ببخشید، ولی نه!

سرشناسه	:	سا، سونیتا. Sah, Sunita.
عنوان و نام پدیدآور	:	ببخشید، ولی نه! / سونیتا سا. ترجمهٔ آرسام هورداد.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۸ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۸۸-۳
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Defy, 2025
موضوع	:	نه‌گفتن و تعیین مرزهای شخصی و حرفه‌ای
رده‌بندی کنگره	:	BF ۶۹۷/۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸ / ۲
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی	:	۱۰۱۰۲۷۰۸

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

نشر نوین

ببخشید، ولی نه!

قدرت سرپیچی در دنیایی که از ما پیروی می‌خواهد

سونیتا سا

ترجمهٔ آرسام هورداد

عنوان	:	ببخشید، ولی نه!
مؤلف	:	سونیتا سا
مترجم	:	آرسام هورداد
ویراستار	:	فهیمه اسماعیلی
نمونه‌خوان	:	فاطمه یزدانی
صفحه‌آرا	:	ماهان همدمی
طراح جلد	:	مهراب اسدخانی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۴، اول، ۵۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۸۸-۳
قیمت	:	**۳۵۰,۰۰۰ تومان**

تعهد ما به پایداری محیط‌زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی 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 برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

تقدیم به پدر و مادرم، که به من نشان دادند نافرمانی صرفاً یک عمل نیست؛ بلکه شاهدی است بر ریشه‌ای‌ترین ارزش‌هایمان.

گاهی این موهبت نصیبمان می‌شود که زمان، عرصه و شیوهٔ انقلابمان را برگزینیم؛ اما معمولاً باید همان‌جایی که ایستاده‌ایم، نبرد کنیم.

آدری لرد

فهرست

مقدمه ۱۱

بخش اول | بلهٔ واقعی

فصل ۱. ما برای پیرویکردن برنامه‌ریزی شده‌ایم ۲۵

فصل ۲. تنش قدرت شماست ۴۳

فصل ۳. «بلهٔ» واقعی‌تان را بشناسید ۵۹

فصل ۴. از نفوذ رها شوید ۷۵

فصل ۵. قدرتتان را بازپس بگیرید ۹۱

بخش دوم | نهٔ واقعی

فصل ۶. «نهٔ» واقعی‌تان را پیدا کنید ۱۰۳

فصل ۷. تلهٔ نافرمانی دروغین ۱۱۵

فصل ۸. چه‌کسی حق نافرمانی دارد؟ ۱۲۷

فصل ۹. نافرمانی خاموش ۱۴۵

بخش سوم | تبدیل‌شدن به یک نافرمانِ اخلاقی

فصل ۱۰. من کیستم؟ ۱۶۵

فصل ۱۱. زمان و مکان مناسب ۱۸۱

فصل ۱۲. قدرت خارق‌العادهٔ مسئولیت ۲۰۳

فصل ۱۳. خودتان را ارتقا دهید ۲۲۱

فصل ۱۴. لازم نیست شجاع باشید ۲۳۵

جمع‌بندی ۲۴۹

راهنمای خواننده ۲۵۵

واژه‌نامه ۲۵۹

پیوست ۲۶۱

سؤالاتی برای بحث‌کردن ۲۷۳

سپاسگزاری‌ها ۲۷۵

منابع ۲۷۹

نام‌نامه ۲۸۱

دربارهٔ نویسنده ۲۸۶

یادداشت ناشر

هنگام انتخاب کتاب‌ها، از خودمان می‌پرسیم: «این کتاب چه چیز تازه‌ای به ما یاد می‌دهد که پیش‌تر نمی‌دانستیم؟»

نخستین بار که نسخه‌ای از این کتاب به دستمان رسید، انتظار داشتیم با اثری دربارهٔ اعتراض‌های مدنی و جنبش‌های اجتماعی روبه‌رو شویم، اما خیلی زود فهمیدیم با روایتی بسیار شخصی‌تر و کاربردی‌تر طرفیم؛ روایتی درباره‌ی همان لحظه‌هایی که همه‌مان تجربه کرده‌ایم: جایی که باید «نه» می‌گفتیم، ولی سکوت کردیم؛ جایی که باید بر ارزش‌هایمان ایستادگی می‌کردیم، اما با جمع همراه شدیم.

از همان لحظه فهمیدیم با کتابی روبه‌رو هستیم که پلی می‌سازد میان تجربه‌ی روزمره و بینش‌های عمیق روان‌شناختی. هنگام خواندنش، بارها به لحظاتی فکر کردیم که در ظاهر ساده و بی‌اهمیت بودند، اما سال‌ها بعد همچنان در حافظه‌مان مانده‌اند؛ همان لحظاتی که به‌جای ایستادن پای ارزش‌هایمان، بی‌آنکه بدانیم چرا، «بله» گفته‌ایم.

ما این کتاب را با نام *ببخشید، ولی نه!* منتشر کرده‌ایم؛ عنوانی که به‌خوبی پیام کتاب را در خود دارد: شجاعت ایستادن محترمانه و قاطعانه بر سر ارزش‌های واقعی، حتی زمانی که فشارها ما را به پیروی وادار می‌کند. دکتر سونیتا سا، نویسندهٔ کتاب، با ترکیب پژوهش‌های علمی و روایت‌های واقعی

از زندگی آدم‌های معمولی، نشان می‌دهد نافرمانی به‌معنای نه‌گفتن‌های پرسروصدا نیست. گاهی آرام و بی‌صداست؛ تصمیمی کوچک در جلسه‌ای کاری، اظهار نظری بی‌تعارف در جمعی خانوادگی یا سکوت‌نکردن در برابر بی‌عدالتی‌های ظاهراً پیش‌پاافتاده.

مطالب این کتاب به ما یادآوری می‌کند که پیروی بی‌چون‌وچرا همیشه آرامش نمی‌آورد و نافرمانی لزوماً آشوب‌زا نیست؛ گاهی تنها راه صادق‌ماندن با خود، ایستادن در برابر فشارهایی است که ما را به «بله‌گفتن» وادار می‌کنند.

ببخشید، ولی نه! ما را به فکر انداخت از خودمان بپرسیم: «چند بار در زندگی، زیر بار فشارها بله گفته‌ایم و بعد حس کرده‌ایم از ارزش‌ها و خودِ واقعی‌مان فاصله گرفته‌ایم؟» پاسخ هرکسی به این پرسش متفاوت است، ولی امید ما این است که خواندن این کتاب برای شما آغازِ تغییر کوچکی باشد که ما نیز با آن روبه‌رو شدیم: فرصتی برای بازشناسی ارزش‌های درونی، بازیابی عاملیتی که گاه در شلوغی روزمره گم می‌شود و جسارت بازتعریف مرزهایی که بدون آن‌ها نمی‌توانیم از خودِ واقعی‌مان محافظت کنیم.

سارا قدیمی

دبیر محتوا

تعریف قدیمی (فرهنگ لغت *آکسفورد*، ۲۰۲۴)

نافرمانی‌کردن (فعل):

به‌چالش‌کشیدن قدرت؛ جسورانه یا آشکارا ایستادگی یا مقاومت‌کردن.

تعریف جدید (سونیتا سا، ۲۰۲۵)

نافرمانی‌کردن (فعل):

عمل‌کردن بر اساس ارزش‌های درونی، حتی وقتی تحت فشار هستید که برخلاف آن‌ها رفتار کنید.

مقدمه

برداشتن زانو

وقتی به تاریخ طولانی و تاریک بشریت می‌اندیشید، درمی‌یابید که جنایات هولناک‌تری به‌واسطهٔ اطاعت رخ داده‌اند تا به‌واسطهٔ طغیان.

سی پی اسنو

در ۲۵ مهٔ ۲۰۲۰، دو مأمور تازه‌کار پلیس در مینیاپولیس تماسی دریافت کردند مبنی بر اینکه مردی در یک فروشگاه، از اسکناس تقلبی استفاده کرده بود.

وقتی به محل رسیدند، مظنون را در صندلی رانندهٔ خودرو یافتند: مردی سیاه‌پوست حدوداً چهل‌ساله. یکی از مأموران تازه‌کار اسلحه‌اش را به‌سمت مرد نشانه رفت و او را مجبور کرد از خودرو خارج شود. سپس، به او دستبند زدند.

دو مأمور پلیس دیگر هم رسیدند. آن‌ها او را به زمین میخکوب کردند و باتجربه‌ترین پلیس حاضر در صحنه، درک شووین، زانویش را پشت گردن آن مرد گذاشت.

بیشتر مردم ادامهٔ این داستان را می‌دانند:

اینکه چطور جرج فلوید درحالی‌که صورتش رو به زمین بود، بارها و بارها گفت که نمی‌تواند نفس بکشد؛ چطور از درد فریاد کشید و بیهوش شد؛ چطور شووین زانویش

را بیش از ۹ دقیقه روی گردن فلوید نگه داشت، حتی پس‌از آنکه فلوید هیچ نشانه‌ای از حیات نداشت، حتی پس‌از رسیدن اورژانس.

مرگ جرج فلوید سیاه‌ترین جنبهٔ نژادپرستی نظام‌مند و خشونت پلیس را آشکار می‌کند. برخی دوست ندارند آن اتفاق را به یاد بیاورند؛ اما برخی دیگر می‌خواهند مطمئن شوند که آن را فراموش نمی‌کنیم.

وقتی فیلم آن روز را تماشا می‌کنم، آنچه واقعاً آزارم می‌دهد، صرفاً دیدن تصویر مردی نیست که به زمین افتاده یا تصویر هولناک زانویی که پشت گردنش قرارگرفته است؛ بلکه آن دو مأمور تازه‌کار نیز هستند: مأمور سفیدپوست در چهارمین روزکاری‌اش و آن‌یکی سیاه‌پوست، در سومین روزکاری‌اش؛ یکی پاهای فلوید را نگه داشته و دیگری بر پشتش خم شده است، درحالی‌که از دستورات شووین اطاعت می‌کنند. جمعیتی از ناظران وحشت‌زده از شووین می‌خواهند زانویش را از روی گردن جرج فلوید بردارد.

مأمور سفیدپوست توماس لین بود. او ۳۷ سال داشت. پدربزرگش کارآگاه جنایی و پدربزرگ پدربزرگش رئیس‌پلیس مینیاپولیس بود.

مأمور سیاه‌پوست الکس کوئنگ بود. او فرزند دورگهٔ مادری سفیدپوست و پدری سیاه‌پوست، و بیش از یک دهه جوان‌تر از لین بود. کوئنگ با این هدف به ادارهٔ پلیس پیوسته بود که بتواند آن را از درون اصلاح کند. بسیاری از آشنایانش، ازجمله چهار خواهر و برادرخوانده‌اش که یکی از آن‌ها قبلاً به‌دلیل فیلم‌برداری از مأموران پلیس، دستگیر و با تپانچهٔ برقی تهدید شده بود، به پلیس بی‌اعتماد بودند. کوئنگ بیشتر عمرش شاهد تیرگی رابطهٔ جامعه‌اش با پلیس بود. او به خانواده و دوستانش می‌گفت با پیوستن به ادارهٔ پلیس، می‌تواند این بی‌اعتمادی را ترمیم کند. می‌توانست از خواهر و برادرهایش، خودش و افرادی مثل جرج فلوید محافظت کند.

اما در آن روز از ماه مه، هر دو مأمور تازه‌کار از دستورات درک شووین برای مهار جرج فلوید اطاعت کردند. این فیلم مرا به وحشت می‌اندازد. کوئنگ دو بار نبض فلوید را بررسی می‌کند و بااینکه نبضی نمی‌یابد، همچنان از شووین پیروی می‌کند. لین دو بار می‌پرسد که آیا باید فلوید را به‌پهلو بچرخانند؛ اما وقتی جواب منفی می‌شنود، همچنان از شووین اطاعت می‌کند.

این دو مأمور نزدیک‌ترین افراد به درک شووین بودند. می‌توانستند زانوی او را

حرکت دهند. می‌توانستند به شووین بگویند بس کند. می‌توانستند بپرسند: آیا واقعاً لازم است مردی را که مدت‌ها پیش دست از مقاومت کشیده، همچنان نگه دارند؟ اما این کار را نکردند.

درحالی‌که در هفته‌های بعداز واقعه، فیلم و گزارش‌ها را تماشا می‌کردم، مدام از خودم می‌پرسیدم: *چرا در آن لحظه، الکس کوئنگ هدفش برای پیوستن به نیروی پلیس را فراموش کرد؟ چرا از ارزش‌هایش فاصله گرفت؟ چرا توماس لین که دو بار از شووین پرسید آیا باید فلوید را به پهلو بچرخانند -عملی ساده که جانش را نجات می‌داد- نگرانی‌هایش را جدی‌تر مطرح نکرد یا جلوی او را نگرفت؟*

آیا هیچ‌کدام از آن‌ها، در هیچ لحظه‌ای، متوجه نشد که یک جای کار می‌لنگد و با اطاعت‌کردن، در واقع مانع وقوع قتلی نمی‌شوند؟

من پزشکی هستم که روان‌شناس سازمانی شده‌ام؛ دهه‌هاست دربارهٔ اخلاق، مشاوره و ترغیب مطالعه می‌کنم. بخش زیادی از پژوهش‌هایم بر این متمرکز است که چرا و چه زمانی افراد دستورالعمل‌ها یا توصیه‌های خاصی را می‌پذیرند یا رد می‌کنند. پس‌از قتل جرج فلوید، مدام از خودم می‌پرسیدم: *اگر من بودم، چه می‌کردم؟*

مثل بیشتر مردم، باور دارم انسان اخلاق‌مداری هستم. فکر نمی‌کنم کشتن یک مرد در خیابان درست باشد. معتقدم مأموران پلیس باید از مردم محافظت کنند، نه آنکه علیه آن‌ها دست به خشونت بزنند. دوست دارم فکر کنم اگر جای آن مأموران بودم، متفاوت عمل می‌کردم. دوست دارم فکر کنم صدایم را بلند می‌کردم.

و می‌گفتم: *بس کن!*

اما سال‌هاست که دربارهٔ نافرمانی و مرجع قدرت مطالعه کرده‌ام. یکی از چیزهایی که یاد گرفته‌ام این است که به‌رغم همهٔ باورهایی که دربارهٔ خودمان داریم، بیشتر اوقات به کارها تن می‌دهیم، حتی وقتی می‌دانیم نباید چنین کنیم؛ خواه در موقعیت‌های خطرآفرین و خواه در موقعیت‌های پیش‌پاافتاده. ما آن‌قدر به پیروی‌کردن -به‌ویژه در موقعیت‌های خاص- عادت کرده‌ایم که ممکن است حتی متوجه نباشیم گاهی نافرمانی نیاز است. همیشه فکر می‌کنیم وقتی موقعیتش پیش بیاید، کار درست را انجام خواهیم

داد؛ اما بعد خشکمان می‌زند و گیج و غافل‌گیر می‌شویم. در واقع، نمی‌توانیم هم‌سو با ارزش‌هایمان عمل کنیم.

مثل بیشتر مردم، دوست دارم فکر کنم من آن نوع آدمی هستم که زانوی درک شووین را از گردن جرج فلوید برمی‌داشت.

اما آیا واقعاً چنین آدمی هستم؟

چند سال پیش‌از آن واقعه در مینیاپولیس، وقتی در پیتسبورگ زندگی می‌کردم، به‌سبب دردی ناگهانی و عمیق در قفسهٔ سینه‌ام، به اورژانس مراجعه کردم. قبلاً چنین دردی را تجربه نکرده بودم و این نگرانم کرده بود.

ظرف چند دقیقه، برای تریاژ، پرستاری مرا از درهای بادبزنی عبور داد و به اتاق معاینه برد. دکترْ زن سفیدپوست جوان و مطمئنی بود؛ روپوش سفید اتوکشیده و موهای مشکی کوتاه مرتبش با چهرهٔ جدی و رفتار بی‌تعارفش هماهنگ بود. به ضربان قلب و تنفسم گوش داد و نوار قلب گرفت. متوجه مشکلی غیرعادی نشد. خیالم راحت شد و به او گفتم دردم روبه‌کاهش است. انتظار داشتم مرخصم کند؛ اما گفت قبل‌از اجازهٔ ترخیص، باید سی‌تی‌اسکن انجام دهم.

پرسیدم: «چرا؟»

گفت: «فقط برای اطمینان از اینکه آمبولی ریوی نداشته باشید.»

با دانش پزشکی‌ام، می‌دانستم که آمبولی ریوی (لختهٔ خون در ریه‌ها) باعث درد تیز و خنجری در قفسهٔ سینه می‌شود؛ دردی که هنگام دم و بازدم، نفس را می‌بُرد. ما به آن «درد پلورتیک قفسهٔ سینه» می‌گوییم. چنین دردی نداشتم. مطمئن بودم اسکن غیرضروری است. به‌علاوه، سی‌تی‌اسکن مرا در معرض تابش یونیزه‌کننده قرار می‌داد؛ به‌طور متوسط حدود هفتادبرابر بیشتر از عکس رادیولوژی. این مقدار چندان زیاد نیست؛ اما هر میزان قرارگرفتن در معرض تشعشع، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. پس چرا بدون دلیل واقعی، این خطر را بپذیرم؟!

همچنین، من در جایگاه پژوهشگرِ تصمیم‌گیری و اخلاق پزشکی، با هزینه‌ها و آسیب‌های تشخیص و درمانِ غیرضروری آشنا هستم. می‌دانم گاهی در پزشکی «کمتر،

بیشتر است». همچنین با اصول بنیادین اخلاق پزشکی موافقم، ازجمله آسیب‌نرساندن و آزادی انتخاب بیمار. معتقدم بیماران نباید صرفاً به این دلیل که «این روش معمول است»، به روش‌ها یا درمان‌های غیرضروری تن دهند.

باید می‌گفتم: «نه»؛ اما در اتاقی سرد روی تخت بیمارستان درازکشیده و به چراغ‌های فلورسنت خیره شده بودم. دکتر نظر مرا نپرسید؛ فقط گفت چه کاری انجام خواهد داد. پیش‌از اینکه بتوانم اعتراض کنم، از آنجا رفته و شخص دیگری مرا به اتاق اسکن برده بود. جلوی من تونل پلاستیکی دستگاه سی‌تی‌اسکن بود، با سکوی بلندش. روی آن نشستم.

بااینکه جواب را می‌دانستم، از تکنیسین تصویربرداری پرسیدم: «فقط مقدارکمی تشعشع است. درست است؟» او قبل‌از اینکه به دستورکارهایش ادامه دهد، با کمی تردید در صدایش مکث کرد و گفت: «خب... .»

من به اسکن نیاز نداشتم. باوجوداین، نمی‌خواستم تیم پزشکی نیز فکرکند به قضاوتش اعتماد ندارم. نمی‌خواستم حتی مقدار ناچیزی رویارویی و تقابل ایجاد کنم. پس وقتی تکنیسین خواست، روی تخت درازکشیدم و دستگاه کارش را شروع کرد. لولهٔ اسکنر وِزوِز و تق‌تق می‌کرد. گیج شده بودم. می‌دانستم اسکنی که انجام می‌دهم، غیرضروری است. می‌دانستم با ارزش‌هایم هم‌خوانی ندارد. می‌دانستم بالقوّه مضر است. بااین‌حال، با آن موافقت کرده بودم. به‌رغم دانش و قضاوت بهترم، از دستور پزشک تبعیت کرده بودم. چرا؟

چون او گفت این کار را بکنم.

سال‌ها بعد، وقتی پوشش خبری مرگ جرج فلوید را تماشا می‌کردم، آن لحظه را به یاد آوردم. حتی نتوانستم دربرابر دستور زنی لبخندبه‌لب با روپوش سفید مقاومت کنم. چه‌چیزی باعث می‌شود فکرکنم که می‌توانستم جلوی مردی با اسلحه را بگیرم؟!

البته، تفاوت بزرگی وجود دارد میان انجام‌دادن یک سی‌تی‌اسکن غیرضروری و همراهی با عملی که به کشتن یک انسان می‌انجامد. اعتراض‌نکردن من تنها باعث شد دُز اندکی از تشعشع دریافت کنم، اثری که فقط متوجه خودم بود. اما اطاعت الکس کوئنگ و توماس لین، به مرگی ناعادلانه برای انسانی دیگر انجامید.

مطمئن نیستم در آن ۹ دقیقه و ۲۹ ثانیه‌ای که جرج فلوید روی زمین بود، در ذهن آن افسران تازه‌کار چه می‌گذشت؛ اما در موقعیت‌های بی‌شماری، مثل موقعیت آن‌ها و موقعیت من، قبل‌از اینکه فرصت فکرکردن داشته باشیم، با جریان همراه می‌شویم. اگر لحظه‌ای فرصت داشته باشیم، شاید از خودمان بپرسیم: *آیا باید به این کار تن بدهم، حتی باوجوداینکه درست به نظر نمی‌رسد؟*

و متأسفانه، در موقعیت‌های بسیار زیادی، با پیامدهای کوچک و بزرگ، خواه در تصمیماتی که بر دیگران تأثیر می‌گذارند، خواه آن‌هایی که فقط بر خودمان تأثیر می‌گذارند، پاسخ این است: *بله*.

ممکن است این موضوع تکان‌دهنده باشد، اما در مقام روان‌شناس سازمانی، برایم تعجب‌آور نیست. پژوهش‌هایم بارها و بارها به من نشان داده‌اند که رفتار واقعی افراد با ارزش‌هایی که به‌گمان خودشان دارند، بسیار متفاوت است. بعداز آزمایش‌های متعدد، دریافته‌ام که برای بسیاری از ما، فاصلهٔ میان آنچه فکر می‌کنیم هستیم و آنچه واقعاً انجام می‌دهیم، زیاد است.

پژوهش‌هایم همچنین نشان می‌دهند که در واقع برای اغلب مردم، مخالفت با یک دستور، حتی دستوری ناگفته -ازطرف یک مقام یا همکار یا حتی یک غریبه- بسیار دشوار است. به‌رغم آرمان‌ها و نیات خوبمان، اغلب اطاعت را بر نافرمانی، تسلیم را بر درگیری و هم‌سویی را بر مخالفت ترجیح می‌دهیم.

این صرف‌نظر از آسیب‌ها و اینکه در موقعیتی تهدیدکننده یا پیش‌پاافتاده قرار گرفته‌ایم، صدق می‌کند. وجه‌مشترک موقعیت من و افسران تازه‌کار -یکی کوچک و شخصی، دیگری بزرگ و با موج‌های ویرانگری که در سراسر یک خانواده و ملت جاری شد- آن لحظهٔ حساسِ پیروی و تن‌دادن به کار است. این لحظه همه‌جا رخ می‌دهد: در هر محل کار، هر خانه، هر کلاس درس؛ و در همهٔ عرصه‌های جامعه تکرار می‌شود، از روابط صمیمی گرفته تا نظام‌های حکومتی.

نافرمانی یک استثناست. اصل بر پیروی است. اما لزومی ندارد این‌طور باشد.

در سال ۲۰۰۸، از بریتانیا به ایالات متحده نقل‌مکان کردم و سال‌های پس‌از آن، شاهد برخی از پایدارترین اعتراضات مدنی در تاریخ آمریکا بوده‌ام. از جنبش اشغال وال‌استریت تا جنبش «زندگی سیاهان مهم است»؛ از کالین کپرنیک تا اما گونزالس؛ از راهپیمایی زنان تا استندینگ راک[1] تا تجمعات ضدماسک در دوران کووید-۱۹. سال‌هایی که در ایالات متحده گذرانده‌ام، به‌سبب صحنه‌های مقاومت آشکار، شایان‌توجه بوده‌اند.

در این مدت، مردم راهپیمایی کرده‌اند، پلاکارد به دست گرفته‌اند، دست به اعتصاب زده‌اند. و این کارها را در مقابل حکومتی اقتدارگرا، زیرنظر و نظارت فزایندهٔ دولت و در یک محیطِ سیاسیِ به‌شدت قطب‌زده انجام داده‌اند. فشارهای قانونی و اجتماعی شورش‌کردن را به عملی به‌شدت پرآسیب و درعین‌حال، برای برخی، به‌شدت ضروری تبدیل کرده است.

اما شاید بپرسید: جنبش‌های اجتماعی گسترده می‌توانند تغییر ایجاد کنند؛ اما نافرمانی در مقیاس کوچک چطور؟

هر تظاهراتی از هزاران نفر که دست به راهپیمایی زده‌اند، تشکیل شده است. هر خط اعتصاب شامل صدها اعتصاب‌کنندهٔ پلاکاردبه‌دست است. هریک از آن افراد آگاهانه تصمیم می‌گیرند نافرمانی کنند و باوجود هزینه‌ها، برای آنچه بدان باور دارند، بایستند.

در مقام روان‌شناس، به انگیزه‌ها و توانایی‌های این کُنشگرانِ فردی علاقه‌مندم. چه‌چیزی به آن‌ها اجازه می‌دهد بر بی‌میلی یا فشار بیرونی غلبه کنند؟ چه‌چیزی باعث می‌شود هزینه‌های اجتماعی، پیامدهای مادی و حتی خطر برای امنیت جانی‌شان را نادیده بگیرند؟ به‌عبارت‌دیگر، وقتی تصمیم می‌گیریم نافرمانی کنیم، در سرمان چه می‌گذرد؟

وقتی به پسر نوجوانم می‌گویم قبل‌از روشن‌کردن ایکس‌باکس، تکالیفش را انجام دهد و او درست خلاف آن را انجام می‌دهد، در ذهنش چه می‌گذرد؟ آیا نافرمانی صرفاً به عملی گفته می‌شود که با باورها یا خواسته‌های شخص دیگری منافات داشته باشد؟ چگونه ممکن است تکانه یا میلِ ذاتیِ ما به نافرمانی، علیه خودمان به کار گرفته شود؟ و مهم‌تر از همه، چگونه تصمیم می‌گیریم چه زمانی بله بگوییم و چه زمانی نه؟

---

۱. Standing Rock: اشاره دارد به جنبش اعتراضی گستردهٔ بومیان آمریکا و حامیانشان (عمدتاً از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷) علیه ساخت خط لولهٔ نفتی داکوتا اکسس (DAPL) به‌دلیل تهدیدات زیست‌محیطی و تجاوز به سرزمین‌های مقدس قبیلهٔ سو (Sioux) در داکوتای شمالی. - م

پاسخ این پرسش‌ها فقط در خیابان‌ها، در ذهن انقلابیون و سنت‌ستیزان یا در تالارهای دانشگاه یافت نمی‌شود. پاسخ درون همهٔ ماست؛ زیرا به‌ازای هر نافرمانی اجتماعی گسترده، هزاران نمونهٔ کوچک‌تر در زندگی‌های شخصی ما وجود دارد: لحظاتی از نافرمانی‌های کوچک و جزئی که تأثیر آن‌ها از زندگی خودمان فراتر نمی‌رود؛ دست‌کم نه به این زودی‌ها.

شاید این نافرمانی را بتوانیم در رفتار نوجوانی ببینیم که با دوستانش در قلدری‌کردن همراه نمی‌شود. یا در رفتار تنها وکیل زن شرکت که از پذیرش مسئولیتی بیشتر از همکاران مردش خودداری می‌کند. یا جوانی که با اظهارنظر تعصب‌آمیز یکی از اعضای خانواده سر میز شام، مخالفت می‌کند.

چنین لحظاتی را در کتاب‌های تاریخ نمی‌نویسند؛ اما این بدان معنا نیست که وجود ندارند یا آن‌قدر ناچیزند که تأثیر اجتماعی بزرگی بر جای نمی‌گذارند.

حقیقت این است که هر جنبش اجتماعی با یک انتخاب فردی آغاز می‌شود؛ و همهٔ ما با انتخاب‌هایی مانند آنچه الکس کوئنگ و توماس لین در آن روز سرنوشت‌ساز در مینیاپولیس با آن روبه‌رو شدند، مواجه می‌شویم. در خانواده‌هایمان، شغل‌هایمان و روابطمان، در خانه‌هایمان و محل کارمان، در خیابان‌ها و جلسات انجمن مدرسه، همهٔ ما هرروز با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که مجبورمان می‌کنند تصمیم بگیریم:

همراهی کنم یا نافرمانی؟

نحوهٔ پاسخ ما به این پرسش‌ها، نه‌تنها زندگی خودمان، بلکه ممکن است جهان را نیز تغییر دهد.

این کتاب درخصوص یادگیری نافرمانی است؛ درخصوص چگونگی زندگی‌کردن براساس ارزش‌هایتان؛ چگونگی اجتناب از هم‌دستی در موقعیتی که به‌شدت مخالف اصول شماست؛ معنای بله‌گفتن، معنای نه‌گفتن و آنچه در آن لحظهٔ حساس رخ می‌دهد که باید بین این دو یکی را انتخاب کنیم.

به‌عنوان دانشمند، دوست دارم با تعریف اصطلاحاتم شروع کنم. پس، قبل‌از اینکه بیشتر پیش برویم، می‌خواهم توضیح دهم منظورم از نافرمانی چیست. وقتی

بیشتر مردم کلمهٔ «نافرمانی» را می‌شنوند، به سرپیچی فکر می‌کنند. فرهنگ لغت آکسفورد نافرمانی را «مقاومت شجاعانه یا آشکار» و سرپیچی را «خودداری از اطاعت» و «عمل‌کردن از روی نافرمانی» تعریف می‌کند. معمولاً کسی نیستم که با فرهنگ لغت آکسفورد مخالفت کنم. به‌هرحال، در بریتانیا بزرگ شده‌ام؛ اما به‌عنوان دانشمند علوم اجتماعی و روان‌شناس، معتقدم این تعریف بیش از اندازه محدود است.

می‌خواهم تعریف جدیدی از نافرمانی پیشنهاد کنم؛ تعریفی که به عاملیت فردی و اقدامات سنجیدهٔ ما احترام می‌گذارد. نافرمانی یعنی عمل‌کردن براساس ارزش‌های واقعی‌تان، زمانی که برای انجام‌دادن کاری خلاف این ارزش‌ها زیرفشار هستید. ساده به نظر می‌رسد؛ اما همان‌طورکه سال‌ها تحقیق تأیید می‌کند، گفتنش بسیار آسان‌تر از انجام‌دادنش است.

بسیاری از ما به اینکه ارزش‌هایمان واقعاً چه هستند فکر نمی‌کنیم، مگر اینکه به‌صراحت از ما پرسیده شود. ارزش‌ها همان حقایق، باورها، اهداف یا مقاصد نیستند. آن‌ها به گرایش‌های سیاسی یا دین ما بستگی ندارند و وقتی در موقعیتی متفاوت با افرادی متفاوت هستیم، تغییر نمی‌کنند. ارزش‌ها معمولاً به‌صورت کلماتی مانند صداقت، برابری و همدلی بیان می‌شوند. این‌ها کلماتی هستند که معنای بزرگ و قدرت شگرفی دارند، به‌شرط آنکه بتوانیم به‌صورت مداوم مطابق با آن‌ها عمل کنیم.

اما جوامع برای نافرمانی (عمل به ارزش‌ها باوجود دشواربودن شرایط) طراحی نشده‌اند. محیط آن‌قدرها ما را تشویق نمی‌کند که مطابق با ارزش‌هایمان عمل کنیم؛ بلکه از سنین پایین به ما آموخته می‌شود چگونه اطاعت کنیم و اینکه اطاعت خوب است و سرپیچی‌کردن بد. اما هیچ‌کس در مورد اینکه چگونه نافرمانی کنیم، چیزی به ما نمی‌گوید.

بنابراین، خیلی اوقات، بدون فکرکردن، از قدرت انتخابمان دست می‌کشیم. درنتیجه، وقتی دلمان نمی‌خواهد، جواب مثبت می‌دهیم. وقتی باید نه بگوییم، نمی‌گوییم. ما فعالانه در برابر نافرمانی مقاومت می‌کنیم.

در تحقیقاتم، سه دلیل اصلی برای وقوع این پدیده یافته‌ام:

۱. ما با فشار زیادی برای همراهی‌کردن با خواسته‌های دیگران مواجهیم؛ خواه این افراد مقامات، دوستان، خانواده یا حتی غریبه‌ها باشند.

۲. بیشتر ما واقعاً نمی‌دانیم همراهی و نافرمانی چه هستند.
۳. وقتی تصمیم می‌گیریم نافرمانی کنیم، یعنی براساس ارزش‌های واقعی‌مان عمل کنیم، نمی‌دانیم چگونه آن را انجام دهیم. توانایی تبدیل نافرمانی درونی‌مان به عمل بیرونی را نداریم.

درنتیجه، زندگی ما پر از همراهی‌های خاموش است؛ لحظاتی که تقریباً بدون فکر، وضعیت موجود را می‌پذیریم. می‌گویم «تقریباً»، چون بیشتر ما در این لحظات، وقتی اطاعت یا پذیرشمان بدیهی فرض می‌شود، احساس ناراحتی می‌کنیم. من آن را در اتاق معاینهٔ پزشک احساس کردم، وقتی اسکنی را که نمی‌خواستم پذیرفتم. شاید افسران تازه‌کار هم وقتی آن ۹ دقیقه سپری می‌شد، همین را احساس کردند: احساس اینکه چیزی اشتباه است، اما ابزار تغییر آن را نداشتند.

احتمالاً شما هم آن را احساس کرده‌اید: نوعی درماندگی، ناتوانیِ ناخواسته در عمل‌کردن مطابق با ارزش‌های خودتان، بله‌ای که کاملاً معنای بله نمی‌دهد. ممکن است به‌صورت تنش در پشت گردن، سردرد، دل‌درد، عرق‌کردن یا یک ناراحتی عمومی ظاهر شود. طبیعی است که بخواهیم از شر این احساس خلاص شویم یا نادیده‌اش بگیریم.

بااین‌حال، این احساس ناخوشی کلید قدرت ما برای نافرمانی است. نوعی قطب‌نمای درونی است که ما را به‌سمت ارزش‌هایمان هدایت می‌کند؛ اما اغلب، آن را به‌بهانهٔ اطاعت‌کردن از مقامات، آداب‌ورسوم فرهنگی یا هنجارهای اجتماعی رایج نادیده می‌گیریم. نیروهایی که منجر به پیروی‌کردن می‌شوند، پیچیده‌تر از آن‌اند که به نظر می‌رسند، اما این‌طور نیست که غلبه بر آن‌ها نشدنی باشد. ممکن است ندانیم چگونه نافرمانی کنیم، ولی می‌توانیم یاد بگیریم.

معمولاً نافرمانی را به‌صورت رفتاری جسورانه و بی‌پروا تصور می‌کنیم؛ یا رفتاری خشونت‌آمیز، خشمگینانه و پرخاشگرانه؛ یا قهرمانانه، فراانسانی و دست‌نیافتنی. اما حقیقت این است که نیازی نیست نافرمانی شامل یکی از این‌ها باشد. نافرمانی جنبه‌ای آرام‌تر و کوچک‌تر هم دارد که می‌تواند تأثیرات شگرفی بر زندگی ما و اطرافیانمان

بگذارد. فقط مختص افراد شجاع یا خارق‌العاده نیست: برای همه‌مان دردسترس و ضروری است. می‌توانیم به‌شیوه‌هایی که برایمان راحت‌تر و طبیعی‌تر است، با اضطراب و نگرانی کمتر، نافرمانی کنیم. هرچه بیشتر تمرین کنیم، خودمان را برای لحظهٔ بحرانی که فرامی‌رسد، آماده‌تر می‌کنیم.

آنچه از مطالعات علمی متعدد و سفر شخصی خودم آموخته‌ام، به اشتراک خواهم گذاشت: تمرین برای تبدیل‌کردن خودم از یک «دختر خوب» که با همه کنار می‌آید و هم‌سو می‌شود، به کسی که می‌تواند در صورت نیاز نافرمانی کند. همچنین، داستان‌هایی از افرادی از اقشار مختلف جامعه را به اشتراک می‌گذارم که به‌شیوه‌های غیرمنتظره، گاه در برابر موانع بزرگ، نافرمانی کرده‌اند.

هزینه‌های نافرمانی ممکن است درخورتوجه باشد. ممکن است شغل، دوستان و حمایت جامعه‌مان را از دست بدهیم. نافرمانی برای اقشار مختلف مردم پیامدهای متفاوتی دارد. زنان، رنگین‌پوستان و سایر گروه‌های در اقلیت با قدرت کمتر، اغلب خودشان را در موقعیت‌هایی می‌یابند که نیاز به نافرمانی بیشتری دارند. بااین‌حال، با پیامدهای بیشتری برای نافرمانی‌شان روبه‌رو می‌شوند.

اما همان‌طور که بسیاری از تجربه‌های اینجا نشان می‌دهد، هزینه‌های پیروی‌کردن نیز درخورتوجه است. این امر نشان می‌دهد نافرمانی کاری است که همهٔ ما باید انجام دهیم. وقتی ارزش‌هایمان را کنار می‌گذاریم، هم ازنظر روانی و هم جسمی تحت‌تأثیر قرار می‌گیریم و به این احساس که خود واقعی‌مان هستیم، آسیب می‌زنیم. اما اگر بتوانیم از فرهنگِ دنباله‌روی و همراهی که ما را احاطه کرده است، رها شویم، می‌توانیم امکانات جدیدی برای خودمان و جامعه‌مان فراهم کنیم. در نهایت، آزادی در نافرمانی، مساوی است با آزادی در اینکه خود واقعی‌مان باشیم.

وقتی نوشتن این کتاب را آغاز کردم، کسی از من پرسید: «می‌خواهی مردم بعداز خواندن کتابت چه‌کار کنند؟» این سؤال خوبی بود؛ اما همهٔ پاسخ‌هایی که ابتدا به‌نظر آن شخص رسید، کاملاً مناسب نبود:

«می‌خواهی انقلاب به پا کنند؟» شاید، اگر شرایط ایجاب کند.

«به خیابان‌ها بریزند؟» در صورت نیاز.

«محیط‌های کاری امن‌تر و بهتر و روابط شخصی رضایت‌بخش‌تری ایجاد کنند؟» قطعاً!

اما بیشتر از همه، توجهم به اولین دومینویی که می‌افتد، معطوف است. نقطهٔ عطف هر حرکت اعتراضی، هرچند کوچک، تصمیم فردی برای نافرمانی است؛ تصمیمی با پشتوانه‌ای پیچیده از عوامل روانی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی. نافرمانی به‌معنای زندگیِ همیشه خصمانه و طغیانگرانه نیست. نیازی به اقدامات بزرگ هم ندارد. حتی نیازی به رویارویی ندارد. لازم نیست مهاتما گاندی یا سزار چاوز، مارشا پی جانسون یا ملاله یوسف‌زی باشید. لازم نیست در یک هدف سیاسی فعال باشید. همچنین، بی‌شک، همیشه نباید نافرمانی کنید. فقط باید شهامت به خرج دهید! شهامت به خرج دهید و زندگی‌ای را تصور کنید که با ارزش‌های واقعی‌تان هم‌سو باشد. شهامت به خرج دهید و عاملیت خود را بازپس بگیرید. شهامت به خرج دهید و تصمیماتی بگیرید که صرف‌نظر از فشارهای بیرونی، با اصول درونی‌تان هم‌خوان باشد.

این کتاب دربارهٔ سازمان‌دهی نیست؛ مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های نافرمانی مدنی نیست؛ تاریخ جنبش‌های اعتراضی یا تحلیل کنشگری اجتماعی و سیاسی فعلی نیست. این کتاب می‌خواهد راهی پیش پایتان بگذارد که وقتی در اتاق معاینه به شما می‌گویند آزمایش‌های غیرضروری انجام دهید، چه‌کار کنید؛ وقتی متوجه می‌شوید برای انجام‌دادن کاری یکسان، خیلی کمتر از همکارتان حقوق می‌گیرید، چگونه واکنش نشان دهید و چگونه خطرات و مزایای این کار را ارزیابی کنید؛ وقتی همه ساکت‌اند، چگونه از خودتان و دیگران دفاع کنید؛ فارغ از اینکه چه موانعی پیش رویتان قرارگرفته است، چگونه بهترین مقاصدتان را به عمل تبدیل کنید؛ همچنین، چگونه این فرصتِ یک‌بارهٔ زندگی‌کردن را هم‌سو با ارزش‌هایتان زندگی کنید؛ دربارهٔ یادگرفتنِ چگونه برداشتن زانوست!

بخش اول

بلۀ واقعی

۱

ما برای پیروی‌کردن برنامه‌ریزی شده‌ایم

در سال ۲۰۱۲، زمانی که بازی‌های المپیک تابستانی در لندن برگزار می‌شد، مشتاق بودم حملِ مشعل المپیک را به‌سمت استادیوم و مراسم افتتاحیه تماشا کنم. روز رژه، با همسرم قرارگذاشتیم همدیگر را در گوشهٔ خیابانی ببینیم که فاصلهٔ کوتاهی با آپارتمانمان داشت. پسرمان نیز که آن موقع پنج سال داشت، همراه من بود. در ذهنم یک پیاده‌روی عصرگاهی دلپذیر را تصور می‌کردم که با صحنهٔ هیجان‌انگیزِ دیدنِ مشعل در دستان یکی از ورزشکاران به پایان می‌رسید. به پسرم که چندان علاقه‌مند به نظر نمی‌رسید، گفتم: «خیلی خوش می‌گذرد! قرار است شاهد یک روز تاریخی باشی!»

اگرچه پیاده‌روی خوب شروع شد، در عرض چند دقیقه مشخص شد که رسیدن به مقصد کار سختی است. هوا گرم بود و او خسته شده بود. حتی پیش‌از اینکه آپارتمانمان از دید خارج شود، پاهایش را روی زمین می‌کشید. چند دقیقه بعد، خواست بغلش کنم. نپذیرفتم چون خیلی سنگین بود آن وقت او با لجاجت در پیاده‌رو نشست. با چشمان درشت قهوه‌ای‌اش که در آفتاب تنگ شده بود، گفت: «من نمی‌آیم.»

برایش توضیح دادم که المپیک یک رویداد ویژه است. به او گفتم که دیدن مشعل معروف در محله‌مان تجربه‌ای است که فقط یک بار در زندگی اتفاق می‌افتد. اما او تحت‌تأثیر قرار نگرفت.

چانه‌اش را جلو داد و گفت: «نمی‌خواهم ببینم. می‌خواهم بروم خانه.»

بازویش را کشیدم. با جدیت درخواستم را تکرار کردم. حتی سعی کردم بلندش کنم. اما نمی‌توانستم بچه‌به‌بغل، در آن پیاده‌روی شلوغ و خفه‌کننده جلو بروم و مجبور بودم هر چند قدم، او را دوباره زمین بگذارم. عصبی، گرمازده و کلافه شده بودم. داشتیم تماشای مشعل را از دست می‌دادیم.

درحالی‌که به خانه برمی‌گشتیم، به پسرم گفتم: «چرا نمی‌توانی بچهٔ خوبی باشی؟!»

تنها پاسخ پسرم یک شانه بالاانداختن لجوجانه بود.

مشعل را ندیدیم. همان شب از تلویزیون تماشایش کردم. وقتی ماجرا را برای همسرم تعریف کردم، خندید. او گفت: «درست مثل یکی از آن آدم‌ها حرف می‌زنی. یادت می‌آید؟»

بله، یادم بود. مدت کوتاهی پس‌از تولد پسرم، اغلب از سؤالی که آشنایان خیرخواه می‌پرسیدند، متحیر می‌شدم:

«بچهٔ خوبی هست؟»

منظورشان این بود: آیا هر موقع می‌خواهی، می‌خوابد یا گریه‌اش را متوقف می‌کند؟

به‌عبارت‌دیگر، آیا کاری را که تو می‌خواهی، انجام می‌دهد؟ آیا حرف گوش می‌کند؟

به‌عنوان آدمی که مجذوب نافرمانی است، معادل قراردادنِ اطاعت با خوب‌بودن، همیشه مرا مات‌ومبهوت می‌کند. سال‌ها این موضوع را زیرسؤال برده و در برابرش مقاومت کرده بودم؛ نه‌تنها به‌عنوان یک دانشگاهی، بلکه در جایگاه فرزندی با تربیتی سخت‌گیرانه. گاهی به‌شوخی می‌گفتم دلیل اینکه نافرمانی را مطالعه می‌کنم، این است که در دوران کودکی‌ام پیشاپیش مطیع‌بودن را به بهترین وجه آموخته‌ام.

باوجوداین، در آن بعدازظهر داغ لندن، داشتم از پسر یک‌دنده‌ام درخواست می‌کردم که «خوب» باشد؛ یعنی همان کاری را انجام دهد که من می‌خواستم.

این همان چیزی بود که آن شب، ساعت‌ها بعداز اینکه مراسم افتتاحیه تمام شد و بقیهٔ خانواده‌ام خوابیده بودند، مرا بیدار نگه داشت. باید زودتر متوجه می‌شدم که داشتم ناخودآگاه همان معادل‌سازی را برای پسرم تکرار می‌کردم که تربیت دوران کودکی‌ام تحت‌تأثیر آن بوده است: اینکه اطاعت یعنی خوب‌بودن و سرپیچی و نافرمانی یعنی بدبودن.

ما از سنین پایین یاد می‌گیریم مطیع باشیم.

اولین شخصیت مقتدری که به‌طور معمول با او روبه‌رو می‌شویم، فردی است که مراقب ماست؛ معمولاً یک والد، کسی که وظیفه‌اش تغذیه‌کردن و کمک به بقای ماست؛ کسی که باید از دستوراتش پیروی کنیم. بعدها، معلم‌ها وارد تصویر می‌شوند و نه‌تنها به دانش‌آموزان خواندن و محاسبات ساده را می‌آموزند، بلکه چگونگی پیروی از پروتکل‌های اجتماعی کلاس را نیز یاد می‌دهند: آرام بنشینید، دستتان را بالا ببرید و... . به‌علاوه، فشار درخورتوجهی ازسوی هم‌سالان برای انجام‌دادن کارها به‌شیوه‌ای که همه انجام می‌دهند، وجود دارد. اگر خاطرات مدرسه‌تان را مرور کنید، این فشار را خوب به یاد می‌آورید.

این آموزش اولیه تأثیر بزرگی بر ما می‌گذارد: ازنظر روانی، اجتماعی و حتی عصب‌شناختی. مغز ما در دوران کودکی با سرعت چشمگیری رشد می‌کند و آن نوع اتصالات و ساختارهای عصبی را شکل می‌دهد که در سال‌های آینده بر رفتار ما تأثیر خواهد گذاشت. اطاعت فقط تکنیکی برای بقا نیست؛ بر پیکربندی مغز ما تأثیر می‌گذارد و به‌معنای واقعی کلمه مغز را شکل می‌دهد. وقتی برای اطاعت‌کردن پاداش می‌گیریم، سطح دوپامین مغز ما -انتقال‌دهندهٔ عصبی که درکنار سایر موارد، تجربهٔ لذت را تسهیل می‌کند- افزایش می‌یابد. اگر به‌طور مرتب این رفتارها را تکرار کنیم، مسیرهای عصبیِ مخصوصِ اطاعت را می‌سازیم و تقویت می‌کنیم. اما نافرمانی‌کردن غالباً پاداش نمی‌گیرد و درنتیجه، همان هجوم دوپامین را به مغز ما نمی‌دهد. ازاین‌رو، احتمال تکرار آن کمتر است و مسیرهای مخصوص آن ضعیف می‌شوند یا رشد نمی‌کنند.

همچنین، بسیاری از رفتارها را از راه الگوبرداری از والدین و مراقبان، معلم‌ها و دیگر شخصیت‌های صاحب‌اقتدار و نیز هم‌سن‌وسال‌هایمان می‌آموزیم. ازنظر روان‌شناختی، اهمیت تعلق به یک گروه -الگوبرداری از رفتارها، نگرش‌ها و اعمال آن گروه- خیلی زود و از سنین پیش‌دبستانی برای ما آشکار می‌شود و این هم‌سویی با گروه در سنین بالاتر، وقتی وارد جامعه می‌شویم، به تأثیرگذاری بر رفتار ما ادامه می‌دهد.

اطاعت در آداب‌ورسوم، قوانین و حتی شیوهٔ صحبت‌کردن ما با یکدیگر حضوری پررنگ دارد. البته، این لزوماً چیز بدی نیست. عموماً اطاعت و پیروی است که شالودهٔ یک جامعهٔ مدنی را می‌سازد. از محدودیت‌های سرعت گرفته تا ممنوعیت

سیگارکشیدن، از مقررات شهرداری تا قوانین نانوشتهٔ رفتاری در محل کار، دنیای ما بر پایهٔ اطاعت می‌چرخد.

برای شکوفایی هر جامعه‌ای، میزانی از اطاعت ضروری است. اطاعتْ همکاری‌کردن را برای ما ممکن می‌کند. دولت‌ها، نهادهای رسمی و قوانین باعث می‌شوند به‌رغم تفاوت‌هایمان، هماهنگ و یکدست شویم. قوانین نانوشتهٔ مربوط به اطاعت و فرمان‌برداری به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم باهم کار کنیم.

اما اطاعتِ بی‌چون‌وچرا ممکن است پیامدهای ویرانگری نیز داشته باشد: مثلاً افراد (به‌واسطهٔ اطاعتِ بی‌چون‌وچرا) می‌توانند حس خودمختاری، استقلال و کیستیِ خود را از دست بدهند؛ یا دولت‌ها (با مطالبهٔ اطاعتِ بی‌چون‌وچرا) می‌توانند به حکومت‌هایی استبدادی تبدیل شوند و شهروندانشان را بیازارند و به نابرابری، فقر و بی‌عدالتی دامن بزنند. در نگاه کلی، بشریت نیازمند تعادلی ظریف میان آزادی و محدودیت است. جامعه بدون وجود اطاعت، به هرج‌ومرج و با اطاعت مطلق، به فاشیسم می‌گراید.

درس‌هایی که بسیاری از ما در کودکی آموختیم بسیار تأثیرگذارند و صرفاً در زندگی شخصی ما بازتاب پیدا نمی‌کنند، بلکه نمود اجتماعی نیز دارند. دیکته‌کردن این ذهنیت به بچه‌ها که «اگر اطاعت کنی، بچهٔ خوب و اگر سرپیچی کنی، بچهٔ بدی هستی»، صرفاً بچه‌هایی سربه‌زیر و مؤدب بار نمی‌آورد؛ بلکه به دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، شکل می‌دهد و در قوانین، محل کار و خانه و خانواده‌مان بازتاب می‌یابد.

همچنین، این ذهنیت روی تک‌تک ما به‌عنوان فرد تأثیر می‌گذارد. نهادینه‌شدن اطاعت و پیروی براثر تربیت، شکل مغز ما و پیکربندی آن را تغییر می‌دهد و این روی شیوهٔ تفکر ما تأثیر می‌گذارد.

پس وقتی می‌خواهیم متفاوت فکر کنیم، وقتی *لازم است* متفاوت فکر کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

بخش زیادی از زندگی‌ام را صرف یافتن پاسخ این پرسش‌ها کرده‌ام؛ نه صرفاً به‌منظور پژوهشی در حوزهٔ روان‌شناسی، بلکه با تفکر و تأمل دربارهٔ خودم.

بزرگ‌شدن به‌عنوان یک فرد خوب

وقتی بچه بودم، پدرم می‌گفت که نام من، سونیتا، در سانسکریت به‌معنای «خوب» است. فرهنگ نام‌های سانسکریت می‌گوید سونیتا نشان‌دهندهٔ این مفهوم است: «زنی که رفتار یا کردار نیکو دارد.»

اگرچه دهه‌هاست دربارهٔ چرایی نافرمانی‌کردن مردم مطالعه می‌کنم، در کودکی فرزند و دانش‌آموزی مطیع شناخته می‌شدم. هرچه به من می‌گفتند، انجام می‌دادم. هروقت می‌خواستند، بیدار می‌شدم. موهایم را به‌دلخواه والدینم کوتاه می‌کردم. کتاب‌هایم را به سایر سرگرمی‌ها ترجیح می‌دادم و به همین دلیل، همان چیزی بودم که دانش‌آموزان در یورکشایر انگلستان به آن «خرخوان» می‌گفتند. اما هرقدر هم از تسلط بر موضوعات درسی و تحسین‌هایی که برای «دختر خوب بودن» دریافت می‌کردم لذت می‌بردم، همیشه می‌خواستم بدانم چرا دیگران راحت‌تر از من می‌توانستند در برابر مرجعیت و اقتدار معلم‌ها، والدین و هم‌سن‌وسال‌هایمان مقاومت کنند.

من در قلب شمال انگلستان پساصنعتی در دههٔ ۱۹۸۰ بزرگ شدم. خانهٔ سه‌خوابهٔ کوچک ما شلوغ بود: پر از آدم، پر از عشق و گاهی پر از چالش. پول کم بود و ازآنجاکه قوم‌وخویشی در آن نزدیکی نداشتیم، اغلب احساس انزوا می‌کردیم. والدینم فشار زیادی را تحمل می‌کردند. مادرم هرروز به‌تنهایی با چهار بچه سروکله می‌زد، درحالی‌که هم‌زمان زبان و فرهنگ جدیدی را می‌آموخت. پدرم که دکترای متالورژی (علم و فناوری فلزات و آلیاژها) داشت، در دانشگاه برادفورد تدریس می‌کرد؛ شغلی که در آن بی‌نهایت توانمند بود، اما ارج‌وقرب نداشت و حقوق کمی نیز می‌گرفت.

حالا که خودم یک دانشگاهی هستم، گاهی به او در آن سال‌های اولیه فکر می‌کنم: مردی کوتاه‌قد با عینک سیمی نازک، گونه‌هایی که نقطه‌نقطه جای آبله در آن دیده می‌شد، کت قهوه‌ای‌اش که زیر بارانیِ خاکستری که هرروز برای رفتن به سر کار می‌پوشید، به‌سختی دیده می‌شد. می‌توانم او را ببینم که با اعتمادبه‌نفس در راهروهای دانشگاهی قدم می‌زد؛ جایی که تعداد بسیار کمی از افراد شبیه او بودند و مجبور بود تحقیرها را با لبخند تحمل کند و دردش را فروبخورد. شجاعت و عزمی که او داشت، اکنون الهام‌بخش من است.

اما در کودکی، پدرم بیشتر مرا طوری تربیت کرد که ساکت و سربه‌زیر باشم.

از بسیاری جهات آدمی سنتی بود و تصمیم آخر را خودش می‌گرفت. کل روز کار می‌کرد و در خانه انتظار نظم، سکوت و آرامش را داشت. او اغلب نه‌تنها از محل کارش، بلکه از وزن مسئولیت‌هایش، از فشار حمایت از خانواده‌ای شش‌نفره در کشوری ناآشنا خسته و مضطرب به نظر می‌رسید. من و سه خواهر و برادر بزرگ‌ترم سعی می‌کردیم سربه‌سرش نگذاریم و وقتی پدر به ما می‌گفت کاری انجام دهیم، اطاعت می‌کردیم.

پدرم سخت‌گیر بود و گاهی احساس می‌کردم قوانینش بیش از اندازه سفت‌وسخت است. یک بار نیمه‌شب مرا از رختخواب بیرون کشید تا فلوت تمرین کنم، چون آن روز سی دقیقه تمرینم را انجام نداده بودم.

قوانین سخت‌گیرانهٔ او بی‌دلیل نبود. او می‌خواست چشم‌اندازهای بهتری از آنچه خودش با نیروی ارادهٔ محض به دست آورده بود، به فرزندانش بدهد. این رَویه برای بسیاری از فرزندان مهاجران نسل‌اول که بار توقعات بالا و اغلب سخت والدینشان را به دوش می‌کشند، آشناست. او و مادرم همه‌چیز را برای ما، به‌ویژه برای تحصیلاتمان، فدا کرده بودند.

والدین مادرم وقتی نوزاد بود، در یک حادثه فوت کردند. او دختری یتیم در هند بود که سرمایه‌گذاری کمی روی تحصیلاتش شد و اغلب به من می‌گفت که ای‌کاش فرصت تحصیلی رایگان من در بریتانیا را داشت. برای والدین من، تحصیلات چیزی بیش از امتحان‌دادن و مدرک‌گرفتن بود. تحصیلاتْ آزادی، احترام و بلیتی برای خودکفایی بود.

اطاعت و فرمان‌برداری من تنها به‌خاطر قوانین پدرم نبود؛ بلکه به‌عنوان فرزند مهاجران هندی، با آسیب‌های متمایزبودن نیز آشنا بودم. می‌دانستم ما متفاوتیم و در جایی فرود آمده‌ایم که گاهی با آغوش باز از ما استقبال نمی‌کرد. توهین‌های نژادی و حرکات زشت دانش‌آموزان بزرگ‌تر را می‌شنیدیم؛ وقتی وارد فروشگاه می‌شدیم، نگاه‌های خیرهٔ خریداران دیگر را می‌دیدم؛ تنه‌زدن‌ها و هُل‌دادن‌های بزرگسالان را در خیابان حس می‌کردم و اگرچه نشدنی بود، تنها چیزی که می‌خواستم این بود که من هم یکی مثل بقیه به نظر برسم.

وقتی نُه‌ساله بودم، پدرم برایم ساق‌بند قرمز روشن خرید که ولخرجی غیرمنتظره‌ای در خانوادهٔ صرفه‌جوی ما بود. اگرچه از این حرکت قدردانی کردم، می‌خواستم آن را با

رنگ مشکی که کمتر در چشم است، عوض کنم. وقتی این امکان فراهم نشد، یک روز عذاب‌آور را در مدرسه صرف پنهان‌کردن پاهایم با کتم کردم.

والدینم می‌خواستند من «خوب» باشم؛ یعنی اطاعت کنم (حرف‌گوش‌کن باشم) و مرجع قدرت را زیرسؤال نبرم. اما افزون‌براین، آن‌ها می‌خواستند من مستقل و خودمختار نیز باشم. پدرم حاضر بود تا پای جان بجنگد تا من فرصت‌هایی داشته باشم که مادرم هرگز به‌عنوان یک دختر در هند نداشت؛ فرصت‌هایی که خودش (پدرم)، چه در هند و چه در انگلستان، با چنگ‌ودندان به دست آورده بود.

گاهی، مثل یک تناقض به نظر می‌رسید. به‌ویژه اینکه سیستم آموزشی انگلستان بسترسازِ استقلال یا نافرمانی، به هرشکلی از آن، نبود؛ مثلاً مدرسهٔ راهنمایی من، تنبیه بدنی را، دست‌کم به‌طور ضمنی، مجاز می‌دانست. یک بار شاهد بودم که معلمی پسری را به‌دلیل آوردن چیزی در یک لیوان پلاستیکی کثیف، کتک می‌زد. همان‌طور که ضربات فرود می‌آمد، پسر آن‌قدر از «اشتباه» فرضی خودش وحشت‌زده شده بود که با التماس گریه می‌کرد؛ نه از ترس سیلی بعدی معلم، بلکه به این دلیل که دید لیوان موردنظر از روی میز معلم روی زمین افتاد و شکست.

او همزمان که گریه می‌کرد، بریده‌بریده گفت: «وای... نه! لیوان!»

خیلی زود یاد گرفتم در این محیط آموزشی مجازاتگر، راه پیشگیری از تنبیه این است لبخند بزنی و هرچه از تو خواسته می‌شود، انجام بدهی. وقتی آن پسر کتک می‌خورد، مداخله نکردم. از فاصله‌ای امن، از پشت پنجرهٔ کوچک روی قاب در، شاهد کتک‌خوردن او بودم. وقتی دیگر نتوانستم آن صحنه‌ها را تحمل کنم، نگاهم را برگرداندم و دور شدم.

وقتی چند روز بعد، آن معلم را در مغازه‌ای نزدیک خانه‌مان دیدم، وحشت‌زده شدم. اما او به‌گرمی با من سلام و احوالپرسی کرد، بی‌خبر از اینکه من دیده بودم او دانش‌آموزی را کتک زده است. براساس فهم کودکانه‌ام، باور داشتم مهربانی او به این دلیل است که من بچهٔ «خوبی» هستم و در صورتی که «بد» شوم، یعنی سرکشی و نافرمانی کنم، یا هرکاری غیر از آنچه از من انتظار می‌رود انجام دهم، آن‌گاه با من هم مثل آن پسر رفتار می‌شود.

در بیشتر دوران کودکی‌ام، با درماندگی تلاش می‌کردم هرگز در موقعیت آن پسر قرار نگیرم. سخت درس می‌خواندم، نمرات خوبی می‌گرفتم، با والدینم جروبحث نمی‌کردم،

دسته‌گل به آب نمی‌دادم و به‌طورکلی کاری نمی‌کردم که تصویری که والدین و معلمانم از من ساخته بودند، خدشه‌دار شود؛ تصویر دختر جوانی باهوش، پرتلاش و مطیع که به‌سمت حرفهٔ پزشکی قدم برمی‌دارد.

«خوب‌بودن» در ریشهٔ اسم من بود. استانداردی بود که باید براساس آن زندگی می‌کردم. و در بیشتر مواقع، این کار را کردم.

آجر دیگری در دیوار

وقتی سیزده‌ساله شدم، والدینم مرا به یک مدرسهٔ دخترانهٔ کاتولیک فرستادند که درصدی از غیرکاتولیک‌ها را هم می‌پذیرفت. پدرم احساس می‌کرد کیفیت آموزش آنجا بهتر از مدرسه‌ای است که قبلاً می‌رفتم.

مدرسهٔ سنت جوزف مثل بیشتر مدارس انگلستان، یونیفرم داشت: دامن سرمه‌ای و بلوز چهارخانهٔ آبی و سفید، با یک ژاکت قرمز رویش. یکی از معلم‌هایمان همیشه دوست داشت در مراسم اجباری صبحگاه بگوید: «دلم می‌خواهد وقتی به شما نگاه می‌کنم، دریایی از رنگ قرمز ببینم.»

این جمله باعث می‌شد چشمانم را تنگ کنم. در طول مراسم صبحگاه، در ذهنم ترانهٔ پینک فلوید را زمزمه می‌کردم و در خیال خودم، بچه‌هایی را می‌دیدم که در موزیک ویدئوی آن بودند؛ یونیفرم‌های یکسان پوشیده بودند و هماهنگ رژه می‌رفتند:

«*درکل، ما فقط آجر دیگری در دیواریم.*»

دختری که زمانی از متمایزشدن با ساق‌بند قرمز روشن بیزار بود، حالا از اینکه معلمی اصرار می‌کرد همه یکسان به نظر برسیم، ناراحت بود. در ظاهر، همچنان مطیع بودم. اما بی‌شک، از درون درحال تغییر بودم و به‌طور فزاینده‌ای مجذوب افرادی می‌شدم که سرکش، نافرمان یا صرفاً متفاوت بودند.

دو هفته پس‌از شروع ترم پاییز، کلارا برای اولین بار در مدرسه حاضر شد. دَه دقیقه دیرکرده بود. با موهای نامتقارن اما شیکِ قهوه‌ای روی چشمانش و آرایش چشمِ تیره و جذاب، به‌آرامی وارد سالن اجتماعات شد و به انتهای سالن رفت. او تنها دختر مدرسه بود که ژاکت قرمز اجباری را نپوشیده بود. آرام و بی‌اعتنا در برابر ناتوانی‌اش

در هم‌رنگ‌شدن با جماعت، موجی سفیدرنگ در دریای قرمز مدیر بود؛ آجری با رنگی متفاوت در دیوار مدرسهٔ ما. فوری از او خوشم آمد.

هرچند ناممکن به نظر می‌رسید، به‌سرعت باهم دوست شدیم. در ظاهر، وجه‌اشتراک چندانی نداشتیم. من کتانی می‌پوشیدم؛ کلارا کفش پاشنه‌بلند. والدین کلارا برخلاف والدین من، سخت‌گیر نبودند. پدرش در زندگی او حضور نداشت و به نظر می‌رسید مادرش اجازه می‌داد هرطور که می‌خواهد، رفتار کند. اگرچه باهوش بود و نظرات شگرفی دربارهٔ سیاست و فرهنگ داشت، به‌اندازهٔ من به درس و مدرسه اهمیت نمی‌داد.

اما یک اشتراک اساسی داشتیم: هر دو متمایز بودیم. من یکی از معدود دانش‌آموزان غیرسفیدپوست مدرسه بودم و او باوجود سفیدپوست‌بودنش، یک غریبه بود: دانش‌آموزی تازه‌وارد از هستینگز در جنوب انگلستان، با لهجه‌ای متفاوت از بقیهٔ ما. هیچ‌کدام از ما وقتی به این مدرسه آمدیم، دختر دیگری را نمی‌شناختیم. برای همین، دوستی نداشتیم.

کلارا در نظرم مانند بزرگسالان بود. نه‌فقط به این دلیل که در زنگ‌های تفریح سیگار می‌کشید، بلکه دختری بااعتمادبه‌نفس و پخته بود که به نظر می‌رسید براساس خواسته‌های خودش، و نه کس دیگری، زندگی می‌کند. روحیهٔ جسور و بی‌پروای او را تحسین می‌کردم: صرف‌نظر از اینکه دیگران چه می‌گفتند، خودش بود. او صرفاً یک دختر یاغی یا سرکش نبود؛ فقط به نظر می‌رسید خودش را خوب می‌شناسد.

آیا می‌توانستم شبیه او شوم؟ بی‌تردید، تلاشم را کردم و نتایج این تلاش را می‌شد پیش‌بینی کرد. با الهام از توصیف‌های مداوم کلارا دربارهٔ اینکه روشن‌کردن اولین سیگار از یک پاکت بنسون‌اَندهِجز چه حس خوبی دارد، چند نخ سیگاری را که به من داده بود، مخفیانه در کیف مدرسه‌ام گذاشتم. در خانه، یک کبریت از آشپزخانه دزدیدم و درِ اتاقم را بستم. آهنگ «نزدیک به من» از گروه محبوبم، دِ کیور،[1] را گذاشتم. سپس، پنجرهٔ اتاقم را باز کردم و به میزم تکیه دادم؛ جایی که تکالیف جبرم از قبل تمام شده بود. سیگار را روشن کردم و پُک زدم. خاکسترمانند و داغ بود. هیچ شباهتی به تجربهٔ جذابی که تصور کرده بودم، نداشت. محتاطانه پُک دیگری زدم و سعی کردم این شخصیت جدیدِ خفن و به‌نظر خودم بالغ‌تر را در خودم جا بدهم.

---

1. The Cure

حدود پنج ثانیه احساس سرکشی کردم. این پنج ثانیه زمانی بود که طول کشید تا بوی دود به بقیهٔ ساکنان خانهٔ کوچک ما برسد. صدای برادرم را از پایین شنیدم که می‌گفت: «این بوی وحشتناک چیست؟ چیزی آتش گرفته است؟»

در عرض چند دقیقه، صدای بقیهٔ خانواده‌ام را از پایین شنیدم که دربارهٔ بو سؤال می‌کردند. آیا کسی داشت *سیگار می‌کشید*؟

وحشت‌زده، با دست‌های لرزان، سیگار را روی لبهٔ بتنی پنجرهٔ باز خاموش کردم و بعد، آن را به پایین انداختم. حالا برای همه مشخص شده بود که دود از کجا آمده است. می‌توانستم ناباوری‌شان را احساس کنم: آنکه سیگار می‌کشید، من بودم؛ آنکه بدرفتاری کرده بود، من بودم. منی که اسمم به‌معنای مطیع، وظیفه‌شناس و خوب بود.

شرم سراسر وجودم را فراگرفت. همین‌طور ترس از مواجهه با خشم پدرم. می‌ترسیدم از اتاقم بیرون بیایم. تصمیم گرفتم زود بخوابم تا با کسی روبه‌رو نشوم. کل شب در رختخواب غلت زدم و تا صبح چشم روی هم نگذاشتم.

صبح روز بعد، وقتی پیش‌از مدرسه برای صبحانه پایین رفتم، پدرم از قبل پشت میز بود. با دیدن او، قلبم تندتر زد. *چه تنبیهی برایم در نظرگرفته است؟ چرا شب قبل به اتاق نیامد تا مرا نصیحت کند؟ آیا الان این کار را خواهد کرد؟*

پدرم مرا غافل‌گیر کرد. صدایش را بالا نبرد. فقط همان‌طور که شیر را روی غلاتش می‌ریخت، به‌آرامی گفت: «قبلاً از بوی دود خوشت نمی‌آمد. یادت هست همیشه مجبورمان می‌کردی طبقهٔ پایین اتوبوس بنشینیم؟»

وقتی بچه بودم، در انگلستان، هنوز مسافرها می‌توانستند در طبقهٔ بالای وسایل نقلیهٔ عمومی سیگار بکشند. من همیشه اصرار می‌کردم در طبقهٔ پایین بنشینیم که سیگارکشیدن ممنوع بود.

گفتم: «یادم هست!»

این پایان مکالمه بود. پدرم، به‌رغم ترسی که در وجودم بود، فریاد نزد یا سرزنشم نکرد؛ چون می‌دانست که نیازی نیست. او آن روز درس مهمی به من داد؛ درسی که در سراسر زندگی و پژوهش‌هایم به خاطر سپرده‌ام:

نافرمانی به‌معنای تقلیدکردن از دیگران نیست؛ به‌معنای ایستادگی روی ارزش‌های خودت و عمل‌کردن براساس آن‌هاست.

سیگارکشیدن برای کلارا جواب می‌داد. می‌دانست ناسالم است، اما به‌هرحال این کار را می‌کرد. نه برای اینکه سعی می‌کرد شبیه کس دیگری باشد، بلکه چون از آن لذت می‌برد. این کار را برای خودش می‌کرد.

من هم سعی کردم ببینم آیا از این کار لذت می‌برم یا نه. انگار می‌خواستم به او و دختران دیگر بپیوندم که در زنگ تفریح خاکستر سیگارشان را با بی‌خیالی به زمین می‌ریختند. این کار را کرده بودم تا شبیه دیگران باشم؛ اما این من نبودم. و برای اولین بار در زندگی‌ام، پدرم صبح آن روز سربسته داشت چیز دیگری به من می‌گفت. مسئله این نبود که من باید مظهرِ معنیِ سانسکریت اسمم، یعنی «خوب»، باشم.

من فقط باید سونیتا می‌بودم.

من فقط باید خودم می‌بودم.

جنگیدن با پیکربندی ذاتی‌مان

تربیت من یک دورهٔ آموزشی کامل فرمان‌برداری بود، اما با بزرگ‌ترشدنم، برخی از محدودیت‌های قدیمی کم‌کم از بین رفتند.

در شانزده‌سالگی، برای گذراندن دورهٔ دیپلم سطح اِی[1] به کالج پیش‌دانشگاهی در شهر دیگری رفتم. آن دو سال با همهٔ تحصیلات قبلی‌ام متفاوت بود. نه یونیفرم مدرسه‌ای در کار بود، نه مراسم مذهبی و نه قوانین سخت‌گیرانهٔ زمان ورود و خروج دانش‌آموزان.

در خانه هم والدینم به‌طور غیرمنتظره‌ای آسان‌گیرتر شدند. پدرم اجازه داد برای تعطیلات با کلارا و خواهر بزرگ‌ترش به تِنِریف بروم. افزون‌براین، ناگهان اجازه یافتم به مراسم رقص بروم. سه بار در کنسرت گروه دِ کیور شرکت کردم. تابستان قبل‌از رفتن به دانشگاه، در یک «میخانهٔ کارگری» در شهر کوچکی نزدیک هادرزفیلد به‌عنوان متصدی بار کار کردم. رفت‌وآمدم به یک میخانهٔ شبانه در کنار دانشگاه، در برادفورد، به‌نام تامبلرز هم شروع شد. می‌گفتیم «غلت بخور داخل و تلوتلو بخور بیرون.»[2] (سن قانونی نوشیدن در انگلستان آن موقع هجده سال بود و هنوز هم هست.)

---

۱. دورهٔ دیپلم سطح اِی (A-levels) دوره‌ای در مدارس انگلستان است و لازمهٔ ورود به دانشگاه‌های انگلیس، گذراندن این سطح یا شرکت در آزمون آن است.

2. Tumble in and stumble out

از همه مهم‌تر، پدرم حتی خودش مرا می‌رساند و در ساعات اولیهٔ صبح دنبالم می‌آمد. می‌گفت: «حداقل این‌طوری می‌دانم کجایی!» امنیت شرط آزادی من بود.

والدینم کم‌کم مانند یک بزرگسال مستقل با من رفتار می‌کردند. به نظراتم دربارهٔ سیاست و موسیقی گوش می‌دادند، حتی اگر با من موافق نبودند؛ مخصوصاً از گروه دِ کیور خوششان نمی‌آمد. می‌گذاشتند لباس‌هایی بپوشم که دوست دارم و موهایم را طوری درست کنم که مطمئنم رابرت اسمیت[1] خوشش می‌آمد؛ اما باعث می‌شد مادرم وقتی از خانه بیرون می‌رفتم، برس‌به‌دست دنبالم بدود و بگوید: «فکر نمی‌کنی چیزی را فراموش کرده‌ای؟!»

این تغییراتْ خوشایند اما تا اندازه‌ای گیج‌کننده بودند. می‌توانستم خودم را ابراز کنم، اما هنوز برای ماندن در خانهٔ دوستم، رفتن به کنسرت یا کار در میخانه به اجازهٔ پدرم نیاز داشتم.

حتی شروع حرفه‌ام هم نتیجهٔ پیروی‌کردن از توقعات بود. والدینم، معلم‌هایم و جامعه‌ام، همه می‌گفتند که به‌رغم تردیدم، پزشکی «بهترین شغل برای توست». نمراتِ لازم را داشتم؛ چه‌چیزی بهتر از این؟ پس، در هجده‌سالگی، یورکشایر را ترک کردم و راهی دانشگاه ادینبرو شدم تا در دانشکدهٔ پزشکی تحصیل کنم که در آن زمان، در بیشتر دانشگاه‌های بریتانیا یک دورهٔ ترکیبی پنج‌سالهٔ کارشناسی و تحصیلات تکمیلی بود.

ناگهان، مجبور شدم یاد بگیرم چطور در دنیایی که ارزش‌های والدینم لزوماً در آن تعیین‌کننده نبودند، راهم را پیدا کنم. به‌واسطهٔ تربیت دوران کودکی‌ام، فرمان‌برداری در وجودم نهادینه شده بود. حالا، با ورود به دانشگاه، باید کشف می‌کردم که ارزش‌های خودم چه هستند و چطور می‌توانم آن‌ها را در دنیایی با مقررات، خطرات و محدودیت‌های متفاوت اجرا کنم.

شاید تعجب‌آور نباشد که در سال سوم دانشگاه، یک سال از دانشکدهٔ پزشکی مرخصی گرفتم تا روان‌شناسی بخوانم. مجذوب مطالعه و پژوهش دربارهٔ پیروی، اقتدار و نافرمانی شده بودم. مطالعات زیادی وجود داشتند، اما شاید هیچ‌کدام به‌اندازهٔ مطالعهٔ استنلی میلگرام، روان‌شناس اجتماعی، تأثیرگذار نبود.

---

۱. رابرت اسمیت، خواننده، ترانه‌سرا و گیتاریست گروه دِ کیور بود که موهای آشفته و آرایش عجیب صورتش او را به نمادی از سبک گوتیک راک بدل کرده بود. نویسنده به مدل موهای او اشاره می‌کند.

میلگرام آزمایش‌هایش را، که حالا بدنام شناخته می‌شوند، در اوایل دههٔ ۱۹۶۰ در دانشگاه ییل انجام داد؛ درست زمانی که محاکمهٔ آدولف آیشمن برای جنایاتش در طول هولوکاست، رو به پایان بود. میلگرام که فرزند والدین مهاجر یهودی از اروپای شرقی بود، می‌خواست بداند آیا عبارت تکراری نازی‌ها، یعنی «من فقط از دستورات پیروی می‌کردم»، که در طول محاکمات نورنبرگ بارها و بارها شنیده می‌شد، یک واقعیت روان‌شناختی عام و جدای از مقولهٔ نسل‌کشی نازی‌ها بود یا نه.

برای آزمودن این موضوع، به شرکت‌کنندگان گفت در آزمایشی دربارهٔ یادگیری و حافظه شرکت می‌کنند. شرکت‌کنندگان که به‌عنوان «معلم» تعیین شده بودند، توسط یک «آزمایشگر» دستور می‌گرفتند تا یک‌سری جفت‌کلمه را با صدای بلند برای یک «یادگیرنده» بخوانند که در اتاق دیگری ظاهراً روی صندلی الکتریکی بسته شده بود. وظیفهٔ یادگیرنده این بود که جفت‌کلمات را هنگام پرسش به یاد بیاورد. اگر یادگیرنده پاسخ اشتباه می‌داد، آزمایشگر به معلم دستور می‌داد تا یک شوک الکتریکی به یادگیرنده وارد کند. این شوک‌ها با هر پاسخ اشتباه افزایش می‌یافتند، از ۱۵ ولتِ به‌نسبت بی‌ضرر تا ۴۵۰ ولتِ خطرناک.

معلم‌ها نمی‌دانستند که این پژوهش در واقع مطالعه‌ای است دربارهٔ اطاعت از دستوراتِ صاحبان قدرت. همچنین نمی‌دانستند به‌رغم صدای دادوفریاد و کوبیدن به دیوار ازطرف یادگیرنده در اتاق بغلی، شوک واقعی به افراد اعمال نمی‌شود. هم یادگیرنده و هم آزمایشگر بازیگر بودند. اما همهٔ چیزی که شرکت‌کنندگان می‌دانستند این بود که مردی با روپوش خاکستری به‌عنوان تکنیسین، به آن‌ها می‌گفت به فرد دیگری شوک وارد کنند.

مهم نبود شرکت‌کنندگان (معلم‌ها) چه می‌گفتند. مهم نبود چقدر اعتراض می‌کردند یا نارضایتی‌شان را نشان می‌دادند یا تهدید به ترک محل می‌کردند. مرد تکنیسین به آن‌ها می‌گفت با هر پاسخ اشتباهِ یادگیرنده، ولتاژ بالا و بالاتری به وی اعمال کنند.

هروقت معلمی اعتراض می‌کرد، آزمایشگر از چهار دستور از شدت کم به زیاد استفاده می‌کرد:

۱. لطفاً ادامه دهید یا لطفاً پیش بروید.

۲. برای تکمیل آزمایش باید ادامه دهید.

۳. مطلقاً ضروری است که ادامه دهید.

۴. شما انتخاب دیگری ندارید؛ باید ادامه دهید.

اگر پس‌از دستور چهارم، معلم هنوز امتناع می‌کرد، آزمایش تمام می‌شد. در غیر این صورت، شوک‌ها تا رسیدن به ۴۵۰ ولت افزایش می‌یافت؛ قدرتی کافی برای آسیب جدی یا کشتن یک انسان!

قبل‌از آزمایش، میلگرام ازگروهی از روان‌پزشکان خواست پیش‌بینی کنند چند درصد از شرکت‌کنندگان به اعمال مجازات فراتر از ۱۵۰ ولت، یعنی دهمین سطح شوک، ادامه خواهند داد. روان‌پزشکان پیش‌بینی کردند که اکثر معلم‌ها از این نقطه فراتر نخواهند رفت و کمتر از چهاردرصد به اعمال شوک بعداز ۳۰۰ ولت ادامه خواهند داد؛ نقطه‌ای که یادگیرنده به دیوار اتاق می‌کوبید و پس‌از آن، دیگر پاسخی نمی‌داد.

روان‌پزشکان همچنین پیش‌بینی کردند که فقط حدود یک نفر در هزار نفر اهرم را روی برچسب «خطر: شوک شدید» برای ۴۵۰ ولت، بیشترین اندازهٔ مجاز، خواهد کشید.

اما نه!

نتایج آزمایش خود میلگرام را هم شوکه کرد.

تک‌تک شرکت‌کننده‌های آزمایشْ اهرم را تا ۱۵۰ ولت کشیدند.

تک‌تک شرکت‌کننده‌ها اهرم را تا ۳۰۰ ولت نیز کشیدند.

و حیرت‌آور اینکه ۶۵درصد آن‌ها اهرم را تا مقدارِ کشندهٔ ۴۵۰ ولت کشیدند.

اولین‌باری که آزمایش میلگرام را خواندم، مجذوب آن شدم، اما تعجب نکردم. بزرگ‌شدن من هم‌زمان با سال‌های نخست‌وزیری تاچر بود و در آن سال‌ها، هر شب، در اخبار تلویزیون تصاویری از معدنچیان اعتصاب‌کننده را می‌دیدم که پلیس‌های سوار بر اسب کتکشان می‌زدند. همچنین، ماجرای قصاب یورکشایر که سیزده زن را در شهر زادگاهم، برادفورد، به قتل رسانده بود، رخداد روز بود. به یاد دارم چهره‌های آن زنان را روی جلد روزنامهٔ روی میز قهوه‌خوری اتاق نشیمنمان می‌دیدم و می‌شنیدم که اخبار بی‌بی‌سی به زنان هشدار می‌داد که در تاریکی شب بیرون نروند، در بارهای عمومی ننوشند و به‌هیچ‌وجه جلب‌توجه نکنند. این رویدادها و مشابه آن‌ها به من نشان دادند

چگونه اقتدار [به‌واسطهٔ اِعمال مجازات] به خشونت تبدیل می‌شود و نیز، چگونه نافرمانی اغلب به خطر می‌انجامد. با این پیش‌زمینه، خیلی خوب درک می‌کردم که چرا شرکت‌کننده‌ها در آزمایش میلگرام از آزمایشگر اطاعت کردند.

اما میلگرام نه‌تنها انتظار این نتایج را نداشت، بلکه از آن منزجر هم شد. کمی پس‌از آزمایش، او در نامه‌ای به بنیاد ملی علوم نوشت:

> «مدتی پیش، در غفلتی ساده‌لوحانه، از خودم پرسیدم: *آیا دولتی فاسد می‌تواند در سراسر ایالات متحده به تعداد کافی ابلهان اخلاقی پیدا کند تا کارکنان مورد نیاز را برای تشکیل چیزی مثل اردوگاه‌های مرگ، مشابه آنچه در آلمان وجود داشت، تأمین کند؟* حالا کم‌کم به این فکر می‌کنم که همهٔ افراد لازم را می‌توان در نیوهِیوِن یافت.»

نتیجه‌گیری از آزمایش میلگرام آسان است: گرایش ما به فرمان‌برداری از صاحبان اقتدار حتی بر اساسی‌ترین غرایز اخلاقی‌مان غلبه می‌کند. ما طوری تربیت شده‌ایم که اطاعت را مساوی خوب‌بودن و سرپیچی را با بدبودن یکسان بدانیم؛ طوری که اگر کسی به ما دستور دهد، کارهای غیراخلاقی نیز انجام خواهیم داد. میلگرام آزمایش‌شونده‌ها را با عنوان «مطیع» یا «سرکش» دسته‌بندی کرد. یک دوگانگی ساده: شرکت‌کنندگان یا به یادگیرنده شوک می‌دهند یا نمی‌دهند. این آزمایش به‌دلیل همین دسته‌بندی ساده و سرراست، بسیار مشهور است.

اما وقتی در مطالعهٔ میلگرام غرق شدم، چیز دیگری هم توجهم را جلب کرد. استنلی میلگرام در تحلیلش به «وقوع مکرر خنده‌های عصبی» اشاره کرد. چهارده نفر از چهل آزمودنی اصلی، هنگامی که به آن‌ها دستور داده شد شوک‌های الکتریکیِ به‌باور خودشان دردناک را وارد کنند، خندیدند و لبخند زدند. به‌نظر میلگرام، این «نشانهٔ غیرمنتظرهٔ تنش، کاملاً نابجا و حتی عجیب» بود.

می‌توانستم این موضوع را به‌خوبی درک کنم. به یاد آوردم سال‌ها پیش، هنگام مشاهدهٔ کتک‌خوردن دانش‌آموزی دیگر، چه احساسی داشتم. این فقط به موضوع اطاعت و ترس از اقتدار مربوط نبود. چیز دیگری هم حس می‌کردم: تنش، احساس ناراحتی، حسی عجیب در معده‌ام.

نمی‌خواستم از کتک‌خوردن هم‌کلاسی‌ام چشم‌پوشی کنم و آن را نادیده بگیرم. نمی‌خواستم فقط یک تماشاچی باشم، اما ساکت‌ماندن همان کاری بود که برایش «تربیت» شده بودم، بااینکه حس می‌کردم اشتباه است.

میلگرام دریافت که بسیاری از آزمایش‌شونده‌ها عصبی به نظر می‌رسیدند؛ به‌خصوص وقتی شوک‌هایی که فکر می‌کردند وارد می‌کنند، خیلی قوی بود. آن‌ها عرق می‌کردند، دچار لکنت می‌شدند، لب‌هایشان را گاز می‌گرفتند و غرغر می‌کردند که نشان‌دهندهٔ ترس و اضطراب شدید بود.

فهمیدم این آزمایش‌شونده‌ها احتمالاً مثل من بودند: می‌خواستند نه بگویند.

در واقع، گاهی حتی می‌گفتند یا سعی می‌کردند بگویند. برخی از شرکت‌کنندگانی که نهایتاً «مطیع» طبقه‌بندی شدند، در واقع تلاش می‌کردند از دادن شوک خودداری کنند. گاهی سکوت می‌کردند. گاهی پیش‌از فشردن دکمه، مکث می‌کردند. گاهی فحش می‌دادند یا آزمایش را قطع می‌کردند تا از یادگیرنده بپرسند حالش خوب است یا نه.

گاهی حتی درخواست می‌کردند آزمایش متوقف شود؛ اما وقتی آزمایشگر به آن‌ها می‌گفت باید ادامه دهند، دوباره شوک‌دادن را از سر می‌گرفتند. برایم کاملاً واضح بود: این افراد «مطیع» سعی می‌کردند سرپیچی کنند، اما به‌طور کامل موفق نمی‌شدند.

افرادی که علایم جسمی ناراحتی نشان می‌دادند یا از یادگیرنده می‌پرسیدند آیا حالش خوب است و به آزمایشگر می‌گفتند که نمی‌خواهند ادامه دهند، همگی نشان می‌دادند که کورکورانه مطیع نیستند. بسیاری از آن‌ها در واقع تلاششان را می‌کردند تا در برابر چیزی که فکر می‌کردند اشتباه است، مقاومت کنند.

چند بار سعی کرده بودم به درخواست غیرمنصفانهٔ یک معلم یا دستور بی‌اندازه سخت‌گیرانهٔ پدرم «نه» بگویم، اما در نهایت احساساتم را سرکوب کرده و کاری را که آن‌ها خواسته بودند، انجام داده بودم؟ چند بار اعتراضم به اظهارنظری نژادپرستانه را فروخورده یا از جمع پیروی کرده بودم، فقط برای اینکه جنجالی به پا نشود یا دیگران راحت باشند؟

و چند بار تقریباً کف دست‌هایم را با ناخن‌هایم زخمی کرده بودم یا نزدیک بود در گونه‌ام سوراخ ایجاد کنم، به‌جای اینکه براساس آنچه درست می‌دانستم، عمل کنم؟

وقتی دانشجو بودم، زبان لازم برای بیانش را نداشتم. اما به نظرم می‌رسید

شرکت‌کننده‌های آزمایش میلگرام آن‌قدرها هم که گاهی توصیف می‌شدند، ساده نبودند. شاید در عمل نافرمانی نمی‌کردند، اما صرفاً به توصیف میلگرام، «ابله‌های اخلاقی» هم نبودند که فقط بدون فکر از دستورات پیروی کنند. آن‌ها جایی در میانه قرار داشتند؛ یعنی بین گرایشِ نهادینه‌شان برای اطاعت‌کردن و ارادهٔ ضعیفشان برای سرپیچی از دستوراتی که می‌دانستند اشتباه است، گیر افتاده بودند.

آن لبخندهای غیرعادی، آن خنده‌های عصبی، حتی وقتی مدرک روان‌شناسی‌ام را گرفتم و همان‌طور که همه انتظار داشتند، به دانشکدهٔ پزشکی برگشتم، رهایم نکردند. حتی وقتی به‌عنوان پزشک تازه‌کار ویزیت می‌کردم، به کف دست‌های عرق‌کردهٔ شرکت‌کنندگان آزمایش میلگرام فکر می‌کردم که اهرم شوک را فشار می‌دادند.

سال‌ها بعداز خواندن نتایج آزمایش میلگرام، بعداز دو دهه تحقیق در روان‌شناسی، به این نتیجه رسیده‌ام که نافرمانی و اطاعتْ عواملی صفرویکی نیستند، بلکه روی یک طیف قرار دارند. نافرمانی صرفاً حالتی واحد نیست؛ بلکه یک ویژگی با شدت و ضعف مختلف است که درجات متفاوتی از درک، پرسشگری و اقدام را در بر می‌گیرد.

حقیقت این است که بیشتر ما درست مثل آن شرکت‌کنندگان در آزمایش‌های میلگرام هستیم. مثل آن‌ها، اطاعت در وجود ما نهادینه شده است. همهٔ عمر برای آن تربیت شده‌ایم. اگر به‌فرض خودمان را در آزمایشگاهِ یک دانشگاه آیوی لیگ می‌یافتیم و از ما خواسته می‌شد شوک الکتریکی وارد کنیم، شاید امیدوارانه فکر کنیم که اگر ما بودیم، این درخواست را رد می‌کردیم. اما واقعیت احتمالی این است که بیشتر شبیه آن ده‌ها نفری هستیم که عرق می‌کردند، دچار لکنت می‌شدند و عصبی لبخند می‌زدند، زیرا میان دو ارزش متضادِ اطاعت از اقتدار و آسیب‌نرساندن به دیگران، گرفتار شده بودند.

صرفاً به این دلیل که دکمهٔ شوک را فشار داده‌اید، به این معنا نیست که این تصمیم آسان است یا قطب‌نمای اخلاقی‌تان با آن مخالفتی ندارد. شکست‌خوردن در سرپیچی از اقتدار، ما را به هیولا تبدیل نمی‌کند. حتی ما را به آدمی کاملاً مطیع نیز تبدیل نمی‌کند؛ بلکه ما را انسان می‌کند و درست در موقعیتی قرار می‌دهد که می‌توانیم طرز رفتارمان را تغییر دهیم.

ادامه دارد...

برای مطالعهٔ مشخصات کتاب **ببخشید، ولی نه!** یا سفارش نسخهٔ فیزیکی آن می‌توانید روی لینک زیر کلیک و کتاب را از سایت نشر نوین تهیه کنید.

خرید کتاب **ببخشید، ولی نه!**

www.NashreNovin.ir