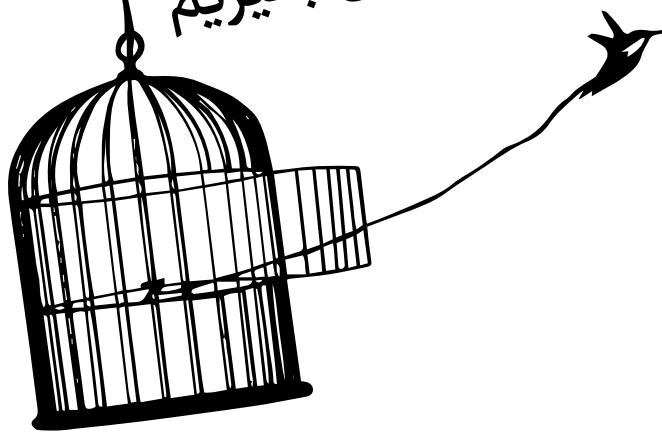
تلهٔ بدبینی

چگونه امید را پس بگیریم



جمیل زکی
ترجمهٔ پوریا بحیرایی

سرشناسه	:	زکی، جمیل. Zaki, Jamil.
عنوان و نام پدیدآور	:	تلهٔ بدبینی / جمیل زکی. ترجمهٔ پوریا بحیرایی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۶ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۷۷-۷
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Hope for Cynics, 2024
موضوع	:	امید، بدبینی و شک‌گرایی امیدوارانه
رده‌بندی کنگره	:	B ۸۰۹/۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۸۳ / ۴
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی	:	۹۹۶۷۶۷۲

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

نشر نوین

مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نشر نوین نسخهٔ فارسی کتاب
Hope for Cynics را با خرید حق انحصاری ترجمه و
انتشار در ایران از Jamil Zaki،
و آژانس ادبی ایشان The Gernert Company،
با نام «**تلهٔ بدبینی؛ چگونه امید را پس بگیریم**» منتشر می‌کند.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی،
الکترونیکی و صوتی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد
آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی
و اخلاق حرفه‌ای است.

عنوان	:	تلهٔ بدبینی
مؤلف	:	جمیل زکی
مترجم	:	پوریا بحیرایی
ویراستار	:	فاطمه یزدانی
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۴، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۷۷-۷
قیمت	:	۲۹۰،۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و دوست‌دار محیط زیست است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط‌زیست نیز برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

امید بلیت بخت‌آزمایی نیست که وقتی روی مبل نشسته‌اید،
آن را در دست بگیرید و احساس خوش‌شانسی کنید...
امید تبری است که در مواقع اضطراری با آن درها را می‌شکنید.

ربکا سولنیت

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول | غلبه بر بدبینی

فصل ۱. علائم و نشانه‌ها ۲۳

فصل ۲. حکمت شگفت‌انگیز امید ۳۹

فصل ۳. شرایط زمینه‌ای ۵۹

فصل ۴. دیگران جهنم ما نیستند ۸۱

فصل ۵. رهایی از تلهٔ بدبینی ۹۷

بخش دوم | کشف دوبارهٔ یکدیگر

فصل ۶. اوضاع اجتماعی کاملاً مساعد است ۱۱۵

فصل ۷. ساختن فرهنگ مبتنی بر اعتماد ۱۳۳

فصل ۸. نقص در گسل‌های ما ۱۵۱

بخش سوم | آیندهٔ امید

فصل ۹. ساختن دنیایی که می‌خواهیم ۱۷۳

فصل ۱۰. خوش‌بینیِ کنشگرانه ۱۹۳

فصل ۱۱. سرنوشت مشترک ما ۲۱۳

سخن پایانی ۲۲۹

قدردانی ۲۳۳

پیوست یک. راهنمایی کاربردی برای شک‌گرایی امیدوارانه ۲۳۷

پیوست دو. ارزیابی شواهد ۲۴۳

امتیاز ادعاهای مطرح‌شده در هر فصل ۲۴۶

منابع ۲۵۴

مقدمه

همیشه به امیل برونو حسادت می‌کردم. هر دو استاد روان‌شناسی بودیم، از علم مغز برای مطالعهٔ روابط انسانی بهره می‌گرفتیم و امیدوار بودیم کارمان به مردم کمک کند روابط بهتری با هم بسازند. ما در کنفرانس‌های مشترک زیادی سخنرانی می‌کردیم و در خلال آن‌ها برای صرف نوشیدنی با هم بیرون می‌رفتیم و به‌این‌ترتیب دوستانی صمیمی شدیم.

احتمالاً امیل حسادت بسیاری از مردم را برمی‌انگیخت. او بازیکن سابق راگبی با فکی زاویه‌دار بود که هرجا می‌رفت، توجه‌ها را به خودش جلب می‌کرد. امیل برای ترویج صلح در ایرلند شمالی فعالیت کرد، در سراسر آفریقای جنوبی رکاب زد و در مغولستان با یک قهرمان کشتی محلی سرشاخ شد. در خانه، یک خودروی فورد مدل اِی را مونتاژ کرده بود، زنبورداری می‌کرد و برای بچه‌هایش خانهٔ درختی ساخته بود که از برخی آپارتمان‌های نیویورک مجهزتر بود. دستاوردهای حرفه‌ای‌اش نیز به همان اندازه چشمگیر بود؛ امیل آزمایشگاه علوم اعصاب صلح و ستیز را در دانشگاه پنسیلوانیا تأسیس کرد که در توسعهٔ راهکارهای علمی غلبه بر نفرت پیشگام بود.

امیل آدمی خارق‌العاده بود، اما امیدش بود که بیشتر از همه به آن حسادت می‌کردم. با توجه به شغلم، شاید عجیب به نظر برسد. دو دهه است که دربارهٔ مهربانی و همدلی مطالعه می‌کنم و در سراسر جهان، دربارهٔ اهمیت این فضایل به مردم آموزش می‌دهم. این فعالیت‌ها مرا سفیر غیررسمی فضیلت‌ها و اخلاقیات برتر انسانی کرده است و هدفم بیشتر تقویت ایمان افراد به یکدیگر است.

اما در تمام این مدت با یک راز زندگی کرده‌ام. در خلوت، آدمی بدبینم که بدترین جنبه‌های شخصیتی آدم‌ها را می‌بینند. این ذهنیت از دوران کودکی شروع شد؛ زندگی خانوادگی پرآشوبی داشتم که باعث شد به‌سختی به نیت‌های دیگران اعتماد کنم. از آن زمان، به‌لطف روابط جدید پیوندهای عاطفی قوی‌تری ساخته‌ام و از علم نیز بهره برده‌ام. من و همکاران در آزمایشگاهم دریافته‌ایم که اکثر مردم برای شفقت و همدلی بیشتر از خودخواهی ارزش قائل‌اند؛ اهدای پول همان قسمت‌هایی از مغز را فعال می‌کند که هنگام خوردن شکلات فعال می‌شوند و کمک به دیگران، برای غلبه بر اضطراب و نگرانی، کمک می‌کند اضطراب خودمان نیز کاهش یابد. پیام کار ما ساده است: خوبی در وجود ماست و این خوبی برایمان مفید است.

اما بین درک یک موضوع و احساس آن تفاوت وجود دارد. من متخصصان شادی‌ای را دیده‌ام که خودشان زندگی مشقت‌باری دارند و پژوهشگران مدیتیشنی که دچار اضطراب‌اند. دانشمندان گاهی جذب موضوع‌هایی می‌شوند که در زندگی خودشان کمبود آن‌ها را حس می‌کنند. شاید من هم تمام این مدت مشغول ترسیم نقشه‌ای از خوبی‌های بشر بوده‌ام، به این امید که راحت‌تر آن را در دنیای واقعی بیابم.

اخیراً یافتن خوبی در دیگران دشوارتر شده است. امیل و من در سال ۲۰۱۰ با هم آشنا شدیم. در دههٔ بعد، آمار جدایی، نابرابری، افسردگی و سطح آب دریاها همگی افزایش یافتند. در حلقهٔ اجتماعی خودم، دوستانی سخت‌کوش و باهوش هستند که برای یافتن شغل، خودشان را به آب‌وآتش می‌زنند، چه برسد به اینکه به رؤیای آمریکایی[1] دست یابند. به توییتر پیوستم تا دیگر دانشمندان را دنبال کنم، اما با سیل عظیمی از خشم، دروغ و برندسازی شخصی مواجه شدم. کالیفرنیا در آتش سوخت و تاکستانی که من و همسرم در آنجا ازدواج کرده بودیم، نابود شد. در سالگرد ازدواجمان، از میان بقایای سوختهٔ آن گذشتیم و از خودمان می‌پرسیدیم که چه زمانی و چقدر از جهان به این روز می‌افتد. می‌توانستم شواهدی دربارهٔ مهربانی را از آزمایشگاه خودم و چندین آزمایشگاه دیگر نقل کنم، اما ازآنجاکه به نظر می‌رسید جهان هر روز طمع‌کارتر و خصمانه‌تر می‌شود، غرایزم از پیروی از علم سر باز می‌زدند.

امیل از معدود افرادی بود که این تقلای درونی را با او در میان گذاشتم. در بسیاری

---

۱. American dream؛ مفهومی ملی در ایالات متحده شامل مجموعه‌ای از آرمان‌ها ازجمله آزادی، دموکراسی، حقوق انسانی، برابری و فرصت یکسان رشد. -م

از گفت‌وگوها سعی می‌کرد امید من را زنده کند. می‌گفت علم ما می‌تواند به مردم نشان دهد که چه خوبی‌هایی درونشان نهفته است و نیز از ترس‌هایی بگوید که مانند ابر خورشید خوبی را پوشانده‌اند. می‌توانستیم مردم را به‌سوی جامعه و عدالت و ارزش‌های واقعی‌شان هدایت کنیم.

سخنان پرشور امیل گاهی مضحک به نظر می‌رسید و گاهی من را به فکر می‌انداخت که «آیا واقعاً آن‌قدرها دیدگاه مشترک داریم؟» او نفرت را در پنج قاره دیده بود. چطور می‌توانست این‌قدر خوش‌بین باشد؟ به نظر می‌رسید مثبت‌نگری او آرزویی محال یا نشانه‌ای از ذهنی بی‌دغدغه است.

سپس یک روز دربارهٔ کودکی‌اش صحبت کردیم و معلوم شد که چقدر اشتباه می‌کردم. کمی پس از تولد امیل، مادرش دچار توهم شنوایی شده بود و صداهایی بی‌رحمانه و آزاردهنده می‌شنید که برای او گریزناپذیر و برای دیگران نامحسوس بود. او به اسکیزوفرنی حاد مبتلا شده بود و باقی عمرش در جنگ با ذهن خود ماند و قادر نبود امیل را بزرگ کند.

اما وقتی با هم بودند، او از امیل در برابر آشفتگی درونش محافظت می‌کرد. امیل به یاد آورد: «هرگز نگذاشت هیچ‌یک از تاریکی‌ها به من برسد. حتی زمانی که در عمق ناامیدی بود، فقط به من نور و امید می‌بخشید.» وقتی این داستان را تعریف کرد، متوجه شدم برعکس آنچه فکر می‌کردم، امیل اصلاً آدم خوش‌خیالی نیست. او از نزدیک دیده بود که محبت چگونه در برابر دردهای عظیم شکوفا می‌شود. او در مبارزه برای یافتن بهترین جنبه‌های وجود ما این فرصت را نداشت که فقط بدترین‌ها را ببیند. امید او مانند مهربانی مادرش بود: انتخابی جسورانه.

در سال ۲۰۱۸، آن امید دوباره به بوتهٔ آزمایش کشیده شد. به‌نظرش صفحه‌نمایش لپ‌تاپش هر شب کم‌نورتر می‌شد؛ کمی بعد سردردها آغاز شد. او که محقق علوم اعصاب بود، علائم هشداردهنده را تشخیص داد، درخواست سی‌تی‌اسکن کرد و سرطان مغزی تشخیص داده شد که دو سال بعد، در چهل‌وهفت‌سالگی، جانش را گرفت. این تراژدی او و خانواده‌اش را به‌شدت اندوهگین کرد. فرزندان چهار و شش‌سالهٔ امیل بدون پدرشان بزرگ می‌شدند. همسرش، استفانی، شوهر محبوبش را از دست می‌داد. دهه‌ها کار ناتمام می‌ماند و جهان از بینش امیل محروم می‌شد.

اما در ذهن او اتفاق دیگری رخ داد. امیل برای من نوشت سرشار از آگاهی شده است، «آگاهی از همهٔ زیبایی‌های جهان». گفت همه می‌میریم، اما اکثر ما آدم‌ها نمی‌دانیم چقدر زمان در اختیار داریم. او مصمم بود که روزهای باقی‌مانده‌اش را با خدمت به جامعه و اهدافش پر کند. کمی بعد از جراحی برداشتن تومور مغزی، امیل گروهی از محققان را به خانه‌اش دعوت و پیشنهاد جسورانه‌ای را مطرح کرد. او تأکید کرد: «هدف ما باید چشمگیرتر از انجام‌دادن مطالعات علمی خوب باشد.» آن‌ها هم مثل امیل می‌توانستند به مناطق جنگ‌زده بروند، با مردم رنج‌کشیده صحبت کنند و علم را برای خدمت به صلح به کار گیرند. «ما می‌توانیم از میان تاریکی عبور کنیم و نور بتابانیم.»

امیل در ۳۰ سپتامبر ۲۰۲۰ درگذشت. بسیاری برای ازدست‌دادن یک پدر، دانشمند و دوست الهام‌بخش سوگواری کردند. من نیز برای جهان‌بینی او سوگواری کردم. امیل معتقد بود امید مانند نوری است که ما را در مسیرمان هدایت می‌کند. بااین‌حال، اگرچه به گفتهٔ امیل، امید آن نور راهنما بود، اما انگار جهان با ادامه‌یافتن همه‌گیری کووید تاریک‌تر می‌شد. مانند آخرین لحظه‌های غروب دیدن آنچه مقابلمان بود سخت‌تر می‌شد.

آن سال، شکاف بین بُعد خوش‌بین و زندگی مأیوسانه و تاریک درونم به دره‌ای عمیق تبدیل شد. مدرسه‌ها، بیمارستان‌ها و شرکت‌ها از من دعوت می‌کردند تا دربارهٔ کارم صحبت کنم و کمکشان کنم امید در دلشان جان بگیرد، اما امید از وجود من رفته بود. از اتاق نشیمنم از طریق زوم، مهر بشر را با مردم سراسر جهان جشن می‌گرفتم و به‌محض خاموش‌شدن صفحه، مرور اخبار ناامیدکننده را از سر می‌گرفتم.

اما کار من این است که دربارهٔ ذهن انسان کنجکاوی کنم و پس از مدتی، شروع کردم به بررسی بدبینی خودم. بدبینی نگرشی وسوسه‌انگیز است، تاریک و ساده‌انگارانه. ساده‌انگارانه‌تر از آنکه بتواند درکی عمیق و واقع‌بینانه از مسائل به دست دهد. بدبینی مرا تشویق می‌کرد که از مردم بدترین‌ها را انتظار داشته باشم، اما چه حقی داشتم؟ به من می‌گفت آینده وحشتناک خواهد بود، اما که می‌داند در آینده چه پیش می‌آید؟ بدبینی داشت چه بر سر من می‌آورد یا در واقع بر سر همهٔ ما؟ طولی نکشید که دریافتم بدبینی چسبِ روانی‌ای را که ما را به هم متصل می‌کند، از بین می‌برد. اعتماد، یعنی تمایل به آسیب‌پذیری در برابر دیگران، بیانگر ایمان به این

نگرش است که آن‌ها کار درست را انجام خواهند داد. این‌گونه است که امید بین مردم زنده می‌ماند. بدبینی اعتماد را تضعیف می‌کند و لذت لحظه‌های باهم‌بودن را به یغما می‌برد و تصویر آینده را تار می‌کند.

اغلب به امیل فکر می‌کردم. چگونه توانسته بود حتی وقتی زندگی‌اش کوتاه شده بود، این‌قدر مثبت‌اندیش بماند؟ آیا ما هم می‌توانیم در لحظات تاریک زندگی‌مان این‌گونه بیندیشیم؟ این سؤال‌ها مرا به سفری علمی هدایت کرد که ذهنیتم را تغییر داد و سفری شخصی که زندگی‌ام را متحول کرد. با بررسی دهه‌ها پژوهش متوجه شدم که بدبینی نه‌تنها مضر است، اغلب ساده‌لوحانه نیز هست. در مقابل، امید و اعتماد از آنچه اغلب مردم تصور می‌کنند خردمندانه‌تر است. به‌علاوه، این دو مهارت‌هایی‌اند که می‌توانیم از طریق عادت‌های ذهنی و عملی آن‌ها را پرورش دهیم. کاش زودتر با این تمرین‌ها آشنا شده بودم، اما اکنون بابت آن‌ها قدردانم و معتقدم که ارزشش را دارند آن‌ها را در اختیار دیگران نیز بگذارم.

این کتاب به ما می‌گوید چرا بسیاری از مردم همان احساسات و نگرشی را دارند که من قبلاً داشتم و چگونه هرکسی می‌تواند یاد بگیرد مانند امیل بیندیشد.

گفت‌وگوهایی که من و او در بار هتل‌ها داشتیم، جدید نبود. هزاران سال است که مردم دربارهٔ اینکه آیا بشریت خودخواه است یا سخاوتمند، بی‌رحم است یا مهربان بحث می‌کنند. اما به‌تازگی پاسخ‌های ما به این پرسش‌ها تغییر کرده است.

والدین من در سال ۱۹۷۲ به ایالات متحده مهاجرت کردند. همان سال، پروژه‌ای به نام نظرسنجی عمومی اجتماعی (GSS) آغاز به کار کرد که نبض کشور را می‌سنجید و منظم از قشرهای مختلف جامعه دربارهٔ مسائل گوناگون نظرخواهی می‌کرد. اوضاع کشور، زمانی که والدین من به اینجا آمدند، چندان گل‌وبلبل نبود. آتش جنگ ویتنام داشت فروکش می‌کرد، اما اعتراض‌ها ادامه داشت. مأموران دولت نیکسون به مقر کمیتهٔ ملی دموکرات‌ها حمله کردند که به رسوایی واترگیت منجر شد و تنش‌های نژادی در اوج خود بود.

اما در مقایسه با اکنون، آمریکا در سال ۱۹۷۲ آرمان‌شهر اعتماد بود. در آن سال، نزدیک به ۵۰درصد از آمریکایی‌هایی که در نظرسنجی عمومی (GSS) شرکت کردند، موافق بودند که «بیشتر مردم قابل‌اعتمادند.» اما در سال ۲۰۱۸، فقط ۳۳درصد چنین

نظری داشتند. اگر اعتماد را به‌منزلهٔ پول در نظر بگیریم، سقوط آن با افت بازار سهام در دوران رکود بزرگ سال ۲۰۰۸ برابری می‌کند. اما برخلاف اقتصاد، رکود اعتماد هیچ بهبودی نداشته است. به‌علاوه، بی‌اعتمادی مشکلی نیست که منحصر به آمریکا باشد. در یک نظرسنجی بین‌المللی که در سال ۲۰۲۲ در بیست‌وهشت کشور انجام شد، در بیست‌وچهار کشور، بیشتر مردم گفتند که بیشتر به بی‌اعتمادی به دیگران گرایش دارند.

بشر ایمان خود را به بشریت و حتی بیشتر از آن، به نهادهای بشری از دست داده است. بین دههٔ ۱۹۷۰ و سال ۲۰۲۲، تعداد آمریکایی‌هایی که به ریاست‌جمهوری اعتماد داشتند از ۵۲ به ۲۳درصد، به روزنامه‌ها از ۳۹ به ۱۸درصد، به کنگره از ۴۲ به ۷درصد و به مدارس دولتی از ۵۸ به ۲۸درصد کاهش یافته است. شاید ما حق داشته باشیم که به سیاست‌مداران و تحلیلگران تلویزیونی مشکوک باشیم. اما بدبینی جمعی ما پیامدهایی دارد. اعتماد پول نیست، اما به همان اندازه برای سلامت، رفاه و دموکراسی حیاتی است. هجوم به بانک[1] اجتماع می‌تواند به‌سرعت هر سه را نابود کند.

وقتی اعتماد کم می‌شود، بدبینی افزایش می‌یابد. در حال حاضر، به نظر می‌رسد که بدبینی حاکم بی‌چون‌وچرای فضای دههٔ ۲۰۲۰ است و چرا نباشد؟ فرهنگ ما پر از غارتگری، کلاهبرداری و پروپاگانداسازی است. منطقی است که نتیجه بگیریم مردم فقط به نفع خودشان اهمیت می‌دهند. اما مطالعات متعدد نشان می‌دهد که باورهای بدبینانه به روابط، گروه‌ها، اقتصاد و خود جامعه آسیب می‌زند.

این وضعیت تقریباً در هر سطحی که برای دانشمندان قابل‌ارزیابی است، به مردم صدمه می‌زند. ده‌ها مطالعه نشان می‌دهد که بدبین‌ها بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند، بیشتر مشروب می‌نوشند، درآمد کمتر و حتی عمر کوتاه‌تری دارند. در قرن هفدهم، توماس هابز نظریه‌پرداز مبانی فکری بدبینی شد. کتاب او، *لویاتان*، استدلال می‌کند مردم به حکومت نیاز دارند تا آن‌ها را کنترل کند، زیرا اگر به حال خود رها شوند، زندگی انسان‌ها «زشت، وحشیانه و کوتاه» خواهد بود. این چند خط شاید دیدگاه بدبینانه‌ای از زندگی را به تصویر بکشد، اما از قضا، کلمات هابز توصیف دقیقی از خود بدبین‌هاست.

---

۱. A run on the bank؛ در دنیای اقتصاد و بانکداری «هجوم به بانک» زمانی اتفاق می‌افتد که تعداد زیادی از سپرده‌گذران هم‌زمان برای برداشت پولشان به بانک مراجعه می‌کنند، زیرا می‌ترسند بانک ورشکست شود و نتواند بدهی‌هایش را بپردازد. -م

وقتی من از «بدبین‌ها» صحبت می‌کنم، ممکن است افراد خاصی را تصور کنید: انسان‌ستیزهایی خرابکار با پوزخند نفرت‌انگیز. اما آن‌ها مانند نیوزلندی‌ها یا متخصصان بیهوشی دسته‌بندی مشخص و ثابتی ندارند. بدبینی یک طیف است. همهٔ ما در لحظه‌هایی افکار بدبینانه داریم؛ یا مثل من که سال‌ها افکار بدبینانه داشتم. سؤال این است که چرا با اینکه به ما آسیب می‌رساند، بسیاری از ما به این نقطه می‌رسیم.

یکی از دلایلش این است که فرهنگ ما با ترویج سه افسانهٔ بزرگ بدبینی را جذاب جلوه می‌دهد و خطرهای آن را پنهان می‌کند.

افسانهٔ شمارهٔ ۱: بدبینی هوشمندانه است. طرف مقابل بدبین کیست؟ پاسخ ساده است: ساده‌لوح، نادان یا قربانی که خوش‌بینی ابلهانه‌اش او را در معرض خیانت قرار می‌دهد. این کلیشه نشان می‌دهد که بیشتر مردم معتقدند بدبین‌ها از غیربدبین‌ها باهوش‌ترند. اما بیشتر مردم اشتباه می‌کنند. در واقع، بدبین‌ها در آزمون‌های شناختی عملکرد ضعیف‌تری دارند و در تشخیص دروغ‌گویان از غیربدبین‌ها نیز ضعیف‌تر عمل می‌کنند. وقتی فرض می‌کنیم همه سوءاستفاده‌گرند، دیگر به خودمان زحمت نمی‌دهیم که بفهمیم مردم چه شخصیتی دارند و به چه چیزهایی اهمیت می‌دهند. آدم‌های ساده‌لوح ممکن است کورکورانه به دیگران اعتماد کنند، اما بدبین‌ها کورکورانه به آن‌ها بی‌اعتمادند.

افسانهٔ شمارهٔ ۲: بدبینی ایمن است. هر عمل مبنی بر اعتماد قماری اجتماعی است. وقتی پول، اسرار یا رفاه خود را به دیگری می‌سپاریم، به او قدرت می‌دهیم و او بر ما سلطه می‌یابد. بیشتر افرادی که اعتماد می‌کنند، در مقطعی آسیب می‌بینند. آن لحظه‌ها در ناخودآگاه ما حک می‌شوند و اغلب مواقع ما را از خطرکردن بازمی‌دارند. بدبین‌هایی که هرگز اعتماد نمی‌کنند هیچ‌گاه نمی‌بازند.

اما هیچ‌وقت هم نمی‌برند. امتناع از اعتماد به دیگران مانند فولدکردن[۱] در بازی پوکر قبل از شروع دست جدید است. بدبینی ما را از غارتگران در امان نگه می‌دارد، اما فرصت‌های همکاری، عشق و جامعه‌سازی را، که نیازمند اعتمادند، نیز دریغ می‌کند. هرچند افرادی که به ما آسیب رسانده‌اند همیشه در خاطر ما می‌مانند، معمولاً به‌ندرت متوجه می‌شویم که اگر پذیراتر بودیم چه دوستی‌های ارزشمندی می‌توانستیم داشته باشیم.

---

۱. Fold؛ در بازی پوکر وقتی بازیکنی مایل به پرداخت مبلغ اضافه نباشد، دستش را فولد می‌کند و از آن دور بازی خارج می‌شود.

افسانهٔ شمارهٔ ۳: بدبینی اخلاقی است. آیا امید امتیازی ویژه نیست؟ همه نمی‌توانند تصورات خوش‌بینانه‌ای دربارهٔ مردم داشته باشند، به‌ویژه اگر از نظامی بی‌رحم آسیب دیده باشند. در دنیایی پر از بی‌عدالتی شاید بی‌رحمانه به نظر برسد که به قربانیان بگوییم باید به جنبه‌های مثبت نگاه کنند. شاید خوش‌بین‌ها مشکلات را «امیدشویی» می‌کنند درحالی‌که بدبین‌ها بر آن‌ها نور می‌افکنند.

این ایده در نگاه اول هوشمندانه است، اما درست نیست. بدبینی بی‌شک مردم را متوجه اشتباهات می‌کند، ولی امکان هرگونه بهبودی را نیز از بین می‌برد. هیچ راهی برای تغییر ساختاری نابسامان وجود ندارد، اگر آن ساختار آینه‌ای باشد که طبیعت نابسامان ما را منعکس کند. پس چرا باید کاری انجام دهیم؟ وقتی به اوج بدبینی رسیده بودم، احساس می‌کردم از نظر اخلاقی فلج شده‌ام. فعالیت داوطلبانه و اعتراضی را متوقف کردم و از خود می‌پرسیدم چرا دوستان فعال‌ترم به خودشان زحمت می‌دهند. دیگر بدبین‌ها نیز معمولاً همین کار را می‌کنند و بیشتر از غیربدبین‌ها از انتخابات و جنبش‌های اجتماعی کناره می‌گیرند.

بدبینی نوعی جهان‌بینی رادیکال نیست. بلکه ابزاری برای حفظ وضعیت موجود است. همین به‌نفع اقلیت حکمران و پروپاگانداساز است تا با کاشتن بذر بی‌اعتمادی بهتر مردم را کنترل کنند. سیاست‌مداران فاسد با متقاعدکردن رأی‌دهندگان به اینکه همه فاسد هستند، بر عملکرد خود سرپوش می‌گذارند. شرکت‌های رسانه‌ای بر پایهٔ قضاوت و خشم تجارت می‌کنند. بدبینی ما محصول آن‌هاست و کسب‌وکارشان نیز رونق دارد. باورهای ما بر نحوهٔ رفتارمان با دیگران تأثیر می‌گذارد و این رفتار نوع واکنش آن‌ها را تعیین می‌کند. افکارْ دنیا را تغییر می‌دهند و بدبینی دنیای ما را به مکانی خشن‌تر، غمگین‌تر و بیمارتر تبدیل می‌کند. همهٔ این‌ها نظراتی به‌شدت نامحبوب‌اند. آمریکایی‌ها کمتر از قبل به یکدیگر اعتماد دارند، اما ۷۹درصد از ما همچنین فکر می‌کنیم مردم خیلی کم اعتماد می‌کنند. ما از رقبای سیاسی‌مان متنفریم، اما بیش از ۸۰درصد ما از جدایی و تفرقه‌ای که میانمان افتاده می‌ترسیم. بیشتر ما خواهان جامعه‌ای مبتنی بر همدلی و ارتباط هستیم، اما بدبینی قانعمان می‌کند که هرکاری کنیم باز اوضاع بدتر خواهد شد. بنابراین، هیچ کاری نمی‌کنیم و اوضاع بدتر می‌شود.

بر اساس افسانه‌ای قدیمی، امید به‌عنوان بخشی از یک نفرین به زمین آمد. پرومتئوس آتش را از خدایان دزدید و زئوس با یک «هدیه» انتقام این دزدی را گرفت.

او از هفائستوس خواست که نخستین زن، پاندورا، را بیافریند و او را به برادر پرومتئوس تقدیم کرد. پاندورا نیز کوزه‌ای سفالی دریافت کرد که زئوس به او گفت هرگز آن را باز نکند. کنجکاوی بر او غلبه کرد، درپوش را برداشت و تمام مصائب جهان بیرون آمد: بیماری و قحطی برای بدن‌ها، کینه و حسادت برای ذهن‌ها و جنگ برای شهرها. پاندورا وقتی متوجه اشتباهش شد، درکوزه را محکم بست و تنها امید را درون آن به دام انداخت. اما امید کنار مصائب و بدبختی‌های ما چه می‌کرد؟ برخی معتقدند که امید تنها خیر کوزه بود و به دام انداختن آن بیشتر ما را محکوم به فنا کرد. برخی دیگر فکر می‌کنند امید با دیگر نفرین‌ها کاملاً هماهنگ است.

فردریش نیچه امید را «بدترین بلا» می‌نامید، زیرا «عذاب انسان را طولانی می‌کند». شاید با این نظر موافق باشید. امید را تصوری غیرواقعی و حتی آسیب‌زا می‌دانند که باعث می‌شود مردم مشکلات خود و جهان را نادیده بگیرند. اما دانشمندان طور دیگری به امید نگاه می‌کنند. ریچارد لازاروسِ روان‌شناس می‌نویسد: «امید به این معناست که باور داشته باشیم اتفاق یا نتیجه‌ای مثبت، که در حال حاضر در زندگی‌مان غایب است، همچنان امکان دارد به واقعیت تبدیل شود.» به‌بیان‌دیگر، امید پاسخی به مشکلات است، نه فرار از آن‌ها. اگر خوش‌بینی به ما می‌گوید که اوضاع بهتر خواهد شد، امید به ما می‌گوید که اوضاع می‌تواند بهتر شود.

خوش‌بینی، ایدئال‌گرایانه است؛ امید عملی است. امید تصوری از دنیایی بهتر در ذهن مردم ایجاد می‌کند و آن‌ها را برای رسیدن به آن ترغیب می‌کند. هریک از ما می‌توانیم امید را تمرین کنیم. امیل این کار را کرد. او همان دنیایی را دید که بیشتر ما می‌بینیم، اما به‌جای اینکه به بدبینی پناه ببرد، تصمیم گرفت برای صلح فعالیت کند، جامعه را بسازد و بر اساس اصولش زندگی کند. برای من و بسیاری از کسانی که او را می‌شناختند مثبت‌اندیشی امیل غیرطبیعی به نظر می‌رسید. خرد، تجربه، اراده یا ترکیبی از همهٔ این‌ها به او ذهن و قلبی عطا کرده بود که برای بسیاری از ما آموزنده است.

این کتاب حاصل تلاشم برای ترویج آموخته‌های اوست. با حمایت همسرش استفانی، با خانوادهٔ امیل، دوستان دوران کودکی، مربیان، هم‌تیمی‌ها و همکارانش صحبت کرده‌ام. به مکان‌هایی که برای او مهم بودند سفر کرده و یادداشت‌هایی را بررسی کرده‌ام که او هرگز نتوانست با جهانیان به اشتراک بگذارد. طی ده‌ها گفت‌وگوی مملو از اشک و قدردانی، از شخصیت امیل و اینکه چگونه به این پختگی رسید درک

عمیق‌تری پیدا کردم. بعد از آن، به‌طرزی باورنکردنی، به‌تدریج حضور او را احساس کردم. وقتی احساس منفی یا بدبینانه‌ای پیدا می‌کردم (که اغلب پیش می‌آمد) صدای او را می‌شنیدم: ابتدا گهگاه، سپس اغلب اوقات؛ ابتدا مبهم، سپس واضح.

امیل کمی بعد از تشخیص بیماری‌اش به استفانی نوشت: «در جایگاه عصب‌شناس، فهمیده‌ام که مغزهای ما واقعاً دنیا را نمی‌بینند، بلکه فقط آن را تفسیر می‌کنند. بنابراین، ازدست‌دادن بدنم در واقع فقدان نیست! آنچه من برای تو هستم در واقع بازتاب ذهن خودت است. من هستم و همیشه در تو بوده‌ام.» هنگام نوشتن این کتاب، تجربه‌ای عجیب و باشکوه از حضور زندهٔ امیل در ذهنم داشتم، شاهد حضور او از فراسوی این دنیا بودم. او بیشتر از آنچه تصور می‌کردم به من آموخته است.

او در اینجا به شما نیز می‌آموزد. امیل به‌دنبال صلح بود، همان‌طور که پزشکان به‌دنبال درمان هستند. اگر بیماری‌ها اختلال‌هایی در عملکرد بدن هستند، امیل جنگ و خشونت را بیماری‌های سلامت اجتماعی می‌دانست. او و همکارانش عواملی را تشخیص دادند که نفرت را برمی‌انگیزند و سپس درمان‌هایی روان‌شناختی طراحی کردند تا درگیری را کاهش و همدلی را افزایش دهند. *تلهٔ بدبینی* نیز رویکرد مشابهی دربارهٔ ازدست‌دادن ایمان ما به یکدیگر دارد. به‌زودی قادر خواهید بود علائم بدبینی را در خود و دیگران تشخیص دهید، به علت‌های آن پی ببرید و متوجه شوید که چگونه به مشکلات اجتماعی بی‌شماری دامن می‌زند، از اپیدمی تنهایی گرفته تا «استعفای دسته‌جمعی» در محل‌های کار در سراسر جهان و حتی زوال دموکراسی.

وقتی بیماری را تشخیص می‌دهیم، می‌توانیم آن را درمان کنیم. در این مأموریت، امیل کمتر شبیه پزشک و بیشتر شبیه بیماری اعجاب‌انگیز است. اگر بدبینی یک پاتوژن (عامل بیماری‌زا) باشد، او عجیب در برابر آن مقاوم بود. وقتی کسی از طاعونی گسترده در امان می‌ماند، ممکن است ژن‌ها یا خون او را برای یافتن سرنخ‌هایی از چگونگی مبارزه با بیماری آزمایش کنیم. من نیز به زندگی امیل نگاهی انداختم تا انتخاب‌ها و تجربه‌هایی را بیابم که به او در تمرین امید کمک کرده‌اند. در این فرایند، متوجه شدم یکی از ابزارهای قدرتمندی که او برای مبارزه با بدبینی استفاده می‌کرد، شک‌گرایی بود؛ یعنی باورنکردن ادعاها بدون شواهد. بدبینی و شک‌گرایی اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند، اما آن‌ها کاملاً با هم متفاوت‌اند. بدبینی بی‌اعتمادی به مردم است؛ شک‌گرایی بی‌اعتمادی به فرضیات ماست. بدبین‌ها تصور می‌کنند

بشریت وحشتناک است؛ شک‌گرایان اطلاعاتی جمع‌آوری می‌کنند تا ببینند به چه کسی می‌توانند اعتماد کنند. آن‌ها به باورهای خود سخت نچسبیده‌اند و به‌سرعت یاد می‌گیرند. امیلْ شک‌گرایی امیدوار بود که عشقش به بشریت را با ذهنی دقیق و کنجکاو ترکیب کرده بود.

این طرز فکر جایگزینی برای بدبینی در اختیار ما می‌گذارد. به‌عنوان یک فرهنگ آن‌قدر بر طمع، نفرت و بی‌صداقتی متمرکز شده‌ایم که ارزش‌های انسانی را کاملاً نادیده می‌گیریم و این جنایت است. در مطالعه‌های متعدد مشخص شد بیشتر مردم نمی‌توانند درک کنند که دیگران چقدر سخاوتمند، قابل‌اعتماد و بدون تعصب‌اند. آدم‌های معمولی، افراد عادی و متوسط را دست‌کم می‌گیرند. اگر شما هم خود را آدمی عادی می‌دانید، این موضوع خبر خوبی برای شماست: مردم احتمالاً بهتر از آن هستند که فکرش را می‌کنید. با تکیه بر شک‌گرایی (با توجه دقیق به جزئیات به‌جای نتیجه‌گیری آنی) شاید در هرجا شگفتی‌های خوشایندی کشف کنید. همان‌طور که مطالعات نشان می‌دهد، امید روشی ساده‌لوحانه برای درک جهان نیست. بلکه پاسخی دقیق به داده‌های موجود است. این همان نوعی از امید است که حتی بدبین‌ها نیز می‌توانند آن را بپذیرند و فرصتی است برای فرار از تله‌های ذهنی که بسیاری از ما را به دام انداخته‌اند.

در اینجا، با دهه‌ها پژوهش علمی دربارهٔ بدبینی، اعتماد و امید آشنا خواهید شد (ازجمله کارهایی که در آزمایشگاه خودم انجام داده‌ام) و با افرادی آشنا می‌شوید که از امید به‌منزلهٔ تبری برای شکستن درها استفاده می‌کنند. با مدیری آشنا خواهیم شد که مدرسه‌ای «خطرناک» را با توانمندسازی دانش‌آموزانش بهبود بخشید و مدیرعاملی که فرهنگ رقابتی شرکتش را با همکاری جایگزین کرد. یکی از پیروان نظریهٔ توطئهٔ کیواِنان[1] متوجه می‌شود خانواده برایش بیش از توطئه‌ها اهمیت دارد و شخصی منزوی در ژاپن که از طریق هنر راهی برای دیده و شنیده‌شدن پیدا می‌کند. در داستان‌های آن‌ها، شاهد خواهیم بود که چگونه ذهن‌های ما می‌توانند برای تقویت جوامع و تجسم دوبارهٔ آینده تکامل یابند.

در سراسر کتاب، همچنین استراتژی‌ها و عادت‌هایی را برای پرورش شک‌گرایی امیدوارانه معرفی می‌کنم. اگر می‌خواهید عمیق‌تر به این موضوع بپردازید، پیوست

۱. QAnon؛ نوعی جنبش سیاسی راست‌گرا در ایالات متحده که بر پایهٔ تئوری توطئه و اعتقاد به وجود دولت پنهان بنا شده است. -م

شمارهٔ یک راهنمایی عملی در اختیارتان می‌گذارد. اما اگر از شما بخواهم که با بدبینی مبارزه کنید، باید به نصیحت خودم عمل کنم. اخیراً هم به مدد علم در شیوه‌های فرزندپروری خودم بازنگری کرده‌ام، رسانه‌هایی را که استفاده می‌کنم امتحان کرده‌ام، با غریبه‌های بیشتری مکالمه داشته و سعی کرده‌ام بر «ناامیدی اقلیمی»ام غلبه کنم. بسیاری از این تلاش‌ها دردناک و ناخوشایند بوده. اما رفته‌رفته من را تغییر داده. من شاهد تقویت روابط، افزایش اعتماد و رشد خوش‌بینی بوده‌ام.

بدبینی اغلب به کمبود شواهد کافی برمی‌گردد. بنابراین، به‌معنای توجه دقیق به مسائل نیست. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا خوبی‌های دیگران را ببینید و برای ساختن دنیایی که مطلوب همهٔ ماست، تلاش کنید. صدای بدبین درون هریک از ما ادعا می‌کند که همه‌چیز را دربارهٔ مردم می‌دانیم. اما بشریت بسیار زیباتر و پیچیده‌تر از آن است که بدبین‌ها تصور می‌کنند و آینده بسیار اسرارآمیزتر از آن است که آن‌ها پیش‌بینی می‌کنند.

بدبینی مانند عینک کثیفی است که هر سال تعداد بیشتری از ما آن را به چشم می‌زنیم. من قصد دارم به شما کمک کنم که آن را بردارید. ممکن است از آنچه می‌بینید شگفت‌زده شوید.

پی‌نوشت

۱. این کتاب به پژوهش‌های متعددی در علوم اجتماعی اشاره دارد که همهٔ آن‌ها در بخش یادداشت‌ها ذکر شده است. اگر می‌خواهید بیشتر دربارهٔ مطالعاتی بدانید که ادعاهای این کتاب را پشتیبانی می‌کنند، به پیوست شمارهٔ ۲: «ارزیابی شواهد» مراجعه کنید.

بخش اول

غلبه بر بدبینی

فصل اول

علائم و نشانه‌ها

بدبینی بیماری سلامت اجتماعی است، اما قبل از درمان آن، باید بفهمیم که چیست و چگونه بر ما تأثیر می‌گذارد. هر تشخیصی نیاز به فعالیتی کارآگاهی دارد که علائم، سرنخ‌های آن هستند؛ نشانه‌های ظاهری که به وجود مشکلی در بدن اشاره می‌کنند، مانند درد، گزگزکردن دست‌ها و سرگیجه ممکن است نشانهٔ کم‌خونی باشند. اگر این درد به قفسهٔ سینه منتقل شود، ممکن است علت آن ترسناک‌تر باشد. معنای هر علامت با تغییر زمینه تغییر می‌کند.

روان‌شناسان حرف‌ها و رفتارهای مردم را سرنخ‌هایی دربارهٔ ذهن آن‌ها در نظر می‌گیرند. مثلاً اگر دیگر از فعالیت‌های محبوبتان لذت نمی‌برید، شاید افسرده شده باشید. اگر گل سرسبد هر مهمانی هستید، احتمالاً برون‌گرایید. می‌توانیم بدبینی را به این روش تشخیص دهیم، اما کار دشواری است، زیرا معنای این کلمه با گذشت زمان تغییر کرده است. با مرور تاریخ متوجه می‌شویم که ریشه‌های کلبی‌گری، ربط چندانی با شکل کنونی آن یعنی بدبینی ندارد که با ناامیدی و یأس همراه است.

امید پنهان: کلبیون باستان

مشهورترین کارآگاه جهان در ادبیات داستانی حتی بهترین کارآگاه خانواده‌اش هم نبود. به گفتهٔ شرلوک هولمز، برادرش مایکرافت بااستعدادتر بود. مشکل مایکرافت این بود که «هیچ انگیزه و انرژی‌ای نداشت» و از بشریت بیزار بود. به‌جای حل‌کردن معمای پرونده‌ها، پاتوقی دست‌وپا کرد برای افرادی که از دیگران خوششان نمی‌آمد. همان‌طور

که شرلوک توصیف می‌کند، کلوب دیوژن «پاتوق منزوی‌ترین و مردم‌گریزترین مردان شهر بود.» کوچک‌ترین صحبتی با دیگر اعضا ممکن بود به اخراج شما منجر شود.

این کلوب به نام دیوژن سینوپی، یونانی بدخلقی که بیست‌وسه قرن پیش به دنیا آمد، نام‌گذاری شده بود. دیوژن پسر یک بانکدار بود که به جعل پول متهم شد و به تبعید فرستاده شد. بعد از تبعید، در خیابان‌های آتن زندگی می‌کرد، گدایی می‌کرد و در کوزهٔ سفالی بزرگی می‌خوابید. او بیشتر از اینکه فیلسوفی کلاسیک باشد، بدل‌کاری هنجارشکن بود که به جامعهٔ فرهیخته حمله می‌کرد. در مکان‌های عمومی ادرار و مدفوع می‌کرد. فانوسی را جلوی صورت غریبه‌ها تکان می‌داد و می‌گفت دنبال انسانی صادق می‌گردد.

دیوژن ترکیبی از راهب، هیپی و کمدینی بددهن بود که برخی از مردم را می‌ترساند و اغلب آن‌ها را مجذوب خودش می‌کرد. این افراد او را «کینیکوس» یا «کلبی» (به‌معنی سگ‌مانند) می‌نامیدند. او این نام را دوست داشت و می‌گفت: «به کسانی که چیزی می‌بخشند، محبت می‌کنم، به کسانی که دست مرا پس می‌زنند، پارس می‌کنم و در مقابل شیطان‌صفتان دندان تیز می‌کنم.» به‌این‌ترتیب، کینیکوس ریشهٔ واژهٔ بدبینی شد.[۱]

دیوژن پیروان خاصی پیدا کرد. او و دیگر کلبیون طعنه‌زن، گستاخ و به گزافه‌گویی حساس بودند. اما در پس این ظاهر، امید را موعظه می‌کردند. کلبیون معتقد بودند که انسان‌ها ذاتاً قادر به زندگی فضیلت‌مند و معنادار هستند، اما قوانین و سلسله‌مراتبْ این مواهب را از ما می‌گیرند و ما را با رؤیای ثروت و قدرت مسموم می‌کنند. دیوژن می‌خواست مردم را از این دام‌ها نجات دهد. همان‌طور که یکی از پژوهشگران مکتب کلبی‌گری می‌گوید، دیوژن «خود را پزشکی می‌دانست که معتقد بود برای درمان‌کردن باید درد ایجاد کرد.» او غریبه‌ها را از سر نفرت آزار نمی‌داد، بلکه می‌خواست آن‌ها را آزاد کند؛ مانند استاد ذنی که به شاگردش سیلی می‌زند تا او را از خلسهٔ فکری بیرون آورد.

کلبیون برای مبارزه با امراض اجتماعی و زندگی معنادار دستورالعملی تدوین کردند. اولین اصل «خودکفایی» یا «آتارکیا» بود. با نادیده‌گرفتن عرف‌های اجتماعی، پول و جایگاه کلبیون می‌توانستند بر اساس اصول خودشان زندگی کنند. به‌این‌ترتیب به

---

۱. Cynicism؛ کلبی‌گری تفکری است منسوب به دیوژن و پیروان او (ملقب به کلبیون) که امروزه به‌معنای تحت‌اللفظی تفکر بدبینانه و منفی‌نگری به کار می‌رود. -م

هیچ‌کس وابسته نبودند و می‌توانستند از ارزش‌های واقعی‌شان پیروی کنند. دومین اصل «کوزموپولیتس» یا «جهان‌وطنی» بود. کلبیون سیاست‌های هویتی را رد می‌کردند و خود را بالاتر یا پایین‌تر از دیگران نمی‌دیدند. وقتی از دیوژن پرسیدند اهل کجاست، صریح پاسخ داد: «من شهروند جهان هستم.» سومین اصل «فیلانتروپی» یا «عشق به بشریت» بود. کلبیون با آنچه مفسری «شوق رسالت» برای کمک به دیگران می‌نامد، به رنج‌ها واکنش نشان می‌دادند. او می‌نویسد: «دغدغهٔ رفاه هم‌نوعان یکی از اصول اساسی تفکر کلبی در تمام اشکال آن است.»

کلبی‌گریِ اصیل کاملاً خلاف چیزی بود که در ظاهر به نظر می‌رسید. ورای هرج‌ومرج آن نظم وجود داشت. زیر خشم ظاهری‌اش محبت نهفته بود. دیوژن از مردم دوری نمی‌کرد، بلکه سعی می‌کرد به آن‌ها کمک کند تا زندگی معنادار و صادقانه‌ای داشته باشند. احتمالاً اگر او در دنیای امروز زندگی می‌کرد، از کلوب دیوژن متنفر می‌شد.

چگونه ایده‌های او این‌قدر تحریف شدند؟ کلبیون به نمایش خیابانی بیشتر از نگارش و مکتوب‌سازی اهمیت می‌دادند و تعداد اجراهای آن‌ها از حجم مکتوباتشان بسیار بیشتر بود. همان‌طور که یکی از تاریخ‌نگاران نوشت، «ناتوانی تفکر کلبی در ارائهٔ سندی معتبر از آن خود» از جذابیت اقناعی‌اش کاست. کلبیون با نادیده‌گرفتن میراث خود، اجازه دادند دیگران آن را از منظر زمان و مکان خودشان بنویسند. برخی فیلسوفان عیسی را کلبیِ به‌روزشده‌ای می‌دانستند که به همه محبت و قدرت را تحقیر می‌کرد. یکی از نویسندگان رنسانس دیوژن را به‌شکل مردی دائم‌الخمر به تصویر کشید، درحالی‌که خمرهٔ سفالی‌اش پر از شراب بود.

نویسندگان دیگری نسخه‌های متعددی از این فلسفه را بازنویسی کردند. تصویر یاغیانی سرکش از کلبی‌ها در یادها ثبت شد (که واقعاً هم بودند)، اما امید آن‌ها به بشریت فراموش شد. کلبی‌های دنیای مدرن، آن‌ها که امروز بدبین و منفی‌نگر می‌نامیم، هنوز شک و تردید بنیادین به قوانین اجتماعی را حفظ کرده‌اند، اما رؤیا و رسالت خود را از دست داده‌اند. کلبیون معتقد بودند مردم ظرفیت بالایی دارند. از نظر بدبین‌های امروزی، بدترین عناصر جامعه دقیقاً بازتاب خود ما هستند. کلبی‌ها قوانین را به سخره می‌گرفتند تا از آن‌ها بگریزند. بدبین‌های امروزی نیز جامعه را به سخره می‌گیرند، اما بی‌اعتنایی آن‌ها نشانهٔ پرچم سفید تسلیم است؛ زیرا از دید آن‌ها بهبود اوضاع ناممکن است.

دیدگاهی (اشتباه) دربارهٔ همه

دیدگاه کلبی و منفی‌نگری مدرن تنها شکلی است که امروز بیشتر ما می‌شناسیم؛ این نوع تفکر هر ساله تعداد بیشتری از انسان‌ها را آلوده می‌کند. برای تشخیص میزان منفی‌نگری‌تان ببینید با این گزاره‌ها موافقید یا نه:

۱. هیچ‌کس چندان نگران نیست که چه بر سرتان می‌آید.

۲. بیشتر مردم از کمک به دیگران خوششان نمی‌آید.

۳. بیشتر مردم عمدتاً به‌خاطر ترس از گرفتارشدن راستگو هستند.

در دههٔ ۱۹۵۰، دو روان‌شناس به نام‌های والتر کوک و دونالد مِدلی آزمونی برای شناسایی معلم‌های خوب طراحی کردند. آن‌ها از صدها معلم پرسیدند که آیا با این سه گزاره (به‌علاوهٔ چهل‌وهفت گزارهٔ دیگر) موافق‌اند یا نه. هرچه جواب‌های مثبت معلمی بیشتر بود، رابطه‌اش با دانش‌آموزان بدتر بود. اما این آزمایش کاربردهای وسیع‌تری داشت. هرچه کسی با جمله‌های بیشتری موافق بود، به غریبه‌ها، دوستان و خانواده‌اش بیشتر مشکوک بود. طولی نکشید که مشخص شد کوک و مدلی تصادفی ابزاری دقیق برای تشخیص بدبینی ساخته‌اند.

بیشتر مردم با یک‌سوم تا نیمی از پنجاه گزارهٔ کوک و مدلی موافق‌اند. من آن‌ها را به چند گزارهٔ ساده‌تر که در بالا پاسخ دادید، تبدیل کرده‌ام. اگر با هر سه گزاره مخالفید، احتمالاً میزان منفی‌نگری‌تان پایین است. اگر فقط با یکی موافقید، در سطح متوسط رو به پایین هستید؛ مثل استیکی نیم‌پخته. اگر با دو گزاره موافقید، در سطح متوسط رو به بالا هستید. و اگر با هر سه موافقید، ممکن است کاملاً بدبین باشید با دیدگاهی تیره‌وتار دربارهٔ همه.

همهٔ ما از نظریه‌ها برای توضیح‌دادن، پیش‌بینی‌کردن و پیشرفت در جهان استفاده می‌کنیم. نظریهٔ گرانش می‌گوید اجسام دارای جرم یکدیگر را جذب می‌کنند. حتی اگر آگاهانه به آن فکر نکنید، این ایده در ذهنتان وجود دارد. به همین دلیل است که وقتی سیب از درخت می‌افتد، گیج نمی‌شوید و احتمالاً فکر می‌کنید که انداختن یک آجر از ساختمانی بلند غیرقانونی است، اما انداختن یک مارشمالو ممکن است مشکلی

نداشته نباشد. تقریباً همه دربارهٔ نظریهٔ گرانش دیدگاه مشترکی دارند، اما مفاهیم دیگر ما را از هم جدا می‌کنند. خوش‌بینی دیدگاهی است که می‌گوید آینده خوب خواهد بود؛ بدبینی دیدگاهی است برعکس آن. خوش‌بین‌ها به نشانه‌های مثبت توجه و ریسک می‌کنند؛ بدبین‌ها بر نشانه‌های منفی متمرکز می‌شوند و احتیاط می‌کنند.

نظریهٔ بدبینی می‌گوید مردم خودخواه، طمع‌کار و دورو هستند. مانند هر نظریهٔ دیگری، این نظریه نحوهٔ دیدن واقعیت و واکنش ما به آن (در این مورد دنیای اجتماعی) را تغییر می‌دهد. در یکی از مطالعات متعدد مشابه، افرادی که در آزمون کوک و مدلی شرکت کردند صحنه‌ای را مشاهده کردند که یک نفر دربارهٔ مشکلاتش صحبت می‌کند درحالی‌که دیگری گوش می‌دهد. افرادی که با گزاره‌های کوک و مدلی مخالف بودند، شنوندگان را صمیمی و همدل ارزیابی کردند. اما کسانی که با گزاره‌ها موافق بودند، شنوندگان را بی‌اعتنا و بی‌احساس توصیف کردند.

بدبینی نحوهٔ تفکر ما را تغییر می‌دهد و بر کارهایی که انجام می‌دهیم تأثیر می‌گذارد و تمایل و انگیزهٔ ما برای انجام برخی کارها از بین می‌برد. برای تشخیص میزان بدبینی‌تان بیایید یک بازی را امتحان کنیم. فرض کنید شما یک «سرمایه‌گذار» هستید که با ده دلار بازی را شروع می‌کنید. بازیکن دوم، «کارگزار»، غریبه‌ای است که هرگز او را نخواهید دید. می‌توانید هر مقدار که می‌خواهید از پولتان به کارگزار بدهید. هر مقدار که بدهید، سه برابر می‌شود. کارگزار می‌تواند هر قدر که می‌خواهد از پولتان را به شما برگرداند. اگر ده دلار سرمایه‌گذاری کنید، در دست او سی دلار می‌شود؛ اگر نصفش را برگرداند، هر دو سود می‌کنید و هرکدام پانزده دلار خواهید داشت. کارگزار همچنین می‌تواند تصمیم بگیرد که تمام سی دلار را به شما برگرداند یا همه را برای خودش نگه دارد. بر اساس اولین نگرشتان چقدر می‌فرستید؟ اگر می‌توانید، پاسختان را بنویسید. کمی بعد به آن برمی‌گردیم.

اقتصاددانان چند دهه از این بازی برای اندازه‌گیری اعتماد استفاده کرده‌اند؛ تصمیم فرد برای باور به درستی شخصی دیگر. هر بار که با کسی رازی را در میان می‌گذارید یا فرزندانتان را به پرستار بچه می‌سپارید، خودتان را در معرض خطر قرار می‌دهید. اگر افرادی که به آن‌ها اعتماد داریم به تعهداتشان عمل کنند، همه برنده می‌شوند. شما به دوستی اعتماد می‌کنید، او به حرف‌هایتان گوش می‌دهد، از شما حمایت می‌کند و رابطه‌تان عمیق‌تر می‌شود. فرزندانتان با بزرگسالی جدید خوش می‌گذرانند، پرستار بچه

پول می‌گیرد و شما از زمان بزرگسالی که خیلی به آن نیاز دارید لذت می‌برید. اما ممکن است مردم ما را فریب هم بدهند. ممکن است دوست جدیدتان آنچه به او گفته‌اید، به همه بگوید. پرستار بچه ممکن است از شما دزدی کند یا به‌جای توجه به بچه‌ها، سرش توی موبایل خودش باشد.

اعتماد قماری اجتماعی است و بدبین‌ها فکر می‌کنند فقط احمق‌ها اعتماد می‌کنند. بیایید به بازی‌ای که تازه انجام دادید برگردیم. اگر شما فردی معمولی و از طبقهٔ متوسط جامعه باشید، حدود پنج دلار به کارگزار می‌دهید که به پانزده دلار تبدیل می‌شود. کارگزار مبلغی میانگین، حدود شش دلار، به شما برمی‌گرداند و در پایان بازی، شما یازده دلار و او نُه دلار خواهد داشت. اگر بدبینانه عمل کنید، کمتر سرمایه‌گذاری می‌کنید؛ معمولاً بین صفر تا سه دلار. این انتخاب‌ها نظریه‌هایی را نشان می‌دهد که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنیم. غیربدبین‌ها فکر می‌کنند احتمالاً ۵۰درصد شانس دارند که کارگزار پولشان را برگرداند. بدبین‌ها فکر می‌کنند کارگزار پول را می‌گیرد و فرار می‌کند. در واقع، کارگزاران حدود ۸۰درصد مواقع پول را برمی‌گردانند. بدبین‌ها در بازی‌های اعتماد کمتر از غیربدبین‌ها درآمد دارند، اما تقریباً همهٔ سرمایه‌گذاران می‌توانند با اعتماد بیشتر درآمد بیشتری کسب کنند.

در آزمایشگاه، شک و تردید برای مردم هزینهٔ مالی دارد و در زندگی ما را از منبعی بسیار حیاتی‌تر، یعنی همدیگر، محروم می‌کند. کورت ونه‌گاتِ رمان‌نویس می‌گوید مردم «از نظر شیمیایی طوری مهندسی شده‌اند» تا در جامعه زندگی کنند، «دقیقاً همانند ماهی‌ها که از نظر شیمیایی طوری طراحی شده‌اند تا در آب زندگی کنند.» بدبین‌ها، برای فرار از شکست، نیازهای اجتماعی خود را انکار می‌کنند. کمتر از دوستانشان حمایت می‌خواهند و طوری مذاکره می‌کنند که انگار طرف مقابل قصد دارد فریبشان دهد. مانند ماهی به ساحل افتاده‌ای در عطش ارتباط می‌مانند.

این عطش اجتماعی با گذشت زمان روی هم جمع می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که نوجوانان بدبین بیشتر از دیگران در دانشگاه به افسردگی مبتلا می‌شوند و دانشجویان منفی‌نگر، در میانسالی، بیشتر از دیگران کارشان به اعتیاد به الکل و طلاق می‌کشد. غیربدبین‌ها در حرفه‌شان مدام درآمد بیشتری کسب می‌کنند، اما بدبین‌ها از نظر مالی درجا می‌زنند. بدبین‌ها بیشتر در معرض شکست عشقی و بیماری قلبی هستند. در یک مطالعه، حدود دو هزار مرد پرسش‌نامهٔ کوک و مدلی را پر کردند. نُه

سال بعد، ۱۷۷ نفر از آن‌ها فوت کردند که در میان آن‌ها، تعداد بدبین‌ها بیش از دو برابر غیربدبین‌ها بود.

در روایت طنزی قدیمی دو زن سالخورده دربارهٔ استراحتگاهی که در آن ساکن‌اند شکایت می‌کنند. زنِ اول می‌گوید: «غذای اینجا وحشتناک است.» دوستش پاسخ می‌دهد: «کاملاً درست است و حجم غذاها هم خیلی کم است!» شاید این روایت توصیفی از یک زندگی بدبینانه باشد؛ پر از بیگانگی و رنج و خیلی زود هم به پایان می‌رسد.

توقف موتور اجتماع

بدبین‌ها زندگی سخت‌تری از غیربدبین‌ها دارند، اما با افزایش تعداد افراد ناامید از یکدیگر، همه هزینهٔ آن را می‌پردازند. برای درک این موضوع می‌توانیم رفاه کشورهای با سطوح اعتماد بالا و پایین را با هم مقایسه کنیم. در سال ۲۰۱۴، در نظرسنجی ارزش‌های جهانی از مردم سراسر دنیا پرسیدند با این جمله که «بیشتر مردم قابل‌اعتماد هستند» موافق‌اند یا نه. ۵۰درصد از شهروندان ویتنام با این جمله موافق بودند، اما در مولداوی، که آن زمان از نظر ثروت وضعیت مشابهی داشت، فقط ۱۸درصد این جمله را تأیید کردند. شکاف اعتماد در کشورهای ثروتمندتر نیز وجود داشت، برای مثال، بین فنلاند با ۵۸درصد اعتماد و فرانسه با ۱۹درصد.

جوامعی که میزان اعتماد بالاتری دارند، در بسیاری از زمینه‌ها از همتایانشان که سطح اعتماد پایین‌تری دارند پیشی می‌گیرند. مردم این جوامع شادترند، چراکه از نظر رفاه، زندگی در جامعه‌ای با میزان اعتماد بالا به‌اندازهٔ ۴۰درصد افزایش حقوق روحیهٔ افراد را تقویت می‌کند. آن‌ها از نظر جسمی سالم‌ترند و تفاوت‌ها را بهتر می‌پذیرند. بیشتر به خیریه‌ها کمک می‌کنند، بیشتر در امور مدنی شرکت می‌کنند و کمتر احتمال دارد خودکشی کنند. آن‌ها به شیوهٔ کارامدتری تجارت می‌کنند و در کسب‌وکار یکدیگر سرمایه‌گذاری می‌کنند که به رونق بازرگانی کمک می‌کند. اقتصاددانان سطح اعتماد را در چهل‌ویک کشور اندازه‌گیری کرده و همچنین تولید ناخالص داخلی (جی‌دی‌پی) آن‌ها را در سال‌های بعد بررسی کردند. کشورهای با میزان اعتماد بالا ثروتشان را افزایش دادند؛ درحالی‌که میزان ثروت کشورهای با سطح اعتماد پایین دچار رکود شد یا کاهش یافت.

اعتماد باعث می‌شود هم لحظه‌های خوب بهتر شوند و هم لحظه‌های بد. افرادی که به یکدیگر ایمان دارند در برابر سختی‌ها کنار هم می‌ایستند. نمونه‌ای قابل‌توجه از این واقعیت در شهر کوبهٔ ژاپن رخ داد. دو محله در کوبه به نام‌های مانو و میکورا، که از نظر ظاهری و آماری شبیه به هم به نظر می‌رسیدند، فقط ۴/۸ کیلومتر با هم فاصله داشتند و هر دو پر از کارخانه، کارگاه و خانه بود و جمعیت هر دو محله را میانسالان طبقهٔ متوسط و کارگران تشکیل می‌دادند. اما در لایه‌های زیرین این شباهت‌ها ناپدید می‌شد. مانو پر از کسب‌وکارهای کوچک خانوادگی بود که به تجارت بین همسایگان وابسته بودند و زنان نقش اساسی در اقتصاد آن داشتند، درحالی‌که میکورا بیشتر ساختاری پدرسالارانه داشت.

مردم مانو نیز در کنار هم با مشکلاتی مواجه می‌شدند. در دههٔ ۱۹۶۰، تعداد پرشماری از کارخانه‌ها هوای منطقه را آلوده کردند، تا جایی که ۴۰درصد از ساکنان محله به آسم مبتلا شدند. خدمات عمومی مانند جمع‌آوری زباله متوقف و خیابان‌ها پر از موش و مگس و انواع حشرات شد. مانو با لقب ناخوشایند «مقر فروش آلودگی» بر سر زبان‌ها افتاد. جمعیت کاهش یافت و همه فکر می‌کردند محله به زاغه تبدیل خواهد شد.

اما ساکنان به مقابله با این وضعیت برخاستند. کمیتهٔ برنامه‌ریزی محلی تشکیل دادند و از دولت خواستند منابع بیشتری برای زدودن آلودگی به محله‌شان اختصاص دهد و اقدامات بیشتری انجام دهد. رفته‌رفته پارک‌هایی بین خیابان‌های شلوغ احداث شد. کارخانه‌ها جابه‌جا و زباله‌ها جمع‌آوری شدند. کودکان مکان‌هایی برای بازی داشتند و همسایگان خانه‌هایی برای سالمندان ساختند. بدین ترتیب، کیفیت زندگی در مانو بهبود یافت.

این فعالیت‌ها ساکنان مانو را حول محور هدفی مشترک با هم متحد کرد. در مقابل، میکورا این پیشینه و ارتباطات مبتنی بر اعتماد را نداشت. بعدها، در سال ۱۹۹۵، زلزله‌ای مهیب تمام کوبه و مناطق اطراف آن را لرزاند. این لرزش‌ها آتش‌سوزی‌هایی را به راه انداخت که دو روز ادامه داشت و بیش از پنج هزار نفر جان خود را از دست دادند و بیش از صد هزار ساختمان تخریب شد.

با گسترش آتش تفاوت‌های بین محله‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا کرد. بسیاری از

ساکنان میکورا درحالی‌که لباس‌خواب به تن داشتند، نظاره‌گر خانه‌هایی بودند که به خاکستر تبدیل می‌شدند. اما ساکنان مانو منتظر مقامات نماندند، به‌سرعت دست‌به‌کار شدند و گروه‌های آتش‌نشانی خودجوش تشکیل دادند، شلنگ‌هایی از کارخانه‌ها برداشتند و از رودخانه‌ها آب پمپاژ کردند تا آتش را مهار کنند. حدود یک‌چهارم خانه‌های مانو خراب شد که البته خسارت وحشتناکی بود، اما تقریباً سه‌چهارم خانه‌های میکورا ویران شد. مرگ‌ومیر در میکورا ده برابر بیشتر از مانو بود.

در گیرودار زلزله اعتماد ساختمان‌ها و جان ساکنان آن را حفظ کرد و پس از واقعه نیز، روند بهبودی را سرعت بخشید. مردم مانو سازمان‌های امدادی تشکیل دادند و امضا جمع‌آوری کردند تا مسکن و مراکز نگهداری موقت بسازند. از سوی دیگر، مردم در میکورا هماهنگی نداشتند و از خدمات عمومی محروم شدند. ساکنان شهر کوبه پیشنهاد کرده بودند اگر مالکان خانه‌ها درخواست کنند خدمات آواربرداری را رایگان انجام می‌دهند، اما ساکنان میکورا به این پیشنهاد توجهی نکردند.

اثر اعتماد محدود به این دو محله یا آن فاجعهٔ بخصوص نیست. در سراسر جهان، ارتباطات بین مردم نشان می‌دهد شهرها و شهرک‌ها چگونه از سونامی، طوفان و حملات جان سالم به در می‌برند. شبکه‌های اجتماعی، ایمان و همبستگی در زمان‌های نیاز بر پاشنه‌های مختلف می‌چرخند و همچنان چابک و مقاوم باقی می‌مانند. وقتی جوامع اعتماد خود را از دست می‌دهند، ناپایدار می‌شوند، مانند برج جِنگایی که یکی از بلوک‌های پایینی آن برداشته شده باشد. نرخ جرائم، قطبی‌سازی و بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

همه‌گیری ویروس کووید این موضوع را به‌وضوح نشان داد. در سال ۲۰۲۰، در ایالات متحده و بسیاری از کشورهای دیگر اعتماد مردم به دولت کاهش یافت؛ اما همه‌جا این‌گونه نبود. با گسترش بیماری، دولت کرهٔ جنوبی به‌سرعت وارد عمل شد و سه اصل را دنبال کرد: شفافیت و دموکراسی و پذیرا در تعامل با دیگران یا همان گشودگی. آن‌ها روی تست‌های تشخیصی سریع[1] سرمایه‌گذاری زیادی انجام دادند و مرتب مردم را از آنچه مقامات دربارهٔ بیماری می‌دانستند (و آنچه نمی‌دانستند) آگاه می‌کردند. این روند به آن‌ها امکان داد تا به‌سرعت افراد بیمار را شناسایی و ردیابی کنند و درمان‌های یارانه‌ای دولتی ارائه دهند. واکنش دولت کرهٔ جنوبی به همه‌گیری، اعتماد

1. rapid-test

شهروندان را جلب کرد و به همکاری متقابلشان منجر شد. افراد مبتلا معمولاً داوطلبانه قرنطینه می‌شدند بدون اینکه نیاز به اعمال محدودیت باشد. تا پایان سال ۲۰۲۱، بیش از ۸۰درصد از کره‌ای‌های واجد شرایط واکسینه شده بودند، درحالی‌که این رقم در ایالات متحده به کمتر از ۶۰درصد می‌رسید و در بریتانیا کمتر از ۷۰درصد بود.

همان‌طور که چونگ سائه‌کیون، نخست‌وزیر کرهٔ جنوبی، بعداً گفت، «زمانی که اعتماد مردم را داشته باشید، امکان دستیابی به نرخ بالای واکسیناسیون وجود دارد.» عکس این موضوع نیز صادق بود. تحقیقات نشان داد افراد بدبین در سراسر جهان کمتر احتمال دارد واکسینه شوند که منجر به افزایش عفونت و مرگ در کشورهای با میزان اعتماد پایین شد. طبق یک تحلیل، اگر در همهٔ کشورهای جهان میزان اعتماد مانند کرهٔ جنوبی بالا بود، می‌شد از ۴۰درصد از همه‌گیری‌های عفونی پیشگیری کرد. اما اکثر کشورها بیشتر شبیه میکورا بودند تا مانو. همه‌گیری بدبینی را تشدید و بدبینی نیز همه‌گیری را بدتر کرد.

احیای فلسفهٔ کلبی‌گری

اگر برای یافتن امید سراغ این کتاب آمده‌اید، شاید فکر کنید در مسیر اشتباهی قرار داریم و حس شما را مبنی بر اینکه جهان در حال بدترشدن است تأیید کند. اما آنچه نزول می‌کند می‌تواند صعود نیز بکند. همان‌طور که بارها شاهد بوده‌ایم، اعتماد توانسته و می‌تواند دوباره ساخته شود. عجیب است که برخی درمان‌ها برای بدبینی مدرن از ریشه‌های کلبی آن حاصل می‌شود. اصول دیوژن (خودکفایی، جهانی‌گرایی و عشق به بشریت) می‌تواند سرآغازی برای پرورش امید باشد. دوستم امیل نمونهٔ بارزی از این ادعاست.

در ظاهر، امیل عکس دیوژن بود؛ صمیمی و صبور به‌جای خشن و ترش‌رو، مربی و هم‌تیمی به‌جای تک‌روی و تنهایی. بااین‌حال، شباهت‌های زیادی هم داشتند. دیوژن از ثروت چشم پوشید؛ امیل اصلاً ثروتی نداشت. هر دو با آزادی بی‌اندازه زندگی می‌کردند. آزادی امیل ارمغان پدرش بیل بود. او نویسنده، باغبان، کارمند کتاب‌فروشی و همه‌فن‌حریف بود. بیل در جوانی در منطقهٔ خلیج ایالات متحده زندگی می‌کرد و به قول خودش، «تا زمانی که پدر شدم در حاشیهٔ جامعه بودم. این دنیایم را تغییر داد.»

ازآنجاکه مادر امیل به‌شدت بیمار بود و نمی‌توانست از او مراقبت کند، بیل پسرش را به‌تنهایی بزرگ کرد. او امیل کوچولو را در جعبه‌ای پر از حیوانات عروسکی فروشگاه گودویل می‌گذاشت و با دوچرخه به کافه‌های خیابانی و جنگل‌های محلی می‌برد. پسرک که بزرگ می‌شد، بیل همیشه کنارش بود، اما به‌ندرت به او می‌گفت چه کار کند. امیل بعدها این سبک تربیتی را «توجه غیرمستقیم» نامید. او نوشت: «هدیهٔ شگفت‌انگیزی که پدرم به من داد این بود که اجازه داد در مسیر خودم رشد کنم و خودم باشم.»

امیل علاقهٔ خاصی به پول و مقام نداشت، با اینکه شهرهای اطرافش غرق این دو بود. یکی از دوستان نزدیکش می‌گوید: «او چیزی برای ازدست‌دادن نداشت، زیرا بدون هیچ‌چیز خوش‌حال بود.» این بی‌اعتنایی به مادیات او را آزاد کرد (به سبک دیوژن) تا در زندگی به‌شیوهٔ خودش پیش برود و به ندای درونش گوش دهد. در استنفورد، در تیم راگبی مردان بازی می‌کرد و در اوقات فراغت ساعت‌ها با بی‌خانمان‌ها وقت می‌گذراند؛ این عادتی غیرعادی در محله‌های اعیان‌نشین پالو آلتو بود.

پس از فارغ‌التحصیلی، در مدرسهٔ خصوصی ثروتمندی علوم تدریس می‌کرد، اما خیلی زود از شیوه‌های پُرزرق‌وبرق جذب سرمایهٔ آن خسته شد. پس آنجا را ترک کرد و برای ادامه تحصیل در مقطع دکترای علوم اعصاب به میشیگان نقل مکان کرد. به امید درک بیماری مادرش، سال‌ها به بررسی برش‌های بافت مغز بیماران فوت‌شده‌ای پرداخت که مبتلا به اسکیزوفرنی بودند.

امیل در اوقات فراغتش به‌شدت اهل سفر بود. یک تابستان، هفته‌ها را در اردوگاهی گذراند که به‌منظور ترویج صلح بین نوجوانان کاتولیک و پروتستان در ایرلند طراحی شده بود. پسرها تابستان را با هم می‌گذراندند، بازی می‌کردند و تخت‌ها و وعده‌های غذایی را با هم تقسیم می‌کردند. اما در آخرین روز اردوگاه، دعوایی در گرفت. بچه‌ها بلافاصله به گروه‌های مذهبی خودشان بازگشتند و تلاش‌های اردوگاه در آنی به باد رفت. وقتی یکی از مشاورانْ دو پسر در حال دعوا را جدا کرد، یکی از آن‌ها بر سر دیگری فریاد زد: «نارنجی احمق!» (اشاره به ویلیام اورانژ سوم (به‌معنای لغوی نارنجی)، پادشاه قرن هفدهم انگلستان). داغ جنگ‌های گذشته در وجود این کودکان ریشه دوانده بود و گذراندن تابستانی دوستانه کمکی به زدودن آن نمی‌کرد، همان‌طور که چسب زخم برای جراحت سوختگی شدید دردی را دوا نمی‌کند.

این لحظه‌ای مهم در زندگی امیل بود. شکست در اردوگاه تابستانی در ابتدا او را ناامید، ولی بعد مصممش کرد. او دیده بود که اسکیزوفرنی مغز را مختل می‌کند و آماده بود به جمع صدها دانشمندی بپیوندد که سعی می‌کردند به افرادی مانند مادرش کمک کنند. حالا متوجه شده بود نفرت نیز نوعی بیماری مغزی است که ذهن مردم را منحرف می‌کند و آن‌ها را به خشونتی حیرت‌آور می‌کشاند. اما برخلاف اسکیزوفرنی، نفرت موضوع رایجی در پژوهش‌های مغز نبود. و خب بدون درک آن، چگونه می‌توانست به غلبه بر آن کمک کند؟

امیل تصمیم گرفت به مطالعهٔ علوم اعصاب صلح بپردازد. اما مانعی سر راه بود: آن علم وجود خارجی نداشت. بنابراین، پژوهشگر برجسته‌ای در دانشگاه ام‌آی‌تی را متقاعد کرد که به او کمک کند این زمینهٔ مطالعاتی را دایر کند. امیل و راهنمای جدیدش از اسکنرهای ام‌آرآی استفاده کردند تا ببینند در مغز فلسطینی‌ها و اسرائیلی‌ها چه اتفاقی می‌افتد، وقتی دربارهٔ مصائب یکدیگر می‌خوانند. کارش او را به اروپا کشاند تا رومی‌ها را مطالعه کند و به شیکاگو تا با نژادپرستان سابق ملاقات کند و به کلمبیا برای درمان زخم‌های جنگ داخلی.

علایق امیل به دسته‌ای خاص محدود نمی‌شد و خودش نیز علاقه‌ای نداشت در چارچوب‌هایی بماند که دیگران تعیین کرده بودند. در کودکی از کفش متنفر بود و بیشتر اوقات پابرهنه می‌گشت تا اینکه در کلاس هفتم، مدرسهٔ جدیدش پوشیدن کفش را اجباری کرد. ازآنجایی‌که کفشی نداشت، کتانی‌های نامادری‌اش را قرض می‌گرفت. امیل به‌ندرت عجله می‌کرد. حتی زمانی که هم‌سفرانش مقصدی داشتند، امیل از گم‌شدن لذت می‌برد. همان‌طور که یکی از مربیانش به من گفت: «آدمی نبود که بتوانی مدیریتش کنی.»

امیل، چه در انتخاب‌های بزرگ چه کوچک به‌خاطر عرف جامعه از ارزش‌هایش چشم‌پوشی نمی‌کرد. هر بار که او و استفانی برای شام بیرون می‌رفتند، امیل ظرفی برای بردن باقی‌ماندهٔ غذاها با خودش می‌برد تا از ظرف‌های یک‌بارمصرف استفاده نکند. استفانی می‌گوید: «گاهی این کارها خسته‌کننده می‌شد، اما همواره تحسین‌برانگیز بود، امیل قطب‌نمای درونی قدرتمندی داشت که با جان و دل به آن متعهد بود.»

اعتماد به خود؛ گوش‌دادن به دیگران

امیل بر اساس اصل خودکفایی زندگی می‌کرد. نمی‌دانم او طرفدار دیوژن بود یا نه، اما به متفکر دیگری علاقه داشت که نسخهٔ مدرن خودکفایی را ارائه کرده بود. از معدود دارایی‌هایی که امیل ارزشمند می‌دانست، نسخه‌ای دست‌نویس از کتاب *اتکابه‌نفس*[1] اثر رالف والدو امرسون بود که آن را در جعبه‌ای شیشه‌ای روی میز کنار تختش نگه می‌داشت.

امرسون در میدان شهر ادرار نمی‌کرد، اما به‌اندازهٔ کلبی‌ها از عرف‌های اجتماعی متنفر بود. او نوشته است: «جامعه در هر جا علیه مردانگی هریک از اعضایش توطئه می‌کند... این جامعه واقعیت‌ها و آفرینندگان را دوست ندارد، بلکه نام‌ها و آداب را می‌پسندد.» امرسون مانند دیوژن معتقد بود که راه خروج از این دام، پیروی از قلب‌هایمان بدون سازش و ترس است. او نوشته است: «در اتکابه‌نفس، تمام فضایل یک‌جا جمع شده است.»

در وب‌سایت نقد کتاب گودریدز، امیل دربارهٔ مقالهٔ امرسون این‌گونه نوشت:

> مقالهٔ «اتکابه‌نفس» یکی از تأثیرگذارترین متونی است که در توسعهٔ شخصیتم به من کمک کرده است... این مقاله به من الهام و انگیزه بخشید تا مردی خوب و راستین باشم و این باور را به من القا کرد که خودم تعیین کنم چه شخصیتی داشته باشم.

این نقد مرا شگفت‌زده کرد. همیشه فکر می‌کردم امیل بیش از آنکه به فکر خودش باشد، به دیگران و نیازها و احساساتشان توجه می‌کند و فکر می‌کردم این ویژگی مشترکی بین ماست. واقعاً هم این‌گونه بود. چندین نفری که با آن‌ها صحبت کردم، می‌گفتند طوری با دقت به حرفت گوش می‌داد که حس می‌کردی با تمام وجود حواسش به توست. پست‌های او در شبکه‌های اجتماعی، حتی دربارهٔ مسائل سیاسی جنجالی، سرشار از تواضع بود.

چگونه این موضوع با اصل خودکفایی مطلق یا اعتقاد به اینکه جامعه همواره در

---

1. *Self-Reliance*

حال توطئه علیه اعضایش است تطابق دارد؟ به نظر من، همبستگی بهترین ویژگی بشر است. بدترین اتفاق‌ها معمولاً زمانی رخ می‌دهند که مردم به قطب‌نمای درونی‌شان بیش از حد اعتماد می‌کنند. توطئه‌گران، نژادپرستان و عوام‌فریبان اهمیتی نمی‌دهند که شما دربارهٔ آن‌ها چه فکر می‌کنید. اعتمادبه‌نفس آن‌ها صدای دیگران را خفه می‌کند. اگر آن‌ها بیشتر به خودشان شک می‌کردند، وضعمان بهتر نبود؟

چند شب ذهنم درگیر این موضوع بود و سپس متوجه شدم که پاسخ، مثل دوران کودکی امیل، فقط چند کیلومتر دورتر است، در تحقیقاتی که همکارم جف کوهن در استنفورد، دربارهٔ باورها و ارزش‌ها انجام می‌داد.

شاید فکر کنید که باورها و ارزش‌ها، مانند شکلات شیری و شکلات تلخ، طعم‌های مختلف یک خوراکی‌اند. اما در واقع، آن‌ها بسیار متفاوت‌اند. باورها حاصل استنتاج و فرضیه‌ها هستند؛ ارزش‌ها بخش‌هایی از زندگی هستند که به فرد معنا می‌دهند. باورها منعکس‌کنندهٔ دیدگاه شما دربارهٔ جهان هستند؛ ارزش‌ها بیشتر ماهیت خودتان را آشکار می‌کنند. اشتباه‌گرفتن این دو ممکن است خطرناک باشد. وقتی کسی ارزش خود را به باوری سیاسی، شخص یا غیره گره می‌زند، به‌شدت نیاز دارد باورشان درست باشد. هرگونه نقد یا مخالفت با طرز فکرشان، به‌منزلهٔ تردید به تفکرشان یا ناتوانی در اندیشیدن تلقی می‌شود؛ این مدرکی است که نشان می‌دهد آن‌ها چندان باهوش یا خوب نیستند. کسی که بلندتر از همه فریاد می‌زند، اغلب بیشتر از همه از اشتباه‌کردن می‌ترسد.

اگرچه بدبین‌ها به دیگران شک دارند، معمولاً خودشان را از طریق مقایسه با دیگران تعریف می‌کنند. در یک مطالعه، افرادی که با گزاره‌های ناامیدکنندهٔ کوک و مدلی دربارهٔ بشریت موافق بودند، بیشتر احتمال داشت بگویند برای احساس ارزشمندی به اعتبار و جایگاه وابسته‌اند و نگران بودند که از نظر اجتماعی به‌اندازهٔ کافی خوب نباشند. برای اینکه خودشان را برتر جلوه دهند، دنبال شواهدی بودند که دیگران را پایین بکشند.

یکی از راه‌های خروج از این تله تمرکز بر عمیق‌ترین ارزش‌های درونی است، بسیار شبیه به خودکفایی. در مطالعات جف، به افراد فهرستی از ویژگی‌ها، مثلاً مهارت‌های اجتماعی، روابط صمیمی و خلاقیت نشان می‌دهند. سپس از آن‌ها می‌پرسند کدام‌یک برایشان مهم‌تر است و می‌خواهند نقش این ارزش را در زندگی‌شان تشریح کنند. اگر شما به شوخ‌طبعی اهمیت می‌دهید، احتمالاً یک پاراگراف دربارهٔ «تجربه‌های شخصی

که در آن حس شوخ‌طبعی برایتان مهم بوده و باعث شده احساس خوبی دربارهٔ خودتان داشته باشید» خواهید نوشت.

وقتی افراد ارزشی را که برایشان مهم است تشریح می‌کنند، متوجه اهداف والای خود می‌شوند که سبب می‌شود تهدیدهای اجتماعی روزمره برایشان کم‌اهمیت‌تر جلوه کند. مطالعات جف و بسیاری دیگر نشان می‌دهد افرادی که ارزش‌های خود را تشریح می‌کنند، در برابر اطلاعاتی که با باورهایشان در تضاد است، پذیراترند و کمتر موضع می‌گیرند. شک‌کردن به دیدگاه‌های خود مستلزم داشتن اعتمادبه‌نفس است. در میان نوجوانان، تشریح ارزش‌ها، مهربانی به دیگران و اعتماد به مدارس را افزایش می‌دهد. تشریح و تبیین ارزش‌ها ما را به خود واقعی‌مان پیوند می‌دهد و بدبینی را کم‌رنگ می‌کند.

شاید برای امیل، به‌خاطر پدرش، طبیعی به نظر می‌رسید که ارزش‌هایش را بیان و ابراز کند. اما برای بسیاری از ما شک از خانه شروع می‌شود. کسی که به ارزش‌هایش ایمان راسخ ندارد، از درون احساس ضعف و سستی می‌کند و به چیزهایی سطحی مانند تعریف و تمجید و اعتبار اجتماعی چنگ می‌زند تا خودش را ثابت کند. امرسون نوشته است: «آری، ما بی‌اعتمادان همان ترسوها هستیم.»

من این موضوع را به‌خوبی می‌شناسم. به یاد دارم که همیشه نگران جایگاهم در میان دیگران بودم. من نه در ورزش‌های گروهی استعداد دارم و نه در حساب دیفرانسیل. وقتی نقاط قوت دیگری نیز در خودم کشف کردم و در کمال تعجب، موفقیت‌هایی به دست آوردم، احساس ارزشمندی خودم را به آن‌ها گره زدم. این مرا در معرض تهدیدی همیشگی قرار می‌داد. هرچه بیشتر سعی می‌کردم باهوش به نظر برسم، بیشتر می‌ترسیدم احمق جلوه کنم. وقتی کسی ایده‌های علمی‌ام را نقد می‌کرد، می‌توانستم بحث کنم، اما اغلب به‌جای آن موضع دفاعی می‌گرفتم. وقتی یکی دیگر پژوهش شگفت‌آور جدیدی منتشر می‌کرد، باید احساس اشتیاق و شادی می‌کردم، اما همواره حسادت جای آن را می‌گرفت.

این وضعیت زمانی تغییر کرد که دخترهایم به دنیا آمدند. مراقبت از آن‌ها هر نیازی به بالاکشیدن خودم را از بین می‌برد. پدرشدن از نظر معنوی مانند گذاشتن لنز طبی برای اولین بار بود؛ دنیا با جزئیاتی که هرگز نمی‌دانستم از دست داده‌ام، برایم

واضح‌تر شد. در مقابل این موج عشق، رفتارها و سیاست‌های زندگی‌ام در جایگاه استاد دانشگاه کوچک و مضحک جلوه می‌کرد. در عوض، همکاران فوق‌العاده و ایده‌های شگفت‌انگیزی که همیشه در اطرافم حضور داشتند، جلوی چشمم آمدند. بچه‌ها سرشار از کنجکاوی بودند. با تماشای آن‌ها، کنجکاوی خودم نیز افزایش می‌یافت.

پدرشدن قطب‌نمای درونی من را تعمیر کرد. برای دیگران، شمال واقعی از طریق هدف شغلی رؤیایی، هیجان یک رابطهٔ عاشقانهٔ جدید یا غم روشنگر ازدست‌دادن نمایان می‌شود. اما برای دستیابی به ارزش‌های خود، نیازی نیست رویدادهای تکان‌دهنده رخ دهند. کار جف به ما نشان می‌دهد که از طریق تمرین‌های ساده می‌توانیم هر زمان که بخواهیم به آن‌ها نزدیک‌تر شویم. همان‌طور که دیوژن، امرسون و امیل به ما یادآوری می‌کنند، اگر می‌خواهیم اعتماد را در روابط و جوامعمان بازسازی کنیم، باید به خودمان نیز اعتماد کنیم و به صدایی گوش دهیم که وقتی جهان در سکوت فرو رفته، با ما سخن می‌گوید.

ادامه دارد...

برای مطالعهٔ مشخصات کتاب **تلهٔ بدبینی** یا سفارش نسخهٔ فیزیکی آن
می‌توانید روی لینک زیر کلیک و کتاب را از سایت نشر نوین تهیه کنید.

خرید کتاب **تلهٔ بدبینی**

www.NashreNovin.ir