

جاناتان هایت
ترجمهٔ ساناز فرشیدفر



ویراست
جدید

چاپ پنجم

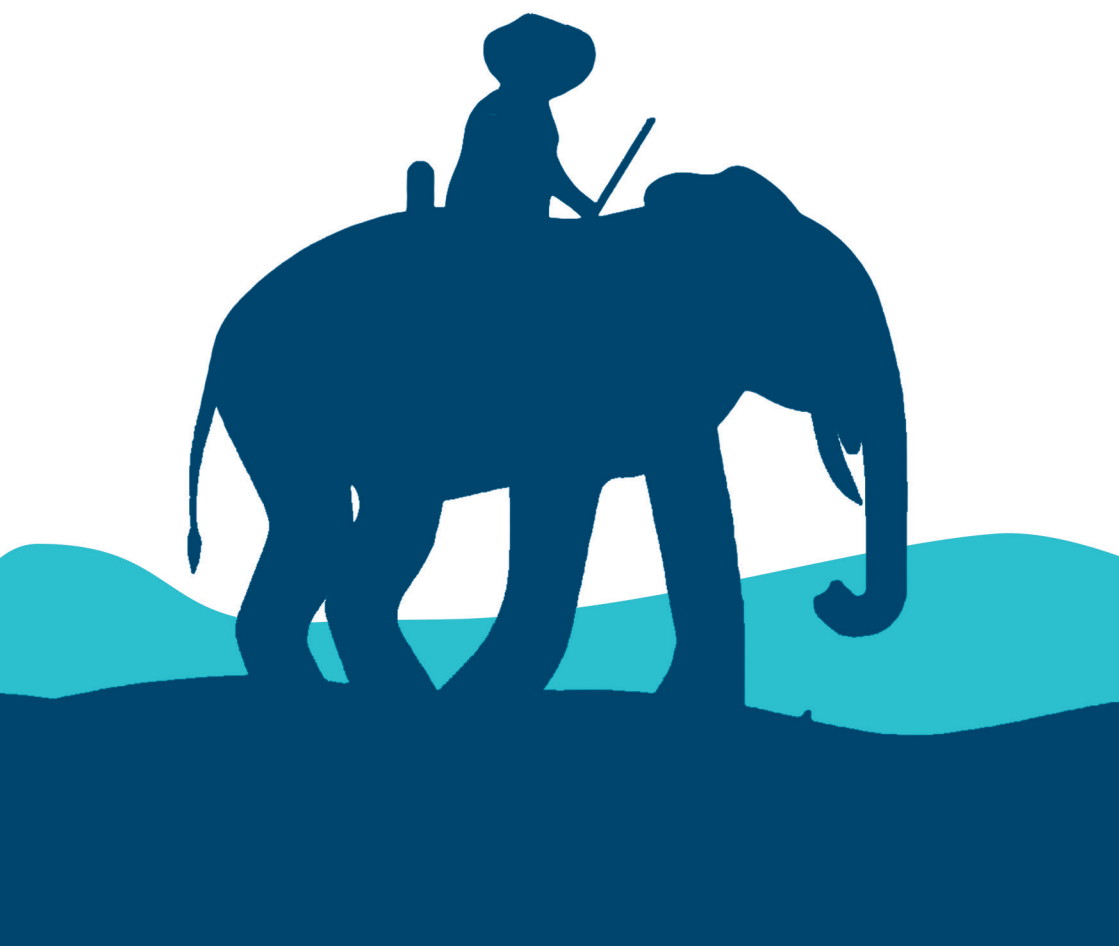
فرضیهٔ خوشبختی

یافتن حقیقت مدرن در خرد باستان



نشر نوین

فرضیہ خوشبختی



سرشناسه:	هایت، جاناتان. Haidt, Jonathan
عنوان و نام پدیدآور:	فرضیه خوشبختی؛ یافتن حقیقت مدرن در خرد باستان/ نوشته جاناتان هایت، ترجمه ساناز فرشیدفر.
مشخصات نشر:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۲۹۶ صفحه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۵۲-۱
فهرست نویسی:	فیبیا
یادداشت:	عنوان اصلی: The Happiness Hypothesis
موضوع:	شادی، خوشبختی
رده بندی کنگره:	BJ ۱۴۸۱
رده بندی دیویی:	۱۷۰
شماره کتاب شناسی ملی:	۷۵۹۸۳۲۰

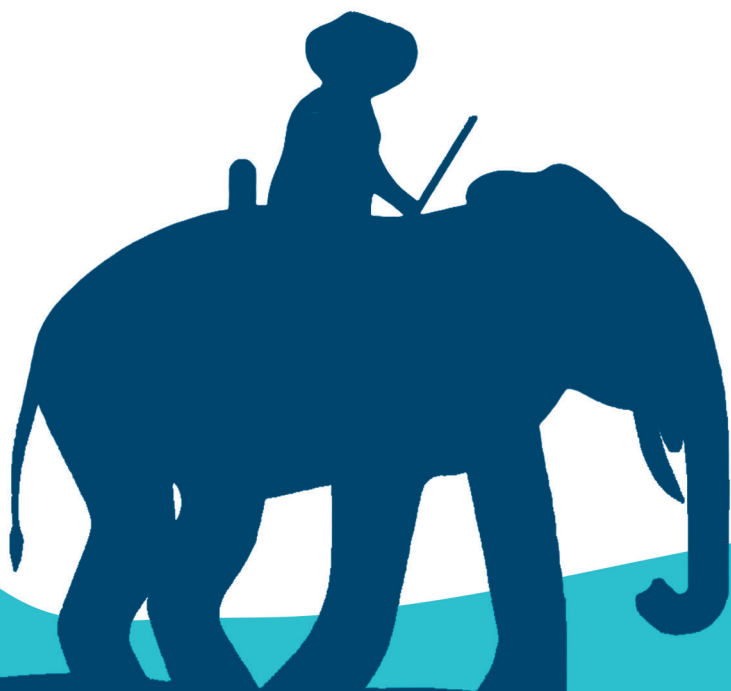
تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن برای ناشر محفوظ است.

فرضیه خوشبختی

یافتن حقیقت مدرن در خرد باستان

جاناتان هایت

ساناز فرشیدفر



عنوان:	فرضیه خوشبختی
مؤلف:	جانا تان هایت
مترجم:	ساناز فرشیدفر
ویراستار:	نازنین برادران
زمان و نوبت چاپ:	۱۴۰۰، پنجم، ۳۰۰۰ نسخه
مجموع تیراژ تا کنون:	۱۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۰-۵۲-۱
قیمت:	۶۵,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص تولید کتاب است. کتاب های نشر نوین نیز بر روی این کاغذها چاپ می شوند تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگان مان، با هم، گامی برای حفظ محیط زیست برداریم.

 [nashrenovin.ir](https://www.nashrenovin.ir)

 [nashrenovin.ir](https://www.nashrenovin.ir)

 [nashrenovin](https://www.nashrenovin.ir)

فهرست

یادداشت ناشر ۶

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 ۶۵

فصل ۴: خطاهای دیگران ۸۱

فصل ۵: در جست و جوی خوشبختی ۱۰۵

فصل ۶: عشق و وابستگی ۱۳۵

فصل ۷: فواید بدبختی ۱۶۷

فصل ۸: برکت نیکوکاری ۱۸۹

فصل ۹: ألوهیت با خدا یا بی خدا ۲۱۷

فصل ۱۰: شادی از تعادل می آید ۲۵۱

فصل ۱۱: نتیجه گیری: در تعادل ۲۸۱

منابع ۲۸۴

یادداشت ناشر

اولین بار، از طریق کتاب فوق‌العاده «ذهن درستکار» با جاناتان هایت آشنا شدیم. مسحور ایده‌ها، تحقیقات و نظراتش شدیم و بعد از ترجمه ذهن درستکار، به سراغ این کتاب آمدیم.

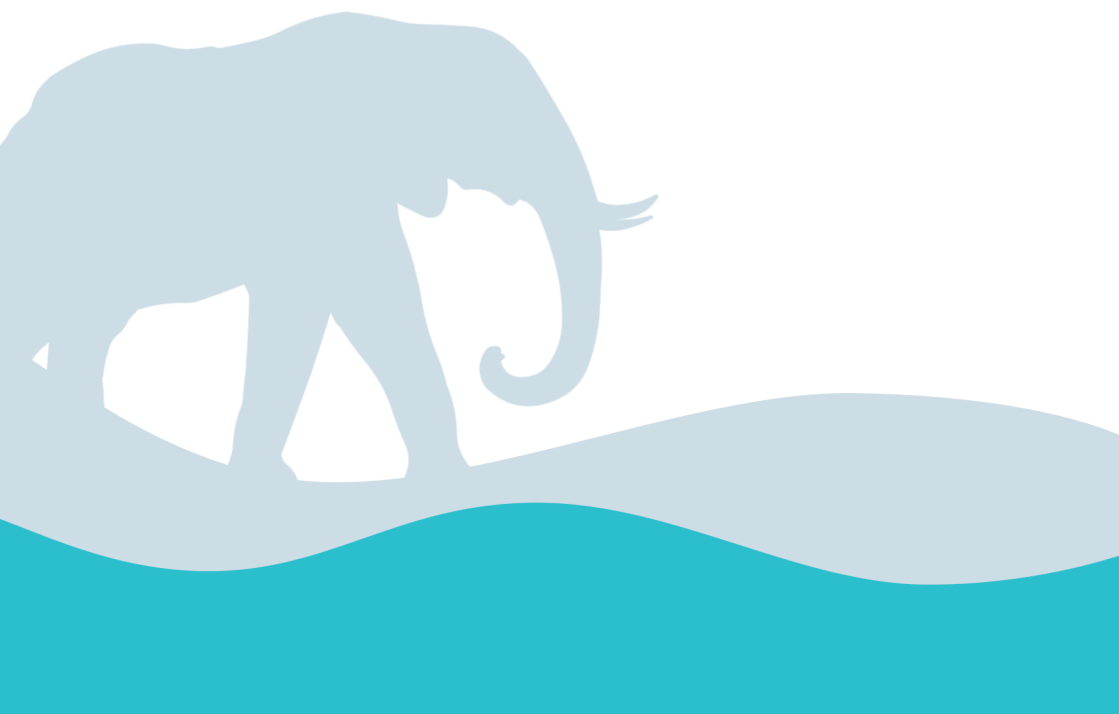
او در این کتاب به مسئله اساسی و مهمی پرداخته که بشر همواره به دنبالش بوده است؛ خوشبختی! و در جستجوهایش، هم به روانشناسی مدرن و هم به خرد باستان (ترکیبی از فلسفه باستان و مذاهب مختلف) رجوع کرده است. تصور اینکه راهکارهایی ارائه شود که هم افراد مذهبی و هم خداناباوران را به شادی برساند، خیلی دور از ذهن و غیرمنطقی به نظر می‌رسد، اما اگر کل قضیه خوشبختی، غیرمنطقی باشد چه؟

تمثیل فیل (یعنی ناخودآگاه و بخش غیرارادی) و فیل‌سوار (خودآگاه و بخش ارادی ما) کمک زیادی به جاناتان هایت کرده که بهتر منظور و یافته‌هایش را توضیح دهد.

خواندن این کتاب چندان هم آسان نیست. یافته‌ها و حرف‌های نویسنده، گاهی آنقدرها به مذاقمان خوش نمی‌آید و گاهی در دل می‌گوییم که «عجب! منصفانه نیست، نباید اینطور باشد!». گاهی خواندنش خودآگاهی و روان‌تان را ناخن می‌کشد اما با هر صفحه، حس خواهید کرد که انگار از ارتفاع بالاتری به زندگی نگاه می‌کنید.

فرضیه خوشبختی نشان می‌دهد که خوشبختی به چند عامل مهم بستگی دارد و بپذیریم یا نه، وضعیت بیولوژیک‌مان یکی از آن‌هاست (زنگ هشدار: غیرمنصفانه). محیط و شرایط هم از عوامل بسیار مهم‌اند (هشدار دوم: خوشبختی فقط به نگاه‌مان به زندگی مربوط نیست)، و فعالیت‌های خودخواسته شامل شغل و تمام فعالیت‌هایی که در زندگی انجام می‌دهیم هم نقش بسزایی دارند (هشدار سوم: رسیدن به اهداف، بسیار کمتر از تلاش‌ها و فعالیت‌هایی که در مسیر رسیدن به آن انجام می‌دهیم، باعث خوشبختی می‌شود!) ویراست اول کتاب (تا چاپ چهارم)، با لحن محاوره‌ای بود ولی اغلب خوانندگان خوش‌شان نیامد. کتاب را به حالت معیار درآوردیم و ممنونیم که به‌مان بازخورد دادید و اشتباه‌مان را گوشزد کردید. امیدواریم چاپ جدید لذت خواندن کتاب را برایتان دوچندان کند.

مصطفی طرسکی



تمجیدهایی از کتاب

«راهنمایی جدید، جدی و تعالی‌بخش برای بهتر گذراندن زندگی.» - مجله لایبری

«اثر هایت برای سفر بین گذشته و حال راهنمای خوبی است. پیچیدگی‌های نظریه‌های روان‌شناسی را با وضوح و شوخ‌طبعی به بحث می‌کشد... این کتاب نگاه باز و قدرتمندی است از منظر منطق‌گرایی علمی و فراتر از تجربه‌های روزمره انسانی به فلسفه، واقعیت‌های روان‌شناسی و ناشناخته‌های معنوی. کاوشی صادقانه است که نتیجه می‌گیرد زندگی در تعادل تضادها شاید بهترین نوع زندگی باشد.»
وب‌سایت «بوک پیج»

«نوشته روان و آموزنده‌ای که ما را به ارزیابی دوباره مسائل قدیمی تشویق می‌کند.»
مجله پابلیشرز ویکلی

«کندوکاوی درخشان در روان‌شناسی زندگی و خوشبختی.»
دنیل وگنر، نویسنده کتاب توهم اراده آگاهانه

«هر صفحه این کتاب، بینش گران‌بهایی به ما می‌دهد در مورد زندگی خوب و این که کجا دنبالش بگردیم.» - ویلیام دامون، نویسنده کودک با اخلاق

«جاناتان هایت این کتاب را به زیبایی نوشته است. او ارتباط عمیق بین تحقیقات روان‌شناسی پیشگام و خرد پیشینیان را به ما نشان می‌دهد. الهام‌بخش است که می‌بینیم روان‌شناسی مدرن چقدر ما را از سؤال‌های همیشگی و بسیار مهم زندگی آگاه می‌کند.»

بری شوارتز، از کالج سوارتمور، نویسنده کتاب تضاد انتخاب: چرا بیشتر کمتر است؟

«اثر ادبی-هنری هوشمندانه‌ای که پارچه‌ای از خرد می‌بافد. تاروپود این پارچه را خرد کهن و مدرن، مذهب و علم، شرق و غرب و همین‌طور لیبرالیسم و محافظه‌کاری تشکیل می‌دهد؛ همه‌شان هم با هدف راهنمایی ما به سوی یک زندگی پرمعناتر و اخلاق‌مدار و رضایت‌بخش به هم تنیده شده‌اند.»
دیوید جی. میبرز، از کالج هوپ، نویسنده کتاب بصیرت: قدرت و خطراتش

مقدمه

خرد بیش از حد

باید چه کار کنم، چطور باید زندگی کنم و به چه انسانی تبدیل شوم؟ خیلی از ما چنین سؤال‌هایی را می‌پرسیم و البته در شکل فعلی زندگی مدرن مجبور نیستیم برای پیدا کردن جواب‌هایشان راه دوری برویم؛ این روزها خرد آن قدر دم‌دستی و فراوان شده که از همه جا روی سرمان می‌بارد؛ از ورق‌های تقویم، بسته‌های چای کیسه‌ای و درِ بطری‌ها گرفته تا انبوهی از ایمیل‌ها و پیام‌هایی که دوستان خوش‌نیت برایمان می‌فرستند. شاید مثل آدم‌های کتاب *کتابخانه بابل*، نوشته خورخه لوئیس بورخس، شده‌ایم؛ همان کتابخانه بی‌انتهایی که همه متن‌های موجود را در خود جا داده است. به همین خاطر هم تقریباً توضیحی است برای این که اصلاً چرا کتابخانه‌ها وجود دارند و چطور باید از آن‌ها استفاده کرد. با این‌همه، کتابدارهای بورخس شک دارند که هیچ‌وقت بتوانند کتاب موردنظرشان را در این انبوه چرندیات پیدا کنند.

چشم‌اندازهای ما بهترند؛ تعداد کمی از منابع خردمان چرندیات‌اند و خیلی‌هایشان کاملاً حقیقت دارند. با این حال، به خاطر این که از طرفی کتابخانه‌مان به شکل تأثیرگذاری بی‌انتهاست و از طرف دیگر هیچ‌کس هم نمی‌تواند بیشتر از این مقدار اندک، مطالعه داشته باشد، با تناقض‌های فراوانی روبه‌رو هستیم؛ کمیت، کیفیت پذیرندگی‌مان را کاهش داده است. با وجود چنین کتابخانه عظیم و شگفت‌انگیزی که جلوی رویمان چیده شده است، اغلب کتاب‌ها را سرسری می‌خوانیم یا فقط خلاصه‌هایشان را مطالعه می‌کنیم. باید قبل از این‌ها با برترین نظریه روبه‌رو می‌شدیم؛ یعنی با همان بینشی مواجه می‌شدیم که ما را دگرگون می‌کرد. باید طعمش را می‌چشیدیم، به قلب‌مان واردش می‌کردیم و در زندگی‌هایمان به کار می‌گرفتیم.

این کتاب دربارهٔ ۱۰ نظریهٔ برتر است. هر فصل تلاشی است برای مزه کردن یک نظریه که تعدادی از تمدن‌های دنیا آن را کشف کرده‌اند. همین‌طور این کتاب دربارهٔ زیر سؤال بردن آن نظریه‌هاست، با چیزهایی که امروزه از تحقیق علمی دست‌گیرمان شده است. البته درس‌هایی را هم از آن نظریه‌ها بیرون می‌کشیم که هنوز هم در زندگی‌های امروزی کاربرد دارند.

من روان‌شناس اجتماعی هستم. آزمایش‌هایی انجام می‌دهم و تلاش می‌کنم گوشه‌ای از زندگی انسان را کشف کنم؛ گوشهٔ مدنظم هم اخلاقیات و احساسات اخلاقی است. استاد دانشگاه هم هستم؛ در دانشگاه ویرجینیا روان‌شناسی مقدماتی تدریس می‌کنم. طی تدریس سعی می‌کنم کل مباحث‌های روان‌شناسی را در بیست و چهار درس کلاسی توضیح دهم. مجبورم هزاران یافتهٔ تحقیقاتی را دربارهٔ هر چیز، از ساختار شبکه‌ی چشم گرفته تا کارکرد عشق، ارائه کنم. بعد هم باید امیدوار باشم دانشجویانم همه را بفهمند و یادشان بماند. وقتی در اولین سال تدریس با این چالش دست‌وپنجه نرم می‌کردم، متوجه شدم بعضی نظریه‌ها دائم در مباحث درسی تکرار می‌شوند. همین‌طور فهمیدم اغلب این نظریه‌ها را متفکران گذشته به روشنی و شیوایی بیان کرده‌اند. یکی از این نظریه‌ها می‌گوید هیجان‌های ما واکنش‌هایمان به اتفاق‌ها و بعضی از بیماری‌های روانی هستند. این هیجان‌ها را فیلترهای ذهنی‌ای به وجود می‌آورند که از پشت‌شان به دنیا نگاه می‌کنیم. من برای خلاصه کردن این نظریه نتوانستم بیانی بهتر از گفتهٔ شکسپیر پیدا کنم: «چیزی به نام خوب یا بد وجود ندارد. تفکر این تقسیم‌بندی را ایجاد می‌کند». کم‌کم از این نقل‌قول‌ها استفاده کردم تا به دانشجویانم کمک کنم نظریه‌های بزرگ روان‌شناسی را به خاطر بسپارند. در همین حین، خودم هم کم‌کم شگفت‌زده شدم که چقدر چنین نظریه‌هایی وجود داشته‌اند.

برای درک این موضوع بسیاری از آثار خرد کهن را مطالعه کردم. بیشتر آن‌ها هم به سه خاستگاه بزرگ تفکر کلاسیک جهان تعلق داشتند: هندوستان (مثلاً اوپانیشاد، بهاگاواد گیتا و گفته‌های بودا)، چین (گزیده‌های ادبی کنفسیوس، کتاب تائو ت چینگ، نوشته‌های منگ تسو و فیلسوفان دیگر) و فرهنگ‌های مدیترانه‌ای (عهد عتیق و عهد جدید، فلاسفهٔ یونان و روم و قرآن). همین‌طور آثار متنوع دیگری از فلسفه و ادبیات مطالعه کردم که مربوط به پانصد سال اخیر بودند. به محض پیدا کردن یک ادعای روان‌شناسی، آن را یادداشت می‌کردم؛ از بیانیه‌ای درمورد طبیعت انسان گرفته تا کارکرد

مغز یا قلب. هر وقت هم نظریه‌ای پیدا کرده‌ام که در زمان‌ها و مکان‌های مختلف بیان شده بود، به چشم یک نظریهٔ برتر احتمالی به آن نگاه کرده‌ام. در این بین، به جای تهیهٔ فهرستی قاعده‌مند از ۱۰ نظریهٔ روان‌شناسی انسانی فراگیر در همهٔ دوره‌ها، به این نتیجه رسیدم که پیوستگی بسیار مهم‌تر از تناوب است. می‌خواستم دربارهٔ مجموعه‌ای از نظریه‌ها بنویسم که با هم سازگارند، بر اساس هم ساخته شده‌اند و یک داستان را نقل می‌کنند دربارهٔ این که چطور نوع بشر می‌تواند در زندگی‌اش شادی و معنا را بیابد.

کمک به آدم‌ها برای یافتن شادی و معنا دقیقاً هدف شاخه‌ای نوظهور از روان‌شناسی مثبت‌گراست. اتفاقاً من هم در همان شاخه فعالیت می‌کنم؛ بنابراین این کتاب به نوعی دربارهٔ خاستگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا در خرد کهن و کاربردهای امروزی این نوع روان‌شناسی است. از قضا دربارهٔ تحقیقات آن دسته از دانشمندان صحبت می‌کنم که خودشان را به عنوان روان‌شناس مثبت‌گرا قبول نداشته‌اند. به هر حال ۱۰ نظریهٔ کهن و تنوع عظیمی از یافته‌های تحقیق مدرن را بیرون کشیده‌ام. هدفم این بود که در حد توان بهترین داستان را دربارهٔ عوامل شکوفایی انسان و آن دسته از موانع خوب زیستن که سر راه خودمان قرار می‌دهیم، تعریف کنم.

داستان با این ارزیابی شروع می‌شود که ذهن انسان چطور کار می‌کند؛ البته این ارزیابی کامل نیست، صرفاً دو حقیقت باستانی را بیان می‌کنیم. باید اول این حقیقت‌ها را درک کنید تا از مزیت‌های روان‌شناسی مدرن برای بهبود زندگی‌تان بهره ببرید. اولین حقیقت، نظریهٔ بنیادین این کتاب است: ذهن به بخش‌هایی تقسیم شده که گاهی با هم در تضادند. مثل فیل‌سواری که پشت یک فیل است، خودآگاهی هم به عنوان بخش استدلال‌گر ذهن، روی کارهای فیل کنترل محدودی دارد. امروزه ما دلایل این تقسیم‌بندی‌ها را می‌دانیم و راه‌هایی بلدیم که به فیل‌سوار و فیل کمک کند در قالب یک تیم بهتر عمل کنند. نظریهٔ دوم همان گفتهٔ شکسپیر است، دربارهٔ این که چطور «تفکر این تقسیم‌بندی را ایجاد می‌کنند...» (یا همان‌طور که بودا^۱ گفته است «زندگی ما را ذهن‌مان می‌سازد»). اما امروزه می‌توانیم این نظریهٔ کهن را با توضیح این قضیه بهبود ببخشیم که چرا ذهن اغلب مردم به نوعی بر دیدن تهدیدها و درگیر شدن با نگرانی‌های بی‌مورد پافشاری می‌کند. ما حتی می‌توانیم با استفاده از سه ترفند که شادی را افزایش می‌دهند

۱. از نظر فنی باید خیلی رسمی گفته شود «جناب بودا» (به معنی بیدار شده)، همان‌طور که باید به شکل رسمی گفته شود «حضرت مسیح» (به معنی تذهین شده؛ تقدیس شده با روغن مقدس)؛ با این حال من همان القاب رایج را برای اشاره به بودا و مسیح به کار می‌برم.

این پافشاری را تغییر دهیم. یکی از این ترندها قدیمی است و دو مورد دیگر جدیدند.

گام دوم در این داستان این است که زندگی اجتماعی‌مان را ارزیابی کنیم - این ارزیابی هم کامل نیست؛ فقط دو حقیقت معروفی را بیان می‌کنم که به‌قدر کافی به آن‌ها بها داده نشده است. یکی از آن‌ها قانون طلایی است؛ رفتار متقابل مهم‌ترین ابزار برای کنارآمدن با آدم‌هاست. نشان می‌دهم چطور می‌توانید برای حل مشکلات زندگی شخصی‌تان از آن استفاده کنید و جلوی افرادی را بگیرید که با به‌کاربردن رفتار متقابل، استثمارتان می‌کنند. البته رفتار متقابل چیزی فراتر از ابزار است؛ نشانه‌ای است از این‌که ما انسان‌ها چه موجوداتی هستیم و به چه چیزی نیاز داریم. این نشانه برای فهمیدن پایان داستان بزرگ‌ترمان مهم است. دومین حقیقت این بخش از داستان این است که همه ما ذاتاً دورو هستیم. به همین علت هم برایمان بسیار سخت است که وفادارانه از قانون طلایی پیروی کنیم. تحقیقات روان‌شناسی اخیر سازوکارهایی را روشن کرده است که طی آن به‌راحتی خاری کوچک در چشم همسایه‌مان را می‌بینیم، اما یک گنده بزرگ درون چشم خودمان را نمی‌بینیم.^۱ اگر بدانید ذهن‌تان چه کار می‌کند و چرا این‌قدر راحت دنیا را از پشت لنزهای کج‌و‌معوج خیره‌ش می‌بینید، آن وقت می‌توانید برای کم‌کردن حقه‌جانب‌بودن خودتان قدم‌هایی بردارید؛ درنتیجه می‌توانید تعداد تضادهایتان را با دیگری که آن‌ها هم -به همان اندازه- خودشان را حق‌به‌جانب می‌دانند کاهش دهید.

حالا برای این سؤال آماده‌ایم: شادی از کجا می‌آید؟ فرضیه‌های خوشبختی متفاوتی وجود دارد. یکی این‌که خوشبختی و شادی وقتی حاصل می‌شود که به خواسته‌تان دست پیدا کنید، ولی همه می‌دانیم و تحقیقات هم ثابت کرده که این شادی زودگذر است. یک نظریه امیدوارکننده‌تر این است که خوشبختی و شادی از درون می‌آید و با تلاش برای هم‌سوکردن دنیا با خواسته‌های خودمان حاصل نمی‌شود. این نظریه در دنیای باستان فراگیر بود؛ بودا در هندوستان و فیلسوفان رواقی در یونان و روم باستان، مردم را نصیحت می‌کردند که وابستگی‌های عاطفی‌شان را به آدم‌ها و اتفاق‌های پیش‌بینی‌نشده‌ی و کنترل‌نشده‌ی از بین ببرند. آن‌ها توصیه می‌کردند که به‌جای آن نگرش پذیرا را پرورش بدهند. این نظریه کهن ارزش توجه دارد. قطعاً این درست است که معمولاً تغییر ذهن‌تان پاسخ کارآمدتری برای درماندگی است تا تغییر دنیا؛ با وجود این، شواهدی برای اشتباه‌بودن نسخه دوم فرضیه خوشبختی ارائه می‌کنم.

۱. یعنی وقتی که خیلی خوب عیب دیگران را ببینیم اما اصلاً نتوانیم متوجه عیب خودمان شویم.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند چیزهایی هستند که ارزش جنگیدن دارند؛ بعضی از وضعیت‌های بیرونی زندگی می‌توانند شما را برای مدت طولانی‌تری شاد کنند. یکی از این وضعیت‌ها خویشاوندی است، یعنی همان پیوندهایی که ایجاد می‌کنیم. ما به پیوند با دیگران نیاز داریم. تحقیقی را ارائه می‌کنم که نشان می‌دهد عشق از کجا می‌آید، چرا عشق آتشین همیشه آخرش سرد می‌شود و چه نوع عشقی «حقیقی» است. پیشنهاد می‌کنم فرضیه بودا و رواقیون درباره شادی این‌گونه اصلاح شود: 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 در این داستان بررسی وضعیت رشد و پیشرفت انسان است. همه ما شنیده‌ایم چیزی که ما را نگذرد قوی‌ترمان می‌کند، ولی این نوعی ساده‌انگاری بیش از حد خطرناک است؛ بسیاری از چیزهایی که شما را نمی‌کشد آسیبی وارد می‌کند که اثرش یک عمر به‌جا می‌ماند. تحقیقات اخیر درباره «رشد پس از سانحه» آشکار می‌کند که آدم‌ها کی و چرا از مواجهه با بدبختی رشد می‌کنند. همین‌طور بیان می‌کند چگونه خودتان را برای ضربه روحی آماده کنید یا بعد از رخ دادنش چطور با آن کنار بیایید. همه ما تأکید بر پرورش فضیلت در خودمان را بارها شنیده‌ایم، آن‌هم با این استدلال که خود فضیلت پاداش خودش است، اما این‌هم نوعی ساده‌انگاری بیش از حد است. نشان می‌دهم که چطور مفاهیم فضیلت و اخلاقیات طی چند قرن تغییر کرد و محدود شد، و نیز چطور ممکن است نظریه‌های باستانی درباره پیشرفت فضیلت و اخلاقیات در زمانه ما امیدبخش باشند. همچنین نشان می‌دهم چطور روان‌شناسی مثبت‌گرا با ارائه شیوه‌ای برای «تشخیص» و توسعه فضیلت‌ها و نقطه‌قوت‌هایتان، سرآغازی برای ادای دین به این امید است.

نتیجه این داستان سؤالی درباره معناست: چرا بعضی از مردم در زندگی معنا، هدف و رضایت‌مندی به دست می‌آورند، ولی بقیه نه؟ من با این نظریه فراگیر فرهنگی شروع می‌کنم که یک بُعد عمودی معنوی در هستی انسان وجود دارد. حالا اسمش را اصالت، فضیلت یا الوهیت بگذاریم یا اصلاً باور کنیم که خدا وجود دارد یا نه، فرقی نمی‌کند؛ آدم‌ها به راحتی تقدس و پارسایی و نوعی خوبی وصف‌نشده را در دیگران و طبیعت تشخیص می‌دهند. تحقیق خودم را درباره هیجان‌های اخلاقی مرتبط با بیزاری و تعالی و ترس آمیخته با احترام ارائه می‌کنم؛ به این شکل توضیح می‌دهم که این بُعد

عمودی چطور کار می‌کند و چرا این بُعد تا این حد برای درک بنیادگرایی مذهبی، جنگ فرهنگی-سیاسی و جست‌وجوی انسان برای معنا مهم است. همین‌طور به این مسئله رسیدگی می‌کنم که منظور مردم از سؤال دربارهٔ معنای زندگی چیست و به این پرسش پاسخ می‌دهم. جواب من نظریه‌های کهن را دربارهٔ هدفمندی بیرون می‌کشد اما از تحقیقات جدید استفاده می‌کند تا از این نظریه‌های کهن یا هر نظریهٔ مدنظر شما فراتر برود. برای این کار یک بار دیگر فرضیهٔ خوشبختی را بازبینی می‌کنم. می‌توانستم آن نسخهٔ نهایی را این‌جا در چند کلمه خلاصه کنم اما با این کار از ارزشش می‌کاستم. کلمه‌های خردمندانه، معنای زندگی، شاید حتی جواب حاصل از کندوکاو کتابداران بورخس، همهٔ این‌ها احتمالاً هر روز از سرمان می‌گذرند اما نتیجهٔ اندکی برایمان دارند، مگر این‌که طعم‌شان را بچشیم، با آن‌ها درگیر شویم، زیر سؤال ببریم، اصلاح‌شان کنیم و به زندگی‌هایمان ربطشان بدهیم. هدف من در این کتاب انجام‌دادن همین کار است.

خود تقسیم شده

چیزی که نفس می‌خواهد در تضاد با روح است و چیزی که روح طلب می‌کند در تقابل با نفس است. این‌ها به این دلیل با هم در تضادند که جلوی خواسته‌های شما را بگیرند.

سنت پاول، گالاتیان، ۱۷: ۵^۱

وقتی احساسات می‌تازند، اجازه بدهید عقل افسار را به دست بگیرد.
بنجامین فرانکلین

اولین بار - سال ۱۹۹۱ - در پارک ملی گریت اسموکی کارولینای شمالی اسب سواری کردم. البته وقتی بچه بودم تجربه سوار شدن روی اسب را داشتم اما همیشه یک فرد بزرگ‌تر اسب را با طنابی کوتاه هدایت می‌کرد. ولی حالا فقط من بودم و اسب؛ بدون طناب. تنها نبودم، هشت اسب‌سوار دیگر هم کنارم بودند که یکی‌شان جنگل‌بان بود و به همین علت، سواری خیلی هم برایم چالش‌برانگیز نبود. البته یک لحظه سخت پیش آمد. در امتداد یک مسیر سرازیری در دامنه تپه دوبه‌دو سواری می‌کردیم و اسب من حدود ۹۰ سانتی‌متری لبه پرتگاه راه می‌رفت. ناگهان سر پیچ تندی به سمت چپ مسیر، اسب من مستقیم به طرف پرتگاه رفت. خشکم زده بود. می‌دانستم باید به چپ هدایتش کنم، ولی اسب دیگری سمت چپ بود و نمی‌خواستم به آن برخورد کنم. شاید باید کمک می‌خواستم یا داد می‌زدم «مراقب باش!» اما بخشی از وجودم خطر رفتن به

۱. این نقل‌قول و همه نقل‌قول‌های بعدی از عهد جدید و عهد قدیم از نسخه استاندارد اصلاح‌شده جدید برگرفته شده است.

سمت پرتگاه را ترجیح داد تا این که قطعاً دست و پاچلفتی به نظر برسم. بنابراین فقط خشکم زد و مدت پنج ثانیه نفس گیر هیچ کاری نکردم تا اسب من و سمت چپم به آرامی به چپ پیچیدند.

وقتی وحشتم فروکش کرد، از ترس مضحکی که داشتم خنده ام گرفت. اسب دقیقاً می دانست باید چه کار کند. مسیر را صبار رفته بود و اصلاً به اندازه من به سقوط و مردن علاقه ای نداشت. نیازی هم نداشت من بگویم چه کار کند؛ درواقع چندباری هم که سعی کردم هدایتش کنم، به نظرم چندان توجهی نکرد. من کلاً قضیه را اشتباه فهمیده بودم چون کل ۱۰ سال گذشته را فقط ماشین رانده بودم، نه اسب. ماشین ها به سمت پرتگاه ها می روند، مگر این که جلوی شان را بگیرد.

تفکر انسان به تشبیه وابسته است. ما مفهوم های جدید یا پیچیده را در قیاس با چیزهایی می فهمیم که قبلاً یاد گرفته ایم. مثلاً سخت است به طور کلی درباره زندگی فکر کنیم، اما وقتی این گونه تشبیه اش می کنیم که «زندگی یک سفر است» به نتیجه هایی می رسیم: باید منطقه را بشناسی، مسیری را انتخاب کنی، چند هم سفر خوب برای خودت پیدا کنی و از سفر لذت ببری؛ چون شاید آخر راه چیزی به دست نیآوری. فکرکردن درمورد ذهن هم سخت است، اما زمانی که برایش یک تشبیه پیدا کنی، فکرت جهت می گیرد. در تاریخ، انسان ها با حیوانات زندگی کرده و سعی داشته اند آن ها را مهار کنند. به همین خاطر هم ردپای این حیوانات را در تشبیه های کهن می بینیم؛ مثلاً بودا ذهن را به فیلی وحشی تشبیه کرده است:

در گذشته همیشه این ذهنم را گمراه می کرد و دائم بین خودخواهی و شهوت و لذت سرگردان بودم، ولی امروز دیگر مرا گمراه نمی کند و در اختیارم است؛ درست مثل یک فیل وحشی که رام کننده مهارش می کند.

افلاطون هم از استعاره مشابهی استفاده می کند و می گوید نفس یا روان مثل ارابه است؛ متانت هم بخش عقلانی ذهن است و آن را هدایت می کند. ارابه ران های افلاطون باید دو اسب را کنترل می کردند:

اسب نجیب سمت راست شق ورق است، استخوان دار است، با گردنی بلند و بینی باشکوه. او عاشق شرافت، تواضع و خویشن داری است؛ هم زاد شکوه واقعی. نیازی نیست به او شلاق بزنی؛ با دستورهای کلامی هدایت می شود. آن

یکی کج‌وکوله است و کلافی از گوشت و استخوان... هم‌زاد لاف‌زدن‌های بی‌معنی و گستاخی. کلاً کر است و انگار نه‌انگار یک اسب است. علاوه‌بر شلاق، سیخونک هم لازم دارد.

از نظر افلاطون بعضی احساسات و هیجان‌ها خوبند؛ مثل عشق به شرافت. این‌جور حس‌ها نفس را به مسیر درستی هدایت می‌کنند. اما بقیه بدن؛ مثل ولع و شهوت. هدف آموزه‌های افلاطون این بود که به ارباب‌ران کمک کند تا کنترل کامل این دو اسب را به دست بگیرد. زیگموند فروید هم ۲۳۰۰ سال بعد از افلاطون مدل مشابهی را پیشنهاد کرد. او گفت ذهن به سه بخش تقسیم شده است: ایگو (یعنی ضمیر خودآگاه و منطقی)، سوپرایگو (وجدان که تعهد بسیاری به قوانین اجتماعی دارد) و اید (خواستن لذت، هرچه بیشتر و هرچه زودتر هم بهتر). هنگام سخنرانی درباره‌ی فروید از این تشبیه استفاده می‌کنم که ذهن را مثل درشکه‌ی یک‌اسبه یا ارابه‌ی دوره‌ی ویکتوریایی می‌داند! تصور کنید که درشکه‌چی همان ایگو، دیوانه‌وار تلاش می‌کند اسب گرسنه‌ی عجل و سرکش -یعنی اید- را کنترل کند. هم‌زمان هم پدر درشکه‌چی -یعنی همان سوپرایگو- آن پشت نشسته است و بی‌وقفه درباره‌ی اشتباهات او وراجی می‌کند. از نظر فروید هدف روان‌کاوی این بود که با قدرت‌بخشیدن به ایگو و کنترل بیشتر او روی اید و مستقل‌شدنش از سوپرایگو، از چنین مخمصه‌ای رها شویم.

فروید، افلاطون و بودا همه در دنیاهایی پر از حیوانات اهلی زندگی کرده‌اند. همه‌شان با تلاش برای اثبات اراده‌ی یک نفر به موجودی خیلی بزرگ‌تر از خودش آشنا بوده‌اند. اما همان‌طور که قرن بیستم رو به پایان می‌رفت، ماشین‌ها جای اسب‌ها را گرفتند و فناوری، کنترل آدم‌ها بر دنیای مادی را به‌شکلی باورنکردنی زیاد کرد. دیگر مردم وقتی دنبال تشبیه می‌گشتند ذهن را مثل راننده‌ی ماشین یا برنامه‌ی کامپیوتری می‌دیدند. دیگر می‌شد نظریه‌های فروید درباره‌ی ناخودآگاه را فراموش کرد و فقط روی سازوکارهای تفکر و تصمیم‌گیری مطالعه کرد. درنهایت هم متخصصان علوم اجتماعی در یک‌سوم پایانی قرن به این رویکرد رسیدند: روان‌شناسان اجتماعی نظریه‌های «پردازش اطلاعات» را خلق کردند تا همه‌چیز -از تبعیض گرفته تا همدلی- را توضیح دهند. اقتصاددانان الگوهای «انتخاب‌های منطقی» را خلق کردند تا چرایی کارهای مردم را توضیح دهند. خلاصه، علوم اجتماعی با این نظریه متحد شدند که انسان‌ها موجوداتی عقلانی هستند؛ هدف‌گذاری می‌کنند و با استفاده از اطلاعات و منابع در

اختیارشان آن هدف‌ها را هوشمندانه دنبال می‌کنند.

اما چرا هنوز هم مردم کارهای احمقانه می‌کنند؟ چرا نمی‌توانند خودشان را کنترل کنند و همچنان کارهایی می‌کنند که می‌دانند برایشان خوب نیست؟ مثلاً من به‌راحتی می‌توانم عزمم را جزم کنم و همهٔ دسیرهای منو را نادیده بگیرم، ولی اگر روی میز باشد نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم. می‌توانم تصمیم بگیرم و روی کاری متمرکز شوم و تا تمام نشده، از جایم تکان نخورم. ولی باین‌حال ناگهان به خودم می‌آیم و می‌بینم یا در راه آشپزخانه‌ام یا جور دیگری وقت‌کشی می‌کنم. می‌توانم اراده کنم که ۶ صبح از خواب بیدار شوم و بنویسم، ولی بازهم زنگ ساعت را خاموش می‌کنم، هرچه هم به خودم می‌گویم از تخت بلند شو فایده‌ای ندارد. آن وقت است که می‌فهمم منظور افلاطون چه بود که می‌گفت اسب بد «کلاً کر» است. ولی در جریان تصمیم‌های بزرگ‌تر زندگی، مثل قرارهای عاشقانه، عمق ناتوانی و ضعف اراده‌ام را متوجه می‌شوم. در این موارد دقیقاً می‌دانستم باید چه کار کنم، اما با این‌که حتی پیش دوستانم به زبان آوردم که فلان کار را انجام می‌دهم، بخشی از وجودم به‌طرزی نامحسوس آگاه بود که قرار نیست انجامش دهم. احساس‌هایی مثل گناه و شهوت و ترس همیشه قوی‌تر از منطق بوده‌اند (البته در نشان‌دادن راه‌وچاه به دوستانم در موقعیت‌های مشابه بسیار خوب بوده‌ام). اوید، شاعر رومی، موقعیت مرا در شعر «دگرذیسی‌ها» خیلی خوب توصیف کرده است: مدیا^۱ وقتی بین عشقش به جیسون و وظیفه‌اش در برابر پدر سرگردان شد، با گریه می‌گفت:

من با نیرویی عجیب و ناشناخته برخلاف میلم مواجه شدم. احساس و منطق مرا از دو جهت مخالف می‌کشند. راه درست را می‌بینم و تأییدش می‌کنم، اما راه غلط را می‌روم.

نظریه‌های مدرن دربارهٔ انتخاب عقلانی و پردازش اطلاعات دربارهٔ ضعف اراده توضیح روشنی ندارند. تشبیه‌های قدیمی حیوانات هنوز هم خوب جواب می‌دهند. تشبیهی که برای ضعف باورنکردنی خودم به ذهنم رسید این بود که انگار پشت فیلی سوارم؛ افسارش در دست من است و با کشاندن به این‌ور و آن‌ور می‌توانم بگویم بییچد، بایستد یا برود. می‌توانم همه‌چیز را کنترل کنم، ولی فقط تا زمانی که فیل هوس سرپیچی نکند چون اگر فیل واقعاً بخواهد کاری را انجام دهد، من دیگر حریفش نمی‌شوم.

۱. اسطوره یونانی.

ده سال تمام برای هدایت افکارم از این تشبیه استفاده کردم و وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم به نظرم رسید تصویر فیل سوار بر پشت فیل می تواند در فصل اول - با عنوان خود تقسیم شده- مفید باشد. ولی از قرار معلوم این تشبیه در همه فصل های کتاب مفید افتاد. شما برای درک مهم ترین نظریه های روان شناسی باید اول بفهمید ذهن چگونه به بخش های مختلفی تقسیم شده که گاهی با هم در تضادند. تصور می کنیم که در هر بدنی یک نفر وجود دارد؛ اما به نوعی هر کدام بیشتر به انجمنی شبیه هستیم که اعضایش دور هم جمع شده اند تا کاری انجام بدهند، ولی اغلب هدف های متناقضی را دنبال می کنند. چهار روش برای تقسیم بندی ذهن وجود دارد که چهارمی از همه مهم تر است، چون بیشترین شباهت را به قضیه فیل سوار و فیلش دارد. سه روش دیگر هم جایی در تجربه های ما از سوسه و ضعف و کشمکش درونی دارند.

تقسیم بندی اول: ذهن در برابر جسم

بعضی وقت ها می گوئیم جسم هم ذهن خودش را دارد، اما میشل دو مونتنی -فیلسوف فرانسوی- از این هم فراتر رفته و ادعا کرده است هر عضوی از جسم احساس ها و دستورکار مخصوص خودش را دارد. خود دو مونتنی بیشتر از همه مجذوب استقلال آلت تناسلی شده بود:

واقعاً جا دارد به آزادی عمل و نافرمانی این عضو دقت کنیم؛ وقتی نمی خواهیم، تحریک می شود و وقتی لازمش داریم، سرافکنده مان می کند. مغرورانه بر سر خودمختاری با اراده ما رقابت می کند.

او همچنین به شیوه هایی اشاره می کند که حالت های چهره افکار محرمانه مان را لو می دهند؛ موهایمان سیخ می شود، قلب مان تندتند می زند، زبان مان بند می آید، دل پیچه می گیریم و «دل روده مان به میل خود منقبض و منبسط می شوند، بی آن که ما خواسته باشیم. حتی برخلاف میل ما هم این کار را می کنند». امروزه ما دانیمن بعضی از این واکنش ها در نتیجه کارکرد سیستم عصبی خودکار است. شبکه ای از اعصاب، بخش ها و غده های بدن مان را کنترل می کنند. این سیستم کاملاً مستقل از کنترل ارادی عمل می کند اما آخرین مورد در فهرست دو مونتنی، یعنی روده ها، از عملکرد یک مغز دوم خبر می دهند. روده های ما از شبکه گسترده ای شامل بیش از صد میلیون نورون

بافته شده‌اند. این نوروها مسئول همه محاسبات لازم برای کارکرد پالایشگاه شیمیایی بدن هستند که مواد مغذی را از خوراکی‌ها استخراج و آن‌ها را فرآوری می‌کند. این مغز روده‌ای یک مرکز اجرایی محلی است و به اموری رسیدگی می‌کند که نیازی نیست مغز سر درگیرشان شود. لابد انتظار دارید که مغز روده‌ای از مغز سر دستور بگیرد و کارها را طبق اوامر آن انجام دهد؛ اما مغز روده‌ای درجه بالایی از خودمختاری دارد و کارش را هم خوب انجام می‌دهد، حتی اگر عصب واگوس که دو مغز را به هم وصل می‌کند، از کار بیفتد.

مغز روده‌ای استقلالش را به شکل‌های مختلفی گوش‌زد می‌کند. مثلاً وقتی «تصمیم می‌گیرد» دل‌وروده را پاک‌سازی کند، سندرم روده تحریک‌پذیر را ایجاد می‌کند. یا وقتی عفونت را در روده‌ها تشخیص می‌دهد، در مغز سر حس دل‌واپسی ایجاد می‌کند تا در دوره بیماری محتاطانه‌تر رفتار کنید. درمورد هر چیزی هم که انتقال‌دهنده‌های عصبی اصلی‌اش را تحت‌تأثیر قرار بدهد، مثل استیل کولین یا سروتونین، واکنش‌های غیرمنتظره‌ای نشان می‌دهد. بنابراین، بسیاری از عوارض جانبی اولیه پروزاک (فلوکستین) و بقیه مهارکننده‌های بازجذب سروتونین انتخابی، به حالت تهوع و تغییرهای عملکرد روده ختم می‌شود. تلاش برای اصلاح عملکرد مغز سر می‌تواند مستقیماً عملکرد مغز روده را مختل کند. این خودمختاری مغز روده که با طبیعت خودکار تغییرهای دستگاه تناسلی آمیخته شده است احتمالاً در نظریه‌های باستانی هندی سهمی دارد. این نظریه‌ها می‌گویند شکم سه چاکرای پایینی را دربرگرفته است؛ یعنی همان مراکز انرژی که بر روده بزرگ و مقعد، اندام‌های جنسی و روده منطبق‌اند. حتی می‌گویند منشأ احساسات و بینش‌ها چاکرای روده است؛ یعنی همان ایده‌هایی که به نظر می‌آید از جایی غیر از مغز آدم سر برآورده است. وقتی سنت پاول درباره نبرد بین نفس و روح ضجه‌مویه می‌کرد، قطعاً داشت به بعضی از اختلاف‌ها و درماندگی‌هایی اشاره می‌کرد که دو مونتنی تجربه کرده بود.

تقسیم‌بندی دوم: چپ در برابر راست

تقسیم‌بندی دوم خیلی تصادفی در دهه ۱۹۶۰ کشف شد، آن‌هم وقتی جراحی داشت مغز مردم را از وسط نصف می‌کرد. آن جراح جو باجن بود و برای این کارش هم دلیل خوبی داشت: سعی می‌کرد به کسانی کمک کند که حمله‌های سنگین و مکرر

صرع زندگی‌شان را نابود کرده بود. مغز انسان دو نیم‌کره جدا از هم دارد که یک کلاف رشته‌ای بزرگ عصبی، به اسم جسم پینه‌ای، آن‌ها را به هم وصل کرده است. صرع همیشه از یک نقطه مغز شروع می‌شود و به بافت‌های اطراف سرایت می‌کند. اگر یک حمله صرع از جسم پینه‌ای عبور کند می‌تواند در کل مغز پخش شود و کار فرد را به بیهوشی بکشاند؛ فرد روی زمین می‌افتد و تشنج می‌کند. درست همان‌طور که یک فرمانده نظامی پلی را منفجر می‌کند تا دشمن نتواند از آن رد شود، بوگن هم می‌خواست جسم پینه‌ای را قطع کند تا از پخش شدن حمله صرع جلوگیری کند.

در نگاه اول این ترفند احمقانه بود؛ چون جسم پینه‌ای بزرگ‌ترین کلاف عصبی منفرد در کل بدن است، پس حتماً کار مهمی انجام می‌دهد. درواقع همین‌طور است و ارتباط دو نیمه مغز با هم را برقرار و فعالیت‌هایشان را هماهنگ می‌کند. با این حال، آزمایش روی حیوانات نشان داد فقط چند هفته بعد از جراحی، حیوان کاملاً به حالت عادی برمی‌گردد. به همین علت، بوگن بختش را روی نمونه‌های انسانی هم امتحان کرد و جواب 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 یک روان‌شناس جوان به نام مایکل گازانیگا کمک گرفت. وظیفه مایکل این بود که عوارض بعدی عمل «جدا سازی مغز» را پیگیری کند. او می‌دانست مغز پردازشش از جهان را بین دو نیم‌کره راست و چپ تقسیم می‌کند. نیم‌کره چپ اطلاعات را از نیمه راست دنیا دریافت کرده (یعنی گیرنده پیام‌های عصبی دست، پا و گوش راست و همین‌طور نیمه چپ شبکیه هر چشم که نور را از زاویه راست دید دریافت می‌کنند) و دستور حرکت اعضای سمت راست بدن را صادر می‌کند. در همین راستا نیم‌کره راست قرینه نیم‌کره چپ است؛ یعنی اطلاعات را از نیمه چپ دنیا می‌گیرد و حرکت‌های سمت چپ بدن را کنترل می‌کند. هیچ‌کس نمی‌داند چرا علامت‌ها این‌طور ضرب‌دری بین این اعضا جابه‌جا می‌شوند، از اول هم همین‌طور کار کرده است. در زمینه‌های دیگر هر کدام از این دو نیم‌کره مختص فعالیت‌های متفاوتی هستند؛ نیم‌کره چپ مختص پردازش زبان و فعالیت‌های تحلیلی است و در زمینه بصری در دقت به جزئیات بهتر عمل می‌کند. نیم‌کره راست در پردازش نقش‌ونگارها در فضا بهتر است، از جمله مهم‌ترین نقش‌ونگار دنیا، یعنی چهره‌ها (این اساس همان نظریه‌های مشهور و ساده‌انگارانه درباره «راست‌مغز بودن» هنرمندها و «چپ‌مغز بودن» دانشمندهاست).

گازانیگا از این تقسیم‌کار مغز استفاده کرد و اطلاعاتی را جداگانه به هر نیمهٔ مغز ارائه کرد. او از بیماران خواست به یک نقطه روی صفحهٔ نمایش خیره شوند و بعد خیلی سریع در سمت راست یا چپ زمینهٔ تصویر کلمه یا شی‌ای را روشن و خاموش می‌کرد، آن قدر سریع که بیمار فرصت جابه‌جا کردن نگاهش را نداشت. اگر تصویر یک کلاه برای لحظه‌ای در سمت راست زمینه ظاهر می‌شد، عکسش در نیمهٔ چپ هر شبکه ثبت می‌شد (البته بعد از عبور از قرنیه و وارونه‌شدن) و بعد اطلاعات عصبی‌اش به محل پردازش بصری نیم‌کرهٔ چپ برگردانده می‌شد. سپس گازانیگا از بیمار می‌پرسید: «چه دیدی؟» و به دلیل این که نیم‌کرهٔ چپ قابلیت‌های زبانی کاملی دارد، بیمار خیلی سریع و راحت می‌گفت: «یک کلاه.» اما اگر تصویر کلاه در گوشهٔ چپ زمینه نشان داده می‌شد، آن وقت عکسش فقط به نیم‌کرهٔ راست برگردانده می‌شد که کنترل روی سخن‌گفتن ندارد. این بار وقتی گازانیگا می‌پرسید: «چه دیدی؟» بیمار با توجه به اطلاعات دریافتی از نیم‌کرهٔ چپ می‌گفت: «هیچ.»

اما وقتی گازانیگا از بیمار خواست از روی کارتی که چند عکس روی آن بود، عکس درست را با دست چپ نشان دهد، بیمار دقیقاً به کلاه اشاره کرد. نیم‌کرهٔ راست، با این که کلاه را دیده بود، نمی‌توانست این را به زبان بیاورد، چون به مرکزهای زبان در نیم‌کرهٔ چپ دسترسی نداشت. انگار نوعی آگاهی منفصل در نیم‌کرهٔ راست گیر افتاده و تنها وسیلهٔ خروجی‌اش دست چپ بود.

وقتی گازانیگا تصویرهای متفاوتی را به هر دو نیم‌کره نشان داد، همه چیز عجیب‌تر شد. یک بار تصویر یک پای مرغ را سمت راست و تصویر یک خانه و یک ماشین پوشیده از برف را سمت چپ نشان داد؛ بعد فهرستی از تصویرها را به بیمار نشان داد و خواست به موردی اشاره کند که با آنچه دیده است «مطابقت دارد». دست راست بیمار به عکس یک جوجه اشاره کرد (عکسی که با پای مرغی مطابقت داشت که نیم‌کرهٔ چپ دیده بود)، اما دست چپش به عکس یک پارو اشاره کرد (با منظرهٔ برفی‌ای تطبیق پیدا می‌کرد که نیم‌کرهٔ راست دیده بود). وقتی دکتر از بیمار خواست دربارهٔ دو جواب توضیح دهد، او نگفت که «نمی‌دانم چرا دست چپم به پارو اشاره کرد، لابد این چیزی بود که به بخش راست مغزم نشان دادید»؛ در عوض، نیم‌کرهٔ چپ خیلی سریع داستانی منطقی سرهم کرد. بیمار بدون درنگ گفت: «خب، مشخص است. پای مرغ به جوجه ربط دارد و پارو هم برای این است که با آن کثیف‌کاری‌های جوجه را تمیز کنی.»

به این یافته که طی آن مردم برای توجیه رفتارهایشان بی‌درنگ دلیل‌هایی به هم می‌بافند، «خیال‌بافی» می‌گویند. خیال‌بافی در بیمارانی که دو نیم‌کره مغزشان از هم جداست و افرادی که به آسیب‌های مغزی دیگری مبتلا شده‌اند، بسیار رایج است. گزانیگا به مرکزهای زبانی نیم‌کره چپ مغز می‌گوید واحد مفسر. کار این واحد مفسر هم این است که برای هر رفتار تفسیری مناسب و فوری ارائه کند، حتی اگر خود فرد به دلیل‌ها و انگیزه‌های آن رفتارها اصلاً دسترسی نداشته باشد. مثلاً اگر عبارت «راه رفتن» به بیمار نشان داده می‌شد، ممکن بود از جایش بلند شود و راه بیفتد. بعد وقتی می‌پرسیدند چرا بلند شدی؟ ممکن بود بگوید: «می‌خواهم بروم نوشیدنی بیاورم.» واحد مفسر در توجیه‌سازی مهارت دارد، اما اصلاً خبر ندارد که همه این‌ها از قبل آماده شده‌اند.

علم کشف‌های عجیب‌تر از این هم داشته است. به نظر می‌آید که در بعضی از بیماران مغزی با دو نیم‌کره مجزا، یا بیمارانی که به نحوی دیگر به جسم پینه‌ای مغزشان آسیب وارد شده، نیم‌کره راست فعالانه با نیم‌کره چپ می‌جنگد؛ به این وضعیت «سندروم دست بیگانه» می‌گویند. به نظر می‌آید در این موارد یکی از دست‌ها - معمولاً هم دست چپ - کار خودش را می‌کند و برای خودش برنامه‌هایی دارد. مثلاً وقتی تلفن زنگ می‌زند، این دست بیگانه ممکن است گوشی را بردارد، ولی بعدش از دادن گوشی به دست دیگر یا گذاشتن آن کنار گوش خودداری می‌کند؛ یا تصمیم‌هایی که شخص می‌گیرد را رد می‌کند و مثلاً پیراهنی را می‌گیرد که دست دیگر انتخاب کرده است و روی چوب لباسی برمی‌گرداند. یک دست مچ دست دیگر را می‌گیرد و تلاش می‌کند از انجام تصمیم‌های آگاهانه فرد جلوگیری کند. گاهی این دست بیگانه گلوی صاحبش را می‌گیرد و سعی می‌کند خفه‌اش کند.

این دوتکه‌بودن ذهن بر اثر از هم جداشدن دو تکه مغز اتفاق می‌افتد که خیلی هم نادر است. آدم‌های عادی مغزشان دوتکه نیست. با این حال مطالعه‌هایی که روی دو نیم‌کره راست و چپ مغز، به صورت جدا از هم، انجام می‌شوند همیشه در روان‌شناسی مهم بوده‌اند؛ چون به شکل ترسناکی ثابت کرده‌اند که ذهن مجموعه‌ای از واحدهای کوچک‌تر است که قادرند به طور مستقل یا حتی علیه هم فعالیت کنند. این مطالعه‌ها برای این کتاب هم اهمیت دارند؛ چون به طرز مهیجی ثابت می‌کنند این واحدهای کوچک استاد سرهم کردن توجیه‌های قانع‌کننده برای رفتارهای شما هستند، حتی بدون

این‌که دلیل واقعی رفتارشان را بدانند. در اصل، «واحد مفسر» گزانیگا همان فیل‌سوار است. در چند فصل آینده با این فیل‌سوار و درد دل‌هایش بیشتر آشنا می‌شوید.

تقسیم‌بندی سوم: تازه درمقابل کهنه

اگر در یک خانه نسبتاً جدید در حومه شهر زندگی می‌کنید، احتمالاً ساخت خانه‌تان کمتر از یک سال طول کشیده و معماری هم که اتاق‌ها را طراحی کرده در این فکر بوده است که کارش جوابگوی نیازهای مردم باشد، اما خانه‌های خیابان ما حدود سال ۱۹۰۰ ساخته شده‌اند و از همان موقع به اندازه حیاط‌خلوتشان گسترش پیدا کرده‌اند. ایوان‌هایی که آن‌زمان ساخته شده‌اند بعداً سرپوشیده شده و تبدیل به آشپزخانه شده‌اند. روی سقف قسمت‌هایی که بعداً اضافه شده‌اند اتاق خواب‌های بیشتری ساخته شده و بعد سرویس‌های بهداشتی به این اتاق‌های جدید ضمیمه شده‌اند. مغز مهره‌داران هم به همین شکل و البته روبه‌جلو گسترش یافته است. مغز فقط با سه اتاق یا سه دسته نوروں شروع به کار کرده: مغز خلفی (با ستون فقرات در ارتباط است)، مغز میانی و مغز جلویی (به اندام‌های حسی جلوی بدن حیوان مربوط است). با گذر زمان و رشد بدن‌ها و پیچیده‌تر شدن رفتارها، مغز فقط بخش جلویی را بازسازی کرده، آن‌هم فارغ از ستون فقرات؛ مغز جلویی را هم بیش از هر بخش دیگری توسعه داده است. مغز جلویی پستانداران نخستین قشر خارجی تازه‌ای ایجاد کرده است. این قشر خارجی تازه شامل هیپوتالاموس (متخصص هماهنگ کردن انگیزه‌ها و تحریک‌های غریزی)، هیپوکمپوس (متخصص حافظه) و بادامه (متخصص فراگیری و پاسخ‌های احساسی) است. گاهی به این ساختارها سیستم لیمبیک یا حاشیه‌ای گفته می‌شود (از کلمه لاتین لیمپوس، به معنی «مرز» یا «حاشیه» گرفته شده است)؛ چون دور بقیه قسمت‌های مغز پیچیده شدند و حاشیه‌ای را تشکیل دادند.

همین‌طور که پستانداران در ابعاد جسمی بزرگ‌تر شدند و رفتارهایشان متنوع‌تر شد (درواقع پس از انقراض دایناسورها) این نوسازی مغز ادامه پیدا کرد. در پستانداران اجتماعی‌تر، به‌خصوص راسته نخستی‌سانان، لایه‌ای جدید از بافت عصبی به وجود آمد و دور تا دور سیستم لیمبیک قدیمی را پوشاند. این بخش نئوکورتکس نام دارد (کلمه‌ای لاتین، به معنی «پوشش جدید») و همان بخش خاکستری است که مشخصه ویژه مغز انسان است. بخش جلویی نئوکورتکس بسیار جالب‌توجه است؛ انگار

بخش‌هایی از آن مختص وظیفه‌های خاصی نیستند (مثلاً تکان دادن یک انگشت یا تجزیه و تحلیل صوت). در عوض، فقط دردسترس‌اند تا همکاری‌های جدید را مدیریت کنند و درگیر کارهایی مثل فکر کردن، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری شوند؛ یعنی پردازش‌هایی که ما را قادر می‌سازند فراتر از پاسخ‌ها و واکنش‌های غریزی رفتار کنیم.

به نظر می‌رسد رشد کورتکس جلویی مثل توجیهی امیدوارکننده است برای تقسیم‌هایی که در ذهن‌مان تجربه می‌کنیم. شاید این کورتکس جلویی همان جایگاه خرد است؛ اربابان افلاطون و روح سنت پاول. این بخش کنترل را از سیستم لیمبیک اولیه، یعنی اسب بد افلاطون یا نفس سنت پاول گرفته است، البته نه به‌طور کامل. می‌توانیم با اقتباس از آن شخصیت اسطوره‌ای یونانی که آتش را از خدایان دزدید و تقدیم انسان‌ها کرد، این توضیح را سند پرومتهوسی تکامل انسان در نظر بگیریم. بر اساس این سند اجداد ما صرفاً حیواناتی بوده‌اند که احساسات و تحریک‌های غریزی سیستم لیمبیک آن‌ها را هدایت می‌کرد. این وضعیت ادامه داشت تا موهبت الهی خرد را دریافت کردند که در نئوکورتکس نو سازی شده قرار داشت.

سند پرومتهوسی از این بابت جالب توجه است که به‌وضوح ما را از بقیه حیوانات جدا و برتری عقلانی‌مان را تصدیق می‌کند، اما درعین حال توجه‌مان را به این موضوع هم جلب می‌کند که ما همچنان جزو خدایان نیستیم و این آتش عقلانیت برایمان تازگی دارد و هنوز کاملاً به آن تسلط پیدا نکرده‌ایم. همین‌طور این سند با بعضی از یافته‌های قدیمی درباره قوانین سیستم لیمبیک و کورتکس جلویی کاملاً هم‌خوانی دارد؛ برای مثال، وقتی بعضی از منطقه‌های هیپوتالاموس مستقیماً با جریان الکتریکی کوچک تحریک می‌شوند، کاری می‌کنند که موش‌ها، گربه‌ها و دیگر پستانداران پرخور، درنده‌خو یا بسیار شهوتی شوند. این نشان می‌دهد سیستم لیمبیک مبنای بسیاری از غریزه‌های حیوانی ماست. همچنین وقتی به کورتکس جلویی مغز انسان‌ها آسیب وارد می‌شود، گاهی میل جنسی یا رفتارهای پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد، چون کورتکس جلویی در سرکوب یا مهار برانگیختگی‌های رفتاری نقش مهمی دارد.

اخیراً چنین موردی در دانشگاه بیمارستان ویرجینیا دیده شد. یک معلم مدرسه در دهه پنجم زندگی‌اش بسیار بی‌مقدمه شروع کرد به رابطه برقرار کردن با فاحشه‌ها، وب‌گردی در وب‌سایت‌های پورن کودکان و پیشنهاد رابطه به دخترچه‌ها. خیلی زود هم دستگیر و محکوم به کودک‌آزاری شد. یک روز قبل از محاکمه‌اش سر از اورژانس

بیمارستان درآورده بود. چون سردرد وحشتناکی داشت و خیلی دلش می‌خواست به زن صاحب‌خانه‌اش تجاوز کند (همسرش ماه‌ها پیش او را از خانه بیرون انداخته بود). حتی وقتی داشت با دکتر حرف می‌زد به پرستارهایی که رد می‌شدند پیشنهاد می‌داد. اسکن مغزی نشان داد که توموری بسیار بزرگ در کورتکس جلویی مغزش وجود دارد که به همه بخش‌های دیگر فشار می‌آورد و نمی‌گذارد کورتکس جلویی رفتارهای نامناسب را مهار و به عواقبشان فکر کند. (هیچ‌کس روز قبل از محاکمه‌اش چنین کارهایی نمی‌کند!) با جراحی و برداشتن تومور، میل شدیدش به رابطه جنسی هم از بین رفت؛ با این وجود، وقتی سال بعد تومور دوباره رشد کرد علامت‌ها هم برگشتند و دوباره که تومور را برداشتند علامت‌ها هم ناپدید شدند.

با این‌همه، نقصی در سند پرومیتئوس وجود دارد: طبق این متن، عقل و منطق در کورتکس جلویی‌اند، ولی احساسات آن پشت در سیستم لیمبیک قرار دارند؛ درحالی‌که درواقع کورتکس جلویی گستره عظیمی از احساسات را در انسان فعال می‌کند. یک سوم پایینی بخش پیشین کورتکس جلویی، کورتکس اوربیتوفرونتال نامیده می‌شود، چون بخشی از مغز است که درست بالای چشم‌ها قرار دارد (اوربیت واژه لاتین به معنای حلقه چشم است). 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 مغز است. مثلاً بخش کورتکس اوربیتوفرونتال نقش بسیار مهمی در سنجش میزان پاداش و جزای موقعیت‌ها دارد. هر وقت بحث لذت و درد یا سود و زیان در بین باشد، نورون‌های این بخش کورتکس به‌شدت فعال می‌شوند. وقتی احساس می‌کنید یک غذا، منظره یا آدم جذاب شما را جذب می‌کند یا از دیدن یک حیوان مرده، شنیدن آهنگ بد یا قرار عاشقانه ناکام منزجر شده‌اید، در همان لحظه کورتکس اوربیتوفرونتال شما به‌شدت فعالیت می‌کند تا یک حس عاطفی از میل به دست‌یابی یا فرار ایجاد کند؛ بنابراین به نظر می‌رسد کورتکس اوربیتوفرونتال برای آید یا همان نفّس سنت پاول نامزد بهتری است، تا برای سوپرایگو یا روح.

اهمیت این بخش برای احساسات در تحقیقات آسیب‌های مغزی بیشتر نشان داده شده است. آنتونیو داماسیوی عصب‌شناس، روی افرادی تحقیق کرد که به‌دلیل سکت، تومور یا ضربه به سرشان، بخش گسترده‌ای از کورتکس جلویی‌شان از بین رفته است. او در دهه ۱۹۹۰ کشف کرد که وقتی بخش‌های مشخصی از کورتکس اوربیتوفرونتال آسیب

می‌بیند بیماران روابط عاطفی‌شان را بیشتر از دست می‌دهند. آن‌ها می‌گویند در مواجهه با احساسات هیچ حسی ندارند و تحقیق‌ها روی عکس‌العمل‌های خودکارشان (آزمون‌هایی شبیه دروغ‌سنجی) ثابت می‌کند که از بروز عادی عکس‌العمل‌های فیزیکی بی‌بهره‌اند؛ یعنی نمی‌توانند عکس‌العمل‌هایی داشته باشند که افراد عادی در مواجهه با صحنه‌ای ترسناک یا زیبا از خودشان بروز می‌دهند. اما توانایی‌های منطق و استدلال‌شان سالم است. آن‌ها در تست‌های هوش، آگاهی از قوانین اجتماعی و اصول اخلاقی معمولی‌اند.

وقتی این افراد به زندگی برمی‌گردند چه اتفاقی می‌افتد؟ حالا که فارغ از حواس‌پرتی‌های احساسی هستند، آیا فوق‌العاده منطقی می‌شوند و قادرند از لابه‌لای غبار احساسات که چشم ما را کور می‌کند راه عقلانیت کامل و بی‌نقص را تشخیص دهند؟ دقیقاً برعکس؛ حتی نمی‌توانند ساده‌ترین تصمیمات را بگیرند یا هدفی را انتخاب کنند و زندگی‌شان از هم می‌پاشد. وقتی به دنیای اطراف‌شان نگاه می‌کنند و با خودشان می‌گویند «الان باید چه کار کنم؟» انبوهی از انتخاب‌ها را پیش روی خودشان می‌بینند، اما از احساسات غریزی خواستن یا نخواستن بی‌بهره‌اند. آن‌ها باید مزایا و معایب هر انتخابی را با عقلانیت‌شان بسنجند، اما در غیاب احساسات دلیلی برای انتخاب این یا آن نمی‌بینند. وقتی ما که چنین صدمه‌ای ندیده‌ایم به دنیای اطراف‌مان نگاه می‌کنیم، مغز عاطفی‌مان بلافاصله و به‌طور خودکار انتخاب‌های ممکن را ارزیابی می‌کند. معمولاً هم یک انتخاب به‌عنوان بهترین انتخاب نهایی جلویمان ظاهر می‌شود. وقتی دو یا سه انتخاب به نظر خوب بیایند، فقط کافی است از عقل‌مان برای سنجش مزایا و معایب استفاده کنیم.

استدلال عقلانی انسان به‌شدت به عواطف پیچیده او وابسته است. قدرت استدلال‌مان فقط به‌دلیل کارکرد خوب مغز عاطفی‌مان می‌تواند ابراز وجود کند. ممکن است تصویر افلاطون از عقل به‌عنوان ارابه‌رانی که نفسانیات حقیر و فاقد شعور را کنترل می‌کند، نه‌فقط دربارهٔ خرد، بلکه دربارهٔ قدرت ارابه‌ران هم اغراق کرده باشد. تشبیه فیل‌سوار با یافته‌های داماسیو بیشتر هم‌خوانی دارد: عقل و احساس باید هر دو با هم کار کنند تا رفتار هوشمندانه خلق شود. اما احساس، یعنی بخش عظیمی از وجود فیل، بیشتر کارها را انجام می‌دهد. وقتی نئوکورتکس به میدان آمد، وجود فیل‌سوار را توجیه کرد، ولی درعین‌حال فیل را هم باهوش‌تر از قبل کرد.

تقسیم‌بندی چهارم: کنترل شده درمقابل خودکار

در دهه ۱۹۹۰ که داشتم استعارهٔ فیل و فیل‌سوار را برای خودم سر هم می‌کردم، رشتهٔ روان‌شناسی اجتماعی هم درمورد ذهن به دیدگاه مشابهی رسیده بود. روان‌شناسان بعد از شیفتگی طولانی به الگوهای پردازش اطلاعات و تشبیه‌های رایانه‌ای، کم‌کم متوجه شدند درواقع همیشه دو سیستم پردازشی در ذهن فعال‌اند: پردازش‌های کنترل‌شده و پردازش‌های خودکار.

فرض کنید داوطلب شرکت در چنین تجربه‌ای شده‌اید: محقق در ابتدا چند مسئلهٔ بازی با کلمات به شما می‌دهد و می‌گوید وقتی حل‌شان کردید، پیش او بروید. آن مسئله‌ها بسیار ساده‌اند: باید با چهار تا از پنج کلمه‌ای که به شما داده شده جمله بسازید؛ مثلاً «آن‌ها، او، مزاحم می‌شدند، می‌دیدند، معمولاً». با این کلمه‌ها می‌توان دو جمله ساخت: «آن‌ها معمولاً او [را] می‌دیدند» یا «آن‌ها معمولاً مزاحم او می‌شدند». کارتان که تمام شد، می‌روید تا نتیجه را به محقق بدهید. او در حال صحبت با کسی است و به شما نگاه نمی‌کند. چه کار می‌کنید؟ خب، اگر نصف جمله‌هایی که ساخته‌اید کلمه‌هایی مرتبط با بی‌ادبی باشد (مثل مزاحم‌شدن، گستاخی‌کردن، حمله‌ورشدن) احتمالاً بعد از یکی دو دقیقه، صحبت محقق را قطع می‌کنید و می‌گویید: «بخشید، تمام کردم. حالا باید چه کار کنم؟» اما اگر در جمله‌هایی که مرتب کردید کلمه‌های مربوط به ادب داشته باشند (مثلاً آن‌ها، او، احترام گذاشتن، دیدن، معمولاً)، به‌احتمال زیاد ده‌دقیقه‌ای صبورانه آن‌جا می‌نشینید و منتظر می‌شوید تا محقق خودش سمت‌تان بیاید.

به‌همین ترتیب، افراد در مواجهه با کلمه‌های مرتبط با کهن‌سالی آهسته‌تر راه می‌روند، با دیدن کلمه‌هایی مثل استاد و پروفیسور در بازی فکری که برایشان تدارک دیده‌اند باهوش‌تر عمل می‌کنند و در مواجهه با کلمه‌های مرتبط با اوباش فوتبال، احمق‌تر می‌شوند. درعین‌حال، این تأثیرها به این که شما آگاهانه کلمه‌ها را بخوانید هیچ ربطی ندارند. عین همین تأثیرها زمانی رخ می‌دهد که کلمه‌ها به‌شکلی ناهوشیارانه به فرد ارائه می‌شوند؛ یعنی به‌اندازهٔ چند صدم ثانیه روی پردهٔ نمایش ظاهر می‌شوند. آن‌قدر سریع این اتفاق می‌افتد که ذهن هوشیار نمی‌تواند آن‌ها را ثبت کند، اما بخشی از ذهن کلمه‌ها را می‌بیند و رفتارهای خاصی ترتیب می‌دهد که روان‌شناسان می‌توانند ارزیابی‌شان کنند.

طبق نظر جان بار که در این نوع تحقیق‌ها پیش‌رو بوده است، این تجربه‌ها نشان می‌دهند بیشتر پردازش‌های ذهنی به‌طور خودکار و بی‌نیاز از توجه آگاهانه یا کنترل اتفاق می‌افتند. بیشتر پردازش‌های خودکار کاملاً ناآگاهانه‌اند، البته بعضی از آن‌ها بخشی از ماهیت‌شان را خودآگاه جلوه می‌دهند؛ مثلاً ما از جریان خودآگاهی آگاه هستیم و به نظر می‌رسد همیشه هم جاری است. این جریان قانون‌های جامعه خود را دنبال می‌کند، آن‌هم بدون هیچ حسی از تلاش یا جهت‌گیری از سوی انسان. بار پردازش‌های خودکار را با پردازش‌های کنترل‌شده مقایسه می‌کند، یعنی با نوعی از تفکر که به تلاش نیاز دارد، باید قدم‌به‌قدم پیش برود و همیشه در مرکز صحنه خودآگاهی حاضر است؛ مثلاً چه ساعتی باید از خانه راه بیفتید تا به پروازتان در ساعت ۶ و ۲۶ دقیقه برسید؟ این چیزی است که باید هوشیارانه به آن فکر کنید؛ اول وسیله‌ای برای رسیدن به فرودگاه انتخاب کنید، بعد ساعت اوج ترافیک و وضع آب‌وهوا و حتی میزان سخت‌گیری و وقت‌کشی پلیس فرودگاه را در نظر بگیرید. نمی‌توانید به‌امید حدس‌وگمان راه بیفتید. اما وقتی به سمت فرودگاه رانندگی می‌کنید تقریباً همه کارهایتان خودکار انجام می‌شوند: نفس کشیدن، پلک زدن، جابه‌جاشدن روی صندلی، خیال‌بافی، حفظ فاصله‌تان با ماشین جلویی و حتی آخم‌وئخم با راننده‌های کندرو و بدوی‌راه‌گفتن به آن‌ها.

پردازش کنترل‌شده محدود است، به این معنی که ما در یک زمان می‌توانیم فقط راجع به یک موضوع آگاهانه فکر کنیم. برخلاف آن، پردازش‌های خودکار می‌توانند موازی باشند و هم‌زمان خیلی از کارها را مدیریت کنند. اگر ذهن در هر ثانیه صدها عملیات را انجام می‌دهد، همه‌شان به جز یکی باید خودکار باشند. پس چه رابطه‌ای بین پردازش خودکار و کنترل‌شده هست؟ آیا پردازش کنترل‌شده مانند یک رئیس، پادشاه یا مدیرعامل دانا، با مسائل بسیار مهم سروکار دارد و با آینده‌نگری، خط‌مشی‌هایی را برای پردازش‌های خودکار احمق تعیین می‌کند؟ نه، و این موضوع ما را دوباره به سوی متن پرومئوس و آن دلیل الهی می‌کشاند. برای این‌که یک‌بار برای همیشه طلسم این متن را بشکنیم، بهتر است به گذشته برگردیم و دقت کنیم چرا این دو پردازش را داریم؟ چرا یک فیل‌سوار کوچک و یک فیل بزرگ داریم؟

وقتی ششصد میلیون سال قبل اولین دسته نوروها اولین مغزها را شکل می‌دادند، حتماً مزیت‌هایی را به این عضو میزبان‌شان اهدا کرده‌اند، چون مغزها از آن

موقع به بعد همواره در حال گسترش بوده‌اند. مغزها سازگارند؛ زیرا اطلاعات بخش‌های مختلف بدن حیوان را با هم ترکیب می‌کنند تا خیلی سریع و خودکار به تهدیدها یا فرصت‌های محیطی پاسخ دهند. حدود سه‌میلیون سال قبل زمین پر شده بود از حیواناتی که توانایی‌های خودکار پیچیده و خارق‌العاده‌ای داشتند، مثل پرنده‌ها که می‌توانستند با موقعیت ستاره‌ها جهت‌یابی کنند، مورچه‌ها که می‌توانستند با همکاری هم جنگی را اداره کنند و مزرعهٔ پرورش قارچ راه بیندازند و البته بعضی از گونه‌های انسانی هم کم‌کم در حال ساخت ابزار بودند. خیلی از این موجودات سیستم‌های برقراری ارتباط داشتند، اما هیچ‌کدام حرف نمی‌زدند.

پردازش کنترل‌شده به زبان احتیاج دارد. شما می‌توانید به‌واسطهٔ تصویرها گونه‌ای از تفکر داشته باشید، اما برای برنامه‌ریزی چیزی پیچیده، ارزیابی مزایا و معایب روش‌های مختلف و همین‌طور تجزیه و تحلیل دلیل موفقیت‌ها و شکست‌های گذشته به کلمه‌ها نیاز دارید. هیچ‌کس نمی‌داند انسان از چه زمانی صاحب زبان شد، اما تخمین‌ها این‌گونه است؛ از حدود دو میلیون سال پیش که مغز هومینیدها^۱ بزرگ‌تر شد، تا چهل هزار سال پیش که نقاشی‌های غارها و بقیهٔ دست‌سازهای آن زمان، بیانگر ذهن انسانی مدرن هستند. هرکدام از این زمان‌ها را که دوست دارید انتخاب کنید، اما به‌هرحال زبان، استدلال و برنامه‌ریزی آگاهانه در اواخر دورهٔ تکامل شکل گرفته‌اند. این دوره به‌اندازهٔ چشم برهم‌زدن با ما فاصله دارد. آن‌ها مثل نسخهٔ ۱ نرم‌افزار رایدر^۲ هستند. بخش‌های زبانی خوب کار می‌کنند، ولی هنوز ایرادهای بسیاری در بخش‌های برنامه‌ریزی و استدلال وجود دارد^۳؛ از طرف دیگر، پردازش‌های خودکار هزاران بار چرخهٔ بازایی محصول را از سر گذراندند و تقریباً کامل‌اند. این تفاوت در تکامل بین پردازش‌های خودکار و کنترل‌شده به‌خوبی توضیح می‌دهد چرا ما رایانه‌های ارزانی داریم که بهتر از انسان می‌توانند از منطق، ریاضی و شطرنج سر در بیاورند (البته خیلی از ما با آن‌ها مشکل داریم)، اما هیچ‌کدام از ربات‌های گرانتقیمت‌مان نمی‌توانند حتی به‌خوبی یک بچهٔ شش‌ساله در جنگل قدم بزنند (سیستم حرکتی و ادراکی ما بی‌نظیر است).

تکامل هیچ‌وقت آینده‌نگر نیست؛ نمی‌تواند بهترین راه را برای جابه‌جایی از یک

۱. گونهٔ انسان نخستین.

۲. یکی از نرم‌افزارهای محیط برنامه‌نویسی.

۳. برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد این‌که چرا بیشتر سیستم‌های ذهنی این‌قدر خوب کار می‌کنند و با این‌حال در استدلال منطقی این‌قدر ضعیف‌اند، رجوع کنید به: Margolis, 1987.

نقطه به نقطه دیگر برنامه‌ریزی کند. اما درعوض با جهش ژنتیکی تغییرات کوچکی در ساختارها ایجاد شد و تا جایی گسترش یافت که به اندام‌ها کمک کرد پاسخ‌های بهتری به شرایط فعلی بدهند. وقتی زبان تکامل پیدا کرد، مغز انسان آماده نبود تا افسار قدرت را به دست فیل‌سوار بدهد (تفکر گویای آگاهانه). کارها از قبل خوب پیش می‌رفت و توانایی زبانی تا جایی گسترش یافت که به فیل کمک کرد کار مهمش را به شکل بهتری انجام دهد. فیل‌سوار متحول شد و به خدمت فیل درآمد، اما اساس زبان هرچه بود، به ابزاری قدرتمند تبدیل شد که می‌توانست به شکل‌های جدیدی به کار گرفته شود؛ بعد از آن، تکامل موجوداتی را انتخاب کرد که به بهترین شکل از ابزار زبان استفاده کردند.

یکی از استفاده‌های زبان این است که تا حدی انسان‌ها را از «کنترل محرک» آزاد می‌کند. رفتارشناسی مثل بی. اف. اسکینر می‌توانست بیشتر رفتارهای حیوانات را به عنوان مجموعه‌ای از ارتباطات بین محرک و پاسخ‌ها توضیح دهد. بعضی از این ارتباطات ذاتی‌اند؛ مثل وقتی که منظره یا بوی غذای طبیعی حیوان، گرسنگی و خوردن را در او تحریک می‌کند. سایر ارتباطات اکتسابی‌اند؛ مثل چیزی که سگ‌های ایوان پاولوف نشان دادند: با صدای زنگی که قبل از غذا به صدا درمی‌آمد بزاق دهان‌شان ترشح می‌شد. از نظر رفتارشناسان، حیوانات برده محیط‌شان هستند و از تجربه‌های قبلی‌شان درس می‌گیرند و کورکورانه به ویژگی‌های پاداش‌گونه هر چیزی که روبه‌روی آن‌ها باشد پاسخ می‌دهند. آن‌ها فکر می‌کردند انسان‌ها هم با حیوانات فرقی ندارند. با این دیدگاه می‌شود سخن سنت پاول را این‌گونه هم بیان کرد: «نفس، تحت کنترل محرک است.» پس تصادفی نیست که لذت‌های نفسانی این‌قدر برایمان رضایت‌بخش‌اند. مغز ما هم مثل مغز موش‌ها طوری سیم‌کشی شده که غذا و رابطه جنسی در آن انفجار کوچکی از دوپامین ایجاد می‌کند. این انتقال‌دهنده عصبی ابزار مغز برای خوشحال کردن ما به‌خاطر انجام فعالیت‌هایی است که برای بقای ژنتیکی‌مان مفیدند. اسب بد افلاطون در کشاندن ما به سمت این چیزها نقش مهمی دارد؛ همین هم به اجدادمان کمک کرد زنده بمانند و نسل‌شان ادامه پیدا کند.

اما نظر رفتارگرایان درمورد انسان‌ها کاملاً درست نبود. سیستم کنترل‌شده به انسان‌ها اجازه می‌دهد که از طرفی به هدف‌های بلندمدت فکر کنند و به این ترتیب، از سلطه زمان حال رها شوند، از کشش ذاتی وسوسه‌شدن با دیدن چیزهای وسوسه‌انگیز فاصله بگیرند؛ می‌توانند جایگزین‌هایی را تصور کنند که در حال حاضر جلوی چشم‌شان

نیست، می‌توانند مخاطرات سلامتی در درازمدت را درمقابل لذت‌های موجود فعلی ارزیابی کنند و می‌توانند با گفت‌وگو بفهمند کدام انتخاب به موفقیت و سربلندی ختم می‌شود. اما از طرف دیگر، متأسفانه رفتارگراها زیاد هم درمورد انسان‌ها اشتباه نکرده‌اند، چون اگرچه سیستم کنترل‌شده با اصول رفتارگرایی مطابقت ندارد، اما برای ایجاد رفتار، قدرت نسبتاً کمی دارد. سیستم خودکار به انتخاب طبیعت شکل گرفت تا محرک عملکرد سریع و مطمئنی باشد. این سیستم بخش‌هایی از مغز را شامل می‌شود که به ما حس لذت و درد را القا می‌کنند (مثل کورتکس اوربیتوفرونتال) و همین‌طور بخشی را دربرمی‌گیرد که انگیزه‌های مربوط به بقا را تحریک می‌کند (مثل هیپوتالاموس). انگشت این سیستم خودکار روی دکمه آزادسازی دوبامین است. درمقابل، سیستم کنترل‌شده بیشتر شبیه یک مشاور است؛ مثل فیل سواری است که پشت فیل نشسته است و کمک می‌کند انتخاب‌های بهتری انجام بدهد. می‌تواند آینده دور را ببیند و ازطریق صحبت کردن با بقیه فیل‌سوارها یا خواندن نقشه، اطلاعات مفیدی کسب کند، اما نمی‌تواند فیل را وادار کند که برخلاف میلش کاری انجام دهد. به نظر من، دیوید هیوم -فیلسوف اسکاتلندی- بیشتر از افلاطون به حقیقت نزدیک شده بود، چون گفت: «عقل برده بی‌چون وچرای احساسات است و هرگز نمی‌تواند برای هیچ بخش دیگری حتی تظاهر به خدمت و اطاعت کند.»

خلاصه این که فیل سوار یک مشاور یا خدمت‌گزار است، نه پادشاه یا رئیس‌جمهور یا ارباب‌رانی که با همه قوا افسار را در دست دارد. همان واحد مفسرگان‌انگیست، یعنی تفکر کنترل‌شده و آگاهانه. فیل درمقابل نماذ هرچیز دیگر است؛ او احساسات رودهای، واکنش‌های شکمی، عواطف و بینش‌هایی را کنترل می‌کند که بیش‌تر سیستم خودکار را دربرمی‌گیرند. فیل و فیل‌سوار هرکدام هوش خودشان را دارند و وقتی با هم خوب کار کنند، می‌توانند استعداد بی‌همتای نوع بشر را فعال کنند؛ ولی همیشه با هم خوب کار نمی‌کنند. حالا این‌جا سه مورد از اتفاقات عجیب روزمره را برایتان مثال می‌زنم که رابطه بعضاً پیچیده فیل‌سوار و فیل را نشان می‌دهد.

ناکامی در خویشن‌داری

فرض کنید سال ۱۹۷۰ میلادی است و شما بچه چهارساله‌ای هستید که در یک آزمایش تحت نظارت والتر میشل در دانشگاه استنفورد شرکت کرده‌اید. شما را به اتاقی در

مهدکودک‌تان برده‌اند و مردی مهربان به شما اسباب‌بازی می‌دهد و خودش هم کمی هم‌بازی‌تان می‌شود. بعد مرد اول از شما می‌پرسد مارشمالو دوست داری؟ (البته که دوست دارید.) بعد می‌پرسد آیا این بشقاب را ترجیح می‌دهی که این جاست و در آن یک مارشمالو هست یا آن بشقابی را که آن جاست و دوتا مارشمالو دارد؟ (قطعاً آن یکی.) بعد می‌گوید باید چند لحظه از اتاق بیرون بروی و اگر بتوانی تا وقتی برگردد صبر کنی، آن دو مارشمالو را خواهی داشت. اگر نمی‌خواهید منتظر باشید، می‌توانید زنگ را بزنید تا آن مرد بیاید و بشقابی را بدهد که یک مارشمالو دارد. اما اگر این کار را نکنید، دیگر آن دوتا را از دست می‌دهید. بعد مرد اتاق را ترک می‌کند. شما به مارشمالوها خیره می‌شوید. آب دهان‌تان راه می‌افتد. دل‌تان می‌خواهد. با خواستن‌تان می‌جنگید. اگر مثل همهٔ بچه‌های چهارساله باشید، فقط چند دقیقه دوام می‌آورید. بعد زنگ را می‌زنید.

حالا چند سال برویم جلوتر، یعنی به سال ۱۹۸۵. میشل پرسش‌نامه‌ای را برای والدین شما فرستاده و از آن‌ها خواسته است شخصیت‌تان، توانایی‌تان در به‌تأخیرانداختن لذت‌ها و مقابله با ناکامی‌ها و همین‌طور عملکردتان در آزمون‌های ورودی دانشگاه را گزارش کنند. والدین شما این کار را انجام می‌دهند و پرسش‌نامه را می‌فرستند. میشل متوجه می‌شود تعداد ثانیه‌هایی که شما در سال ۱۹۷۰ برای به‌صدا درآوردن زنگ منتظر مانده‌اید، نه فقط گفته‌های والدین‌تان را دربارهٔ شما به‌عنوان یک نوجوان پیش‌بینی می‌کند، بلکه احتمال پذیرفته‌شدنتان در دانشگاهی سطح بالا را هم تخمین می‌زند. بچه‌هایی که در سال ۱۹۷۰ توانستند بر میلشان غلبه کنند و لذت را چند دقیقه بیشتر به تأخیر بیندازند، بهتر توانستند به‌عنوان یک نوجوان درمقابل وسوسه‌ها مقاومت کنند و روی درس‌هایشان تمرکز کنند و وقتی چیزها برخلاف میل‌شان پیش می‌رود، خویشتن‌داری کنند.

رمز موفقیت‌شان چه بود؟ دلیل اصلی‌اش استراتژی است؛ یعنی راه‌هایی که بچه‌ها از کنترل ذهنی محدودشان استفاده کردند تا حواس‌شان را به چیز دیگری معطوف کنند. میشل در تحقیق‌های بعدی متوجه شد بچه‌های موفق آن‌هایی بودند که از وسوسه رو برگرداندند یا می‌توانستند به فعالیت‌های لذت‌بخش دیگری فکر کنند.^۱ این مهارت جنبه‌ای از هوش هیجانی ماست؛ یعنی توانایی شخص در فهمیدن و مهارکردن

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

احساسات و امیالش^۱. شخص با هوش هیجانی بالا، فیل سوار ماهر می‌داند که می‌داند چگونه برای فیل زبان بریزد و حواسش را پرت کند، بدون این که مجبور باشد به جنگ مستقیم با اراده او برود.

برای سیستم کنترل شده سخت است که فقط با قدرت اراده به سیستم خودکار غلبه کند. سیستم کنترل شده، مثل یک ماهیچه خسته، خیلی زود از پا درمی‌آید و فرو می‌ریزد، ولی سیستم خودکار، غیرارادی، بدون زحمت و بی‌وقفه می‌دود. وقتی شما قدرت محرک کنترلی را بفهمید، می‌توانید با تغییر محرک در محیطتان و اجتناب از محرک ناخواسته از آن به نفع خود استفاده کنید یا اگر این کار ممکن نباشد، می‌توانید خودآگاهی‌تان را از جنبه‌های کمتر و سوسه‌انگیز آن محرک‌ها پر کنید؛ مثلاً بودائیسیم، در تلاش برای ازمیان بردن وابستگی نفسانی انسان‌ها به جسم خودشان یا دیگران، شیوه‌های مراقبه و تمرکز روی جسد‌های در حال پوسیدن را به وجود آورده است. با انتخاب خیره‌شدن به چیزی که سیستم خودکار را منجر می‌کند، فیل سوار می‌تواند کم‌کم خواسته فیل را در آینده تغییر بدهد.

مزاحمت‌های فکری

ادگار آلن پو ذهن جدا شده را درک کرد. در کتاب *بچه شیطان لجباز* قهرمان اصلی پو مرتکب قتل بی‌نقصی می‌شود، اموال مرد مُرده را به ارث می‌برد و سال‌های سال به‌خوبی و خوشی با لذت اموال حرامش زندگی می‌کند. هر وقت خاطره قتل در حواشی خودآگاهی‌اش پدیدار می‌شود با خود زمزمه می‌کند: «من در امانم.» همه چیز خوب پیش می‌رود تا روزی که او ذکرش را تغییر می‌دهد و می‌گوید: «من در امانم، بله، به شرطی که خر نشوم و اعتراف نکنم.» با این فکر خودش را نابود می‌کند. سعی می‌کند فکر اعتراف کردن را سرکوب کند، اما هرچه بیشتر تلاش می‌کند، این فکر درونش قوی‌تر می‌شود. وحشت می‌کند، پا به فرار می‌گذارد، مردم دنبالش می‌کنند و او از هوش می‌رود. وقتی به هوش می‌آید، به او می‌گویند اعتراف بی‌عیب و نقص تحویل داده است.

۱. داشتن هوش هیجانی به این معنا نیست که فرد هیجان‌های هوشمندی دارد (Salovey and Mayer, 1990).

من این داستان را بیشتر از هر چیز به‌خاطر عنوانش دوست دارم. هر وقت لب یک صخره، پشت‌بام یا یک بالکن بلند می‌ایستم، بچه‌شیطان لجباز در گوشم می‌گوید: «بیرا!» این یک دستور نیست، فقط کلامی است که در خودآگاهم ظاهر، و بعد محو می‌شود. وقتی سر میز شام در مهمانی کنار کسی نشست‌ام که رودربایستی دارم این شیطان کوچولو تمام تلاشش را می‌کند تا وادارم کند نامناسب‌ترین حرف‌های ممکن را به زبان بیاورم. این بچه‌شیطان چه‌کسی یا چه‌چیزی است؟ دن وگنر، یکی از روان‌شناسان اجتماعی خلاق و با‌پشتکار، این بچه‌شیطان را به آزمایشگاه کشاند و وادارش کرد اعتراف کند که بخشی از پردازش خودکار است.

وگنر در مطالعه‌هایش از شرکت‌کنندگان می‌خواهد به‌سختی تلاش کنند که به چیز خاصی فکر نکنند، مثلاً یک خرس سفید، غذا یا ذهنیتی غلط. انجام‌دادن این کار سخت است؛ از آن مهم‌تر زمانی است که شخص دست از سرکوب یک فکر برمی‌دارد. آن فکر همهٔ وجودش را می‌گیرد و بیرون کردن آن از سرش بسیار سخت‌تر می‌شود. به‌عبارت دیگر، وگنر در آزمایشگاهش به مردم آموزش داد وسواس فکری نداشته باشند و از این راه وسواس‌های کوچکی را ایجاد کرد. او این اثر را با عنوان «فرایند کنایه‌آمیز» کنترل ذهنی توضیح می‌دهد. وقتی پردازش کنترل‌شده سعی می‌کند فکر را تحت‌تأثیر قرار بدهد (به خرس سفید فکر نکن)، هدف واضح را مشخص می‌کند. هر زمان هم شخصی هدفی را دنبال می‌کند بخشی از ذهن به‌طور خودکار این روند را بررسی می‌کند تا بتواند اصلاحات را انجام دهد یا مطلع شود چه‌زمانی موفقیت به دست آمده است. وقتی آن هدف عملکردی در دنیای خارج از ما باشد، مثل به‌موقع‌رسیدن به فرودگاه، این سیستم بازخوردی به‌خوبی عمل می‌کند. اما وقتی هدف درون ذهن باشد معکوس عمل می‌کند. پردازش‌های خودکار مرتب بررسی می‌کنند که: آیا من به خرس سفید فکر نمی‌کنم؟ و از آن‌جا که این فرایند بررسی‌کردن برای نبود یک فکر، مرتب آن فکر را یادآوری می‌کند، فرد باید بسیار سخت‌تر تلاش کند تا حواس خودآگاهش را پرت کند. درنهایت، پردازش‌های خودکار و کنترل‌شده مقابل هم قرار می‌گیرند و با همهٔ توان‌شان به هم ضربه می‌زنند، اما از آن‌جا که پردازش‌های کنترل‌شده زود خسته می‌شوند، درنهایت پردازش‌های خودکار خستگی‌ناپذیر، بی‌رقیب می‌تازند و گله‌هایی از خرس سفید را احضار می‌کنند. بنابراین تلاش برای محوکردن یک فکر ناخوشایند می‌تواند جایگاه آن را در فهرست نشخوارهای ذهنی همیشگی‌تان تضمین کند.

حالا برگردیم به آن مهمانی شام. فکر اولیه من که «بیا خودت را مضحکه نکنی» پردازش‌های خودکار را تحریک می‌کند که دنبال نشانه‌های مضحکه‌شدن بگردند. می‌دانم درست نیست راجع به خال گوشتی روی پیشانی‌اش حرف بزنم یا بگویم «عاشقتم» یا بلندبلند فحش بدهم. آن‌جا در خودآگاهم از سه فکر مطلع می‌شوم: اشاره به خال گوشتی، گفتن عاشقتم یا فحش‌دادن. این‌ها دستور نیستند، فقط فکریایی هستند که به ذهن من خطور می‌کنند. فروید بسیاری از نظریه‌های تحلیل روانی‌اش را بر پایه این‌گونه مزاحمت‌های فکری و آمیزش‌های آزاد پایه‌گذاری کرد و دریافت اغلب، محتوای جنسی یا پرخاش‌جویانه دارند. اما تحقیق‌های وگنر توضیح ساده‌تر یا معصومانه‌تری ارائه می‌کند: پردازش‌های خودکار هر روزه هزاران تصویر و فکر می‌آفرینند که اغلب ترکیبات تصادفی دارند. آن تصویرها و فکریایی گیر می‌افتند که به‌طور خاصی ما را شوکه می‌کنند؛ این‌ها همان‌هایی هستند که سعی می‌کنیم سرکوب یا انکارشان کنیم. دلیل این‌که سرکوب‌شان می‌کنیم هم این نیست که در اعماق وجودمان می‌دانیم درست‌اند (اگرچه ممکن است بعضی‌هایشان هم درست باشند)، بلکه این است که ترسناک یا خجالت‌آورند. باین‌حال وقتی در تلاش برای سرکوب‌شان ناکام می‌مانیم به دسته‌ای از افکار وسواس‌گونه تبدیل می‌شوند و کاری می‌کنند که ما نظریه‌های فرویدی درباره ذهن ناخودآگاه شیطانی و تاریک را باور کنیم.

دشواری حرف خود را به‌کرسی‌نشاندن

به‌نظر شما آیا قابل پذیرش است که دو آدم بالغ که هم‌خون هستند با هم رابطه جنسی داشته باشند؟ اگر شما مثل خیلی از آدم‌های تحقیق من باشید، بلافاصله می‌گویید نه؛ اما چطور به این قضاوت حق می‌دهید؟ بیشتر مردم اول از همه این بحث را پیش می‌کشند که رابطه جنسی با محارم به تولد بچه‌هایی با مشکلات ژنتیکی ختم می‌شود. وقتی بگویم آن‌ها از راهکارهای پیشگیری استفاده می‌کنند، باز هم کسی نمی‌گوید: «خب باشد، در این صورت دیگر مشکلی نیست.» درعوض، مردم مسئله‌های دیگری را پیش می‌کشند؛ مثلاً این‌که «این کار رابطه‌شان را خراب می‌کند.» وقتی من جواب می‌دهم که اتفاقاً این کار رابطه‌شان را قوی‌تر کرده است، فقط سرشان را می‌خاراند و با اخم می‌گویند: «می‌دانم که اشتباه است، فقط نمی‌توانم دلایلش را توضیح بدهم.»

نکته این تحقیق‌ها این است که قضاوت اخلاقی مثل قضاوت زیبایی‌شناختی

است. وقتی یک نقاشی را می‌بینید معمولاً فوراً و به‌طور خودکار تشخیص می‌دهید که دوستش دارید یا نه. اگر کسی از شما بپرسد دلیل قضاوت‌تان چیست، شروع می‌کنید به خیال‌باختن. واقعاً نمی‌دانید چرا فکر می‌کنید چیزی قشنگ است، اما واحد مفسرستان (همان فیل‌سوار) طبق یافته‌های گازانیگا در مطالعه‌های مغز جداسده، استدلال به‌هم‌باختن دلیل است. دنبال دلیل خوشایندی برای دوست داشتن نقاشی می‌گردید و اولین دلیل به‌نظر منطقی را بیان می‌کنید (شاید چیزی مبهم درباره رنگ و نور یا انعکاس عقربه روی دماغ براق دلک). قضاوت‌های اخلاقی هم همین‌طورند: دو نفر راجع به موضوعی حسی قوی دارند. احساسات‌شان دخیل می‌شود و دلیل‌های ساختگی‌شان را به پرواز درمی‌آورند تا موضع خودشان را اثبات کنند. وقتی استدلال یک نفر را رد می‌کنید آیا او ذهنیتش را کلاً عوض می‌کند و با شما موافقت می‌کند؟ البته که نه، چون استدلالی که رد کرده‌اید دلیل موضع‌گیری او نبوده و بر اساس قضاوتی از پیش ساخته‌شده ایجاد شده است.

اگر با دقت به مباحث اخلاقی گوش کنید، بعضی‌وقت‌ها چیزهای عجیبی می‌شنوید که واقعاً نشان می‌دهد فیل افسار را گرفته است و فیل‌سوار را هدایت می‌کند. فیل تصمیم می‌گیرد چه چیزی خوب است و چه چیزی بد، کدام زشت است و کدام زیبا. احساسات شکمی، کشف‌وشهودها و قضاوت‌های ناگهانی مدام و به‌طور خودکار اتفاق می‌افتند (همان‌طور که مالکوم گلدول هم در کتاب قدرت تفکر بدون تفکر توصیف کرده است)، اما فقط فیل‌سوار می‌تواند جمله‌ها را پشت‌سرهم ردیف کند و مبحث‌هایی برای ارائه به دیگران خلق کند. در مباحث اخلاقی فیل‌سوار به چیزی فراتر از یک مشاور صرف برای فیل تبدیل می‌شود؛ او وکیل مدافعی می‌شود که در دادگاه عقاید عمومی مبارزه می‌کند تا بقیه را برای موافقت با دیدگاه فیلش متقاعد کند.

این همان موقعیتی است که سنت پاول، بودا، اوید و خیلی‌های دیگر با گریه‌واری به زبان آورده‌اند. ذهن مجموعه‌ای ازهم‌گسسته از بخش‌های مختلف است، ولی ما به یک بخش توجه زیادی نشان می‌دهیم و با آن شناخته می‌شویم: تفکر کلامی آگاهانه. ما مثل ضرب‌المثل آن مرد مست هستیم که زیر نور چراغ خیابان دنبال سوییچش می‌گشت (پلیس از او می‌پرسد: «این‌جا گمش کردی؟» مرد می‌گوید: «نه! در کوچه پشتی! ولی نور این‌جا بیشتر است.») چون فقط می‌توانیم گوشه‌ای کوچک از عملکرد گسترده ذهن را ببینیم، تعجب می‌کنیم که بحث‌ها، آرزوها و وسوسه‌ها از کجا

می‌آیند؛ از قرار معلوم، از ناکجاآباد. اعلامیه صادر می‌کنیم، عهدوپییمان می‌بندیم، قطع‌نامه تصویب می‌کنیم و بعد از بی‌ارادگی خودمان برای اجرایشان شگفت‌زده می‌شویم. گاهی به دام این دیدگاه می‌افتیم که داریم با ناخودآگاه، اید یا نفس حیوانی‌مان می‌جنگیم، اما درواقع ما همه این‌ها هستیم؛ ما هم فیل‌سواریم، هم فیل. هر دوی این‌ها توانایی‌ها و مهارت‌های خاص خودشان را دارند. بقیه این کتاب درباره این است که چطور موجودات پیچیده و بعضاً ناشناخته‌ای مثل ما می‌توانند با هم کنار بیایند (فصل‌های ۳ و ۴)، خوشبخت شوند (فصل‌های ۵ و ۶)، از لحاظ روان‌شناسی و اخلاقی رشد کنند (فصل‌های ۷ و ۸) و معنی و هدف زندگی‌هایشان را پیدا کنند (فصل‌های ۹ و ۱۰)؛ اما اول باید بفهمیم چرا فیل این‌قدر بدبین است.

تغییر دادن تصمیم

جهان سرتاپا تغییر است؛ خود زندگی هم چیزی نیست به جز آنچه تو گمان می‌کنی.
مارکوس ائورلیوس

چیزی که امروز هستیم نتیجه افکار دیروزمان است و افکار امروزمان هم زندگی
فردایمان را می‌سازد؛ زندگی ما مخلوق ذهن مان است.

بودا

مهم‌ترین نظریه روان‌شناسی عامه‌پسند در این دو نقل‌قول نهفته است: اتفاق‌های جهان فقط ما را از طریق برداشت‌های خودمان از آن‌ها تحت‌تأثیر قرار می‌دهند؛ پس اگر بتوانیم برداشت‌هایمان را کنترل کنیم، می‌توانیم جهان‌مان را کنترل کنیم. دلیل کارنگی پرفروش‌ترین نویسنده در زمینه خودیاری در کل تاریخ است. کارنگی در سال ۱۹۴۴ هشت گفته معروف ائورلیوس را هشت گفتاری که می‌تواند زندگی شما را از این رو به آن رو کند نامید. اخیراً دکتر فیل (فیل مک‌گرا) در تلویزیون و اینترنت، به‌عنوان یکی از «قانون‌های ده‌گانه زندگی» گفت: «واقعیتی وجود ندارد؛ فقط برداشت‌ها هستند.» بعضی‌وقت‌ها به نظر می‌آید که کتاب‌های خودیاری و سمینارها چیزی بیش از سخن‌پراکنی و لاف‌زدن برای مردم دارند، البته زمانی که این نظریه و تعبیرش برای زندگی را درک کنند. گاه تماشا کردن می‌تواند الهام‌بخش باشد؛ خیلی‌وقت‌ها انسانی که سال‌ها رنج، درد و عصبانیت از پا درش آورده است متوجه می‌شود که مثلاً پدرش وقتی خانواده را رها کرده مستقیماً به او آسیبی نرسانده؛ تنها کاری که انجام داده ترک کردن خانه بوده و بس. کار پدر از نظر اخلاقی اشتباه بود، اما رنج از برداشت‌های

