

جاناتان هایت  
ساناز فرشیدفر



# فرضیه‌ی خوشبختی

یافتن حقیقت مدرن در خرد باستان



عکس از تام کوگیل

جاناتان هایت استادیار روان‌شناسی دانشگاه ویرجینیاست. جاناتان بنیان‌های احساسی اخلاق و تنوع اخلاق در فرهنگ‌های مختلف رو بررسی می‌کنه؛ فرهنگ لیبرال‌ها و محافظه‌کاران از جمله‌ی اون‌هاست. او کمک‌ویراستار کتاب *شکوفایی* هم بوده که عنوان فرعی‌ش اینه: *روان‌شناسی مثبت‌گرا و زندگی باکیفیت*. جاناتان ساکن شارلوتس ویل در ویرجینیاست.

برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد مطالب مطرح‌شده توی این کتاب به وب‌سایت [www.happinesshypothesis.com](http://www.happinesshypothesis.com) مراجعه کنین.

## فهرست

---

- مقدمه: خرد بیش از حد ..... ۱۱
- فصل ۱) خود تقسیم شده ..... ۱۷
- فصل ۲) تغییر دادن تصمیم ..... ۴۱
- فصل ۳) رفتار متقابل آمیخته با انتقام ..... ۶۷
- فصل ۴) خطاهای دیگران ..... ۸۳
- فصل ۵) در جست و جوی خوشبختی ..... ۱۰۷
- فصل ۶) عشق و وابستگی ..... ۱۳۷
- فصل ۷) فواید بدبختی ..... ۱۶۹
- فصل ۸) برکت نیکوکاری ..... ۱۹۱
- فصل ۹) ألوهیت با خدا یا بی خدا ..... ۲۱۹
- فصل ۱۰) شادی از تعادل می آد ..... ۲۵۵
- فصل ۱۱) نتیجه گیری: در تعادل ..... ۲۸۵

## تمجیدهایی از کتاب فرضیه‌ی خوشبختی

«راهنمایی جدید، جدی و تعالی‌بخشیه برای بهتر گذراندن زندگی.»

مجله‌ی لایبری

«اثر هایت برای سفر بین گذشته و حال راهنمای خوبیه. پیچیدگی‌های نظریه‌های روان‌شناسی رو با وضوح و شوخ‌طبعی به بحث می‌کشه... این کتاب نگاه باز و قدرتمندیه از منظر منطق‌گرایی علمی و فراتر از تجربه‌های روزمره‌ی انسانی به فلسفه، واقعیت‌های روان‌شناسی و ناشناخته‌های معنوی. کاوشی صادقانه‌ست که نتیجه می‌گیره زندگی توی تعادل تضادها شاید بهترین نوع زندگی باشه.»

وبسایت «بوک پیج»

«نوشته‌ی روان و آموزنده‌ایه که ما رو به ارزیابی دوباره‌ی مسئله‌های قدیمی تشویق می‌کنه.»

مجله‌ی پابلیشرز ویکلی، بررسی‌های ستاره‌دار

«کندوکاو درخشانیه در روان‌شناسی زندگی و خوشبختی.»

دنیل وگنر، نویسنده‌ی کتاب توهم اراده‌ی آگاهانه

«هر صفحه‌ی این کتاب، بینش گران‌بهایی به ما می‌ده درمورد زندگی خوب و اینکه کجا دنبالش بگردیم.»

ویلیام دامون، نویسنده‌ی کودک بااخلاق

«جانان هایت این کتاب رو به‌زیبایی نوشته. او ارتباط عمیق بین تحقیقات روان‌شناسی پیشگام و خرد پیشینیان رو به ما نشون می‌ده. الهام‌بخشه که می‌بینیم روان‌شناسی مدرن چقدر ما رو از سؤال‌های همیشگی و بسیار مهم زندگی آگاه می‌کنه.»

بری شوارتز، از کالج سوارتمور، نویسنده‌ی کتاب تضاد انتخاب: چرا بیش‌تر کم‌تره؟

«یه اثر ادبی-هنری هوشمندانه‌ست که پارچه‌ای از خرد می‌بافه. تاروپود این پارچه رو خرد کهن و مدرن، مذهب و علم، شرق و غرب و همین‌طور لیبرالیسم و محافظه‌کاری تشکیل می‌ده؛ همه‌شون هم با هدف راهنمایی‌کردن ما به‌سوی یه زندگی پرمعناتر و اخلاق‌مدار و رضایت‌بخش به هم تنیده شدن.»

دیوید جی. میبیرز، از کالج هوپ، نویسنده‌ی کتاب بصیرت: قدرت و خطراتش

## مقدمه

# خرد بیش از حد

باید چی کار بکنم، چطور باید زندگی کنم و به چه جور انسانی تبدیل بشم؟ خیلی از ما چنین سؤال‌هایی رو می‌پرسیم و البته توی شکل فعلی زندگی مدرن مجبور نیستیم برای پیدا کردن جواب‌هاشون راه دوری بریم؛ این روزها خرد اون قدر دم‌دستی و فراوان شده که از همه جا روی سروکله‌مون می‌باره، از ورق‌های تقویم، بسته‌های چای کیسه‌ای و در بطری‌ها گرفته تا از توی انبوهی از ایمیل‌ها و پیام‌هایی که دوست‌های خوش‌نیت برامون ارسال می‌کنن. به جورایی مثل آدم‌های کتاب *کتابخانه‌ی بابل*، نوشته‌ی خورخه لوئیس بورخس، شده‌یم - منظور همون کتابخانه‌ی بی‌انتهاییه که همه‌ی متن‌های موجود رو توی خودش جا داده. برای همین هم تقریباً توضیحیه برای اینکه اصلاً چرا کتابخانه‌ها وجود دارن و چطور باید ازشون استفاده کرد. باین‌همه کتاب‌دارهای بورخس شک دارن که هیچ‌وقت بتونن کتاب موردنظرشون رو توی این انبوه چرندیات پیدا کنن.

چشم‌اندازهای ما بهترن؛ تعداد کمی از منابع خردمون چرندیاتن و خیلی‌هاشون کاملاً حقیقت دارن. باین‌حال به‌خاطر اینکه از طرفی کتابخانه‌مون به‌شکل تأثیرگذاری بی‌انتهاست و از یه طرف دیگه هیچ‌کس هم نمی‌تونه بیش‌تر از یه ذره‌ی کوچک مطالعه کنه، ما با تناقض‌های فراوانی روبه‌رو هستیم: کمیت، کیفیت پذیرندگی‌مون رو کاهش داده. با وجود چنین کتابخانه‌ی عظیم و شگفت‌انگیزی که جلوی رومون چیده‌شده، ما اغلب کتاب‌ها رو سرسری می‌خونیم یا فقط خلاصه‌هاشون رو مطالعه می‌کنیم. ما باید قبل از این‌ها با برترین نظریه‌روبه‌رو می‌شدیم؛ یعنی با همون بینشی مواجه می‌شدیم که ما رو دگرگون می‌کرد؛ باید طعمش رو می‌چشیدیم، به قلب‌مون واردش می‌کردیم و توی زندگی‌هامون به کارش می‌گرفتیم.

این کتاب درباره‌ی ۱۰ تا نظریه‌ی برتره. هر فصل تلاشی برای مزه‌کردن به نظریه‌ی که تعدادی از تمدن‌های دنیا کشفش کرده‌ن. همین‌طور این کتاب درباره‌ی زیرسؤال بردن اون نظریه‌هاست، با چیزهایی که امروزه از تحقیق علمی دست‌گیرمون شده. البته درس‌هایی رو هم از اون نظریه‌ها بیرون می‌کشیم که هنوز هم توی زندگی‌های امروزی ما کاربرد دارن.

من روان‌شناس اجتماعی هستم. آزمایش‌هایی انجام می‌دم و تلاش می‌کنم گوشه‌ای از زندگی انسان رو کشف کنم؛ گوشه‌ی مدنظر هم اخلاقیات و احساسات اخلاقیه. استاد دانشگاه هم هستم. در دانشگاه ویرجینیا روان‌شناسی مقدماتی تدریس می‌کنم. طی تدریس سعی می‌کنم کل مبحث‌های روان‌شناسی رو توی بیست‌و‌چهار درس کلاسی توضیح بدم. مجبورم هزاران یافته‌ی تحقیقاتی رو درباره‌ی هر چیز، از ساختار شبکیه‌ی چشم گرفته تا کارکرد عشق، ارائه کنم. بعدش هم باید امیدوار باشم دانشجویام همه رو بفهمن و یادشون بمونه. وقتی توی اولین سال تدریس با این چالش دست‌وپنجه نرم می‌کردم، متوجه شدم بعضی نظریه‌ها دائم توی مباحث درسی تکرار می‌شن. همین‌طور فهمیدم اغلب این نظریه‌ها رو متفکران گذشته به‌روشنی و شیوایی بیان کرده‌ن. یکی از این نظریه‌ها می‌گه که هیجان‌های ما واکنش‌ها مون به اتفاق‌ها و بعضی از بیماری‌های روانی هستن. این هیجان‌ها رو فیلترهای ذهنی‌ای به وجود می‌آرن که از پشت‌شون به دنیا نگاه می‌کنیم. من برای خلاصه‌کردن این نظریه نتونستم بیانی بهتر از گفته‌ی شکسپیر پیدا کنم: «چیزی به‌نام خوب یا بد وجود نداره، اما تفکر این تقسیم‌بندی رو ایجاد می‌کنه.» کم‌کم از این نقل‌قول‌ها استفاده کردم تا به دانشجویام کمک کنم نظریه‌های بزرگ روان‌شناسی رو به خاطر بسپرن. توی همین حین، خودم هم یواش‌یواش شگفت‌زده شدم که چقدر از این نظریه‌ها وجود داشته‌ن.

واسه فهمیدن این موضوع به دوجین از آثار خرد کهن رو مطالعه کردم. بیش‌ترشون هم به سه منطقه‌ی بزرگ تفکر کلاسیک جهان تعلق داشتن: هندوستان (مثلاً *اوپانیشاد*، *بهاگاود گیتا* و گفته‌های بودا)، چین (گزیده‌های ادبی کنفوسیوس، کتاب تاؤ و چینگ، نوشته‌های منگ تسو و فیلسوفان دیگه) و فرهنگ‌های مدیترانه‌ای (عهد عتیق و عهد جدید، فلاسفه‌ی یونان و روم و قرآن). همین‌طور آثار متنوع دیگه‌ای از فلسفه و ادبیات مطالعه کردم که مال پونصد سال اخیر بودن. به‌محض پیدا کردن یه ادعای روان‌شناسی، اون رو یادداشت کردم، از بیانی‌های درمورد طبیعت انسان گرفته تا کارکرد مغز یا قلب. هر وقت هم نظریه‌ای پیدا کرده‌م که توی زمان‌ها و مکان‌های مختلف بیان شده بود، بهش

به چشم به نظریه‌ی برتر احتمالی نگاه کرده‌م. این وسط، به جای تهیه‌ی فهرستی قاعده‌مند از ۱۰ تا نظریه‌ی روان‌شناسی انسانی فراگیر توی همه‌ی دوره‌ها، به این نتیجه رسیدم که پیوستگی خیلی مهم‌تر از تناوبه. می‌خواستم راجع به یه مجموعه از نظریه‌ها بنویسم که با هم‌دیگه جور در می‌آن، براساس هم ساخته شدن و یه داستان می‌گن درباره‌ی اینکه چطور نوع بشر می‌تونه توی زندگی‌ش شادی و معنا رو پیدا کنه.

کمک به آدم‌ها برای پیدا کردن شادی و معنا دقیقاً هدف یه شاخه‌ی نوظهور از روان‌شناسی مثبت‌گراست. اتفاقاً من هم توی اون شاخه فعالیت می‌کنم؛ بنابراین این کتاب یه جورهایی درباره‌ی خاستگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا در خرد کهن و کاربردهای امروزی این نوع روان‌شناسیه. از قضا من درباره‌ی تحقیقات اون دسته از دانشمندان صحبت می‌کنم که خودشون رو به‌عنوان روان‌شناس مثبت‌گرا قبول نداشته‌ن. به‌رحال من ۱۰ تا نظریه‌ی کهن و تنوع عظیمی از یافته‌های تحقیق مدرن رو بیرون کشیده‌م. هدفم این بوده در حد توانم بهترین داستان رو درباره‌ی عوامل شکوفایی انسان و اون دسته از موانع خوب‌زیستن که خودمون سر راه خودمون قرار می‌دیم تعریف کنم.

داستان با این ارزیابی شروع می‌شه که ذهن انسان چطور کار می‌کنه؛ البته این ارزیابی کامل نیست؛ صرفاً دو تا حقیقت باستانی رو بیان می‌کنیم. باید اول این حقیقت‌ها رو درک کنیم تا از مزیت‌های روان‌شناسی مدرن برای بهبود زندگی‌تون بهره ببرین. اولین حقیقت نظریه‌ی بنیادین این کتابه: ذهن به بخش‌هایی تقسیم شده که گاهی با هم در تضاد. مثل فیل‌سواری که پشت یه فیله، خودآگاهی هم، به‌عنوان بخش استدلال‌گر ذهن، روی کارهای فیل کنترل محدودی داره. امروزه ما دلیل‌های این تقسیم‌بندی‌ها رو می‌دونیم و راه‌هایی بلدیم که به فیل‌سوار و فیل کمک کنه توی قالب یه تیم بهتر عمل کنن. نظریه‌ی دوم همون گفته‌ی شکسپیره، درباره‌ی اینکه چطور «تفکر این تقسیم‌بندی رو ایجاد می‌کنه...» (یا همون‌طور که بودا<sup>۱</sup> گفته، «زندگی ما رو ذهن‌مون می‌سازه.»)، اما ما امروزه می‌تونیم این نظریه‌ی کهن رو با توضیح این قضیه بهبود بخشیم که چرا ذهن‌های اغلب مردم یه جورهایی روی دیدن تهدیدها و درگیر شدن با نگرانی‌های بی‌مورد پافشاری می‌کنه. ما حتی می‌تونیم با استفاده از سه ترفند که شادی رو افزایش می‌دن این

---

۱. از نظر فنی باید خیلی رسمی گفته بشه «جناب بودا» (به‌معنی بیدار شده). همون‌طور که باید به‌شکل رسمی گفته بشه «حضرت مسیح» (به‌معنی تدهین شده؛ تقدیس شده با روغن مقدس)؛ با این حال من همون القاب رایج رو برای اشاره به بودا و مسیح به کار می‌برم.



پافشاری رو تغییر بدیم. یکی از این ترندها قدیمیه و دو تای دیگه جدیدن.

گام دوم توی این داستان اینه که زندگی اجتماعی‌مون رو ارزیابی کنیم - این ارزیابی هم کامل نیست؛ فقط دو تا حقیقت معروفی رو بیان می‌کنم که به‌قدر کافی بهشون بها داده نشده. یکی‌شون قانون طلاییه؛ رفتار متقابل مهم‌ترین ابزار برای کنار اومدن با آدم‌هاست. من به شما نشان می‌دم چطور می‌تونین برای حل مشکلات زندگی شخصی‌تون ارزش استفاده کنین و جلوی افرادی رو بگیرین که با به‌کاربردن رفتار متقابل، شما رو استثمار می‌کنن. البته رفتار متقابل چیزی فراتر از ابزاره؛ یه نشانه‌ست از اینکه ما انسان‌ها چه جور موجوداتی هستیم و به چی نیاز داریم. این نشانه برای فهمیدن پایان داستان بزرگ‌ترمون مهمه. دومین حقیقت این بخش از داستان اینه که همه‌مون ذاتاً دورو هستیم. برای همین هم برامون خیلی سخته وفادارانه از قانون طلایی پیروی کنیم. تحقیقات روان‌شناسی اخیر سازوکارهای روانی‌ای رو روشن کرده که طی اون ما به‌راحتی خاری کوچک توی چشم همسایه‌مون رو می‌بینیم، اما یه گنده‌ی بزرگ توی چشم خودمون رو نمی‌بینیم.<sup>۱</sup> اگه شما بدونین ذهن‌تون چه کار می‌کنه و چرا این‌قدر راحت دنیا رو از پشت لنزهای کج‌وکوله‌ی خیروشر می‌بینین، اون وقت می‌تونین برای کم‌کردن حقه‌جانب‌بودن خودتون قدم‌هایی بردارین؛ درنتیجه می‌تونین تعداد دفعه‌های تضادهاتون با دیگرانی که اون‌ها هم، به‌همون اندازه، خودشون رو حقه‌جانب می‌دونن کاهش بدین.

حالا این‌جای داستان ما برای این سؤال آماده هستیم: شادی از کجا می‌آد؟ چند تا فرضیه‌ی خوشبختی متفاوت وجود داره. یکیش اینه که خوشبختی و شادی وقتی حاصل می‌شه که شما به خواسته‌تون دست پیدا کنین؛ ولی همه‌مون می‌دونیم و تحقیقات هم ثابت کرده که این‌جور شادی زودگذره. یه نظریه‌ی امیدوارکننده‌تر اینه که خوشبختی و شادی از درون می‌آد و با تلاش برای هم‌سوکردن دنیا با خواسته‌های خودمون حاصل نمی‌شه. این نظریه توی دنیای باستان فراگیر بوده: بودا توی هندوستان و فیلسوفان رواقی توی یونان و روم باستان، همه‌شون، مردم رو نصیحت کرده‌ن که وابستگی‌های عاطفی‌شون به آدم‌ها و اتفاق‌های پیش‌بینی‌نشده‌ی و کنترل‌نشده‌ی رو از بین ببرن. اون‌ها توصیه کردن که به‌جاش نگرش پذیرا رو پرورش بدن. این نظریه‌ی کهن ارزش توجه‌کردن داره. قطعاً هم این درسته که معمولاً تغییر ذهن‌تون پاسخ کارآمدتری برای درماندگیه تا

۱. یعنی وقتی که ما خیلی‌خوب عیب دیگران رو ببینیم، اما اصلاً نتونیم عیب خودمون رو ببینیم.

تغییر دنیا؛ با وجود این من شواهدی برای اشتباه بودن نسخه‌ی دوم فرضیه‌ی خوشبختی ارائه می‌کنم. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که چیزهایی وجود دارند که ارزش جنگیدن دارند؛ بعضی از وضعیت‌های بیرونی زندگی می‌تواند شما رو برای مدت طولانی‌تری شاد کند. یکی از این وضعیت‌ها خوشاوندی، یعنی همون پیوندهایی که ایجاد می‌کنیم؛ ما به پیوند با دیگران نیاز داریم. تحقیقی رو ارائه می‌کنم که نشان می‌دهد عشق از کجا می‌آید، چرا عشق آتشین همیشه آخرش سرد می‌شه و چه نوع عشقی «حقیقیه». پیشنهاد می‌کنم فرضیه‌ی بودا و رواقیون درباره‌ی شادی این‌جوری اصلاح بشه: شادی هم از درون و هم از بیرون می‌آید. ما برای رسیدن به تعادل درست هم به راهنمایی گرفتن از خرد باستان و هم به راهنمایی‌های علم مدرن نیاز داریم.

قدم بعدی برای شکوفاشدن توی این داستان نگاه کردن به وضعیت رشد و پیشرفت انسانه. همه‌مون این رو شنیده‌یم که چیزی که ما رو نگشه قوی‌ترمون می‌کنه، ولی این به ساده‌انگاری بیش از حد خطرناکه. خیلی از چیزهایی که شما رو نمی‌کشن آسیبی بهتون می‌زنن که اثرش به عمر به‌جا می‌مونه. تحقیقات اخیر درباره‌ی «رشد پس از ضربه» آشکار می‌کنه که آدم‌ها کی و چرا از مواجهه با بدبختی رشد می‌کنن؛ همین‌طور به شما می‌گن چه‌جوری خودتون رو برای ضربه‌ی روحی آماده‌کنین یا بعد از وقوعش چطور باهاش کنار بیاین. همین‌طور همه‌مون تأکید بر پرورش فضیلت در خودمون رو بارها شنیده‌یم، اون‌هم با این استدلال که خود فضیلت پاداش خودشه؛ اما این‌هم به‌جور ساده‌انگاری بیش از حد. نشان می‌دهد که چطور مفهوم‌های فضیلت و اخلاقیات توی چند قرن تغییر کرده و محدود شده و چطور ممکنه نظریه‌های باستانی درباره‌ی پیشرفت فضیلت و اخلاقیات توی زمانه‌ی ما امیدبخش باشن؛ همین‌طور نشان می‌دهد چطور روان‌شناسی مثبت‌گرا، با ارائه‌ی شیوه‌ای برای «تشخیص» و توسعه‌ی فضیلت‌ها و نقطه‌قوت‌هاتون، سرآغازی برای ادای دین به این امیده.

نتیجه‌ی این داستان سؤالی درباره‌ی معناست: چرا بعضی از مردم توی زندگی معنا و هدف و رضایت‌مندی به دست می‌آرن، ولی بقیه نه؟ من با این نظریه‌ی فراگیر فرهنگی شروع می‌کنم که به بُعد عمودی معنوی توی هستی انسان وجود داره. حالا اسمش رو اصالت، فضیلت یا الوهیت بگذاریم یا اصلاً باور کنیم که خدا وجود داره یا نه، فرقی نمی‌کنه؛ آدم‌ها به راحتی تقدس و پارسایی و به‌جور خوبی وصف‌نشده‌ی رو توی دیگران و طبیعت تشخیص می‌دن. من تحقیق خودم درباره‌ی هیجان‌های اخلاقی در نسبت با بیزاری

و تعالی و ترس آمیخته با احترام رو ارائه می‌کنم؛ به این شکل توضیح می‌دم که این بُعد عمودی چطوری کار می‌کنه و چرا این بُعد تا این حد برای درک بنیادگرایی مذهبی و جنگ فرهنگی سیاسی و جست‌وجوی انسان برای معنا مهمه؛ همین‌طور به این مسئله رسیدگی می‌کنم که منظور مردم از این سؤال چیه: «معنای زندگی چیه؟» و به این سؤال جواب می‌دم - جواب من نظریه‌های کهن رو درباره‌ی هدف‌مندی بیرون می‌کشه، اما از تحقیقات جدید استفاده می‌کنه تا از این نظریه‌های کهن یا هر نظریه‌ی مدنظر شما فراتر بره. برای این کار یک بار دیگه فرضیه‌ی خوشبختی رو بازبینی می‌کنم. من می‌تونستم اون نسخه‌ی نهایی رو این‌جا توی چند کلمه خلاصه کنم، اما نمی‌تونستم بدون کم‌شدن از ارزشش، توی این مقدمه‌ی مختصر توضیحش بدم. کلمه‌های خردمندانه، معنای زندگی، شاید حتی جواب حاصل از کندوکاو کتاب‌داران بورخس، همه‌ی این‌ها، احتمالاً هر روز از سرمون می‌گذرن، اما نتیجه‌ی اندکی برامون دارن، مگه اینکه ما طعم‌شون رو بچشیم، باهاشون درگیر بشیم، زیرسؤال ببریم‌شون، اصلاح‌شون کنیم و به زندگی‌هامون ربطشون بدیم. هدف من توی این کتاب انجام‌دادن همین کاره.

## خود تقسیم شده

چیزی که نفس می‌خواد در تضاد با روحه و چیزی که روح طلب می‌کنه در تقابل با نفسه. این‌ها به این دلیل با هم در تضادن تا جلوی خواسته‌های شما رو بگیرن.

سنت یاول، گالاتیان، ۱۷: ۵'

اگه احساسات می‌تازن، اجازه بده عقل افسار رو به دست بگیره.

بنجامین فرانکلین

اولین بار سال ۱۹۹۱ توی پارک ملی گریٹ اسموکی کارولینای شمالی اسب سواری کردم. وقتی بچه بودم تجربه‌ی سوارشدن روی اسب رو داشتم، اما این‌طور بود که یه بزرگ‌تر اسب رو با یه طناب کوتاه هدایت می‌کرد، ولی این اولین باری بود که فقط من و اسب بودیم، بدون طناب. البته تنها نبودم، هشت تا اسب‌سوار دیگه هم کنارم بودن که یکی‌شون هم جنگل‌بان بود و برای همین، سواری خیلی هم برام چالش‌برانگیز نبود. البته یه لحظه‌ی سخت پیش اومد. توی امتداد یه مسیر سرازیری در دامنه‌ی تپه دوه‌دو سواری می‌کردیم و اسب من حدود نود سانتی‌متری لبه‌ی پرتگاه راه می‌رفت. یهو سر پیچ تندی به سمت چپ توی مسیر اسب من داشت مستقیم به طرف پرتگاه می‌رفت. خشکم زده بود. می‌دونستم باید به چپ هدایتش کنم، ولی یه اسب دیگه سمت چپ من بود و

---

۱. این نقل قول و همه‌ی نقل قول‌های بعدی از عهد جدید و عهد قدیم از نسخه‌ی استاندارد اصلاح شده جدید برگرفته شده.

نمی‌خواستم بهش برخورد کنم. شاید باید کمک می‌خواستم یا داد می‌زدم که «بیا!»، اما بخشی از وجودم خطر رفتن به سمت پرتگاه رو ترجیح داد تا اینکه قطعاً دست‌وپاچلفتی به نظر برسم. بنابراین فقط خشکم زد و مدت پنج ثانیه‌ی نفس‌گیر هیچ کاری نکردم تا اینکه اسب من و سمت چپیم به‌آرومی به چپ پیچیدن.

وقتی وحشتم فروکش کرد، از ترس مضحکم خنده‌م گرفت. اسب به‌دقیقاً می‌دونست باید چی‌کار کنه. مسیر رو صد بار رفته بود و اصلاً به‌اندازه‌ی من به سقوط‌کردن و مردن علاقه‌ای نداشت. هیچ نیازی هم نداشت من بهش بگم چی‌کار کنه؛ راستش چند باری هم که سعی کردم هدایتش کنم به‌نظم زیاد توجهی نکرد. من کلاً قضیه رو اشتباه گرفته بودم چون کل ۱۰ سال گذشته رو فقط ماشین رونده بودم، نه اسب؛ ماشین‌ها می‌رن به سمت پرتگاه‌ها، مگه اینکه جلوشون رو بگیرین.

تفکر انسان به تشبیه وابسته‌ست. ما مفهوم‌های جدید یا پیچیده رو در قیاس با چیزهایی می‌فهمیم که قبلاً یاد گرفتیم. مثلاً سخته که به‌طور کلی راجع به زندگی فکر کنیم، اما وقتی این‌طوری تشبیهش می‌کنیم که «زندگی به سفره» به نتیجه‌هایی می‌رسیم؛ باید منطقه رو بشناسی، به مسیر انتخاب کنی، چند تا همسفر خوب واسه‌ی خودت پیدا کنی و از سفر لذت ببری؛ چون ممکنه آخر راه هیچی به دست نیاری. فکرکردن درمورد ذهن هم سخته، اما به بار که براش به تشبیه پیدا کنی، فکرت جهت می‌گیره. توی تاریخ انسان‌ها با حیوانات زندگی کرده‌ن و سعی کرده‌ن اون‌ها رو مهار کنن. برای همین هم ردپای این حیوانات رو توی تشبیه‌های کهن می‌بینیم؛ مثلاً بودا ذهن رو به یه فیل وحشی تشبیه کرده:

در گذشته همیشه این ذهنم رو گمراه می‌کرد و دائم بین خودخواهی و شهوت و لذت سرگردان بودم، ولی امروز دیگه گمراهم نمی‌کنه و در اختیارمه؛ درست مثل یه فیل وحشی که رام‌کننده مهارش می‌کنه.

افلاطون هم از استعاره‌ی مشابهی استفاده می‌کنه و می‌گه نفس یا روان مثل ارباب‌هست؛ متانت هم بخش عقلانی ذهنه و اون رو هدایت می‌کنه. ارباب‌ران‌های افلاطون باید دو تا اسب رو کنترل می‌کردن:

اسب نجیب سمت راست شق‌ورقه، استخوان‌داره، با یه گردن بلند و بینی باشکوه. اون عاشق شرافت، تواضع و خویشن‌داریه؛ هم‌زاد شکوه واقعیه. نیازی نیست

شلاقش بزنی؛ با دستورهای کلامی هدایت می‌شه. اون یکی کچوکوله‌ست و کلافی از گوشت و استخوانه... هم‌زاد لاف‌زدن‌های بی‌معنی و گستاخیه، کلاً گره و انگارنده‌نگار که به اسبه. علاوه بر شلاق، سیخونک هم لازم داره.

از نظر افلاطون بعضی احساسات و هیجان‌ها خون، مثل عشق به شرافت. این جور حس‌ها نفس رو به مسیر درستی هدایت می‌کنن، اما بقیه بد هستن، مثل ولع و شهوت. هدف آموزه‌های افلاطون این بوده که به ارابه‌ران کمک کنه تا کنترل کامل این دو تا اسب رو به دست بگیره. زیگموند فروید هم ۲۳۰۰ سال بعد از افلاطون مدل مشابهی رو بهمون پیشنهاد کرد؛ گفت ذهن به سه بخش تقسیم شده: ایگو (یعنی ضمیرخودآگاه و منطقی)، سوپرایگو (وجدان که تعهد زیادی سفت‌وسختی به قانون‌های جامعه داره) و اید (خواستن لذت، هر چه بیش‌تر و هر چه زودتر هم بهتر). من موقع سخنرانی درباره‌ی فروید از این تشبیه استفاده می‌کنم که ذهن رو مثل یه درشکه‌ی یک‌اسبه، به ارابه‌ی دوره‌ی ویکتوریایی! تصور کنین که درشکه‌چی اون، همون ایگو، دیوانه‌وار تلاش می‌کنه یه اسب گرسنه‌ی هول سرکش، یعنی اید، رو کنترل کنه. هم‌زمان هم پدر درشکه‌چی، یعنی همون سوپرایگو، اون پشت نشسته و داره یه‌ریز درباره‌ی اشتباه‌های او ور می‌زنه. از نظر فروید هدف روان‌کاوی این بوده که با قدرت‌بخشیدن به ایگو و کنترل بیش‌تر اون روی اید و مستقل‌شدنش از سوپرایگو، از چنین مخمصه‌ای رها بشیم.

فروید و افلاطون و بودا، همه در دنیا‌هایی پر از حیوانات اهلی زندگی کرده‌ن. همه‌شون با تلاش برای اثبات اراده‌ی یه نفر به موجودی خیلی بزرگ‌تر از خودش آشنا بوده‌ن، اما همون‌طور که قرن بیستم رو به تموم‌شدن می‌رفت، ماشین‌ها جای اسب‌ها رو گرفتن و فناوری، کنترل آدم‌ها بر دنیا‌ی مادی رو به‌شکلی باورنکردنی زیاد کرد. دیگه مردم وقتی دنبال تشبیه می‌گشتن ذهن رو مثل راننده‌ی ماشین یا برنامه‌ی کامپیوتری می‌دیدن. دیگه می‌شد نظریه‌های فروید درباره‌ی ناخودآگاه رو فراموش کرد و فقط روی سازوکارهای تفکر و تصمیم‌گیری مطالعه کرد. درنهایت هم متخصصان علوم اجتماعی توی یک‌سوم پایانی قرن به این رویکرد رسیدن: روان‌شناسان اجتماعی نظریه‌های «پردازش اطلاعات» رو خلق کردن تا همه‌چیز، از تبعیض گرفته تا همدلی، رو باهاش توضیح بدن. اقتصاددان‌ها الگوهای «انتخاب‌های منطقی» رو خلق کردن تا چرایی کارهای مردم رو توضیح بدن. خلاصه، علوم اجتماعی با این نظریه متحد شده‌ن که آدم‌ها موجوداتی عقلانی هستن؛ هدف‌گذاری می‌کنن و با استفاده از اطلاعات و منابع در اختیارشون اون

هدف‌ها رو هوشمندانه دنبال می‌کنن.

اما چرا هنوز هم مردم کارهای احمقانه می‌کنن؟ چرا نمی‌تونن خودشون رو کنترل کنن و همچنان کارهایی می‌کنن که می‌دونن براشون خوب نیست؟ مثلاً من به راحتی می‌تونم عزمم رو جزم کنم و همه‌ی دسیرهای توی منو رو نادیده بگیرم، ولی اگه روی میز باشه نمی‌تونم جلوی خودم رو بگیرم. می‌تونم تصمیم بگیرم و روی یه کاری متمرکز بشم و تا تمام نشده، از جام بلند نشم، ولی با این حال یهو به خودم می‌آم و می‌بینم یا توی راه آشپزخانه دارم می‌چرخم یا یه جورهای دیگه‌ای دارم وقت‌کشی می‌کنم. می‌تونم اراده کنم که ۶ صبح از خواب بیدار بشم و بنویسم، ولی باز هم ساعت رو خفه می‌کنم، هر چی هم به خودم می‌گم از تخت بلند بشم فایده‌ای نداره. اون وقته که می‌فهمم منظور افلاطون چی بوده که می‌گفته اسب بد «کلاً گره». ولی در جریان تصمیم‌های بزرگ‌تر زندگی، مثل قرارهای عاشقانه، عمق ناتوانی و ضعف اراده‌ی خودم دستگیرم شده. این جور وقت‌ها دقیقاً می‌دونستم باید چی کار کنم، اما با اینکه حتی پیش دوستانم به زبان آوردم که فلان کار رو انجام می‌دم، بخشی از وجودم به طرزی نامحسوس آگاه بوده که قرار نیست انجامش بدم. احساس‌هایی مثل گناه و شهوت و ترس همیشه قوی‌تر از منطق بوده‌ن (البته توی راه‌وچاه نشون دادن به دوستانم توی موقعیت‌های مشابه خیلی خوب بوده‌م). اوبد، شاعر رومی، موقعیت من رو در شعر «دگردیسی‌ها» خیلی خوب توصیف کرده؛ مدیا<sup>۱</sup> بین عشقش به جیسون و وظیفه‌ش در برابر پدرش تکه‌پاره شد. او با گریه‌زاری می‌گه:

من با نیرویی عجیب و ناشناخته برخلاف میلم مواجه شدم. احساس و منطق دارن من رو از دو جهت مخالف می‌کشن. راه درست رو می‌بینم و تأییدش می‌کنم، اما راه غلط رو می‌رم.

نظریه‌های مدرن درباره‌ی انتخاب عقلانی و پردازش اطلاعات درباره‌ی ضعف اراده توضیح روشنی ندارن. تشبیه‌های قدیمی حیوانات هنوز هم خوب جواب می‌دن. تشبیهی که برای ضعف باورنکردنی خودم به ذهنم رسید این بود که انگار پشت یه فیل سوادم؛ افسارش توی دستمه و با کشوندنش به این‌ور و اون‌ور می‌تونم بهش حالی کنم که بیپچه، بایسته یا بره. می‌تونم همه‌چی رو کنترل کنم، ولی فقط تا زمانی که فیله هوس سرپیچی نکنه؛ چون اگه فیله واقعاً بخواد کاری رو انجام بده، من دیگه حریفش نیستم.

۱. اسطوره‌ی یونانی.

من ۱۰ سال تمام برای هدایت افکار خودم از این تشبیه استفاده کردم و وقتی نوشتن این کتاب رو شروع کردم به نظرم رسید تصویر فیل‌سوار روی پشت فیل می‌تونه توی فصل اول، با عنوان خود تقسیم‌شده، مفید باشه، ولی از قرار معلوم این تشبیه توی همه‌ی فصل‌های کتاب مفید افتاده. شما برای درک مهم‌ترین نظریه‌های روان‌شناسی باید اول بفهمین ذهن چطور به بخش‌های مختلفی تقسیم شده که گاهی با هم در تضادن. ما فرض می‌کنیم توی هر بدنی به نفر وجود داره، اما یه جورایی هر کدومون بیش‌تر به یه انجمن شبیه‌ایم که اعضاش دور هم جمع شدن تا یه کاری انجام بدن، ولی اغلب هدف‌های متناقضی رو دنبال می‌کنن. چهار روش برای تقسیم‌بندی ذهن وجود داره؛ چهارمی از همه مهم‌تره، چون بیش‌ترین شباهت رو به قضیه‌ی فیل‌سوار و فیلش داره، اما سه تای دیگه هم جایی توی تجربه‌های ما از وسوسه و ضعف و کشمکش درونی دارن.

## تقسیم‌بندی اول: ذهن در برابر جسم

ما بعضی وقت‌ها می‌گیم جسم هم ذهن خودش رو داره، اما میشل دو مونتنی، فیلسوف فرانسوی، از این هم فراتر رفته و ادعا کرده هر عضوی از جسم احساس‌ها و دستورکار مخصوص خودش رو داره. خود دو مونتنی بیش‌تر از همه مجذوب استقلال آلت تناسلی شده بود:

واقعاً جا داره به آزادی عمل و نافرمانی این عضو دقت کنیم؛ وقتی نمی‌خواهیم، تحریک می‌شه و وقتی لازمش داریم، سرافکنده‌مون می‌کنه. مغرورانه داره سر خودمختاری با اراده‌ی ما رقابت می‌کنه.

او همین‌طور به شیوه‌هایی اشاره می‌کنه که حالت‌های چهره‌مون افکار محرمانه‌مون رو لو می‌دن؛ موهامون سیخ می‌شه، قلب‌مون تندتند می‌زنه، زبان‌مون بند می‌آد و دل‌پیچه می‌گیریم و «دل‌وروده‌مون به‌میل خودشون منقبض و منبسط می‌شن، بی‌اون‌که ما خواسته باشیم. حتی برخلاف میل ما هم این کار رو می‌کنن.» امروزه می‌دونیم بعضی از این واکنش‌ها در نتیجه‌ی کارکرد سیستم عصبی خودکاره. شبکه‌ای از اعصاب بخش‌ها و غده‌های بدن‌مون رو کنترل می‌کنن. این سیستم کاملاً مستقل از کنترل ارادی عمل می‌کنه. اما آخرین مورد توی فهرست دو مونتنی، یعنی روده‌ها، از عملکرد یه مغز دوم خبر می‌دن. روده‌های ما از شبکه‌ی گسترده‌ای، شامل بیش از صد میلیون نورون، بافته شدن. این



نورون‌ها مسئول همه‌ی محاسبه‌های لازم برای کارکرد پالایشگاه شیمیایی بدن هستند که مواد مغذی رو از خوراکی‌ها استخراج و اون‌ها رو فرآوری می‌کنه. این مغز روده‌ای به مرکز اجرایی محلی‌یه و به اموری رسیدگی می‌کنه که نیازی نیست مغز سر درگیرشون بشه. لابد انتظار داریم که مغز روده‌ای از مغز سر دستور بگیره و کارها رو طبق اوامر اون انجام بده؛ اما مغز روده‌ای درجه‌ی بالایی از خودمختاری داره و کارش رو هم خوب انجام می‌ده، حتی اگه عصب واگوس که دو تا مغز رو به هم وصل می‌کنه، از کار بیفته.

مغز روده‌ای استقلالش رو به شکل‌های مختلفی گوش‌زد می‌کنه. مثلاً وقتی «تصمیم می‌گیره» دل‌وروده رو پاک‌سازی کنه، سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر رو ایجاد می‌کنه. یا وقتی عفونت رو توی روده‌ها تشخیص می‌ده، توی مغز سر حس دل‌واپسی ایجاد می‌کنه تا شما در دوره‌ی بیماری محتاطانه‌تر رفتار کنین. درمورد هر چیزی هم که انتقال‌دهنده‌های عصبی اصلیش رو تحت‌تأثیر قرار بده، مثل استیل‌کولین یا سروتونین، واکنش‌های غیرمنتظره‌ای نشان می‌ده، بنابراین بسیاری از عوارض جانبی اولیه‌ی پروزاک (فلوکستین) و بقیه‌ی مهارکننده‌های بازجذب سروتونین انتخابی، به حالت تهوع و تغییرهای عملکرد روده ختم می‌شه. تلاش برای اصلاح عملکرد مغز سر می‌تونه مستقیماً عملکرد مغز روده رو مختل کنه. این خودمختاری مغز روده که با طبیعت خودکار تغییرهای دستگاه تناسلی آمیخته شده احتمالاً توی نظریه‌های باستانی هندی سهمی داره. اون نظریه‌ها می‌گن شکم سه تا چاکرای پایینی رو دربرگرفته؛ یعنی همون مراکز انرژی رو شامله که بر روده‌ی بزرگ و مقعد، اندام‌های جنسی و روده منطبقن. حتی می‌گن منشأ احساسات و بینش‌ها چاکرای روده است، یعنی همون ایده‌هایی که به نظر می‌آد از جایی غیر از مغز آدم سر درآورده. وقتی سنت پاول درباره‌ی نبرد بین نفس و روح ضجه‌مویه می‌کرده، قطعاً داشته به بعضی از اختلاف‌ها و درماندگی‌هایی اشاره می‌کرده که دو مونتنی تجربه کرده بود.

## تقسیم‌بندی دوم: چپ در برابر راست

تقسیم‌بندی دوم خیلی تصادفی در دهه‌ی ۱۹۶۰ کشف شد، اون هم وقتی که به جراح داشت مغز مردم رو از وسط نصف می‌کرد. اون جراح جو باجن بود و برای این کارش هم دلیل خوبی داشت: سعی می‌کرد به کسانی کمک کنه که حمله‌های سنگین و مکرر صرع زندگی‌شون رو نابود کرده بود. مغز انسان دو تا نیم‌کره‌ی جدا از هم داره که به کلاف رشته‌ای بزرگ عصبی، به اسم جسم پنبه‌ای، اون‌ها رو به هم وصل کرده. صرع همیشه از یه نقطه‌ی

مغز شروع می‌شود و به بافت‌های اطراف سرایت می‌کند. اگر به حمله‌ی صرع از جسم پنبه‌ای عبور کند می‌تونه توی کل مغز پخش بشه و کار آدم رو به بیهوشی بکشونه؛ آدم می‌افته روی زمین و تشنج می‌کند. درست همون‌طور که به فرماندهی نظامی یه پل رو منفجر می‌کنه تا دشمن نتونه ازش رد بشه، بوگن هم می‌خواست جسم پنبه‌ای رو قطع کنه تا از پخش‌شدن حمله‌ی صرع جلوگیری کنه.

در نگاه اول این ترند احمقانه بود؛ چون جسم پنبه‌ای بزرگ‌ترین کلاف عصبی منفرد توی کل بدنه، پس حتماً کار مهمی انجام می‌ده؛ درواقع هم همین‌طوره و ارتباط دو نیمه‌ی مغز با هم‌دیگه رو برقرار و فعالیت‌هاشون رو با هم هماهنگ می‌کنه. باین‌حال آزمایش روی حیوانات نشان داد حیوان، فقط چند هفته بعد از جراحی، کاملاً به حالت عادی برمی‌گرده. برای همین، بوگن بختش رو روی نمونه‌های انسانی هم امتحان کرد و جواب هم گرفت؛ شدت حمله‌ها به حد چشم‌گیری کاهش پیدا کرد.

اما آیا واقعاً با این عمل هیچ‌یک از فعالیت‌های مغزی مختل نمی‌شد؟ تیم جراحی برای پی‌بردن به این موضوع از یه روان‌شناس جوان به‌نام مایکل گازانیگا کمک گرفتن. وظیفه‌ی مایکل این بود که عوارض بعدی عمل «جداسازی مغز» رو پیگیری کنه. او می‌دونست که مغز پردازشش از جهان رو بین دو نیم‌کره‌ی راست و چپ تقسیم می‌کنه. نیم‌کره‌ی چپ اطلاعات رو از نیمه‌ی راست دنیا دریافت می‌کنه (یعنی گیرنده‌ی پیام‌های عصبی دست و پا و گوش راست و همین‌طور نیمه‌ی چپ شبکیه هر چشم که نور رو از زاویه‌ی راست دید دریافت می‌کنن) و دستور حرکت اعضای سمت راست بدن رو صادر می‌کنه. در همین راستا نیم‌کره‌ی راست قرینه‌ی نیم‌کره‌ی چپه؛ یعنی اطلاعات رو از نیمه‌ی چپ دنیا می‌گیره و حرکت‌های سمت چپ بدن رو کنترل می‌کنه. هیچ‌کس نمی‌دونه چرا علامت‌ها این‌طور ضرب‌دری بین این اعضا جابه‌جا می‌شن، از اول هم همین‌طور کار کرده. توی زمینه‌های دیگه هر کدوم از این دو تا نیم‌کره مختص فعالیت‌های متفاوتی هستن؛ نیم‌کره‌ی چپ مختص پردازش زبان و فعالیت‌های تحلیلیه و در زمینه‌ی بصری توی دقت به جزئیات بهتره. نیم‌کره‌ی راست در پردازش نقش‌ونگارها در فضا بهتره، از جمله مهم‌ترین نقش‌ونگار دنیا، یعنی چهره‌ها (این اساس همون نظریه‌های مشهور و ساده‌انگارانه درباره‌ی «راست‌مغزبودن» هنرمندا و «چپ‌مغزبودن» دانشمندهاست).

گازانیگا از این تقسیم‌کار مغز استفاده کرد و اطلاعاتی رو جداگانه به هر نیمه‌ی مغز ارائه کرد. او از بیماران خواست به یه نقطه روی صفحه‌ی نمایش خیره بشن و بعد

خیلی سریع توی سمت راست یا چپ زمین‌هی تصویر کلمه یا شیئ رو روشن و خاموش می‌کرد، اون قدر سریع که بیمار فرصت جا به‌جا کردن نگاهش رو نداشت. اگه تصویر یه کلاه برای یه لحظه در سمت راست زمین‌ه ظاهر می‌شد، اون وقت عکسش در نیمه‌ی چپ هر شبکیه ثبت می‌شد (البته بعد از عبور از قرنیه و وارونه‌شدن) و بعد اطلاعات عصبیش به محل پردازش بصری نیم‌کره‌ی چپ برگردونده می‌شد. بعد گازانیگا از بیمار می‌پرسید: «چی دیدی؟» و به دلیل اینکه نیم‌کره‌ی چپ قابلیت‌های زبانی کاملی داره، بیمار خیلی سریع و راحت می‌گفت: «یه کلاه». اما اگه تصویر کلاه در گوشه‌ی چپ زمین‌ه نشان داده می‌شد، اون وقت عکسش فقط به نیم‌کره‌ی راست برگردونده می‌شد که کنترلی روی سخن‌گفتن نداره. این بار وقتی گازانیگا از بیمار می‌پرسید: «چی دیدی؟» بیمار با توجه به اطلاعات دریافتی از نیم‌کره‌ی چپ می‌گفت: «هیچی.»

اما وقتی گازانیگا از بیمار خواست از روی کارتی که چند تا عکس روش بود، عکس درست رو با دست چپ نشونش بده، بیمار دقیقاً به کلاه اشاره کرد. نیم‌کره‌ی راست، با اینکه کلاه رو دیده، نمی‌تونه این رو به زبان بیاره، چون به مرکزهای زبان در نیم‌کره‌ی چپ دسترسی نداره. انگار یه آگاهی منفصل در نیم‌کره‌ی راست گیر افتاده بود و تنها وسیله‌ی خروجیش دست چپ بود.

وقتی گازانیگا تصویرهای متفاوتی رو به هر دو نیم‌کره نشان داد، همه‌چیز عجیب‌تر شد. یه بار تصویر یه پای مرغ رو سمت راست و تصویر یه خانه و یه ماشین پوشیده از برف رو سمت چپ نشان داد؛ بعد فهرستی از تصویرها رو به بیمار نشان داد و ازش خواست به اون اشاره کنه که با چیزی که دیده «مطابقت داره». دست راست بیمار به عکس یه جوجه اشاره کرد (عکسی که با پای مرغی مطابقت داشت که نیم‌کره‌ی چپ دیده بود)، اما دست چپش به عکس یه بیل اشاره کرد (با منظره‌ی برفی‌ای تطبیق پیدا می‌کرد که نیم‌کره‌ی راست دیده بود). وقتی دکتر از بیمار خواست درباره‌ی دو تا جوابش توضیح بده، او نگفت که «من نمی‌دونم چرا دست چپم به بیل اشاره کرده، لابد این چیزی بوده که به بخش راست مغزم نشان داده‌ین.»؛ درعوض، نیم‌کره‌ی چپ خیلی سریع یه داستان منطقی از خودش سرهم کرد. بیمار بدون درنگ گفت: «خب، مشخصه. پای مرغ به جوجه ربط داره و بیل هم برای اینه که باهاش کثیف‌کاری‌های جوجه رو تمیز کنی.»

به این یافته که طی اون مردم برای توجیه رفتارهاشون، بی‌درنگ، دلیل‌هایی به هم می‌بافن «خیال‌بافی» می‌گن. خیال‌بافی در بیمارانی که دو نیم‌کره‌ی مغزشون از هم

جداست و افرادی خیلی رایج که به آسیب‌های مغزی دیگری مبتلا شده‌ن. گازانیا که به مرکزهای زبانی نیم‌کره‌ی چپ مغز می‌گه واحد مفسر. کار این واحد مفسر هم اینه که برای هر رفتار به تفسیر مناسب و فوری ارائه کنه، حتی اگه خود فرد به دلیل‌ها و انگیزه‌های اون رفتارها اصلاً دسترسی نداشته باشه. مثلاً اگه کلمه‌ی «راه‌رفتن» به بیمار نشان داده می‌شد، ممکن بود از جاش بلند شه و راه بیفته. بعد وقتی ازش می‌پرسیدن چرا بلند شدی؟ ممکن بود بگه: «می‌خوام برم به نوشیدنی بیارم». واحد مفسر در توجیه‌سازی مهارت داره، اما اصلاً خبر نداره که همه‌ی این‌ها از قبل آماده شده‌ن.

علم کشف‌های عجیب‌تر از این هم داشته. در بعضی از بیماران مغزی با دو نیم‌کره یا بیمارانی که به‌نحوی دیگه به جسم پنبه‌ای مغزشون آسیب وارد شده به نظر می‌آد که نیم‌کره‌ی راست فعالانه با نیم‌کره‌ی چپ می‌جنگه؛ به این وضعیت «سندروم دست بیگانه» می‌گن. به نظر می‌آد توی این موارد یکی از دست‌ها، معمولاً هم دست چپ، کار خودش رو می‌کنه و برای خودش برنامه‌هایی داره؛ مثلاً وقتی تلفن زنگ می‌زنه، این دست بیگانه ممکنه گوشی رو برداره، ولی بعدش از این خودداری می‌کنه که گوشی رو به دست دیگه بده یا بگذاره در گوشش؛ یا تصمیم‌هایی که شخص می‌گیره رو رد می‌کنه و مثلاً پیراهنی رو می‌گیره که دست دیگه انتخاب کرده و برش می‌گردونه روی چوب لباسی. یه دست مچ اون یکی دست رو می‌گیره و تلاش می‌کنه از انجام دادن تصمیم‌های آگاهانه‌ی فرد جلوگیری کنه. گاهی این دست بیگانه گلوی صاحبش رو می‌گیره و سعی می‌کنه خفه‌ش کنه.

این دوتکه‌بودن ذهن بر اثر از هم جداشدن دو تکه‌ی مغز اتفاق می‌افته که خیلی هم نادره. آدم‌های عادی مغزشون دوتکه نیست. با این حال مطالعه‌هایی که روی دو نیم‌کره‌ی راست و چپ مغز، به‌صورت جدا از هم، انجام می‌شن همیشه در روان‌شناسی مهم بوده‌ن چون به‌شکل ترسناکی ثابت کرده‌ن که ذهن مجموعه‌ای از واحدهای کوچک‌تره که قادرن به‌طور مستقل یا حتی علیه هم فعالیت کنن. این مطالعه‌ها برای این کتاب هم اهمیت دارن چون به‌طرز مهیجی ثابت می‌کنن این واحدهای کوچک استادی سرهم‌کردن توجیه‌های قانع‌کننده برای رفتارهای شما هستن، حتی بدون اینکه دلیل واقعی رفتار شما رو بدونن. در اصل، «واحد مفسر» گازانیا همون فیل‌سواره. در چند فصل آینده با این فیل‌سوار و دردلد هاش بیش‌تر آشنا می‌شین.

## تقسیم‌بندی سوم: تازه درمقابل کهنه

اگر شما تو به خانه‌ی نسبتاً جدید در حومه‌ی شهر زندگی می‌کنین، احتمالاً ساخت خانه‌تون کمتر از یک سال طول کشیده و معماری هم که اتاق‌هاش رو طراحی کرده توی این فکر بوده که کارش جوابگوی نیازهای مردم باشه، اما خانه‌های خیابون ما حدود سال ۱۹۰۰ ساخته شدن و از همون موقع به‌اندازه‌ی حیاط‌خلوت‌شون گسترش پیدا کردن. ایوان‌هایی که اون موقع ساخته شدن بعدن سرپوشیده شدن و تبدیل شدن به آشپزخانه. روی سقف قسمت‌هایی که بعداً اضافه شدن اتاق‌خواب‌های بیش‌تری ساخته شده و بعد سرویس‌های بهداشتی به این اتاق‌های جدید ضمیمه شدن. مغز مهره‌داران هم به‌همین شکل و البته روبه‌جلو‌گسترش پیدا کرده. مغز فقط با سه تا اتاق یا سه دسته نورون شروع به‌کار کرده: مغز خلفی (با ستون فقرات در ارتباطه)، مغز میانی و مغز جلویی (به اندام‌های حسی جلوی بدن حیوان مربوطن). با گذر زمان و رشد کردن بدن‌ها و پیچیده‌تر شدن رفتارها، مغز فقط بخش جلویی رو بازسازی کرده، اون‌هم فارغ از ستون فقرات؛ مغز جلویی رو هم بیش از هر بخش دیگه‌ای توسعه داده. مغز جلویی پستانداران نخستین قشر خارجی تازه‌ای ایجاد کرده. این قشر خارجی تازه هیپوتالاموس (متخصص هماهنگ کردن انگیزه‌ها و تحریک‌های غریزی)، هیپوکمپوس (متخصص حافظه) و بادامه (متخصص فراگیری و پاسخ‌های احساسی) رو شامله. گاهی به این ساختارها سیستم لیمبیک یا حاشیه‌ای گفته می‌شه (از کلمه‌ی لاتین لیمپوس، به معنی «مرز» یا «حاشیه» گرفته شده)؛ چون دور بقیه‌ی قسمت‌های مغز پیچیده شدن و حاشیه‌ای رو تشکیل دادن.

همین‌طور که پستانداران در ابعاد جسمی بزرگ‌تر شدن و رفتارهاشون متنوع‌تر شد (درواقع پس از انقراض دایناسورها)، این نوسازی مغز ادامه پیدا کرد. در پستانداران اجتماعی‌تر، به‌خصوص راسته‌ی نخستی‌سانان، لایه‌ای جدید از بافت عصبی به وجود اومد و دور تا دور سیستم لیمبیک قدیمی رو پوشوند. این بخش نئوکورتکس نام داره (کلمه‌ای لاتین، به معنی «پوشش جدید») و همون بخش خاکستریه که مشخصه‌ی ویژه‌ی مغز انسانه. بخش جلویی نئوکورتکس خیلی جالب‌توجهه؛ چون انگار بخش‌هایی از اون مختص وظیفه‌های خاصی نیستن (مثلاً تکون دادن به انگشت یا تجزیه و تحلیل صوت) و درعوض، فقط در دسترس هستن تا همکاری‌های جدید رو مدیریت کنن و درگیر کارهایی مثل فکر کردن و برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری می‌شن؛ یعنی پردازش‌های ذهنی‌ای رو انجام

می‌دن که قادرن یه بخش رو از این فراتر ببرن که فقط به یه موقعیت غریزی پاسخ بده.

به نظر می‌رسه رشد کورتکس جلویی مثل یه توجیه امیدوارکننده‌ست برای تقسیم‌هایی که توی ذهن‌مون تجربه می‌کنیم. شاید این کورتکس جلویی همون جایگاه خُزده، ارباب‌ران افلاطون و روح سنت پاول. این بخش کنترل رو از سیستم لیمبیک اولیه، یعنی اسب بد افلاطون یا نفس سنت پاول، گرفته، البته نه به‌طور کامل. ما می‌تونیم با اقتباس از اون شخصیت اسطوره‌ای یونانی که آتش رو از خدایان دزدید و تقدیم انسان‌ها کرد، این توضیح رو سند پرومتئوسی تکامل انسان در نظر بگیریم. براساس این سند اجداد ما صرفاً حیوان‌هایی بوده‌ن که احساسات و تحریک‌های غریزی سیستم لیمبیک اون‌ها رو هدایت می‌کرد. این وضعیت ادامه داشت تا اینکه موهبت الهی خُرد رو دریافت کردن که در نئوکورتکس نوسازی شده قرار داشت.

سند پرومتئوسی از این بابت جالب‌توجهه که به‌وضوح ما رو از بقیه‌ی حیوانات جدا و برتری عقلانی ما رو تصدیق می‌کنه، اما درعین‌حال توجه‌مون رو به این موضوع هم جلب می‌کنه که ما هم‌چنان جزو خدایان نیستیم و این آتش عقلانیت یه جورهایی برامون تازگی داره و هنوز کاملاً بهش تسلط پیدا نکرده‌یم. همین‌طور این سند با بعضی از یافته‌های قدیمی درباره‌ی قوانین سیستم لیمبیک و کورتکس جلویی کاملاً هم‌خوانی داره؛ برای مثال، وقتی بعضی از منطقه‌های هیپوتالاموس مستقیماً با یه جریان الکتریکی کوچک تحریک می‌شن، کاری می‌کنن که موش‌ها و گربه‌ها و دیگر پستانداران پرخور، درنده‌خو یا خیلی شهوتی بشن. این نشان می‌ده سیستم لیمبیک مبنای بسیاری از غریزه‌های حیوانی ماست. همین‌طور وقتی به کورتکس جلویی مغز انسان‌ها آسیب وارد می‌شه گاهی میل جنسی یا رفتارهای پرخاشگرانه رو افزایش می‌ده، چون کورتکس جلویی در سرکوب یا مهار برانگیختگی‌های رفتاری نقش مهمی داره.

اخیراً چنین موردی در دانشگاه بیمارستان ویرجینیا دیده شد. یه معلم مدرسه توی دهه‌ی چهل‌سالگیش خیلی بی‌مقدمه شروع کرد به رابطه‌برقرارکردن با فاحشه‌ها، وب‌گردی توی وب‌سایت‌های پورن کودکان و پیشنهاد رابطه به دخترچه‌ها. خیلی‌زود هم دستگیر و محکوم به کودک‌آزاری شد. یک روز قبل محاکمه‌ش سراز اورژانس بیمارستان درآورده بود. چون سردرد وحشتناکی داشت و خیلی دلش می‌خواست به زن صاحب‌خانه‌ش تجاوز کنه (همسرش ماه‌ها پیش اون رو از خانه بیرون کرده بود). حتی وقتی داشت با دکتر حرف می‌زد به پرستارهایی که رد می‌شدن پیشنهاد رابطه می‌داد. یه

اسکن مغزی نشان داد که به تومور خیلی بزرگ در کورتکس جلویی مغزشه که به همه‌ی بخش‌های دیگه فشار آورده و نمی‌گذاره کورتکس جلویی رفتارهای نامناسب رو مهار و به عواقب‌شون فکر کنه (آخه کی درست به روز قبل محاکمه‌ش این‌جور نمایشی رو توی مغز راستش ترتیب داده بود؟). وقتی تومور برداشته شد میل شدید به رابطه‌ی جنسی در او از بین رفت؛ به‌علاوه، وقتی سال بعد تومور دوباره رشد کرد علامت‌ها هم برگشتن و دوباره که تومور رو برداشتن علامت‌ها هم ناپدید شدن.

با این‌همه به نقصی توی سند پرومیتئوس وجود داره؛ بر طبق این متن عقل و منطق توی کورتکس جلویی هستن، ولی احساسات اون پشت توی سیستم لیمبیک قرار دارن؛ درحالی‌که درواقع کورتکس جلویی گستره‌ی عظیمی از احساسات رو در انسان فعال می‌کنه. یک‌سوم پایینی بخش پیشین کورتکس جلویی کورتکس اوربیتوفرونتال نامیده می‌شه؛ چون بخشی از مغزه که درست بالای چشم‌هاست (اوربیت واژه‌ی لاتین به‌معنای حدقه‌ی چشمه). این منطقه از کورتکس به‌طور خاصی در انسان‌ها و دیگر نخستی‌سانان به‌میزان زیادی رشد کرده و در خلال واکنش‌های احساسی یکی از منطقه‌های دائماً فعال مغزه؛ مثلاً این بخش کورتکس اوربیتوفرونتال زمانی‌که شما میزان پاداش و جزای به موقعیت رو می‌سنجید، نقش خیلی مهمی بازی می‌کنه. هر وقت امکان فوری از لذت و درد یا سودوزیان در بین باشه، نورون‌های این بخش کورتکس به‌شدت فعال می‌شن. وقتی احساس می‌کنید به غذا، منظره یا آدم جذاب شما رو جذب کرده یا از دیدن به حیوان مرده، شنیدن به آهنگ بد یا به قرار عاشقانه‌ی ناکام منزجر شده‌ین، توی همون لحظه کورتکس اوربیتوفرونتال شما داره به‌شدت فعالیت می‌کنه تا به شما به حس عاطفی از میل به دست‌یابی یا فرار بده؛ بنابراین به نظر می‌رسه که کورتکس اوربیتوفرونتال برای اید یا همون نَفَس سنت پاول نامزد بهتریه، نه برای سوپرایگو یا روح.

اهمیت این بخش برای احساسات در تحقیق‌های آسیب‌های مغزی بیش‌تر هم نشان داده شده. آنتونیو داماسیو عصب‌شناس، روی افرادی تحقیق کرده که به‌دلیل سکنه، تومور یا ضربه به سرشون، بخش گسترده‌ای از کورتکس جلویی‌شون از بین رفته. او در دهه‌ی ۱۹۹۰ کشف کرد که وقتی بخش‌های مشخصی از کورتکس اوربیتوفرونتال آسیب می‌بینه بیماران روابط عاطفی‌شون رو بیش‌تر از دست می‌دن. اون‌ها می‌گن در مواجهه با احساسات هیچ حسی ندارن و تحقیق‌ها روی عکس‌العمل‌های خودکارشون (آزمون‌هایی شبیه دروغ‌سنجی) ثابت می‌کنه که از بروز عادی عکس‌العمل‌های فیزیکی بی‌بهره‌ن؛ یعنی

عکس‌العمل‌هایی رو نمی‌تونن نشان بدن که ما در مواجهه با صحنه‌ای ترسناک یا زیبا از خودمون بروز می‌دیم؛ اما توانایی‌های منطق و استدلال‌شون سالمه. اون‌ها توی تست‌های هوش، آگاهی از قوانین اجتماعی و اصول اخلاقی معمولی هستن.

خب، وقتی این افراد به زندگی برمی‌گردن چه اتفاقی می‌افته؟ حالا که فارغ از حواس‌پرتهای احساسی هستن، آیا فوق‌العاده منطقی می‌شن و قادرن از لابه‌لای غبار احساسات که چشم ما رو کور می‌کنه راه عقلانیت کامل و بی‌نقص رو تشخیص بدن؟ دقیقاً برعکس؛ متوجه می‌شن که حتی نمی‌تونن تصمیم‌های ساده بگیرن و هدفی انتخاب کنن و زندگی‌شون از هم می‌پاشه. وقتی به دنیای اطرافشون نگاه می‌کنن و با خودشون می‌گن «الان باید چی کار کنم؟» یه دوجین از انتخاب‌ها رو پیش روی خودشون می‌بینن، اما از احساسات درونی غریزی خواستن یا نخواستن بی‌بهره هستن. اون‌ها باید مزایا و معایب هر انتخابی رو با عقلانیت‌شون بسنجن، اما در غیاب احساسات، دلیلی برای انتخاب این یا اون نمی‌بینن. وقتی ما که چنین صدمه‌ای ندیده‌یم به دنیای اطرافمون نگاه می‌کنیم، بلافاصله و به‌طور خودکار، مغزهای عاطفی‌مون انتخاب‌های ممکن رو ارزیابی می‌کنن. معمولاً هم یه انتخاب به‌عنوان بهترین انتخاب نهایی جلومون ظاهر می‌شه. وقتی دو یا سه تا انتخاب به نظر خوب بیان، فقط کافیه از عقل‌مون برای سنجش مزایا و معایب استفاده کنیم.

استدلال عقلانی انسان به‌شدت به عواطف پیچیده‌ی او وابسته‌ست. فقط به‌دلیل کارکرد خوب مغزهای عاطفی‌مونه که قدرت استدلال‌مون می‌تونه ابراز وجود کنه. ممکنه تصویر افلاطون از عقل به‌عنوان ارابه‌رانی که نفسانیات حقیر و فاقد شعور رو کنترل می‌کنه، نه‌تنها درباره‌ی خرد، درباره‌ی قدرت ارابه‌ران هم اغراق کرده باشه. تشبیه فیل‌سوار با یافته‌های داماسیو بیش‌تر هم‌خوانی داره: عقل و احساس باید هر دو با هم کارکنن تا رفتار هوشمندانه خلق بشه، اما احساس، یعنی بخش عظیمی از وجود فیل، بیش‌تر کارها رو انجام می‌ده. وقتی نئوکورتکس به میدان اومد، وجود فیل‌سوار رو توجیه کرد ولی درعین‌حال فیل رو هم باهوش‌تر از قبل کرد.

## تقسیم‌بندی چهارم: کنترل شده درمقابل خودکار

در دهه‌ی ۱۹۹۰ که داشتم استعاره‌ی فیل و فیل‌سوار رو برای خودم سر هم می‌کردم،



رشته‌ی روان‌شناسی اجتماعی هم درمورد ذهن به دیدگاه مشابهی رسیده بود. بعد از شیفتگی طولانی روان‌شناس‌ها به الگوهای پردازش اطلاعات و تشبیه‌های رایانه‌ای، کم‌کم متوجه شدن که درواقع همیشه دو تا سیستم پردازشی توی ذهن فعالن: پردازش‌های کنترل‌شده و پردازش‌های خودکار.

فرض کنید شما داوطلب شرکت کردن توی تجربه‌ای این‌شکلی شده‌ین: در ابتدا محقق چند مسئله‌ی لغوی به شما می‌ده و می‌گه وقتی تمومش کردی بیا پیش من. اون مسئله‌ها هم خیلی ساده‌ن: باید چند تا سری پنج‌تایی کلمه‌ها رو منظم کنین و با چهار تاشون جمله بسازین؛ مثلاً «اون‌ها، او، مزاحم‌شدن، دیدن، معمولاً». از این کلمه‌ها می‌تونه دو جمله در بیاد: «اون‌ها معمولاً اون رو می‌بینن» یا «اون‌ها معمولاً مزاحم او می‌شن». چند دقیقه‌ی بعد، وقتی تست رو تمام کردین، طبق دستور برای تحویل می‌رین توی سالن. محقق اون‌جاست، ولی داره با یکی دیگه حرف می‌زنه و به شما نگاه نمی‌کنه. به‌نظرتون چی کار می‌کنید؟ خب، اگه نصف جمله‌هایی که ساخته‌ین کلمه‌هایی مرتبط با بی‌ادبی باشه (مثل مزاحم‌شدن، گستاخی‌کردن، حمله‌ورشدن) احتمالاً بعد از یکی‌دو دقیقه صحبت محقق رو قطع می‌کنین و می‌گین: «بخشین، تمومش کردم. حالا باید چی کار کنم؟» اما اگه توی جمله‌هایی که مرتب کردین کلمه‌های مربوط به بی‌ادبی با کلمه‌های مربوط به ادب جایگزین شده باشن (مثلاً اون‌ها، او، احترام‌گذاشتن، دیدن، معمولاً)، به‌احتمال زیاد، یه ده‌دقیقه‌ای صبورانه اون‌جا می‌شینین و منتظر می‌شین تا محقق خودش بیاد سمت‌تون.

به‌همین ترتیب، افراد در مواجهه با کلمه‌های مرتبط با کهن‌سالی آهسته‌تر راه می‌رن، در مواجهه با کلمه‌هایی مثل استاد و پروفیسور در بازی Trivial Pursuit<sup>۱</sup> باهوش‌تر می‌شن و در مواجهه با کلمه‌های مرتبط با او‌باش فوتبال، احمق‌تر می‌شن. درعین‌حال هم این تأثیرها به این هیچ ربطی ندارن که شما آگاهانه کلمه‌ها رو بخونین. عین همین تأثیرها زمانی رخ می‌ده که کلمه‌ها به‌شکلی ناهشیارانه به فرد ارائه می‌شن؛ یعنی به‌اندازه‌ی چند صدم ثانیه رو پرده‌ی نمایش، ظاهر می‌شن. اون‌قدر سریع این اتفاق می‌افته که ذهن هوشیار شما نمی‌تونه اون‌ها رو ثبت کنه، اما بخشی از ذهن کلمه‌ها رو می‌بینه و رفتارهای خاصی رو ترتیب می‌ده که روان‌شناس‌ها می‌تونن ارزیابی کنن.

طبق نظر جان بار که در این نوع تحقیق‌ها پیش‌رو بوده، این تجربه‌ها نشان می‌دن که

۱. به بازی فکری با صفحه و کارت، پراز سؤال‌های اطلاعات عمومی.

بیشتر پردازش‌های ذهنی به‌طور خودکار و بی‌نیاز از توجه آگاهانه یا کنترل اتفاق می‌افتند. بیشتر پردازش‌های خودکار کاملاً ناآگاهانه هستند، البته بعضی از آن‌ها بخشی از ماهیت‌شون رو خودآگاه جلوه می‌دن؛ مثلاً ما از جریان خودآگاهی آگاهیم که به نظر می‌رسه همیشه هم جاریه. این جریان قانون‌های جامعه‌ی خودش رو دنبال می‌کنه، اون‌هم بدون هیچ حسی از تلاش یا جهت‌گیری از سوی انسان. بار پردازش‌های خودکار رو با پردازش‌های کنترل‌شده مقایسه می‌کنه، یعنی با نوعی از تفکر مقایسه‌شون می‌کنه که به تلاش نیاز داره، باید قدم‌به‌قدم پیش بره و همیشه در مرکز صحنه‌ی خودآگاهی حاضره؛ مثلاً چه ساعتی باید از خانه راه بیفتین تا به پرواز ۶:۲۰ دقیقه‌ی لندن برسین؟ این چیزیه که باید هوشیارانه بهش فکر کنین؛ اول به وسیله برای رسیدن به فرودگاه انتخاب کنید، بعد ساعت اوج ترافیک و وضع آب‌وهوا و حتی میزان سخت‌گیری و وقت‌کشی پلیس فرودگاه رو در نظر بگیرین. نمی‌تونین به‌امید حدس‌وگمان راه بیفتین؛ اما وقتی دارین به‌سمت فرودگاه رانندگی می‌کنین تقریباً همه‌ی کارهاتون خودکار انجام می‌شن: نفس‌کشیدن، پلک‌زدن، جابه‌جاشدن رو صندلی، خیال‌بافی، حفظ فاصله‌تون با ماشین جلویی و حتی آخم‌و‌تخم با راننده‌های کندرو و بدویی‌راه‌گفتن به اون‌ها.

پردازش کنترل‌شده محدوده، به‌این معنی که ما در یک زمان فقط می‌تونیم راجع به یه موضوع آگاهانه فکر کنیم؛ برخلافش، پردازش‌های خودکار می‌تونن موازی باشن و هم‌زمان خیلی از کارها رو مدیریت کنن. اگه ذهن توی هر ثانیه صدها عملیات رو انجام می‌ده، حداقل یکی‌شون باید خودکار باشه. خب، حالا رابطه‌ی بین پردازش خودکار و کنترل‌شده چیه؟ آیا پردازش کنترل‌شده به رئیس دانا، پادشاه یا مدیرعاملی می‌مونه که با سؤال‌های خیلی مهم سروکار داره و با آینده‌نگری برای انجام‌دادن وظیفه‌ی پردازش‌های خودکار گنگ سیاست‌گذاری می‌کنه؟ پس دوباره برمی‌گردیم به متن پرومیتئوس و اون دلیل الهی. برای اینکه یه بار برای همیشه طلسم این متن رو بشکنیم، بهتره به گذشته برگردیم و دقت کنیم چرا این دو تا پردازش رو داریم؟ چرا یه فیل‌سوار کوچک و یه فیل بزرگ داریم؟

وقتی ششصد میلیون سال قبل اولین دسته‌ی نوروها داشتن اولین مغزها رو شکل می‌دادن حتماً مزیت‌هایی رو به بخش‌های زیرمجموعه‌شون اهدا کرده‌ن؛ چون مغزها از اون موقع به‌بعد در حال گسترش بوده‌ن. مغزها سازگارن، برای اینکه اطلاعات بخش‌های مختلف بدن حیوان رو با هم ترکیب می‌کنن تا خیلی سریع و خودکار به تهدیدها یا

فرصت‌های محیطی پاسخ بدن. حدود سه میلیون سال قبل زمین پر شده بود از حیواناتی که توانایی‌های خودکار پیچیده‌ی خارق‌العاده‌ای داشتند، مثل پرنده‌ها که می‌توانستند با موقعیت ستاره‌ها جهت‌یابی کنند، مورچه‌ها که می‌توانستند با همکاری هم جنگی رو اداره کنند و مزرعه‌ی پرورش قارچ راه‌بندازان و البته بعضی از گونه‌های انسانی هم کم‌کم داشتن ابزار می‌ساختند. خیلی از این موجودها سیستم‌های برقراری ارتباط داشتند، اما هیچ‌کدام شون حرف نمی‌زدند.

پردازش کنترل‌شده به زبان احتیاج داره. شما می‌تونین به واسطه‌ی تصویرها گونه‌ای از تفکر داشته باشین، اما برای برنامه‌ریزی چیزی پیچیده، ارزیابی مزایا و معایب روش‌های مختلف و همین‌طور تجزیه و تحلیل دلیل موفقیت‌ها و شکست‌های گذشته به کلمه‌ها نیاز دارین. هیچ‌کس نمی‌دونه انسان از چه زمانی صاحب زبان شد، اما تخمین‌ها از حدود دو میلیون سال پیش که مغز هومینیدها<sup>۱</sup> بزرگ‌تر شد، تا چهل‌هزار سال پیش، همون زمانی که نقاشی‌های غارها و بقیه‌ی دست‌سازه‌ها ذهن انسانی مدرن رو به‌طور قطع آشکار کردن، رو شامل میشه. هر کدوم از این زمان‌ها رو که دوست دارین انتخاب کنین، اما به‌رحال زبان و استدلال و برنامه‌ریزی آگاهانه در اواخر دوره‌ی تکامل شکل گرفته‌ن. این دوره اندازه‌ی یه چشم به‌هم‌زدن با ما فاصله داره. اون‌ها مثل نسخه‌ی ۱ نرم‌افزار رایدرا<sup>۲</sup> هستن. بخش‌های زبانی خوب کار می‌کنن، ولی هنوز یه‌عالمه ایراد توی بخش‌های برنامه‌ریزی و استدلال وجود داره؛<sup>۳</sup> از طرف دیگه، پردازش‌های خودکار هزاران بار چرخه‌ی بازیابی محصول رو از سر‌گذردن و تقریباً کاملن. این تفاوت در تکامل بین پردازش‌های خودکار و کنترل‌شده به‌خوبی توضیح می‌ده چرا ما رایانه‌های ارزانی داریم که بهتر از انسان می‌تونن از منطق و ریاضی و شطرنج سر‌دربارن (البته خیلی از ماها باهاشون مشکل داریم)، اما هیچ‌کدوم از ربات‌های گرون‌قیمت‌مون نمی‌تونن، حتی به‌خوبی یه بچه‌ی شش‌ساله، توی جنگل قدم بزنن (سیستم حرکتی و ادراکی ما بی‌نظیره).

تکامل هیچ‌وقت آینده‌نگر نیست؛ نمی‌تونه بهترین راه رو برای جابه‌جایی از نقطه‌ی آ به نقطه‌ی ب برنامه‌ریزی کنه؛ اما به‌جاش تغییرهای کوچکی در ساختارهای موجود

۱. گونه‌ی انسان نخستین.

۲. یکی از نرم‌افزارهای محیط برنامه‌نویسی.

۳. برای یه بازنگری درمورد اینکه چرا بیش‌تر سیستم‌های ذهنی این‌قدر خوب کار می‌کنن و با این‌حال توی استدلال منطقی این‌قدر ضعیفن به این کتاب رجوع کنین: Margolis, 1987.

به وجود اومدن (با جهش ژنتیکی) و تا جایی گسترش پیدا کردن که به اندام‌ها کمک کنن تا به شرایط فعلی پاسخ‌های بهتری بدن. وقتی زبان تکامل پیدا کرد، مغز انسان آماده نبود تا افسار قدرت رو به دست فیل‌سوار بده (تفکر‌گویای آگاهانه). کارها از قبل خوب پیش می‌رفت و توانایی زبانی تا جایی گسترش پیدا کرد که به فیل کمک کرد کار مهمش رو به‌شکل بهتری انجام بده. فیل‌سوار متحول شد و به خدمت فیل دراومد، اما اساس زبان، هر چی بوده، به ابزاری قدرتمند تبدیل شد که می‌تونست به‌شکل‌های جدیدی به کار گرفته بشه؛ بعد از اون تکامل موجوداتی رو انتخاب کرد که به‌بهترین شکل از ابزار زبان استفاده کردن.

یه استفاده از زبان اینه که تا حدی انسان‌ها رو از «کنترل محرک» آزاد می‌کنه. رفتارشناسانی مثل بی. اف. اسکینر می‌تونستن بیش‌تر رفتارهای حیوانات رو به‌عنوان مجموعه‌ای از ارتباطات بین محرک و پاسخ‌ها توضیح بدن. بعضی از این ارتباطات ذاتی هستن، مثل وقتی که منظره یا بوی غذای طبیعی حیوان، گرسنگی و خوردن رو در او تحریک می‌کنه. بقیه‌ی ارتباطات اکتسابی هستن، مثل اون چیزی که سگ‌های ایوان پاولوف نشان دادن: با صدای یه زنگ که قبل از اومدن غذا به صدا درمی‌اومد بزاق دهان‌شون ترشح می‌شد. از نظر رفتارشناسان، حیوانات برده‌های محیط‌شون هستن و از تجربه‌های قبلی‌شون درس می‌گیرن و کورکورانه به ویژگی‌های پاداش‌گونه‌ی هر چیزی که روبه‌روشون باشه پاسخ می‌دن. اون‌ها فکر می‌کردن که انسان‌ها هم با حیوانات فرقی ندارن. با این دیدگاه می‌شه سخن سنت پاول رو این‌طوری هم بیان کرد: «نفس من تحت‌کنترل محرکه.» پس تصادفی نیست که لذت‌های نفسانی این‌قدر برامون رضایت‌بخشن. مغز ما هم مثل مغز موش‌ها طوری سیم‌کشی شده که غذا و رابطه‌ی جنسی در اون انفجار کوچکی از دوپامین ایجاد می‌کنه. این انتقال‌دهنده‌ی عصبی ابزار مغز برای خوشحال کردن ما به‌خاطر انجام دادن فعالیت‌هایی که برای بقای ژنتیکی‌مون خوبن. اسب بد افلاطون توی کشاندن ما به‌سمت این چیزها نقش مهمی داره؛ همین هم به اجدادمون کمک کرده زنده بمونن و نسل‌شون ادامه پیدا کنه.

اما نظر رفتارگرایان درمورد انسان‌ها کاملاً درست نبود. سیستم کنترل‌شده به انسان‌ها اجازه می‌ده که از طرفی به هدف‌های بلندمدت فکر کنن و به‌این ترتیب، از سلطه‌ی زمان حال رها بشن، از کشش ذاتی وسوسه‌شدن با دیدن چیزهای وسوسه‌انگیز فاصله بگیرن؛ می‌تونن جایگزین‌هایی رو تصور کنن که در حال حاضر جلو چشم‌شون نیست، می‌تونن

مخاطرات سلامتی در درازمدت رو درمقابل لذت‌های موجود فعلی ارزیابی کنن و می‌تونن با گفت‌وگو بفهمن که کدوم انتخاب به موفقیت و سربلندی ختم می‌شه. اما از طرف دیگه، متأسفانه رفتارگراها زیاد هم درمورد انسان‌ها اشتباه نکرده‌ن، چون اگرچه سیستم کنترل‌شده با اصول رفتارگرایی مطابقت نداره، اما برای ایجاد رفتار قدرت نسبتاً کمی داره. سیستم خودکار به‌انتخاب طبیعت شکل گرفت تا محرک عملکرد سریع و مطمئن باشه. این سیستم اون بخش‌هایی از مغز رو شامله که به ما حس لذت و درد رو القا می‌کنن (مثل کورتکس اوربیتوفرونتال) و همین‌طور اون بخشی رو دربرمی‌گیره که انگیزه‌های مربوط به بقا رو تحریک می‌کنه (مثل هیپوتالاموس). انگشت این سیستم خودکار روی دکمه‌ی آزادسازی دوپامینه. درمقابل، سیستم کنترل‌شده بیش‌تر شبیه یه مشاوره؛ مثل فیل‌سواریه که پشت فیل نشسته و بهش کمک می‌کنه انتخاب‌های بهتری انجام بده. می‌تونه آینده‌ی دور رو ببینه و می‌تونه از طریق صحبت‌کردن با بقیه‌ی فیل‌سوارها یا خوردن نقشه اطلاعات مفیدی کسب کنه، اما نمی‌تونه فیل رو وادار کنه تا برخلاف میلش کاری انجام بده. به‌نظر من، دیوید هیوم، فیلسوف اسکاتلندی، بیش‌تر از افلاطون به حقیقت نزدیک شده بود؛ چون گفته: «عقل برده‌ی بی‌چون‌وچرای احساساته و هرگز نمی‌تونه برای هیچ بخش دیگه‌ای حتی به خدمت و اطاعت تظاهر کنه.»

خلاصه اینه که فیل‌سوار یه مشاور یا خدمت‌گزاره، نه پادشاه یا رئیس‌جمهور یا ارباب‌رانی که با تمامی قوا افسار رو در دست داره. همون واحد مفسر‌گازانگاست، یعنی تفکر کنترل‌شده و آگاهانه. فیل درمقابل نماد هر چیز دیگه‌ست؛ اون احساسات روده‌ای، واکنش‌های شکمی، عواطف و بینش‌هایی رو کنترل می‌کنه که بیش‌تر سیستم خودکار رو دربرمی‌گیرن. فیل و فیل‌سوار هر کدوم هوش خودشون رو دارن و وقتی با هم‌دیگه خوب کار کنن می‌تونن استعداد بی‌همتای نوع بشر رو فعال کنن، ولی همیشه با هم خوب کار نمی‌کنن. حالا این‌جا سه تا از اتفاق‌های عجیب روزمره رو براتون مثال می‌زنم که رابطه‌ی گاه بیچیده‌ی فیل‌سوار و فیل رو نشون می‌ده.

## ناکامی در خویشتن‌داری

فرض کنین سال ۱۹۷۰ میلادیه و شما بچه‌ی چهارساله‌ای هستین که توی یه آزمایش تحت‌نظارت والتر میشل در دانشگاه استنفورد شرکت کرده‌ین. شما رو به یه اتاقی توی مهدکودک‌تون برده‌ن و یه مرد مهربان به شما اسباب‌بازی می‌ده و خودش هم یه کم

هم‌بازی شما می‌شه. بعد مردِ اول از شما می‌پرسه که مارشمالو دوست داری؟ (حتماً دارین). بعد می‌پرسه آیا این بشقابی رو ترجیح می‌دی که این‌جاست و توش یه دونه مارشمالوه یا اون بشقابی رو که اون‌جاست و توش دو تا مارشمالوه؟ (قطعاً اون یکی). بعد مرده می‌گه باید چند لحظه‌ای از اتاق بره بیرون و اگه بتونی تا وقتی برگرده صبر کنی، اون دو تا مارشمالو مال شما می‌شه. اگه نمی‌خواین منتظر باشین، می‌تونین زنگ رو بزنین تا اون مرده بیاد و بشقابی بهتر بده که یه دونه مارشمالو داره، اما اگه این کار رو بکنین، دیگه اون دو تا رو از دست می‌دین. بعد مرد اتاق رو ترک می‌کنه. شما به مارشمالوها خیره می‌شین. آب‌دهن‌تون راه می‌افته. دل‌تون می‌خواد. با خواستن‌تون می‌جنگین. اگه مثل همی بچه‌های چهارساله باشین، فقط چند دقیقه دوام می‌آرین. بعد زنگ رو می‌زنین.

حالا چند سال بریم جلوتر، یعنی به سال ۱۹۸۵. میشل پرسش‌نامه‌ای رو برای والدین شما فرستاده و ازشون خواسته شخصیت‌تون، توانایی‌تون توی به‌تأخیرانداختن لذت‌ها و مقابله با ناکامی‌ها و همین‌طور عملکردتون توی امتحان ورودی کالج (آزمون استعداد تحصیلی) رو گزارش کنن. والدین شما این کار رو انجام می‌دن و پرسش‌نامه رو می‌فرستن. میشل متوجه می‌شه که تعداد ثانیه‌هایی که شما در سال ۱۹۷۰ برای به‌صدا درآوردن زنگ منتظر موندین، نه‌تنها گفته‌های والدین‌تون درباره‌ی شما، به‌عنوان یه نوجوان، رو پیش‌بینی می‌کنه، بلکه احتمال پذیرفته‌شدن‌تون در دانشگاهی سطح بالا رو هم تخمین می‌زنه. بچه‌هایی که در سال ۱۹۷۰ تونستن به محرک کنترل غلبه کنن و لذت رو چند دقیقه‌ی بیش‌تر به تأخیر بندازن، بهتر تونستن به‌عنوان یه نوجوان درمقابل وسوسه‌ها مقاومت کنن و روی درس‌هاشون تمرکز کنن و وقتی چیزها برخلاف میل‌شون پیش می‌ره، خویشتن‌داری کنن.

رمز موفقیت‌شون چی بود؟ بخش بزرگیش استراتژی‌ه، یعنی راه‌هایی که بچه‌ها از کنترل ذهنی محدودشون استفاده کردن تا حواس‌شون به چیز دیگه‌ای معطوف بشه. میشل در تحقیق‌های بعدی متوجه شد بچه‌های موفق اون‌ها بودن که از وسوسه رو برگرداندن یا می‌تونستن به فعالیت‌های لذت‌بخش دیگه‌ای فکر کنن.<sup>۱</sup> این مهارت‌های تفکری به جنبه از هوش هیجانی ماست، یعنی توانایی شخص در فهمیدن و مهارکردن

---

۱. برای بازنگری این تحقیقات و شرح کامل درباره‌ی تأثیر متقابل بین سیستم‌های گرم (خودکار) و سرد (کنترل‌شده) رجوع کنید به: Metcalfe and Mischel, 1999.

احساسات و امیالش.<sup>۱</sup> شخصی با هوش هیجانی به فیل سوار ماهر داره که می‌دونه چطوری واسه‌ی فیل زبان بریزه و حواسش رو پرت کنه، بدون اینکه مجبور باشه به جنگ مستقیم با اراده‌ی اون وارد بشه.

برای سیستم کنترل‌شده‌ی سخته که فقط با قدرت اراده به سیستم خودکار غلبه کنه. سیستم کنترل‌شده، مثل یه ماهیچه‌ی خسته، خیلی زود از پا درمی‌آد و فرو می‌ریزه، ولی سیستم خودکار، غیرارادی، بدون زحمت و بی‌وقفه می‌دوه. وقتی شما قدرت محرک کنترلی رو بفهمین، می‌تونین با تغییر محرک در محیط‌تون و اجتناب از محرک ناخواسته‌ی ازش به نفع خودتون استفاده کنین یا اگه این کار ممکن نباشه، می‌تونین خودآگاهی‌تون رو از جنبه‌های کمتر و سوسه‌انگیز اون محرک‌ها پر کنین؛ مثلاً بودائیسیم، در تلاش برای ازمیان‌بردن وابستگی نفسانی انسان‌ها به جسم خودشون یا دیگران، شیوه‌های مراقبه و تمرکز روی جسدهای در حال پوسیدن رو به وجود آورده. با انتخاب خیره‌شدن به چیزی که سیستم خودکار رو منزجر می‌کنه، فیل سوار می‌تونه کم‌کم خواسته‌ی فیل رو در آینده تغییر بده.

## مزاحمت‌های فکری

ادگار آلن پو ذهن جداشده رو درک کرد. در کتاب *بچه‌شیطون لجباز* قهرمان اصلی پو مرتکب قتل بی‌نقصی می‌شه، املاک مرد مُرده رو به ارث می‌بره و سال‌های سال به‌خوبی و خوشی با لذت اموال حرامش زندگی می‌کنه. هر وقت خاطره‌ی قتل در حواشی خودآگاهی‌ش پدیدار می‌شه با خودش زمزمه می‌کنه: «من در امانم.» همه‌چیز خوب پیش می‌ره تا روزی که او ذکرش رو تغییر می‌ده و به‌جای «من در امانم»، می‌گه «من در امانم، بله، اما اگه خر نشم و اعتراف نکنم.» و با این فکر خودش رو نابود می‌کنه. سعی می‌کنه فکر اعتراف کردن رو سرکوب کنه، اما هر چی بیش‌تر تلاش می‌کنه، این فکر درونش قوی‌تر می‌شه. وحشت می‌کنه، پا به فرار می‌گذاره، مردم دنبالش می‌کنن و او از هوش می‌ره. وقتی به هوش می‌آد، بهش می‌گن که یه اعتراف تروتمیز تحویل داده.

من این داستان رو بیش‌تر از هر چیز به‌خاطر عنوانش دوست دارم. هر وقت لب به

۱. داشتن هوش هیجانی به‌این معنا نیست که فرد هیجان‌های هوشمندی داره (Salovey and Mayer, 1990).

صخره، پشت‌بام یا به بالکن بلند می‌ایستم، بچه‌شیطون لجباز تو گوشم می‌گه: «بیرا!» این به دستور نیست، فقط کلامیه که توی خودآگاهم ظاهر و بعد محو می‌شه. وقتی سر میز شام توی مهمونی کنار کسی نشسته‌م که باهاش رودربایستی دارم این شیطون کوچولو تمام تلاشش رو می‌کنه تا من رو وادار کنه نامناسب‌ترین حرف‌های ممکن رو به زبان بیارم. این بچه‌شیطون کیه یا چیه؟ دن وگنر، یکی از روان‌شناسان اجتماعی خلاق و با پشتکار، این بچه‌شیطون رو به آزمایشگاه کشاند و وادارش کرد اعتراف کنه که بخشی از پردازش خودکاره.

وگنر در مطالعه‌هاش از شرکت‌کنندگان درخواست می‌کنه تا به‌سختی تلاش کنن که به چیز خاصی فکر نکنن، مثلاً به خرس سفید، غذا یا ذهنیتی غلط. انجام‌دادن این کار سخته؛ از اون مهم‌تر زمانیه که به شخص دست از سرکوب به فکر برمی‌داره؛ اون فکر همه‌ی وجودش رو می‌گیره و بیرون‌کردنش از سر بسیار سخت‌تر می‌شه؛ به عبارت دیگه، وگنر در آزمایشگاهش به مردم آموزش داد وسواس فکری نداشته باشن و از این راه وسواس‌های کوچکی رو ایجاد کرد. او این اثر رو با عنوان «فرایند کنایه‌آمیز» کنترل ذهنی توضیح می‌ده. وقتی پردازش کنترل‌شده سعی می‌کنه فکر رو تحت‌تأثیر قرار بده (به به خرس سفید فکر نکن)، به هدف واضح رو مشخص می‌کنه؛ هر زمان هم شخصی هدفی رو دنبال می‌کنه بخشی از ذهن به‌طور خودکار این روند رو بررسی می‌کنه تا بتونه اصلاحات رو انجام بده یا مطلع بشه چه‌زمانی موفقیت به دست اومده. وقتی اون هدف به عملکرد در دنیای خارج از ما باشه، مثلاً به‌موقع‌رسیدن به فرودگاه، این سیستم بازخوردی به‌خوبی عمل می‌کنه، اما وقتی هدف درون ذهن باشه معکوس عمل می‌کنه. پردازش‌های خودکار مرتب بررسی می‌کنن که: آیا من به به خرس سفید فکر نمی‌کنم؟ و از اون‌جا که این فرایند بررسی‌کردن برای نبود به فکر مرتب داره اون فکر رو یادآوری می‌کنه، فرد باید بسیار سخت‌تر تلاش کنه تا حواس خودآگاهش رو پرت کنه. درنهایت، پردازش‌های خودکار و کنترل‌شده مقابل هم درمی‌آن و با همه‌ی توان‌شون به هم ضربه می‌زنن، اما از اون‌جا که پردازش‌های کنترل‌شده زود خسته می‌شن، درنهایت پردازش‌های خودکار خستگی‌ناپذیر، بی‌رقیب می‌تازن و گله‌هایی از خرس سفید رو احضار می‌کنن. بنابراین تلاش برای محوکردن به فکر ناخوشایند می‌تونه جایگاه اون رو توی فهرست نشخوارهای ذهنی همیشگی تون تضمین کنه.

حالا برگردیم به من توی اون مهمونی شام. فکر اولیه‌ی من که «بیا خودت رو مضحکه



نکنی» پردازش‌های خودکار رو تحریک می‌کنه که دنبال نشانه‌های مضحکه‌شدن بگردن. من می‌دونم که زشته اگه راجع به خال گوشتی رو پیشانیش حرف بزنم یا بگم «عاشقتم» یا بلندبلند فحش بدم. اون‌جا توی خودآگاهم از سه تا فکر مطلع می‌شم: اشاره به خال گوشتی، گفتن عاشقتم یا فحش دادن. این‌ها دستور نیستن، فقط فکراهی هستن که به ذهنم خطور می‌کنن. فروید بسیاری از نظریه‌های تحلیل‌روانیش رو بر پایه‌ی این‌جور مزاحمت‌های فکری و آمیزش‌های آزاد پایه‌گذاری کرد و دریافت که اغلب محتوای جنسی یا پرخاشجوبانه دارن. اما تحقیق‌های وگنر توضیح ساده‌تر یا معصومانه‌تری رو ارائه می‌کنه: پردازش‌های خودکار هر روزه هزارها تصویر و فکر می‌آفرینن که اغلب ترکیبات تصادفی دارن. اون تصویرها و فکراهی‌ها گیر می‌افتن که به‌طور خاصی ما رو شوکه می‌کنن؛ این‌ها همون‌هان که سعی می‌کنیم سرکوب یا انکارشون کنیم. دلیل این هم که سرکوب‌شون می‌کنیم این نیست که در اعماق وجودمون می‌دونیم درستن (اگرچه ممکنه بعضی‌هاشون هم درست باشن)، بلکه اینه که ترسناک یا خجالت‌آورن. بااین‌حال وقتی در تلاش برای سرکوب‌شون ناکام می‌مونیم به دسته‌ای از افکار و سواس‌گونه تبدیل می‌شن و کاری می‌کنن که ما نظریه‌های فرویدی درباره‌ی ذهن ناخودآگاه شیطانی و تاریک رو باور کنیم.

## دشواری حرف خود رو به‌کرسی نشاندن

به‌نظر شما آیا قابل پذیرشه که دو تا آدم بالغ که هم‌خون هستن با هم رابطه‌ی جنسی داشته باشن؟ اگه شما مثل خیلی از آدم‌های تحقیق من باشید، بلافاصله می‌گین نه؛ اما چطور به این قضاوت حق می‌دین؟ بیش‌تر مردم اول از همه این بحث رو پیش می‌کشن که رابطه‌ی جنسی با محارم به تولد بچه‌هایی با مشکلات ژنتیکی ختم می‌شه. وقتی بگم که اون‌ها از راهکارهای پیشگیری استفاده می‌کنن، باز هم کسی نمی‌گه: «خب باشه، در این صورت دیگه مشکلی نیست.» درعوض، مردم مسئله‌های دیگه‌ای رو پیش می‌کشن؛ مثلاً اینکه «این کار رابطه‌شون رو خراب می‌کنه.» وقتی من جواب می‌دم که اتفاقاً این کار رابطه‌شون رو قوی‌تر کرده، مردم فقط سرشون رو می‌خارونن و با اخم می‌گن: «من می‌دونم که اشتباهه، فقط نمی‌تونم دلایلش رو توضیح بدم.»

نکته‌ی این تحقیق‌ها اینه که قضاوت اخلاقی مثل قضاوت زیبایی‌شناختیه. وقتی شما به نقاشی رو می‌بینید معمولاً فوراً و به‌طور خودکار تشخیص می‌دین که دوشش دارین یا

نه. اگه کسی ازتون بیرسه که دلیل قضاوتون چیه، شروع می‌کنید به خیال‌بافتن. واقعاً نمی‌دونین چرا فکر می‌کنین چیزی قشنگه، اما واحد مفسرتون (همون فیل‌سواره) طبق یافته‌های گازیانگا در مطالعه‌های مغز جداشده، استاد به‌هم‌بافتن دلیله. شما دنبال دلیل خوشایندی برای دوست‌داشتن نقاشی می‌گردین و اولین دلیل به‌نظر منطقی رو سفت می‌چسبین (شاید یه چیز مبهم درباره‌ی رنگ و نور یا انعکاس عقربه روی دماغ براق دلکچه)؛ قضاوت‌های اخلاقی هم همین‌طورن: دو نفر راجع به موضوعی حس قوی دارن. احساسات‌شون می‌آد وسط و دلیل‌های ساختگی‌شون رو به پرواز درمی‌آرن تا موضع خودشون رو اثبات کنن. وقتی شما استدلال یه نفر رو رد می‌کنین آیا او ذهنیتش رو کلاً عوض می‌کنه و با شما موافقت می‌کنه؟ البته که نه، چون استدلالی که شما رد کرده‌ین دلیل موضع‌گیری او نبوده و براساس قضاوتی ازپیش ساخته‌شده ایجاد شده.

اگه با دقت به مباحث اخلاقی گوش کنین، بعضی وقت‌ها چیزهای عجیبی می‌شنوین که واقعاً نشان می‌ده فیل افسار رو گرفته و داره فیل‌سوار رو هدایت می‌کنه. فیل تصمیم می‌گیره چی خوبه و چی بده، چی زشته و چی زیباست. احساسات شکمی، کشف‌وشهودها و قضاوت‌های بیهویی مدام و به‌طور خودکار اتفاق می‌افتن (همون‌طور که مالکوم گلدول هم در کتاب قدرت تفکر بدون تفکر توصیف کرده)، اما فقط فیل‌سوار می‌تونه جمله‌ها رو پشت‌سرهم ردیف کنه و مبحث‌هایی برای ارائه به دیگران خلق کنه. توی مباحث اخلاقی فیل‌سوار به چیزی فراتر از یه مشاور صرف برای فیل تبدیل می‌شه؛ او به وکیل‌مدافعی تبدیل می‌شه که توی دادگاه عقاید عمومی مبارزه می‌کنه تا بقیه رو برای موافقت با دیدگاه فیلش متقاعد کنه.

این همون موقعیتی که سنت پاول، بودا، اوید و خیلی‌های دیگه با گریه‌وزاری به زبانش آورده‌ن. ذهن ما مجموعه‌ای ازهم‌گسسته از بخش‌های مختلفه، اما ما به یه بخش خیلی توجه نشون می‌دیم و با اون شناخته می‌شیم: تفکر کلامی آگاهانه. ما مثل ضرب‌المثل اون مرد مست هستیم که زیر نور چراغ خیابون دنبال سوئیچش می‌گشت (پلیس ازش می‌پرسه: «این‌جا گمش کردی؟» «مرده می‌گه: «نه توی کوچه پشتی گمش کرده‌م، ولی نور این‌جا بیش‌تره.»)؛ چون فقط می‌تونیم یه گوشه‌ی کوچک از عملکرد گسترده‌ی ذهن رو ببینیم، متعجبیم که بحث‌ها، آرزوها و وسوسه‌ها از کجا می‌آن؛ از قرار معلوم، از کجا آباء. اعلامیه صادر می‌کنیم، عهدوپیمان می‌بندیم، قطع‌نامه تصویب می‌کنیم و بعد از بی‌ارادگی خودمون برای اجرا کردن‌شون شگفت‌زده می‌شیم. گاهی به دام این دیدگاه می‌افتیم که داریم با ناخودآگاهمون، با اید یا با نفس حیوانی‌مون می‌جنگیم،

اما در واقع ما همه‌ی این‌ها هستیم؛ ما هم فیل‌سواریم، هم فیل. هر دوی این‌ها توانایی‌ها و مهارت‌های خاص خودشان رو دارن. بقیه‌ی این کتاب درباره‌ی اینه که چطور موجودات پیچیده و بعضاً ناشناخته‌ای مثل ما می‌تونن با هم‌دیگه کنار بیان (فصل‌های ۳ و ۴)، خوشبخت بشن (فصل‌های ۵ و ۶)، از لحاظ روان‌شناسی و اخلاقی رشد کنن (فصل‌های ۷ و ۸) و معنی و هدف زندگی‌هاشون رو پیدا کنن (فصل‌های ۹ و ۱۰)؛ اما اول باید بفهمیم چرا فیل این قدر بدبینه.

## تغییر دادن تصمیم

جهان سرتاپا تغییره؛ خود زندگی هم چیزی نیست به جز چیزی که تو گمان می‌کنی.

مارکوس ائورلیوس

چیزی که امروز هستیم نتیجه‌ی افکار دیروزمونه و افکار امروزمون هم زندگی فردامون رو می‌سازه؛ زندگی ما مخلوق ذهن ماست.

بودا

مهم‌ترین نظریه‌ی روان‌شناسی عامه‌پسند توی این دو نقل‌قول نهفته‌ست: اتفاق‌های جهان فقط ما رو از طریق برداشت‌های خودمون از اون‌ها تحت‌تأثیر قرار می‌دن؛ پس اگه بتونیم برداشت‌هامون رو کنترل کنیم، می‌تونیم جهان‌مون رو کنترل کنیم. دلیل کارنگی پرفروش‌ترین نویسنده در زمینه‌ی خودیاری در همه‌ی تاریخه. کارنگی در سال ۱۹۴۴ هشت گفته‌ی معروف ائورلیوس رو هشت‌گفتاری که می‌تونه زندگی شما رو از این رو به اون رو کنه نامید. اخیراً دکتر فیل (فیل مک‌گرا) در تلویزیون و اینترنت، به‌عنوان یکی از «قانون‌های ده‌گانه‌ی زندگی»، گفت: «واقعیتی وجود نداره؛ فقط برداشت‌ها هستن.» بعضی وقت‌ها به نظر می‌آد که کتاب‌های خودیاری و سمینارها چیزی بیش از سخن‌پراکنی و لاف‌زدن برای مردم دارن، البته زمانی که این نظریه و تعبیرش برای زندگی رو درک کنن. گاه تماشا کردن می‌تونه الهام‌بخش باشه؛ خیلی وقت‌ها لحظه‌ای می‌رسه که آدمی که سال‌ها رنجش و درد و عصبانیت از یا درش آورده متوجه می‌شه که مثلاً پدرش وقتی

خانواده رو رها کرده مستقیماً به او آسیبی نرسونده؛ تنها کاری که انجام داده ترک کردن خانه بوده و بس. کار پدر از نظر اخلاقی اشتباه بوده، اما رنج از برداشتهای فرزند از اون اتفاق به وجود اومده؛ اگه او بتونه برداشتهاش رو تغییر بده، می‌تونه بیست سال درد و رنج رو پشت‌سر بگذاره و شاید حتی پدرش رو هم بهتر بشناسه. هنر روان‌شناسی عامه‌پسند ارائه‌ی روشی فراتر از سخن‌پراکنی و لاف‌زدنه که مردم رو به سمت اون شناخت هدایت می‌کنه.

این هنر قدیمیه. آنیسوس بوئتیوس رو در نظر بگیرین که در سال ۴۸۰ بعد از میلاد توی یکی از خانواده‌های ممتاز رومی به دنیا اومد، یعنی چهار سال بعد از اینکه رم به دست گات‌ها افتاد. او از بهترین تحصیلات زمان خودش برخوردار شد و با موفقیت در زمینه‌ی فلسفه و خدمات اجتماعی پیشرفت کرد. او آثار بسیاری در زمینه‌های ریاضیات، علوم، منطق و الهیات نوشته یا ترجمه کرد و در سال ۵۱۰ به مقام دادرسی کل رم، یعنی بالاترین مقام رسمی منتخب، ارتقا پیدا کرد. او ثروتمند بود، ازدواج خوبی داشت و پسرانش هم به‌عنوان دادرسی مشغول به کار شدن؛ اما در سال ۵۲۳، در اوج قدرت و خوشبختی، به دلیل وفاداریش به رم و سنا به خیانت به پادشاه تئودور آستروگوت متهم شد. سنا یزدل بوئتیوس رو محکوم کرد. او هم برای دفاع از خودش تلاش کرد، اما از تمام ثروت و افتخارهایش محروم شد. بوئتیوس رو در جزیره‌ای دورافتاده زندانی کردند و در نهایت در سال ۵۲۴ اعدام شد.

چیزی رو «حکیمانه» پذیرفتن یعنی پذیرش به بدبختی بزرگ بدون گریه‌وزاری یا حتی رنجیدن. ما گاهی این عبارت رو به‌خاطر آرامش، خویشتن‌داری و شهامتی به کار می‌بریم که سه حکیم دنیای باستان، یعنی سقراط و سینکا و بوئتیوس، در زمانی که منتظر اعدام بودن از خودشون نشون دادن؛ اما بوئتیوس در کتاب *تَسْلایِ فلسفه* که در دوره‌ی زندانش نوشته اعتراف کرده که در ابتدا اصلاً رفتارش حکیمانه نبوده؛ گریه‌وزاری کرده و اشعاری در باب گریه‌وزاری سروده؛ به عدالت، پیری و الهی خوشبختی هم بدویبراه گفته که اول به او برکت داده و بعد رهاس کرده.

یه شب وقتی غرق بدبختی بود، روح پرشکوه بانوی فلسفه به ملاقاتش اومد و او رو به‌علت رفتار غیرحکیمانه‌ش سرزنش کرد. بعد تفسیرهای جدیدی به او یاد داد که یه‌چور پیش‌درآمد شناخت‌درمانی مدرن بودن (در ادامه توضیح دادم). اول ازش خواست در مورد رابطه‌ش با الهی خوشبختی فکر کنه. به او یادآوری کرد که خوشبختی ناپایداره؛

هر وقت دلش خواست می‌آد و هر وقت دلش خواست می‌ره. بوئتیوس، با اینکه این رو می‌دونست، الهه‌ی خوشبختی رو معشوقه خودش کرده بود و مدت طولانی با هم بودن؛ حالا به چه حقی توقع داشت الهه‌ی خوشبختی طرف اون دربیاد؟ بانوی فلسفه از زبان الهه‌ی خوشبختی گفت:

چرا فقط من باید از حقوقم محروم بشم؟ خدایان اجازه دارن روزهای خوب رو هدیه بدن و بعد هم با شب‌های تیره اون‌ها رو محو کنن؛ گردش سال می‌تونه اولش صورت زمین رو با گل‌ها و میوه‌ها تزئین کنه، بعد دوباره با یه عالمه ابر و مه بروهوش کنه؛ دریا اجازه داره با هوای خوب از ملوان‌ها پذیرایی کنه، بعد اون‌ها رو با طوفان‌ها بترسونه. حالا من باید اجازه بدم که حرص تموم‌نشدن انسان من رو به یکنواختی‌ای گره بزنه که با عادت‌های من جور در نمی‌آد؟

بانوی فلسفه تغییر رو جوری بازسازی کرد انگار که عادیه و حق الهه‌ی خوشبختیه («جهان سراسر تغییره»، گفته‌ی ائورلیوس). بوئتیوس اولش خوشبخت بود، بعدش نه. هیچ دلیلی برای عصبانی‌شدن وجود نداره؛ حتی باید ممنون باشه که مدتی طولانی خوشبخت بوده و زمانی هم که ترکش کرده باید آروم باشه؛ «هیچ انسانی تا زمانی که خوشبختی ره‌اش نکرده در امان نخواهد بود.»

بانوی فلسفه چند تا ترفند بازسازی دیگه رو هم امتحان می‌کنه. او رو یاد زن و پسرهایش و پدرش می‌اندازه که هر کدوم رو از جونش بیش‌تر دوست داره و هنوز هم هر چهار تاشون زنده هستن. بهش کمک می‌کنه تا ببینه خوشبختی ناپایدار خیلی بهتر از خوشبختی پایداره؛ دومی انسان‌ها رو حریص‌تر می‌کنه، اما ناپایداری اون‌ها رو قوی می‌کنه. بعد براش تصویری از خودش در جایگاه خدایان به وجود می‌آره که بتونه از اون بالا به زمین نگاه کنه و ببینه که اون ذره‌ای کوچکه که آدم‌های خیلی کوچک‌تر روش آرزوهای مضحک و خیلی بی‌معنی‌شون رو دنبال می‌کنن. اون رو به جایی رسوند که تأیید کنه ثروت و شهرت فقط استرس و زیاده‌خواهی می‌آره، نه آرامش و خوشبختی. درنهایت بوئتیوس بعد از اینکه این دیدگاه‌های جدید رو به دست آورد و فرضیه‌های قبلیش رو به چالش کشید، آماده‌ی دریافت بزرگ‌ترین درسش شد؛ این درس رو بودا و ائورلیوس قرن‌ها پیش‌تر تعلیم داده بودن: «هیچ چیزی بدبختی نیست، مگه اینکه تو اون رو بدبختی ببینی؛ هیچی هم خوشبختی نمی‌آره، مگه اینکه تو ازش راضی باشی.» وقتی این درس به دلش می‌شیننه، خودش رو از این زندان ذهنیش رها می‌کنه، آرامشش رو به دست می‌آره

و کتابی می‌نویسه که قرن‌ها مردم رو راحت می‌کنه؛ درنهایت هم با وقار با مرگش روبه‌رو می‌شه.

منظورم این نیست که بگم کتاب *تسلای فلسفه* روان‌شناسی عامه‌پسند رومیه، اما داستان آزادی از طریق تغییر دیدگاهی رو بیان می‌کنه که من دوست دارم زیرسؤال ببرمش. توی فصل قبلی گفتم خود تقسیم‌شده‌ی ما مثل یه فیل‌سوار روی پشت یه فیله و گفتم ما اهمیت خیلی زیادی برای فیل‌سوار، یعنی همون تفکر آگاهانه، قائلیم. بانوی فلسفه، مثل معلمان روان‌شناسی عامه‌پسند امروزی، روی فیل‌سوار تمرکز می‌کنه و او رو به سمت لحظه‌ی بازسازی و دیدگاه شناختی هدایت می‌کنه؛ اما اگه شما یه وقتی به چنین دیدگاه مهیجی توی زندگی تون رسیده باشین و مصمم باشین که زوش یا دیدگاه‌تون رو عوض کنین، احتمالاً فهمیده‌ین که سه ماه بعد دوباره برمی‌گردین سر خانه‌ی اول. بینش‌ها و دریافت‌های ناگهانی می‌تونن زندگی رو دگرگون کنن، اما ظرف چند روز یا چند هفته ناپدید می‌شن. فیل‌سوار نمی‌تونه در لحظه‌ای تصمیم به تغییر بگیره و بعد به فیل دستور بده که خودش رو با برنامه‌ی جدید وفق بده. تغییرهای پایدار فقط با آموزش دوباره‌ی فیل به وجود می‌آن و این کار سختیه. دلیل اینکه گاهی برنامه‌های روان‌شناسی عامه‌پسند توی کمک به مردم موفق می‌شن لحظه‌ی اولیه‌ی بینش و آگاهی نیست؛ اون‌ها راه‌هایی پیدا کرده‌ن که تغییرهای رفتاری آدم‌ها چند ماهی ادامه پیدا کنه. اون قدر مردم رو درگیر برنامه نگه می‌دارن تا فیل دوباره آموزش ببینه. این فصل درباره‌ی اینه که چرا فیل بیش‌تر مردم تا این حد به نگرانی و بدبینی گرایش داره و سه ابزاری رو هم معرفی می‌کنه که فیل‌سوار می‌تونه با اون‌ها فیل رو دوباره آموزش بده.

## علاقه‌سنج

مهم‌ترین کلمه‌ها در زبان فیل این‌هاست: «دوست‌داشتن» و «دوست‌نداشتن» یا «نزدیک‌شدن» و «پاپس‌کشیدن». حتی ساده‌ترین حیوان هم باید هر لحظه تصمیم‌هایی بگیره: چپ یا راست؟ بره یا بایسته؟ بخوره یا نخوره؟ حیواناتی که مغزشون اون قدر پیچیده است که احساسات رو درک کنن، این تصمیم‌ها رو بدون زحمت و به‌طور خودکار می‌گیرن. اون‌ها چیزی دارن که گاهی بهش می‌گن «علاقه‌سنج» و همه‌ی مدت توی سرشون فعاله. اگه یه میمون میوه‌ی جدیدی رو بچشه و طعم شیرینی رو حس کنه، علاقّه‌سنجش می‌گه «دوستش دارم»؛ میمون هم با خوشحالی یه گاز دیگه می‌زنه. اگه

مزهش تلخ باشه، به جرقه‌ی حس ناخوشایند اون رو از ادامه‌ی خوردن منصرف می‌کنه. این‌جا به سیستم استدلال یا سنجش مزایا و معایب نیست؛ فقط تلنگرهای خشنودی و ناخشنودی تعیین‌کننده‌ست.

ما انسان‌ها هم علاقه‌سنج داریم و همیشه هم فعاله. تأثیرش نامحسوسه، ولی بررسی‌های دقیق نشان می‌دن که شما به واکنش دوست‌داشتن و دوست‌نداشتن به هر چیزی که تجربه‌ش می‌کنین دارین، حتی اگه از خود تجربه آگاه نباشین؛ مثلاً فرض کنین شما توی آزمایشی درباره‌ی «تحریک عاطفی» شرکت می‌کنین. جلوی صفحه‌نمایش رایانه‌تون می‌شینین و به نقطه‌ای در وسط صفحه خیره می‌شین. هر چند ثانیه یک بار به کلمه بالای نقطه نمایش داده می‌شه. فقط باید اگه کلمه به چیزی اشاره می‌کنه که خوب یا دوست‌داشتنیه، مثلاً باغ، امید، سرگرمی، با دست چپ‌تون به کلید رو فشار بدین و اگه به چیزی اشاره می‌کنه که بد یا دوست‌نداشتنیه، مثلاً مرگ، ظلم و ستم، خستگی، با دست راست‌تون به کلید رو فشار بدین. به نظر آسون می‌آد، اما بنا به دلایلی لحظه‌ای درمورد بعضی از کلمه‌ها تردید می‌کنین. بدون هماهنگی با شما رایانه به کلمه رو روی نقطه نمایش می‌ده، اون هم درست به اندازه‌ی چند صدم ثانیه و قبل از نشان دادن کلمه‌ی اصلی برای رأی دادن. این کلمه‌ها در حالت نیمه‌خودآگاه، یعنی زیر سطح هوشیاری شما، ارائه می‌شن، اما سیستم دریافتی شما اون قدر سریع‌ه که اون‌ها رو می‌خونه و با به معیار علاقه‌سنج بهشون واکنش نشان می‌ده. اگه این کلمه «ترس» باشه، در علاقه‌سنج‌تون حس منفی ایجاد می‌کنه و کاری می‌کنه که شما جرقه‌ی ریزی از ناخوشایندی رو حس کنین؛ بعد هم وقتی شما به فاصله‌ی نیم‌ثانیه کلمه‌ی «خستگی» رو می‌بینین، خیلی سریع‌تر می‌گین خستگی بده. ارزیابی منفی شما از خستگی با جرقه‌ی ریزی از منفی‌نگری شما درمورد ترس تسهیل یا «تحریک» شده، اما اگه کلمه‌ی بعد از «ترس» «باغ» باشه، شما بیش‌تر طولش می‌دین تا بگین باغ خوبه؛ چون وقت می‌بره تا علاقه‌سنج‌تون از بد به خوب جابه‌جا بشه.

کشف محرک عاطفی در دهه‌ی ۱۹۸۰ درهای دنیایی از ارزیابی غیرمستقیم رو به روی علم روان‌شناسی باز کرد. اون موقع بود که می‌شد فیل‌سوار رو دور زد و مستقیماً با فیل صحبت کرد (البته بماند که بعضی‌وقت‌ها حرف‌های فیل آزاردهنده‌ست)؛ مثلاً چی می‌شد اگه به‌جای نشون دادن کلمه‌های نیمه‌خودآگاه، از پرتره‌های سیاه‌وسفید استفاده کنیم؟ محققان فهمیده‌ن که امریکایی‌ها، از هر گروه سنی، طبقه‌ی اجتماعی و روابط سیاسی، به



صورت‌های سیاه یا بقیه‌ی عکس‌ها و کلمه‌هایی که با فرهنگ افریقایی-آمریکایی پیوستگی دارند با جرقه‌ای از منفی‌گرایی واکنش نشان می‌دن. افرادی که گفته می‌شه درمورد سیاه‌پوستان نگاه نژادپرستانه ندارند، به‌طور میانگین، حس نژادپرستی خودکار خیلی کمتری از خودشون نشان دادن، اما کاملاً مشخصه که فیل و فیل‌سوار هرکدوم عقیده‌ی خودشون رو دارند؛ حتی خیلی از افریقایی-آمریکایی‌ها هم این نژادپرستی ضمنی رو از خودشون نشان می‌دن؛ البته بقیه‌شون یه ترجیح تلویحی درمورد صورت‌ها و اسم‌های افراد سیاه‌پوست نشان می‌دن. دره‌حال افریقایی-آمریکایی‌ها می‌تونن بدون هیچ تعصب ضمنی درمورد سیاه‌پوستان و غیرسیاه‌پوستان این آزمایش رو بگذرونن.

یکی از جلوه‌های عجیب عملکرد علاقه‌سنج در کار پرت پلهام دیده می‌شه. او کشف کرده اسم یه نفر می‌تونه علاقه‌سنجش رو تحریک کنه. هر وقت کلمه‌ای می‌شنوین یا می‌بینین که شبیه اسم خودتونه، یه جرقه‌ی ریزی از خوشنودی احتمالاً شما رو وامی‌داره متعصبانه فکر کنین که اون چیز خوبه؛ بنابراین وقتی مردی اسمش Dennis باشه و درباره‌ی شغل فکر می‌کنه، انتخاب‌های احتمالی‌ش این‌ها هستن: «وکیل، دکتر، کارمند بانک، دندان‌پزشک...» درباره‌ی دندان‌پزشک یه حس خوبی وجود داره (به‌دلیل شباهت کلمه‌ی Dentist به اسم Dennis)؛ درواقع افرادی که اسمشون Dennis یا Denise باشه یه کمی بیش‌تر از افرادی با اسم‌های دیگه احتمال داره دندان‌پزشک بشن. مردانی با اسم Lawrence و زنانی با اسم Laurie بیش‌تر احتمال داره وکیل بشن (به‌دلیل شباهت به کلمه‌ی Lawyer). Louis و Louise، به‌احتمال زیاد، به Louisiana یا St. Louis نقل‌مکان می‌کنن و George و Georgina هم ترجیح می‌دن برن Georgia. ارجحیت اسم خود حتی توی ثبت ازدواج‌ها هم دیده می‌شه: مردم تقریباً بیش‌تر علاقه دارن با کسانی ازدواج کنن که اسمشون به اسم اون‌ها شبیهه، حتی اگه این شباهت فقط توی حرف اول باشه. وقتی پلهام یافته‌هاش رو به بخش من توی دانشگاه ارائه کرد، از اینکه بیش‌تر آدم‌های متأهل توی اتاق ادعای او رو ثابت می‌کردن جا خوردم، جری و جودی، بریان و بتانی و البته گل‌سرسب‌شون هم من و همسرم، جان و جین.

پیام ناراحت‌کننده‌ی کار پلهام اینه که سه تا تصمیم مهمی که همه‌ی ما می‌گیریم، یعنی با زندگی‌مون چی کار کنیم، کجا زندگی کنیم و با کی ازدواج کنیم، می‌تونن حتی بسیار اندک، تحت تأثیر چیز بی‌اهمیتی مثل آوای یه اسم باشن. زندگی حقیقتاً همون چیزیه که ما تصور می‌کنیم، اما این تصورها خیلی سریع و ناخودآگاه رخ می‌دن؛ فیل خیلی غریزی

عکس‌العمل نشان می‌دهد و فیل‌سوار رو به سمت مقصد جدیدی هدایت می‌کند.

## سوگیری منفی

روان‌شناسان بالینی گاهی می‌گویند دو دسته از مردم دنبال درمان هستند: اون‌ها که به سخت‌گیری نیاز دارند و اون‌ها که به آسون‌گرفتن نیازمندان؛ اما برای هر بیماری که به دنبال کمک‌ها تا منظم و خویشتن‌دار و دربرابر آینده‌ش مسئولیت‌پذیر بشه، به اتاق انتظار وجود داره. این اتاق پر از آدم‌هاییه که امیدوارن به کم‌آسون بگیرن، سبک‌بار بشن و نگرانی‌شون از چیزهای احمقانه‌ای کم بشه که دیروز توی جلسه‌ی اداری گفته‌ن یا درباره‌ی جواب منفی‌ای کمتر نگران بشن که مطمئناً توی قرار عاشقانه‌ی فردا ناهار می‌شنون. برای بیش‌تر مردم خیلی چیزهایی که فیل می‌بینه یا بدن یا به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستن.

منطقیه. اگه شما داشتن مغز به ماهی رو طراحی می‌کردین، آیا کاری می‌کردین که با همون قدرتی که به فرصت‌ها جواب می‌ده به تهدیدها هم جواب بده؟ به‌هیچ‌وجه. ازدست‌دادن به نشانه‌ی ماهی رو به‌سمت غذا هدایت می‌کنه زیاد گرون تمام نمی‌شه؛ فوقش اینه که ماهی‌های دیگه هم تو دریا هستن و به اشتباه به گرسنگی ختم نمی‌شه؛ اما ازدست‌دادن نشانه‌ی به‌شکارچی در همین نزدیکی می‌تونه فاجعه‌بار باشه؛ بازی تمومه و پایان راه برای اون گونه جانوری این‌جوری رقم می‌خوره. البته تکامل طراح نداره، اما ذهن‌هایی که به انتخاب طبیعت خلق شدن (و آخرین نسخه‌ش هم ما هستیم) جوری به نظر می‌آید که انگار طراحی شدن تا عموماً رفتارشون به‌خوبی با زیست‌بوم‌شون سازگار باشه (به استیون پینکر مراجعه کنین، درباره‌ی اینکه چطور انتخاب طبیعت بدون طراح طراحی می‌کنه). حتی بعضی از زیست‌های مشابه حیوانی تشابه‌های بین‌گونه‌ای خلق می‌کنن که ما احتمالاً بهش می‌گیم اصول طراحی. یکی از این اصول اینه که بد قوی‌تر از خوبه؛ پاسخ به تهدیدها و ناخوشایندی‌ها، در مقایسه با پاسخ به فرصت‌ها و خوشایندی‌ها با هدف محافظت، سریع‌تر و قوی‌تر و سخت‌تره.

این اصل که بهش «سوگیری منفی» می‌گویند در همه‌ی علم روان‌شناسی نمود پیدا می‌کنه. در تعامل‌های ازدواج حداقل پنج فعالیت خوب یا سازنده در نظر گرفته می‌شه تا آسیب واردشده از فعالیتی حیاتی یا مخرب رو جبران کنه. در تعامل‌های مالی و شرط‌بندی‌ها لذت به‌دست‌آوردن مبلغ مشخصی پول از رنج ازدست‌دادن همون میزان

پول کم‌تره. در ارزیابی شخصیت به فرد مردم تخمین می‌زنن که بیست‌وپنج تا رفتار شجاعانه‌ی زندگی‌بخش لازمه تا به قتل رو جبران کنه. موقع آشپزی غذا خیلی راحت با به دونه شاخک سوسک آلوده می‌شه، اما پاک‌سازی خیلی مشکله. روان‌شناسان بارها و بارها به این نتیجه رسیده‌ن که ذهن انسان در برابر چیزهای بد خیلی سریع‌تر، قوی‌تر و با سماجت بیش‌تری عکس‌العمل نشان می‌ده تا چیزهایی که به همون اندازه خوب هستن. ما نمی‌تونیم خودمون رو مجبور کنیم که همه‌چیز رو خوب ببینیم؛ چون ذهن مون طوری سیم‌کشی شده که تهدیدها و خشونت‌ها و ناکامی‌ها رو پیدا کنه و بهشون واکنش نشان بده. طبق گفته‌ی بن فرانکلین، «ما اون قدر که به به بیماری جزئی حساسیم، به سلامتی کامل حساس نیستیم.»

نامزد بعدی به‌عنوان به اصل دیگه‌ی طراحی زندگی حیوانی اینه: سیستم‌های مخالف به هم‌دیگه فشار می‌آرن تا به به نقطه‌ی تعادل برسن، اما نقطه‌ی تعادل قابل‌تغییره. وقتی بازوتون رو تکون می‌دین به دسته از ماهیچه‌ها منبسط و دسته‌ی دیگه منقبض می‌شن. هر دو دسته همیشه کمی منقبض هستن تا برای عملکرد آماده باشن. قلب شما می‌زنه و تنفس با به سیستم عصبی خودکار منظم می‌شه. این فرایند دو تا سیستم زیرمجموعه رو شامله که در جهت‌های مخالف به اندام‌های شما فشار می‌آرن: سیستم سمپاتیک که بدن شما رو برای «جنگ یا اوج‌گرفتن» آماده می‌کنه و سیستم پاراسمپاتیک که شما رو آرام می‌کنه. هر دوشون مدام در قسمت‌های مختلف فعال هستن. رفتار شما با سیستم‌های انگیزشی مخالف هم کنترل می‌شه: به سیستم پیشنهادکننده که احساسات مثبت رو تحریک می‌کنه و شما رو به حرکت به سمت چیزهای مشخصی وامی‌داره و به سیستم بازدارنده که احساسات منفی رو تحریک می‌کنه و شما رو وادار می‌کنه تا از بقیه‌ی چیزها دوری کنید. هر دو سیستم همیشه فعالن و محیط رو زیر نظر دارن و هر دو هم می‌تونن هم‌زمان انگیزه‌های متضاد به وجود بیانن (مانند زمانی که دمدمی‌مزاج می‌شین)، اما در نهایت تعادل نسبی‌شون مشخص می‌کنه شما به کدام سمت حرکت کنین (علاقه‌سنج به تشبیه برای همین سیستم تعادلی و نوسان‌های لحظه‌به‌لحظه‌ی موشکافانه‌ی اون). تعادل در به آن می‌تونه تغییر کنه: به دلیل کنجاکوی به سمت صحنه‌ی تصادف کشیده می‌شین، اما بعد به خاطر دیدن ناگهانی خون با وحشت عقب‌نشینی می‌کنین؛ دل‌تون می‌خواد با به غریبه صحبت کنین، اما وقتی بهش نزدیک می‌شین، ناگهان خودتون رو فلج احساس می‌کنین. سیستم بازدارنده خیلی سریع می‌تونه قدرت رو به دست بگیره و سیستم پیشنهادکننده‌ی گُند و عموماً ضعیف‌تر رو مغلوب کنه.

به دلیل برای سریع و تحمیلی بودن سیستم بازدارنده اینه که اولین جرقه‌ی همه‌ی اطلاعات ورودی رو اون دریافت می‌کنه. همه‌ی جریان‌های عصبی چشم‌ها و گوش‌ها اول به تالاموس می‌رن که یه جور ایستگاه مرکزی جابه‌جایی توی مغزه. بعد این جریان‌ها از تالاموس به منطقه‌های پردازشی حسی خاصی در کورتکس فرستاده می‌شن و بعد از اون منطقه‌ها به کورتکس جلویی منتقل می‌شن. اون‌جا با پردازش‌های ذهنی سطح بالاتر و جریان مداوم خودآگاهی شما ترکیب می‌شن. اگه توی پایان این فرایند شما از وجود ماری که هیس‌هیس‌کنان جلوتونه باخبر بشین، می‌تونین تصمیم بگیرین فرار کنین و به پاهاتون دستور بدین راه بیفتن؛ اما چون جریان‌های عصبی در هر ثانیه فقط حدود سی متر حرکت می‌کنن، این راه تقریباً طولانی پردازش مغزی که زمان تصمیم‌گیری رو هم دربرمی‌گیره می‌تونه یک یا دو ثانیه طول بکشه؛ پس به راحتی می‌شه فهمین چرا یه میان‌بر عصبی می‌تونه خیلی مفید باشه؛ بادامه‌ی مغز همون میانبر عصبیه. بادامه درست زیر تالاموس در رودخانه‌ای از اطلاعات پردازش‌نشده‌ی جاری به درون تالاموس غرق شده و به الگوهای پاسخ می‌ده که در گذشته با خطر عجین بودن. اون با بخشی از ساقه‌ی مغز ارتباط مستقیم داره که پاسخ جنگ یا اوج‌گرفتن رو فعال می‌کنه و اگر بادامه الگویی، مثل صدای هیس، رو پیدا کنه که بخشی از سناریوی ترس‌های بوده، به بدن هشدار وضعیت قرمز می‌ده.

شما این رو احساس کرده‌ین؛ اگه حس کرده‌ین تو اتاق تنهایین و پشت‌سرتون یه صدایی می‌آد یا فیلم ترسناک می‌دیدین که توش یهو یه دیوانه‌ی چاقوبه‌دست، بی‌اون‌که موسیقی فیلم بهتون اخطار بده، پریده توی صحنه، احتمالاً یهو خودتون رو عقب کشیده‌ین و ضربان قلب‌تون به اوج رسیده. توی این وضعیت‌ها بدن‌تون از طریق راه میان‌بر بادامه در یک‌دهم ثانیه با ترس واکنش نشان می‌ده، اون‌هم قبل از اون‌که بتونین توی نه‌دهم ثانیه‌ی باقیمانده از طریق مسیرکُند قشری مغز اون اتفاق رو درک کنین. بادامه بعضی اطلاعات مثبت رو هم پردازش می‌کنه، اما مغز هیچ سیستم «آزیر سبز»ی هم‌پای اون آزیر قرمز نداره که باهاش خیلی سریع شما رو از یه غذای خوشمزه یا یه جفت دوست‌داشتنی باخبر کنه. این جور ارزیابی‌ها یکی‌دو ثانیه طول می‌کشن. یه بار دیگه نشان داده می‌شه که بد قوی‌تر و سریع‌تر از خوبه. فیل حتی قبل از اون‌که فیل‌سوار مار رو سر راه ببینه واکنش نشان می‌ده. شما می‌تونین به خودتون بگین که از مارها نمی‌ترسین، ولی اگه فیل‌تون می‌ترسه و روی دو تا پاش بلند می‌شه، قطعاً شما پرت می‌شین پایین.

به نکته‌ی نهایی درباره‌ی بادامه: اون، نه تنها به اون پایین و ساقه‌ی مغز دسترسی داره که پاسخ به خطر رو تحریک کنه، بلکه به اون بالا و کورتکس جلویی هم دسترسی داره تا تفکر شما رو تغییر بده. اون عملکرد کل مغز رو به سمت عقب‌نشینی جابه‌جا می‌کنه. به خیابون دوطرفه بین احساسات و فکرهای عاقلانه وجود داره: افکار می‌تونن احساسات را ایجاد کنن (مثل وقتی که به حرف احمقانه‌تون واکنش نشان می‌دین)، اما احساسات هم می‌تونن عمدتاً با افزایش فیلترهای ذهنی که جهت‌گیری برای پردازش اطلاعات بعدی رو ایجاد می‌کنن فکرها رو تولید کنن. به جرقه‌ی ترس شما رو برای تهدیدهای بعدی هوشیارتر می‌کنه؛ درواقع شما از درون فیلتری به دنیا نگاه می‌کنین که هر اتفاق مبهمی رو به‌عنوان خطر احتمالی تفسیر می‌کنه. به جرقه‌ی عصبانیت درمورد به نفر فیلتری رو بالا می‌آره که از درون اون شما هر حرف یا رفتار اون شخص رو به‌عنوان توهین یا عصبانیتش می‌بینین. احساس غم شما رو درمورد همه‌ی لذت‌ها و فرصت‌ها کور می‌کنه. به‌قول یه شخصیت غم‌انگیز معروف، هملت شکسپیر، «همه‌ی لذت‌های این دنیا به‌چشم من چقدر خسته‌کننده، کهنه، بی‌مزه و بی‌فایده به نظر می‌رسن»؛ بنابراین وقتی بعدش این جمله‌ی مارکوس ائورلیوس رو می‌گه که «هیچ چیزی خوب یا بد نیس، مگه اینکه تفکر اون رو اون‌طوری نشان بده» حق داره، اما باید این رو هم اضافه می‌کرد که احساسات منفی این فکر رو ایجاد کرده که همه‌چیز بده.

## قرعه‌کشی قشری مغز

هملت بدشانس بود. عموش و مادرش با هم تبانی کردن تا پدرش، پادشاه، رو بگشن؛ با این حال واکنش طولانی و عمیقاً غم‌انگیز او به این اتفاق بد نشان می‌ده که به یه دلیل دیگه هم بدشانس بوده: او ذاتاً آدم بدبینی بوده.

وقتی بحث توصیف شخصیت به میان می‌آد، این نکته همیشه درسته که ذات و تربیت، هر دو با هم، تأثیر گذارن، اما این هم درسته که نقش ذات بزرگ‌تر از اونیه که مردم فکر می‌کنن. دو خواهر دوقلوی هم‌سان، دافنه و باربارا، رو در نظر بگیرین؛ اطراف لندن بزرگ شدن، هردوشون توی چهارده‌سالگی مدرسه رو ول کرده‌ن و توی یه اداره‌ی محلی سرکار رفته‌ن؛ تو شانزده‌سالگی همسر آینده‌شون رو توی سالن رقص محلی پیدا کرده‌ن، در یک زمان سقط‌جنین رو تجربه کرده‌ن و بعد هر کدومشون دو پسر و یه دختر به دنیا آورده‌ن؛ از چیزهای مشابهی، مثل خون و ارتفاع، می‌ترسیده‌ن و عادت‌های

غیرمعمولی داشته‌ن (هر دوشون قهوه رو سرد می‌خورده‌ن و دماغ‌شون رو با کف‌دست‌شون می‌کشیده‌ن بالا) و یه ژستی داشته‌ن که جفت‌شون بهش می‌گفته‌ن شل‌وول‌بودن. هیچ‌کدوم این‌ها براتون عجیب نیست تا اینکه متوجه می‌شین وقتی دافنه و باربارا نوزاد بوده‌ن دو تا خانواده‌ی جداگانه اون‌ها رو به فرزندی قبول کرده‌ن؛ حتی هیچ‌کدوم‌شون از وجود اون یکی خبر نداشته‌ن تا اینکه توی چهل‌سالگی به هم رسیده‌ن. وقتی بالاخره هم‌دیگه رو دیده‌ن، حتی تقریباً لباس‌های شبیه‌به‌هم پوشیده بودن.

چنین رشته‌ای از تصادف‌های متقارن بین دوقلوهای هم‌سانی که موقع تولد از هم جدا شده‌ن رایجه، ولی بین دوقلوهای غیرهم‌سانی که به‌همین شکل از هم جدا شده‌ن اتفاق نمیفته. تقریباً توی تمام جنبه‌های شخصیتی که بررسی شده دوقلوهای هم‌سانی که ژن‌های مشابه دارن و کل ۹ ماه رو توی یه رحم گذرونده‌ن خیلی به هم شبیه‌ترن تا دوقلوهای هم‌جنس غیرهم‌سانی که نیمی از ژن‌هاشون مشترکه و کل ۹ ماه رو توی یه رحم گذروندن. این یافته‌ها نشان می‌دن که ژن‌ها تقریباً توی تمام ویژگی‌های شخصیتی یه حداقل سهمی دارن. این ویژگی‌های شخصیتی هوش باشن یا برون‌گرایی، ترسو بودن، مذهبی بودن، آموزش‌های سیاسی، علاقه به موسیقی جَز یا دوست‌نداشتن غذای تند، درهرصورت، دوقلوهای هم‌سان، در مقایسه با دوقلوهای غیرهم‌سان، خیلی شبیه‌ترن و اگه موقع تولد جدا شده باشن، باز هم معمولاً همون قدر به هم شبیه هستن. ژن‌ها طرح کلی نیستن که ساختار شخصیت یه فرد رو نشان بدن؛ بهتره بگیم *دستورالعمل* تولید یه انسان در طول سالیان هستن؛ چون دوقلوهای هم‌سان با یه دستورالعمل به دنیا اومده‌ن، مغزشون هم درنهایت نسبتاً شبیه‌به‌هم می‌شه (نه دقیقاً هم‌سان)؛ این مغزهای شبیه‌به‌هم رفتارهای شخصی مشابهی هم تولید می‌کنن. برخلاف اون‌ها، دوقلوهای غیرهم‌سان با دستورالعمل‌های متفاوتی به وجود اومده‌ن که نیمی از دستورالعمل‌هاشون با هم مشابه؛ درنهایت هم آدم‌هایی نیستن که پنجاه درصد به هم شبیه باشن؛ چون مغزهای اساساً متفاوتی دارن و بنابراین شخصیت‌های کاملاً متفاوتی پیدا می‌کنن. تقریباً هم به‌اندازه‌ی آدم‌هایی که از خانواده‌های متفاوت هستن.

دافنه و باربارا به «دوقلوهای خندان» معروف شدن؛ چون هر دوشون شخصیت شادی دارن و عادت کرده‌ن که وسط حرف‌زدن بزنن زیر خنده. اون‌ها توی قرعه‌کشی قشری برنده شدن؛ مغزهاشون از قبل طوری آراسته شده که خوبی‌های دنیا رو ببینن، اما بقیه‌ی دوقلوها بدبین به دنیا اومدن. درواقع شادبودن یکی از ویژگی‌های ارثی بسیار سطح‌بالای

شخصیتی. تحقیقات دوقلوها به‌طور کلی نشان می‌دهد که بین پنجاه تا هشتاد درصد تفاوت میانگین سطح شادی افراد رو با تفاوت‌های ژنتیکی شون بهتر می‌شه توضیح داد تا تجربه‌های زندگی شون (البته برای درک اوقات خاصی از شادی یا غم معمولاً باید ببینیم چطور اتفاق‌های زندگی با زمینه‌ی عاطفی فرد تعامل برقرار می‌کنن).

سطح میانگین یا خاص شادی یه فرد «سلیقه‌ی عاطفی» اون فرده (این‌جا منظور از «عاطفه» بخش احساس شده یا تجربه‌شده‌ی احساساته). سلیقه‌ی عاطفی شما بازتابی از تعادل هر روزی قدرت بین سیستم‌های پیشنهادکننده و بازدارنده‌تونه و این تعادل رو دقیقاً می‌شه از پیشانی‌تون فهمید. مدت‌هاست تحقیقات مشخص کرده که امواج مغزی بیش‌تر مردم نبودن توازن رو نشان می‌ده: فعالیت بیش‌تر در کورتکس جلویی راست یا چپ. در اواخر دهه‌ی ۱۹۸۰ ریچارد دیویدسون در دانشگاه ویسکانسین کشف کرد که این نبودن توازن‌ها با تمایل‌های کلی فرد برای تجربه‌ی احساسات مثبت یا منفی رابطه دارن. افرادی که میزان بیش‌تری امواج مغزی خاص از سمت چپ پیشانی‌شون دریافت می‌شه، در مقایسه با افرادی که فعالیت بیش‌تری در سمت راست پیشانی‌شون دیده شده، در زندگی روزمره شادی بیش‌تر و ترس و اضطراب و خجالت کمتری احساس می‌کنن. تحقیقات بعدی نشان داده که این آدم‌های «قشر چپی» کمتر تحت‌تأثیر افسردگی قرار می‌گیرن و بعد از تجربه‌های منفی زودتر به خودشون می‌آن. تفاوت بین قشر چپی‌ها و راستی‌ها حتی در نوزادان هم دیده می‌شه: نوزادان ده‌ماه‌ای که در سمت راست پیشانی‌شون فعالیت بیش‌تری نشان می‌دن، اگه برای مدت کوتاهی از مادرشون جدا بشن، بیش‌تر احتمال داره که گریه کنن. این تفاوت در دوره‌ی نوزادی منعکس‌کننده‌ی یه ویژگی شخصیتی ثابت در تمام دوره‌ی بزرگ‌سالی بیش‌تر مردمه. نوزادانی که در سمت راست پیشانی‌شون فعالیت بیش‌تری دیده می‌شه کودکان نوپایی خواهند شد که در مواجهه با موقعیت‌های جدید اضطراب بیش‌تری نشان می‌دن، در نوجوانی خیلی بیش‌تر از قرارهای عاشقانه و فعالیت‌های اجتماعی ترس دارن و سرانجام در بزرگ‌سالی به روان‌درمانی نیاز بیش‌تری پیدا می‌کنن تا کمی آرام باشن. بعد از این باخت در قرعه‌کشی قشری مغز اون‌ها مجبورن کل زندگی‌شون مبارزه کنن تا گره محکم بیش‌فعالی سیستم بازدارنده‌شون رو شل کنن. یه بار وقتی دوست صمیمی من که سلیقه‌ی عاطفی منفی داره درباره‌ی وضعیت زندگی‌ش ناله سر می‌داد، یکی پیشنهاد کرد بهش که اسباب‌کشی کنه بره یه شهر دیگه تا حالش خوب بشه؛ دوستم جواب داد: «نه، من هر جایی می‌تونم ناراحت باشم». انگار اون هم نقل جان میلتنون از ائورلیوس رو به زبان آورد: «ذهن سر جای خودش و می‌تونه تو

### مغزتون رو اسکن کنین

کدوم مجموعه از این جمله‌های درمورد شما بیش‌تر درسته؟

مجموعه‌ی اول:

- اگه فکرکنم امتحان کردن یه چیز جدید برام لذت‌بخش خواهد بود، همیشه براش آماده‌ام.
- اگه حتی یه فرصت برای به‌دست‌آوردن چیز دلخواهم رو داشته باشم، در جا اقدام می‌کنم.
- وقتی برام اتفاق خوبی می‌افته خیلی تحت‌تأثیر قرار می‌گیرم.
- من همیشه کارهام رو یهویی و آنی انجام می‌دم.

مجموعه‌ی دوم:

- من نگران اشتباه‌کردن هستم.
- انتقاد یا سرزنش خیلی من رو ناراحت می‌کنه.
- وقتی حس کنم توی یه کار مهم ضعیف عمل کرده‌م، خیلی نگران می‌شم.
- من، در مقایسه با دوستانم، ترس‌های بیش‌تری دارم.

افرادی که مجموعه‌ی اول رو به دوم ترجیح می‌دن سلیقه‌ی عاطفی‌شون بیش‌تر به سیستم پیشنهاددهنده متمایله و به‌طور متوسط فعالیت قشری بیش‌تری تو سمت چپ پیشانی‌شون دیده می‌شه. اون‌هایی که مجموعه‌ی دوم رو تأیید می‌کنن سلیقه‌ی عاطفی‌شون بیشتر به سیستم بازدارنده تمایل داره و به‌طور میانگین، فعالیت قشری بیش‌تری در سمت راست پیشانی‌شون دیده می‌شه (این آزمون اقتباس دست‌کاری‌شده از اصلش، از کارور و وایت در سال ۱۹۹۴ دست‌کاری شده. حق تکثیرش به انجمن روان‌شناسی امریکا، در ۱۹۹۴، تعلق داره. دست‌کاری‌ها هم با اجازه‌ی انجمن روان‌شناسی امریکا انجام شده).



## چطور باید نظرت رو عوض کنی

اگه به برادر دوقلوی هم‌سان داشتم، حتماً خیلی بدلباس بود. من همیشه از خریدکردن متنفر بوده‌م و فقط اسم شش تا رنگ رو بلدم. چند باری سعی کردم سلیقه‌م رو بهتر کنم؛ حتی کارم به اون‌جا کشید که از خانم‌ها خواهش کردم من رو ببرن خرید، ولی فایده‌ای نداشت. هر بار خیلی‌سریع به عادت‌های همیشگیم برگشتم که توی اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ گیر کرده‌ن. نمی‌تونم در یه لحظه با نیروی ناگهانی اراده‌م تصمیم بگیرم که تغییر کنم و چیزی بشم که نیستم؛ به‌جاش لقمه رو دور سرم چرخوندم و برای تغییر ازدواج کردم. حالا یه کم‌دیر از لباس‌های قشنگ دارم، بست‌هایی که به‌عنوان انتخاب‌های مناسب توی ذهنم سپرده‌م و یه مشاور سلیقه‌ که تنوع رو بهم پیشنهاد می‌کنه.

شما هم می‌تونین سلیقه‌ی عاطفی‌تون رو تغییر بدین، اما نه فقط با نیروی ناگهانی اراده. باید کاری کنین که مجموعه‌ی فکرهای دردسترس‌تون تغییر کنه. سه تا از بهترین روش‌ها برای این کار مراقبه و شناخت‌درمانی و استفاده از پروزاک هستن. این روش‌ها به‌دلیل تأثیرگذاری روی فیل مفید هستن.

## مراقبه

فرض کنین درمورد قرصی می‌خونین که با یک بار خوردنش در روز می‌تونین اضطراب‌تون رو کاهش و رضایت‌مندی‌تون رو افزایش بدین. آیا می‌خورینش؟ باز هم فرض کنین این قرص یه‌عالمه عوارض جانبی داره و همه‌شون هم خوبن: عزت‌نفس و همدلی و اعتماد رو افزایش می‌ده و حافظه رو هم تقویت می‌کنه. آخرش هم اینه که قرص کاملاً طبیعی و رایگانه. حالا می‌خورینش؟

این قرص وجود داره. همون مراقبه‌ست.<sup>۱</sup> بسیاری از سنت‌های مذهبی این روش رو کشف کرده‌ن و خیلی قبل از بودا در هند استفاده می‌شده، اما بودائیسیم اون رو به جریان

---

۱. برای توضیح بیش‌تر رجوع کنین به: Shapiro, Schwartz, and Santerre, 2002. بیش‌تر تحقیقات منتشرشده در زمینه‌ی مراقبه طراحی‌های ضعیف و بی‌کیفیتی دارن (مثلاً مقایسه‌ی تعداد افرادی که برای کلاس مراقبه ثبت‌نام کرده‌ن با اون‌ها که ثبت‌نام نکرده‌ن)؛ با این حال شاپیرو و دیگران تحقیقات مختلفی رو بررسی کرده‌ن که از نمونه‌های اتفاقی و بدون طرح قبلی از بین شرایط مراقبه یا شرایط کنترل‌شده استفاده کرده بودن. اون مزیت‌های مراقبه که من توی متن کتابم آوردم، برگرفته از تحقیقاتیه که با نمونه‌های اتفاقی انجام شده.

فرهنگ غربی وارد کرد. مراقبه انواع زیادی دارد، اما همه‌شون به تلاش آگاهانه برای تمرکز توجه به روشی غیرروان‌کاوانه هستن. به نظر آسون می‌آد: در بیش‌تر شکل‌هاش باید بی‌حرکت بشینین و آگاهانه روی تنفس‌تون یا کلمه یا تصویری تمرکز کنین و اجازه ندین هیچ کلمه فکر یا تصویر دیگه‌ای به خودآگاه‌تون وارد بشه؛ درعین‌حال مراقبه اولش فوق‌العاده سخته و مواجهه با شکست‌های مکرر در هفته‌های اول به فیل‌سوار درس فروتنی و صبر می‌ده. هدف مراقبه تغییر پردازش فکرهای خودکار و درنتیجه، مهارکردن فیله. نشانه‌ی مهارشدن ازبین‌رفتن عادت‌هاست.

سگم، اندی، دو تا عادت اصلی داره که براساس اون‌ها هر اتفاق توی خانه رو واسه‌ی خودش تفسیر می‌کنه: گوشت‌خوردن و تنها نمودن. اگه من و همسر من نزدیک در جلویی بایستیم، او مضطرب می‌شه. اگه ما کلیدها مون رو برداریم، در رو باز کنیم و بگیم «پسر خوبی باش»، دم و سر و باسنش رو زمین ولو می‌شه، ولی اگه بعدش بگیم «اندی، بیا»، با خوشحالی به هیجان می‌آد و مثل برق ما رو جا می‌ذاره و از در می‌ره بیرون. ترس اندی از تنها نمودن در طول روز لحظه‌های اضطراب‌آور زیادی براش به وجود می‌آره؛ چند ساعت افسردگی براش به بار می‌آره وقتی که تنها مونده و چند دقیقه شادی براش داره هر بار که تنها ییش به آخر می‌رسه. رنج و شادی‌های اندی به انتخاب‌های من و همسر من وابسته‌ست. اگه بد قوی‌تر از خوبه، پس رنج اندی به دلیل جدایی خیلی بیش‌تر از شادی به هم‌رسیده.

بیش‌تر مردم خیلی بیش‌تر از اندی وابستگی دارن، ولی براساس بودائیسیم روان‌شناسی انسان از خیلی جهت‌ها شبیه اندیه؛ چون ریچل دوست داره بهش احترام بگذارن، پس همیشه گوش‌به‌زنگ علامتی از بی‌احترامیه؛ اگه هم بی‌حرمتی اتفاق بیفته، تا چند روز بعدش عذاب می‌کشه. ممکنه از احترام‌گذاشته‌شدن لذت ببره، ولی تقریباً رنجش از بی‌حرمتی خیلی بیش‌تر از حس خوبش از احترام‌دیدنه. چارلز پول می‌خواد و دائم گوش‌به‌زنگ یه فرصت واسه پول‌درآوردنه؛ به‌خاطر جریمه‌ها و بی‌پولی‌ها و معامله‌هایی که به‌نفعش تمام نشن، بی‌خواب می‌شه. این‌جا هم از دست‌دادن‌ها بزرگ‌تر از دستاوردها جلوه می‌کنن؛ بنابراین حتی اگه پولدارم بشه، فکرهای درمورد پول بیش‌تر ناراحتش می‌کنن تا خوشحال.

از نظر بودا وابستگی‌ها به بازی رولت می‌مونن که یه نفر دیگه چرخ رو می‌چرخونه و بازی با کلک شروع می‌شه؛ هر چی بیش‌تر بازی می‌کنی، بیش‌تر می‌بازی. تنها راه بُردت اینه که از میز قمار فاصله بگیری و تنها راه فاصله‌گرفتن از میز یا واکنش نشون‌ندادن به

پستی‌وبلندی‌های زندگی و مراقبه و رام‌کردن ذهنه. لذت بُرد رو از دست می‌دی، ولی درعین‌حال از رنج عظیم باخت هم خلاص می‌شی.

توی فصل ۵ این رو مطرح می‌کنم که آیا این کار واقعاً بده‌بستون خوبی برای بیش‌تر مردمه یا نه، اما فعلاً نکته‌ی مهم اینه که بودا یه کشف روان‌شناسانه کرد؛ خود او و پیروانش هم اون رو در قالب فلسفه و مذهب جا انداختن و با بخشندگی تمام، اون رو به همه‌ی مردم باایمان و بی‌ایمان آموزش دادن. اون کشف اینه که مراقبه فیل رو آرام و رام می‌کنه. مراقبه‌ی هر روزه بعد از چند ماه می‌تونه به شما کمک کنه که به‌طور اساسی میزان فکرهای ترسناک و منفی و سلطه‌گر رو کم کنین و درنتیجه، سلیقه‌ی عاطفی‌تون تقویت بشه. طبق گفته‌ی بودا، «وقتی یه انسان خلوت سکوت و لذت سکون رو حس کنه، دیگه از ترس و گناه رها می‌شه.»

## شناخت‌درمانی

مراقبه اساساً راه‌حلی شرقی برای حل مشکلات زندگیه. حتی قبل از بودا فیلسوف چینی لائو تسه هم گفته بود که راه خُرد از میان انفعال آرام و انتظار بی‌تمنا می‌گذره. رویکردهای غربی برای حل مشکلات عموماً بیرون‌آوردن جعبه‌ابزار و تعمیرکردن چیزی شکسته رو شامله. این همون روش بانوی فلسفه‌ست با یه‌عالمه بحث و ترفندهای بازسازی ساختارها. آرون بک در دهه‌ی ۱۹۶۰ این جعبه‌ابزار رو کاملاً به‌روز کرد.

او یه روان‌پزشک در دانشگاه پنسیلوانیا بود که در مکتب فرویدی با شعار «کودک پدر انسانه!» آموزش دیده بود. هر چیزی که شما رو پریشان می‌کنه از وقایع دوره‌ی کودکی شما ناشی می‌شه و تنها راه تغییر شما در حال حاضر جست‌وجوکردن در خاطره‌های سرکوب‌شده، تشخیص ناهنجاری‌ها و کارکردن روی کشمکش‌های حل‌نشده‌ی درونی شماست. با این‌حال بک برای بیمارانی که افسردگی داشتن در آثار علمی یا درمان‌های بالینی خودش شواهد کمی به دست آورد که این روش جواب داده باشه. هر چی بیش‌تر بهشون امکان می‌داد که توی فکرهای خودانتقادی و خاطره‌های ناعادلانه‌شون گشت بزنن، حال‌شون بدتر می‌شد، اما اواخر دهه‌ی ۱۹۶۰، زمانی که بک درمان استاندارد رو رها کرد و

---

۱. یعنی شخصیت اصلی انسان در دوره‌ی کودکی شکل می‌گیره. این جمله بخشی از شعریه به‌نام «رنگین‌کمان» که ویلیام وردزورث، در سال ۱۹۰۲ سروده.

مثل بانوی فلسفه، درستی افکار غیرمنطقی و خودانتقادی بیمارانش رو زیر سؤال برد، به نظر رسید که حال بیش‌تر بیماران بهتر شده.

یک بختش رو امتحان کرد. او ویژگی‌های پردازش فکریهای ناهنجار در افراد افسرده رو به‌دقت بررسی کرد و به بیمارانش یاد داد چطور این فکرها رو گیر بندازن و به چالش بکشن. همکاران فرویدی یک او رو مسخره می‌کردن؛ چون فکر می‌کردن داره علامت‌های افسردگی رو با چسب‌زخم درمان می‌کنه و درعین حال بیماری از درون دیوانه‌وار در حال پیش‌رویه، اما شهامت و استقامت او جواب همه‌ی اون‌ها رو داد. او شناخت‌درمانی رو ابداع کرد که یکی از درمان‌های تأثیرگذار موجود برای افسردگی و اضطراب و بسیاری مشکلات دیگه‌ست.

همون‌طور که توی فصل قبل گفتم، ما اغلب از استدلال استفاده می‌کنیم تا یه بحث برای حمایت از باورهای عمیق و درونی‌مون (باورهایی که مال فیل هستن) ایجاد کنیم، نه برای پیدا کردن حقیقت. آدم‌های افسرده با سه تا باور مرتبط تو قلب‌شون خودشون رو قانع کرده‌ن که با عنوان «سه‌گانه‌ی شناختی» افسردگی یک معروفن: «من خوب نیستم»، «دنیا دلیگیره»، «امیدی به آینده نیست». ذهن یه آدم افسرده پر از فکریهای خودکاریه که این سه تا باور ناکارآمد رو تقویت می‌کنن، به‌خصوص وقتی اوضاع بد باشه. این ناهنجاری فکرها اون قدر در بیماران مشابه هم وجود داشت که یک روشون اسم گذاشته بود. فرض کنین یه دختر جلوی چشم پدر افسرده‌ش می‌افته زمین و سرش ضربه می‌خوره. اون پدر بلافاصله خودش رو با این فکرها سرزنش می‌کنه: «من چه پدر بدی هستم.» (به این می‌گن «شخصی‌سازی»، یعنی به‌جای اینکه موقعیت رو به‌عنوان یه مورد پزشکی جزئی ببینه، تمام تقصیرها رو به‌گردن خودش می‌ندازه)؛ «چرا من همیشه با بچه‌هام این‌طوری بدرفتاری می‌کنم؟» («تعمیم افراطی» همراه با تفکر دوبخشی هرگز و همیشه)؛ «الان ضربه‌مغزی می‌شه» («بزرگ‌نمایی»؛ «حالا همه از من متنفر می‌شن» («نتیجه‌گیری خودسرانه» یا نتیجه‌گیری بدون مدرک).

آدم‌های افسرده توی یه دور باطلِ بازخورد گیر می‌افتن که توش افکار ناهنجار احساسات منفی ایجاد می‌کنه و بعد دوباره ناهنجاری افکار رو به وجود می‌آرن. کشف یک اینه که می‌تونین این چرخه رو با تغییر افکار بشکنین. بخش بزرگ شناخت‌درمانی آموزش مراجعینه تا بتونن افکارشون رو گیر بندازن، اون‌ها رو بنویسن، روی ناهنجاری‌ها اسم بگذارن و بعد روشی سالم‌تر و جایگزین برای تفکر پیدا کنن. ظرف چند هفته افکار بیماران

واقع‌گرایانه‌تر می‌شه، چرخه‌ی بازخورد می‌شکنه و اضطراب و افسردگی تا حد زیادی فروکش می‌کنه. شناخت‌درمانی به این دلیل جواب می‌ده که به فیل‌سوار یاد می‌ده چطوری فیل رو تربیت کنه، نه اینکه بخواد مستقیماً توی به مشاخره اون رو شکست بده. توی روز اول درمان فیل‌سوار تشخیص نمی‌ده که فیل داره او رو کنترل می‌کنه و ترس‌های فیل دارن افکار آگاهانه‌ی او رو مدیریت می‌کنن. بعد از مدتی مراجع یاد می‌گیره که از ابزارهایی استفاده کنه. این ابزار به‌چالش کشیدن افکار خودکار و درگیرشدن در کارهای ساده‌ی دیگه رو شامله؛ مثلاً به جای اینکه تمام روز توی تخت بخوابه و فکرهاش رو نشخوار کنه، بره بیرون و یه روزنامه بخره. این کارها به‌عنوان تکلیف روزانه مشخص می‌شن که باید انجام داده بشن (فیل با تمرین روزانه بهتر یاد می‌گیره؛ ملاقات هفتگی با درمانگر کافی نیست). با هر بازسازی و هر تکلیف ساده‌ای که انجام می‌شه درمان‌جو یه پاداش کوچک می‌گیره، یه جرقه‌ی کوچک از آرامش یا خشنودی. هر جرقه‌ی کوچک خشنودی هم مثل یه بادام‌زمینی که برای تشویق رفتار جدید به فیل داده می‌شه. شما نمی‌تونین توی یه مسابقه‌ی طناب‌کشی در برابر یه فیل عصبانی یا ترسو برنده بشین؛ در صورتی می‌تونین برنده بشین که با تغییر فرم تدریجی از نوعی که رفتارگراها می‌گن، افکار خودکارتون رو تغییر بدین و به‌دنبالش، سلیقه‌ی عاطفی‌تون هم تغییر کنه. درواقع خیلی از درمانگرها شناخت‌درمانی رو با ترفندهای برگرفته از رفتارگرایی ترکیب می‌کنن و روشی ایجاد می‌کنن که بهش «درمان رفتارشناختی» می‌گن.

برخلاف فروید، یک نظریه‌هاش رو تو تجربه‌های کنترل‌شده امتحان کرد. افرادی که به‌علت افسردگی تحت شناخت‌درمانی قرار گرفته‌ن به‌میزان چشم‌گیری بهتر شدن؛ اون‌ها از افرادی که توی فهرست انتظار درمان بودن سریع‌تر بهبود پیدا کرده‌ن و دست‌کم توی بعضی تحقیق‌ها، سریع‌تر از افرادی بهبود یافته‌ن که تحت درمان‌های دیگه بوده‌ن. اگه شناخت‌درمانی به‌خوبی انجام بشه، به‌اندازه‌ی داروهایی مثل پروزک برای درمان افسردگی مؤثره؛ امتیاز مهمش در مقایسه با به پروزک هم اینه که وقتی متوقف بشه معمولاً اثراتش ادامه پیدا می‌کنه؛ چون فیل آموزش دیده، اما پروزک تنها تا زمانی اثر داره که مصرفش کنین.

نمی‌خوام بگم که درمان رفتارشناختی تنها روان‌درمانی مؤثره. بیش‌تر انواع روان‌درمانی‌ها تا حدی تأثیرگذارن و حتی توی بعضی تحقیق‌ها به نظر می‌رسه که همه‌شون به یه اندازه کارآمدن. سؤال‌ی که این‌جا مطرح می‌شه درباره‌ی سازگاریه: بعضی افراد به

بعضی درمان‌ها بهتر جواب می‌دن و بعضی از اختلال‌های روانی با درمانی بهتر از درمان دیگه بهبود پیدا می‌کنن. اگه شما غالباً درباره‌ی خودتون و دنیاتون و آینده‌تون افکار منفی خودکار دارین و اگه این افکار با احساسات مزمن اضطراب و ناامیدی همراهن، پس احتمالاً درمان رفتارشناختی روی شما خوب جواب می‌ده.<sup>۱</sup>

## پروژک

مارسل پروست نوشت: «تنها سفر حقیقی... دیدن سرزمین‌های ناشناخته نیست، بلکه داشتن چشمانی دیگه‌ست.» من در تابستان ۱۹۹۶ داشتن به جفت چشم جدید رو با مصرف هشت‌هفته‌ای پاکسیل تجربه کردم که پسرعموی پروژک. چند هفته اول فقط درگیر عوارض جانبی بودم؛ به کم تهوع، مشکل خواب شبانه و مقداری احساسات جسمی که تا اون موقع از بدنم ندیده بودم؛ مثلاً حسی که توصیفش فقط اینه که بگم مغزم خشک شده بود؛ اما یه‌دفعه به روز توی هفته‌ی پنجم رنگ دنیا عوض شد. صبح از خواب بیدار شدم و دیگه حس اضطرابی از حجم سنگین کاری و آینده‌ی میهم به استاد دانشگاه قراردادی نداشتم. مثل معجزه بود. تغییرهایی که سال‌ها دلم می‌خواست توی خودم به وجود بیارم به‌شبه اتفاق افتادن؛ شل‌گرفتن، آسون‌گرفتن و پذیرفتن اشتباه‌هام، بدون درگیر شدن باهاشون، از جمله‌ی اون‌ها بود؛ با این حال پاکسیل عارضه‌ی جانبی ویرانگری برای من داشت؛ یادآوری حقایق و اسم‌هایی رو برام سخت کرد که حتی خیلی خوب می‌شناختم‌شون. هر وقت با همکاران و دانشجویانم سلام و احوال‌پرسی می‌کردم باید بعد از «سلام» یه اسم می‌گذاشتم، ولی فقط می‌تونستم بگم «سلام...». به این نتیجه رسیدم که من، به‌عنوان استاد دانشگاه، به حافظه‌م بیشتر از آرامش ذهنیم نیاز دارم؛ پس مصرف پاکسیل رو قطع کردم. پنج هفته بعد حافظه‌م و همراهش همه‌ی نگرانی‌هام برگشتن؛ چیزی که باقی موند تجربه‌ی عالی دیدن دنیا از پشت یه عینک خوش‌بینی یا با چشم‌های جدید بود.

پروژک اولین عضو گروه دارویی که به مهارکننده‌ی بازجذب سروتونین‌گزینی یا اس‌اس‌آرای<sup>۲</sup> مشهوره. در ادامه، من از پروژک به‌عنوان نماینده‌ی کل گروهی یاد می‌کنم

---

۱. بهترین جا برای شروع مطالعه کتاب محبوب *احساس خوب*، نوشته‌ی دیوید پرززه که در سال ۱۹۹۹ منتشر شده. ثابت شده خوردن این کتاب در درمان افسردگی موثره (Smith et al., 1997).

که عوارض روانی هر کدوم‌شون تقریباً شبیه‌به‌همه و پاکسیل، زُلوفت، سلیکسا، لیکسایرو و بقیه رو شامله. خیلی چیزها درمورد پروزک و پسرعموهاش ناشناخته مونده، به‌خصوص درمورد طرز عملکردشون. اسم گروه دارو بخشی از داستان رو لو می‌ده: پروزک وارد سیناپس‌ها، فاصله‌ی بین نورون‌ها، می‌شه، اما کاملاً گزینشی عمل می‌کنه و فقط سیناپس‌هایی رو تحت‌تأثیر قرار می‌ده که از سروتونین به‌عنوان انتقال‌دهنده‌ی عصبی‌شون استفاده می‌کنند. درون این سیناپس‌ها پروزک فرایند بازجذب رو مهار می‌کنه. طی این فرایند معمول یه نورون که به‌تازگی سروتونین رو در سیناپسی آزاد کرده اون رو دوباره توی خودش جذب می‌کنه تا توی جریان عصبی بعدی باز ترشح کنه. نتیجه‌ی نهایی اینه که مغزی که پروزک مصرف کرده سروتونین بیش‌تری در سیناپس‌های خاصی داره و به‌این ترتیب، نورون‌هاش بیش‌تر برانگیخته می‌شن.

از این نظر پروزک شبیه به کوکائین، هروئین یا هر ماده‌ی مخدر دیگه‌ایه که احتمالاً می‌دونین با انتقال‌دهنده‌ی عصبی خاصی در ارتباطن، اما افزایش سروتونین با یک روز مصرف پروزک اتفاق می‌افته، درحالی‌که بروز فوایدش بین چهار تا شش هفته طول می‌کشه. یه جورایی نورونی که توی بخش دیگه‌ی سیناپسه، داره با میزان جدید سروتونین سازگار می‌شه و احتمالاً مزایای حاصل از اون نتیجه‌ی همین فرایند سازگاریه. شاید هم سازگاری نورونی به این موضوع هیچ ربطی نداشته باشه. نظریه‌ی مهم دیگه درباره‌ی پروزک اینه که میزان یه هورمون رشد نورونی در هیپوکامپوس رو افزایش می‌ده که بخش حیاتی مغز برای فراگیری و حافظه‌ست. عموماً آدم‌هایی که سلیقه‌ی عاطفی منفی دارن میزان بالاتری از هورمون‌های استرس توی خون‌شون وجود داره؛ این هورمون‌ها به‌طور منظم به ناپودی یا کاهش‌دادن بعضی از سلول‌های حیاتی هیپوکامپوس تمایل دارن؛ بخشی از کار این سلول‌ها هم خاموش کردن همین پاسخ‌های استرسیه که ناپودی‌شون رو به دنبال داره؛ بنابراین افرادی با سلیقه‌ی عاطفی منفی ممکنه اغلب از آسیب‌های نورونی جزئی در هیپوکامپوس رنج ببرن، ولی این عارضه بعد از چهار تا پنج هفته‌ی استفاده از پروزک و با آزادسازی هورمون رشد نورونی بهبود پیدا می‌کنه. نمی‌دونیم پروزک چطور کار می‌کنه، اما مطمئنیم که جواب می‌ده: مزایاش برای گستره‌ی شگفت‌آوری از اختلال‌های ذهنی خیلی بیش‌تر از تسکین ساده یا نتیجه‌های کارگروه‌های کنترل بدون درمانه. از جمله اختلال‌هایی که پروزک درموردشون جواب می‌ده این‌هاست: افسردگی، اختلال اضطراب فراگیر، حملات عصبی، اضطراب اجتماعی، اختلال افسردگی پیش از قاعدگی، بعضی اختلالات

پروژک دست‌کم به‌دو دلیل بحث برانگیزه؛ اول اینکه به میان‌بره. در بسیاری از تحقیق‌ها تقریباً به‌اندازه‌ی شناخت‌درمانی، به‌کم‌بیش‌تر یا کمتر، تأثیرگذاره، اما درمقایسه با فرایند درمان راه خیلی ساده‌تریه؛ نه تکلیف روزانه‌ای، نه مهارت جدید سختی، نه جلسه‌های هفتگی مشاوره، هیچ‌کدوم از این‌ها رو نیاز نداره. اگه به آیین پروتستان و پند اخلاقی «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود» معتقدین، پس احتمالاً پروژک حال‌تون رو می‌گیره. دوم اینکه پروژک کاری بیش از تسکین علائم انجام می‌ده؛ بعضی وقت‌ها تغییرات شخصیتی رو رقم می‌زنه. پیتر کرامر با استفاده از پروژک تحقیقات موردی از بیمارانش رو ارائه می‌کنه که افسردگی یا اضطراب مزمن‌شون با پروژک درمان و شخصیت‌شون هم شکوفا شده؛ اعتمادبه‌نفس بیش‌تر، انعطاف بیش‌تر در مواجهه با ناکامی‌ها، شادی بیش‌تر و حتی در برخی موارد تغییرهای بزرگ در زمینه‌ی شغل و روابط شخصی از جمله موارد بوده. این موارد با یه روایت پزشکی آرمان‌گرایانه مطابقت دارن: فردی از بیماری مزمنی رنج می‌بره؛ پیشرفت پزشکی بیماری رو درمان می‌کنه؛ فرد که از غل‌وزنجیرها شده آزادی جدیدش رو جشن می‌گیره؛ درنهایت هم نمای بسته‌ای از این آدم نشان داده می‌شه که داره با خوشحالی با بچه‌ها بازی می‌کنه و بعد از اون نما آروم‌آروم تاریک می‌شه؛ اما کرامر همین‌طور داستان‌های جالبی از افرادی می‌گه که بیمار نبودن، هیچ اختلال روانی در اون‌ها تشخیص داده نشد و فقط نوعی از پریشانی و تناقض‌های شخصیتی داشتن که اغلب مردم تا حدی دارن، مثل ترس از انتقاد، ناتوانی در شادبودن وقت نبودن توی رابطه، تمایل به سرزنشگری و کنترل بیش‌ازحد همسر و فرزندان. مثل همه‌ی ویژگی‌های شخصیتی، تغییردادن این‌ها هم سخته، اما این‌ها دقیقاً اختلال‌هایی هستن که مخاطب گفتاردرمانی قرار می‌گیرن. معمولاً درمان نمی‌تونه شخصیت رو تغییر بده، اما می‌تونه روش‌هایی رو بهتون یاد بده که روی ویژگی‌های مشکل‌دارتون کار کنید؛ اما این عادت‌های مادام‌العمر یه‌شبه از بین می‌رن (پنج هفته بعد از شروع مصرف پروژک)، درحالی‌که سال‌ها روان‌درمانی معمولاً بی‌نتیجه می‌مونه؛ به‌همین دلیل که کرامر عبارت «زیباسازی به‌وسیله روان‌داروشناسی» رو برای پروژک ابداع کرد؛ به‌جورهایی یعنی روان‌شناس‌ها تعهد دادن

۱. مشخص شده که گزارش‌های گاه و بیگاه درمورد اینکه تأثیر بازدارنده‌های بازجذب سروتونین (SSRI) چیزی بیش از شبه داروها نیست براساس مطالعات ضعیفی بوده؛ مثلاً تحقیقاتی که در اون‌ها از دوز بسیار پایین SSRI استفاده شده. رجوع کنید به: Hollon et al., 2002. Schatzberg, Cole, and DeBattista, 2003.



که می‌تونن ذهن رو شکل بدن و زیباتر کنن، درست همون‌طور که جراح‌های پلاستیک بدن رو فرم می‌دن و زیباتر می‌کنن.

آیا این به‌جور تکامله یا جعبه‌ی پاندوراست؟<sup>۱</sup> قبل از پاسخ به این پرسش، به این یکی جواب بدین: کدوم یکی از این دو جمله به نظر شما درست‌تره؟ «هر کاری از دستت بر می‌آد انجام بده.» یا «سواى همه، فقط کاری رو انجام بده که فکر می‌کنی درستته.»<sup>۲</sup> فرهنگ ما هر دو تا، یعنی تکامل نفس بی‌رحمانه و اصالت و واقعی‌بودن، رو قبول داره، ولی ما اغلب تکامل نفس رو همون اصالت تعبیر می‌کنیم و خودمون رو از تضاد بین این دو تا خلاص می‌کنیم. همون‌طور که تحصیل کردن به معنی دوازده تا بیست سال تقلا کردن برای پیشرفت ظرفیت فکری به نفعه، پس تکامل شخصیت هم قطعاً به عمر تقلا کردن برای پیشرفت ظرفیت اخلاقی به انسانه. حفظ اصالت برای یه بچه‌ی نه‌ساله این نیست که ذهن و شخصیتش رو در حد یه بچه‌ی نه‌ساله دست‌نخورده نگه داره: برای رسیدن به شخصیت ایدئالش به‌سختی تلاش می‌کنه، پدر و مادرش هم هلش می‌دن و هدایتش می‌کنن که بی‌وقفه بعد از مدرسه و توی آخر هفته‌ها کلاس پیانو، آموزش مذهبی، هنر و باشگاه ورزشی بره. از اون‌جا که تغییر تدریجی اتفاق می‌افته و نتیجه‌ی سخت‌کوشی بچه‌ست، بنابراین بابت تغییر به اعتبار اخلاقی به دست می‌آره و اون تغییر در خدمت اصلاته. حالا چی می‌شد اگه برای افزایش مهارت تنیس به قرص وجود داشت؟ یا می‌شد با یه جراحی جزئی مهارت نوازندگی پیانو رو مستقیم و همیشگی توی مغز جاسازی کرد؟ این جدایی بین تکامل نفس از اصالت کاری می‌کنه که خیلی از آدم‌ها با وحشت عقب بکشن.

وحشت من رو به وجد می‌آره، به‌خصوص وقتی قربانی وجود نداشته باشه. من روی واکنش‌های اخلاقی به برخی تابوها، مثل زنا با محارم و هتک حرمت پرچم در خلوت (تابوی بی‌خطر)، تحقیق می‌کنم. این کارها به نظر بیشتر مردم اشتباهه، حتی وقتی نمی‌تونن دلیلش رو توضیح بدن (دلیلش رو توی فصل ۹ توضیح می‌دم). تحقیق من نشان می‌ده که یه مجموعه‌ی کوچک از بینش اخلاقی ذاتی بر بسیاری از اخلاقیات دنیا تحمیل شده و اون‌ها رو هدایت می‌کنه. یکی از این بینش‌ها هم اینه که جسم مثل یه معبده که روح توش جا گرفته. حتی مردمی که آگاهانه به خدا یا روح اعتقادی ندارن از

۱. اشاره به اسطوره‌ای یونانی، استعاره از به‌وجود آمدن فلاکتی لاعلاج.

۲. جمله‌ی دوم از نمایش‌نامه هملت شکسپیره.

اینکه ببینم به نفر با بدنش مثل به مکان تفریحی رفتار می‌کنه و براش فقط وسیله‌ی لذت‌برنده ناراحت می‌شن و حس خوبی ندارن. زنی خجالتی که دماغش رو عمل می‌کنه، پروتز سینه داره و دوازده جای بدنش رو سوراخ کرده و حلقه انداخته و به نسخه برای مصرف اختیاری پروتز داره برای مردم اون قدر شوکه‌کننده‌س که انگار به کشیش کلیساش رو به حرم‌سرای عثمانی تبدیل کرده.

تغییرشکل کلیسا ممکنه خیلی‌ها رو ناراحت کنه و حتی کاری کنه که بعضی از اعضا با سکتته‌ی ناقص بمیرن، اما سخت می‌شه درک کرد که کجای تغییرشکل شخصی به نفر آزاردهنده‌ست، اون‌هم براساس به نظریه‌ی میهم که می‌گه «اون آدم اصالت خودش رو خدشه‌دار کرده»؛ اما اگه این زن قبلاً با شخصیت فوق‌العاده حساس و خوددانش خوشحال نبوده و اگه با روان‌درمانی فقط به کم بهتر شده، دقیقاً چرا باید به اصالت این خودی که نمی‌خوادش پایبند بمونه؟ چرا به نسخه‌ی بهتر از خودش نسازه؟ وقتی پاکسیل خوردم سلیقه‌ی عاطفیم به‌شکل بهتری تغییر کرد؛ من رو به چیزی تبدیل کرد که نبودم، اما خیلی وقت بود که می‌خواستمش: آدمی که کمتر نگرانه و دنیا رو پر از فرصت‌ها می‌بینه، نه تهدیدها. پاکسیل تعادل بین سیستم‌های پیشنهادکننده و بازدارنده‌ی من رو بهبود داد و هیچ عوارض جانبی هم نداشت؛ هنوز هم روزی یکی می‌خورم.

بنابراین من این دیدگاه متداول رو زیر سؤال می‌برم که می‌گه پروتز و داروهای هم‌خانواده‌ش جزو داروهای غیرضروری هستن که تجویز می‌شن. واسه‌ی اون‌ها که قرعه‌کشی قشری مغز رو برنده شدن آسونه که بشینن و درباره‌ی اهمیت سخت‌کوشی و غیرطبیعی‌بودن میان‌برهای شیمیایی موعظه کنن، اما واسه‌ی اون‌ها که بی‌تقصیر، از نیمه‌ی منفی محور سلیقه‌ی عاطفی سر درآوردن پروتز راهی برای جبران غیرمنصفانه‌بودن قرعه‌کشی قشری مغزه؛ به‌علاوه، واسه اون‌ها که معتقدن بدن به معبده آسونه که بگن زیباسازی با روان‌داروشناسی به‌جور توهین به مقدساته. درواقع از وقتی روان‌شناس‌ها دیگه به‌عنوان به انسان به حرف‌های مریض‌هاشون گوش نمی‌کنن به چیزی از دست رفته؛ اون‌ها بیش‌تر به مکانیکی شبیه هستن که داره به صدای به موتور گوش می‌کنه و هی دنبال نشانه‌هایی می‌گرده که ببینه کدوم پیچ رو باید تنظیم کنه، اما اگه نظریه‌ی هیپوکامپی<sup>۱</sup> درباره‌ی پروتز درست باشه، خیلی از مردم واقعاً به تنظیمات مکانیکی نیاز دارن. انگار سال‌ها در حالی رانندگی کردن که ترمز دستی‌شون تا نیمه بالا

۱. وابسته به هیپوکامپوس، بخشی از مغز.

بوده و شاید بیرزه که به پنج هفته‌ای رو وقت بگذارن و ببینن اگه ترمز دستی رو کامل بخوابونن، چه اتفاقی توی زندگی‌شون می‌افته. با این دیدگاه، دیگه پروژک برای آدم‌هایی که «سالمن اما خودشون حس می‌کنن که مشکلی دارن» یه داروی غیرضروری و آرایشی نیست؛ بیش‌تر مثل اینه که به کسی که بینایی ضعیف اما سالمی داره و یاد گرفته چه‌جوری با محدودیت‌هاش دست‌وپنجه نرم کنه یه لنز چشمی بدیم؛ نه‌تنها ابدأ به‌معنی خیانت اون شخص به «خود واقعییش» نیست، بلکه این لنز می‌تونه یه میان‌بر منطقی برای بهبود عملکردش باشه.

نقل‌قول‌های آغاز این فصل همه‌شون درستن؛ زندگی همون چیزیه که ما تصورش می‌کنیم و زندگی‌های ما مخلوق افکار ما هستن؛ اما این ادعاها مؤثر نخواهند بود، مگه اینکه با نظریه‌ی خود جداشده (مثل فیل و فیل‌سوار) و درک سوگیری منفی و سلیقه‌ی عاطفی تکمیل بشن. وقتی بفهمین چرا تغییر این‌قدر سخته، می‌تونین روش اجبار بی‌رحمانه رو رها کنین و رویکرد روان‌شناسانه‌ی پیچیده‌تری رو برای بهبود خودتون در پیش بگیرین. بودا این رو درست فهمید: شما یه روش برای مهارکردن فیل و تغییر تدریجی ذهن‌تون لازم دارین. مراقبه و شناخت‌درمانی و پروژک سه تا ابزار تأثیرگذار در این زمینه هستن. از اون‌جا هم که هر کدوم‌شون برای بعضی از آدم‌ها مؤثرن و برای بعضی دیگه نیستن، من معتقدم که هر سه تاشون باید به‌آسونی در دسترس باشن و در سطح وسیعی تبلیغ بشن. خود زندگی چیزی نیست جز اون‌ی که شما تصور می‌کنین و شما می‌تونین با مراقبه و شناخت‌درمانی و پروژک خودتون رو آزاد بگذارین.