابق ارزش‌هایت زندگی کرده و به‌عنوان الگو برای کسانی که دوست‌شان داری عمل می‌کنی، چقدر خوشحال می‌شوی.

اساساً باید با ذهن عاطفی‌ات طوری برخورد کنی که انگار داری با قالی‌فروش‌های مراکشی چانه می‌زنی؛ او باید باور کند که دارد معامله‌ی خوبی می‌کند و گرنه کل ماجرا حاصلی ندارد جز یک عالمه دست‌تکان‌دادن و دادزدن‌های بی‌فایده. شاید موافقت کنی کاری را انجام بدهی که ذهن عاطفی دوست دارد، به شرط این که او هم کاری را بکند که دوست ندارد. برنامه‌ی تلویزیونی موردعلاقات را تماشا کن، اما فقط توی باشگاه و درحالی که روی تردمیل می‌دوی. با دوستانت برو بیرون، اما فقط وقتی قبض‌های ماهیانه‌ات را پرداخت کرده‌ای.

یادت نرود که ذهن عاطفی زیاده حساس و کاملاً غیر منطقی ست.

وقتی چیز آسانی با مزیتِ احساسی پیشنهاد می‌دهی - مثل احساسِ خوبِ بعد از ورزش، دنبال کردنِ شغلی که احساس مهم بودن به همراه دارد، جلب تحسین و احترام فرزندان - ذهن عاطفی با یک احساس دیگر پاسخ می‌دهد: یا مثبت، یا منفی. اگر احساس مثبت باشد، ذهن عاطفی تصمیم می‌گیرد فرمان را کمی به سمت جهتِ مورد نظر بچرخاند، اما تنها کمی! یادت نرود که احساسات ماندگار نیستند. برای همین است که باید با مقدار کم شروع کنی. امروز فقط کفش‌های باشگاهت را بپوش ذهن عاطفی. فقط همین. بگذار ببینیم چه پیش می‌آید.

اگر جواب ذهن عاطفی منفی بود، به سادگی احساس منفی را بپذیر و پیشنهاد سازش بده. بین

ذهن عاطفی چه جوابی می‌دهد. بعد این روال را تکرار کن.

اما هر کاری می‌کنی، لطفاً با ذهن عاطفی نجنگ! این فقط اوضاع را بدتر می‌کند. اول این که تو هیچ وقت برنده نخواهی شد و همیشه ذهن عاطفی راننده است. دوم این که جنگیدن با ذهن عاطفی درباره‌ی احساسات بد فقط باعث می‌شود ذهن عاطفی حس بدتری پیدا کند. پس چرا باید این کار را بکنی؟ قرار بود تو ذهن باهوش‌تر باشی. یادت رفته؟

این گفت‌وگو با ذهن عاطفی، همین‌طور ادامه پیدا می‌کند و بالا‌پایین می‌شود، روزها، هفته‌ها، یا شاید حتی ماه‌ها، اصلاً حتی سال‌ها. این گفت‌وگوی بین ذهن‌ها به تمرین نیاز دارد. برای بعضی‌ها تمرین یعنی شناسایی احساسی که ذهن عاطفی بروز می‌دهد. ذهن‌های عقلانی بعضی‌ها آن قدر ذهن عاطفی‌شان را نادیده گرفته‌اند که

زمان می‌برد تا یاد بگیرند چطور باید صدای ذهن
عاطفی را بشنوند.

مشکل بعضی‌های دیگر برعکس است؛ آن‌ها باید
به ذهن عقلانی‌شان یاد بدهند که حرف بزند و
مجبورش کنند که چیزهای جدیدی پیشنهاد بدهد
که از احساسات ذهن عاطفی جدا باشند. این افراد
باید از خودشان پرسند «اگه ذهن عاطفی اشتباه
می‌کنه که همچین احساسی داره، چی؟» و بعد
گزینه‌های دیگری را لحاظ کنند. اوایل، این کار
برای‌شان سخت خواهد بود؛ اما هرچه این
گفت‌وگو بیش‌تر اتفاق بیفتد، ذهن‌ها بیش‌تر و
بهتر می‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند. ذهن
عاطفی شروع می‌کند به ابراز احساسات جدید، و
ذهن عقلانی درک بهتری از این پیدا می‌کند که
چطور در یافتن مسیر زندگی، به ذهن عاطفی
کمک کند.

این همان چیزی است که در روان‌شناسی به آن "تنظیم احساسی" گفته می‌شود؛ یعنی یاد گرفتن این که چطور یک دسته گاردریلِ لعنتی و تابلوی یک‌طرفه در طول مسیر زندگی‌تان بگذارید تا جلوی سقوط ذهن عاطفی‌تان از پرتگاه را بگیرید. این کار، کار سختی است، اما تنها کار ممکن است. چرا؟ چون تو نمی‌توانی روی احساسات کنترل پیدا کنی ذهن عقلانی. خویشتن‌داری خیالِ باطل است؛ توهمی که وقتی هر دو ذهن همسو هستند و یک نوع عملکرد را دنبال می‌کنند، ایجاد می‌شود. توهمی که برای امید دادن به آدم‌ها طراحی شده، و وقتی ذهن عقلانی با ذهن عاطفی همسو نباشد، آدم‌ها احساس ناتوانی می‌کنند و دنیای اطراف‌شان چاره‌ناپذیر به نظر می‌آید. تنها راهی که می‌توان از طریق آن این خیال، یعنی خویشتن‌داری را به‌طور دائمی تضمین کرد این است که ذهن‌ها را حول ارزش‌های یکسانی

هم‌سخن و همسو کنیم. این نوعی مهارت است؛

همان‌قدر که واترپلو یا تردستی با چاقو مهارت

است. کسب هر مهارتی هم به تمرین نیاز دارد، و

البته در طول راه، شکست‌هایی هم وجود خواهند

داشت. شاید دست‌تان را ببرید و خون‌تان فواره

بزند، اما این بهای پذیرش است.

این چیزی است که باید داشته باشی ذهن عقلانی.

شاید خویشتن‌داری نداشته باشی، اما در عوض

کنترل معنی‌داری. این قدرت برتر توست. این

موهبت توست. می‌توانی معنی احساسات و

محرک‌ها را کنترل کنی. می‌توانی آن‌ها را هر

طور صلاح می‌بینی رمزگشایی کنی. می‌توانی

نقشه‌ی راه را بکشی. این بی‌نهایت ارزشمند است،

چون معنایی که به احساسات‌مان نسبت می‌دهیم،

همان چیزی است که معمولاً می‌تواند نحوه‌ی

واکنش ذهن عاطفی به آن‌ها را تغییر دهد.

این طور است که امید ایجاد می‌کنی. این طور است که این حس را ایجاد می‌کنی که آینده می‌تواند پربار و خوشایند باشد، با تفسیرِ کاربردیِ چرندیاتی که ذهن عاطفی تحویل می‌دهد. به جای توجیه کردنِ محرک‌ها و گیر کردن در آن‌ها، آن‌ها را به چالش بکش و تحلیل‌شان کن. شخصیت و شکل‌شان را تغییر بده.

البته روان‌درمانی خوب هم اصولاً همین است: پذیرشِ خویشتن و هوشمندیِ احساسی و این حرف‌ها. در واقع همه‌ی این «به‌ذهن عقلانی‌ات یاد بده به جای این که درباره‌ی ذهن عاطفی‌ات قضاوت کند و فکر کند او یک تکه آشغال است، آن را رمزگشایی و با او همکاری کند.» اساس

سی‌بی‌تی (درمانِ رفتاری شناختی) [۲۲](#) و ای‌سی‌تی (درمانِ پذیرش - تعهد) [۲۳](#) و کلی عبارت‌های اختصاریِ بامزه‌ی دیگر است که کلینیک‌های

روان‌شناسی برای بهتر کردنِ زندگی‌مان
اختراع‌شان کرده‌اند.

بحرانِ امید ما معمولاً با این حسِ پایه شروع
می‌شود که کنترلِ خودمان یا سرنوشت‌مان را در
دست نداریم. احساس می‌کنیم قربانیِ جهان
پیرامون یا حتی بدتر، قربانیِ ذهن‌های خودمان
هستیم. با ذهنِ عاطفی‌مان می‌جنگیم و سعی
می‌کنیم آن‌را به‌زور تحت اختیار بگیریم. یا
برعکسِ این رفتار می‌کنیم و بدون فکر از آن
پیروی می‌کنیم. به‌خاطر فرضِ کلاسیک، خودمان
را مسخره می‌کنیم و از دیدِ دنیا پنهان می‌شویم.
فراوانی‌ها و ارتباطاتِ دنیای مدرن به شکل‌های
مختلفی باعث می‌شوند رنجِ توهمِ خویش‌داری
بدتر و بدتر شود.

اما ذهنِ عقلانی، مأموریتِ تو اگر تصمیم‌گیری
آن‌را بپذیری، این است: با ذهنِ عاطفی با زبان
خودش حرف بزن. محیطی ایجاد کن که بتواند به

ذهن عاطفی بهترین محرک‌ها را بدهد، نه بدترین‌ها را. ذهن عاطفی‌ات هرچه گفت، بپذیر و طبق آن کار کن، نه مخالف آن.

هر چیز دیگری خیالی‌ست باطل: همه‌ی قضاوت‌ها و فرضیه‌ها و خودبزرگ‌بینی‌ها. تو هیچ کنترلی نداری ذهن عقلانی؛ هیچ‌وقت نداشته‌ای، و هرگز هم نخواهی داشت. با این حال، نباید امیدت را از دست بدهی.

آنتونیو داماسیو در پایان، درباره‌ی تجاربش با الیوت، و بسیاری از تحقیقات دیگرش، کتاب موفق‌ی به اسم اشتباه دکارت ^{۲۴} نوشت. در این کتاب استدلال کرد همان‌طور که ذهن عقلانی نوعی دانش منطقی و مبتنی بر حقیقت تولید می‌کند، ذهن عاطفی هم نوعی دانش مبتنی بر ارزش مختص به خود ایجاد می‌کند. ذهن عقلانی بین حقایق، اطلاعات و مشاهدات ارتباط برقرار می‌کند. ذهن عاطفی تصمیم می‌گیرد چه چیزی

خوب و چه چیزی بد است، چه چیزی مطلوب و چه چیزی نامطلوب است، و مهم‌تر از همه این که لیاقتِ چه چیزی را داریم و لایقِ چه چیزی نیستیم.

ذهن عقلانی بی‌طرفانه و واقعی‌ست؛ اما ذهن عاطفی سلیقه‌ای و نسبی‌ست. هر چقدر تلاش کنیم، هرگز نمی‌توانیم یکی از این دو شکلِ دانش را به شکل دیگری ترجمه کنیم. این مشکلِ واقعیِ امید است. بعید به نظر می‌رسد که از نظر عقلانی ندانیم چطور کربوهیدرات‌ها را کاهش دهیم یا چطور زودتر از خواب بیدار شویم یا سیگار را ترک کنیم. مسئله این است که جایی درون ذهن عاطفی‌مان، به این نتیجه رسیده‌ایم که لیاقت انجام این کارها را نداریم و به همین دلیل است که نسبت به آن‌ها حس بدی داریم. احساسِ بی‌ارزشی معمولاً نتیجه‌ی اتفاقات ناگواری‌ست که زمانی برای ما رخ داده. ما

چیزهای ناگواری را تجربه می‌کنیم و ذهن عاطفی‌مان به این نتیجه می‌رسد که ما لیاقت آن تجارب بد را نداشته‌ایم. بنابراین، برخلاف دانش بهتر ذهن عقلانی، ذهن عاطفی‌مان برای تکرار و تجربه‌ی مجدد آن رنج تنظیم می‌شود.

این مشکل اساسیِ خویشتن‌داری‌ست. این مشکل اساسیِ امید است. نه یک ذهن عقلانی بی‌سواد، بلکه یک ذهن عاطفی نادان؛ ذهن عاطفی‌ای که قضاوت‌های ارزشیِ ضعیفی درباره‌ی خودش و جهان کرده و آن‌ها را پذیرفته است. این وسط، اگر هم چیزی بتواند مؤثر باشد، همسو کردن

ارزش‌هامان با خودمان است تا بتوانیم

ارزش‌هامان را با جهان همسو کنیم.

درواقع مشکل این نیست که نمی‌دانیم چطور

کاری کنیم که از کسی سیلی نخوریم. مشکل

این است که زمانی، احتمالاً خیلی وقت پیش،

سیلی‌ای به صورت‌مان خورده و ما به جای این که

در جوابُ سیلی بزنیم، به این نتیجه رسیده‌ایم که
حق‌مان بوده است.

Telegram @eat_book

فصل سوم

قانون احساسات نیوتن

اولین باری که آیزاک نیوتن ^{۲۵} سیلی خورد، وسط مزرعه‌ای ایستاده بود. عمویش داشت به او

توضیح می‌داد که چرا گندم باید در ردیف‌های اریب کاشته شود، اما آیزاک گوش نمی‌کرد. او به خورشید خیره شده بود و به این فکر می‌کرد که نور از چه تشکیل شده است.

او فقط پسر بچه‌ای هفت‌ساله بود.

عمویش با پشت دست چنان سیلی‌ای به او زد که حس خویشتن‌داری آیزاک موقتاً روی زمینی که بدنش روی آن افتاده بود، تکه‌تکه شد. او هر گونه حس انسجام شخصی را از دست داد و درحالی که پاره‌های روحش مجدداً کنار هم قرار می‌گرفتند،

مثل تکه‌ای مخفی در خاک باقی ماند و برای همیشه در آن جا رها شد.

پدر آیزاک قبل از تولد او مُرده بود، و کمی بعد مادرش او را ترک کرده بود تا با مرد پیر و ثروتمندی از روستای کناری ازدواج کند. در نتیجه آیزاک سال‌های شکل‌گیری هویتش را در دست‌به‌دست‌شدن بین عموها، عموزاده‌ها و پدر بزرگ و مادر بزرگ گذراند. هیچ‌کس واقعاً او را نمی‌خواست و بیش‌ترشان نمی‌دانستند چطور از زیر بار این مسئولیت شانه خالی کنند. او سر‌بار بود و معمولاً محبت نمی‌دید.

عموی آیزاک یک مستِ بی‌سواد بود، اما بلد بود پرچین‌ها و ردیف‌های مزرعه را بشمرد. این تنها مهارتِ فکریِ او بود و احتمالاً برای همین بود که این کار را بیش از حد نیازش انجام می‌داد. آیزاک معمولاً در این ردیف‌شماری‌ها با عمویش همراه می‌شد، چون این تنها وقتی بود که عمویش به او

توجه نشان می‌داد، و او مثل آب در کویر، جذب کوچک‌ترین توجهی می‌شد.

بعداً معلوم شد که آن پسرک اعجوبه است. او در هشت سالگی می‌توانست مقدار خوراک مورد نیاز گوسفندها و خوک‌ها را برای فصل بعد پیش‌بینی کند و در نه سالگی می‌توانست به صورت ذهنی محاسبات مربوط به هکتارهای گندم، جو و سیب‌زمینی را انجام دهد.

آیزاک در ده سالگی به این نتیجه رسید که کشاورزی کار احمقانه‌ای است و در عوض توجهش را به محاسبه‌ی خط سیر دقیق خورشید در فصل‌های مختلف معطوف کرد. عمویش به خط سیر دقیق خورشید اهمیتی نمی‌داد، چون این چیزها برایش آب و نان نمی‌شد، لاقلاً نه مستقیماً. بنابراین باز هم آیزاک را کتک می‌زد.

مدرسه هم اوضاع را بهتر نکرد. آیزاک رنگ‌پریده و نحیف و حواس‌پرت، و از مهارت‌های اجتماعی

بی بهره بود. او به مسائلی حوصله سربر علاقه داشت؛ مثل ساعت‌های آفتابی، دستگاه مختصات دکارتی و این که آیا ماه واقعاً گره است یا نه. درحالی که بچه‌های دیگر کریکت بازی می کردند یا توی جنگل دنبال هم می دویدند، آیزاک ساعت‌ها به روده‌های محلی خیره می شد و به این فکر می کرد که چشم چطور می تواند نور را ببیند. کودکی آیزاک نیوتن کتک پشت کتک بود و با هر ضربه، ذهن عاطفی او آموخت حقیقتی تغییرناپذیر را حس کند: او حتماً مشکلی ذاتی داشت و گرنه چرا والدینش او را رها کردند؟ چرا هم سن و سال هایش او را مسخره می کردند؟ چه توضیح دیگری برای انزوای تقریباً دائم او وجود داشت؟ درحالی که ذهن عقلانی او به رسم نمودارهای خیالی و ترسیم جدول خسوف مشغول بود، ذهن عاطفی اش بی سروصدا این پنداشت را

درونی‌سازی می‌کرد: این پسرکِ انگلیسیِ اهلِ لینکلن شر مشکلی اساسی دارد.

یک روز توی دفتر یادداشتش نوشت: «من یک بچه هستم، رنگ‌پریده و ضعیف. جایی برای من نیست، نه توی خانه و نه در اعماق جهنم. چه کار می‌توانم بکنم؟ به چه دردی می‌خورم؟ کاری جز گریه از دستم بر نمی‌آید.»

تا این‌جا هر چیزی درباره‌ی نیوتن خواندید، یا صحت داشته یا لااقل خیلی محتمل بوده است. اما بیاید یک لحظه خیال کنیم که جهانی موازی وجود دارد و فرض کنیم در این جهانِ موازی، آیزاک نیوتنِ دیگری هم وجود دارد که اتفاقاً خیلی شبیه آیزاکِ خودمان است. خانواده‌ی او همچنان درهم‌شکسته و ظالم است، زندگی‌اش همچنان پر از انزوای خشمگین، و او همچنان به شکل شگفت‌انگیزی با هرچه مواجه می‌شود، تحلیلش می‌کند.

اما بیایید فرض کنیم به جای تحلیل و محاسبه‌ی
وسواس‌گونه‌ی دنیای طبیعی بیرون، نیوتن این
جهان موازی تصمیم می‌گیرد وسواس دنیای
روان‌شناختی درون، یعنی دنیای ذهن و قلب
انسان را محاسبه کند.

این تخیل بزرگی نیست، چراکه قربانیان خشونت
معمولاً تیزبین‌ترین ناظران ماهیت بشر هستند.
برای من و شما شاید تماشای مردم توی پارک
سرگرمی جالبی برای آخر هفته باشد؛ اما همین کار
برای قربانیان خشونت، مهارتی است برای بقا. برای
آنها، خشونت ممکن است در هر لحظه فوران
کند، بنابراین در آنها نوعی حس ششم
اسپایدرمن‌گونه برای حفاظت از خودشان شکل
می‌گیرد. هر چیزی می‌تواند زنگ خطر داخلی
آنها را به صدا دریاورد: نوسانی در تن صدای
فرد، بالا رفتن یک ابرو، عمق یک آه.

حالا بیایید تصور کنیم که نیوتنِ این جهانِ موازی، این نیوتنِ احساسی، وسواسِ خود را به سمت آدم‌های اطرافش هدایت کرده است. او یادداشت‌برداری کرده و فهرستی از تمام رفتارهای قابل مشاهده‌ی هم‌بازی‌ها و خانواده‌اش تهیه کرده. او بی‌وقفه نوشته و هر عمل و هر کلمه را مستند کرده است. صدها صفحه را با مشاهداتی احمقانه از چیزهایی پر کرده که مردم بدون توجه انجام‌شان می‌دهند. نیوتنِ احساسی امیدوار است؛ امیدوار به این که همان‌طور که می‌توان از اندازه‌گیری و تحلیل برای پیش‌بینی و کنترل دنیای طبیعی و شکل و آرایش خورشید و ماه و ستاره‌ها استفاده کرد، باید بشود دنیای درونی و عاطفی را هم پیش‌بینی و کنترل کرد.

بعد، نیوتنِ احساسی از طریق این مشاهدات به چیزی دردناک پی می‌برد، که البته همه‌مان می‌دانیم، اما تعداد کمی از ما به آن اعتراف

می‌کنیم: این که مردم دروغگو هستند. همه‌ی ما
دروغگو هستیم. ما دائماً و از روی عادت دروغ
می‌گوییم. ما در مورد چیزهای مهم و چیزهای
بی‌اهمیت دروغ می‌گوییم. اما معمولاً نه از روی
سوءنیت؛ ما به دیگران دروغ می‌گوییم، چون
عادت کرده‌ایم به خودمان هم دروغ بگوییم.
آیزاک متوجه شد که نور با گذر از قلب آدم‌ها
به شکلی شکسته می‌شود که ظاهراً خودشان
نمی‌بینند. آن‌ها به کسانی می‌گویند دوست‌شان
دارند که ظاهراً از آن‌ها متنفرند. به چیزی اظهار
اعتقاد می‌کنند، در حالی که خلاف آن را انجام
می‌دهند. خودشان را برحق می‌دانند، در حالی که
مرتکب بزرگ‌ترین ظلم‌ها و بی‌صداقتی‌ها
می‌شوند. اما توی ذهن‌شان، به نوعی باور دارند که
کارهایشان درست و عاری از تناقض است.
آیزاک به این نتیجه رسید که به هیچ‌کس نباید
اعتماد کرد، هیچ‌وقت! او محاسبه کرد که رنجش

با مجذورِ فاصله‌ای که بین خودش و جهان قرار می‌دهد، رابطه‌ی معکوس دارد. بنابراین در مدارِ هیچ‌کس نماند و از کششِ جاذبه‌ی قلبِ هر انسانِ دیگری دوری کرد. او هیچ دوستی نداشت و تصمیم گرفت همیشه بی‌رفیق بماند. او به این نتیجه رسید که جهان جایی ناامن و تاریک است؛ و تنها ارزشِ زندگیِ رقت‌بارش، تواناییِ او در مستند کردن و محاسبه‌ی فلاکتِ آن است. آیزاک برخلاف بدخویی‌اش، بلندپرواز بود. او می‌خواست خطِ سیرِ قلبِ انسان‌ها و سرعتِ رنجِ آنها را بداند. دوست داشت نیروی ارزش‌های آنها و جرم امیدهایشان را بداند، و از همه مهم‌تر، می‌خواست رابطه‌ی بین همه‌ی این عناصر را درک کند.

او تصمیم گرفت "سه قانونِ احساساتِ نیوتن" را بنویسد.

قانونِ اولِ احساساتِ نیوتن

به ازای هر کُنش، واکنشی احساسی وجود دارد

که برابر با آن و در جهتِ مخالفِ آن است.

فکر کنید من بدون هیچ دلیلی و فقط از روی

خشونتِ محض به شما سیلی بزنم.

شاید واکنش غریزی شما نوعی تلافی باشد. حتی

شاید فیزیکی باشد: شاید شما هم به من سیلی

بزنید. شاید کلامی باشد: چند تا فحش آبدار

حواله‌ام کنید. شاید هم تلافی شما اجتماعی باشد:

با پلیس یا مقام دیگری تماس بگیرید تا مرا

به خاطر حمله به شما مجازات کند.

فارغ از نوع پاسخی که می‌دهید، شما غلیانِ

احساساتِ منفی را نسبت به من حس خواهید

کرد، که البته کاملاً به‌جاست. طبیعتاً من شخص

بدی هستم. هرچه باشد، این که من بدون هیچ

توجیهی باعث شده‌ام درد بکشید، بدون این که

سزاوار آن درد بوده باشید، حسی از بی‌عدالتی بین

ما ایجاد می‌کند و نوعی شکافِ اخلاقی بین ما باز

می‌شود؛ حسِ این که یک نفر از ما ذاتاً به حق، و دیگری نخاله‌ای زبون است.

درد باعث ایجاد شکاف‌های اخلاقی می‌شود. حتی اگر سگی شما را گاز بگیرد، غریزه‌تان از شما می‌خواهد تلافی کنید. اگر انگشت پای‌تان به میز کوبیده شود، چه کار می‌کنید؟ احتمالاً سرِ آن میز کوفتی داد می‌زنید. اگر خانه‌تان را سیل ببرد، با اندوهی سنگین، از دست خدا و زمین و زمان کفری می‌شوید.

این‌ها شکاف‌های اخلاقی هستند، نوعی احساس که می‌گوید اتفاق اشتباهی افتاده و شما یا شخص دیگری سزاوار این هستید که التیام پیدا کنید.

هرجا رنج وجود داشته باشد، همیشه نوعی حس ذاتی برتری و پستی هم وجود دارد. و خودِ رنج، چیزی است که همیشه‌ی خدا وجود خواهد داشت. وقتی با شکاف‌های اخلاقی روبه‌رو می‌شویم،

تمایلی قوی برای برقراری مساوات یا برگشت به

برابری اخلاقی در ما ظاهر می‌شود. این تمایل به برقراری مساوات، به شکل حس "سزاواری" بروز می‌کند. از آن جا که من به شما سیلی زده‌ام، احساس می‌کنید سزاوار این هستم که سیلی بخورم یا به نحوی مجازات شوم. این حس، یعنی سزاوار درد بودن، باعث می‌شود احساساتی قوی در مورد من داشته باشید، احتمالاً خشم. همچنین حس خواهید کرد که سزاوار سیلی خوردن نبوده‌اید، خطایی مرتکب نشده‌اید، و سزاوار این هستید که من و بقیه برخورد بهتری با شما داشته باشیم. این احساسات ممکن است به شکل غم، ترحم نسبت به خود، یا سردرگمی دربیایند.

این حس "سزاوار چیزی بودن" نوعی قضاوت ارزشی است که ما در مواجهه با شکاف اخلاقی می‌سازیم. ما به این نتیجه می‌رسیم که چیزی بهتر از چیزی دیگر است، که شخصی محق‌تر یا عادل‌تر از دیگری است، که رویدادی نامطلوب‌تر از

رویدادی دیگر است. شکاف‌های اخلاقی جایی هستند که ارزش‌های ما در آن‌ها متولد می‌شوند. حالا تصور کنید من به خاطر سیلی زدن به شما ازتان عذرخواهی کنم. می‌گویم: «ببخشید مخاطب عزیز! کار من عادلانه نبود و حق نداشتم همچین کاری بکنم. این اتفاق دیگه هیچ‌وقت تکرار نمی‌شه. من اون قدر پشیمونم که حتی برات یه کیک پختم و... آها! این صد دلار هم مال تو. برو حالش رو ببر!»

حالا بیاید تصور کنیم که این کار به نوعی برای شما رضایت‌بخش باشد. شما عذرخواهی مرا می‌پذیرید و کیک و صد دلار مرا می‌گیرید و واقعاً حس می‌کنید همه چیز مرتب است. حالا

"مساوات" برقرار شده و شکاف اخلاقی بین ما از بین رفته. من آن‌را "جبران" کرده‌ام. شاید حتی بگویید بی حساب شده‌ایم؛ حالا دیگر هیچ کدام از ما بهتر یا بدتر از دیگری نیست، هیچ کدام مان

سزاوارِ برخوردارِ بهتر یا بدتری نیستیم. در واقع در
مختصاتِ اخلاقیِ یکسانی قرار گرفته‌ایم.
برقراریِ برابری‌های این‌شکلی امید را احیا
می‌کند، یعنی شما یا جهان، لزوماً مشکلی ندارید،
یعنی می‌توانید با حس عزت نفس و صد دلار پول
و کیکی شیرین به روزتان ادامه دهید.

حالا داستانِ دیگری را تصور کنید. این بار به جای
سیلی خوردن از من، تصور کنید می‌خواهم
برای‌تان خانه‌ای بخرم. درست شنیدی، من برایت
خانه خریده‌ام!

این یک شکافِ اخلاقیِ دیگر بین ما ایجاد
می‌کند. اما حالا به جای "احساسِ قویِ تمایل به
برقراریِ مساوات برای دردی که به شما تحمیل
کرده‌ام"، احساسی قوی از تمایل به جبرانِ شعفی
خواهید داشت که ایجاد کرده‌ام. شاید مرا بغل
کنید و صد بار بگویید: «ازت ممنونم.» حتی
ممکن است به من هدیه‌ای بدهید، یا مثلاً قول

بدهید تا ابد از گربه‌ام مراقبت کنید. اگر هم زیادی مؤدب باشید و کمی عزت نفس داشته باشید، ممکن است پیشنهادِ مرا رد کنید؛ چرا که می‌دانید این موضوع یک شکاف اخلاقی ایجاد خواهد کرد و شما هرگز قادر نخواهید بود آن را پر کنید. شاید آن را با گفتنِ «لطف داری، ولی امکان نداره قبول کنم. من هیچ‌وقت نمی‌تونم این کارت رو جبران کنم» نشان دهید.

درست مثل شکاف اخلاقی منفی، با شکاف اخلاقی مثبت هم توازن به هم می‌خورد. این بار حس می‌کنید به من مدیونید، چیزی به من "بدهکار" هستید و من سزاوار چیزی هستم و شما باید به‌نوعی آن را جبران کنید. آن وقت در حضور من، احساس قویِ قدردانی و ستایش خواهید داشت و حتی ممکن است اشک شوقی هم بریزید. (آخی، مخاطب جونم!)

این تمایلِ روحی و طبیعیِ ما به پرکردنِ شکاف‌های اخلاقی و جبرانِ کارهاست: مثبت برای مثبت، منفی برای منفی. نیروهایی که ما را به پرکردنِ این شکاف‌ها وادار می‌کنند، احساساتِ ما هستند. از این جهت، هر کُنشی واکنشِ احساسیِ برابر و در جهتِ مخالف می‌طلبد. این قانونِ اولِ احساساتِ نیوتن است.

قانون اول نیوتن دائماً جریانِ زندگیِ ما را معین می‌کند؛ چراکه درواقع همان الگوریتمی است که ذهن عاطفی‌مان با آن جهان را تفسیر می‌کند. اگر فیلمی بیش‌تر از این که حس خوشایند به همراه داشته باشد، باعث عذاب شود، بی‌حوصله یا حتی عصبی می‌شوید. شاید حتی تلاش کنید با درخواستِ پس‌گرفتنِ پول‌تان مساوات را برقرار کنید. اگر مادرتان روز تولد شما را فراموش کند، شاید شما با نادیده‌گرفتنِ او در شش ماهِ آینده مساوات را برقرار کنید، یا اگر بالغ‌تر باشید، در

مورد ناامیدیِ خود با او صحبت کنید. اگر تیم ورزشی محبوب‌تان بدجوری شکست بخورد، ترغیب می‌شوید کمتر به دیدن بازی‌های آن بروید یا کمتر تشویقش کنید. اگر بفهمید استعداد نقاشی دارید، حس تمجید و رضایتی که از تواناییِ خود می‌گیرید به شما الهام خواهد داد تا زمان، انرژی، احساسات و پول‌تان را صرف هنرتان کنید. اگر در کشور شما احمقی به قدرت برسد که نمی‌توانید او را تحمل کنید، شاید از کشور و دولت خود و حتی سایر شهروندان، احساس بی‌زاری کنید. همچنین حس خواهید کرد که در ازای تحمل آن سیاست‌های وحشتناک، چیزی طلبکارید.

برقراری مساوات در هر تجربه‌ای وجود دارد؛ چون میل به برقراری مساوات، خود نوعی احساس است: غم بابت حس ناتوانی در جبران یک شکست، خشم بابت میل به برقراری مساوات از

طریق زور و پرخاش، شادی بابت احساس
رهاشدن از رنج، و عذاب وجدان بابت این موضوع
است که شما مستحق رنجی هستید که هرگز
تجربه‌اش نکردید.

تمایل به برقراری مساوات زیربنای حس عدالت
ماست. این حس طی سال‌ها در قوانین و مقررات
به ثبت رسیده، از جمله در یادگار مشهور پادشاه
بابلی، حمورابی: «چشم مقابل چشم و دندان
مقابل دندان.» یا قانون طالایی کتاب مقدس:
«پس با دیگران همان‌گونه رفتار کنید که دل‌تان
می‌خواهد با شما رفتار شود.» در زیست‌شناسی
تکاملی، این حس با عنوان "نوع‌دوستی دوجانبه"
شناخته می‌شود، و در نظریه‌ی بازی، به آن
استراتژی "این به آن در" می‌گویند.

قانون اول نیوتن حس اخلاق ما را می‌سازد. این
قانون زیربنای درک ما از انصاف است و بستر

تمام فرهنگ‌های بشری. در واقع همان سیستم عاملِ ذهنِ عاطفی ماست.

ذهنِ عقلانیِ ما دانشِ مبتنی بر حقایق را بر اساس مشاهدات و منطق ایجاد می‌کند؛ اما ذهنِ عاطفی ارزش‌های ما را بر اساس تجربه‌های ما از رنج می‌سازد. تجاربی که به ما درد و رنج تحمیل می‌کنند، شکافی اخلاقی در ذهن ما به وجود می‌آورند و ذهنِ عاطفی مان آن تجربه‌ها را پست و نامطلوب تلقی می‌کند. تجربه‌هایی که ما را از رنج می‌رهانند، شکافی اخلاقی در جهت مخالف ایجاد می‌کنند و ذهنِ عاطفیِ ما آن تجربه‌ها را برتر و مطلوب تلقی می‌کند.

یک راه برای تصورِ این موضوع این است که ذهنِ عقلانی بین رویدادها رابطه‌های جانبی ایجاد می‌کند، مثل همانندی، تضاد، علت و معلول و...؛ در حالی که ذهنِ عاطفی رابطه‌های سلسله‌مراتبی می‌سازد، مثل بهتر / بدتر، مطلوب‌تر / نامطلوب‌تر،

اخلاقی تر / غیر اخلاقی تر. ذهن عقلانی افقی فکر می کند (کارها چطور به هم مرتبط هستند؟) در حالی که ذهن عاطفی عمودی فکر می کند (کدام بهتر / بدتر است؟). ذهن عقلانی ما تعیین می کند که اوضاع چطور است، و ذهن عاطفی تعیین می کند که اوضاع باید چطور باشد. وقتی چیزهایی را تجربه می کنیم، ذهن عاطفی مان نوعی سلسله مراتب ارزش ها برای آنها ایجاد می کند. انگار در ناخودآگاه خود قفسه ی بزرگی از کتاب داریم که بهترین و مهم ترین تجربه های ما در زندگی (خانواده، دوستان، بوریتو و...) توی بالاترین قفسه است و نامطلوب ترین تجربه ها (مرگ، مالیات، سوءهاضمه و...) توی پایین ترین قفسه. ذهن عاطفی ما با رفتن به دنبال تجربه های بالاترین قفسه ی ممکن تصمیم گیری می کند.

هر دو ذهن به این سلسله مراتب ارزش‌ها دسترسی دارند. ذهن عاطفی تعیین می‌کند چه چیزی توی کدام قفسه است؛ اما ذهن عقلانی قادر است بگوید تجربه‌های خاص چه ارتباطی با هم دارند و پیشنهاد می‌دهد که سلسله مراتب ارزش‌ها چطور مجدداً سازمان‌دهی شود. این اساساً "رشد" است: اولویت‌بندی مجدد سلسله مراتب ارزش‌های خود به شکل بهینه.

به عنوان مثال، دوستی داشتم که احتمالاً بیش از هر کسی که می‌شناختم، اهل مهمانی رفتن بود. او تمام شب بیرون می‌ماند و بعد صبح بدون این که حتی یک دقیقه خوابیده باشد، می‌رفت سر کار. او زود بیدار شدن و شب جمع‌توی خانه ماندن را غیرممکن می‌دانست. سلسله مراتب ارزش‌های او

چیزی شبیه این بود:

• دی‌جی‌های خیلی خوب

• موادمخدر خیلی خوب

• کار

• خواب

می شد رفتار او را فقط براساس این سلسله مراتب پیش بینی کرد. او ترجیح می داد به جای خواب کار کند. ترجیح می داد به جای کار، مهمانی برود و سرخوش باشد. موزیک هم که از هر چیزی مهم تر بود.

بعد او به یک برنامه ی نیکوکاری در خارج از کشور پیوست که در آن جوان ها چند ماه با بچه یتیم های کشورهای جهان سوم کار می کردند و خوب... همه چیز تغییر کرد دیگر. آن تجربه آن قدر از نظر احساسی قوی بود که سلسله مراتب ارزش های او را به طور کامل تغییر داد.

سلسله مراتب او حالا چیزی شبیه این است:

• نجات کودکان از رنجی که سزاوار آن نیستند

• کار

• خواب

• مهمانی

ناگهان به شکلی جادویی، مهمانی‌ها دیگر برای او جذاب نبودند. چرا؟ چون با مهم‌ترین ارزش جدید او تداخل داشتند: کمک به کودکانِ رنج‌کشیده. او

شغلش را تغییر داد و حالا دیگر کار برای او

همه‌چیز است. او بیش‌تر شب‌ها توی خانه

می‌ماند، الکل یا موادمخدر مصرف نمی‌کند، و

خوب می‌خوابد؛ هرچه باشد برای نجاتِ جهان به

انرژیِ زیادی نیاز دارد.

دوستانِ اهل مهمانی‌اش به حال او تأسف

می‌خورند؛ آن‌ها او را با ارزش‌های خودشانشان، یعنی

همان ارزش‌های قدیمیِ او مقایسه می‌کنند:

دخترکِ بیچاره! دیگر تب‌وتابی برای مهمانی‌رفتن

ندارد! هر شب زود می‌خوابد و هر روز کله‌ی سحر

بیدار می‌شود برود سر کار. دخترکِ بیچاره دیگر

نمی‌تواند هر آخرهفته بیرون بماند و مواد بزند!

اما نکته‌ی جالب در مورد سلسله‌مراتب ارزش‌ها این است: زمانی که تغییر می‌کنند، شما درحقیقت چیزی از دست نمی‌دهید. این‌طور نبود که دوستِ من تصمیم بگیرد به‌خاطر حرفه‌اش بی‌خیالِ مهمانی‌رفتن شود؛ مسئله این بود که مهمانی‌ها دیگر برای او جذابیتی نداشتند، چراکه "جذابیت" محصولِ سلسله‌مراتبِ ارزش‌های ماست. وقتی از ارزش‌قائل شدن برای چیزی دست می‌کشیم، دیگر آن چیز برای ما جذاب یا جالب نخواهد بود. بنابراین وقتی از انجام آن دست می‌کشیم، حس فقدان یا دلتنگی سراغ ما نمی‌آید. برعکس، وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم، باورمان نمی‌شود چطور این همه وقت صرف چنین کارهای احمقانه‌ای کرده‌ایم. این به‌غلط کردن افتادن‌های از سرِ پشیمانی یا خجالت خوب‌اند، چون نشان‌دهنده‌ی رشد هستند. آن‌ها حاصلِ دستیابی ما به امیدند.

قانونِ دومِ احساساتِ نیوتن

عزت نفس ما برابر است با مجموع احساسات ما
در طول زمان.

بیاید برگردیم سراغ مثال سیلی زدن؛ فقط این بار
بیاید تصور کنیم من در میدان نیرویی جادویی
قرار دارم که مرا از گزند هر گونه عواقبی مصون
نگه می‌دارد. دیگر نمی‌توانید به من سیلی بزنید،
دیگر نمی‌توانید هرچه دل‌تان می‌خواهد بارم کنید،
حتی نمی‌توانید در مورد من به دیگران چیزی
بگویید. من نفوذناپذیر هستم، ابرقدرتی جهان‌بین
و شرور.

قانون اول احساسات نیوتن می‌گوید که وقتی
کسی یا چیزی دردی را به ما تحمیل می‌کند،
شکافی اخلاقی باز می‌شود و ذهن عاطفی
احساسات ناخوشایند را پیش می‌کشد تا به ما
برای برقراری مساوات انگیزه بدهد.

اما اگر آن مساوات هرگز برقرار نشود چه؟ اگر کسی یا چیزی حس ناخوشایندی در ما ایجاد کند، اما ما از برقراری مساوات یا مصالحه عاجز باشیم چه؟ اگر حس کنیم برای برقراری مساوات یا "انتقام گرفتن" کاری از دستمان برنمی‌آید چه؟ اگر میدان نیروی من برای شما بیش از حد قوی باشد چه؟

وقتی شکاف‌های اخلاقی مدت زیادی ادامه پیدا کنند، عادی می‌شوند. آن‌ها به چیزی تبدیل می‌شوند که به صورت پیش فرض انتظار آن را داریم. آن‌ها خود را در سلسله مراتب ارزش‌های ما جای می‌دهند. اگر کسی به ما ضربه‌ای بزند و هرگز نتوانیم در پاسخ به او ضربه‌ای بزنیم، درنهایت ذهن عاطفی‌مان به نتیجه‌ای

شگفت‌انگیز خواهد رسید: ما سزاوار ضربه خوردنیم! هرچه باشد، اگر سزاوار آن نبودیم، می‌توانستیم مساوات را برقرار کنیم، این طور نیست؟ این

حقیقت که ما نمی‌توانیم مساوات را برقرار کنیم،
به این معناست که قطعاً نوعی پستی در ما، یا
نوعی برتری ذاتی در کسی که به ما ضربه زده،
وجود دارد.

این هم بخشی از واکنش امید ماست، چرا که اگر
برقراری مساوات غیرممکن به نظر برسد، ذهن
عاطفی می‌رود سراغ بهترین گزینه‌ی بعدی:
تسلیم‌شدن، پذیرفتن شکست، پذیرش این که
پست‌تر و بی‌ارزش‌تر هستیم. وقتی کسی به ما
آسیبی می‌رساند، معمولاً واکنش آنی ما این است
که «اون یه عوضیه! و حق با منه.» اما اگر قادر
به برقراری مساوات و تبدیل آن احساس

برحق‌بودن به عمل نباشیم، ذهن عاطفی‌مان تنها
توضیح جایگزین را باور خواهد کرد: «من
مزخرفم! و حق با اونه.»

تسلیم‌شدن در برابر شکاف‌های اخلاقی ماندگار
بخش اساسی طبیعتِ ذهنِ عاطفی ماست. این

قانون دوم احساسات نیوتن است. مجموع احساسات ما در طول زمان، تعیین کننده‌ی نحوه‌ی ارزش‌گذاری‌مان به همه‌چیز در مقایسه با خودمان است.

Telegram @eat_book

۱. Witold Pilecki

۲. Auschwitz

۳. Gulag: اردوگاه‌های کار اجباری در نواحی

دورافتاده‌ی اتحاد جماهیر شوروی.

۴. Warsaw

۵. Secret Polish Army

۶. Holocaust

۷. Eisenhower

۸. Churchill

۹. Steven Pinker

۱۰. Hans Rosling

۱۱. جایی که واپسین نبرد بین حق و باطل روی

می‌دهد و سرنوشت نهایی بشر روی کره‌ی زمین

به آن بستگی دارد.

۱۲. خرده‌فرهنگ در اصطلاح دانش مردم‌شناسی

به ارزش‌ها و هنجارهای متفاوت با ارزش‌ها و

هنجارهای گروه اکثریت، که یک گروه

درون جامعه‌ای بزرگ‌تر است، گفته می‌شود.

۱۳. Family Feud

۱۴. Antonio Damasio

۱۵. Tom Waits

۱۶. Antonio Egas Moniz

۱۷. Burrito: نوعی خوراک مکزیکی.

۱۸. Daniel Kahneman

۱۹. Jonathan Haidt

۲۰. Self-serving bias

۲۱. پدیده‌ای روانی که در آن گروه‌گان نسبت به

گروه‌گان گیر حس یکدلی و همدردی و احساس

مثبت پیدا می‌کند و در مواقعی این حس وفاداری

تا حدی است که از کسی که جان، مال یا آزادی‌اش

را تهدید می‌کند، دفاع و به‌صورت اختیاری و با

علاقه‌ی کامل خود را تسلیمش می‌کند.

۲۲. Cognitive Behavioral
Therapy (CBT)

۲۳. Acceptance and
Commitment Therapy (ACT)

۲۴. Descartes' Error

۲۵. Isaac Newton

Telegram @eat_book