

کتابی دیگر از مارک منسون، نویسنده پرفروش‌ترین اثر نیویورک تایمز

هفته‌های پیدا کردن

کتابی درباره امید

مارک منسون
مترجم: علی اکبر متواضع

به نام خدا

همه چیز به فنا رفته؛ کتابی درباره‌ی امید

نویسنده: مارک منسون

مترجم: علی اکبر متواضع

مقدمه مترجم

در زمان حیات ما، با این که امکان دسترسی به فن‌آوری، آموزش و امکانات ارتباطاتی، به قدریست که اجداد ما حتی توان تصور آن را نیز نداشتند، اما هنوز احساس ناامیدی در نسل‌های معاصر ما از هر دوره تاریخی دیگری در گذشته، بیشتر است. ما را چه می‌شود؟

در این کتاب، مارک منسون با حس شوخ‌طبعی لطیفی که از مشخصه‌های بارز قلم اوست، سعی دارد به جای ارائه نتیجه‌گیری‌ها و پاسخ‌های قطعی و متعصبانه، سوالات درست را برای مخاطب، مطرح کرده و نتیجه‌گیری را برعهده خود خواننده قرار دهد.

این که آیا بدون امید، امکان زندگی وجود دارد؟ چه جور امیدی می‌تواند زندگی ما را در مسیر

درست قرار دهد و از ما انسان بهتری بسازد و این
که کدام امید، بهتر و کدام امید، مخرب و مضر
است؟

در یک اثر نوشتاری، برای تمام جملات و
نتیجه‌گیری‌هایی که ارائه می‌شود لزوماً باید
پیش‌فرض‌هایی وجود داشته باشد که بر پایه آن‌ها
درستی آن نتایج توسط خواننده، پذیرفته شود و
آن‌چه باعث می‌شود محتوای یک کتاب از نظر ما
درست و قابل پذیرش باشد، میزان قابل اتکا بودن
و درستی همان پیش‌فرض‌هاست.

تمام پیش‌فرض‌های این کتاب، بر اساس
مطالعات و مشاهدات علمی و تفکرات متفکران
بزرگ تاریخ بنا شده و مستندات مربوطه نیز در
قالب پاورقی در اختیار خواننده قرار گرفته است.
معمولاً در ترجمه‌های فارسی، پاورقی‌ها را در
اختیار خواننده قرار نمی‌دهند ولی من سعی
کرده‌ام پاورقی‌های مهم کتاب را نیز ترجمه کنم

تا خواننده در صورت تمایل بتواند صحت
پیش‌فرض‌های نویسنده را تحقیق کند. قطعاً یکی
از دلایل اصلی موفقیت کتاب‌های مارک منسون،
همین دقت نظر و توجه به شعور مخاطب است
که باعث شده کتاب اولش به مدت چند سال در
صدر فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان قرار
گیرد.

صرف نظر از نسخه‌های الکترونیکی، نسخه‌های
چاپی کتاب اول نویسنده با نام **The subtle art of not giving a fuck**
ایران با نام "هنر ظریف بی‌خیالی" ترجمه و
توسط ناشرین متعددی به چاپ رسیده، بیش از ۹
میلیون نسخه در سراسر جهان به فروش رسیده
است. تصور چنین رقمی برای تعداد نسخه‌های
فروخته شده یک کتاب، واقعاً دشوار است.
توضیح بیشتری در مورد کتاب و محتوای آن
نمی‌دهم چرا که با خواندن سطرهای اول آن،

گویی جادویی شما را به خواندن وا می‌دارد. شما بی اختیار، صفحات کتاب را ورق می‌زنید و وقتی کتاب را بر زمین می‌گذارید تا ادامه آن را در فرصتی دیگر مطالعه کنید، دلتان برایش تنگ می‌شود و برای فرصتی دیگر و مطالعه ادامه کتاب، لحظه‌شماری می‌کنید. و مهم‌تر این که با یک کتاب داستان یا رمان جذاب سر و کار نداریم. این کتاب، کتاب زندگیست و تفکرات اندیشمندان بزرگی چون نیچه، کانت و افلاطون را در معرض قضاوت خواننده قرار می‌دهد. بی‌نهایت زیباست و امیدوارم در انتقال این زیبایی به شما خواننده عزیز فارسی زبان، مرتکب قصور و کوتاهی نشده باشم.

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از عزیزانی که من را در تهیه و انتشار این اثر، یاری داده‌اند، مراتب سپاس و قدردانی خود را اعلام نمایم:

مدیریت محترم انتشارات کاکتوس: آقای منصور
متواضع

ویراستاری: آقای مهندس مرتضی متواضع و خانم
روشنک شعار نقوی

نظارت چاپ: آقای رضا احمدی

طراحی جلد: آقای رامین مهری (میرزا دیزاینر)

روش‌های ارتباطی زیر، به دریافت پیام‌ها و
درخواست‌های شما عزیزان، اختصاص دارند:

✉ ایمیل:

ali.motavaze@gmail.com

📷 اینستاگرام: [@superbook_fa](https://www.instagram.com/superbook_fa)

سالم و سربلند باشید

علی اکبر متواضع

شهریورماه ۹۸

فصل ۱

حقیقت تلخ

در اروپای مرکزی، در قطعه زمین کوچکی واقع در آرامش خارج شهر در میان انبارهای یک سربازخانه قدیمی، تمرکز کل نیروهای شیطان در یک موقعیت جغرافیایی خاص، سر برآورد. غلیظتر و تاریک‌تر از هر چیز دیگری که دنیا تاکنون به خود دیده است. در این محل قرار بود طی چهار سال متوالی به شیوه‌ای کاملاً سازمان‌یافته، بیش از ۱/۳ میلیون نفر مثل برده به کار گمارده شده و بعد از شکنجه شدن، به قتل برسند و همه این‌ها در محدوده‌ای که فقط کمی بزرگ‌تر از سنترال پارک منهتن (۳/۵ کیلومتر مربع) بود، رخ می‌داد. هیچ‌کس نیز قرار نبود برای جلوگیری از آن، کاری بکند.

به جز یک مرد.

به افسانه‌ها و داستان‌های کتاب‌های مصور
می‌مانست: قهرمان، سراسیمه به سوی دهانه
آتشین جهنم پیش می‌راند تا با تجلی عظیم
شیطان درآویزد. فرصت‌ها دور و منطبق آدمی
مضحک می‌نماید. اما قهرمان خیالی ما هرگز،
تردید به خود راه نمی‌دهد و از مسیر پیش رویش،
عدول نمی‌کند. قامتش استوار است، اژدها را ذبح
می‌کند، اشرار مهاجم را درهم می‌شکند، زمین را
نجات می‌دهد و که می‌داند؟ شاید شاه‌دختی یا
شاه‌دخترانی را نیز.

و برای مدت کوتاهی، امید زنده بود.

اما در این داستان، امید جایی ندارد. این داستان،

سرگذشت به‌فنا رفتن تمام و کمال همه چیز

است. به‌فنا رفتنی که با نسبت و قیاس امروز، در

میان آسایش شبکه‌های وای‌فای و راحتی

پتوی‌های یک‌نفره‌ای که به دور خود پیچیده و

مقابل تلویزیون می‌نشینیم، من و شما به سختی می‌توانیم آن را تصور کنیم.

ویتولد پیلکی ^۱ پیش از آن که تصمیم بگیرد مخفیانه وارد اردوگاه اسرای جنگی شود نیز یک قهرمان بود. افسر جوانی که در جنگ لهستان با شوروی در سال ۱۹۱۸ به خاطر شجاعت‌هایی که به خرج داده بود، نشان‌ها و جوایز متعددی دریافت کرده بود. او زمانی که حتی کسی نمی‌دانست منظور از یک کمونیست حرامزاده چیست، کمونیست‌ها را با اردنگی بیرون کرده بود. بعد از جنگ، پیلکی به یکی از نواحی حومه کشور لهستان نقل مکان کرد، با یک معلم مدرسه ازدواج کرد و صاحب دو فرزند شد. او از اسب‌سواری لذت می‌برد، کلاه‌های فانتزی بر سر می‌گذاشت و سیگار می‌کشید. زندگی ساده و خوب بود.

بعد از آن، سر و کله هیتلر، پیدا شد و پیش از آن که لهستانی‌ها بتوانند چکمه‌هایشان را بپوشند، نازی‌ها شهر بلیتز کریگ^۲ و نیمی از کشور را اشغال کرده بودند. کمی بیش از یک ماه بعد، لهستانی‌ها به طور کامل تسلط خود به کشورشان را از دست دادند. البته، نبرد کاملاً عادلانه‌ای نبود: وقتی نازی‌ها به غرب کشور حمله کردند، شوروی نیز از شرق حمله کرد. لهستانی‌ها نه راه پس داشتند نه راه پیش. دشمن پیش رو، تمایل ذاتی به قتل عام دارد و در تلاش است دنیا را به تسخیر خود درآورد و دشمن پشت سر نیز اشتیاق سیری‌ناپذیری به نسل‌کشی بی دلیل و افسارگسیخته دارد. البته خودم هم هنوز نمی‌دانم کدامیک دشمن پیش رو و کدام، دشمن پشت سر است.

شوروی‌ها خیلی زود نشان دادند که از نازی‌ها بسیار بی‌رحم‌ترند. می‌دانید؟ آن‌ها گه‌گاهی

خود را بسیار زودتر از نازی‌ها شروع کردند و
جماعتی را که دولتشان سقوط کرده بود، به
برده‌های ایدئولوژی معیوب خود بدل کردند.
نازی‌ها اما هنوز باکره‌های امپریالیست بودند (که
وقتی به تصویر سبیل‌های هیتلر نگاه می‌کنی، به
راحتی می‌توانی تجسمشان کنی). در آن ماه‌های
ابتدایی نبرد، تخمین زده می‌شود که شوروی‌ها
بیش از یک میلیون شهروند لهستانی را گردآورده
و به شرق فرستادند. لحظه‌ای به موضوع فکر
کنید. یک میلیون نفر در مدت چند ماه، کاملاً
ناپدید شدند. برخی به اردوگاه‌های کار اجباری^۳
در سیبری فرستاده شدند. برخی دیگر دهه‌ها بعد
در گورهای دسته‌جمعی پیدا شدند و بسیاری تا به
امروز، مفقودالایر هستند.

پیلکی هم در برابر آلمانی‌ها و هم در برابر
شوروی‌ها در میدان نبرد، جنگیده بود. او پس از
شکست به همراه افسران لهستانی دیگر، یک

گروه مقاومت زیرزمینی را در ورشو تشکیل داد.
آن‌ها نام خود را ارتش مخفی لهستان نامیدند.
در بهار ۱۹۴۰، ارتش مخفی لهستان، به اطلاعات
محرمانه‌ای دست یافت مبنی بر این که آلمان‌ها
در حال ساخت مجموعه زندان‌های دسته‌جمعی
بسیار بزرگی در کنار شهرهای آرام جنوب کشور
هستند. در تابستان ۱۹۴۰ هزاران تن از افسران
نظامی و رهبران ملی کشور لهستان در بخش
غربی کشور ناپدید شدند. در میان گروه مقاومت،
هراس برپا شد که مبادا همان بازداشت‌های
دسته‌جمعی که در ناحیه شرقی توسط شوروی‌ها
انجام شده بود، حالا در منوی غرب کشور نیز در
دسترس باشد. بین پیلکی و هم‌قطارانش، این
شک قوت می‌گرفت که به احتمال زیاد، اردوگاه
اسرای جنگی که زندانی به بزرگی یک شهر
کوچک بود، در ناپدید شدن افراد، نقش دارد و در

حال حاضر ممکن است هزاران نفر از سربازان لهستانی در آن جا نگهداری شده باشند. در همان زمان، پیلکی داوطلب شد که مخفیانه وارد اردوگاه اسرای جنگی آلمانها شود. این مأموریت در بدو امر، یک مأموریت نجات بود. او باید بازداشت می‌شد و بعد از ورود به آن جا با هماهنگی دیگر سربازان لهستانی، عملیات لازم برای شورش و فرار از اردوگاه زندان را ترتیب می‌داد.

این مأموریت، همان قدر به خودکشی شبیه بود که از فرمانده خود مجوز نوشیدن یک سطل مایع سفید کننده را درخواست می‌کرد. مقام‌های ارشد تصور کردند دیوانه شده و این را به خود او نیز گفتند.

اما با گذشت چند هفته، وخامت اوضاع، شدیدتر هم شد. هزاران نخبه لهستانی ناپدید شدند و اردوگاه اسرای جنگی، هنوز در شبکه اطلاعاتی

متفقین یک نقطه کور بزرگ به حساب می‌آمد.
متفقین راجع به اتفاقاتی که در آن جا رخ می‌داد،
هیچ‌گونه اطلاعاتی نداشتند و برای یافتن این
اطلاعات نیز شانس کمی وجود داشت. سرانجام،
فرماندهان پیلکی تسلیم شدند. یک روز عصر طی
عملیات بازرسی معمول شهر ورشو، پیلکی به جرم
نقض مقررات رفت و آمد، توسط اس اس
بازداشت شد و بلافاصله در مسیر اردوگاه اسرای
جنگی، قرار گرفت. او تنها مردی بود که داوطلبانه
به اردوگاه کار اجباری نازی‌ها می‌رفت.
او پس از ورود به آن مکان، چهره واقعی اردوگاه
را دید و دریافت حقیقت اردوگاه، از آن‌چه مردم
تصور می‌کردند، بسیار وخیم‌تر است. تیراندازی به
افراد در صف حضور و غیاب، آن‌هم به خاطر
تخلفاتی جزئی مثل حرکت دادن ناخودآگاه دست
یا پا یا راست نایستادن در صف به یک قاعده
معمول بدل شده بود. کارهای یدی، بسیار

خسته کننده و بی پایان بود. مردان تا لحظه مرگ، به معنای واقعی کلمه باید کار می کردند. آن هم در اغلب موارد، کارهای بی فایده‌ای که هیچ نتیجه یا هدفی را دنبال نمی کرد. در اولین ماهی که پیلکی در آن جا سپری کرد، یک سوم مردانی که همراهش بودند به دلیل خستگی یا ذات‌الریه یا با شلیک گلوله کشته شدند. با این وجود تا اواخر سال ۱۹۴۰، پیلکی این ابرقهرمان نابکار کتاب‌های مصور، هنوز می خواست برنامه‌های جاسوسی خود را به طریقی اجرایی کند.

اوه پیلکی، ای تیتان، ای قهرمانی که بر فراز پرتگاه‌ها به پرواز درمی آیی. چگونه توانستی یک شبکه اطلاعاتی را با کمک سبدهای لباس شسته، سازمان دهی کنی؟ چه طور با کمک قطعات وسایل مستعمل و باطری‌های دزدی، توانستی رادیوی ترانزیستوری خودت را بسازی و پس از آن، برنامه‌های حمله به اردوگاه زندان را به ارتش

سری لهستان در ورشو انتقال دهی؟ چه طور
توانستی حلقه‌های قاچاق را برای ورود غذا و دارو
و لباس برای زندانیان، سازمان دهی کنی و بی
شمار افراد را از مرگ حتمی نجات دهی؟ چه طور
توانستی به دورترین بیابان‌های قلب آدمیان، نور
امید بتابانی؟ دنیا چه طور می‌تواند چنان که
سزاوارش هستی از تو تقدیر کند؟
در طول مدت دو سال، پیلکی توانست داخل
اردوگاه اسرای جنگی، یک واحد مقاومت تمام و
کمال ایجاد کند. این واحد مقاومت، زنجیره
فرامین اجرایی خاص خود را داشت که
سلسله‌مراتب افسران نیز داخل آن مشخص شده
بود. علاوه بر این، شبکه تدارکات و خطوط ارتباط
با دنیای خارج نیز در آن ایجاد شده بود و تمام
این‌ها به مدت تقریباً دو سال، از دید نگهبانان
اس اس، مخفی ماند. هدف نهایی پیلکی این بود
که یک شورش سراسری را داخل اردوگاه شکل

دهد. او باور داشت که می‌تواند با کمک و
هماهنگی دنیای خارج، برنامه فرار از زندان خود را
تبلیغ کرده، بر نگهبانان کم‌تعداد اس‌اس برتری
یابد و ده‌ها هزار چریک مبارز لهستانی را آزاد کند.
او ماه‌ها انتظار کشید و توانست جان به در برد.
در گزارش‌هایی که پیلکی به دنیای خارج
می‌فرستاد، عصبانیت و برآشفستگی موج می‌زد.
آن‌ها هر روز دارند ده‌ها هزار نفر را به قتل
می‌رسانند. ممکن است تلفات ما به میلیون‌ها نفر
برسد. او از ارتش سری لهستان خواست کل
اردوگاه را در یک مرحله آزاد کند. او گفت اگر
نمی‌توانید اردوگاه را آزاد کنید، حداقل آن را
بمباران کنید. به خاطر خدا، حداقل اتاق‌های گاز را
از بین ببرید.

ارتش سری لهستان، پیام‌های او را دریافت
می‌کرد ولی تصور می‌کرد او دارد اغراق می‌کند.

این حد از به‌فنارفتگی همه چیز در مخیله آن‌ها
نمی‌گنجید. به هیچ وجه.

پیلکی اولین نفری بود که در مورد کشتار اسرای
جنگی به دنیا هشدار داد. اطلاعات او بین

گروه‌های مختلف مقاومت در اقصی نقاط کشور

لهستان، دست به دست می‌شد تا این که به دولت

لهستان رسید که در آن زمان در انگلستان و در

تبعید به سر می‌برد. پس از آن، دولت لهستان،

گزارش‌های او را به مرکز فرمان‌دهی متفقین در

لندن انتقال داد و سرانجام، این اطلاعات، در

اختیار آیزنهاور و چرچیل قرار گرفت.

آن‌ها نیز تصور کردند پیلکی در گزارش خود

اغراق می‌کند.

در سال ۱۹۴۳، پیلکی فهمید که نقشه‌اش برای

شورش و فرار از زندان، هرگز قرار نیست عملی

شود: ارتش سری لهستان، تصمیم به آمدن

نداشت. آمریکایی‌ها و انگلیسی‌ها نیز قصد آمدن

نداشتند و بر طبق همه احتمالات، تنها کسی که قرار بود بیاید، شوروی‌ها بودند که خود از آلمانی‌ها بدتر بودند. پیلکی به این نتیجه رسید که ماندن در اردوگاه، بسیار خطرناک است و زمان فرار فرارسیده است.

البته این کار برای او آسان بود. ابتدا خود را به بیماری زد و مجوز رفتن به بیمارستان اردوگاه را دریافت کرد. بعد در آن‌جا در مورد گروه کاری خود به پزشکان دروغ گفت و وانمود کرد که باید به عنوان کارگر شیفت شب به نانوایی که در لبه مرزی اردوگاه و نزدیک رودخانه بود، بازگردد. وقتی پزشکان او را مرخص کردند، سری به نانوایی زد که باید تا ساعت ۲ صبح و تا پخت آخرین نان در آن‌جا به کار می‌پرداخت. از آن به بعد تنها کاری که باید می‌کرد این بود که سیم تلفن را قطع کند، مخفیانه و بی‌سر و صدا به بیرون در نگاه کند و بدون این که توجه نگهبانان

اس اس را جلب کند، لباس‌های غیر نظامی
دزدیده شده را به تن کند و حدود یک مایل دورتر
در حالی که به او شلیک می‌کنند، به رودخانه بپرد
و با کمک ستارگان، راه خود را به سمت شهر پیدا
کند.

امروزه روز، به نظر می‌رسد خیلی از دنیای ما به
فنا رفته است. البته این به فنا رفتن، در اندازه‌های
جنايات نازی‌ها نیست، ولی هنوز می‌توان گفت تا
حد زیادی به فنا رفته است.

داستان‌هایی نظیر سرگذشت پیلکی، الهام‌بخش

است و به ما امید می‌دهد. این داستان‌ها ما را

وادار می‌کنند که از خود پرسیم: "بسیار خوب،

لعنتی، شرایط او خیلی وخیم‌تر بود ولی توانست

موفق شود. اما خود من به تازگی چه کار

کرده‌ام؟" در عصر طوفان‌های تویتری و

فیلم‌های پورن‌خشن، احتمالاً این همان سؤال

درستی است که باید از خودمان پرسیم. اگر کمی

نقطه دید خود را بالاتر برده و چشم‌انداز وسیع‌تری پیدا کنیم، درمی‌یابیم که وقتی قهرمانانی چون پیلکی دنیا را نجات می‌دادند، ما جز مگس پراندن و شکایت از پایین بودن درجه کولر گازی، کار مفید دیگری انجام نمی‌دادیم.

داستان پیلکی بدون شک، حماسی‌ترین داستانی است که من در زندگی خود با آن مواجه شده‌ام؛ زیرا قهرمانی فقط به شجاعت یا اراده یا اجرای برنامه‌های زیرکانه محدود نمی‌شود. نه، قهرمان بودن، یعنی توانایی ایجاد امید در شرایطی که هیچ امیدی وجود ندارد. قهرمان بودن، همان روشن کردن کبریت در اطاق تاریک است، نشان دادن امکان بهره‌مندی از دنیایی بهتر است (نه فقط دنیای بهتری که دل‌مان می‌خواست وجود داشته باشد، بلکه دنیای بهتری که نمی‌دانستیم وجود آن ممکن است). قهرمان بودن یعنی شرایطی را که همه چیز، ظاهراً به فنای کامل

رفته است، دریابیم و به طریقی آن را بهبود
بخشیم.

شجاعت، پدیده‌ای فراگیر است. مقاومت نیز

پدیده‌ای فراگیر است. اما در قهرمان بودن،

مؤلفه‌ای فلسفی وجود دارد. قهرمانان، یک

"چرای" بزرگ را پیش رویمان می‌گذارند. علت

افسانه‌ای یا باوری که در هر شرایطی پابرجا باقی

می‌ماند. و این همان دلیلی است که تمدن ما در

عصر حاضر، چشم‌امیدی به یک قهرمان ندارد.

لزوماً نه به این دلیل که در شرایط نامناسبی به

سر می‌بریم، بلکه به این دلیل که ما آن چرای

صریح را که نسل‌های پیشینمان را هدایت

می‌کرد، گم کرده‌ایم.

تمدن ما نیاز خاص خود را دارد. این نیاز، فقدان

صلح یا موفقیت یا علامت یک برند عالی برای

اتومبیل‌های تمام برقی‌مان نیست. ما همه این‌ها را

داریم. تمدن ما به چیزی بسیار متزلزل تر نیاز دارد.
تمدن و ملت ما به امید نیاز دارد.

پیلکی بعد از این که تمام آن سال‌های جنگ،
شکنجه، مرگ و قتل عام را دید، امیدش را از
دست نداد. او با این که کشور، خانواده و

دوستانش را از دست داده بود و خود نیز تا دم
مرگ پیش رفت، هرگز امیدش را از دست نداد.
حتی پس از جنگ، طی سال‌های دردناک سلطه
شوروی، هرگز امیدش را برای رسیدن به یک
لهستان آزاد و مستقل از دست نداد. او هرگز
امیدش را به یک زندگی آرام و شاد برای
فرزندانش از دست نداد. او هرگز امیدش را برای
نجات چند زندگی دیگر یا کمک به چند انسان
دیگر از دست نداد.

پیلکی بعد از جنگ به ورشو بازگشت و به
جمع‌آوری اخبار ادامه داد، اما این بار طرف
مقابلش، حزب کومونیست بود که در آن‌جا تازه به

قدرت رسیده بود. او بار دیگر، اولین کسی بود که مردم را از فعالیت‌های شیطنانی آگاه می‌ساخت. این بار شوروی‌ها به دولت لهستان نفوذ کرده و در انتخابات‌ها تقلب می‌کردند؛ او همچنین در مستندسازی جنایات شوروی‌ها در شرق کشور در طول جنگ پیشگام شد.

هرچند این بار، لو رفت. به او اطلاع دادند که قرار است او را بازداشت کنند و او این فرصت را داشت که به ایتالیا فرار کند. اما پیلکی از این کار، امتناع ورزید. ترجیح داد بماند و در لهستان بمیرد تا فرار کند و به عنوان موجودی که شناختی از او نداشت، به حیات خود ادامه دهد. تنها منشأ امید برای او یک لهستان آزاد و مستقل بود. بدون آن، او هیچ نبود.

و به همین دلیل بود که این امید، عامل نابودیش شد. کومونیست‌ها پیلکی را در سال ۱۹۴۷ بازداشت کردند و رفتار چندان ملایمی با او

نداشتند. او به مدت یک سال، تحت شکنجه بود،
به گونه‌ای که به همسرش گفته بود: "کارهای
اردوگاه اسرای جنگی در مقایسه با آن‌ها چیزی
شبيه يك بداخلاقی ملایم بود."

اما او هرگز با بازجوهایش همکاری نکرد.
در نهایت، وقتی کومونیست‌ها فهمیدند قادر
نیستند از او اطلاعات بگیرند، تصمیم گرفتند او را
سرمشق دیگران قرار دهند. آن‌ها در سال ۱۹۴۸
یک دادگاه نمایشی تشکیل داده و هر اتهامی را
که می‌خواستند از جعل اسناد و نقض مقررات
رفت و آمد تا مشارکت در جاسوسی و خیانت، به
او نسبت دادند. یک ماه بعد، او را گناهکار شناخته
و به مرگ محکوم کردند. در روز آخر دادگاه،
پیلکی اجازه صحبت گرفت. او گفت همیشه به
لهستان و مردمش وفادار بوده و هرگز به هیچ
یک از شهروندان لهستان آسیب نزده و خیانت
نکرده است. او گفت که از هیچ چیز پشیمان

نیست. او در پایان صحبتش این طور نتیجه‌گیری کرد: "همیشه سعی کرده‌ام طوری زندگی کنم که گویی ساعت مرگم فرا رسیده است و احساس لذت را بر ترس، ترجیح بدهم."

اگر از حس ایمان و اعتقادی که در این سرگذشت نهفته است، قوی‌تر سراغ دارید، من نیز دلم می‌خواهد آن را بشنوم.

چه طور می‌توانم کمک‌تان کنم؟

اگر من در استارباکس کار می‌کردم، به جای این که نام افراد را روی فنجان قهوه آن‌ها بنویسم، این جمله را می‌نوشتم:

شما و تمام کسانی که دوستشان می‌دارید، روزی خواهید مرد و آن‌چه می‌گویید یا انجام می‌دهید، جز برای عده کمی، طی مدت زمانی بی‌نهایت کوتاه، اهمیتی ندارد. این "حقیقت تلخ" زندگیست و هر فکری که می‌کنید یا هر کاری که انجام می‌دهید، برای اجتناب از این حقیقت است. ما غبارهای کیهانی ناچیزی هستیم که روی حشره کوچک آبی رنگی که آن را کره زمین نامیده‌ایم، سرگردانیم و راه می‌پیماییم. اهمیت ما فقط در تصورات خودمان است و خودمان اهدافمان را ابداع می‌کنیم. ما هیچ نیستیم.

از قهوه لذت ببر.

مسلماً باید آن را تا می‌توانم خلاصه کنم و چون نوشتن آن کمی طول می‌کشد، باعث خواهد شد صف مشتریانی که در ساعات پر رفت و آمد صبح، پشت درایستاده‌اند، بسیار طولانی شود. احتمالاً یکی از دلایلی که هیچ کس مرا استخدام نمی‌کند، همین است.

اما گذشته از شوخی، چه طور می‌توانید به کسی بگویید "روز خوبی داشته باشی" در حالی که می‌دانید تمام افکار و انگیزه‌های او، در نیاز بی پایان او برای فراموش کردن پوچی ذاتی وجود خودش به عنوان یک انسان ریشه دارد؟

زیرا در گستره بی‌پایان فضا/زمان، برای کائنات مهم نیست که عمل جراحی مفصل زانوی مادر شما چه طور پیش رفته یا بچه‌های شما باید به دانشگاه بروند یا رئیس‌تان فکر می‌کند کار خود را درست انجام نداده‌اید. برای کائنات مهم نیست که

دموکرات‌ها در انتخابات پیروز شوند یا جمهوری خواهان و اهمیتی نمی‌دهد که یکی از سلبریتی‌های مشهور در حمام هواپیما در حین مصرف کوکائین در حالی دیده شده که به شدت از خود بی‌خود شده است. اگر جنگل‌ها به کلی آتش بگیرند یا تمام یخ‌ها آب شوند یا آب اقیانوس‌ها بالا بیاید یا همه ما به وسیله یک موجود بیگانه برتر به بخار تبدیل شویم، کائنات هیچ اهمیتی نمی‌دهد. فقط شما اهمیت می‌دهید. شما اهمیت می‌دهید و خود را کاملاً متقاعد کرده‌اید زیرا برای شما مهم است که در پشت تمام این‌ها معنایی بزرگ در کائنات وجود داشته باشد.

شما اهمیت می‌دهید چون در اعماق وجودتان برای گریز از حقیقتی که ناراحتتان می‌کند، برای گریز از غیر قابل درک بودن وجود خودتان، برای گریز از در هم شکسته شدن توسط وزن ناچیز

خودتان به احساس مهم بودن نیاز دارید. و شما درست مثل من و درست مثل هر انسان دیگری حس خیالی اهمیت خود را در جهان اطراف خود پخش می‌کنید، زیرا این کار به شما امید می‌دهد.

آیا برای این مکالمه زود است؟ این جا قهوه دیگری را در نظر بگیرید. من حتی یک چهره خندان چشمک‌زن نیز با شیر روی آن نقاشی کرده‌ام. جالب نیست؟ منتظر می‌مانم که آن را در اینستاگرام پست کنید.

اوکی، کجا بودیم؟ اوه بله! غیر قابل درک بودن وجود آدمی. درست؟ حالا شاید فکر کنید "بسیار خوب مارک، من باور می‌کنم که همه ما به دلیلی اینجا هستیم و هیچ چیز اتفاقی نیست و همه ما اهمیت داریم، آن هم به این دلیل که همه کارهای ما روی فرد دیگری تأثیر می‌گذارد و در این شرایط اگر بتوانیم به کسی کمک کنیم، ارزشش را دارد. درست؟"

ببینید، این گفته، امید شما را می‌رساند. در واقع، داستانی است که در ذهن شما می‌چرخد تا صبح فردا دلیلی برای بیدار شدن از خواب داشته باشید: باید یک چیز مهم وجود داشته باشد زیرا بدون یک چیز مهم، هیچ دلیلی برای زندگی وجود ندارد و همیشه در ذهن ما بعضی از اشکال ساده هم‌نوع دوستی یا کاهش رنج، در حال گردش است تا این احساس را در ما به وجود آورد که انجام هر کاری، ارزشش را دارد.

درست همان‌طور که ماهی برای حیات خود به آب نیاز دارد، روان ما نیز برای زنده ماندن به امید نیاز دارد. امید، سوختی است که ماشین ذهن ما را تغذیه می‌کند. مانند کره‌ایست که روی بیسکویت خود می‌مالیم. استعاره‌های شیرین زیادی می‌توان برای آن ذکر کرد. بدون امید، کل سیستم ذهنی شما از کار می‌افتد یا تغذیه آن قطع می‌شود. اگر به این امید که می‌گویید آینده ما بهتر از امروزمان

خواهد بود و زندگی ما به طریقی بهبود خواهد یافت، باور نداشته باشیم، آن گاه به لحاظ روحی لحظه مرگ ما فرا رسیده است. خوب بالاخره اگر هیچ امیدی به بهبود شرایط زندگی خود نداشته باشیم، چرا باید زندگی کنیم؟ چرا اصلاً کاری بکنیم؟

می خواهم چیزی را مطرح کنم که بیشتر مردم آن را درک نکرده اند: نقطه مقابل خوشحالی، عصبانیت یا اندوه نیست. اگر عصبانی یا اندوهناک باشید، یعنی هنوز به چیزی اهمیت می دهید. یعنی هنوز چیزی برای شما مهم است. یعنی هنوز امید دارید.

خیر، نقطه مقابل خوشحالی، ناامیدی و افق خاکستری و بی پایان تسلیم و بی تفاوتیست. باوری است که می گوید همه چیز به فنا رفته پس اساساً چرا باید کاری بکنم؟

نامیدی نوعی نهیلیسم سرد و مغموم است، حسی که می‌گوید هیچ نقطه امیدی وجود ندارد پس به درک. چرا به سیم آخر نزنم؟ چرا با همسر رئیس رابطه برقرار نکنم یا در یک مدرسه تیراندازی نکنم؟ این همان حقیقت تلخ است، درکی خاموش که چیزهایی که احتمالاً می‌توانستیم به آن‌ها اهمیت بدهیم، به سرعت به صفر نزدیک می‌شوند. نامیدی ریشه اضطراب، بیماری ذهنی و افسردگی است. منبع تمام تنگ‌دستی‌ها و علت تمام اعتیادهاست و در این هیچ اغراقی نیست. اضطراب مزمن یکی از پیامدهای نامیدی است. نامیدی باور به آینده‌ای بی‌معناست. توهم، اعتیاد، وسواس، همه این‌ها تلاش‌های ناامیدانه‌ای هستند که مغز، به ناچار برای تولید امید انجام می‌دهد که هر بار به صورت تیک عصبی یا اشتیاق وسواس‌گونه نمود پیدا می‌کند.

پس از آن، اجتناب از ناامیدی (که در راستای تولید امید انجام می‌شود) به برنامه اصلی مغز ما تبدیل می‌شود. به طور کلی، هر چیزی که ما در مورد خودمان و دنیای اطرافمان درک می‌کنیم، با هدف حفظ امید است. بنابراین، امید تنها چیزی است که همه ما حاضریم با کمال میل به خاطرش بمیریم. امید چیزی است که باور داریم از ما بزرگ‌تر است و بدون آن، نیستی خود را باور می‌کنیم.

وقتی من در کالج درس می‌خواندم، پدر بزرگم از دنیا رفت. به مدت چند سال پس از آن، این حس شدید در من وجود داشت که باید به گونه‌ای زندگی کنم که او به من افتخار کند. این احساس به نظر منطقی و روشن می‌نمود، ولی این طور نبود. در واقع، هیچ منطقی در آن نبود. من هیچ رابطه نزدیکی با پدر بزرگم نداشتم. ما هرگز تلفنی با هم صحبت نکرده بودیم. هیچ چیز ما شبیه هم

نبود. من طی پنج سال آخر زندگیش، حتی او را ندیده بودم.

لازم به ذکر نیست: او مرده بود پس، برنامه من برای زندگی به گونه‌ای که او افتخار کند، نمی‌توانست تأثیری روی او داشته باشد.

مرگ او باعث شد در مورد آن حقیقت تلخ، تجدید نظر کنم. به همین دلیل، مغز من کارش را شروع کرد و برای تقویت من و دور نگه داشتنم از پوچ‌گرایی، سعی کرد امید را خارج از آن شرایط تولید کند. این تصمیم را ذهن من از آن جهت گرفت که حالا دیگر پدربزرگ من از توانایی خود برای ایجاد امید در زندگی خود محروم شده بود و این بسیار برای من مهم بود که امید را ادامه بدهم و برای افتخار او نفس بکشم. این تکه امید کوچکی برای ذهن من بود. خرده‌مذهبی شخصی که به حیات من جهت می‌داد.

و جواب هم داد! برای مدت کوتاهی مرگ او به زندگی مبتذل و تهی من، اهمیت و معنا را تزریق کرد و این معنا به من امید بخشید. شما نیز اگر پیش از این یکی از نزدیکان خود را از دست داده باشید، ممکن است تجربه مشابهی را احساس کرده باشید چون این احساس، عمومیت دارد. با خود می‌گویید می‌خواهم طوری زندگی کنم که کسی که دوستش دارم، احساس غرور کند. با خود می‌گویید، زندگی‌م را وقف تجلیل از او خواهم کرد. با خود می‌گویید، حتماً این کار، بسیار مهم و پسندیده خواهد بود.

و این کار پسندیده، همان چیزی است که در این لحظات وحشت وجودی به ما نیرو می‌دهد. من در اطراف قدم می‌زدم و پدر بزرگم را تجسم می‌کردم که مثل یک روح فضول، دنبالم می‌آید و مدام از روی شانه‌های من نگاه می‌کند. مردی که وقتی زنده بود به سختی می‌شناختمش، حالا برایش

موفقیت من در امتحان حساب‌داری، بی‌نهایت
مهم بود. واقعاً با منطق جور در نمی‌آمد.

وقتی روان ما با مصیبتی مواجه می‌شود، این قبیل
روایت‌های کوچک را از خود ابداع می‌کند. و ما
باید همیشه این روایت‌های امید را زنده نگه
داریم، حتی اگر غیر منطقی و مخرب به نظر
می‌رسند. زیرا این روایت‌ها تنها نیروی

تثبیت‌کننده‌ای هستند که اذهان ما را در برابر آن
"حقیقت تلخ"، محافظت می‌کنند.

بعد از آن، این روایت‌های امید، احساس هدفمند
بودن را در زندگی ما ایجاد می‌کنند و نه تنها بر
وجود چیزی بهتر در آینده دلالت دارند، بلکه
تأکید نیز می‌کنند که برای به دست آوردن آن
چیز بهتر می‌توانید شانس خود را امتحان کنید.
وقتی مردم در مورد نیازشان به یافتن "هدف
زندگی" پرگویی می‌کنند، منظور واقعی آن‌ها این
است که دیگر برای آن‌ها مرز بین مهم و غیر

مهم مشخص نیست و نمی‌دانند چه طور از وقت محدود خود بر روی کره زمین، چه استفاده مفیدی به عمل آورند. به طور خلاصه، نمی‌دانند به چه چیز امید داشته باشند. آن‌ها برای این که بتوانند روایت امید زندگی خویش را بیابند، به سختی تلاش می‌کنند.

یافتن روایت امید هر کس، سخت‌ترین بخش کار اوست و این سختی از آن جهت است که هیچ راهی برای دانستن این که داستان درست را پیدا کرده‌ایم، وجود ندارد. به همین دلیل بسیاری از مردم، گرد مذاهب جمع می‌شوند، زیرا مذاهب، این وضعیت پایدار ناآگاهی را تأیید کرده و ایمان را در برابر آن قرار می‌دهند. شاید دلیل این که آمار افسردگی و اقدام به خودکشی بین افراد مذهبی بسیار کمتر از افراد غیرمذهبی است، همین باشد: ایمانی که با تمرین به دست آمده، آن‌ها را در برابر آن "حقیقت تلخ"، محافظت می‌کند.

اما روایت‌های امید شما می‌توانند هر چیزی باشند.
منبع کوچک امید من همین کتاب است زیرا به
من هدف می‌دهد، به من معنا می‌دهد و روایتی
که من در حوالی آن امید ساختم، این است که
من باور دارم که این کتاب می‌تواند به بعضی از
مردم کمک کند. باور دارم که می‌تواند زندگی من
و کل دنیا را کمی بهتر کند.

آیا من به این موضوع، اطمینان دارم؟ خیر ولی
این روایت امید من است و به آن چسبیده‌ام.
باعث می‌شود صبح‌ها از خواب بیدار شوم و زندگی
را برای من هیجان‌انگیز می‌کند. و این نه تنها
چیز بدی نیست، بلکه تنها چیز موجود است.

روایت امید، برای بعضی پرورش مناسب
کودکانشان است. برای بعضی دیگر، نجات محیط
زیست، برای برخی هم به دست آوردن یک دسته
اسکناس و تصاحب یک کشتی کوچک تفریحی

است. بعضی هم خیلی ساده، سعی دارند ضربات خود را در بازی گلف، بهتر کنند.

همه ما دانسته یا نادانسته این قبیل روایت‌ها را داریم. ما انتخاب شده‌ایم که به هر دلیل که شده زندگی کنیم. مهم نیست اگر راهی که برای به دست آوردن امید طی می‌کنید، از مذهب می‌گذرد یا از نظریه‌های مبتنی بر مشاهده یا بصیرت درونی یا یک دلیل منطقی، زیرا همه آن‌ها به نتیجه یکسانی ختم می‌شوند: شما باید باور کنید که (الف) آینده بشر استعداد رشد یا بهبود یا رستگاری را دارد و (ب) راه‌هایی وجود دارد که از طریق آن‌ها می‌توانیم خود را به آن‌جا برسانیم. همین است. روز پس از روز و سال پس از سال زندگی ما از همپوشانی بی‌پایان این حکایات امید ساخته شده است و این، حکایت هویج وصل شده به انتهای چوب را تداعی می‌کند که هر چه

پیش‌تر می‌روی، هویج نیز پیش‌تر رفته و از دسترس به دور می‌ماند.

اگر این حرف‌ها بوی پوچ‌گرایی می‌دهد، خواهش می‌کنم اشتباه برداشت نکنید. این کتاب، به بحث پوچ‌گرایی نمی‌پردازد. برعکس، این کتاب، بر خلاف پوچ‌گرایی است، خواه پوچ‌گرایی درون فردی باشد، خواه پوچ‌گرایی فزاینده‌ای که به نظر می‌رسد در دنیای مدرن امروز در حال ظهور است. باید با حقیقت تلخ شروع کنید. از آن جا باید به آرامی دلیل قانع‌کننده‌ای برای امید بنا کنید، ولی نه هر امیدی. شما به فرم پایدار و خیرخواهانه امید نیاز دارید. امیدی که به جای پراکندن و جداکردن ما بتواند ما را در کنار هم قرار دهد. امیدی ستبر و توانمند که بر خرد و واقعیت استوار است. امیدی که بتواند ما را با حسی از حق‌شناسی و رضایت تا پایان عمرمان بر دوش بکشد.

مسئلاً کار ساده‌ای نیست و در قرن بیست و یکم،
با قاطعیت می‌توان گفت که از هر زمان دیگری
سخت‌تر است. پوچ‌گرایی و تمنای مفرطی که
همراه آن است، دنیای مدرن ما را فرا گرفته است.
در پوچ‌گرایی، هدف قدرت، قدرت، هدف موفقیت،
موفقیت و هدف لذت، لذت است. پوچ‌گرایی،
چرای بزرگ را نفی می‌کند و بر عدم وجود یک
حقیقت یا یک علت بزرگ، پایبند است. دلیل آن
ساده‌است "چون حس خوبی دارد." و همان‌گونه
که خواهیم دید، این همان چیزی است که باعث
شده همه چیز، تا این حد بد به نظر برسد.

پارادوکس پیشرفت

ما در دوره جذابی زندگی می‌کنیم که به طور حتم می‌توان گفت همه‌چیز بهتر از هر زمان دیگری در گذشته است. با این حال، همه ما وقتی به این فکر می‌کنیم که دنیا شبیه کاسه توالت عظیمی در حال سرریز شدن است، مغزمان سوت می‌کشد. یک نوع حس ناامیدی غیر قابل درک در سراسر دنیای پیشرفته و ثروتمند ما در حال گسترش است. در واقع، ما با پارادوکس پیشرفت مواجهیم: هرچه محیط اطراف ما بهتر می‌شود، ظاهراً اضطراب و درماندگی بیشتری را احساس می‌کنیم.

۴.

در سال‌های اخیر، نویسندگانی چون استیون پینکر ^۵ و هانس روسلینگ ^۶ طی مطالعه‌ای نشان داده‌اند که احساس منفی‌گرایانه‌ای که در مورد

شرایط دنیای کنونی در ما وجود دارد، اشتباه است و در عمل، همه چیز در بهترین شرایطی است که تا کنون وجود داشته و به احتمال زیاد، این شرایط، بهتر نیز خواهد شد. هر دوی این نویسندگان، کتاب‌های قطوری پر از نقشه و نمودار انتشار داده‌اند که این نمودارها و نقشه‌ها در اغلب موارد، از یک گوشه صفحه شروع شده و در گوشه مقابل، پایان می‌یابند. هر دوی آن‌ها به طور مفصل شرح داده‌اند که تمایلات و فرضیات غلطی که همه ما در ذهن داریم، باعث شده احساس کنیم همه چیز در بدترین شرایط ممکن است. جریان پیشرفتی که آن‌ها در موردش بحث می‌کنند، در طول تاریخ مدرن، بدون وقفه ادامه داشته است. مردم دنیا تحصیل کرده‌تر و باسوادتر از تمام ادوار گذشته هستند. خشونت، به مدت دهه‌ها و شاید صدهای متمادی، رو به افول داشته است. نژادپرستی، تبعیض جنسیتی، تبعیض

طبقاتی و خشونت علیه زنان در پایین ترین حد خود در تاریخ ثبت شده بشر قرار دارد. ما به عنوان ابناء بشر، از بیشترین حقوق برخورداریم. نیمی از سیاره ما به اینترنت دسترسی دارد. فقر مطلق در مقیاس جهانی در پایین ترین حد خود در طول تاریخ قرار دارد. جنگ‌ها در کوچک‌ترین و کم‌تعدادترین حد خود در مقایسه با ادوار گذشته اتفاق می‌افتند. کودکان کمتر می‌میرند و مردم بیشتر عمر می‌کنند. ثروت از هر زمان دیگری در گذشته بیشتر است. ما قادریم بیشتر بیماری‌ها را درمان کنیم.

و حق نیز با آنهاست. بسیار مهم است که این حقایق را بدانیم اما خواندن این کتاب‌ها نیز مانند گوش دادن به صحبت‌های عمومی بزرگان است که راجع به بدتر بودن شرایط زندگی در سنین جوانی خود پرگویی می‌کند. او هرچند راست

می‌گوید، اما لزوماً احساسات را راجع به مشکلاتی که دارید، بهتر نمی‌کند.

چرا که در کنار تمام خبرهای خوبی که این روزها منتشر می‌شود، با این آمارهای شگفت‌آور نیز مواجه می‌شویم: علائم اضطراب و افسردگی در ایالات متحده، در میان جمعیت جوان، روند

صعودی هشتاد ساله و در میان جمعیت میان‌سال، روند صعودی بیست ساله را نشان می‌دهد. این

یعنی نه تنها افراد بیشتری با اضطراب دست به گریبان هستند، بلکه این اتفاق در نسل‌های بعد،

در سنین پایین‌تری اتفاق می‌افتد. از سال ۱۹۸۵ به این طرف، میزان رضایت از زندگی در میان

مردان و زنان، سطح پایین‌تری را نشان می‌دهد. بخشی از آن می‌تواند به دلیل بالابودن سطح

استرس، طی سی سال گذشته باشد. با فراگیرتر شدن بحران مواد مخدر در ایالات متحده و کانادا،

مصرف بیش از حد دارو نیز اخیراً به بالاترین

سطح خود رسیده است. در بین مردم ایالات
متحده، حس تنهایی و انزوای اجتماعی بسیار
بالاست. نزدیک به نیمی از آمریکایی‌ها در حال
حاضر احساس انزوا، رها شدگی یا تنهایی را در
زندگی خود گزارش داده‌اند. سطح اعتماد اجتماعی
در کشورهای پیشرفته، پایین نیامده بلکه سقوط
کرده است و این یعنی اعتماد مردم به دولت،
رسانه‌ها و به طور کلی، دیگران، به کم‌ترین حد
خود تا به امروز رسیده است. در سال ۱۹۸۰، وقتی
محققین از شرکت‌کنندگان در یک نظرسنجی
پرسیدند: طی شش ماه گذشته در مورد مسائل
مهم شخصی خود با چند نفر گفتگو کرده‌اید،
پاسخ اکثر آن‌ها عدد ۳ بود در حالی که در سال
۲۰۰۶ این عدد به صفر رسیده بود.
در عین حال، محیط زیست به طور کامل، به فنا
رفته است. ابلهان یا به سلاح‌های هسته‌ای
دسترسی دارند یا در چند قدمی دستیابی به آن

هستند. افراط‌گرایی در سراسر جهان، در تمام اشکال خود و در هر دو جناح چپ و راست، هم در میان مذهبی‌ها و هم بی‌دین‌ها به رشد خود ادامه می‌دهد. تئوری پردازان توطئه، نیروهای شهروند نظامی، پایست‌گراها^۷ و آمادگان^۸ (که برای آماگدون یا نبرد نهایی آماده می‌شوند)، هر روز خرده‌فرهنگ‌های محبوب‌تری می‌شوند که هدفشان بدل شدن به یک فرهنگ غالب فراگیر است.

اساساً ما ایمن‌ترین و موفق‌ترین ابناء بشر در طول تاریخیم که در عین حال، بیشترین حس ناامیدی را که بشر به خود دیده، احساس می‌کنیم. هرچه به چیزهای بهتری دست پیدا می‌کنیم، احساس یأسمان نیز بیشتر می‌شود. این همان پارادوکس پیشرفت است و شاید بتوان آن را در یک حقیقت تکان‌دهنده خلاصه نمود: هر چه محل زندگی

شما ثروتمندتر و امن‌تر باشد، احتمال این که مرتکب خودکشی شوید، بیشتر می‌شود. پیشرفت فوق‌العاده‌ای که در حوزه‌های سلامتی، امنیت و ثروت مادی بشر طی چند صد سال گذشته صورت گرفته، قابل انکار نیست ولی این‌ها آمارهای گذشته‌اند، نه آینده. چرا که امید در جای دیگری یافت می‌شود: چشم‌اندازی که از آینده داریم.

چرا که امید، به آمار متکی نیست. امید به نزولی بودن روند مرگ و میر ناشی از شلیک گلوله یا تلفات ناشی از تصادفات خودرو اهمیت نمی‌دهد و اهمیت نمی‌دهد که در سال گذشته حتی یک هواپیمای تجاری سقوط نکرد یا سوادآموزی در مغولستان به بالاترین سطح خود در تاریخ رسید (البته اگر خودتان شهروند مغولستان نباشید). امید به مشکلاتی که تا به امروز حل شده‌اند، اهمیت نمی‌دهد. امید، تنها به مشکلاتی اهمیت

می‌دهد که تا به امروز، حل نشده و باید حل شوند. چرا که هر چه دنیا به چیزهای بهتری دست می‌یابد، چیزهای بیشتری برای از دست دادن پیدا می‌کنیم و هر چه چیزهای بیشتری برای از دست دادن داشته باشیم، احساس می‌کنیم چیزهای کمتری برای امیدوار بودن در اختیار داریم.

برای ایجاد امید و حفظ آن به سه چیز نیاز داریم: حس کنترل، باور به ارزشمند بودن چیزی و یک جامعه. "کنترل" به این معناست که حس کنیم تا حدی کنترل زندگی خودمان را در دست داریم که می‌توانیم سرنوشتمان را تحت تأثیر قرار دهیم. "ارزش" به معنای یافتن چیزی مهم که در جهت رسیدن به آن تلاش کنیم، چیزی بهتر که ارزش کوشش ما را داشته باشد. و "جامعه" به این معناست که ما عضوی از یک گروهیم که به همان ارزش‌های ما اهمیت می‌دهد و برای

رسیدن به آنها تلاش می‌کند. بدون ارزش‌ها هیچ چیز ارزش دنبال کردن ندارد و بدون کنترل، به قدری احساس ضعف می‌کنیم که نمی‌توانیم دنبال چیزی برویم. اگر یکی از این سه مورد را از دست بدهیم، دو مورد دیگر نیز از دست می‌روند و اگر همه این سه مورد را از دست بدهیم، امید را از دست داده‌ایم.

برای این که بفهمیم چرا امروزه ما از بحران امید رنج می‌بریم، باید مکانیزم امید را درک کنیم. باید نحوه تولید امید و محافظت از آن را یاد بگیریم. سه فصل بعدی این کتاب، به نحوه تولید این سه محدوده در زندگی می‌پردازد: احساس کنترل (فصل ۲)، ارزش‌ها (فصل ۳) و جامعه ما (فصل ۴).

بعد از آن به سؤال اولیه خود باز خواهیم گشت: در دنیای ما چه می‌گذرد که با وجود بهبود دائمی همه چیز، احساس ما رو به وخامت می‌رود؟

و جوابش می‌تواند برایتان شگفت‌آور باشد.

فصل ۲

کنترل نفس، یک توهّم است

همه چیز با یک سردرد شروع شد. ^۹

الیوت، مرد موفقی بود، یکی از مدیران اجرایی یک شرکت موفق. همکاران و نزدیکانش او را دوست می‌داشتند. او می‌توانست بسیار جذاب باشد و شما را با شوخی‌هایش خلع سلاح کند. او همسر بود، پدر بود، دوست بود و آخر هفته‌ها به تعطیلات ساحلی می‌رفت و حسابی خوش می‌گذراند.

جز این که او به طور منظم، سردرد می‌گرفت و این سردردها با سردردهایی که با یک مسکن مداوا می‌شوند، فرق داشت. این سردردها مغز را خرد می‌کرد، گویی با جرثقیل به پشت حدقه چشم او می‌کوبیدند.

الیوت، مصرف دارو را شروع کرد، خواب عصر را امتحان کرد، سعی کرد استرس خود را کم کند، سعی کرد خونسرد باشد و آرامش خود را حفظ کند و زیاد سخت نگیرد. ولی سردردها همچنان ادامه داشت. در واقع، کمی بعد، وخیم‌تر هم شد. الیوت به زودی به جایی رسید که نمی‌توانست شبها بخوابد یا در طول روز، کار کند.

در نهایت، او به دکتر مراجعه کرد. دکتر، وظایف دکتری را انجام داد و دستور داد آزمایشات دکتری را انجام دهند و بعد از دریافت نتایج دکتری، خبر بدی برای الیوت داشت: او یک تومور مغزی داشت، آن‌هم درست در لب قدامی مغز. درست همان‌جا می‌بینی؟ همان لکه خاکستری که در جلوی مغز دیده می‌شود. خدای من، این خیلی بزرگ است. با حساب من، به اندازه یک توپ بیسبال است.

جراح، تومور را برید و بیرون آورد و الیوت به خانه رفت. او به سر کار خود بازگشت، به آغوش خانواده و دوستانش و همه چیز به نظر خوب و طبیعی می‌نمود.

اما بعد، اوضاع به شکل وحشتناکی رو به وخامت گذاشت. بازده کاری الیوت پایین آمد. انجام وظایفی که قبلاً برایش مثل آب خوردن آسان بود، حالا به کوهی از تمرکز و تلاش نیاز داشت. تصمیمات ساده‌ای مثل، استفاده از قلم آبی یا مشکی می‌توانست به مدت چند ساعت او را به خود مشغول کند. او اشتباهات فاحشی می‌کرد و برای هفته‌ها آن‌ها را تصحیح نمی‌کرد. او جلسات و ضرب‌العجل‌های کاری را فراموش می‌کرد. در واقع، نبودش بهتر از بودش شده بود.

در ابتدا همکارانش از روی دلسوزی، اشتباهاتش را جبران می‌کردند. بالاخره این مرد تومر بزرگی در سرش داشته که آن را بیرون آورده‌اند. اما بعد

از مدتی، اشتباهات او از حد گذشت و عذر و بهانه‌های الیوت نیز بیش از حد غیر منطقی بود.

مثلاً یک بار در جلسه‌ای که با یکی از سرمایه‌گذاران داشت، شرکت نکرد، آن هم به این دلیل که می‌خواست یک منگنه جدید بخرد.

الیوت؟ واقعاً؟ واقعاً چه فکری کردی؟ ۱۰

بعد از ماه‌ها لغو جلسات و مزخرف‌گویی، حقیقت

غیر قابل انکار، آشکار شد: در آن عمل جراحی،

چیزی بیش از یک تومور از بدن الیوت، خارج

شده بود و تا جایی که همکارانش می‌دانستند،

پای بخش زیادی از پول شرکت در میان بود. این

شد که الیوت اخراج شد.

در عین حال، زندگی شخصی او نیز اوضاع بهتری

نداشت. پدری بدهکار و فراری را تصور کنید بعد

آن را داخل کیسه کنید و روی مبل رو به روی

تلویزیون قرار دهید، بعد کمی اسانس فرار مداوم

از دشمنان خانوادگی به آن اضافه کنید و هر روز

به مدت ۲۴ ساعت آن را در دمای ۳۵۰ درجه
طبخ کنید. زندگی جدید الیوت این طور بود. او
فراموش می کرد برای دیدن بازی های پسرش در
لیگ دانش آموزی حاضر شود. یک بار به خاطر
دیدن یکی از فیلم های جیمز باند، جلسه اولیا و
مربیان مدرسه را از دست داد. همچنین همسرش
را به کلی از یاد برده بود و فراموش کرده بود که
همسرش دوست دارد با او بیشتر صحبت کند و
هفته ای یک بار صحبت رو در رو برای او کافی
نیست.

به موازات مسیر اشتباهات غیرمنتظره ای که الیوت
این اواخر در پیش گرفته بود، جنگ و دعوا نیز در
زندگی زناشویی او شروع شد، با این تفاوت که
واقعاً نمی شد اسم آن را دعوا گذاشت. دعوا
مستلزم آن است که طرفین برای هم تره خرد
کنند. با این که از دهان همسرش مثل اژدها آتش
بیرون می آمد، الیوت در میان دعوا برنامه خود را

فراموش می‌کرد. به جای این که اورژانسی عمل کند و به اصلاح امور فکر کند و نشان دهد که خانواده‌اش را دوست دارد و به آن‌ها اهمیت می‌دهد، همان رفتار منفعلانه را دنبال می‌کرد و هیچ تغییری از خود نشان نمی‌داد. به نظر می‌رسید در کد ناحیه‌ای دیگری زندگی می‌کرد، جایی که از هیچ جای کره زمین نمی‌شد با آن تماس گرفت.

بالاخره طاقت همسرش طاق شد و فریاد زد: ایوت همراه با آن تومر، چیزهای دیگری هم از ذهنش خارج شده و آن چیز لعنتی دیگر، اسمش قلب است. او از همسرش جدا شد و کودکش را نیز با خود برد. ایوت، تنها شده بود. ایوت، افسرده و پریشان، به دنبال راهی گشت که دوباره فعالیت‌های شغلی خود را شروع کند، اما جذب سرمایه‌گذارهای نامناسبی شد. یک کلاهبردار بر سر راهش قرار گرفت و تمام

پس اندازش را از چنگش خارج کرد. زنی شیاد،
اغفالش کرد و او را متقاعد کرد که با او فرار کند،
اما یک سال بعد از او جدا شد و نیمی از اموالش
را از آن خود کرد. او در حومه اطراف شهر،
سرگردان شد و در آپارتمانی فوق‌العاده محقر و
ارزان قیمت، سکنی گزید. بعد از چند سال، عملاً
به یک بی‌خانمان تبدیل شد. اما برادرش او را
یافت و از او حمایت کرد. دوستان و اعضای
خانواده‌اش تا مدت‌ها مات و مبهوت بودند که چه
طور طی مدت فقط چند سال، مردی که روزی
تحسینش می‌کردند، زندگی خود را این چنین به
باد داده بود. هیچ‌کس نمی‌توانست از وضعیت او
سردرآورد. این که چیزی در الیوت تغییر کرده،
حقیقتی غیر قابل انکار بود. آن سردردهای
طاقت‌فرسا، باعث چیزی فراتر از درد شده بود.
سؤال این بود که چه چیزی تغییر کرده بود.

با تشویق‌های برادرش، آن‌ها به ملاقات پزشک رفتند. آن‌ها از این دکتر به آن دکتر می‌رفتند.

برادرش می‌گفت: "او خودش نیست. او مشکل

دارد. به ظاهر حالش خوب است ولی شرط

می‌بندم خوب نیست."

پزشکان وظایف معمول خود را انجام دادند ولی

بعد از دریافت نتیجه آزمایشات، گفتند شرایط

جسمی الیوت کاملاً عادی و خوب است یا حداقل،

با تعریفی که پزشکان از وضعیت عادی دارند،

کاملاً منطبق است و حتی شرایطش بهتر از

متوسط است. اسکن‌های سی‌ای تی او به نظر

خوب بود و آی کیوی او هنوز بالا بود. قوه

استدلال و منطق او در شرایط خوبی بود و

حافظه‌اش عالی کار می‌کرد. او می‌توانست راجع

به انتخاب‌های اشتباه خود و پیامدها و عواقب

ناگوار آن‌ها مفصلاً بحث کند. او می‌توانست راجع

به موضوعات مختلف بحث کند و حین بحث،

شوخ‌طبعی و مطایبه را نیز چاشنی بحث خود کند. الیوت، طبق گفته روان‌پزشک خود، افسرده نبود و حتی برعکس، خیلی هم اعتماد به نفس داشت و هیچ یک از علائم اضطراب و استرس مزمن در او دیده نمی‌شد. او فوق‌العاده آرام بود و نوعی بی‌خیالی ذاتی را به نمایش می‌گذاشت که گویی اگر دنیا را آب ببرد، او را خواب می‌برد. اما برادرش نمی‌توانست با شرایط او کنار بیاید. چیزی درست نبود. گویی چیزی در وجود او گم شده بود.

در اوج درماندگی و ناامیدی، در نهایت او را به یک متخصص اعصاب مشهور به نام آنتونیو داماسیو^{۱۱} ارجاع دادند.

آنتونیو داماسیو ابتدا همان کارهایی را که پزشکان دیگر انجام دادند، تکرار کرد و از الیوت خواست تعدادی آزمایش تشخیصی را انجام دهد: آزمایش‌های حافظه، رفلکس، هوش، شخصیت،

تشخیص فضا و اندازه، استدلال‌های اخلاقی، همه چیز آزمایش شد و الیوت به آسانی و با نمره خوب همه آن‌ها را پشت سر گذاشت.

داماسیو پس از آن، کاری با الیوت کرد که هیچ یک از پزشکان دیگر این کار را نکرده بود: او با الیوت حرف زد. یعنی واقعاً با او حرف زد. او می‌خواست همه چیز را بداند. تمام اشتباهات، تمام خطاها و هر چیزی که باعث پشیمانی او شده. این که چه طور، شغلش را از دست داده، چه طور خانواده و خانه و پس‌اندازش را از دست داده است. او از الیوت خواست، جزئیات هر تصمیم و فرایندهای فکری خود را شرح دهد (و اگر واقعاً پای تفکر در میان نبوده، آن را هم بیان کند).

الیوت توانست راجع به تصمیماتی که گرفته، به تفصیل توضیح دهد، ولی نتوانست علت اخذ این تصمیمات را توضیح دهد. او می‌توانست حقایق و توالی رویدادها را واضح و سلیس شرح دهد ولی

وقتی از او خواستند تصمیم‌گیری‌های خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد و بگوید مثلاً چرا خرید یک دستگاه منگنه جدید را مهم‌تر از ملاقات با یکی از سرمایه‌گذاران تلقی کرده یا چرا دیدن فیلم جیمز باند برایش جالب‌تر از فرزندانش بوده، هیچ حرفی برای گفتن نداشت و به‌علاوه، هیچ‌گونه نشانه‌ای از ناراحتی و برآشفستگی نیز برای جواب نداشتن در او مشاهده نمی‌شد. در واقع، او اصلاً اهمیت نمی‌داد.

او مردی بود که همه چیز خود را به خاطر انتخاب‌های غلط و اشتباهات مکرر از دست داده بود و نشان داده بود که هیچ کنترلی روی نفس خود ندارد و در عین حال، از بلایی که سر زندگیش آمده کاملاً آگاه بود ولی هیچ نشانه‌ای مبنی بر ندامت یا عذاب وجدان یا حتی ذره‌ای شرم در او دیده نمی‌شد. بسیاری هستند که به خاطر اتفاقات بسیار کم‌تر از آنچه بر سر الیوت

آمده، دست به خودکشی می‌زنند. به هر حال، او آن‌جا بود. نه تنها مشکلی با اقبال ناخوشایند خود نداشت، بلکه نسبت به آن، کاملاً بی‌تفاوت بود. همان موقع، داماسیو توانست به تشخیص زیرکانه خود دست یابد: آزمایشات روانشناختی الیوت، برای سنجش توانایی‌های فکری او طراحی شده بود، ولی هیچ‌یک از این آزمایشات، احساسات او را ارزیابی نمی‌کرد. تمام پزشکان، نگران قابلیت‌های ذهنی الیوت برای استدلال بودند ولی هیچکس به ظرفیت‌های هیجانی الیوت که واقعاً آسیب دیده بود، توجهی نشان نداده بود؛ ضمن این‌که حتی اگر کسی به این واقعیت پی می‌برد، هیچ روش استانداردی برای ارزیابی این قبیل آسیب‌ها وجود نداشت.

یک روز، یکی از همکاران داماسیو با خود تعدادی عکس عجیب و ناراحت‌کننده آورد که روی کاغذ، چاپ شده بودند. تصویر قربانیان آتش‌سوزی،

صحنه‌های آزاردهنده قتل، تصویر ویرانه شهرهای جنگ‌زده و کودکان گرسنه را در این عکس‌ها می‌شد دید. بعد این تصاویر را یکی یکی به الیوت نشان دادند.

الیوت، کاملاً بی‌تفاوت بود. گویی هیچ احساسی ندارد و این واقعیت که اهمیتی به این تصاویر نمی‌داد، بسیار تکان‌دهنده بود. او با اطمینان اقرار کرد که در گذشته به این تصاویر، حساس بود و با دیدن آن‌ها ناراحت می‌شد و قلبش از تأسف و ترس، لبریز می‌شد طوری که از شدت انزجار، روی خود را برمی‌گرداند. اما حالا؟ آن‌جا نشسته بود و در حالی که به اعماق تاریک فجایع تاریخ بشر چشم دوخته بود، هیچ حسی نداشت.

و بر اساس یافته‌های داماسیو، مشکل از این قرار بود: دانسته‌ها و استدلالات الیوت، هیچ عیبی نداشت و تغییر نکرده بود؛ ولی یا خود تومور و یا عمل جراحی انجام شده برای از بین بردن آن،

باعث شده بود توانایی درک و احساس او تضعیف شود. دنیای درونش فاقد تاریکی یا روشنایی بود ولی در عوض، یک خاکستری بی‌پایان بود. حضور در مراسم اجرای پیانوی دخترش حتی به اندازه خرید یک جفت جوراب هم احساس غرور و لذت پدران را در او بیدار نمی‌کرد. از دست دادن یک میلیون دلار، برای او با بنزین زدن یا شستن ملحفه‌ها یا دیدن یک شوی تلویزیونی خانوادگی هیچ فرقی نداشت و بدون قدرت دآوری در مورد ارزشها و تشخیص خوب از بد، هوش بالای او هیچ دردی از او دوا نمی‌کرد. الیوت، کنترل نفس خویش را از دست داده بود.

اما این‌جا سؤال عظیمی سر بر می‌آورد: اگر توانایی‌های تشخیصی الیوت (هوش او، حافظه او و توجه او) همگی در بهترین شرایط ممکن هستند، چرا الیوت قادر نیست در تصمیمات خود به شکل مؤثر از آنها استفاده کند؟

این باعث سردرگمی داماسیو و همکارانش شد.
هیجانات ما اغلب، ما را به انجام کارهای احمقانه
و ادا می کنند طوری که بعد از آن، پشیمانی
می شویم، به همین دلیل همه ما بعضی وقتها
آرزو کرده ایم که ای کاش، هیجانات خود را
احساس نمی کردیم. طی قرن های متمادی،
روانشناسان و فلاسفه تصور می کردند با سرکوب
و مهار هیجانات می توانیم تمام مشکلات زندگی
را برطرف کنیم. اما آن مرد، تمام هیجانات و
عواطف خود را به دور ریخته و هیچ چیز جز
هوش و منطق برایش باقی نمانده بود، ولی بلا و
مصیبت با سرعت تمام در زندگی اش بازتولید
می شد. این مرد تمام تصورات رایج در مورد توان
تصمیم گیری منطقی و کنترل نفس را زیر سؤال
می برد.

اما سؤال دیگری با همان درجه از ابهام نیز وجود
داشت: اگر الیوت هنوز با هوش و زیرک بود و این

توانایی را داشت که راه خود را در میان مشکلاتی که پیش رویش بود، پیدا کند، به چه دلیل، عملکرد کاری او تا این حد افت پیدا کرد؟ چرا بهره‌وری او به چنین شرایط فاجعه‌باری تغییر شکل داد؟ حتی اگر کسی برای همسر یا شغل خود کوچک‌ترین اهمیتی قائل نباشد، باز هم باید بتواند برای خود استدلال کند که آن‌ها مهمند و باید برای محافظت از آن‌ها تلاش کند. این طور نیست؟ منظورم این است که حتی یک فرد هنجارشکن نیز در نهایت قادر به فهم این موضوع، هست. پس چرا الیوت نتوانست؟ واقعاً حضور در مسابقه فرزندش که سالی یک بار اتفاق می‌افتد، آن قدر کار سختی است؟ الیوت با از دست دادن توانایی خود در درک احساسات، توانایی تصمیم‌گیری خود را نیز از دست داده بود. او توان کنترل زندگی خود را از دست داده بود.

برای همه ما این تجربه پیش آمده که با وجود شناخت دقیق از یک کار، باز هم در انجام آن شکست خورده‌ایم. همه ما کارهای مهمی را کنار گذاشته‌ایم، به افرادی که برایمان مهم بوده‌اند، بی‌اعتنایی کرده‌ایم و در عمل کردن به علایق شخصیمان باز مانده‌ایم. ما معمولاً وقتی در انجام کارهایی که باید انجام دهیم، شکست می‌خوریم، تصور می‌کنیم علت آن این است که در کنترل هیجانانگیزمان ناتوان بوده‌ایم. ما یا بیش از حد بی‌نظم بوده‌ایم یا دانش لازم در ما وجود نداشته. با این حال، مورد الیوت همه این‌ها را زیر سؤال برده است. مورد الیوت، بسیاری از ایده‌های کنترل نفس را زیر سؤال می‌برد. ایده‌ای که می‌گوید، برای انجام کارهایی که فکر می‌کنیم مفیدند، صرف نظر از فشار هیجانانگیزمان می‌توانیم به لحاظ منطقی خود را مجبور به انجام کاری کنیم.

ما برای این که در زندگی خودمان امید ایجاد کنیم، باید ابتدا احساس کنیم که روی زندگی خود، کنترل کامل داریم. باید این حس در ما وجود داشته باشد که چیزهایی که از درستی و خوبی آنها اطمینان کامل داریم، دنبال می‌کنیم. این که داریم به دنبال یک چیز بهتر می‌رویم. اما بسیاری از ما در حال مبارزه و کشمکش دائم با ناتوانیمان در کنترل نفسمان هستیم. مورد الیوت، می‌تواند میانبری برای درک علت این پدیده باشد. این مرد، فقیر، منزوی، تنها، مردی که به تصاویر اجساد قطعه قطعه شده و ویرانه‌های به جا مانده از زمین‌لرزه‌ای خیره شده بود که زندگی خودش را تداعی می‌کرد، این مرد که همه چیزش را به طور کامل از دست داده بود؛ ولی هنوز می‌توانست با لبخند راجع به آن حرف بزند، این مرد می‌تواند درک ما از ذهن آدمی را دگرگون سازد. این که

چه طور تصمیم‌گیری می‌کنیم و عملاً چه میزان

به نفس خود کنترل داریم.

فرضیه باستانی

وقتی از تام وایتز ^{۱۲} موسیقی‌دان راجع به عادت نوشتیدنش سؤال کردند، این جمله معروف را زمزمه کرد: "ترجیح می‌هم در مقابلم یک بطری باشد تا جراح لوبوتومی ^{۱۳} " او وقتی این سخن را بر زبان می‌آورد، مست بود و اوه خدای من، داشتند در تلویزیون ملی نیز او را نشان می‌دادند. جراحی لوبوتومی، نوعی جراحی مغز بود به این ترتیب که مغز را از داخل بینی، سوراخ می‌کردند و حفره‌ای در آن ایجاد کرده و بعد از طریق این سوراخ، به آرامی شکافی روی لب قدامی مغز ایجاد می‌کردند. این فرایند در سال ۱۹۳۵ توسط یک متخصص اعصاب به نام آنتونیو اگاس مونیز ^{۱۴}، ابداع شد. اگاس مونیز کشف کرد که اگر این عمل را دقیقاً به همان شکلی که ذکر شد روی

فردی که دچار اضطراب مفرط، افسردگی در حد خودکشی یا دیگر بیماری‌های مغزی شده است، انجام دهید، بیماریش بهبود می‌یابد.

اگاس مونیز باور داشت که لوبوتومی می‌تواند تمام بیماری‌های ذهنی را مداوا کند و در تمام دنیا نیز آن را این گونه تبلیغ می‌کرد. اواخر سال ۱۹۴۰،

این فرایند، بسیار فراگیر شد و روی ده‌ها هزار

بیمار در سراسر جهان، اجرا شد. اگاس مونیز برای این کشف خود حتی جایزه نوبل نیز دریافت کرد.

در سال ۱۹۵۰ مردم کم کم متوجه شدند که حفر

یک سوراخ روی صورت یک نفر و پاره کردن

مغزش، آن هم به همان روشی که یخ روی

شیشه اتومبیل را تمیز می‌کنیم، می‌تواند کمی

عوارض منفی هم به همراه داشته باشد و این

"کمی عوارض منفی"، به تعبیر من تبدیل شدن

بیمار به یک سیب‌زمینی تمام عیار است. در حالی

که اغلب، این فرایند، آسیب‌های هیجانی بیماران

را بهبود می‌بخشید، اما از سوی دیگر، تمرکز،
 تصمیم‌گیری، ادامه فعالیت‌های شغلی و اجرای
 برنامه‌های بلندمدت را از بیماران سلب می‌کرد.
 طوری که به کل نمی‌توانستند راجع به خودشان
 فکر کنند. اساساً آن‌ها به زامبی‌های بی‌فکری
 تبدیل می‌شدند که همیشه از شرایط خود رضایت
 دارند. آن‌ها خود به الیوت دیگری تبدیل می‌شدند.
 اتحاد جماهیر شوروی، اولین کشوری بود که
 لوبوتومی را غیرقانونی اعلام کرد. شوروی‌ها این
 نوع عمل جراحی را "مغایر با اصول انسانی"
 اعلام کردند و ادعا کردند که این عمل، "بیماران
 ذهنی را به احمق‌های تمام عیار" تبدیل می‌کند.
 این اقدام شوروی‌ها، اعلان بیدارباشی بود برای
 دیگر نقاط جهان، چرا که وقتی جوزف استالین در
 مورد اخلاقیات و نجابت انسانی سخنرانی می‌کند،
 می‌فهمی که اوضاع، به‌فنارفته‌تر از چیزی است
 که فکرش را می‌کردی.

بعد از آن، باقی نقاط دنیا به آهستگی به منع این فرایند روی آوردند و در سال ۱۹۶۰، تقریباً همه دنیا انزجار خود را از آن اعلام کردند. آخرین جراحی لوبوتومی در آمریکا در سال ۱۹۶۷ انجام شد و منجر به مرگ بیمار شد. ده سال بعد، تام وایتز دائم‌الخمر، جمله معروفش را در تلویزیون ایراد کرد و باقی داستان را همه می‌دانند.

تام وایتز، یک الکی قهار بود که بخش عمده دهه ۱۹۷۰ را صرف تلاش برای باز نگه داشتن چشمانش و به خاطر سپردن محل سیگارهایش کرد اما برای نوشتن و ضبط هفت آلبوم از درخشان‌ترین آلبوم‌های دوره خودش نیز زمان کافی داشت. او آثار متعدد و عمیقی از خود برجا گذاشت و جوایز متعددی را از آن خود کرد ضمن این که میلیون‌ها نسخه از آثارش در سراسر دنیا به فروش رسید. او یکی از هنرمندان انگشت‌شماری بود که بصیرتش نسبت به وضعیت

زندگی بشر امروزی، بسیار تکان‌دهنده و
شگفت‌آور بود.

کنایه وایتز درباره لوبوتومی خنده‌دار است، ولی
معرفت پنهانی در آن نهفته است. این که او
ترجیح می‌دهد به یک بطری اشتیاق داشته باشد
تا به کل خالی از شور و اشتیاق باشد. این که
یافتن امید در مراتب پست، بهتر از آن است که
هیچ امیدی در زندگی نیابی. این که ما بدون
محرک‌های ناخواسته خود، هیچ نیستیم.

تقریباً همیشه یک پیش‌فرض ضمنی و خاموش
در بین ما وجود دارد که می‌گویند، همه مشکلات
ما از هیجان‌اتمان نشأت می‌گیرند و این که منطق
ما باید دخالت کرده و گندکاری‌ها را تمیز کند.
این خط فکری به زمان سقراط باز می‌گردد که
عقل را پوششی برای پاکدامنی می‌داند. در ابتدای
عصر روشنگری، دکارت دلیل آورد که عقل ما از
تمایلات حیوانی ما جداست و باید نحوه کنترل

تمایلات خود را بیاموزیم. کانت نیز تقریباً همان را گفت. فروید نیز آن را پذیرفت، با این تفاوت که غریزه جنسی را هم تا حد زیادی درگیر ماجرا کرده بود. و زمانی که آگاس مونیز، اولین بیمار خود را در سال ۱۹۳۷ تحت عمل لوبوتومی قرار داد، یقین دارم که با خود فکر می‌کرد برای آن‌چه فلاسفه در طول بیش از دو هزار سال گذشته، ضروری دانسته‌اند، روشی عملی یافته و توانسته تسلط عقل را بر محرک‌های ناخواسته، امکان‌پذیر کند تا در نهایت، بشر بتواند کنترل کامل عقل خود را روی خویشتن خویش تجربه کند.

این فرضیه (که باید از ذهن منطقی خود برای فرمان‌روایی بر هیجانات خود استفاده کنیم)، طی قرن‌های متمادی به نسل‌های بعدی انتقال یافته و فرهنگ امروز ما را بنیان نهاده است. بیایید نام آن را "فرضیه باستانی" بنامیم. فرضیه باستانی می‌گوید، اگر فردی بی‌نظم، سرکش و بدکردار

است، به این دلیل است که توانایی مطیع کردن احساسات خود را ندارد. چنین فردی، ضعیف‌النفس و کاملاً به فنا رفته است. فرضیه باستانی، اشتیاق و هیجان آدمی را شکاف یا اشکالی در روان آدمی می‌پندارد که آدمی باید در نفس خود آن را بپوشاند و اصلاح کند.

ما امروزه معمولاً افراد را بر اساس این فرضیه باستانی قضاوت می‌کنیم. افراد چاق، مسخره و باعث شرم‌ساری هستند، چرا که چاقی آن‌ها به ناتوانی در کنترل نفس، تعبیر می‌شود. آن‌ها می‌دانند که باید لاغر باشند ولی باز هم خوردن را ادامه می‌دهند. چرا؟ ما فرض را بر این می‌گذاریم که باید اشکالی در آن‌ها باشد. با افراد سیگاری نیز همین معامله را می‌کنیم. معتادان به مواد مخدر نیز همان رفتار را از ما دریافت می‌کنند، با این تفاوت که اغلب، ننگ انجام عمل مجرمانه نیز به آن اضافه می‌شود.

افراد افسرده‌ای که به خودکشی فکر می‌کنند، به شکل خطرناکی هدف فرضیه باستانی ما قرار می‌گیرند. به این شکل که اگر توانایی ایجاد امید و معنا را در زندگی خویش ندارند، به خاطر اشتباهات کوفتی خودشان است. تا حدی که شاید اگر کمی بیشتر تلاش می‌کردند و خود را با کراوات، حلق‌آویز می‌کردند، باز هم چندان جذابیتی نداشت.

ما شکست خود در برابر فشارهای هیجانی را به خطاهای اخلاقی، تعبیر می‌کنیم. ما فقدان کنترل نفس را به عنوان نشانه‌ای برای شخصیت ناکارآمد خود در نظر می‌گیریم. برعکس، از افرادی که هیجانات خود را به تسلیم وا می‌دارند، تکریم و تجلیل می‌کنیم. ما برای ورزشکاران، مدیران کسب و کار و رهبران سیاسی که در مورد بازده کاری خود بی‌رحم و غیر منعطف ظاهر می‌شوند، ارزش زیادی قائلیم. اگر مدیرعاملی پشت میز

کارش بخوابد و به مدت شش هفته حتی یک بار هم فرزندانش را نبیند، می‌گوییم: درسته لعنتی، اراده یعنی همین. می‌بینی؟ همه می‌توانند موفق باشند!

درک این که چه طور فرضیه باستانی ما را به سوی نابودی هدایت می‌کند، کار سختی نیست.

اگر فرضیه باستانی درست باشد، پس ما باید بتوانیم تنها با استفاده از نیروی ذهن، نفس خود را کنترل کنیم و از طغیان هیجانات و جرائمی که از هوای نفس آدمی نشأت می‌گیرند، جلوگیری کنیم و از اعتیاد و تمام افراط و تفریط‌ها جلوگیری کنیم و هر شکستی که در این راه اتفاق بیافتد نشانه یک اشکال ذاتی یا آسیب در وجود خودمان خواهد بود.

به همین دلیل است که ما همیشه به این باور غلط می‌رسیم که باید خودمان را تغییر دهیم.

چون، اگر نتوانیم به اهداف خود برسیم، اگر

نتوانیم وزن خود را کم کنیم یا نتوانیم پیشرفت کنیم یا مهارت موردنظر خود را بیاموزیم، یعنی در درونمان ناکارآمدی وجود دارد. بنابراین، برای حفظ امید، به این نتیجه می‌رسیم که باید خود را تغییر داده و به فردی کاملاً جدید و متفاوت بدل شویم. بعد، این تمایل به تغییر خود، ما را سرشار از امید می‌کند. "من قدیمی" نتوانست آن عادت وحشتناک به سیگار کشیدن را از بین ببرد ولی "من جدید" خواهد توانست. و ما دوباره وارد میدان رقابت می‌شویم.

تمایل دائمی به تغییر خود، به نوعی اعتیاد بدل می‌شود: سیکل‌های "تغییر خود"، در نتیجه شکست در کنترل نفس، ایجاد می‌شود و بنابراین، به دفعات، این احساس را در شما ایجاد می‌کند که به "تغییر خود" نیاز دارید. هر کدام این سیکل‌ها، امیدی را که به دنبال آن هستید، در شما زنده می‌کند و در عین حال، فرضیه باستانی

که ریشه تمام مشکلات است، هرگز مورد سؤال یا تردید واقع نمی‌شود.

طی دو قرن اخیر، کسب و کاری که حول ایده "تغییر خود" به وجود آمده، درست مثل

جوش‌های بدخیم دوران بلوغ، سربرآورده است.

این صنعت، مملو از وعده‌ها و سرنخ‌های دروغینی

است که راز خوشحالی، موفقیت و کنترل نفس را

وعده می‌دهند. اما، کل کاری که این صنعت

انجام می‌دهد، تقویت همان محرک‌هاییست که

در گام نخست احساس ناکافی بودن را در مردم

ایجاد می‌کردند [۱۵](#).

حقیقت این است که ذهن آدمی بسیار پیچیده‌تر

از هر "رازی" است و نه شما می‌توانید به همین

سادگی، خود را تغییر دهید و نه من راجع به آن

بحثی دارم. شاید شما فکر می‌کنید همیشه باید

خود را تغییر دهید.

اصلی‌ترین منبع امید، باوری است که می‌گوید ما در کنترل کامل خودمان هستیم و به همین دلیل، ما به حکایت کنترل نفس خود چسبیده‌ایم. ما می‌خواهیم باور کنیم که تغییر دادن خودمان کار ساده‌ایست و کافیست بدانیم چه چیزی باید تغییر کند. ما می‌خواهیم باور کنیم که برای این که بتوانیم کاری را انجام دهیم، کافیست تصمیم به انجام آن بگیریم و نیروی اراده کافی نیز چاشنی آن کنیم. ما می‌خواهیم خودمان را باور کنیم تا بتوانیم فرمانروای سرنوشت خود باشیم و کفایت لازم را برای دستیابی به رویاهایمان، در اختیار داشته باشیم.

این همان چیزی است که باعث شد، کشف داماسیو در رابطه با "الیوت" این چنین مهم باشد: زیرا نشان داد که فرضیه باستانی اشتباه است. اگر فرضیه باستانی درست بود و اگر زندگی به همان سادگی بود که یک نفر پیاموزد که هیجانانگیز خود

را کنترل کرده و تصمیمات خود را بر اساس

منطق، اتخاذ کند، پس ایوت باید مرد

سخت‌کوش نابکار و غیر قابل‌توقفی بود که برای

رسیدن به هدفش هیچ مانعی جلودارش نیست.

یک تصمیم‌گیرنده بی‌رحم. به‌طور مشابه، اگر

فرضیه باستانی درست بود، جراحی لوبوتومی باید

تمام دنیا را فراگرفته بود و مردم به‌جای جراحی

سینه، پس‌انداز خود را صرف لوبوتومی می‌کردند.

اما لوبوتومی جواب‌نداد و زندگی ایوت نیز به

طور کامل، نابود شده بود.

حقیقت این است که برای رسیدن به کنترل

نفس، به چیزی فراتر از نیروی اراده نیاز داریم و

هیجانات ما نقش مهمی در تصمیمات و اعمال ما

دارند. ما فقط نمی‌توانیم به آن پی ببریم.

شما دو مغز دارید و این دو مغز، در برقراری ارتباط با یکدیگر، بسیار ضعیفند

فرض کنیم مغز شما یک اتومبیل است. نامش را

"اتومبیل هوشیاری" می‌گذاریم. اتومبیل

هوشیاری شما در امتداد جاده زندگی حرکت

می‌کند و این جاده، تقاطع دارد، ورودی و خروجی

نیز دارد. این جاده‌ها و تقاطع‌ها معرف تصمیماتی

است که هنگام رانندگی باید اخذ کنید و مسیری

که طی می‌کنید، در نهایت، مقصد شما را

مشخص می‌کند.

حال، دو مسافر در اتومبیل هوشیاری شما وجود

دارند: یکی ذهن متفکر و دیگری، ذهن احساس

۱۶. ذهن متفکر، معرف تفکرات آگاهانه، توان

محاسباتی و قدرت استدلال و انتخاب از میان

گزینه‌های موجود و بیان آن‌ها از طریق زبان

است. ذهن احساس معرف هیجان‌ها، محرک‌ها، قدرت درک و غرایز شماست. وقتی ذهن متفکر شما در حال محاسبه زمان‌بندی پرداخت کارت اعتباری شماست، ذهن احساس شما می‌خواهد همه چیز را بفروشد و به جزیره تاهیتی سفر کند. هر یک از این دو مغز، نقاط قوت و ضعف خاص خود را دارند. ذهن متفکر، هوشیار، دقیق و بی‌طرف است. این ذهن، روش‌مند و منطقی است ولی سرعت آن پایین است. این ذهن، به سختی تلاش می‌کند و به انرژی زیادی نیاز دارد و درست مثل ماهیچه‌ها باید در طول زمان، خود را بازسازی کند چون خسته و ناتوان می‌شود [۱۷](#). اما ذهن احساس، به سرعت و بدون تلاش زیاد، نتایج موردنظر را به دست می‌آورد. مشکل این‌جاست که این نتایج، در اغلب موارد، نادرست و غیرمنطقی است. ذهن احساس، پاسخ‌های

احساسی می‌دهد و به شیوه‌ای هیجانی به همه چیز واکنش نشان می‌دهد.

وقتی به خودمان و روند تصمیم‌گیری خود فکر می‌کنیم، عموماً تصور می‌کنیم این ذهن متفکر ماست که رانندگی اتومبیل هوشیاری ما را بر عهده دارد و ذهن احساس روی صندلی شاگرد نشسته و جاهایی که دلش می‌خواهد برود را با صدای بلند، فریاد می‌زند. ما به رانندگی ادامه می‌دهیم، به سمت اهداف خود می‌رویم و نحوه رسیدن به خانه را استنتاج می‌کنیم و در این بین، ذهن احساس لعنتی ما دفعتاً چیز درخشان یا جذاب یا بامزه‌ای می‌بیند و به ناگهان، فرمان اتومبیل را به مسیر دیگری می‌کشد و در نتیجه، وارد مسیر عبور و مرور دیگران شده و به اتومبیل هوشیاری آن‌ها و خودمان صدمه می‌زنیم.

این همان فرضیه باستانی است، باور به این که توان عقلی ما کاملاً در کنترل زندگی ماست و

این که باید هیجانات خود را طوری آموزش دهیم که موقع رانندگی بزرگسالان، سر جایش بتمرگد و دهانش را ببندد. بعد هم نام این آدمربایی و سوء استفاده از هیجانات خود را کنترل نفس نامیده و خودمان را به خاطر آن، تحسین نیز می‌کنیم.

اما اتومبیل هوشیاری ما این‌طور کار نمی‌کند. بعد از این که تومور الیوت برداشته شد، ذهن احساس او از اتومبیل ذهنی او بیرون انداخته شد و بعد از آن، هیچ چیز زندگی‌اش رو به بهبود نگذاشت. در واقع، اتومبیل هوشیاری او از کار افتاده بود. در بیماران لوبوتومی، ذهن احساس را طناب‌پیچ کرده و در صندوق عقب اتومبیل انداخته‌اند و این باعث شده در بیشتر مواقع، آرام و تنبل باشند و توان خروج از رخت‌خواب و حتی لباس‌پوشیدن را نداشته باشند.

در مقابل، تام وایتز، تقریباً همیشه، کل ذهن احساس خود را در اختیار داشت و به خاطر حاضر

شدن در یک شوی تلویزیونی به حالت مست،
مجبور شد پول زیادی پرداخت کند.

اما حقیقت این است: اتومبیل هوشیاری ما را ذهن
احساسمان هدایت می‌کند و مهم نیست که فکر
می‌کنید چه قدر علمی هستید یا نام خانوادگی‌تان
چقدر طولانی است، شما هم یکی از ما هستید.
شما هم درست مثل همه ما یک روبات گوشتی
هستید که به وسیله یک ذهن احساس دیوانه
هدایت می‌شوید.

ذهن احساس، اتومبیل هوشیاری ما را هدایت
می‌کند، چرا که در نهایت، این هیجان‌ات ما هستند
که ما را به حرکت وامی‌دارند. زیرا عمل، همان
هیجان است. هیجان همان سیستم هیدرولیک
بیولوژیکی است که بدن‌ها را به حرکت وا
می‌دارد. ترس، جادویی نیست که مغز آن را ابداع
می‌کند. خیر، ترس در بدن‌های ما اتفاق می‌افتد.
ترس، همان سفت شدن شکم و عضلات

شماست، آزاد شدن آدرنالین و طلب فضای خالی
در اطراف جسم است. ذهن متفکر ما منحصرأً
داخل آرایش سیناپسی داخل جمجمه حضور دارد
در حالی که ذهن احساس، بصیرت یا حماقت کل
بدن است. عصبانیت، بدن شما را به حرکت
وامی دارد. اضطراب، آن را به عقب‌نشینی
و گوشه‌گیری وامی دارد. لذت باعث شادابی
عضلات چهره می‌شود و در مقابل، غم و ناراحتی،
موجودیت شما را زیر سایه خود می‌برد. هیجان،
الهام‌بخش عمل است و عمل، الهام‌بخش هیجان
و این دو غیر قابل تفکیکند.

این واقعیت، ما را به ساده‌ترین و بدیهی‌ترین
پاسخ این سؤال تاریخی می‌رساند: چرا ما کارهایی
را که می‌دانیم باید انجام دهیم، انجام نمی‌دهیم؟
چون احساس ما آن را طلب نمی‌کند.
تمام مشکلات کنترل نفس، مشکل اطلاعات یا
نظم یا استدلال نیست، مشکل هیجان است.

کنترل نفس یک مشکل هیجانی است. تنبلی نیز
یک مشکل هیجانی است. کار امروز به فردا
وانهادن نیز یک مشکل هیجانی است.
اهمال کاری نیز یک مشکل هیجانی است و عجله
در کار و بی‌برنامگی یک مشکل هیجانی است.
این خیلی بد است، زیرا حل مشکلات هیجانی
بسیار سخت‌تر از مشکلات منطقی است. برای
محاسبه پرداخت‌های ماهانه وام اتومبیل‌مان
فرمولی وجود دارد که به ما در یافتن پاسخ
سؤالمان کمک می‌کند ولی برای پایان دادن به
یک رابطه نامناسب، هیچ معادله یا فرمولی وجود
ندارد.

و همان‌گونه که احتمالاً تا الان فهمیده‌اید،
رسیدن به یک درک منطقی در مورد نحوه تغییر
رفتار، باعث تغییر رفتار نمی‌شود (باور کنید، من
دوازده کتاب در مورد تغذیه خوانده‌ام اما هنوز
موقع نوشتن این کتاب، با ولع به بوریتوهای داخل

بشقاب، حمله می‌کنم). همه ما می‌دانیم که نباید سیگار بکشیم یا باید مصرف شکر را کاهش دهیم یا دیگر پشت سر دوستانمان بدگویی نکنیم؛ ولی هنوز این کارها را انجام می‌دهیم و علت آن، این نیست که نمی‌دانیم این‌طوری بهتر است، علت آن این است که این‌طوری احساس بهتری پیدا نمی‌کنیم.

مشکلات هیجانی، غیر منطقی هستند، به این معنا که نمی‌توانیم برای آن‌ها دلیل بیاوریم و این باعث خبرهای بدتری می‌شود: مشکلات هیجانی، تنها راه‌حل هیجانی دارند. همه آن‌ها به ذهن احساس ما مربوط می‌شوند و اگر پیش از این، نحوه رانندگی اذهان احساسات را در دیگران دیده باشید، می‌دانید که بدجوری ترسناک است. در عین حال، وقتی همه این اتفاقات در جریان است، ذهن متفکر در صندلی مسافر نشسته و خود را کاملاً مسلط بر شرایط تصور می‌کند. اگر

رانندگی ما بر عهده ذهن احساس است، ذهن متفکر باید وظیفه مسیریابی را بر عهده بگیرد و خرمی از نقشه‌های واقعیت را که قبلاً ترسیم کرده و روی هم تل انبار کرده است، زیر نظر بگیرد. او می‌داند که چه طور باید مسیر طی شده را بازگشت و راه دیگری برای رسیدن به مقصد پیدا کرد. او می‌داند که پیچ‌های نامناسب، کجاست و کجا می‌توان میانبرهای مسیر را یافت. او به درستی می‌تواند خود را به عنوان یک ذهن منطقی و هوشمند ببیند و باور دارد که این به نحوی مجوز لازم را به او می‌دهد که کنترل کامل اتومبیل هوشیاری را به دست بگیرد. اما افسوس که این‌گونه نیست. بنابر تصدیق دانیل کانمن ^{۱۸}، ذهن متفکر، یک شخصیت حمایت‌کننده است که خود را به صورت یک قهرمان تجسم می‌کند.

دو ذهن ما به یکدیگر نیاز دارند، حتی اگر بعضی وقت‌ها نتوانند کنار هم بایستند. ذهن احساس، هیجاناتی را ایجاد می‌کند که باعث حرکات و اعمال ما می‌شوند و ذهن متفکر، پیشنهاداتی برای هدایت آن اعمال ارائه می‌دهد. در این جا، کلمه کلیدی، همان "پیشنهاد" است. ذهن متفکر نمی‌تواند ذهن احساس را کنترل کند. فقط می‌تواند روی آن تأثیر بگذارد و بعضی وقت‌ها این تأثیر، قابل ملاحظه است. ذهن متفکر می‌تواند ذهن احساس را متقاعد کند که از مسیر جدیدی به سوی آینده‌ای بهتر حرکت کند و وقتی مرتکب اشتباه می‌شود، مسیر آمده را باز گردد یا به مسیرها یا قلمروهای جدیدی که آن‌ها را نادیده گرفته است، توجه کند. اما ذهن احساس، بسیار لجوج است و اگر بخواهد به مسیری برود، به سمت آن حرکت خواهد کرد و داده‌ها یا حقایق دریافتی از ذهن متفکر را در نظر نمی‌گیرد.

روانشناس اخلاقی، جاناتان هایت [۱۹](#)، این دو مغز را به یک فیل و فیل بان تشبیه می کند: فیل بان می تواند فیل را به آرامی هدایت کند و آن را به مسیر به خصوصی راهنمایی کند، ولی در نهایت، فیل به مسیری که دلش بخواهد حرکت می کند.

اتومبیل حماقت

ذهن احساس، همان قدر که عالیست، وجه تاریکی نیز دارد. در اتومبیل هوشیاری، ذهن احساس شبیه نامزد بددهانی است که قبول نمی کند که باید اتومبیل را کنار بزند و مسیر را سؤال کند. او از این که به او بگویند از کدام طرف برود، متنفر است و اگر رانندگی او را زیر سؤال ببری، به فنا می دهدت و بی چارهات می کند.

ذهن متفکر برای احتراز از این جار و جنجال های روانشناختی و به منظور پرورش نوعی احساس امید، تمایل خاصی دارد که نقشه بکشد و مقصدی را که ذهن احساس از قبل تصمیم به عزیمت به آن سو را گرفته است، تشریح یا توجیه کند. اگر ذهن احساس به بستنی تمایل پیدا کند، به جای آن که با حقایقی در مورد شکر و کالری

اضافه، آن را رد کند، ذهن متفکر شما چنین
تصمیمی می‌گیرد: "راستش من امروز به سختی
کار کرده‌ام و استحقاق یک مقدار بستنی را دارم."
و ذهن احساس شما نیز با حسی از راحتی و
رضایت، به آن پاسخ می‌دهد. اگر ذهن احساس
شما به این نتیجه برسد که دوست شما یک
عوضی است و شما هیچ کار اشتباهی انجام
نداده‌اید، واکنش آنی ذهن متفکر شما فراخوانی
مواردی در گذشته خواهد بود که شما اسطوره
صبر و گذشت بوده‌اید ولی دوستان مخفیانه
توطئه می‌چیده که زندگی شما را خراب کند.
به این ترتیب، این دو ذهن رابط‌های واقعاً ناسالم
را شکل می‌دهند، به گونه‌ای که در کودکی باعث
می‌شوند پدر و مادر شما در خیابان‌ها به دنبال
شما بگردند. ذهن متفکر، اراجیفی را که ذهن
احساس شما دوست دارد بشنود، تولید می‌کند و
در مقابل، ذهن احساس شما قول می‌دهد که در

جاده، ماریچی حرکت نکند و مردم را به کشتن
ندهد.

برای ذهن متفکر شما بی‌نهایت آسان است که در
این دام گرفتار شده و نقشه‌هایی ترسیم کند که
ذهن احساس شما دلش می‌خواهد از آن‌ها تبعیت
کند. به این حالت، "تمایل به خدمت نفس" گفته
می‌شود و تقریباً تمام اقدامات وحشتناک بشریت
نیز بر همین پایه استوار است.

معمولاً، "تمایل به خدمت نفس" باعث می‌شود
متعصب و تا حدودی خودمحمور شوید. فرض شما
بر این قرار می‌گیرد که آن‌چه حس خوبی دارد،
واقعاً خوب است. در مورد مردم، مکان‌ها، گروه‌ها
و نظرات دیگران زود قضاوت می‌کنید.

قضاوت‌هایی که بسیاری از آن‌ها ناعادلانه و حتی
کمی متعصبانه هستند.

اما تمایل به خدمت نفس، در فرم حاد خود،
می‌تواند به توهم کامل بیانجامد و در خدمت

گرایش‌ها بی پایان ذهن احساس خود به واقعیتی
 باور پیدا کنید که وجود خارجی ندارد. ممکن است
 خاطرات شما تیره و تار شوند و در مورد حقایق،
 مبالغه کنید. اگر ذهن متفکر، ضعیف و/یا محروم
 از آموزش‌های لازم باشد، یا اگر ذهن احساس،
 آزرده‌خاطر باشد، ذهن متفکر، تسلیم هوس‌های
 آتشین و رانندگی خطرناک ذهن احساس خواهد
 شد. ذهن متفکر، توان فکر کردن یا مقابله با
 نتیجه‌گیری‌های ذهن احساس را از دست خواهد
 داد.

در نتیجه، اتومبیل هوشیاری شما عملاً به اتومبیل
 حماقتی با چرخ‌های بزرگ قرمز رنگ بدل
 می‌شود که هر جا می‌روید صدای بلند ضبط صوت
 آن از بیرون، شنیده می‌شود. وقتی ذهن متفکر
 شما کاملاً تسلیم ذهن احساس شما شود، وقتی
 هدف زندگی شما منحصراً لذت‌جویی شود، وقتی
 حقیقت در لفافه فرضیه‌های کاریکاتوری لذت

نفس پوشانده شود، وقتی همه باورها و قوانین زندگی به کل در دریای پوچ‌گرایی گم شوند، اتومبیل هوشیاری شما به یک اتومبیل حماقت بدل خواهد شد.

اتومبیل حماقت، همیشه به سمت اعتیاد، خودشیفتگی و اجبار در حرکت است. افرادی که ذهن‌هایشان اتومبیل حماقت است، به سادگی توسط هر فرد یا گروهی که بتواند احساس خوبی در آنها ایجاد کند، به بازی گرفته می‌شوند، خواه یک مرشد آیینی باشد، خواه یک سیاستمدار، خواه معلم یک فرقه فکری و خواه یک انجمن شیطنی اینترنتی. یک اتومبیل حماقت با چرخ‌های بزرگ قرمزرنگی که دارد، با کمال میل، به اتومبیل‌های هوشیاری دیگران (بخوانید، انسان‌های دیگر) آسیب می‌زند، زیرا ذهن متفکر او با گفتن این که حقشان است، این کار را توجیه می‌کند.

بعضی اتومبیل‌های حماقت، به دنبال بازی و سرگرمی هستند (تمام فکر و ذکر آنها نوشیدن، روابط جنسی و مسخره بازی است). بعضی دیگر به دنبال قدرت می‌روند. این قبیل اتومبیل‌های حماقت، ترسناک‌ترین آنها هستند چرا که ذهن متفکر آنها طوری برنامه ریزی شده که استعمار و سوء استفاده از دیگران را از طریق نظریه‌های ظاهراً عقلانی در مورد اقتصاد، سیاست، رقابت، ژنتیک، جنسیت، زیست‌شناسی، تاریخ و غیره توجیه کند. اتومبیل حماقت بعضی‌ها نفرت را دنبال می‌کند، زیرا نفرت، حس رضایت از خود و خودباوری را در آنها ایجاد می‌کند. چنین ذهنی به نوعی خشم حق‌به‌جانب متمایل است و برای تأیید مجدد آن نیز از برتری اخلاقی خود کمک می‌گیرد. چنین ذهنی به ناچار به سمت تخریب دیگران پیش می‌راند، چرا که تنها با تخریب و

زیرپا گذاشتن دنیای خارج می‌تواند انگیزه‌های
بی‌پایان درونی خود را ارضا کند.

به سختی می‌توان کسی را که قبلاً سرنشین
اتومبیل حماقت بوده، از آن خارج کرد. در اتومبیل
حماقت، ذهن متفکر مدت‌های مدید مورد ارباب
و سوءاستفاده ذهن احساس قرار گرفته طوری که
نوعی سندروم استکهلمم ^{۲۰} در آن پرورش یافته به
شکلی که زندگی بدون رضایت و تأیید ذهن
احساس برایش قابل تصور نیست. ذهن متفکر
توان ضدیت با ذهن احساس یا بحث با او در
مورد مقصد حرکت را ندارد و از شما به خاطر
پیشنهادی که در این راستا ارائه داده‌اید، متنفر
می‌شود. در اتومبیل حماقت، هیچ تفکر مستقل و
هیچ قدرتی برای ارزیابی تعارضات یا تغییر باورها
یا نظرات وجود ندارد. به یک معنا، فردی که
ذهنش اتومبیل حماقت است، به کل از داشتن
یک هویت فردی، سر باز می‌زند.

به همین دلیل رهبران فرقه‌های منحرف، در شروع مردم را تشویق می‌کنند که تا حد امکان، ذهن متفکر خود را خفه کنند. این کار در ابتدای امر، حسی عمیق ایجاد می‌کند، زیرا ذهن متفکر، بیشتر اوقات در حال تصحیح ذهن احساس است و اشکالات او را به او یادآوری می‌کند. از این رو، خاموش کردن ذهن متفکر، برای مدت زمان کوتاهی احساس بسیار خوبی را در شخص ایجاد می‌کند و مردم، همیشه چیزهایی را که حس خوبی دارند با چیزهایی که واقعاً خوبند، اشتباه می‌گیرند.

استعاره اتومبیل حماقت، همان چیزی است که باعث شده فلاسفه باستان در برابر پرستش نفسانیات هشدار دهند^{۲۱}. همان ترس از اتومبیل حماقت بود که یونانیان و رومیان را بر آن داشت که پرهیزگاری را به مردم بیاموزند و بعدها کلیسای مسیحیت، پیام تقوا و پرهیز نفس را تبلیغ

نماید. هم فلاسفه باستان و هم کلیسای مسیحیت، ویرانی ناشی از خودشیفتگی و خودبزرگ‌بینی حاکمان قدرتمند را دیده بودند و همگی بر این باور بودند که تنها راه برای کنترل ذهن احساس، محروم کردن آن از خواسته‌هایش و فراهم آوردن حداقل اکسیژن لازم برای ادامه حیات آن است تا به این ترتیب، آن را از انفجار و نابود کردن جهان پیرامونش بازدارند. تنها راه برای این که انسان خوبی باشی این است که ذهن متفکر خود را بر ذهن احساس خود مسلط گردانی و برتری استدلال بر هیجان یا وظیفه بر احساسات فردی را به اثبات برسانی.

در بخش عمده‌ای از تاریخ بشریت، مردمانی درنده‌خو، خرافاتی و فاقد آموزش‌های لازم زندگی می‌کردند. مردمان قرون وسطی برای تفریح و سرگرمی خود گربه‌ها را شکنجه می‌داند و کودکان خود را به میدان شهر می‌بردند تا

بریدن بیضه‌های دزدان محلی را که به عنوان مجازات انجام می‌شد، تماشا کنند. اغلب مردمان، سادیستیک و بی فکر بودند. در بخش عمده‌ای از تاریخ، دنیا محل چندان دلپذیری برای زندگی نبود و دلیل اصلی آن این بود که ذهن احساس همگان، دیوانه‌وار عمل می‌کرد. فرضیه باستانی، اغلب، تنها چیزی بود که بین مدنیت و توحش کامل قرار گرفته بود.

سپس در دو قرن آخر، اتفاقاتی رخ داد. آدمی توانست قطار و اتومبیل بسازد و سیستم‌های گرمایش مرکزی را ابداع کند. موفقیت‌های اقتصادی، از انگیزه‌های بشری پیشی گرفت. مردم دیگر نگران غذا خوردنشان نبودند و به خاطر توهین به پادشاه، در معرض مرگ قرار نمی‌گرفتند. زندگی، بسیار راحت‌تر و آسان‌تر بود. مردمان امروز، کلی زمان خالی دارند که بنشینند و فکر کنند و در مورد اراجیف مربوط به هستی،

نگران شوند. چیزهایی که قبلاً، هرگز به آنها توجهی نمی‌کردند.

در نتیجه، در اواخر قرن بیستم، جنبش‌های متعددی به پشتیبانی از ذهن احساس برخواستند و در واقع، آزادی‌سازی ذهن احساس از سیطره و سرکوب ذهن متفکر به‌عنوان روش درمانی به میلیون‌ها نفر عرضه شد (و این روند امروز هم ادامه دارد).

اما مشکل این بود که مردم داشتند از آن سوی لبه پشت‌بام می‌افتادند. مردم به‌جای

به‌رسمیت‌شناختن و احترام به احساسات خود، به سمت این باور حرکت کردند که می‌گفت تنها چیزی که مهم است، احساسات آنهاست.

مخصوصاً این واقعیت در مورد قشر متوسط تازه به دوران رسیده‌ای که تحت سلطه فرضیه

باستانی و با فلاکت رشد کرده بودند و بعد در سنین بالاتر با ذهن احساس خود آشنا شده بودند،

مصدّق بیشتری پیدا می‌کرد. زیرا این افراد، به جز احساس بد داشتن، هرگز با هیچ مشکل واقعی در زندگی خود مواجه نشده بودند و به همین دلیل، به این باور رسیدند که تنها چیزی که مهم است، احساس آن‌هاست و این که نقشه‌های ذهن متفکر، باعث گیجی و دور شدن از آن احساسات می‌شود.

بسیاری از این افراد، نام این مسدود کردن ذهن متفکر در راستای خدمت به ذهن احساس را "رشد معنوی" نامیده و خود را متقاعد کردند که با تبدیل شدن به یک احمق خودشیفته می‌توانند به یک روشنفکر تبدیل شوند در حالی که داشتند در اثناء ذهن احساس خود افراط می‌کردند ^{۲۲}. این دقیقاً همان اتومبیل حماقت قدیمی بود که روی آن نقاشی‌های معنوی متفاوتی ترسیم شده بود.

اگرچه آزادی بیش از حد هیجانات، به بحران امید
منجر می‌شود، ولی در مقابل، سرکوب کردن
هیجانات نیز، نتیجه یکسانی را دربر خواهد داشت.
کسی که ذهن احساس خود را انکار می‌کند،
نسبت به محیط اطرافش، کرخت و بی‌حس
می‌شود. چنین فردی با رد هیجانات خود، قضاوت
ارزشی را در خود از بین برده و قدرت
تصمیم‌گیری در مورد این که چه چیزی بهتر
است را در خود از بین می‌برد. در نتیجه، در مورد
زندگی و نتایج تصمیمات خود بی‌تفاوت می‌شود.
تمام تلاش چنین فردی آن است که توسط
دیگران به خدمت گرفته شود و روابط فردی او با
مشکل مواجه می‌شود. سرانجام نیز این بی‌تفاوتی
مزمّن، او را به ملاقات با حقیقت تلخ زندگی
رهنمون می‌شود و در نهایت، وقتی هیچ اولویتی
به لحاظ اهمیت نداشته باشید، هیچ دلیلی برای
هیچ کاری وجود نخواهد داشت. و وقتی هیچ

دلیلی برای هیچ کاری وجود نداشته باشد، چرا
باید زندگی کرد؟

در عین حال، فردی که ذهن متفکر خود را انکار
می‌کند، به فردی بی‌فکر و خودخواه بدل می‌شود
که برای دست‌یافتن به هوس‌ها و خیالات
سیری‌ناپذیر خود، حاضر است واقعیت را بپوشاند.
بحران امید این فرد، به این شکل است که مهم
نیست چه قدر می‌خورد، چه قدر می‌نوشد، چه قدر
قدرت پیدا می‌کند یا چقدر، با زن‌ها ارتباط برقرار
می‌کند، هیچ‌وقت برای او کافی نیست. کلمه
کافی برای او مفهوم ندارد و احساس رضایت
برای او هرگز به مرحله کافی بودن نمی‌رسد.
زندگی او روی تردمیل دائمی عدم رضایت قرار
گرفته که با این که همیشه در حال دویدن است،
ولی گویی هرگز قدم از قدم بر نداشته و اگر در
هر مقطعی توقف کند، حقیقت تلخ، بلافاصله
گریبانش را می‌رباید.

می‌دانم، دوباره جنبه دراماتیک من برتری پیدا کرد. ولی من باید ذهن متفکر باشم. در غیر این صورت ذهن احساس، ناراحت خواهد شد و این کتاب را خواهد بست. تا به حال، به این فکر کرده‌اید که چرا یک کتاب موفق، توانسته موفق باشد؟ علتش این است که این شما نیستید که صفحات کتاب را ورق می‌زنید. ذهن احساس شماست که این کار را انجام می‌دهد. انتظار و تعلیق است. لذت کشف و رضایت حاصل از ثبات قدم است که این کار را انجام می‌دهد. نوشته خوب، نوشته‌ای است که بتواند هر دو ذهن را به طور هم‌زمان تحریک کند.

و اما کل مسأله از این قرار است: صحبت کردن با هر دو ذهن، ذهن‌های ما را در غالب یک کل یکی شده هماهنگ، متحد می‌کند. چون اگر کنترل نفس، توهمی است از خودخواهی توخالی ذهن متفکر ما، پس این پذیرش نفس ماست که

با پذیرش هیجانانگیز و ایجاد حس همکاری به
جای مقابله با هیجانانگیز، جان ما را نجات می‌دهد.
اما برای پرورش حس پذیرش نفس، باید کار
خاصی را با ذهن متفکر خود انجام بدهیم.
می‌خواهم بعداً در این مورد با شما صحبت کنم.
فصل بعد همدیگر را می‌بینیم.

نامه‌ای سرگشاده به ذهن متفکر

سلام، ذهن متفکر

اوضاع چه طوره؟ خانواده خوبن؟ اون صورت وضعیت مالیاتی به کجا رسید؟ اوه، صبر کن. بیخیال. فراموش کردم. من دیگه اهمیت نمیدم. ببین، من میدونم موردی هست که ذهن احساس حسابی گند بالا آورده. شاید یه رابطه مهم باشه. شاید ساعت ۳ صبح باعث شده به یکی تلفن بزنی و حالا از این کار شرمنده شدی. شاید دائماً خودش رو با روش‌هایی که نباید، مداوا می‌کنه. من می‌دونم چیزهایی وجود داره که دلت می‌خواد می‌تونستی خودت رو در موردشون کنترل کنی ولی نمی‌تونی و تصور می‌کنم بعضی وقت‌ها، این مشکل باعث میشه امیدت رو از دست بدی.

اما گوش کن ذهن متفکر، این چیزهایی که در
مورد ذهن احساس از شون متنفر هستی، مثل میل
شدید، تکانه‌های احساسی، تصمیم‌گیری‌های
وحشتناک، باید راهی پیدا کنی که باهات
هم‌دردی کنی. چون تنها زبان ذهن احساس،
درک واقعیه: تلقینه. ذهن احساس، موجود
حساسیه. در کل، اون تمام احساسات لعنتی تو رو
میسازه. دلم می‌خواست این درست نبود. کاش
می‌تونستی فقط به جدول بهش نشون بدی و
این‌طوری همه چیز رو بهش بفهمونی، می‌دونی؟
درست همون‌طور که خودمون حرف هم‌دیگه رو
می‌فهمیم. ولی نمی‌تونی.

به جای این که ذهن احساس خود را با حقایق و
دلایل بمباران کنید، کار خود را با پرسیدن حالش
شروع کنید. چیزی مثل: "هی، ذهن احساس،
نظرت چیه امروز بریم باشگاه؟" یا "نظرت راجع

به تغییر شغل چیه؟" یا "نظرت چیه که همه چیز
رو بفروشیم و به تاهیتی بریم؟"

ذهن احساس با کلمات، جوابت را نمی‌دهد. خیر.
ذهن احساس سریع‌تر از کلمات است. بلکه این
ذهن با احساسات پاسخت را می‌دهد. بله، می‌دانم
واضح است ولی ذهن متفکر، تو گاهی وقت‌ها به
یک جور احمق تمام عیار تبدیل می‌شوی.

ممکن است ذهن احساس با احساس تنبلی یا
احساس اضطراب، پاسخ بدهد. ممکن است
چندین حس مختلف با هم مخلوط شوند، مثلاً
کمی هیجان با کمی خشم، داخل مخلوط‌کن
ریخته شوند. هر چه هست، تو به عنوان ذهن
متفکر (مقام مسئول در این مجموعه)، باید در برابر
هر احساسی که سربرآورد، بی‌طرفی خود را حفظ
کنی. عیبی ندارد. همه ما گاهی وقت‌ها احساس
تنبلی می‌کنیم. احساس خودخواهی؟ شاید

دعوتنامه‌ایست برای ادامه مکالمه. به هر حال،
باشگاه می‌تواند صبر کند.

بسیار مهم است که ذهن احساس را به حال خود
بگذارید تا تمام احساسات چندش‌آور و ظالمانه
خود را رها کند. کافیست آن هیجانات به فضای
آزاد بیایند تا بتوانند نفس بکشند، چون هر چه
بیشتر نفس می‌کشند، کمتر به فرمان اتومبیل
آگاهی، گیر می‌کنند.

۱- Witold Pilecki

۲- Blitzkrieged

۳- به این اردوگاه‌ها Gulage گفته می‌شد.

۴- در دنیای ثروتمند و پیشرفته ما بدبینی

گسترش وسیعی پیدا کرد. وقتی داده‌های کمپانی

افکارسنجی YouGov را که طی نظرسنجی

در میان مردان هفده کشور جهان در سال ۲۰۱۵

از آن‌ها پرسیده بود فکر می‌کنند دنیا رو به بهبود

می‌رود یا بدتر می‌شود یا همان‌طور باقی می‌ماند،

کمتر از ده درصد مردم ثروتمندترین کشورهای

دنیا باور داشتند که دنیا رو به بهبود می‌رود.

۵- Steven Pinker

۶- Hans Rosling

۷- Survivalists که به فارسی به

پایست‌گرا ترجمه شده، کسانی هستند که به

فاجعه آخرالزمان اعتقاد داشته و با جمع آوری غذا و مایحتاج خود برای آن روز آماده می‌شوند.

۸- Preppers که به فارسی آمادگان ترجمه

شده، پیرو سبک زندگی پایست‌گرایی هستند.

۹- شخصیت الیوت، برگرفته از گزارش‌هایی

واقعیت که آنتونیو داماسیو (متخصص اعصاب

مشهور) در کتابی در شرح هیجانات و منطق و

ارتباط آن‌ها با مغز، آورده است.

۱۰- این مورد و بسیاری دیگر از نمونه‌های ذکر

شده در مورد الیوت (مثل فرار از دشمنان

خانوادگی و چیزهای دیگری از این قبیل) از

تصورات نویسنده برای تشریح مفهوم مدنظر است

و از گزارشاتی که داماسیو ارائه داده، اقتباس نشده

و احتمالاً اتفاق نیافتاده است.

۱۱- Antonio Damasio

۱۲- Tom Waits

۱۳- Frontal Lobotomy

۱۴- Antonio Egas Moniz

۱۵- من این را می‌دانم چون متأسفانه بخشی از این صنعت هستم. همیشه به شوخی می‌گویم "من یک معلم خودیاری از خود متنفر هستم." اما واقعیت این است که من فکر می‌کنم این صنعت، مزخرف است و این که تنها راه برای بهتر کردن زندگی این نیست که احساس خوبی داشته باشید بلکه این است که در داشتن احساس بد، بهتر شوید.

۱۶- همیشه متفکران بزرگ، ذهن آدمی را به دو یا سه بخش تقسیم کرده‌اند. دو ذهنی که من نام بردم، فقط چکیده‌ایست از نظرات متفکران متأخرتر. افلاطون گفته بود ذهن بشر، سه بخش دارد: منطق (ذهن متفکر)، آرزو و روح (ذهن احساس). دیوید هام (David Hume) گفته بود تمام تجربیات ما یا خاطرات هستند (ذهن احساس) یا نظرات (ذهن متفکر). فروید نیز ضمیر

(ذهن متفکر) و شناسه (ذهن احساس) را نام پرده
بود. متأخرترین آن‌ها دانیل کانمان (Daniel
Kahneman) و آمون تورسکی (Amon
Tversky) نیز دو سیستم داشتند. سیستم ۱

(ذهن احساس) و سیستم ۲ (ذهن متفکر)

۱۷- همین الان، نظریه نیروی اراده (نیروی اراده،

به مثابه یک ماهیچه) که با نام تخلیه ضمیر نیز

شناخته می‌شود، در دنیای آکادمیک، طرفداران

زیادی دارد. بسیاری از مطالعات گسترده در

بازسازی تخلیه ضمیر، ناتوان مانده‌اند.

۱۸- Daniel Kahneman

۱۹- Jonathan Haidt

۲۰- سندروم استکهلم، به مواردی اشاره دارد که

فردی که قربانی آدمربایی یا گروگان‌گیری شده،

نسبت به فرد آدمربا احساس اعتماد یا محبت پیدا

می‌کند و سعی می‌کند از این احساسات به عنوان

استراتژی نجات خود استفاده کند (توضیح

مترجم)

۲۱- بعضی محققین باور دارند که افلاطون،

کتاب جمهوریت را در پاسخ به آشفتگی و

خشونت که در آتن اتفاق افتاده بود، نوشت. رجوع

کنید به کتاب **The Republic of**

Plato, trans.Allan Bloom

۲۲- مثال بارز معنویت نامیدن این نوع

افراط کاری در مستند **Wild Wild**

Country شبکه نتفلیکس (۲۰۱۸) دیده

می شود که راجع به **Bhagwan Shree**

(Rajneesh (aka Osho و پیروانش

ساخته شده است.