

نقطه مطلوب



لذت‌های رنج و جستجوی معنا

دکتر پل بلوم

استاد بازنشسته روان‌شناسی در دانشگاه ییل

ترجمه

دکتر میلاد سبزه‌آرای لنگرودی

نقطه مطلوب

لذت های رنج و جستجوی معنا

نویسنده: پل بلوم

ترجمه ی میلاد سبزه آرای لنگرودی

اندیشه
آگاه

درباره نویسنده

دکتر پل بلوم^۱، استاد روان‌شناسی در دانشگاه تورنتو^۲ و استاد بازنشسته روان‌شناسی در دانشگاه ییل^۳ است. تحقیقات وی در زمینه روان‌شناسی اخلاق، هویت و لذت است. بلوم جوایز و افتخارات متعددی به دست آورده و اخیراً جایزه تحقیقاتی کلاوس جی جیکوبز^۴ را دریافت کرده است. وی مقالاتی برای مجلات علمی نیچر^۵ و ساینس^۶ و روزنامه‌های نیویورک تایمز^۷، نیویورکر^۸ و ماهنامه آتلانتیک^۹ نوشته است.

شماره کتاب (nbookcity.com)

آنچه دیگران در مورد کتاب گفته‌اند

پل بلوم استعدادی ذاتی برای تشخیص تناقض‌های موجود در طبیعت انسان و حل آن‌ها با توضیحات عمیق و رضایت‌بخش دارد. این کتاب واضح و جذاب نیز مجدداً همین کار را در خصوص تمایل ما به مازوخیسم یا آزارپذیری^{۱۱} انجام می‌دهد.

استیون پینکر^{۱۱}، استاد روان‌شناسی دانشگاه هاروارد^{۱۲}

کتابی شورانگیز، جذاب و سرشار از بینش. دقیقاً همان چیزی که از پل بلوم، یکی از بهترین نویسندگان جهان و یکی از عمیق‌ترین متفکران در زمینه رفتار انسان انتظار دارید. خواندن استدلال او در مورد اینکه چرا ما گاهی به دنبال غم، ترس و درد هستیم، به‌طور متناقضی لذت‌بخش است. پس ماژیکتان را بردارید و تقویمتان را پاک کنید، چون وقتی این کتاب را باز کنید، دیگر نمی‌توانید آن را زمین بگذارید.

دنیل گیلبرت^{۱۳}، استاد روان‌شناسی دانشگاه هاروارد

طنزی به شدت خنده‌دار و کاملاً تأمل‌برانگیز از عجیب‌ترین ابعاد لذت انسانی! با مثال‌های هیجان‌برانگیز که نمی‌توانید برای گفتن آن‌ها به دوستانتان صبر کنید. بلوم سفری سرگرم‌کننده و از لحاظ نظری پرینش به عجیب‌ترین اشکال لذت در گونه ما می‌کند. این کتابی است که قطعاً نقطه مطلوب شما را هدف قرار می‌دهد و رگ خواب شما را به دست می‌آورد!

لوری سانتوس^{۱۴}، استاد روان‌شناسی دانشگاه ییل^{۱۵}

اثری که در آن واحد معتبر، جذاب و درگیرکننده است.

مجله هارپر^{۱۶}

پل بلوم طرز فکر شما را تغییر خواهد داد. شاید رنج چیز بدی نباشد، درست است؟ او توضیح می‌دهد که چرا تجربه درد، لذتی که به دنبال آن می‌آید را افزایش می‌دهد و درواقع، زندگی بدون درد خسته‌کننده خواهد بود.

وبسایت GoodMorningAmerica.com

کتاب «نقطه مطلوب» واضح و زیبا نگارش شده است، به‌طوری‌که خواندن آن با رنج کمی همراه است! این کتاب استدلالی قوی و متقاعدکننده در این خصوص ارائه می‌دهد که زحمت، رنج و عذاب می‌توانند چیزهای خوبی باشند.

مجله کرکوس ریویوس^{۱۷}

این کتاب شما را به چالش می‌کشد تا در مورد دیدگاه‌تان از یک زندگی خوب تجدیدنظر کنید. پل بلوم با بینشی دقیق و نثری درخشان بیان می‌کند که درد و رنج برای شادکامی^{۱۸} ضروری بوده و پادزهری روح‌بخش برای مثبت‌نگری سمی^{۱۹} است.

آدام گرانت^{۲۰}، نویسنده نیویورک تایمز

همیشه می‌توان روی پل بلوم حساب کرد تا مفروضات مسلم در مورد بشریت را زیرورو کند. با کتاب «نقطه مطلوب» او دوباره این کار را کرده است! اما این بار، بررسی‌های او در مورد درد، رنج، لذت و معنا این سؤال همیشگی را مطرح کرده و پاسخ می‌دهد که چه چیزی زندگی را برای زیستن ارزشمند می‌سازد. این کتاب شیوا و فاخر را از دست ندهید.

سوزان کین^{۲۱}، نویسنده کتاب «سکوت: قدرت درون‌گراها در دنیایی که قادر نیست از سخن گفتن

باز ایستد»^{۲۲}

پیشگفتار: زندگی خوب

وقتی زندگی به خوبی پیش می‌رود، اغلب فراموش می‌کنیم که چقدر آسیب‌پذیریم؛ اما اتفاقاتی در همه جا رخ می‌دهند که این آسیب‌پذیری را به ما یادآوری می‌کنند. همیشه احتمال دردی مانند درد ناگهانی در کمر، مو برداشتن ساق پا و شروع تدریجی سردرد یا ناراحتی هیجانی مانند فهمیدن اینکه راز یک دوست صمیمی را به اشتباه برای تمامی مخاطبینمان ارسال کرده‌ایم وجود دارد. چنین نمونه‌هایی تنها مواردی ناچیز هستند. در واقع، به نظر می‌رسد در میزان بدبختی که می‌توانیم تجربه کنیم، آن هم اغلب به دست دیگران، هیچ محدودیتی وجود ندارد.

ساده‌ترین نظریه در مورد طبیعت انسان این است که ما با تمام قوا تلاش می‌کنیم تا از وقوع چنین تجربیاتی جلوگیری کنیم. ما به دنبال لذت و آسایش هستیم و امیدواریم که بتوانیم بدون آسیب جدی، زندگی خود را بگذرانیم. باید از درد و رنج به دلیل ماهیتی که دارند دوری کرد. ماری کوندو^{۲۳} مربی و مدرس ساماندهی و نظم دادن به زندگی، با گفتن این پند به مردم که وسایلتان را در صورتی که باعث شادی شما نمی‌شوند دور بریزید، ثروتمند و مشهور شد و بسیاری از افراد نیز چنین پاک‌سازی‌هایی را توصیه‌ای عالی برای زندگی می‌دانند.

اما این نظریه ناقص است، چراکه تحت شرایط مناسب و در مقادیر مناسب، درد جسمی و عاطفی، سختی، شکست و از دست دادن، دقیقاً همان چیزهایی هستند که به دنبالشان هستیم.

به تجربه منفی مورد علاقه‌تان فکر کنید. شاید به سراغ تماشای فیلم‌هایی بروید که باعث می‌شوند گریه کنید، جیغ بکشید یا عرق بزنید. یا ممکن است به آهنگ‌های غمگین گوش کنید. زخم‌هایتان را با ناخن دست‌کاری کنید، غذاهای تند بخورید و حمام آب داغ بگیرید یا کوه‌نوردی کنید، در مسابقه دوی ماراتن شرکت کنید و یا در سالن‌های ورزشی و کلاس کاراته به صورت‌تان مشت بخورد. روان‌شناسان مدت‌هاست می‌دانند که دیدن خواب‌های بد بسیار شایع‌تر از خواب‌های خوب است، اما حتی زمانی که در بیداری هم مشغول خیال‌پردازی هستیم و بر روی تمرکز و افکارمان کنترل داریم، باز هم اغلب فکرهای منفی می‌کنیم.

بخش‌هایی از این کتاب توضیح خواهد داد که چرا از این تجربیات ناخوشایند لذت می‌بریم. متوجه خواهید شد که نوع درستی از درد کشیدن می‌تواند منجر به لذت بیشتر در آینده شود. در واقع، این قبیل دردها هزینه‌هایی هستند که برای به دست آوردن پاداش بیشتر در آینده می‌پردازیم. درد می‌تواند حواس ما را از نگرانی‌هایمان پرت کند و حتی به ما کمک کند تا از خودمان فراتر برویم و به

تعالی برسیم. انتخاب اینکه رنج بکشیم، می‌تواند در خدمت اهداف اجتماعی باشد، می‌تواند نشان دهد که چقدر سرسخت هستیم یا به طور عکس می‌تواند فریاد کمک‌خواهی باشد. هیجانات ناخوشایندی مانند ترس و غم بخشی از بازی زندگی و خیال‌پردازی‌های ذهنمان هستند و می‌توانند نوعی رضایت اخلاقی را در ما ایجاد کنند؛ و در نهایت اینکه، تلاش کردن و سختی کشیدن در موقعیتی مناسب، می‌تواند لذت تسلط^{۲۴} و غرقه‌گی^{۲۵} را به همراه داشته باشد.

قرار بود کل کتاب درباره این موضوع باشد. قصد داشتم درباره اینکه رنج کشیدن چگونه می‌تواند باعث لذت شود بنویسم و نام کتاب نیز با انتخابی نه‌چندان هوشمندانه، «لذت‌های رنج» باشد. اما وقتی با دوستان و همکارانم صحبت می‌کردم و کارهای روان‌شناسان، فیلسوفان و سایر دانشمندان را می‌خواندم، دچار تردید شدم. در ادامه معلوم شد نظریه‌هایی که درباره حمام آب داغ، آهنگ‌های غمگین و مشت خوردن هستند خیلی قابل تعمیم به سایر امور نیستند. بسیاری از تجربیات منفی که با علاقه به دنبال آن‌ها هستیم باعث ایجاد شادکامی یا هیجانات مثبت در ما نمی‌شوند، اما باز هم در پی‌شان هستیم.

اکنون به نوع دیگری از رنج خودخواسته توجه کنید. افراد زیادی، به‌خصوص مردان جوان، گاهی انتخاب می‌کنند که به جنگ بروند، درحالی‌که دوست ندارند دچار معلولیت شده یا کشته شوند. آن‌ها امیدوارند چالش، ترس و مبارزه را تجربه کنند و به قول معروف، توسط آتش غسل تعمید داده شوند. بعضی از ما بچه‌دار شدن را انتخاب می‌کنیم و معمولاً می‌دانیم که این کار چقدر سخت است. شاید حتی همه تحقیقاتی که نشان می‌دهند، هر لحظه از سال‌های زندگی همراه با فرزندان خردسال می‌تواند از هر زمان دیگری از زندگی استرس بیشتری داشته باشد را نیز خوانده باشیم و کسانی که از قبل در این خصوص اطلاعی ندارند نیز به سرعت متوجه آن می‌شوند؛ باین‌حال به‌ندرت از انتخاب خود پشیمان می‌شویم. به‌طور کلی کارهایی که بیشترین اهمیت را در زندگی ما دارند شامل رنج و فداکاری هستند. اگر آن‌ها آسان بودند، انجام دادنشان چه فایده‌ای داشت؟

اهمیت رنج کشیدن موضوع تازه‌ای نیست و در ادیان مختلف آمده است، برای مثال در داستان پیدایش^{۲۶} می‌خوانیم که چگونه نخستین گناه آدم و حوا، ما را به یک زندگی دائمی توأم با تلاش و تقلا محکوم کرد. این مفهوم در اندیشه بودائی ایده‌ای محوری است و در هر چهار حقیقت شریف^{۲۷}، رنج موضوع اصلی است. همچنین همواره رنج هسته اصلی افکار ماکس وبر^{۲۸} درباره اخلاق کاری پروتستان نیز بوده است.

حتی اندیشمندانی که در مورد سایر مسائل با هم توافق ندارند، در مورد ارزش رنج اتفاق نظر دارند. تورنتو^{۲۹}، شهری که بخش بیشتر این کتاب را در آن نوشتم، اخیراً میزبان مناظره‌ای بین جردن پترسون^{۳۰}، روان‌شناس کانادایی و منتقد برجسته پست مدرنیسم از یک‌سو و اسلوی ژیک^{۳۱}، فیلسوف مشهور چپ افراطی بود. موضوع مناظره آن‌ها شادکامی بود. روزنامه «یادداشت‌های تحصیلات عالی»^{۳۲} در مقاله‌ای درباره این مناظره به معرفی این افراد و دیدگاه‌هایشان پرداخت و به برخی شباهت‌ها در نظرات این دو اشاره کرد. ظاهراً هر دو اندیشمند به رنج احترام می‌گذارند. پترسون نوشته است: «هدف زندگی یافتن بزرگ‌ترین باری که می‌توانید به دوش بکشید و تحمل آن است.» درحالی که ژیک معتقد است: «تنها شیوه زندگی که رضایت عمیق را در پی دارد، زندگی توأم با مبارزه ابدی است.» به نظر من این نقل‌قول‌ها کمی اغراق‌آمیز هستند. آیا واقعاً تلاش و کوشش باید ابدی باشد؟ باین حال، با توجه به اینکه آن‌ها اهمیت رنج را تشخیص داده‌اند، این دو نفر برادران من هستند.

کتاب «نقطه مطلوب» چند کار را به طور هم‌زمان انجام می‌دهد. بیشتر بخش‌های آن به سؤالات خاصی می‌پردازد که به نظر من جالب هستند و فکر می‌کنم برای شما نیز همین‌طور باشند. چرا بعضی از مردم دوست دارند فیلم‌های ترسناک ببینند؟ چرا برخی از نوجوانان خودزنی می‌کنند؟ جذابیت روابط توأم با سادیسم (آزارگری) و مازوخیسم (آزارپذیری) در چیست؟ آیا رنجی ناگزیر و ناگهانی مثلاً مرگ یک کودک، تاب‌آوری ما را افزایش می‌دهد؟ آیا چنین تجربه‌ای ما را مهربان‌تر می‌کند؟ دو برابر شدن حقوق‌تان چه اثری بر روی شادکامی شما خواهد داشت؟ بچه‌دار شدن به چه نحو بر احساس شما درباره اینکه زندگی معنادار است تأثیر می‌گذارد؟

اما علاوه بر این موارد، کتاب «نقطه مطلوب» از ایده‌ای گسترده‌تر درباره طبیعت انسان نیز دفاع می‌کند. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که انسان‌ها لذت‌گرا هستند و فقط به لذت اهمیت می‌دهند. من می‌خواهم شما را متقاعد کنم که اگر به اشتیاق ما برای درد کشیدن نگاهی دقیق بیندازیم، متوجه می‌شویم که این دیدگاه اشتباه است و درمی‌یابیم که تمایل داریم تا کارهایی عمیق‌تر و متعالی‌تر انجام دهیم.

این‌طور نیست که من از لذت بیزار باشم. بلکه کتاب حاضر از این ایده دفاع می‌کند که چیزهای زیادی وجود دارند که مردم در زندگی‌شان به دنبال آن‌ها هستند، دیدگاهی که گاهی اوقات «کثرت‌گرایی انگیزشی»^{۳۳} نامیده می‌شود. دیدگاه من در اینجا با نظر تایلر کاون^{۳۴} که یک

اقتصاددان است هماهنگی دارد. وی اخیراً نوشته است:

«زندگی یک انسان را نمی‌توان در یک ارزش خاص خلاصه کرد. سرتاسر زندگی سرشار از زیبایی، عدالت یا شادکامی نیست و احتمال درست بودن نظریه‌های کثرت‌گرا بیشتر است، چراکه این نظریه‌ها عقیده دارند که ارزش‌های متنوعی از جمله بهزیستی^{۲۵}، عدالت، انصاف، زیبایی، دستاوردهای خارق‌العاده بشری، رحم و شفقت و بسیاری از انواع متفاوت و گاهی متضاد شادکامی وجود دارند. زندگی پیچیده است!»

درنهایت باید بگویم که برخی از ایده‌ها و یافته‌های شرح داده شده در این کتاب می‌تواند کاربرد عملی داشته باشند. اغلب به دو کتابی که مدت‌ها پیش خوانده‌ام فکر می‌کنم: «غرقه‌گی» اثر میهای چیکسنت‌میهای^{۲۶} و «انسان در جستجوی معنا»^{۲۷} اثر ویکتور فرانکل^{۲۸}. این دو کتاب شبیه به کتاب‌های خودیاری مرسوم نیستند، اما هرکدام ادعاهایی در مورد ماهیت و شکوفایی انسان دارند و باعث شده‌اند تا بسیاری از مردم در مورد نحوه زندگی خود تجدیدنظر کنند.

بعداً در مورد فرانکل بیشتر صحبت خواهم کرد، اما اجازه دهید در مورد غرقه‌گی به نکاتی اشاره کنم. من در بیشتر اوقات زندگی، خودم را غرق در کارهای سخت دیده‌ام مانند تمرین برای مسابقه دوی ماراتن یا یادگیری کدنویسی؛ اما به‌ندرت درباره این تجربیات فکر می‌کردم، تا اینکه آنچه چیکسنت‌میهای درباره «حالت‌های غرقه‌گی» و نقش محوری آن‌ها در شادکامی و شکوفایی گفته است را خواندم و برای اولین بار متوجه شدم که چنین کارهایی ارزشمند هستند. به نظر چنین تجربیاتی برایم بسیار مهم‌تر از آن چیزی بودند که خودم تصور می‌کردم؛ بنابراین آگاهانه تصمیم گرفتم تلاش بیشتری کنم تا بخش زیادی از عمرم را در حالت غرقه‌گی بگذرانم که باعث شادی و رضایت بیشتر من شد. چنین کتاب‌هایی بر زندگی من و بسیاری از افراد دیگر تأثیر گذاشته‌اند. امیدوارم کتاب «نقطه مطلوب» نیز این‌طور باشد.

من به اندازه کافی از این نوع کتاب‌ها خوانده‌ام تا بدانم که قرار است چه اتفاقی بیفتد. اکنون باید به شما بگویم که ما در یک بحران به سر می‌بریم. ما ناراضی، سرگردان، افسرده، مضطرب، تنبل و بی‌انضباط بوده و در معرض خودکشی قرار داریم. در بدترین دوران از زندگی بشر هستیم و آنچه در این کتاب و در لابه‌لای صفحات آن خواهید یافت راه حل این مشکلات است. به همین دلیل است که باید این کتاب را بخوانید.

چنین دیدگاهی (بحرانی بودن وضعیت بشر) در برخی کتاب‌های فاخر نیز بیان شده است. چیکست‌میهای در کتاب «غرقه‌گی» به طور مفصل به این موضوع می‌پردازد که چگونه رفاه مادی، زندگی ما را بی‌معنا کرده است، به ویژه آمریکایی‌های مدرن که تا حد زیادی زندگی عذاب‌آوری دارند. او می‌نویسد: «تعداد افرادی که واقعاً شاد هستند بسیار اندک و نادر است.» امیلی اصفهانی اسمیت^{۲۹} در کتاب «قدرت معنا»^{۳۰} در مورد جهش شدید تعداد افراد مبتلا به افسردگی از دهه ۱۹۶۰ که با افزایش مصرف داروهای ضد افسردگی همراه بوده است صحبت می‌کند و نتیجه می‌گیرد: «ناامیدی و بدبختی نه تنها افزایش یافته، بلکه می‌توان گفت به یک اپیدمی تبدیل شده است.» یوهان هری^{۳۱} در کتاب «روابط از دست رفته»^{۳۲} به همین داده‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید که یکی از اهداف کتابش این است که توضیح دهد چرا «ظاهراً افراد بسیار بیشتری احساس افسردگی و اضطراب می‌کنند». دیوید بروکس^{۳۳} نیز در کتاب پرفروش اخیر خود با نام «کوه دوم»^{۳۴} به ما می‌گوید: «جامعه ما به یک دشمن علیه شادکامی بدل شده است» و در ادامه به «افزایش تکان‌دهنده بیماری‌های روانی، خودکشی و بی‌اعتمادی» می‌پردازد.

اما در سوی دیگر، بسیاری از افراد استدلال می‌کنند که (به طور نسبی) امروزه بهترین دوران تاریخ زندگی بشر است. تأثیرگذارترین مدافع این دیدگاه استیون پینکر^{۳۵} است. پینکر در کتاب «اینک روشنگری»^{۳۶} مجموعه‌ای غنی از داده‌ها را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد جهان چگونه به جای بهتری برای زندگی تبدیل شده است. چند مثال از صدها پژوهشی که وی بررسی می‌کند نشان می‌دهند که امید به زندگی، دسترسی به غذا، سواد، آموزش و اوقات فراغت افزایش یافته و در مقابل مرگ‌ومیر کودکان، فقر، جنگ، نژادپرستی و تبعیض جنسیتی کاهش یافته است.

اکنون، شکایت از دوران مدرن و اعتقاد به پیشرفت در تناسب با هم قرار گرفته‌اند. همان‌طور که پینکر به دقت بیان کرده است، «بهتر از گذشته» به معنای «خوب» نیست. پینکر منکر این نیست که زندگی بسیاری از مردم وحشتناک است. علاوه بر این، آنچه او ارائه می‌کند روندی است که تا به امروز طی شده است و ممکن است شرایط بسیار بدتر شود. شاید جهان به زودی به دلیل تغییرات آب و هوایی یا جنگی هسته‌ای به پایان برسد.

با این حال، اگر این امکان را داشتید که زندگی خود را در هر دورانی از تاریخ بشریت سپری کنید، شاید منطقی‌ترین انتخاب ممکن، دوران کنونی باشد، به ویژه اگر اهل یکی از فقیرترین نقاط کره زمین باشید یا زن، اقلیتی قومی و یا فردی با اختلال هویت جنسیتی باشید. این واقعیت که

میلیون‌ها نفر سالانه از فقر شدید می‌گیرند، باید بیشتر از این ما را خوشحال کند. اگر مردمان بهتری بودیم، این اتفاق بسیار بیشتر از برخی دردسره‌های زندگی مدرن که بسیاری از ما از آن‌ها شکایت داریم (برای مثال، مردم در تویتر بدجنسی می‌کنند! یا صندلی‌های خطوط هوایی بسیار کوچک هستند!) با اهمیت‌تر بود.

دنیا از جهات دیگری نیز بهتر شده است. مثال موردنظر من اینترنت است که شاید در نگاه ما به اندازه افزایش امید به زندگی یا کاهش قتل، دستاورد چشمگیری نیست. دستگاهی که من اکنون از آن استفاده می‌کنم می‌تواند تقریباً به هر کتاب، فیلم یا برنامه تلویزیونی، اغلب به صورت رایگان دسترسی داشته باشد. در چند ثانیه، می‌توانم به یک آلبوم کمدی قدیمی از استیو مارتین^{۴۷} گوش کنم، رمانی از جین اسمایلی^{۴۸} را دوباره بخوانم، یا با آهنگ آلیس کوپر^{۴۹} برقصم. من آن قدر سنم زیاد است تا زمانی را به یاد بیاورم که اگر به کشور دیگری سفر می‌کردید، حتی صحبت کردن با عزیزانتان بسیار پرهزینه بود و دیدن چهره‌های آن‌ها تنها در داستان‌های علمی تخیلی ممکن بود. خود جوان‌ترم از دیدن کارهایی که چند هفته پیش انجام دادم شگفت‌زده می‌شد: «در کافی‌شاپی در نیوزلند^{۵۰} نشسته بودم و از تلفنم برای دیدن و صحبت با خواهرزاده‌هایم در اتاوا^{۵۱} استفاده می‌کردم.» اگر از همه این پیشرفت‌ها تحت تأثیر قرار نگرفته‌اید، نشانگر این است که چقدر سریع به پیشرفت‌ها عادت می‌کنیم و آن‌ها را بدیهی می‌انگاریم.

ممکن است به این فکر کنید که آیا هر یک از این پیشرفت‌ها واقعاً باعث افزایش رضایت ما شده‌اند یا خیرند. آیا این بینش بزرگی نیست که فهمیده‌ایم شادکامی از درون برمی‌آید؟ شکسپیر^{۵۲} می‌نویسد: «هیچ چیز خوب و بدی وجود ندارد، بلکه فکر باعث می‌شود که چنین باشد.» مطمئناً ما می‌توانیم در دنیایی با وفور نعمت‌ها بدبخت باشیم و یا در بدترین شرایط خوشبخت باشیم.

در ادامه بحث‌های زیادی در این باره بیان خواهد شد؛ اما در اینجا حقیقتی حتی بزرگ‌تر وجود دارد. حقیقتی آن قدر بدیهی که به ندرت کسی در مورد آن صحبت می‌کند. اینکه اگر در آسایش جسمی و هیجانی باشید، دستیابی به زندگی خوب بسیار آسان‌تر است. اگر فرزندانان از گرسنگی می‌میرند یا خودتان به دلیل بیماری در عذاب هستید، داشتن شادی و رضایت سخت خواهد بود. از این رو عجیب خواهد بود که بهبود شرایط زندگی ما تفاوتی در شادکامی ما ایجاد نکرده باشد.

در واقع، پینکر خاطرنشان می‌کند که روند مثبت و رو به رشدی در میزان شادکامی در طول زمان (حداقل در دوران اخیر) وجود دارد. در کشورهایی که نظرسنجی‌های متعددی در آن‌ها انجام شده

است، مردم در جدیدترین نظرسنجی‌ها شادتر هستند و بیشتر مردم خود را شاد توصیف می‌کنند. پروژه «نظرسنجی ارزش‌های جهانی»^{۵۲} نشان داد که ۸۶ درصد از افرادی که در سطح جهان ارزیابی شدند، خود را «نسبتاً شاد» یا «بسیار شاد» توصیف می‌کنند. هنگامی که کارشناسان اصرار دارند که جوامعشان غرق در بدبختی است، به طور ناخودآگاه در حال تأیید یکی از یافته‌های مهم در حوزه شادکامی هستند که بیان می‌کند مردم شادی دیگران را دست‌کم می‌گیرند. ما تمایل داریم خود را استثناهایی خوش‌شانس بدانیم و گمان کنیم که دیگران در بدبختی به سر می‌برند.

اگرچه این شادی به طور مساوی توزیع نمی‌شود و برخی از کشورها شادتر از کشورهای دیگر هستند. ممکن است در مورد نحوه اندازه‌گیری شادکامی تردید داشته باشید و ما به زودی در مورد مبهم بودن کلمه «شاد» صحبت خواهیم کرد. این کلمه در زبان‌های مختلف معانی متفاوتی دارد که امکان مقایسه بین کشورها را دشوار می‌کند؛ اما به نظر نمی‌رسد که جمله‌بندی دقیق سؤال، تفاوتی در نحوه نتیجه‌گیری ایجاد کند. درحالی‌که برخی پژوهش‌ها مانند «نظرسنجی ارزش‌های جهانی» برای اندازه‌گیری شادکامی از «پرسش» استفاده می‌کنند، برخی دیگر از پژوهش‌ها از سایر روش‌های سنجش بهره می‌برند، مانند اینکه از مردم می‌خواهند زندگی‌شان را بر اساس نمره‌ای از ۰ یا بدترین زندگی ممکن تا ۱۰ یا بهترین زندگی ممکن رتبه‌بندی کنند.

در هر صورت مهم نیست که از چه روشی استفاده کنید، چراکه باز هم شادترین کشورها همان‌هایی هستند که انتظار دارید، کشورهای حوضه اسکاندیناوی از قبیل نروژ، ایسلند، فنلاند، دانمارک و سوئد و همچنین سوئیس، هلند، کانادا، نیوزلند و استرالیا. این کشورها درآمد بالا، امید به زندگی خوب و خدمات اجتماعی قوی دارند و شهروندان این جوامع سطوح بالایی از آزادی، اعتماد و سخاوتمندی را گزارش می‌دهند.

این مقایسه‌های کشوری نکات جالبی را در مورد بهترین شرایط برای شکوفایی انسان به ما می‌گویند. همان‌طور که روان‌شناس ادوارد دینر^{۵۲} و همکارانش اشاره می‌کنند، هم لیبرال‌ها و هم محافظه‌کاران خط‌مشی‌هایی در زمینه افزایش شادکامی دارند که به آن افتخار کنند. سیاست‌های لیبرال مانند مالیات تصاعدی و دولت رفاه قوی، شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند، اما عواملی که محافظه‌کاران بر آن تأکید دارند مانند درجاتی از رقابت اقتصادی نیز همین‌گونه هستند؛ برای مثال، کشورهای کمونیستی که سطح رقابت اقتصادی در آن‌ها پایین است، در زمینه شادکامی ضعیف عمل می‌کنند. سایر تحقیقات نشان می‌دهند که در سطح فردی، فعالیت‌های سنتی مانند دین و ازدواج و پیوندهای خانوادگی پایدار نیز شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند، اگرچه همان‌طور که خواهیم دید، تأثیرات بچه‌دار شدن کمی پیچیده‌تر است.

این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که شادکامی پدیده ثابتی نیست. درحالی که شادکامی تحت تأثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد، می‌توانید با انتخاب محل زندگی‌تان، میزان شادکامی‌تان را افزایش یا کاهش دهید. آیا این مورد در مورد بدبختی هم صادق است؟ برای پاسخ به این سؤال چمدان‌های خود را ببندید و به تورنتو یا استکهلم بروید تا شادکامی بیشتری داشته باشید. آیا خواستار بدبختی بیشتری در زندگی‌تان هستید؟ خب، کشورهای زیادی در انتهای فهرست کشورهای جهان قرار دارند که از داشتن شما خوشحال می‌شوند. ممکن است مخالفت کنید و بگویید که واقعاً زندگی در یک کشور نیست که بر میزان شادکامی فرد تأثیر می‌گذارد. ممکن است فکر کنید که مثلاً سوئدی‌ها به خاطر زن‌های سوئدی یا تربیت سوئدی شاد هستند و اگر آن‌ها را به آنگولا یا کوبا (دو مورد از غمگین‌ترین نقاط روی زمین) منتقل کنید، به همان اندازه شاد خواهند بود. اما این چنین نیست. چندین پژوهش نشان می‌دهد درحالی که کشور محل تولد تا حدی بر میزان شادکامی تأثیر دارد اما مهاجران و شهروندان بومی یک کشور تقریباً به یک اندازه شاد هستند. بنابراین، بله جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید واقعاً بر شادکامی شما اثرگذار است.

اگر همه چیز خیلی خوب پیش می‌رود، جدای از یک دغدغه و چالش روشنفکرانه، چرا باید نگران بهترین شرایط برای یک زندگی خوب باشیم؟

خوب، شاید چون شما آمریکایی هستید. در واقع اگر کسی بخواهد بحرانی را مطرح کند، ایالات متحده نقطه خوبی برای شروع است. برای کشوری با چنین ثروتی، اگرچه در مجموع در رتبه بالایی از نظر شادکامی قرار دارد اما با این حال عملکرد آن نسبتاً ضعیف است و در جدیدترین

«گزارش شادکامی جهانی»^{۵۵}، رتبه هجدهم از ۱۵۶ کشور را به خود اختصاص داده است.

افزون بر این، ایالات متحده دوران سختی را پشت سر می‌گذارد. اگرچه برخی ادعاها در مورد این موضوع بحث‌برانگیز هستند، برای مثال، ادعا می‌شود که یک اپیدمی «تنهایی» در این کشور وجود دارد درحالی‌که واقعاً مشخص نیست که چنین باشد، اما آشکار است که چیزی در این کشور می‌لنگد. کاهش زیادی در میزان خودکشی در سراسر جهان وجود داشته است (۳۸ درصد از اواسط دهه ۱۹۹۰)، اما این روند در ایالات متحده برعکس بوده است و خودکشی در آمریکا از سال ۲۰۰۰ حدود ۳۰ درصد افزایش یافته است. دیوید بروکس وضعیت را «وحشتناک» توصیف کرده و همچنین به «خودکشی تدریجی» که در اپیدمی مصرف مواد افیونی دیده می‌شود اشاره می‌کند. او خاطرنشان می‌سازد که میانگین طول عمر آمریکایی‌ها در چند سال گذشته رو به کاهش گذاشته است که روندی عجیب برای یک جامعه مرفه است. آخرین باری که این اتفاق در ایالات متحده افتاد، مربوط به سال ۱۹۱۵ تا سال ۱۹۱۸ یعنی در طول جنگ جهانی اول و اپیدمی آنفولانزای اسپانیایی بود که باعث مرگ بیش از نیم میلیون آمریکایی شد.^{۵۶}

بروکس و سایرین مشکل اصلی را بحران معنا می‌دانند که با زوال ایمان دینی، از دست دادن هدف کلی و بیگانگی از جوامع خویشاوندی مرتبط است. یوهان هری^{۵۷} جامعه‌شناس در توصیف این بحران می‌گوید: «دوستان فیسبوکی جای همسایه‌ها را گرفته‌اند، بازی‌های ویدیویی جای فعالیت‌های معنادار را گرفته‌اند و کسب مقام و منزلت شغلی و اقتصادی جای مقام و منزلت فرد در دنیا را گرفته است.»

چنین مشکلاتی مدت‌ها قبل از رواج شبکه‌های اجتماعی وجود داشته است. سباستین یونگر^{۵۸} در کتاب خود با نام «قبیله»^{۵۹}، آمریکا را در پایان قرن هجدهم به این صورت توصیف می‌کند که در آن دو تمدن بر سر یک سرزمین می‌جنگیدند. او می‌گوید این زمانی بود که «کارخانه‌ها در شیکاگو ساخته می‌شدند و زاغه‌ها در نیویورک ریشه می‌گرفتند، درحالی‌که سرخپوستان هزاران مایل دورتر با نیزه‌ها و تبرزین‌ها می‌جنگیدند». در جریان این درگیری، برخی مستعمره‌نشین‌های سفیدپوست (معمولاً زنان و کودکان) توسط سرخپوستان ربوده می‌شدند. در کمال تعجب، بسیاری از کسانی که اسیر می‌شدند (با وجود محرومیت‌های قابل توجه و دوری از خانواده و دوستان)، زندگی جدید خود را دوست داشتند. با اسارت‌گران‌شان ازدواج می‌کردند، عضوی از خانواده آن‌ها می‌شدند، گاهی در کنار آن‌ها می‌جنگیدند و گاهی هم از چشم کسانی که برای نجات آن‌ها آمده بودند پنهان

می‌شدند. در برخی موارد، برای مبادله اسراء مجبور بودند آن‌ها را ببندند و زمانی که به سرزمین‌های اصلی خود بازمی‌گشتند، اغلب فرار می‌کردند و سعی می‌کردند به جوامع آمریکایی خود بازگردند.

هرگز عکس این اتفاق رخ نداد. بنجامین فرانکلین^{۴۰} در نامه‌ای به یکی از دوستانش در سال ۱۷۵۳ از این موضوع شگفت‌زده است: «وقتی یک کودک سرخپوست در میان ما بزرگ می‌شود، به تدریج زبان ما را می‌آموزد و به آداب و رسوم ما عادت می‌کند، اما اگر به دیدن بستگان خود برود و یا با سرخپوستی رفت‌وآمد کند، هیچ‌وقت نمی‌توان او را متقاعد کرد که دوباره به نزد خانواده سفیدپوست خود بازگردد.»

یونگر می‌پرسد که جوامع بومی چه چیزی داشتند که اروپاییان به‌ظاهر پیشرفته‌تر فاقد آن بودند؟ پاسخ او این است که مستعمره‌نشین‌های سفیدپوست برای اولین بار طعم یک زندگی پر از معنا، هدف و اجتماعی را می‌چشیدند.

ما دیده‌ایم که افراد منطقی نگران کمبود معنا در زندگی خود هستند اما برخی افراد نه‌چندان منطقی نیز نگران آن هستند. برای مثال، تئودور کاپینسکی^{۴۱}، نابغه‌ای که از فناوری نفرت داشت و به همین دلیل سه نفر را به قتل رساند و بسیاری دیگر را مجروح کرد، در مقاله سی‌وپنج هزار کلمه‌ای خود با نام «جامعه صنعتی و آینده آن»^{۴۲} که به «مانیفست یونابامبر»^{۴۳} نیز معروف است، بین سه گروه تمایز قائل می‌شود. کسانی که با کمترین تلاش به رضایت می‌رسند، آن‌هایی که برای رسیدن به رضایت نیاز به تلاش جدی دارند و آن‌هایی که اصلاً نمی‌توانند راضی شوند. کاپینسکی شکایت دارد که گروه دوم کاملاً فراموش شده است. همان‌طور که پیتر تیل^{۴۴} به طور خلاصه استدلال می‌کند: «این روزها فناوری باعث شده است که آنچه شما می‌توانید انجام دهید، حتی یک کودک هم می‌تواند انجام دهد و کاری که از عهده شما بر نمی‌آید، حتی انیشتین هم نمی‌توانست انجام دهد.» به گفته کاپینسکی، راه حل این است که فناوری را منفجر کرده و از نو شروع کنیم.

من نمی‌دانم که آیا دنیای مدرن نسبت به گذشته از فقدان معنا یا هدف رنج می‌برد یا خیر؛ اما می‌دانم که بسیاری از مردم در زندگی‌شان چیزی کم دارند و برنامه‌ها و طرح‌های معنادار که با درد، سختی و مبارزه همراه هستند می‌توانند درمانی برای بیماری‌های ما باشند. این تئویت از گرتا تونبرگ^{۴۵} که یکی از شناخته‌شده‌ترین فعالان اجتماعی زمانه ماست، واکنشی بسیار رایج به یافتن معنا در زندگی را نشان می‌دهد:

«قبل از اینکه اعتصاب مدرسه‌ای را شروع کنم، بی‌انرژی بودم، دوستی نداشتم و با کسی صحبت نمی‌کردم. فقط در خانه تنها می‌نشستم و دچار اختلال خوردن شده بودم. همه این‌ها اکنون از بین رفته‌اند، چون در دنیایی که گاهی برای بسیاری از مردم، سطحی و بی‌معنا به نظر می‌رسد معنایی یافته‌ام.»

ویکتور فرانکل به نتیجه مشابهی رسید. فرانکل در سال‌های اولیه روان‌پزشکی در وین در دهه ۱۹۳۰ به پژوهش در زمینه افسردگی و خودکشی پرداخت. در آن دوره، نازی‌ها به قدرت رسیدند و در سال ۱۹۳۸ اتریش را تصرف کردند. فرانکل که نمی‌خواست بیماران یا والدین سالخورده‌اش را رها کند، ماندن را انتخاب کرد و یکی از افرادی شد که کارش به اردوگاه‌های کار اجباری کشید (ابتدا در آشویتس^{۶۶} و سپس داخائو^{۶۷}). فرانکل که همواره اهل علم بود، زندانیان هم‌بند خود را مورد پژوهش قرار داد و به این فکر کرد که چه چیزی افرادی که نگرش مثبتی دارند را از کسانی که نمی‌توانند آنجا را تحمل کنند، انگیزه خود را از دست می‌دهند و اغلب خود را می‌کشند، متمایز می‌کند.

او نتیجه گرفت که پاسخ این سؤال معناست. کسانی که بیشترین شانس را برای زنده ماندن داشتند، کسانی بودند که زندگی‌شان معنای بزرگ‌تری داشت، کسانی که هدف، نقشه یا رابطه‌ای داشتند، آن‌هایی که دلایلی برای زندگی کردن داشتند. همان‌طور که او بعداً به تعبیر نیچه^{۶۸} نوشت: «کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت.»

فرانکل به عنوان یک روان‌پزشک، به سلامت روان علاقه‌مند بود؛ اما دستاویز او برای یک زندگی پرمعنا (بخش اصلی درمانی که پس از ترک اردوگاه‌های کار اجباری ایجاد کرد) صرفاً مبتنی بر این تصور نبود که معنا باعث ایجاد شادکامی یا تاب‌آوری روان‌شناختی می‌شود. او معتقد بود که این همان وجودی^{۶۹} است که ما باید به دنبال آن باشیم. او به تمایز بین شادکامی و آنچه ارسطو به عنوان «سعادت»^{۷۰} توصیف می‌کرد حساس بود. معنای تحت‌اللفظی سعادت، «خوش روحیه بودن» است اما در معنایی کلی‌تر به شکوفایی اشاره دارد. برای فرانکل این سعادت (و نه لذت و شادکامی) بود که اهمیت داشت.

وقتی جنگ تمام شد و فرانکل در چهل سالگی از اردوگاه کار اجباری آزاد شد، چیزی نداشت. همسر، مادر و برادرش توسط نازی‌ها به قتل رسیده بودند و بنابراین از نو شروع کرد. او دوباره به عنوان روان‌پزشک شروع به کار کرد، دوباره ازدواج کرد، بچه‌دار و سپس نوه‌دار شد و با روایت

هولوکاست در کتاب «انسان در جستجوی معنا» شروع به نوشتن کرد. وقتی فرانکل در نودودو سالگی درگذشت، به تازگی آخرین کتابش را تکمیل کرده بود. زندگی او غنی و سرشار از معنا و لذت بود.

می‌خواهم موضع خودم را در اینجا روشن کنم. قصد ندارم این‌طور استدلال کنم افرادی که احساس بدبختی می‌کنند به رنج بیشتری نیاز دارند. اگر به کسی که در آستانه خودکشی است بگوییم که در زندگی خود به درد بیشتری نیاز دارد، اگر مسخره نباشد، حتماً ظالمانه خواهد بود.

در واقع، وقتی صحبت از انواع خاصی از رنج می‌شود، در مقایسه با بسیاری از افراد، من نسبت به آن بدبین هستم. بعداً در این کتاب خواهیم دید که محققان بسیاری می‌گویند، تجربیات ناخوشایند زندگی واقعاً برایتان مفید هستند. این محققان از رشد روان‌شناختی، افزایش مهربانی و نوع دوستی و افزایش معنای زندگی پس از یک ضربه روانی^{۷۱} آسیب‌زا صحبت می‌کنند؛ اما هیچ‌یک از این حرف‌ها برای من قابل قبول نیستند. رنجی که اجباری باشد و به انتخاب خود فرد نباشد وحشتناک است و اگر می‌توانید باید از آن اجتناب کنید.

پس بحث من بر سر چیست؟ این کتاب از سه ایده مرتبط به هم دفاع می‌کند. نخست اینکه انواع خاصی از رنج خودخواسته از جمله رنج‌هایی که شامل درد، ترس و غم می‌شوند، می‌توانند منبع لذت باشند؛ دوم اینکه زندگی خوب فراتر از یک زندگی توأم با لذت است. زندگی خوب شامل خیر اخلاقی و اهداف و فعالیت‌های معنادار است؛ و سوم اینکه برخی از اشکال رنج که شامل مبارزه و سختی است، از ضروریات دستیابی به این اهداف عالی و داشتن یک زندگی کامل و پربار است.

این پیشگفتار را با اعترافی به پایان خواهم رساند. قبل از پرداختن به این موضوعات، تا حدودی با آنچه مردم در مورد شادکامی می‌گویند آشنا بودم و تصورم نسبت به آن مثبت نبود. کاملاً نگاهی تحقیرآمیز به آن داشتم و احساس می‌کردم بسیاری از تحقیقات در زمینه شادکامی سطحی، با ادعاهای بدون پشتوانه و فلسفه نادرست هستند. آن‌ها را بیشتر کلاه‌برداری می‌دانستم تا علم.

بخشی از دلیل نگرش بد من نسبت به شادکامی این بود که مانند بسیاری دیگر، این ایده‌ها را از منابعی مانند سخنرانی‌های تد^{۷۲} و کتاب‌های خودیاری کسب می‌کردم که با تحریف واقعیت همراه هستند. اگر می‌خواهید روی سِن بروید و آنجا بمانید، اگر پول و شهرت می‌خواهید، کار عاقلانه آن است که برای مشکلات زندگی صرف‌نظر از اینکه داده‌های علمی ارائه شده چقدر قوی هستند،

راه حل ارائه دهید. نمی‌خواهم در این مورد اغراق کنم. در هر حوزه‌ای نمایندگان موجهی وجود دارند که فروشندگان صادقی هستند. اما دست‌فروش‌های دغل‌کار نیز وجود دارند و تجارت شادی شامل بسیاری از این افراد دغل‌کار است.

سال‌ها پیش، به همراه گروهی از سخنرانان به یک گردهم‌آیی کوچک با افراد بسیار ثروتمند در فلوریدا^{۷۳} دعوت شده بودیم. شبی که کنفرانس شروع شد، میزبانان بعد از صرف شام یک سخنران غافلگیرکننده را دعوت کردند. آن مرد مثل بقیه ما دانشجویی یا تاجر نبود. او مشهور بود و وقتی نامش را شنیدیم همه برایش دست زدیم. نمی‌خواهم به نامش اشاره کنم، بنابراین فقط می‌گویم که او یکی از مشهورترین سخنرانان انگیزشی است. از شهرتش با خبر بودم، بنابراین هیجان‌زده بودم که بشنوم چه چیزی می‌گوید.

همان‌طور که میزبانان گردهم‌آیی تبلیغ کردند، این سخنرانی تجربه‌ای متحول‌کننده بود. البته نه آن‌طور که آن‌ها تصور می‌کردند. او غرق در عرق، به ما در مورد برخی یافته‌های تجربی روان‌شناسی که ظاهراً باعث تغییر زندگی‌اش شده بودند گفت. البته اکثر آن‌ها نادرست و مدت‌ها بود که بی‌اعتبار بودند. او بخش‌های کمدی سخنرانی‌اش را از برنامه‌های اچ‌بی‌او^{۷۴} برداشته بود و وانمود می‌کرد که از خودش است. انسجامی در صحبت‌هایش نداشت، لحظه‌ای درباره عشق بی‌پایان موعظه می‌کرد و یک دقیقه بعد مجبورمان می‌کرد تا با او در تمرینی شبیه به آثار دیوید ممت^{۷۵} نویسنده و کارگردان آمریکایی، شرکت کنیم. برای مثال از ما می‌خواست به سمت نزدیک‌ترین کسی که کنار ما نشسته است برگردیم و فریاد بزنیم «من صاحب تو هستم!» سعی کردم همراهی کنم و این کار را جدی بگیرم، اما کنار یک مورخ نشسته بودم و وقتی سرش داد زدم، نمی‌توانست جلوی قهقهه‌اش را بگیرد.

به بسیاری از چیزهایی که در مورد شادی و زندگی خوب به ما گفته می‌شود نباید اعتماد کرد. اما اکنون دیدگاه قبلی‌ام را سخت‌گیرانه و درنهایت اشتباه می‌بینم. علم بهزیستی، محوریت پیچیده‌ای دارد که هم شامل «روان‌شناسان مثبت‌گرا» بوده و هم دانشمندانی که با این گروه مخالف‌اند. پژوهش‌های تجربی دقیق و نظریه‌پردازی‌های عمیق در این حوزه وجود دارد.

فهرستی جزئی از برخی محققانی که تحت تأثیر آن‌ها قرار گرفته‌ام عبارت‌اند از: میهایلی چیکسنت‌میهایلی، دیوید دستنو^{۷۶}، ادوارد دینر، دنیل گیلبرت، جان‌اتان هایت^{۷۷}، دنیل کانمن^{۷۸}، سونیا لیوبومیرسکی^{۷۹} و بنیان‌گذار رشته روان‌شناسی مثبت‌گرا^{۸۰} مارتین سلیگمن^{۸۱}. همچنین کتاب

«نقطه مطلوب» از آثار افراد دیگری تأثیر پذیرفته است، مانند کتاب‌های عالی امیلی اصفهانی اسمیت و براک باستیان^{۸۲} که موضوعات مشابهی را بررسی می‌کنند؛ اسمیت در مورد معنا و باستین در مورد درد و رنج.

اما این کتاب تنها خلاصه‌ای از ایده‌ها و تحقیقات دیگران نیست. موضوعاتی که به آن‌ها خواهم پرداخت تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته‌اند و این کتاب با مفاهیمی غیرمعمول سروکار دارد. برخی از ایده‌ها و استدلال‌هایی که مطرح می‌کنم کاملاً بر مبنای تحقیقات علمی هستند و برخی قطعیت کمتری دارند و سعی خواهم کرد آن‌ها را از هم تفکیک کنم.

همچنین، همان‌طور که واکر پرسى^{۸۳} نوشت، «داستان چیزی به ما نمی‌گوید که نمی‌دانیم، بلکه چیزی را به ما می‌گوید که می‌دانیم اما نمی‌دانیم که می‌دانیم.» گاهی روان‌شناسی نیز این‌گونه است. من چیزهایی را به شما می‌گویم که نمی‌دانستید می‌دانید.

فصل اول: رنج

پسر کوچک‌ترم ولع درد کشیدن دارد. همیشه بچه‌ای بود که با دوستانش مسابقه سیلی زدن می‌گذاشت یا به مسابقه خوردن واسابی^{۸۴} (تُرَب ژاپنی که مزه‌ای بسیار تند دارد) دعوتان می‌کرد. برای پروژه سال آخر خود در دبیرستان، از کوه اورست^{۸۵} بالا رفت. اما نه اورست واقعی چراکه مجبور بود به مدرسه برود. ارتفاع کوه اورست ۸۸۴۸ متر است و زک^{۸۶} هر روز بعد از ظهر به باشگاه کوه‌نوردی می‌رفت و ساعت‌ها مشغول بالا و پایین رفتن بود، حدود سیصد و پنج متر در روز، چهار تا پنج روز در هر هفته و به مدت سی روز؛ و در وبلاگ خود می‌نوشت که اگر واقعاً از کمپ اصلی در نپال خارج می‌شد و از کوه بالا می‌رفت و برمی‌گشت، کجا بود و چه چیزی را می‌دید. کاری ناخوشایند و طاقت‌فرسا بود و او درحالی که به شدت از آن شکایت می‌کرد، انجام این کار را دوست داشت.

شرط می‌بندم شما هم کاری شبیه به این انجام داده‌اید. شاید جایی اردو زده باشید و بی‌خیال تخت نرم و دوش آب گرم‌تان شده باشید. یا ممکن است دوچرخه‌سواری کرده باشید (ورزشی که از آن به عنوان «درد شیرین» یاد می‌کنند). یکی از دوچرخه‌سواران این ورزش را به این صورت وصف کرده است: «احساس بی‌رمقی و خسته و کوفته بودن که با نگاه کردن به زمان با لبخندی کج همراه می‌شود... می‌خواهی پاهایت که در حال فریاد کشیدن هستند و به سختی بالا می‌آیند را نادیده بگیری و تنها کاری که می‌کنی این است که به درگاه خدایان اندورفین دعا کنی.»

اهل شوخی نیستم، اما مدت‌ها پیش در مسابقه دوی ماراتن در نیویورک شرکت کردم. وقتی تصمیم گرفتم این کار را بکنم، به طرز وحشتناکی از فُرم ایده‌آل بدنی خارج شده بودم، بنابراین به بیش از یک سال آماده‌سازی، آن هم در زمستان سرد ناحیه نیوانگلند^{۸۷} نیاز داشتم. یادم می‌آید که دویدن در تاریکی صبح، احساس بی‌حسی صورتم، رسیدگی به تاول‌ها و دردهای عضلانی‌ام چگونه بود. اما این‌ها خاطراتی هستند که دوستشان دارم.

لذت‌های مازوخیستی یا خودآزارگریانه منفعلانه‌تری نیز وجود دارد. این موضوع کاملاً مشخص است که چرا ما از احساس نشاط، حیرت، پیروزی یا میل جنسی لذت می‌بریم. اما در مورد وحشت چطور؟ سال‌ها پیش به طور اتفاقی پسر بزرگ‌ترم را دیدم که در حال انجام تکالیف فیزیکش بود و درعین حال در لپ‌تاپش، فیلمی فرانسوی با مضمون آدم‌خواری به نام «خام»^{۸۸} را تماشا می‌کرد. کمی از فیلم را دیدم و کل بعد از ظهرم خراب شد. این چیزها فراتر از ظرفیت من هستند. وقتی در

مورد فیلم‌هایی که در آن صحنه‌های شکنجه نشان داده می‌شود و مانند آن صحبت می‌کنم، از توصیف دوباره آن صحنه‌ها خودداری می‌کنم.

همان پسر من با خوشحالی مرا به یکی از انجمن‌های سایت ردیت^{۸۹} با نام «ر/لرزیدن»^{۹۰} دعوت کرد که دقیقاً همان چیزی است که از نامش مشخص است. همین الان روی آن کلیک کردم و اولین مورد برای امروز عکسی است با عنوان «منگنه از میان انگشت و از استخوان گذشت». با فکرش احساس سستی و ضعف کردم و بلافاصله به صفحه دیگری رفتم.

شاید شما این چیزها را دوست داشته باشید و شاید اکنون کتاب را کنار گذاشته باشید و نتفلیکس یا ردیت را بررسی می‌کنید تا بتوانید آنچه درباره‌اش صحبت می‌کنم را ببینید؛ یا شاید بیشتر شبیه من هستید و روح لطیفی دارید. اما با این حال، هرکسی ذائقه خاص خود را درباره تجربیات آزاردهنده دارد. من خودم از تماشای برخی سریال‌های تلویزیونی مانند «سوپرانوز»^{۹۱}، «بریکینگ بد»^{۹۲} و «بازی تاج و تخت»^{۹۳} لذت می‌برم. همه این سریال‌ها خشن بوده (همراه با تجاوز، قتل و شکنجه) و شامل انواع صحنه‌های رنج و فقدان هستند. اما کنترل مرا تحت اختیار خود دارند و من شرط می‌بندم که چیزی مشابه (شاید غم به جای خشونت)، نقطه مطلوب شما را مورد هدف قرار می‌دهد و رگ خواب شما را در دست دارد.

اینکه چه نوع خاصی از رنج را بر خود روا می‌داریم و می‌خواهیم شدتش چقدر باشد، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. من خودم خوردن ادویه کاری تند و ترن هوایی را دوست دارم. حمام آب داغ چطور؟ بله، اگر خیلی داغ نباشد. دویدن در یک مسافت طولانی چطور؟ بله. مشاهده فیلم‌هایی مبتذل توأم با سادیسم و مازوخیسم چطور؟ به شما ربطی ندارد! درحالی‌که بین افراد مختلف، تفاوت‌های جالبی در این خصوص وجود دارد اما هیچ‌کس از تطمیع و اغوای رنج در امان نیست. قبل از ادامه بحث، می‌خواهم به دغدغه‌ای درباره معنای کلمات پردازم. در این کتاب کلمات «لذت» و «درد» را درست به همان شکلی به کار خواهم برد که دیگران به کار می‌برند، تقریباً برای اشاره به تجربیاتی که باعث می‌شوند بگویید آه! یا اوخ!. اما در مورد تجربیات منفی که از نظر جسمی دردناک نیستند نیز صحبت خواهم کرد، مانند ساعت‌های طولانی کار کردن بر روی پروژه‌ای دشوار، فکر کردن و سواسی به خاطرات غم‌انگیز یا غذا نخوردن هنگام گرسنگی. گاهی اوقات این تجربیات را نیز «رنج» می‌نامم که با تعریف استاندارد فرهنگ لغت مطابقت دارد. فرهنگ لغت رنج را تحمل درد، پریشانی یا سختی تعریف می‌کند. این تعریف لزوماً نمی‌گوید که رنج باید همراه با

درد، پریشانی یا سختی شدیدی باشد.

اما متوجه شده‌ام که عده‌ای از انتخاب این کلمه خوششان نمی‌آید یا حتی از آن رنجیده خاطر می‌شوند. یک بار برخی فعالیت‌های پیش پا افتاده مانند شوک الکتریکی خفیف در آزمایشگاه را با کلمه رنج توصیف کردم و زنی سالمند با عصبانیت به من گفت که والدینش در جنگ جهانی دوم تجربیات وحشتناکی را پشت سر گذاشته‌اند و آن‌ها رنج بودند. برای او، کاربرد گسترده من از کلمه رنج، اتفاقی که برای والدینش افتاده بود را خفیف جلوه می‌داد. خودم هم چنین احساسی را تجربه کرده‌ام. وقتی می‌شنوم که کسی تجربه‌ای مانند انتظار کشیدن در صف طولانی امنیت فرودگاه را به عنوان «شکنجه» توصیف می‌کند، همین احساس را دارم. این کلمه ممکن است به عنوان یک عبارت اغراق‌آمیز و طنز خوب باشد، اما به کار بردن جدی آن توهین‌آمیز است و واقعیت را بی‌اهمیت جلوه می‌دهد.

ای کاش زبان انگلیسی واژگان غنی‌تری داشت تا می‌توانستیم راحت‌تر بین این موارد تمایز قائل شویم؛ اما این‌طور نیست و بنابراین به کاربرد کلمه «رنج» برای اشاره به کل تجارب منفی ادامه خواهم داد. همان‌طور که وارد کردن فشار با زبان بر روی دندان‌ها که درد می‌کند، درد است، انواع خفیف رنج نیز همچنان رنج هستند. اما اگر این شیوه صحبت کردن مرا دوست ندارید، کاربرد من از این کلمه را به «تجاریبی که به صورت فیزیکی یا روان‌شناختی معمولاً آزاردهنده هستند» ترجمه کنید.

این کتاب دو نوع مختلف رنج خودخواسته را بررسی خواهد کرد. اولین مورد شامل خوردن غذاهای تند، گرفتن حمام آب داغ، تماشای فیلم‌های ترسناک، سخت ورزش کردن و مواردی از این دست است. خواهیم دید که چنین تجربیاتی می‌توانند به خودی خود لذت‌بخش باشند، لذت بردن از تجربیات آتی را افزایش دهند، راهی برای فرار از آگاهی باشند، کنجکاوای را ارضا کنند و موقعیت اجتماعی افراد را ارتقا دهند. دومین مورد از انواع درد مواردی چون کوه‌نوردی و بچه‌دار شدن را شامل می‌شود. چنین فعالیت‌هایی پر زحمت و اغلب ناخوشایند هستند اما درعین حال بخشی از یک زندگی خوب می‌باشند.

این دو نوع درد و رنج خودخواسته یعنی درد کشیدن برای کسب لذت و درد کشیدن برای کسب معنا، از بسیاری جهات متفاوت هستند. ناراحتی ناشی از حمام داغ، مشاهده فیلم‌هایی با روابط توأم با سادیسم و مازوخیسم و خوردن ادویه کاری تند به‌طور جدی دنبال می‌شوند. ما مشتاقانه منتظر

آن‌ها هستیم و عملی که می‌خواهیم انجام دهیم بدون وجود آن‌ها کامل نخواهد شد. نوع دیگر رنج کاملاً این‌گونه نیست. وقتی برای شرکت در یک مسابقه ماراتن تمرین می‌کنید، علاقه ندارید که جراحت برداشته و یا ناامید شوید، اگرچه احتمال شکست وجود دارد. وقتی یک بازی را شروع می‌کنید، نمی‌خواهید ببازید، اما اگر بدانید که هر بار برنده خواهید شد، هرگز لذت نخواهید برد. زندگی نیز به‌طور کلی این‌گونه است.

عدم امکان شکست یکی از نقاط ضعف خیال‌بافی^{۹۴} است. یک روان‌پزشک و اقتصاددان رفتاری به نام جرج اینزلی^{۹۵}، زمانی شکایت کرد که خیال‌بافی از «کمبود تنگنا» رنج می‌برد. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که خود را در تنگنا قرار دهیم، اما قادریم هر زمان که خواستیم از آن خارج شویم و این آزادی می‌تواند منجر به کاهش لذت بردن از خیال‌بافی شود.

به همین دلیل است که قدرت مطلق خسته‌کننده است. اگر کریپتونایت^{۹۶} (ماده‌ای خیالی در داستان‌های سوپرمن که تشعشع نور آن موجب ضعیف شدن سوپرمن می‌شود) وجود نداشت، چه کسی به داستان‌های سوپرمن اهمیت می‌داد؟ در واقع، قدرت مطلق نوعی بدبختی است. یکی از قسمت‌های سریال قدیمی «منطقه گرگ و میش»^{۹۷} این موضوع را به تصویر می‌کشید. خلافت‌کاری می‌میرد و در کمال تعجب در جایی که به نظر می‌رسد بهشت است از خواب بیدار می‌شود. هر چیزی که می‌خواهد را به دست می‌آورد (پول، رابطه، قدرت؛) اما بی‌حوصلگی و سپس ناامیدی شروع می‌شود و در آخر او به راهنمای خود می‌گوید که به بهشت تعلق ندارد. او می‌گوید: «می‌خواهم به جای دیگری بروم؛» و راهنمای او پاسخ می‌دهد که اینجا بهشت نیست و او در حال حاضر در جای دیگری است.

عباراتی مانند «دردی که در عین حال لذت است» و «لذتی که می‌توانیم از رنج ببریم» منطقی هستند. مثال‌هایی مانند سونا رفتن و روابط زناشویی آزارگرانه نشان می‌دهند که ما از اشکال خاصی از درد و ناراحتی لذت می‌بریم. جان ملنکمپ^{۹۸}، فیلسوف و ترانه‌سرا، در شعرش می‌گوید: «درد خیلی خوبه»^{۹۹} و ما به علامت تأیید سر تکان می‌دهیم. اما اگر به آن فکر کنید، این جمله کمی عجیب و حتی متناقض است.

به هر حال، به نظر می‌رسد ناخوشایند بودن بخشی از مفهوم درد است. فیلسوفی به نام دیوید لوئیس^{۱۰۰} در مقاله‌ای کلاسیک، دیوانه‌ای را تصور می‌کند که دردی متفاوت با ما احساس می‌کند. در حالی که درد ما را وادار می‌سازد تا آرزو کنیم که تمام شود و ممکن است باعث فریاد یا گریه ما

شود، درد او باعث می‌شود او به شیوه‌های عجیبی رفتار کند. او به ریاضیات فکر می‌کند، پاهای او انگشتانش را به هم می‌زند و هیچ انگیزه‌ای برای اجتناب از درد یا از بین بردن آن ندارد.

تحلیل لوئیس در اینجا ظریف است، اما واکنش من و احتمالاً شما این است که آنچه آن دیوانه احساس می‌کند واقعاً درد نیست. دیوانه ممکن است آن را درد بنامد، اما این سردرگمی ذهنی فقط نشان‌دهنده بیماری روانی اوست. اگر تجربه وی منفی و ناخوشایند نباشد، نمی‌تواند درد باشد، بنابراین اشتباه می‌کند که آن را درد می‌نامد.

و درست به همین دلیل است که لذت بردن از درد مفهومی بسیار گیج‌کننده است. به این دو تعریف جستجو شده در اینترنت توجه کنید.

(inbookcity.com) کتابخانه

لذت: احساس رضایت و لذت شادمانه

درد: احساس فیزیکی بسیار ناخوشایند ناشی از بیماری یا جراحت

این تعاریف متضاد به نظر می‌رسند. اگر تعریف فنی تر انجمن بین‌المللی تحقیقات در زمینه درد^{۱،۲} را بررسی کنید، خواهید دید که درد «یک تجربه حسی و احساسی ناخوشایند است که از آسیب واقعی یا بالقوه به بافت‌های بدن ناشی می‌شود یا با چنین آسیبی توصیف می‌شود.» و باز هم کلمه «ناخوشایند» در اینجا مشاهده می‌شود. چگونه یک تجربه می‌تواند به طور هم‌زمان هم خوشایند و هم ناخوشایند باشد؟

از یک منظر این امر ممکن نیست. فرض کنید هر تجربه با عددی در مقیاس ۰ تا ۱۰ مطابقت دارد. اعداد پایین تجارب وحشتناکی هستند که از آن‌ها اجتناب می‌کنید و اعداد بالا تجارب مثبتی هستند که به دنبالشان هستید. شما نمی‌توانید تجربه‌ای داشته باشید که در آن واحد هم عدد پایین و هم عدد بالا با آن مرتبط باشد؛ مانند حمای که هم سرد و هم گرم باشد. چنین چیزی غیرممکن است و یک حمام نهایتاً می‌تواند گرم، سرد یا بین این دو حالت باشد. ساعت هشت شب می‌تواند گرم باشد و ساعت هشت و پانزده دقیقه سرد. حتی می‌تواند در سمت راست بدن گرم و در سمت چپ بدن سرد باشد؛ اما همین آب نمی‌تواند به طور هم‌زمان هم گرم و هم سرد باشد.

برای اینکه معما را به گونه‌ای متفاوت ببینید، به کارکرد این تجارب روان‌شناختی فکر کنید. جرمی بنتام^{۱،۲}، فیلسوف و حقوقدان انگلیسی گفت که «طبیعت، بشر را تحت حاکمیت دو ارباب مستقل یعنی درد و لذت قرار داده است» و آن‌ها را نیروهای ذاتاً متضاد می‌دانست که ما را به مسیرهای مختلف (نزدیکی و اجتناب، هویج و چماق) سوق می‌دهند. اما چگونه می‌توانید به طور هم‌زمان هم نزدیک شوید و هم اجتناب کنید؟

کمی جلوتر درباره زیگموند فروید^{۱،۲} صحبت خواهیم کرد، اما در اینجا فقط متذکر می‌شوم (خواه هر چه دیگران در مورد دیدگاه‌های او بگویند) وی بر عجیب بودن این پدیده صحنه گذاشت. او می‌نویسد از آنجایی که هدف اولیه یک شخص «پرهیز از درد و کسب لذت است»، پس جستجوی درد «غیرقابل درک» است. در چنین مواردی، «گویا نگهبان حیات روانی ما توسط ماده‌ای روان‌گردان از کار افتاده است.»

شاید راه برون رفت از این معما این باشد که نتیجه بگیریم درد هرگز لذت‌بخش نیست. مطمئناً ما در پی درد هستیم، اما شاید فقط به این خاطر که مزایای دیگری را به همراه دارد. این قبیل

بدهستان‌ها، جزئی از زندگی هستند. برای مثال، در یک روز سرد، با لرز و ناراحتی بیرون می‌دوید تا بسته مهمی که در پیاده‌رو باقی مانده است را بردارید؛ برای درمان یک بیماری مزمن تحت یک عمل جراحی دردناک قرار می‌گیرید؛ بی‌حوصله و ناراضی در یک اداره دولتی می‌نشینید تا گواهینامه رانندگی خود را تمدید کنید؛ یا حتی در مقابل شکنجه مقاومت می‌کنید تا هویت رفقایتان فاش نشود. دلایل زیادی برای انتخاب درد و رنج وجود دارد که وحشتناک بودن آن‌ها غیرقابل انکار است. فصل بعدی که در مورد «مازوخیسم خوش‌خیم» است، مثال‌های زیادی را شرح می‌دهد که چگونه درد را انتخاب می‌کنیم تا لذتی را (فقط چند ثانیه بعد) تجربه کنیم. چنین توضیحاتی، ناخوشایندی درد را انکار نمی‌کنند.

اما معلوم می‌شود که درد در ذات خود لزوماً چیزی منفی نیست. در اینجا می‌توانیم با بررسی برخی بیماری‌های خاص تا حدودی پیچیدگی‌های آن را درک کنیم.

شاید نام اختلال «عدم حساسیت مادرزادی به درد (CIP)»^{۱-۴} یا «بی‌دردی مادرزادی»^{۱-۵} را شنیده باشید. افرادی که از این مشکل رنج می‌برند وقتی بخشی از بدنشان بریده شده است یا ضربه‌ای به آن‌ها وارد شده است، می‌توانند آن را احساس کنند، اما درد نمی‌کشند و بنابراین انگیزه‌ای برای اجتناب از آسیب ندارند. افراد مبتلا به این بیماری اغلب بیشتر از بیست سال زندگی نمی‌کنند و این موضوع اهمیت درد را هم در پیشگیری از آسیب و هم در بهبود جراحات نشان می‌دهد.

سندرمی گیج‌کننده‌تر، آسیمبولی درد^{۱-۶} است. یک بیماری که در آن افراد احساس درد می‌کنند و تجربه‌شان را دردناک توصیف می‌کنند اما آن را ناخوشایند نمی‌دانند. آن‌ها قسمت‌هایی از بدن خود را بدون هرگونه بی‌حسی، برای برخی مداخلات پزشکی که برای من یا شما عذاب‌آور هستند تحت اختیار پزشکان و دانشمندان قرار می‌دهند. یکی از بیماران مبتلا به این اختلال گزارش داده است: «من واقعاً مداخله پزشکی را احساس می‌کنم و اگرچه کمی درد دارد اما آن درد آزارم نمی‌دهد. چیز خاصی نیست.» این اختلال با آسیب به بخش‌هایی از مغز مانند اینسولای خلفی^{۱-۷} و اپرکولوم جداری^{۱-۸} مرتبط است، مناطقی که به‌طور کلی نسبت به تهدید واکنش نشان می‌دهند. چنین سندرمی باید چشمان ما را نسبت به این ایده بگشاید که تجربه درد نباید ذاتاً ناخوشایند باشد.

این دو نوع سندرم درد یعنی بی‌دردی مادرزادی و آسیمبولی درد، با تمایزی که گاهی بین دو نوع داروی مسکن گذاشته می‌شود ارتباط دارد. نوع رایجی از داروهای مسکن وجود دارد که درد را

بی حس یا محو می کند و نوع دیگری وجود دارد که درعین حال که اثر بی حس کننده قدرتمندی دارد اما نوعی آسیمبولی درد ایجاد می کند. شما درد را احساس می کنید اما کمتر آزارتان می دهد (گاهی مرفین را در این دسته قرار می دهند).

فیلسوفی به نام نیکولا گرهک^{۱۰۹} خاطرنشان می کند که ما می توانیم شکلی از آسیمبولی درد را در زندگی روزمره خود تجربه کنیم. او از خوانندگان می خواهد تصور کنند که به دلیل درد مبهم و آزاردهنده ای در طرف چپ بالای قفسه سینه که به سمت بازو جریان دارد، به پزشک مراجعه می کنند. شما نگران این هستید که این یک حمله قلبی باشد، اما پزشک اطمینان می دهد که التهاب ماهیچه ای است و به زودی برطرف می شود. ترس شما از بین خواهد رفت و «نگاهی به دوراز نگرانی نسبت به درد خواهید داشت، اگرچه درد همچنان وجود دارد و همچنان ناخوشایند است».

گاهی اوقات تغییر واکنش نسبت به درد ناشی از تغییر نگرش است. نویسنده ای به نام آندره لانگ چو^{۱۱۰} در ارتباط با آمادگی طولانی و دردناکش برای جراحی، به توصیف دردی که اغلب احساس می کرد می پردازد: «همه دردهای بدن با شوک ناشی از جسارت تجاوز فیزیکی شروع می شود.» اما سپس خاطرنشان می کند که در طول ماه ها «ما (من و درد) به یک آشتی محتاطانه رسیدیم، حضور یکدیگر را در شرایط ضمنی عدم مداخله متقابل (مانند تکان دادن سر در یک مهمانی پایان هفته) تصدیق کردیم».

گفته می شود که پذیرش درد یکی از فواید مراقبه است. رابرت رایت^{۱۱۱} در مورد تجربه اش در حین مراقبه می گوید:

«دندانی که بعداً معلوم شد نیاز به عصب کشی دارد هر وقت چیزی می نوشیدم درد می گرفت. درد آن شدید بود و حتی اگر چیزی که می نوشیدم دمایی معمولی داشت باز آزاردهنده بود؛ بنابراین، فقط برای اینکه ببینم چطور می شود، در اتاقم نشستم و سی دقیقه مراقبه کردم و سپس مقدار زیادی آب روی دندانم ریختم. نتیجه شگفت آور و عجیب بود؛ درد ذوق کننده و شدیدی احساس کردم، اما این درد خیلی بد نبود؛ درست در آستانه بین درد و لذت بود؛ گاهی اوقات حتی فوق العاده و حیرت انگیز بود؛ قدرت و حتی می توانید بگویید عظمت و زیبایی اش نفس گیر بود. شاید ساده ترین راه برای توصیف تفاوت بین این تجربه و تجربه معمول از دندان درد این باشد که نسبت به معمول «آخ» کمتر و «آه» بیشتری وجود داشت!»

چنین مواردی نشان می‌دهند که درد لزوماً نباید بد باشد. اما هم تحقیقات علمی و هم تجربه روزمره به ادعایی حتی قوی‌تر اشاره می‌کنند: اینکه درد می‌تواند خوب باشد. تصویری که قبلاً ارائه کردیم (قرار گرفتن هر لحظه از تجربه در مقیاسی از ۰ تا ۱۰) اشتباه است. شاید سایر موجودات این‌گونه عمل کرده و درد و لذت را در یک نقطه مشخص و مجزا از این پیوستار تجربه کنند؛ اما برای انسان برخی تجارب در آن واحد هم می‌توانند صفر و هم ۱۰ باشند. تجربیات منفی و مثبت مانند درد و لذت متضاد نیستند و در نظر گرفتن آن‌ها همچون دماهای پایین و بالا اشتباه است.

چه طور ممکن است؟ پاسخ این سؤال در ظرفیت انسان برای تفسیر و نحوه واکنش به تجربیات مختلف نهفته است. ما می‌توانیم نسبت به برخی اتفاقات احساس شادی، غمگینی، خشم، شرم یا سرگرمی کنیم، اما همچنین نوع احساس ما (شادی، غمگینی، عصبانیت، شرم یا سرگرمی) می‌تواند تحت تأثیر «واکنش‌هایمان» به آن اتفاقات قرار داشته باشد و گاهی حتی وابسته به واکنش‌هایمان نسبت به واکنش‌هایی که در برابر اتفاقات نشان داده‌ایم؛ اما برای جلوگیری از پیچیده شدن بحث اجازه دهید بیشتر از این ادامه ندهم.

برای مثال هیجان ترس را در نظر بگیرید. فرض کنید ببری شما را ترسانده است؛ این ترس واکنشی سازگارانه است که ما همچون سایر موجودات دارای آن هستیم. آدرنالین ترشح می‌شود، ضربان قلب افزایش می‌یابد، خون به سوی ماهیچه‌ها جریان می‌یابد و با آماده شدن بدن برای مبارزه یا فرار، سیستم گوارش کند یا خاموش می‌شود. رپر معروف آمریکایی ^{۱۳۲} این مورد را به خوبی در توصیف شخصی که یک اتفاق اجتماعی مهم را در پیش دارد بیان کرده است: «کف دستش عرق کرده، زانوهایش سسته، بازوهایش سنگین شدن، روی ژاکتش استفراغ کرده.» ممکن است «برجستگی‌های غازی شکل» ^{۱۳۳} (سیخ شدن موهای بدن) روی پوست ایجاد شود، واکنشی باستانی که به اجدادمان به عنوان موجوداتی مودار خیانت می‌کند؛ برانگیختگی جسمانی و تمرکز افزایش می‌یابد و آنچه در مورد ترس می‌توان گفت این است که هیجانی خسته‌کننده و کسالت‌آور نیست.

این تجربه معمولاً منفی است. وحشت زده شدن توسط یک ببر بدترین تجربه ممکن است؛ اما بد بودن تجربه به خاطر ترس نیست بلکه ناقص شدن یا کشته شدن توسط ببر وحشتناک است. فرض کنید می‌دانید که هیچ خطر واقعی وجود ندارد (شاید یک شبیه‌سازی واقعیت مجازی باشد). ممکن است هنوز هم بترسید و بدن شما ممکن است به همان صورت واکنش نشان دهد، اما لزوماً ترسِ بدی نیست. شاید ترسی سرگرم‌کننده باشد.

مردم برای داشتن چنین تجربیاتی هزینه می‌کنند. تونل‌های وحشت در شهربازی و فیلم‌های ترسناک بسیار محبوب هستند و ما می‌دانیم که ترس بخشی از جذابیت آن‌هاست. در پژوهش‌هایی که بعداً توضیح خواهم داد، محققان دریافتند که طرفداران فیلم‌های ترسناک به اندازه کسانی که از فیلم‌های ترسناک خوششان نمی‌آید، هنگام تماشای فیلمی مانند «جن‌گیر»^{۱۱۴} ترس را تجربه می‌کنند؛ بنابراین، بر خلاف برخی نظریه‌ها، کسانی که از فیلم‌های ترسناک لذت می‌برند، از نظر احساسی، کرخت و بی‌تفاوت نیستند بلکه ترس را دوست دارند. در واقع، هر چه بیشتر بترسند، لذت بیشتری می‌برند.

برای ارائه مثالی دیگر به خشم توجه کنید. خشم معمولاً واکنشی نسبت به بی‌عدالتی ادراک شده است و بنابراین تجارب توأم با خشم اغلب تجربیاتی منفی هستند؛ اما می‌توانید خشمگین بودن را دوست داشته باشید. شاید درباره انتقام خیال‌پردازی کنید یا از اینکه در راستای عدالت خشمگین شوید لذت ببرید. همچنین خشم می‌تواند مفید باشد. در یک پژوهش هوشمندانه، مایا تامیر^{۱۱۵} و برت فورد^{۱۱۶} دریافتند که وقتی افراد برانگیخته شدند تا با یک مذاکره‌کننده به جای همکاری، درگیر شوند، سعی کردند خشم خود را افزایش دهند و انتظار داشتند این خشم به آن‌ها کمک کند. به نظر می‌رسد آن‌ها حق داشتند که این‌طور عمل کنند، چراکه مشاهده شد مذاکره‌کنندگان عصبانی در مذاکراتشان موفق‌تر بودند.

یا هیجان غم را در نظر بگیرید. غم معمولاً واکنشی نسبت به رویدادهای منفی است، اما تا زمانی که اتفاقات بد آن‌قدرها هم بد نباشند (هیچ‌کس پس از مرگ یک عزیز از احساس غم و اندوه لذت نمی‌برد)، عبوس شدن و غرق شدن در بدبختی لذت‌بخش است. در پژوهشی، به مردم فیلم‌های غمگین نشان داده شد و هرچه فیلم‌ها غمگین‌تر بودند مردم بیشتر می‌خواستند به تماشای آن‌ها ادامه دهند. غم و اندوه چیز واقعاً بدی نبود، بلکه خوشایند بود یا حداقل پتانسیل آن را داشت که هیجانی خوشایند باشد.

همچنین، به نظر می‌رسد که ما از آهنگ‌ها و موسیقی‌های بی‌کلام غمگین مانند آثار لانا دل ری^{۱۱۷} و آدل^{۱۱۸}، یا قطعات کلاسیک مانند «آداجو برای ارکستر سازهای زهی»^{۱۱۹} یا رکوئیم‌های موتزارت^{۱۲۰} و وردی^{۱۲۱}، لذت می‌بریم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هنگام گوش دادن به این آهنگ‌های کلاسیک، مردم غم و اندوهی که این آثار منتقل می‌کنند را دوست داشته و از آن لذت می‌برند و بیان می‌کنند که احساس عذوفت و دلتنگی را تجربه می‌کنند.

چرا آهنگ‌های غمگین این جذابیت را دارند؟ شاید ما فقط از تجربه غم و اندوه در یک شرایط امن و بدون وجود هرگونه نگرانی واقعی لذت می‌بریم و شاید مزایای دیگری وجود داشته باشد. امیلی کورنت^{۱۲۲} در مقاله‌ای برای یکی از سمینارهای من، از خود پرسید که چطور ممکن است کسی که اخیراً قلبش شکسته از گوش دادن به آهنگی که در مورد جدایی است لذت ببرد. پیشنهاد او این بود که این آهنگ به فرد اطمینان می‌دهد تنها نیست و دیگرانی هم هستند که همین احساس را داشته‌اند. کورنت همچنین به اهمیت «کنترل داشتن و انتخاب کردن» اشاره می‌کند. اگر به تازگی از شریک عشقی مان جدا شده باشیم و سپس از روی تصادف آهنگی مانند «یکی مثل تو» از آدل را بشنویم، احتمالاً تجربه ناخوشایندی خواهد بود. ما دوست داریم زمانی که اشک می‌ریزم بر شرایط کنترل داشته باشیم.

تقریباً هر احساسی را می‌توان از این طریق متحول کرد. در فیلم «رکود بزرگ»^{۱۲۳}، مارک باوم^{۱۲۴} با بازی استیو کارل^{۱۲۵} به عنوان مردی همیشه عصبانی به تصویر کشیده شده است. وقتی مارک می‌گوید همسرش به او گفته که شغلش باعث ناراحتی وی می‌شود، یکی از همکارانش پاسخ می‌دهد: «اما وقتی ناراحت باشی خوشحال می‌شی» و مارک موافقت می‌کند.

ما در مورد اینکه چگونه تجربیات منفی می‌توانند منبع لذت باشند صحبت کرده‌ایم. اما آیا برعکس آن اتفاق می‌افتد؟ آیا می‌توانید تجربیات مثبت را دوباره ارزیابی کنید تا منفی شوند؟ ظاهراً بله. برخی از افراد مبتلا به افسردگی تمایلی به تجربه هیجانات مثبت ندارند. برای مثال، آن‌ها ممکن است معتقد باشند که لیاقت شاد بودن را نداشته یا اینکه تجربه شادی فعلی، تنها زمینه را برای برخی ناخشنودی‌های تلخ در آینده فراهم می‌کند. پس ممکن است در کنار غم و اندوه خوشایند، شادی ناخوشایند نیز وجود داشته باشد.

در این میان تفاوت‌های بین فرهنگی نیز اثرگذار هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آسیایی‌ها نسبت به غربی‌ها دیدگاه بدبینانه‌تری نسبت به شادی دارند. مسلماً، فرهنگ‌های آسیایی فهم

«دیالکتیکی» بیشتری از شادی و غم دارند، که به خوبی با این نقل قول از کتاب تائو ته چینگ^{۱۲۶} نشان داده شده است:

«خوشبختی در بدبختی آرمیده است

بدبختی در خوشبختی پنهان می شود

چه کسی می داند انتهای آن ها کجاست»

برای درک ماهیت ترکیبی هیجانان، لازم نیست تائوئیست باشید. در یک پژوهش جدید، افرادی از ایالات متحده آمریکا، کانادا، چین و کره جنوبی مورد آزمایش قرار گرفتند و از آن ها در مورد شش هیجانی که روان شناسان آن ها را همگانی ترین و بنیادی ترین هیجانان می دانند (غم، ترس، انزجار، خشم، شادی و تعجب) سؤال شد. از آزمودنی ها پرسیده شد که از نظر آن ها چقدر این هیجانان مثبت یا منفی هستند. همان طور که انتظار دارید، مردم معمولاً غم، ترس، انزجار و خشم را منفی و شادی و تعجب را بیشتر مثبت می بینند. اما با وجود تفاوت های فرهنگی، مشخص شد که قضاوت در مورد تمامی هیجانان، ترکیبی بود (غم کمی مثبت و شادی کمی منفی ارزیابی شد).

بیایید دوباره به رنج جسمانی واقعی توجه کنیم. ما مثال حمله قلبی را مورد بحث قرار دادیم، اما اکنون خود را در پایان یک مسابقه ماراتن تصور کنید. قلبتان می تپد، خیس عرق شده اید و نفس نفس می زنید. اگر ناگهان چنین احساسی را زمانی که در اتوبوس نشسته اید یا سعی می کنید بخوابید، تجربه کنید، یکی از بدترین لحظات زندگی تان خواهد بود و فکر می کنید که در حال مردن هستید. اما در شرایط مسابقه دوی ماراتن این واکنش های جسمانی منطقی هستند و تلاش سخت شما را نشان می دهند. بنابراین این تجربه به ظاهر بد می تواند بخشی از یک دستاورد بزرگ بوده و لذت بخش باشد.

یا خوردن مشتش به صورت را در نظر بگیرید. ممکن است تجربه بسیار بدی به نظر برسد، اما لزوماً این طور نیست (حداقل نه کاملاً). در روایتی از جاش روزنبلات^{۱۲۷} در رابطه با سیر تکامل وی به عنوان یک مبارز هنرهای رزمی، او می گوید اولین باری که به صورتتان مشتش می خورد، غرق در ترس می شوید. سپس به مرحله دوم می رسید که در آن با خشم و شرم واکنش نشان می دهید. اما بعد از آن:

«به تدریج دوست خواهید داشت که به صورتتان مشتش بخورد و سپس نیاز خواهید داشت که به صورتتان مشتش بخورد. اکنون در پی خطر می روید و زندگی بدون آن پوچ است... مشتش خوردن

سرعت پمپاژ خون از طریق رگ‌هایتان را افزایش می‌دهد. باعث می‌شود اشک در چشمانتان جمع شده و دچار حیرت شوید؛ قلبتان را به تپش در می‌آورد و دنیا را درخشان می‌کند؛ و همان‌طور که شما را وارد آن حال که عرفا آن را ابدیت می‌نامند می‌کند، فناپذیری‌تان را خاطرنشان می‌کند.»

دوست دارم همه حرف‌های روزنبلات را قبول کنم (در تجربه هنرهای رزمی خودم، هرگز از مرحله خشم و شرم فراتر نرفتم)، اما مطمئناً شرایط و بافت مهم است. اگر روزنبلات در صف سینما ایستاده بود و کسی بسته پاپ کورن را می‌ترکاند، شرط می‌بندم ترسی که تجربه می‌کرد اتفاق ارزشمندی برای زندگی نبود. اما باین حال، در موقعیت مناسب حق با اوست و یک تجربه وحشتناک می‌تواند به تجربه‌ای تعالی‌بخش تبدیل شود.

تا اینجا میل به درد و رنج را شناسانده و اسرار آن را برملا کرده‌ایم و این کار را برای چند فصل بعدی ادامه خواهیم داد. اگر بر این باور هستید که انسان‌ها به دنبال شادکامی هستند، درد خودخواسته، دیگر یک مثال نقض نخواهد بود.

اما آیا واقعاً شادکامی همان چیزی است که ما می‌خواهیم؟ خیلی‌ها این‌طور فکر می‌کنند. فروید می‌نویسد: «وقتی نوبت به انگیزه بنیادین انسان‌ها می‌رسد، به سختی می‌توان تردید داشت که مردم برای شادی تلاش می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند شاد باشند و شاد بمانند. این تلاش توأمان دارای وجهی منفی و مثبت است. از یک‌سو هدف آن فقدان درد و ناراحتی و از سوی دیگر تجربه احساسات قوی لذت است.» فیلسوف فرانسوی بلز پاسکال^{۱۲۸} حتی صراحتاً می‌گوید: «همه انسان‌ها بدون استثناء به دنبال شادی هستند.» و برای اینکه جدیتش را نشان دهد، می‌افزاید: «شادی انگیزه عمل همه انسان‌هاست، حتی کسانی که خود را حلق‌آویز می‌کنند.»

این نقل‌قول‌ها از کتاب عالی دنیل گیلبرت با نام «سر خوردن بر روی شادکامی»^{۱۲۹} گرفته شده است و دیدگاه خود گیلبرت را خلاصه می‌کند. از نظر او همه ما برای شادی تلاش می‌کنیم و این هدفی کاملاً خوب و منطقی است. گیلبرت می‌داند که برخی فیلسوفان مخالف این دیدگاه هستند، اما او فکر می‌کند که آن‌ها درک بسیار محدودی از شادی دارند. او می‌گوید، بسیاری از فیلسوفان میل به شادکامی را شبیه میل به دفع مدفوع می‌دانند، «چیزی که همه ما داریم، اما نه چیزی که باید به آن افتخار کنیم». آن‌ها شادکامی را به صورت «خرسندی یک گاو» می‌بینند که برآمده از نوعی نادانی و حماقت است.

گیلبرت استدلال می‌کند که باید این دیدگاه را کنار بزنید و در عوض شادی را به عنوان یک احساس خاص که می‌تواند با انواع تجربیات برانگیخته شود در نظر بگیرید.

اورسولا ک. لو گوین^{۱۳۰} نویسنده فمینیست سبک علمی تخیلی، در داستان کوتاه خود با نام «کسانی که از خیر اُمّلاس گذشتند»^{۱۳۱} در مورد سرزمین اُمّلاس به نکته مشابهی اشاره می‌کند، جایی که مردم در آن زندگی‌های شگفت‌انگیزی دارند، اگرچه زندگی در این سرزمین بهای وحشتناکی دارد. او پس از اینکه به ما می‌گوید که شهروندان اُمّلاس چقدر شاد هستند، به ما هشدار می‌دهد که به صورت شتاب‌زده این‌طور برداشت نکنیم که آن‌ها نادان، بی‌خاصیت یا کودکان هستند و می‌افزاید: «مشکل این است که ما عادت بدی داریم که بر اساس گفته‌های آدم‌های عالم‌نما و اهل سفسطه، شادی را چیزی احمقانه بدانیم. از نظر ما فقط درد خردمندانه است و فقط شر جالب است.»

من فکر می‌کنم تمامی این اظهارات کاملاً درست و متقاعدکننده هستند. اما همچنین نشان می‌دهند که گفتن این عبارت که «مردم می‌خواهند شاد باشند» با اشکالاتی همراه است. مشکل

این نیست که ادعای موجود در این جمله اشتباه است. مشکل این است که این جمله خیلی مبهم است.

من اولین کسی نیستم که این نگرانی را بیان می‌کند. بسیاری از محققان روان‌شناسی مثبت‌گرا از صحبت در مورد شادکامی اجتناب کرده و آن را با عباراتی مانند «بهریستی ذهنی»^{۱۳۲} جایگزین می‌کنند. یکی از دلایل اجتناب از به کار بردن اصطلاح شادکامی این است که محققان اغلب می‌خواهند کشورها را با یکدیگر مقایسه کنند و کلمات «شادکامی» و «شاد» به خوبی قابل ترجمه نیستند. یک انگلیسی‌زبان می‌تواند بگوید: «او شاد در اینجا نشسته و مشغول مطالعه است»، درحالی‌که گویشوران فرانسوی و آلمانی نمی‌توانند از واژه‌های معادل heureux (کلمه فرانسوی به معنی شاد) و glücklick (کلمه آلمانی به معنی شاد) در این جمله استفاده کنند. یعنی کلمه انگلیسی از معادل‌های آن در سایر زبان‌ها گسترده‌تر است. اگر انگلیسی صحبت کنید، «شاد بودن» آسان‌تر است، البته این به این معنی نیست که در واقعیت نیز شاد بودن ساده‌تر است.

مسئله دیگر این است که برخی افراد شادی را دارای بار اخلاقی می‌دانند و برخی نه. هنگامی که فروید در مورد «احساسات قوی لذت» صحبت می‌کند، به بهبود زندگی مردم یا تبدیل جهان به مکانی بهتر اشاره نمی‌کند. اما سایرین شادکامی را دارای بار اخلاقی زیادی می‌دانند. فیلسوف فیلیپا فوت^{۱۳۳} یک فرمانده نازی را مثال می‌زند که حالات روانی خوشایندی را تجربه می‌کند. وی استدلال می‌کند که او نمی‌تواند واقعاً شاد باشد، زیرا زندگی خوبی ندارد. از نظر این فیلسوف، خوب بودن لازمه شادکامی است.

شاید شما همچون من این باور فیلیپا فوت را نداشته باشید. من به راحتی می‌توانم یک هیتلر شاد را تصور کنم، اما آزمایش‌هایی وجود دارند که نشان می‌دهند احساسات ما در مورد خوب بودن و اخلاقی بودن زندگی یک فرد، بر اینکه آیا او را فرد شادی بدانیم یا نه، اثرگذار هستند. برخی فیلسوفان تجربی از جمله شاگرد سابقم جان‌اتان فیلپس^{۱۳۴} و همکارم جاشوا کنوب^{۱۳۵}، یک سری پژوهش‌ها انجام دادند و در این پژوهش‌ها به آزمودنی‌ها اطلاعاتی راجع به دو نفر که حالات ذهنی خوشایند و مشابهی داشتند ارائه کردند. آن‌ها دریافتند که آزمودنی‌ها فردی را شاد می‌دانند که از نظر اخلاقی با فضیلت زندگی می‌کند و نه اینکه یک زندگی خودخواهانه و لذت‌گرایانه دارد. بنابراین، فوت درست می‌گوید: «شادکامی (حداقل یکی از معانی این کلمه) با اخلاق مرتبط است.» مشکل کلی‌تر در رابطه با این ادعا که «ما می‌خواهیم شاد باشیم» این است که شادی را می‌توان

برای اشاره به حداقل دو تجربه متفاوت به کار برد. سؤالی مثل «چقدر شادی؟» می‌تواند به تجربه شما در حال حاضر («خیلی خوشحالم چون اسمارتیز «ام اند امز»^{۱۳۶} می‌خورم!») یا ارزیابی شما از بخش بزرگی از زندگی‌تان («آن‌قدرها شاد نیستم، احساس می‌کنم در یک سال گذشته یا بیشتر وضعیت خوبی نداشته‌ام») اشاره داشته باشد. وقتی می‌گویید مردم برای شاد بودن تلاش می‌کنند، ممکن است همچون گفته فروید در نقل قول بالا، بخواهید بگویید که مردم دوست دارند لذت را به حداکثر و درد را به حداقل برسانند؛ یا ممکن است، مانند گیلبرت و لو‌گویین، منظورشان چیزی انتزاعی‌تر باشد.

روانشناسی به نام دنیل کانمن و همکارانش در پژوهشی مشهور سعی کردند این حس‌های متفاوت شادکامی را از هم متمایز کنند. ابتدا به آنچه که آن‌ها «شادکامی تجربه شده»^{۱۳۷} می‌نامند توجه کنید. این حالت به تجربه شما از «زمان حال روان‌شناختی»^{۱۳۸} اشاره دارد یعنی همان چیزی که در حال حاضر احساس می‌کنید. اگر همه چیز همین بود، می‌توانستیم ارزش زندگی را فقط با جمع کردن کیفیت هر یک از این لحظات تعیین کنیم. اگر هر یک از این زمان‌های حال روان‌شناختی حدود سه ثانیه طول بکشد (مدت زمانی که بر اساس پژوهش‌ها در حوزه حافظه و آگاهی برآورد شده است)، یک زندگی هفتاد ساله مجموعاً حدود ۵۰۰ میلیون از این زمان‌های حال روان‌شناختی را شامل خواهد شد (فقط لحظه‌های بیداری محاسبه می‌شود).

اکنون مسائل و چالش‌هایی عملی مطرح می‌شود. فرض کنید می‌خواهید مجموع شادکامی تجربه شده خود را برای یک سال اندازه‌گیری کنید (حدود هفت میلیون لحظه در یک سال وجود دارد). اگر قرار باشد تمام هفت میلیون لحظه از شما سؤال شود که «حالت چطور است؟» بسیار خسته‌کننده خواهد بود. در عوض می‌توانید از نمونه‌های تصادفی در آن دوره برآوردی به دست آورید. جمع‌آوری این نمونه‌ها را می‌توان با یک برنامه گوشی هوشمند (که به طور تصادفی هشدار می‌دهد) انجام داد. وقتی تلفن همراه زنگ می‌زند، داوطلب به سؤالاتی در مورد احساس خود پاسخ می‌دهد. یا همان‌طور که توسط کانمن و همکارانش انجام شد، می‌توانید هر روز صبح از شرکت‌کنندگان در مورد روز گذشته‌شان بپرسید. سؤالاتی مانند «آیا احساسات زیر را دیروز تجربه کردید؟»، «نظرتان درباره چیست؟» و آن‌ها با هیجاناتی مانند «استرس»، «شادی»، «لذت بردن»، «نگرانی» و «غم» جای خالی را پر می‌کنند. اگرچه این روش اندازه‌گیری با سوگیری و اثرات حافظه همراه است، اما تقریباً مفهوم شادکامی لحظه به لحظه را در بر می‌گیرد و می‌توانید

ارزش یک سال یا یک عمر را با جمع کردن نتایجتان از این اندازه‌گیری‌های روزانه مشخص کنید.

این برآورد به دست آمده، همان شادکامی تجربه شده است. حالا مفهوم متفاوتی را در نظر بگیرید که می‌توان آن را «رضایت»^{۱۳۹} نامید. با نگاه کردن به آنچه در مورد زندگی خود (به عنوان یک کل و نه لحظات آنی) فکر می‌کنید، این ارزیابی ژرف‌اندیشانه و عمیق‌تر است. یکی از روش‌هایی که برای اندازه‌گیری «رضایت» استفاده می‌شود «مقیاس خود تکیه‌گاهی کانتریل»^{۱۴۰} است که در آن پیوستاری وجود دارد و موضع‌تان را بین ۰ تا ۱۰ مشخص می‌کنید؛ ۰ «بدترین زندگی ممکن» و ۱۰ «بهترین زندگی ممکن».

چه رابطه‌ای بین «شادکامی تجربه شده» و «رضایت» وجود دارد؟ دنیل کانمن و آنگوس دیتون^{۱۴۱} با اجرای یک نظرسنجی بر روی هزار نفر از مردم ایالات متحده بیش از ۴۵۰ هزار پاسخ جمع‌آوری کردند و هم تجربیات روزانه و هم رضایت کلی آن‌ها از زندگی‌شان را مورد اندازه‌گیری قرار دادند. انتظار می‌رفت که میزان رضایت یک نفر، میانگین شادکامی تجربه شده وی باشد، اما این طور نبود. اثرات پول را در نظر بگیرید. وقتی صحبت از شادکامی تجربه شده به میان می‌آید، هرچه میزان پول بیشتر باشد، شادکامی شما بیشتر خواهد بود. این رابطه منطقی است. پول می‌تواند تجربیات مثبتی برایتان خریده و زندگی شما را از هر جهت بهتر کند؛ علاوه بر این، فقر همه چیز را بدتر می‌کند. همان‌طور که محققان می‌گویند، «درآمد پایین باعث تشدید آشفتگی و درد هیجانی، ناملایماتی مانند طلاق، بیماری و تنهایی می‌شود».

باین‌حال، یک نقطه نزولی درباره اثر پول وجود دارد. اگر درآمدتان ۳۰ هزار دلار در سال است، افزایش ۵ هزار دلار دیگر اتفاق بزرگی است، اما اگر درآمدتان ۳۰۰ هزار دلار باشد دیگر این‌طور نخواهد بود. این پیامد منطقی است و به‌طورکلی در خصوص تجارب خوشایند صدق می‌کند. اگر دوستی نداشته باشید تحت شرایط سختی خواهید بود، بنابراین داشتن یک دوست بسیار بهتر از نداشتن دوست و داشتن دو دوست بهتر از داشتن یک دوست است، اما وقتی با بیست نفر دوست هستید و با یک نفر دیگر دوست می‌شوید، نباید انتظار تجربه مشابهی را داشته باشید.

به نظر می‌رسد که در رابطه با شادکامی تجربه شده، پول درآوردن فقط تا سقف درآمد سالانه حدود ۷۵ هزار دلار اهمیت دارد (این پژوهش در سال ۲۰۱۰ انجام شده، بنابراین می‌توان به دلیل تورم امروز آن را ۸۹ هزار دلار در نظر گرفت). ظاهراً تجربیات روزانه یک فرد ثروتمند و یک فرد بسیار

ثروتمند آن قدرها متفاوت نیست، شاید به این دلیل که انواع چیزهایی که به شادکامی تجربه شده منجر می‌شوند مانند روابط اجتماعی، شغل همراه با پاداش و سلامتی، لزوماً با ثروتمندتر شدن افزایش نمی‌یابند.

درباره اثرات پول بر رضایت چطور؟ پول، درست مانند شادکامی تجربه شده با رضایت ارتباط دارد و باز هم با نقطه نزولی همراه است. اما تفاوت در اینجاست: درحالی که آستانه‌ای وجود دارد که پس از آن شادکامی تجربه شده به انتها می‌رسد، به نظر نمی‌رسد که آستانه‌ای برای رضایت وجود داشته باشد. هیچ یافته‌ای در پژوهش کانمن و دیتون وجود نداشت که نشان دهد پول بیشتر منجر به رضایت بیشتر نمی‌شود. وقتی پرسیده می‌شود که «زندگی شما به‌طور کلی چگونه است؟»، هر چه پول بیشتر باشد، زندگی بهتر است.

تأکید بر این یافته ارزشمند است، زیرا به نظر می‌رسد باوری اشتباه وجود دارد که پول حداقل از یک مقدار معین به بعد، تفاوت چندانی در کیفیت زندگی‌تان ایجاد نمی‌کند یا حتی منجر به بدبختی شما می‌شود. فقط این یافته نیست. یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۹ انجام شد و در آن افراد برحسب میزان درآمدشان به چهار دسته تقسیم شدند: درآمد کم (کمتر از ۳۵.۰۰۰ دلار در سال)، درآمد متوسط (۳۵.۰۰۰ تا ۹۹.۹۹۹ دلار در سال)، درآمد بالا (۱۰۰.۰۰۰ تا ۴۹۹.۹۹۹ دلار در سال) و یک درصدی‌ها (بیش از نیم میلیون دلار در سال). در اکثر پژوهش‌هایی که انجام می‌شود تعداد شرکت‌کنندگانی که درآمد بالایی دارند کم هستند. در این پژوهش ۲۵۰ شرکت‌کننده با سطح درآمدی بالا حضور داشتند. نسبت هر گروهی که از زندگی خود «بسیار» یا «کاملاً» راضی بودند در ادامه ارائه شده است:

-گروه با درآمد کم: ۴۴ درصد

-گروه با درآمد متوسط: ۶۶ درصد

-گروه با درآمد بالا: ۸۲ درصد

-گروه یک درصدی: ۹۰ درصد

همه چیز به همین جا ختم نمی‌شود: پژوهش دیگری به ابر ثروتمندان پرداخت و نشان داد افرادی که بیش از ۱۰ میلیون دلار ثروت دارند نسبت به افرادی که تنها ۱ تا ۲ میلیون دلار ثروت دارند، از زندگی خود رضایت بیشتری دارند (البته کمی بیشتر).

در مجموع، این یافته‌ها نشان می‌دهند که وقتی به زندگی کلی خود فکر می‌کنیم، تمایل داریم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم و وقتی صحبت از مقایسه اجتماعی می‌شود، حدودمرزی وجود ندارد. در همین راستا، کانمن و دیتون دریافتند که سلامتی مؤلفه بسیار مهمی برای تجربه زمان حال است. در واقع، سالم بودن یا بیمار بودن (بدون توجه به سطح سلامت دیگران) تجارب روزانه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، درحالی که سطح تحصیلات مؤلفه‌ای مهم‌تر برای رضایت است (که با ایده مقایسه اجتماعی سازگار است).

حالا، وقتی کسی می‌گوید که مردم فقط می‌خواهند شاد باشند، می‌توانید پرسید: آرزوی کدام نوع شادکامی را دارند؟ آیا سعی می‌کنند طوری زندگی کنند که هر لحظه بیشترین لذت را به همراه داشته باشد؟ یا می‌خواهند رضایت کلی خود را از زندگی به حداکثر برسانند؟

کانمن در پادکستی همراه با اقتصاددان تایلر کاون^{۱۴۲} درباره اهمیت رضایت این‌گونه استدلال کرد: **کاون:** «یکی از نتایج تحقیق شما این است که مردم چقدر از گذراندن وقت با دوستانشان لذت می‌برند. اگر این کار بسیار لذت‌بخش است، چرا بیشتر با دوستانشان وقت صرف نمی‌کنند؟»

کانمن: «در مجموع من فکر نمی‌کنم که مردم به دنبال به حداکثر رساندن شادکامی باشند و این یکی از دلایلی است که من تحقیق درحوزه شادکامی را کنار گذاشتم، زیرا به نظر نمی‌رسد این کاری باشد که مردم می‌خواهند انجام دهند. در واقع آن‌ها می‌خواهند رضایتشان را از خود و زندگی‌شان به حداکثر برسانند و افزایش رضایت در مقایسه با به حداکثر رساندن شادکامی، از طرق کاملاً متفاوتی ممکن است.»

بسیاری از مردم فکر می‌کنند «رضایت از زندگی» چیزی است که باید مهم باشد. روزنامه‌نگاری با

نام دیلن متیوز^{۱۲۲} در تحلیل خود از تحقیقی که در بالا شرح دادم می‌نویسد: «من فکر می‌کنم منصفانه است که بگوییم این معیار (رضایت از زندگی) نسبت به بهزیستی هیجانی (شادکامی)، معیار بهتری برای آن چیزی است که مردم واقعاً برای خودشان می‌خواهند. من نمی‌خواهم همیشه بوالهوس و عاری از نگرانی باشم، بلکه می‌خواهم زندگی‌ای داشته باشم که در کل از آن راضی هستم.»

من با اصل این موضوع موافقم. یکی از مضامین کتاب حاضر این است که ما هم لذت‌گرا هستیم (سعی می‌کنیم لذت‌آنی خود را به حداکثر برسانیم) و هم درعین حال خوب است که کاملاً این‌گونه نیستیم.

اما مطمئن نیستیم که رضایت از زندگی تمام آن چیزی باشد که ما به دنبال آن هستیم. به خاطر داشته باشید که یافته مهم تحقیق این است که وقتی ما در آرزوی زندگی‌ای هستیم که به قول متیوز «در کل، از آن راضی هستیم»، دغدغه زیادی برای مقایسه اجتماعی داریم و به طور خاصی سعی می‌کنیم بیشتر از دیگران درآمد داشته باشیم. به نظر می‌رسد دفاع از چنین میلی (برتری داشتن بر دیگران) دشوار است و توصیه مناسبی برای داشتن یک زندگی خوب نیست. آیا چیزی غیر از این نوع شادکامی وجود دارد که باید برای آن تلاش کنیم؟ چه چیز دیگری روی میز است؟

بیایید برای لحظه‌ای شادکامی را با همه ابهامات و معانی متعددش کنار بگذاریم و همچنین از رضایت که شامل چیزهای خوبی مانند هدف و معناست، اما چیزهای نه چندان خوبی مانند تحت تأثیر قرار دادن دیگران را نیز در بر می‌گیرد دست بکشیم. بیایید به این سؤال برگردیم که مردم چه می‌خواهند و پاسخی را جدای از هرچه که ممکن است در موردش بگویند، در نظر بگیریم که حداقل کاملاً واضح و مشخص است.

پاسخ این سؤال «لذت» است. اصطلاح یونانی برای لذت *hēdonē* است، به همین دلیل کسانی که بر محوریت لذت تأکید می‌کنند را «hedonist» یا «هدونیست» و یا لذت‌گرا می‌نامند. جان کلام این دیدگاه در حماسه گیلگمش به خوبی به تصویر کشیده شده است: «شکمتان پر باشد، همواره در روز و شب لذت ببرید! هر روز را طربناک سپری کنید، شبانه‌روز برقصيد و بازی کنید!... زیرا سرنوشت انسان‌ها چنین است.» و همچنین توسط گروه راک کانادایی ترورپر^{۱۲۴}: «ما اینجاییم تا خوش بگذرونیم / زمان زیادی نداریم / پس خوش بگذرونین / خورشید نمی‌تونه هر روز بتابه.»

لذت‌گرایان انکار نمی‌کنند که زندگی پر از رنج‌های خودخواسته است (ساعت ۳ صبح از رختخواب بیرون می‌رویم تا به نوزادی که در حال گریه کردن است غذا بدهیم، تحت درمان‌های پزشکی دردناک قرار می‌گیریم و غیره). همان‌طور که گروه ترور می‌گوید، «خورشید نمی‌تونه هر روز بتابه». اما برای لذت‌گرایان، این اعمال ناخوشایند بهایی هستند که باید برای به دست آوردن منفعت‌های بیشتر پرداخت. سرنوشت ما این است که مجازات حضرت آدم در کتاب مقدس را (که تنها با عرق پیشانی خود زنده بمانیم) دوباره به نمایش بگذاریم. کار چالش‌برانگیز و دشوار، بلیت رسیدن به موقعیت و پول است. ورزش خسته‌کننده و رژیم‌های غذایی سخت کارهایی هستند که باید برای داشتن عضلات فولادی شکم و دوران پیری پر طراوت انجام دهید. با بهره‌گیری از شعار آزادی‌خواهان «چیزی به نام ناهار رایگان وجود ندارد»، رنج بهایی است که برای لذت بیشتر می‌پردازیم.

بسیاری از روان‌شناسان (چه بپذیرند و چه نه) لذت‌گرا هستند. آن‌ها معتقدند که لذت هدف نهایی ماست. این باور را در برخی از پاسخ‌ها به تحقیقاتم در زمینه اخلاق می‌بینم. در جای دیگری استدلال کرده‌ام که بخش زیادی از اخلاق ارثی است. حتی نوزادان و کودکان خردسال نیز تا حدودی نگران سرنوشت دیگران هستند و به انصاف و عدالت علاقه دارند. اما این اخلاق اولیه، محدود است (خودخواهانه و محدود، درست همان‌طور که از محصول انتخاب طبیعی انتظار می‌رود)، بنابراین این بنیان اخلاقی مستلزم نوع صحیحی از تجربه شخصی و اجتماعی است تا در بزرگسالی به اخلاقی بالغانه‌تر شکوفا شود.

این استدلالی است که من مطرح کرده‌ام. اکنون، برخی دیگر از دانشمندان معتقدند که من اشتباه می‌کنم و نوزادان به لحاظ اخلاقی، لوح‌های خالی هستند. آن‌ها نسبت به رنج دیگران بی‌تفاوت‌اند و نمی‌توانند درست را از غلط تشخیص دهند. به نظر من ایراداتی که شنیده‌ام قانع‌کننده نیستند اما بده‌بستان علمی و درست این‌گونه است. شاید آزمایش‌هایی که من به آن‌ها تکیه می‌کنم نتوانند تکرار شوند یا به روش دیگری بهتر درک شوند یا شاید داده‌های جدید یا روش‌های جدید برای درک داده‌های قدیمی نتیجه‌گیری‌های مرا به چالش بکشند. این خصوصیت بحث علمی است.

اما پاسخی که مرا شگفت‌زده می‌کند زمانی است که کسی می‌گوید نوزادان نمی‌توانند انگیزه‌های اخلاقی داشته باشند. آن‌ها نمی‌توانند انگیزه‌های اخلاقی داشته باشند زیرا هیچ‌کس دیگری نیز دارای انگیزه اخلاقی نیست و چنین چیزی وجود خارجی ندارد. ممکن است پیش خودمان فکر

کنیم که به درست و غلط اهمیت می‌دهیم، می‌خواهیم شر را مجازات و خیر را پاداش دهیم یا به دنبال انصاف، عدالت و مهربانی هستیم، اما حقیقت این است که در این موارد چیزی جز انگیزه‌های خودخواهانه وجود ندارد. زیست‌شناس مایکل گیسلین^{۱۴۵} نوشت: «یک انسان نوع‌دوست را بخراسید و خونریزی آدمی ریاکار را تماشا کنید.»

قصد ندارم این دیدگاه را مسخره کنم. افراد برجسته زیادی چنین دیدگاهی دارند. داستانی در مورد توماس هابز^{۱۴۶} وجود دارد که با یکی از دوستانش در خیابان‌های لندن قدم می‌زد و می‌ایستد تا به گدایی پول دهد. دوستش او را به چالش می‌کشد و می‌گوید که وی مدت‌هاست بر سر ماهیت خودخواهانه انسان بحث می‌کند. هابز در پاسخ می‌گوید که عمل او کاملاً خودخواهانه بود. کمک کردن به گدا او را شاد می‌کرد و اگر از کنارش رد می‌شد احساس بدی می‌داشت.

داستانی از آبراهام لینکلن^{۱۴۷} نیز وجود دارد که در روزنامه‌ای در آن زمان به این صورت گزارش شده بود:

«آقای لینکلن یک بار در طول سفر با یک کالسکه به یکی از هم‌سفرانش متذکر شد که همه انسان‌ها از روی خودخواهی به انجام کارهای خوب می‌پردازند. هم‌سفر او با این دیدگاه مخالف بود (درحالی‌که آن‌ها در حال گذر از روی پلی بودند که بر روی نه‌ری قرار داشت). هنگامی که از روی این پل عبور می‌کردند، ماده خوک پیری را در کنار نه‌ر مشاهده کردند که به صورت وحشتناکی داد می‌زد، زیرا بچه‌هایش به داخل نه‌ر افتاده و در خطر غرق شدن بودند. در این هنگام آقای لینکلن فریاد زد: «کالسکه‌چی، می‌توانی فقط یک لحظه بایستی؟» سپس از کالسکه بیرون پرید، برگشت و خوک‌های کوچک را از آب گل‌آلود بیرون کشید و روی خشکی گذاشت. وقتی برگشت، همراهش گفت: «آبراهام، اکنون بگو که کجای کار تو خودخواهی بود؟» وی جواب داد: «خدا حفظت کند ^{۱۴۸}، عمل من خودِ خودخواهی بود. اگر این کار را نمی‌کردم و آن ماده خوک پیر و رنجور را که نگران بچه‌هایش بود رها می‌کردم، تمام روز آرامشم را از دست می‌دادم. من این کار را برای رسیدن به آرامش درونی‌ام انجام دادم، نمی‌بینی؟»

مطابق با این دیدگاه، اعمال اخلاقی ما (البته به اصطلاح اخلاقی) تنها تلاش‌هایی برای اجتناب از احساس گناه یا نگرانی هستند.

با پیروی از اکثر فیلسوفان، لذت‌گرایی صرف را غیرقابل قبول می‌دانم. موافقم که ما اغلب برای

نفس لذت بردن است که به دنبال لذتیم و اغلب به دنبال ارضاء نیازهایمان هستیم، اما این تنها انگیزه ما نیست.

اهداف دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند برانگیزاننده رفتارهای ما باشند. درحالی‌که این مطالب را می‌نویسم، امیدوارم که تیم بیسبال «بلو جیس»^{۱۴۹} در این فصل عملکرد خوبی داشته باشد (هرچند این‌طور به نظر نمی‌رسد). امیدوارم پسر کوچک‌ترم سفری مفرح اما در درجه اول ایمن از مسیر نپال داشته باشد. امیدوارم پسر بزرگ‌ترم در مصاحبه شغلی‌اش خوب عمل کند. دوست دارم در نوشتن این کتاب خوب پیش بروم و در سه ماه آینده پیش‌نویس نیمه اول آن را آماده کنم. دوست دارم رئیس‌جمهور فعلی برای دور دوم انتخاب نشود. دوستی دارم که کتاب جدیدی چاپ کرده است و امیدوارم موفق باشد، او لیاقتش را دارد. امیدوارم فرد خاصی که در موردش خوانده‌ام به زندان برود. همه این انگیزه‌های خاص از انگیزه‌هایی زیربنایی‌تر ناشی می‌شوند، اما هیچ‌یک از آن‌ها قابل تقلیل به یک میل ساده برای لذت بردن نیستند.

اما فرد لذت‌گرا به من پاسخ می‌دهد که «تو خودت را فریب می‌دهی!» آیا اگر خواسته‌هایی که بیان کردم اتفاق بیفتند، برایم یک تجربه مثبت و لذت‌بخش و اگر اتفاق نیفتند یک تجربه منفی و ناخوشایند نخواهند بود؟ خوب بله، بخشی از معنای خواستن چیزی این است که وقتی اتفاق می‌افتد خوشحال می‌شوید؛ اما این دلیلی بر لذت‌گرایی نیست، زیرا نشان نمی‌دهد که لذت به جای اینکه یک محصول جانبی باشد خودش هدف است. اگر از دوستی بهر سید ساعت چند است و او به شما بگوید که شما واقعاً نمی‌خواهید زمان را بدانید بلکه تنها حال خوب و لذتی که آگاهی از زمان برایتان ایجاد می‌کند را می‌خواهید، باید به فکر پیدا کردن دوست بهتری باشید.

بیا بید کمی به یک مثال روزمره یعنی عشق به فرزندان دقت کنیم. اینکه بخواهید فرزندان‌تان رشد کنند و شکوفا شوند خواسته‌ای غیرمعمولی نیست. این خواسته حتی زمانی که هیچ بازده ملموسی برایش وجود ندارد (برای مثال زمانی که انتظار ندارید در دوران پیری از شما مراقبت کنند) نیز صادق است. والدین دختری با کم‌توانی ذهنی ممکن است ساعات زیادی در هر روز کار کنند تا به او یک زندگی سرشار از شادی، وقار و خودمختاری^{۱۵۰} بدهند. آن‌ها ممکن است مراقب پول خود باشند، از برخی ریخت‌وپاش‌ها صرف‌نظر کنند و شرایط را طوری ترتیب دهند که پس از مرگشان از دخترشان به خوبی مراقبت شود (حتی اگر آنجا نباشند تا خود شاهد آن باشند). اگر از آن‌ها بهر سید که چرا این فداکاری‌ها را انجام می‌دهند، احتمالاً به شما خواهند گفت که دخترشان را دوست

دارند و می‌خواهند او بهترین زندگی ممکن را داشته باشد. استدلال ارائه شده توسط آن‌ها توضیح خوبی برای همه این رفتارها است. نیازی نیست که یک روان‌شناس تکاملی سرسخت باشید تا بدانید که یک گرایش انتخابی در حیوانات در راستای کمک به رشد فرزندان‌شان وجود دارد و برای موجودات پیچیده‌ای مانند ما، یکی از راه‌های فراهم ساختن این کمک از طریق عشق است. درحالی‌که انگیزه مراقبت از فرزندان بیولوژیکی (فرزندان تنی)، انگیزه‌ای تکامل یافته است، اما این انگیزه می‌تواند گسترش یافته و همه این تلاش‌ها ممکن است برای یک فرزندخوانده نیز انجام شوند.

فرد لذت‌گرا ممکن است در این لحظه وارد عمل شود و به والدینش بگوید: «شما واقعاً به خاطر عشق به فرزندان این همه تلاش نمی‌کنید. بلکه فقط می‌خواهید به واسطه کمک کردن به او احساس شغف کنید یا از احساس گناه ناشی از رها کردن وی دوری کنید.» اما چرا باید این اظهارنظر را جدی گرفت؟ مطمئناً والدین چنین احساسی ندارند و پیش‌بینی‌های فرد لذت‌گرا اشتباه است. این دیدگاه لذت‌گرایانه بیان می‌کند که اگر والدین از رها کردن فرزندان لذت بیشتر و درد کمتری ببرند (شاید موادی وجود داشته باشد که مصرف آن، شعله عشق را خاموش کرده و هر احساس گناهی را از بین ببرد)، در عوض یک ثانیه این کار را می‌کنند. اگرچه برخی ممکن است بگویند که بله همین‌طور است (کسانی هستند که آشپزخانه تولید موادی مانند هروئین را به همه چیز در جهان ترجیح می‌دهند!)، اما من شرط می‌بندم که اکثر والدین تحت این شرایط چنین کاری نمی‌کنند.

یا سربازی را در نظر بگیرید که برای نجات هم‌زمانش تصمیم می‌گیرد با پریدن روی یک نارنجک جان‌ش را فدا کند. برخی انتخاب‌ها برای مردن به آسانی با عبارات لذت‌گرایانه (مثلاً برای فرار از درد) قابل توضیح هستند. اما برخی موارد دیگر این‌گونه نیست و کسی که چنین کاری می‌کند لزوماً انتظار پاداش سعادتمندانه و ابدی در بهشت را ندارد (آنتیست‌های زیادی در سنگرهای جنگ حضور دارند).

من انکار نمی‌کنم که انگیزه‌های لذت‌گرایانه در زندگی روزمره ما نقش دارند و با بدبین‌ها موافقم که گاهی خودمان را گول می‌زنیم تا طور دیگری فکر کنیم. برای مثال، پژوهش‌ها در حوزه سیاست و الگوهای رأی‌گیری نشان می‌دهند که مواضع سیاسی افراد به طرز مشکوکی با منافع شخصی آن‌ها همسو است. آیا می‌خواهید بدانید یک فرد فرضی با نام جین^{۱۵۱} در مورد مراقبت از کودکان

(تحت حمایت‌های دولتی) و مالیات بر ثروتمندان چه فکری می‌کند؟ خوب، با بررسی اینکه آیا او بچه دارد و درآمدش چقدر است، می‌توانید چیزهای زیادی بفهمید.

اما این کل داستان نیست. شواهد همچنین نشان می‌دهند که ما از طریق انتخاب طبیعی و سپس قرار گرفتن در معرض فرهنگ، می‌خواهیم جوامعمان مکان‌های بهتر و عادلانه‌تری باشند. این بدان معناست که ما انگیزه‌هایی روان‌شناختی داریم که از انگیزه‌های لذت‌گرایانه متمایز بوده و گاهی در تقابل با آن‌ها هستند.

در مورد افرادی که اصرار دارند خودشان را لذت‌گرا بدانند (و من چند نفرشان را دیده‌ام)، چه می‌گوییم؟ آن‌ها می‌گویند اگر برای دیگران کاری انجام می‌دهند یا در برنامه‌ها و طرح‌های طولانی‌مدت و دشوار شرکت می‌کنند، به دلیل احساس مثبتی است که تجربه می‌کنند. منظورم کسی نیست که از گذراندن اوقات فراغت در ساحل و خوردن شیرینی شکلاتی داغ لذت می‌برد یا به طرق مختلف از زیر کارهای دشوار در می‌رود. حتی به افرادی فکر نمی‌کنم که به مرحله‌ای از زندگی رسیده‌اند که می‌خواهند همه چیز آسان باشد (داشتن نوه، حل کردن جدول و خواندن کتاب‌های خوب در کنار آتش). بلکه افرادی مدنظرم هستند که می‌گویند دغدغه‌ای جز لذت ندارند و اصرار دارند که همیشه همین‌طور بوده است.

شاید آن‌ها فقط در مورد خودشان اشتباه فکر می‌کنند. به عنوان یک روان‌شناس هیچ مشکلی در پذیرش این موضوع ندارم که افراد ممکن است نظریه‌های اشتباهی در مورد آنچه در سرشان می‌گذرد داشته باشند. مطمئناً فروید درست می‌گفت که شما ممکن است فکر کنید که کاری را به دلیلی انجام می‌دهید، اما در واقع انجام آن دلیل دیگری دارد.

گاهی اوقات این طرز تفکر اشتباه در مورد خود را در سمینارهایم در زمینه روان‌شناسی اخلاق می‌بینم. در این سمینارها من و دانشجویانم نظریه‌های مناقشه‌برانگیز نوع‌دوستی، انصاف، وفاداری، انتقام‌جویی، تابوهای مربوط به امور جنسی و ... را بررسی می‌کنیم. اغلب در اولین جلسه یک نفر می‌گوید که معتقد نیست واقعاً چیزی به نام درست یا غلط وجود داشته باشد. گاهی دانشجوی به اخلاق در معنایی بسیار محدود می‌اندیشد و اطلاعاتش در مورد اخلاق تنها محدود به دیدگاه‌های دینی بنیادگرایانه است. گاهی نیز مرا مسخره می‌کنند. باین‌حال، من مقاومت می‌کنم و یکی از راه‌های انجام این کار این است که نظر دانشجوی را در مورد برخی سیاست‌هایی که در نظر دارم در ادامه ترم دنبال کنم بپرسم. به آن‌ها می‌گویم که قصد دارم نمرات پایین‌تری به دانشجویان

سیاه‌پوست بدهم و وقتی در مورد مسائل پیچیده صحبت می‌کنیم، دانشجویان دختر باید از کلاس بیرون بروند.

البته دانشجویان متوجه منظور اصلی من هستند، اما وقتی صحبت می‌کنم صدای هیس به گوش می‌رسد و در این مرحله دانشجو معمولاً اعتراف می‌کند که بله، سیاست‌ها و برنامه‌های من واقعاً اشتباه هستند. نه فقط غیرعملی یا غیرمعارف یا بی‌فایده، بلکه اشتباه هستند. نکته اینجاست که به بسیاری از کسانی که فکر می‌کنند دغدغه‌های اخلاقی نداشته و به مسائل اخلاقی توجهی نمی‌کنند می‌توان خیلی سریع یادآوری کرد که واقعاً ذهن آن‌ها این‌طور عمل نمی‌کند. در واقع، احتمالاً هیچ انسانی به اندازه دانشجوی آمریکایی دوره کارشناسی نگران اخلاقیات نیست.

باین‌حال، شاید لذت‌گرایان واقعی در میان ما باشند. در رابطه با هر پدیده‌ای که بر روی یک پیوستار قرار می‌گیرد، کسانی هستند که در دو سر طیف جای دارند. برای مثال، افراد در شدت امیال جنسی متفاوت هستند و برخی هستند که اصلاً تمایل جنسی ندارند. در بسیاری از آثارم، راجع به وجود انگیزه‌های اخلاقی طبیعی استدلال کرده‌ام، اما گاهی گفته می‌شود که برخی افراد با شخصیت ضداجتماعی هستند که فاقد هرگونه احساس اخلاقی‌اند؛ البته هیچ‌کدامشان در سمینارهای من خود را نشان نداده‌اند، اما مسلماً این کار را نخواهند کرد. چنین افرادی اگر در مورد ماهیت شخصیت ضداجتماعی‌شان آشکارا سخن می‌گفتند، آن‌قدر کمیاب نبودند. بنابراین ممکن است کسانی وجود داشته باشند که واقعاً نسبت به دغدغه‌های اخلاقی که قابل تقلیل به لذت نیستند، بی‌تفاوت باشند؛ اما اکثر ما این‌طور نیستیم.

من معتقدم امیالی متعدد و مستقل وجود دارند که انسان‌های طبیعی دارای آن‌ها هستند. برخی از این امیال لذت‌گرایانه هستند (مواردی چون لذت جنسی، ارضای گرسنگی و تشنگی و حتی انواع مناسب دردهای نسبتاً خفیف). برخی امیال نیز اخلاقی هستند از جمله میل به انجام کار خوب، منصف بودن و عدالت‌جویی. دسته سوم امیال با معنا و هدف ارتباط دارند (اصطلاح مناسب برای این گروه از امیال کلمه «سعادت‌گرایانه»^{۱۵۲} است، اما از آنجایی که کلمه افتضاحی برای نوشتن و گفتن است سعی می‌کنم تا حد امکان از آن کمتر استفاده کنم). این گروه از امیال شامل پیگیری اهدافی از قبیل رفتن به جنگ، کوه‌نوردی و پدر و مادر شدن است.

این انگیزه‌های سه‌گانه به وضوح با هم سازگار هستند. شما می‌توانید زندگی‌ای داشته باشید که هم لذت و هم معنا را در بر می‌گیرد. اگرچه معنا شامل رنج کشیدن می‌شود اما لزوماً یک زندگی معنادار نباید زندگی تلخی باشد. در واقع، فعالیت‌هایی وجود دارند که گاهی اوقات استرس‌زا و دشوارند اما درعین حال کمی هم سرگرم‌کننده هستند.

این انگیزه‌های مختلف به چه نحوی توسط ما ارزیابی می‌شوند؟ فیلسوف رابرت نوزیک^{۱۵۳} یک «ماشین تجربه» را مثال می‌زند. وصل شدن به این دستگاه باعث ایجاد توهم زندگی سرشار از لذت، شادی و رضایت می‌شود. آیا نگران این هستید که احساس کنید دنیای واقعی را از دست داده‌اید؟ نگران نباشید، دستگاه می‌تواند حافظه شما را هنگامی که در آن هستید پاک کند. این دستگاه ترکیبی از فیلم ماتریکس^{۱۵۴} و فیلم ارگاسماترون^{۱۵۵} (اثر وودی آلن) است، و البته از آن‌ها بهتر است.

نوزیک می‌گوید که از چنین دستگاهی استفاده نمی‌کند و بسیاری از مردم (از جمله من) نیز این کار را نمی‌کنند. ما می‌خواهیم در دنیای واقعی زندگی کنیم، یعنی خودمان به صورت واقعی کارها را انجام دهیم، نه اینکه فقط تجربه‌ای از انجام کارها داشته باشیم. در واقع از نظر نوزیک، «دوست داریم کارهایی که مایل به تجربه آن‌ها هستیم را خودمان انجام دهیم». به‌طور کلی‌تر، «کسی که در یک مخزن آب شناور است قطره‌ای نامشخص است» و چه کسی می‌خواهد زندگی خود را به عنوان قطره‌ای نامشخص سرکند؟

بااین حال، من اعتراف می‌کنم که واکنش همه یکسان نیست. پست زیر در توییتر باعث خنده من شد، اما برخی از مردم واقعاً این گونه فکر می‌کنند.

فیلسوف رابرت نوزیک: «این ماشین تجربه می‌تونه یک زندگی رو به خوبی شبیه‌سازی کنه که توش هرچی که می‌خوای رو به دست میاری»

من: «اسم منو هم برای استفاده از دستگاه بنویس.»

فیلسوف رابرت نوزیک: «نه بین، واقعی نیست. فکر می‌کنی واقعیه، اما ...»

من (که از پیش خودم را به دستگاه وصل کرده‌ام): «بی خیال، ما رفتیم بچه مثبت.»

به هر حال، کسانی هستند که به امید رسیدن به سعادت لذت‌گرایانه موادی را مصرف می‌کنند که هرگونه شانس معنا و اصالت را از بین می‌برند. مطمئناً آن‌ها موافق استفاده از ماشین تجربه خواهند بود.

همچنین، برخی شکاکان نگران این موضوع هستند که شهود افرادی مانند من ممکن است توسط سوگیری حفظ وضع موجود (به دلیل تمایل به ادامه دادن انجام کاری که به آن عادت کرده‌ایم) زایل شود. از آنجایی که ما اکنون در ماشین نیستیم، ورود به آن یک اتفاق تکان دهنده خواهد بود. اما تصور کنید سناریوی نوزیک را برعکس کنید: فرض کنید که زندگی خوب و رضایت‌بخشی دارید (شاید زندگی‌تان در حال حاضر این‌گونه باشد) و ناگهان پوف! خود را در یک اتاق سفید می‌بینید و برخی فناوری‌های آزمایشگاهی به شما می‌گویند که به تازگی چند سال اخیر زندگی‌تان را در «ماشین تجربه» گذرانده‌اید. لذا تمام رضایت‌ها، پیروزی‌ها و روابطتان تنها توهماتی عصبی بودند و اکنون تحت یک چکاپ و بررسی منظم قرار دارید که توسط دولت اجباری شده است. آن‌ها از شما می‌پرسند که «آیا می‌خواهید در ماشین تجربه بمانید یا به دنیای واقعی که البته بسیار کمتر لذت‌بخش است برگردید؟» اگر تصمیم بگیرید که در دستگاه بمانید، حافظه شما دوباره پاک می‌شود و فکر می‌کنید که زندگی‌تان واقعی است.

صادقانه باید بگویم که مطمئن نیستم در چنین شرایطی چه تصمیمی خواهم گرفت. اما برخی افرادی که با آن‌ها صحبت کرده‌ام معتقد بودند که حتی تحت این شرایط دستگاه را ترک خواهند کرد. این موضوع نشان می‌دهد که حضور داشتن در دنیای واقعی نه تنها اهمیت دارد، بلکه حداقل برای برخی از ما، بیش از یک زندگی سرشار از لذت دارای اهمیت است.

تابه حال در مورد اینکه دقیقاً منظورم از «معنا» چیست، توضیحاتی کمی ارائه کرده‌ام و مطالب بیشتری را در ادامه خواهم گفت! اما می‌خواهم این فصل مقدماتی را با حمایت بیشتر از دیدگاه «کثرت‌گرایی انگیزشی» و ارائه دلایل بیشتری برای تمایز نهادن میان یک زندگی پرلذت با یک

بیایید با تحقیق روی باومایستر^{۱۵۶} و همکارانش شروع کنیم که نظرسنجی‌هایی را بر روی صدها نفر انجام دادند. در یکی از این نظرسنجی‌ها، جهت اندازه‌گیری شادکامی (با استفاده از مقیاسی هفت درجه‌ای) از مردم پرسیدند که چقدر با جملات زیر موافق هستند: «به‌طور کلی خودم را آدم شادی می‌دانم»، «با در نظر گرفتن همه چیز، حس می‌کنم آدم شادی هستم» و «در مقایسه با اکثر همسالانم، خودم را آدم شادی می‌دانم». جهت سنجش معنا در زندگی نیز از شرکت‌کنندگان پرسیدند: «به‌طور کلی زندگی خود را بامعنا می‌دانم»، «در مقایسه با اکثر همسالانم، زندگی من بامعنا است» و «با در نظر گرفتن همه چیز، حس می‌کنم زندگی من بامعنا است». با توجه به مشکلات مربوط به کلمه «شادی» که پیش‌ازین در مورد آن صحبت کردیم، این نظرسنجی یک پژوهش بی‌عیب و نقص نیست و ای‌کاش محققان به ارزیابی «لذت» یا موضوع دیگری می‌پرداختند.

سپس از همین شرکت‌کنندگان در مورد جنبه‌های مختلف زندگی‌شان پرسیده شد. به این شکل می‌توانیم متوجه شویم افرادی که زندگی‌شان را شاد یا بامعنا (یا هم شاد و هم بامعنا و یا هیچ‌کدام از این دو) می‌دانند به چه صورت زندگی می‌کنند.

به نظر می‌رسد که برخی ویژگی‌های زندگی افراد، هم به شادکامی و هم به معنا مربوط می‌شود. برای مثال، اگر خودتان را خسته و بی‌حوصله توصیف می‌کنید، احتمال اینکه یک زندگی شاد یا بامعنا داشته باشید کمتر است. به طور مشابه، اگر خودتان را فاقد روابط اجتماعی و تنها توصیف می‌کنید نیز وضع به همین منوال است. در واقع، یکی از یافته‌های اصلی باومایستر و همکارانش این است که بین شادکامی و معنا همبستگی وجود دارد و افرادی که از شادی بالایی برخوردار بودند، تمایل داشتند که بگویند معنای زیادی نیز در زندگی دارند و برعکس. پس می‌توانید هر دو (هم شادی و هم معنا) را داشته باشید.

هرچند برخی افراد در یکی از این متغیرها بالا و در دیگری پایین هستند. همچنین صفاتی وجود دارد که به شادکامی و نه معنا مربوط می‌شود و برعکس. در این پژوهش چهار تفاوت مشاهده شد:

۱. سلامتی، حال خوب و پول درآوردن همگی با شادکامی مرتبط هستند اما با معنا ارتباط کمی داشته یا با آن ارتباط ندارند.

۲. هرچه افراد بیشتر به گذشته و آینده فکر کنند، می‌گویند که معنای بیشتر و شادکامی کمتری در زندگی‌شان دارند.

۳. داشتن یک زندگی نسبتاً آسان با شادی بیشتر ارتباط دارد. در مقابل، سخت بودن زندگی با شادی کمتر و معنای بیشتر (اگرچه با اندازه اثر کوچک) مرتبط است. آیا زندگی خود را یک مبارزه می‌دانید؟ به احتمال زیاد کمتر شاد خواهید بود، اما به احتمال زیاد زندگی خود را با معنای بیشتری می‌بینید. آیا تحت استرس هستید؟ معنای بیشتر و شادی کمتری خواهید داشت. در مورد نگرانی چطور؟ باز هم معنای بیشتر و شادی کمتر. این یافته‌ها با پژوهشی که بعداً با جزئیات بیشتر درباره آن صحبت خواهیم کرد مطابقت دارند. در آن پژوهش مددکاران اجتماعی و روحانیون بیشترین معنا را در شغل خود گزارش کردند، مشاغل دشواری که درآمد چندانی ندارند و با موقعیت‌های پیچیده و استرس‌زا مواجه هستند.

۴. محققین بدون هیچ شرح و تفصیلی این سؤال ساده را پرسیدند: «آیا فردی هستید که بخشنده و اهداکننده است یا فردی که دریافت‌کننده کمک و گیرنده است؟» اگرچه اندازه اثرها کوچک بودند اما الگویی مشاهده شد: بخشندگان در زندگی خود معنای بیشتری داشتند و به طور عکس گیرندگان معنای کمتری در زندگی داشتند. در مقابل، گیرندگان، شادی بیشتری را گزارش کردند و بخشندگان شادی کمتر.

به طور خلاصه، افراد شاد معمولاً سالم و از نظر مالی ثروتمند هستند و زندگی توأم با لذت زیادی دارند. کسانی که زندگی خود را با معنا می‌دانند ممکن است هیچ‌کدام از این‌ها را نداشته باشند. آن‌ها اهداف بلندپروازانه‌ای را تعیین می‌کنند و زندگی‌شان توأم با اضطراب و نگرانی بیشتری است. کاتلین وهس^{۱۵۷} یکی از نویسندگان این پژوهش می‌نویسد: «نتایج نشان داد که شادکامی با حال خوب، اجتناب از حال بد و برآورده شدن خواسته‌ها و نیازهای فرد مرتبط است. در مقابل، معنای زندگی با رفتارها و احساساتی ارتباط داشت که منعکس‌کننده نگرانی برای دیگران و پیامدها است که شامل مشاجره، نگرانی و استرس نیز می‌شود.» اکنون تمایزی دیگر بین معنا و شادکامی را در نظر بگیرید. در سال ۲۰۰۷، موسسه گالوپ^{۱۵۸} از بیش از ۱۴۰ هزار پاسخ‌دهنده در ۱۳۲ کشور جهان نظرسنجی کرد. جهت سنجش رضایت از زندگی از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا جایگاه زندگی فعلی خود را در مقیاسی از ۰ (بدترین زندگی ممکن) تا ۱۰ (بهترین زندگی ممکن) نشان دهند. علاوه بر این، سؤال دیگری نیز پرسیدند: «آیا احساس می‌کنید زندگی شما هدف یا معنای مهمی

شادترین کشورها مطلقاً همیشه بودند: نروژ، استرالیا، کانادا و غیره. آن‌ها ثروتمند، امن، صلح‌آمیز و دارای رفاه اجتماعی خوبی هستند. این نظرسنجی مانند سایر نظرسنجی‌ها نشان داد که رضایت از زندگی به شدت با تولید ناخالص داخلی همبستگی دارد.

اما در مقابل، کشورهایی که مردم در آن‌ها زندگی بامعنایی را گزارش کردند عبارت بودند از سیرالئون، توگو، سنگال، اکوادور، لائوس، چاد، آنگولا، کوبا، کویت و امارات متحده عربی که بسیاری از آن‌ها صلح، امنیت یا ثروت کمی را دارا بودند. در واقع، تولید ناخالص داخلی با داشتن زندگی بامعنا رابطه منفی داشت. هر چه کشور فقیرتر باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که مردم بگویند زندگی آن‌ها هدف یا معنای مهمی دارد.

چگونه می‌توانیم این یافته‌ها را تبیین کنیم؟ از شرکت‌کنندگان در این نظرسنجی پرسیده شد که «آیا دین بخش مهمی از زندگی روزمره شماست؟» و معلوم شد که دینداری خودگزارش‌شده^{۱۵۹} با معنا همبستگی دارد. از آنجایی که دین نیز با فقر ارتباط دارد، بنابراین ممکن است رابطه‌ای غیرمستقیم بین فقر و معنا پیدا کنید.

یا شاید خودِ فقر رابطه مستقیم‌تری با معنا دارد. روان‌شناسی به نام آدام آلتر^{۱۶۰} با بحث در مورد این یافته‌ها بیان می‌کند که «شاید به این دلیل که فقر در کوتاه‌مدت افراد را از شادی محروم می‌کند، آن‌ها را وامی‌دارد تا دیدگاه بلندمدت‌تری را اتخاذ کنند. به این صورت افراد بر روابطی که با فرزندان، خدایان و دوستانشان دارند تمرکز کرده و با گذشت زمان معنای بیشتری خواهند داشت.» به بیان دیگر، شاید وقتی زندگی راحت است، شانس بیشتری برای فرار از تلاش و مبارزه دارید. اگر تلاش با معنا مرتبط باشد (همان‌طور که در فصل‌های بعدی راجع به آن بحث خواهیم کرد) می‌توان توضیح داد که چرا کشورهای مرفه به‌ویژه آن‌هایی که دارای دولت رفاه قوی هستند، شهروندانی دارند که زندگی‌شان نسبتاً فاقد اهدافی والاتر است.

من در ابتدا علیه لذت‌گرایی صرف صحبت کردم، اما این داده‌ها باید موجب شوند که بیشتر ارزش لذت و شادکامی را درک کنیم. آن‌ها باید ما را اگر نه طرفدار لذت‌گرایی اما حداقل مخالف ضدلذت‌گرایان کنند. گذشته از همه این‌ها، شما ترجیح می‌دهید کجای جهان زندگی کنید، نروژ یا چاد؟ آیا ترجیح می‌دهید در کانادا اقامت کنید یا سیرالئون؟ شاید لزوماً پاسخ درستی برای این

سؤالات وجود نداشته باشد، اما اگر تضاد بین شادکامی و معنا به این صورت است، من شادکامی را انتخاب می‌کنم و شرط می‌بندم که اکثر مردم از جمله بسیاری از ساکنان کشورهای چاد و سیرالئون با من موافق خواهند بود.

اما حرف من این است که ما می‌توانیم هر دوی آن‌ها، هم شادی و هم معنا را داشته باشیم. به یاد داشته باشید که در پژوهش باومایستر، شادکامی و معنا با هم مرتبط بودند و داشتن یکی، شانس داشتن دیگری را افزایش می‌دهد. همچنین به خاطر داشته باشید این‌طور نیست که مردم در کشورهای ثروتمند یک زندگی فاقد معنا دارند. برای مثال، دو سوم از پاسخ‌دهندگان در ژاپن و فرانسه که جوامعی نسبتاً شاد و ثروتمند هستند، بیان کردند که زندگی‌شان بامعنا است. این مقدار چیز کمی نیست.

با یک آزمایش فکری مکتب ذن^{۱۶۱} بحث را به پایان خواهم رساند. در سینما منتظر بودم تا فیلم «انتقام‌جویان: پایان بازی»^{۱۶۲} را ببینم. در این میان، تبلیغ یک بانک پخش شد اما در این تبلیغ اصلاً به بانک اشاره‌ای نشد. در عوض، یک راوی درحالی‌که تصاویری زیبا بر روی صفحه نمایش پخش می‌شد، متنی را می‌خواند. وقتی به خانه رفتم، عباراتی از سخنرانی او را در گوگل جستجو کردم تا ببینم از کجا برداشته شده است. آن متن شبیه یک نقل قول ادبی بود، نه چیزی که توسط یک آگهی‌ساز نوشته شده باشد و معلوم شد که توسط فیلسوف بریتانیایی و مفسر محبوب ذن بودیسم آلن واتس^{۱۶۳} نوشته شده است.

در آن خطابه واتس از شما می‌خواهد که تصور کنید می‌توانید در مورد هر چیزی که می‌خواهید با وضوح کامل رؤیا ببینید. مثلاً می‌توانید در یک شب، رؤیایی ببینید که هفتادوپنج سال به طول انجامد. شما چه کار انجام خواهید داد؟ بدیهی است که او می‌گوید، شما تمام آرزوهای خود را برآورده کرده و هر نوع لذتی را تجربه می‌کنید. این فرصت یک انفجار لذت‌گرایانه خواهد بود.

و سپس فرض کنید می‌توانید این کار را دوباره شب بعد انجام دهید و شب بعد و سپس شب بعد و الی آخر. واتس می‌گوید به زودی با خود می‌گویید:

«باید کمی سورپرایز داشته باشم و رؤیایی ببینم که تحت کنترل من نیست، رؤیایی که قرار است در آن اتفاقاتی برای من بیفتد که نمی‌دانم چیست.»

و سپس به این قمار ادامه داده و میزان خطر، عدم اطمینان و ناآگاهی را افزایش می‌دهید. موانعی بر

سر راه خود قرار می‌دهید، موانعی که ممکن است نتوانید بر آن‌ها غلبه کنید؛ تا اینکه درنهایت، همان‌طور که واتس می‌گوید،

«شما رؤیای زندگی‌ای را می‌بینید که در واقع همین امروز آن را دارید.»

آیا زندگی شما در حال حاضر با سختی‌ها و مبارزه‌ها، نگرانی‌ها و از دست دادن‌هایش، بهترین زندگی است؟ احتمالاً نه. اما فانتزی واتس، آن قدر به حقیقت نزدیک است که عمیق و تأثیرگذار باشد.

شماره کتاب (nbookcity.com)

فصل دوم: مازوخیسم خوش خیم

آخرین باری که فریاد زدید کی بود؟ برای من، چند ماه پیش بود، در اتاق هتلی در بمبئی. صبح زود در حال جمع کردن وسایلم بودم و سعی کردم یک شارژر را از پریز برق بکشم. این شارژر را هتل به من قرض داده بود. یک چیز زشت با شاخک‌های فلزی در قسمت‌هایی غیرقابل پیش‌بینی و احتمالاً من باید به اشتباه آن‌ها را لمس کرده باشم، زیرا درنهایت به پشت، در آن طرف اتاق افتاده بودم، نفس نفس می‌زدم و می‌لرزیدم. بعداً، در مورد این صحبت خواهیم کرد که چگونه طبیعی‌ترین افراد می‌توانند از ارتعاشات خفیف الکتریسیته لذت ببرند. اما این برق‌گرفتگی اصلاً خفیف نبود و فهمیدم که چگونه می‌توان از شوک الکتریکی به عنوان شکنجه استفاده کرد.

وقتی درد داریم فریاد می‌زنیم، اما به طرز عجیبی برای چیزی مخالف درد یعنی لذت‌های شدید، سورپرایز شدن و هیجانات زیاد نیز فریاد می‌زنیم. آیا ویدیوهای دختران دهه شصتی طرفدار گروه بیتلز^{۱۶۴} را دیده‌اید؟ آن‌ها به شدت فریاد می‌زدند.

گریه کردن نیز توسط چیزهای متضاد ایجاد می‌شود. شما ممکن است در بدترین و بهترین روز زندگی خود مانند مراسم عروسی و تدفین، هنگام پیروزی و شکست، گریه کنید. من یک دوست دارم که خود را مردی سرسخت می‌داند، اما سرازیر شدن اشک‌هایش هنگام تماشای یک آگهی تبلیغاتی که برای بازی‌های المپیک ساخته شده بود را شاهد بودم. موضوع آگهی تبلیغاتی در مورد این بود که چگونه مادرانمان هنگام زمین خوردن به ما کمک می‌کنند و همراه با او آب بینی‌ام را بالا می‌کشیدم، اگرچه به سختی می‌توان دقیقاً آنچه را که اشک‌هایمان را سرازیر می‌کرد به زبان آورد.

گریه کردن رازآلود است. یکی از کتاب‌های مورد علاقه من کتاب «اشک‌ها و تصویرها»^{۱۶۵} است. این کتاب اثر منتقد هنری جیمز الکینز^{۱۶۶} است و درباره نقاشی‌هایی است که مردم را به گریه می‌اندازند. برخی نقاشی‌ها وقایع وحشتناکی را به تصویر می‌کشند مانند مرگ یک کودک، که اگر در زندگی واقعی شاهد آن‌ها باشید ممکن است شما را به گریه بیندازد. برخی نیز تداعی‌های دردناکی دارند. الکینز از یک استاد انگلیسی شنید که همسرش رابطه نامشروع داشته است. همسرش اخیراً تخت خوابشان که خالی و نامرتب بود را به تصویر کشیده بود و یک روز که استاد در خانه تنها بود، به نقاشی زنش نگاه کرد و به معنای آن فکر کرد و شروع به گریه کرد. اما الکینز روایت‌هایی از برخی افراد نیز آورده است که به دلیل زیبایی فوق‌العاده یک نقاشی به گریه افتاده‌اند. آن‌ها تحت تأثیر یک واکنش عاطفی مثبت نسبت به خلاقیت‌های خارق‌العاده انسانی قرار گرفتند.

هنگامی که به دنبال واکنش‌های متناقض باشید، آن‌ها را در همه جا می‌بینید. ما به چیزهای خنده‌دار می‌خندیم، اما وقتی مضطربیم یا خجالت می‌کشیم هم می‌خندیم. وقتی خوشحالیم لب‌خند می‌زنیم، اما گاهی وقتی عصبانی هستیم هم لب‌خند می‌زنیم. لب‌خند زدن با شادی مرتبط است، اما وقتی محققان از مردم خواستند صحنه‌ای از یک فیلم غمگین را تماشا کنند (قسمتی از فیلم «ماگنولیا‌های فولادی»^{۱۶۷} که در آن زنی در مراسم تشییع جنازه دخترش صحبت می‌کند)، حدود نیمی از آزمودنی‌ها لب‌خند زدند.

به‌طور کلی، فهم ابراز هیجانات و عواطف چهره‌ای شدید دشوار است. نویسندگان مقاله‌ای در مجله ساینس^{۱۶۸} دو نفر را مثال می‌زنند که یکی از آن‌ها به تازگی برنده یک قرعه‌کشی بزرگ شده است، درحالی‌که دیگری به تازگی شاهد تصادف کودک سه ساله خود بوده است و بیان می‌کنند که با نگاه کردن به چهره آن‌ها، ممکن است نتوانید این دو نفر را از هم متمایز کنید. این محققان در حمایت از این ادعا دریافتند که وقتی افراد صرفاً چهره‌ها را می‌بینند نمی‌توانند بین برندگان و بازندگان مسابقات ورزشی حساس و سرنوشت‌ساز تمایز قائل شوند؛ البته به طور جالب توجهی وقتی حالات بدنی‌شان را دیدند و می‌دانستند که ورزشکاران نسبت به چه چیزی واکنش نشان می‌دهند، توانستند هیجانات موجود در چهره‌ها را «درک کنند» و چهره‌ها دیگر مبهم نبودند.

حال به مثالی متفاوت، درباره واکنشی که مردم گاهی نسبت به نوزادان نشان می‌دهند فکر کنید. فیلیپینی‌ها برای این مورد کلمه «گیگیل»^{۱۶۹} را دارند که به احساس آشفته بسیاری از ما نسبت به افراد دوست‌داشتنی، حساس و آسیب‌پذیر اشاره دارد. دوست داریم نوزادان را نیشگون گرفته و فشار دهیم. اغلب نوزادان را گاز می‌گیریم و می‌گوییم که آن‌ها را می‌خوریم. فقط فکرش را نکنید، دوستان کودک یک ساله‌اش را به شما نشان می‌دهد و شما خم می‌شوید، انگشتان پای کودک را گرفته، آن‌ها را گاز می‌گیرید و با صدای خرخر می‌گویید: «می‌خوام تو رو قورت بدم!» و هیچ‌کس فکر نمی‌کند شما دیوانه هستید، حتی بچه. در نظرسنجی انجام شده توسط اورپانا آراگون^{۱۷۰} و همکارانش، محققان دریافتند که اکثر مردم با اظهاراتی مانند این‌ها موافق هستند:

-اگر یک نوزاد فوق‌العاده زیبا را در آغوش بگیرم، می‌خواهم پاهای چاق و کوچکش را بچلانم.

-اگر به یک بچه فوق‌العاده زیبا نگاه کنم، می‌خواهم گونه‌هایش را نیشگون بگیرم.

-وقتی چیزی را می‌بینم که فکر می‌کنم خیلی بامزه است، دستانم را مشت می‌کنم.

-من از آن دسته افرادی هستم که با دندان قروچه به یک کودک ناز می‌گویم: «می‌خوام تورو

نظریه‌ای که آراگون و همکارانش در مورد این واکنش‌های عجیب دارند این است که این واکنش‌ها زمانی به وجود می‌آیند که احساسات شما (نسبت به گروه بیتلز، یک اثر هنری، یک کودک) بسیار شدید شود. بنابراین باید خونسردی‌تان را حفظ کنید و از این‌رو برای جبران، جملات و حالات چهره‌ای را تولید می‌کنید که در جهت مخالف احساسات شما بوده و آن‌ها را خنثی می‌کنند. این جلوه‌های چهره‌ای متضاد مانند آب سردی روی آتش احساسات ما که ممکن است از کنترل خارج شوند، هستند.

این نوع جبران یعنی انجام رفتارهای منفی برای متعادل کردن حالات مثبت و برعکس، ممکن است در سطح گسترده‌تری عمل کند. ممکن است توضیح دهد که ما چگونه زندگی روزمره‌مان را سازمان‌دهی می‌کنیم. معمولاً هر یک از روزها شامل فعالیت‌های خوشایند و ناخوشایند می‌شوند و تا حدی بر این موضوع کنترل داریم که چه زمانی فعالیت‌های خوشایند و چه زمانی فعالیت‌های ناخوشایند را تجربه کنیم، برای مثال، چه زمانی با دوستانمان بیرون برویم و چه زمانی فضولات بچه گربه را تمیز کنیم. برای فهم اینکه چگونه ترجیح می‌دهیم فعالیت‌های خوشایند و ناخوشایند را سازمان‌دهی کنیم، در پژوهشی از یک برنامه تلفن هوشمند برای اندازه‌گیری لحظه‌ای حالات و فعالیت‌های ۲۸ هزار نفر در بازه زمانی یک‌ماهه استفاده شد. معلوم شد که انتخاب‌های مردم چیزی را نشان می‌دهد که نویسندگان آن را «اصل انعطاف‌پذیری لذت‌گرایانه»^{۱۷۱} نامیدند. شرکت‌کنندگان زمانی که ناراحت بودند، تمایل داشتند کارهایی را انجام دهند که باعث شادی آن‌ها می‌شد، مانند ورزش کردن و زمانی که احساس شادی می‌کردند، کارهایی را انجام می‌دادند که هیچ لذتی برای آن‌ها نداشت، مانند کارهای خانه. فعالیت‌های مثبت و منفی در تعادل قرار داشتند.

کلمه «مازوخیسم» توسط روان‌پزشکی به نام ریچارد فون کرافت-ایبینگ^{۱۷۲} در اواخر قرن نوزدهم ابداع شد و از نام نویسنده اتریشی لئوپولد فون زاخر-مازو^{۱۷۳} گرفته شده است. او نویسنده کتاب «ونوس خزیوش»^{۱۷۴} بود، رمانی درباره مردی که زنی قدرتمند را متقاعد می‌کند که او را به بردگی بگیرد و سپس زن او را رها می‌کند تا خودش برده مرد دیگری شود. کرافت-ایبینگ این اصطلاح را برای اشاره به یک ناهنجاری جنسی به کار برد که در آن فانتزی اصلی این است: «سرسپردگی کامل و بی‌قید و شرط نسبت به جنس مخالف. شخص سرسپرده با طرف مقابل به عنوان یک ارباب

رفتار می‌کند و از طرف وی تحقیر می‌شود و مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد.»

درحالی‌که این کلمه بار معنایی جنسی خود را حفظ کرده است، به سرعت معنای گسترده‌تری پیدا کرد. فروید در مقاله‌ای به نام «مسئله اقتصادی مازوخیسم»^{۱۷۵} که در سال ۱۹۲۴ منتشر شد، در مورد مازوخیسم جنسی نوشت، اما همچنین راجع به مازوخیسم اخلاقی صحبت کرد که در آن کسی به دنبال رنج کشیدن است تا احساس گناه خود را تسکین دهد (موضوعی که به زودی به آن خواهیم پرداخت). اخیراً نیز روان‌شناسی با نام پل روزین^{۱۷۶} اصطلاح «مازوخیسم خوش‌خیم»^{۱۷۷} را برای اشاره به انواع خاصی از دردها و رنج‌های ارادی که بیشتر آن‌ها ربطی به رابطه جنسی ندارند ابداع کرده است.

موارد زیادی وجود دارد که جزو مازوخیسم خوش‌خیم نیستند. مازوخیسم خوش‌خیم شامل انتخاب امور دشوار در زندگی مانند تصمیم‌گیری برای داشتن فرزند نمی‌شود و فعالیت‌هایی که می‌توانند به بدن فرد آسیب برسانند یا باعث درد شدید شوند را در بر نمی‌گیرد (ناسلامتی به آن خوش‌خیم می‌گویند). مصلوب کردن خود (کاری که برخی مسیحیان فیلیپینی در روز عید پاک انجام می‌دهند)، مازوخیسم خوش‌خیم نیست. اما لذت و درد ناشی از رفتن به سونا معمولاً مثال خوبی از مازوخیسم خوش‌خیم است، اگرچه ممکن است در این کار زیاده‌روی کنید. برای مثال در مسابقات جهانی سونا در سال ۲۰۱۰، دو فینالیست پس از شش دقیقه ماندن در دمای ۱۱۰ درجه سانتی‌گراد از هوش رفتند و دچار سوختگی و جراحت شدند. یکی از مردان بعداً درگذشت و دیگری به مدت شش هفته به کما رفت و با آسیب‌های شدید به هوش آمد. این کار هم جزو مازوخیسم خوش‌خیم نیست.

در عوض، مازوخیسم خوش‌خیم به انجام فعالیت‌هایی اشاره دارد که معمولاً دردناک یا ناخوشایند هستند اما زیان‌بخش نیستند. با کنجکاوی، غذایی که می‌دانیم فاسد شده است را بو می‌کنیم، دندان‌هایی که درد دارد را با زبانمان لمس می‌کنیم، روی مچ پایمان که پیچ خورده است فشار وارد می‌کنیم، فیلم‌هایی را تماشا می‌کنیم که ما را ترسانده یا به گریه می‌اندازند، غذای تند می‌خوریم و در حمام آب گرم غوطه‌ور می‌شویم. بسیاری از روان‌شناسان آزمایش‌هایی انجام می‌دهند که شامل ایجاد شوک الکتریکی بی‌ضرر و دردناک هستند و نکته عجیب این است که مجبور نیستند برای شرکت در آن‌ها به آزمودنی‌ها مبلغی پرداخت کنند. مردم به ویژه جوانان و به خصوص مردان جوان، دوست دارند شوک الکتریکی دریافت کنند (نه به شدت حادثه‌ای که برای من در بمبئی

افتاد، اما شوکی که دردی واقعی را به همراه دارد و ظاهراً به خاطر خودش تجربه می‌شود).

وقتی به انواع مثال‌ها در ابتدای این فصل بازگردیم، سرنخ‌هایی به دست می‌آوریم. واضح است که در مواردی مانند جیغ کشیدن برای گروه بیتلز و هق‌هق گریه کردن در عروسی، واکنش‌های مثبت و منفی در هم تنیده شده‌اند. از زمان‌های قدیم چنین مواردی مورد توجه بوده‌اند. افلاطون توصیف می‌کند که سقراط پای دردناک خود را می‌مالید و می‌گفت: «این چیزی که مردم آن را لذت می‌نامند، چقدر عجیب به نظر می‌رسد! و چه رابطه عجیبی با درد دارد که تصور می‌شود نقطه مقابل آن است!... اگر به دنبال یکی از این دو باشید و به دستش آورید، تقریباً همیشه مجبورید دیگری را نیز تجربه کنید.» در دوران مدرن، بسیاری از روان‌شناسان نظریه «فرایند مخالف»^{۱۷۸} را تأیید می‌کنند که به موجب آن ذهن ما به دنبال تعادل یا هم‌ایستایی^{۱۷۹} است، به‌طوری‌که واکنش‌های مثبت با احساسات منفی مواجه می‌شود و برعکس؛ برای مثال، به دنبال ترس از چتربازی، احساس آرامش و موفقیت می‌آید.

در واقع، تمامی تجربیات تحت شرایط تضاد درک شده و قابل ارزش‌گذاری هستند. تنها پاسخ خوب به این سؤال که «حالت چطور است؟» این است که بگوییم «در مقایسه با چه چیزی؟» وقتی تجاربمان تغییرناپذیرند، اصلاً تجربه محسوب نمی‌شوند. ما به چیزهای همیشگی (بوی ناشی از غذا پختن، سرمای استخر، صدای دستگاه تهویه) عادت می‌کنیم و همه آن‌ها از آگاهی ما محو می‌شوند.

تضاد حتی در کنش‌های اساسی مانند دیدن نیز وجود دارد. لطفی به من بکنید و این جمله را بخوانید و بعد از خواندن آن، ده ثانیه فقط به یک چیز ثابت نگاه کنید: این کتاب، لپ‌تاپتان، سیگاری که می‌خواهید روشن کنید، سگ شکاری وفادارتان که کنار پاهایتان چرت می‌زند. همه چیز ثابت به نظر می‌رسد، اما این یک توهم است چراکه چشمان شما با حرکات کوچک به اطراف می‌چرخند (حرکات میکروساکاد چشم). در برخی پژوهش‌ها با استفاده از دستگاه‌هایی که حرکات چشم افراد را ردیابی می‌کنند، می‌توانید یک تصویر را به نوعی تنظیم کنید که هماهنگ با حرکات چشم حرکت می‌کند، بنابراین روی شبکه‌ی ثابت می‌ماند. اگر روزی در چنین پژوهشی شرکت کنید، برای اولین بار در زندگی‌تان این تجربه را خواهید داشت که به چیزی نگاه کنید بدون اینکه چشمانتان در سراسر ابعاد و زوایای آن به رقص درآید (سکون واقعی). به نظرتان این تجربه به چه شکل خواهد بود؟ این تجربه، نیستی است و تصویر به معنای واقعی کلمه از چشم شما ناپدید می‌شود. تجربه نیاز به تغییر دارد.

ما به تفاوت‌ها پاسخ می‌دهیم و نه مطلق‌ها. این بدان معناست که چیزی می‌تواند لذت‌بخش شود نه به دلیل ویژگی‌های مستقلی که دارد، بلکه به این دلیل که برخلاف تجربه‌های گذشته است. همان‌طور که یکی از دانشمندان علوم اعصاب می‌گوید: «از آنجایی که مغز بر اساس عوامل مختلف همه چیز را ارزیابی می‌کند و به طور بی‌پایان، زمان حال را با سایر تجارب قبلی مقایسه می‌کند، ممکن است راز شاد بودن در ناراحتی باشد... سرمای گذرا است که به ما اجازه می‌دهد تا گرما را احساس کنیم، احساس گرسنگی است که سیری را بسیار خوشایند جلوه می‌دهد و ناامیدی است که باعث می‌شود تا تجربه شگفت‌انگیز پیروزی را حس کنیم.»

اگر موارد بیان شده برایتان مبهم به نظر می‌رسد به تحقیقات همکارم راب راتلج^{۱۸۰} و همکارانش توجه کنید. آن‌ها در پژوهش‌های آزمایشگاهی از مردم خواستند که یک سری انتخاب‌های مالی بی‌خطر یا پرریسک را انجام دهند و سپس از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که «در حال حاضر چقدر شاد هستید؟» یافته‌ها نشان داد که میزان درآمد آزمودنی‌ها پیش‌بینی‌کننده اصلی شادی کوتاه‌مدت و خودگزارش‌شده آن‌ها نبود بلکه میزان درآمد آن‌ها نسبت به انتظاراتشان حائز اهمیت بود. لذت و درد لحظه‌ای حداقل تا حدی تجربیاتی نسبی هستند.

بنابراین، بخشی از داستان مازوخیسم خوش‌خیم این است که ما گاهی با درد ور می‌رویم تا احتمال تجربه حالت متضاد آن در آینده را به حداکثر برسانیم یا به عبارت دیگر، در آینده لذت ببریم. بنابراین، حمام آب داغ به دلیل رضایت سعادتمندانه‌ای که بعد از بیرون آمدن از حمام و در دمای مناسب ایجاد می‌شود، ارزش آن را دارد. سوزش دهان به دلیل ادویه کاری لذت‌بخش است، زیرا وقتی بعد از آن یک نوشیدنی خنک می‌نوشید، احساس آرامش می‌کنید.

تضادی که باعث افزایش لذت می‌شود گاهی حاصل مقایسه شرایط فعلی با یک تجربه واقعی در گذشته بوده و گاهی نیز حاصل مقایسه شرایط فعلی با انتظارات فرد است (مانند تحقیقات راتلج). پژوهش منتشر شده توسط سیری لکنز^{۱۸۱} و همکارانش را در نظر بگیرید که برای کشف آنچه محققان «درد خوشایند»^{۱۸۲} نامیده‌اند طراحی شده بود. در تحقیق آن‌ها افراد در یک اسکنر مغز قرار می‌گرفتند و در همان حالت، دمای مختلفی از خفیف، شدید تا متوسط را تجربه می‌کردند. آزمودنی‌ها قبل از هر تجربه‌ای، هشدار در مورد آنچه می‌توانند انتظاراتش را داشته باشند دریافت می‌کردند، اما گاهی این هشدار نادرست بود. یافته مهم تحقیق این بود که اگرچه به‌طور معمول تجربه گرما به صورت دردناک ارزیابی می‌شد اما ایجاد انتظار برای تجربه گرمای شدید باعث

می‌شد که دیگر دردناک نبوده و به عنوان لذت‌بخش گزارش شود.

اکنون ممکن است این دغدغه را داشته باشید که یافته‌های حاصل از این تحقیق تنها نوعی سردرگمی در نحوه به‌کارگیری زبان را نشان می‌دهد. شاید هنگام توصیف تجربه بعدی به عنوان «لذت‌بخش»، منظور آزمودنی‌ها فقط این بود که بهتر از چیزی است که انتظارش را داشتند. اما اینجاست که اسکنر مغز وارد می‌شود. لکنز و همکارانش دریافتند که در طی تجربه این «درد لذت‌بخش»، فعالیت در بخش‌هایی از مغز که با پاداش و ارزش مرتبط است یعنی قشر میانی اوربیتوفرونتال و پیش‌پیشانی شکمی، افزایش یافت و همچنین در نواحی مرتبط با رنج و اضطراب یا قشر سینگولیت قدامی پشتی و قشر اینسولار، میزان فعالیت عصبی کاهش یافت. به نظر می‌رسد این یافته یک تجربه خوشایند به تمام معنا را نشان می‌دهد.

پس معلوم می‌شود که اگر فکر کنید چیزی واقعاً آسیب‌زننده است اما با آسیب اندکی همراه باشد، جادوی تضاد می‌تواند باعث شود که این آسیب خفیف به لذت بدل شود. اکنون، مطلبی بدیهی را در اینجا می‌افزایم و آن این است که اگر درد خیلی شدید باشد، اثر تضاد رخ نخواهد داد. برای مثال اگر فکر کنید قرار است یک الکتروود جوشکاری به پشت دستتان زده شود و آزمایشگر به جای آن با ته سیگار به دستتان بزند، شما از فرط خوشحالی نخواهید گفت به‌به! اما این آزمایش‌ها نشان می‌دهند که درد کمتری را تجربه خواهید کرد.

سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پس از تجربه درد در آزمایشگاه مانند قرار دادن یکی از دستانتان در آب یخ، افراد گزارش می‌دهند که تجربیات بعدی مانند طعم یک شکلات لذت‌بخش‌تر است (کیک می‌خوای؟ می‌تونم قبل از خوردنش بهت شوک وارد کنم؟ طعمش بهتر می‌شه!) این آزمایش‌ها کمی عجیب هستند، اما ایده اصلی موجود در آن‌ها برایمان آشناست: همه می‌دانند که غذا هرگز به اندازه زمانی که گرسنه هستید خوشمزه نیست، دراز کشیدن روی مبل بعد از یک دویدن طولانی لذت‌بخش است و زندگی وقتی در حال ترک مطب دندانپزشکی هستید شگفت‌انگیز است.

در این موارد نظریه تضاد بیان می‌کند که چرا ما تجربه درد را انتخاب می‌کنیم. مثل شوخی قدیمی در مورد مردی است که سرش را به دیوار می‌کوبید. وقتی دلیلش را پرسیدند گفت: «وقتی این کار را نمی‌کنم احساس خیلی خوبی می‌کنم.»

یادم می‌آید در کودکی وقتی که در کیک^{۱۸۲} بودیم برف پارو می‌کردم و چیزی که در خاطر من مانده است تلاش سخت یا خستگی ناشی از آن نیست (بالاخره بچه بودم)، بلکه سرمایی است که قسمت‌هایی از صورتم که پوشیده نشده بود را می‌سوزاند و دانه‌های برف و یخ که وارد چکمه‌هایم شده و آب می‌شدند. اما وقتی کارم تمام می‌شد، مادرم مقداری کاکائوی داغ به من می‌داد و سپس وارد حمامی گرم می‌شدم. این یک خوشبختی به تمام معنا بود.

یک بار نیز یکی از دوستانم در مورد یک پیاده‌روی که به طبیعت اطراف بریتانیا داشت با من صحبت کرد. او و دوستش مسیر را گم کرده بودند، غذا و آب کافی نیاورده بودند، هوا تاریک شده بود و نگران شده بودند. پس از چندین ساعت پرسه زدن، بالاخره جاده‌ای جنگلی را پیدا کردند و تصادفاً وارد شهری شدند. آن‌ها به یک غذاخوری رفتند و ماهی و چیپس خوردند و وقتشان را به گپ‌وگفت و خنده گذراندند. وقتی دوستم این داستان را برایم تعریف می‌کرد، چشمانش از شادی می‌درخشید چراکه به دلیل رنجی که در ابتدا پیش آمده بود، این تجربه بسیار خوشایند شده بود.

انتخاب درد برای افزایش لذت پس از آن ترفندی کارساز است، اما فقط در برخی مواقع جواب می‌دهد. تعادل باید به درستی برقرار شود. بردن دست خود در زیر آب سرد پس از سوزاندن آن، تسکین شیرینی را به همراه دارد، اما آن قدر خوب نیست که سوزش ناشی از گرفتن دسته داغ یک قابلمه را جبران کند. مردم سر خود را به دیوار نمی‌کوبند تا احساس خوب ناشی از عدم انجام این کار را تجربه کنند و هیچ‌کس به دندان‌پزشک نمی‌رود تا پس از تمام شدن جلسه دندان‌پزشکی، احساس رهایی را تجربه کند. زمانی که هفت سالم بود از تجارب بعد از پارو کردن برف لذت می‌بردم، اما اگر به پدر و مادرم اصرار می‌کردم که می‌خواهم برف‌ها را پارو کنم زیرا درگیر حالت نشنگی پس از پارو کردن برف‌ها هستم، احتمالاً مرا نزد یک درمانگر می‌بردند.

شرایطی که در آن از درد لذت می‌برید نادرند و این منطقی است. همان‌طور که بنتام و داروین به خوبی می‌دانستند، درد و رنج ما را مجبور می‌کنند تا از انجام برخی کارها دست برداریم. وقتی چیزی داغ را لمس می‌کنیم احساس درد می‌کنیم، زیرا گرما به بدن آسیب می‌زند و می‌تواند برای بقا و تولید مثل زیان‌آور باشد. در اینجا تمام هدف درد این است که ما را وادار کند تا دست‌هایمان را پس بکشیم، ناسزا بگوییم، به سمت سینک بدویم تا آب سرد را روی انگشت‌های سوخته‌مان بریزیم و از فکر اینکه دوباره این کار را انجام دهیم بترسیم... و از این رو بیشتر مراقب باشیم که دفعه بعد به قابلمه دست نزنیم. اگر می‌توانستیم این درد را نادیده بگیریم و اگر ذهنمان از طریق قدرت تضاد

می‌توانست هر تجربه دردناکی را تبدیل به لذت کند، آن وقت درد به هدفی که برایش ساخته شده بود نمی‌رسید. اگرچه ممکن بود لحظه‌لحظه‌های زندگی مان لذت‌بخش شود اما در درازمدت وحشتناک می‌شد. به عبارت دیگر، اگر آسیب رساندن به بدن تجربه‌ای مثبت بود (زیرا تجربه بعد از آن بسیار لذت‌بخش بود) آنگاه سعی می‌کردیم تا به صورت هدفمند و به روش‌های بی‌شماری به خودمان آسیب بزنیم و به این صورت هرگز به بزرگسالی نمی‌رسیدیم.

این موضوع در خصوص درد و رنج روان‌شناختی نیز صادق است. به تجربیات تحقیر، تنهایی، پشیمانی، احساس گناه و ... فکر کنید. کارکرد همه این‌ها این است که با کمک به شما در پیش‌بینی برخی عواقب (اگر اون حرف رو بزنم احساس وحشتناکی پیدا می‌کنم، پس بهتره چیزی نگم)، شما را از کارهای خاصی دور کند و در صورت تخطی، به شما درس سختی دهد (وحشتناک بود، هرگز نمی‌خوام دوباره این کار رو بکنم). اگر ذهن کسی به این شکل کار نمی‌کرد و افراد به طور غیرعادی از درد ناشی از مرگ عزیزانی که دوستشان داشتند یا احساس طرد اجتماعی یا از اضطراب ناشی از یک فاجعه لذت می‌بردند، آنگاه انگیزه‌های آن‌ها در هم می‌ریخت و زندگی‌شان به در نخور می‌شد.

بنابراین، برای اینکه مازوخیسم خوش‌خیم به خوبی عمل کند، شرایط خاصی باید رعایت شود. درد باید نسبتاً کوتاه باشد، باید به سرعت محو شود و فضایی را برای تضاد لذت‌بخش فراهم کند. همچنین آسیب نمی‌تواند شدید باشد. وقتی این شرایط برقرار بود، می‌توان از تضاد برای ایجاد لذت بهره برد. به این صورت ما بخشی از معمای مازوخیسم خوش‌خیم را حل کرده‌ایم و تبیین‌هایی را برای مواردی چون گرفتن دوش آب داغ یا خوردن غذاهای تند فراهم کرده‌ایم.

این ترفند مازوخیسم خوش‌خیم با تغییر در نحوه تفسیر تجربیاتمان که توسط دانیل کانمن و همکارانش کشف شد و در فصل قبل مورد بحث قرار گرفت، آسان‌تر می‌شود. به کسی فکر کنید که برای مدتی طولانی مشغول تماشای اجرای یک موسیقی است و در حال لذت بردن از آن است، اما ناگهان مشکلی در دستگاه ضبط موسیقی پیش می‌آید و در سی ثانیه پایانی صدای گوش‌خراشی شنیده می‌شود. این فرد ممکن است بگوید که این اتفاق کل اجرای موسیقی را خراب کرده است، حتی اگر تجربه ذهنی وی از شنیدن این اجرا تقریباً خوب بوده باشد. برای اینکه این رویداد را در قالب اعداد در بیاوریم، فرض کنید گوش دادن به موسیقی یک ساعت طول بکشد و همه لحظات به جز سی ثانیه پایانی آهنگ عالی باشد (۱۰ از ۱۰۰). اما سی ثانیه آخر وحشتناک و بدترین اتفاق ممکن باشد (۰ از ۱۰۰). بنابراین در واقع بیش از ۹۹ درصد اجرا شگفت‌انگیز بود و کل تجربه تقریباً

بی نقص و کامل بود؛ اما این طور نیست. تنها چیزی که فرد به یاد خواهد داشت آن صدای لعنتی است.

اما اگر اجرا با سروصدای وحشتناکی شروع می شد و سپس به مدت پنجاه و نه دقیقه و سی ثانیه با دل خوش ادامه می یافت، آنگاه مشکل کمتری رخ می داد. به همین شکل، مهمانی هایی که کل مدتشان خوب پیش می رود اما با یک تجربه شرم آور به پایان می رسند، به طور قابل توجهی بدتر از زمانی که آن تجربه شرم آور در ابتدا اتفاق می افتد، به خاطر آورده می شوند. ظاهراً وقتی به یک رویداد می نگریم بر روی کل تجربه تمرکز نمی کنیم، بلکه به چگونگی خاتمه یافتن آن اهمیت بیشتری می دهیم.

در یکی از آزمایش هایی که این موضوع را بررسی می کرد، محققان از افراد خواستند تا دست های خود را برای مدت زمان های مختلف در آب یخ فرو کنند و سپس از آن ها پرسیدند که می خواهند کدام تجربه را در مرحله بعدی تکرار کنند (یعنی کدام تجربه باعث درد کمتری در آن ها شد). تجربه های پیشنهادی شامل این دو مورد بودند:

الف) شصت ثانیه درد متوسط.

ب) شصت ثانیه درد متوسط، سپس به مدت سی ثانیه دمای آب کمی افزایش می یابد (هنوز دردناک است، اما شدتش کمتر می شود).

انتخاب مجدد کدام رویداد منطقی است؟ بدیهی است که گزینه الف، زیرا درد کمتری دارد. با این حال آزمودنی ها تجربه مجدد گزینه ب را ترجیح دادند (احتمالاً به این دلیل که پایان نه چندان بدی دارد). برای اینکه متوجه شوید انتخاب آن ها چقدر عجیب است، رفتن نزد دندان پزشک را در نظر بگیرید. البته در تحقیق کانمن افراد در طول کولونوسکوپی مورد آزمایش قرار گرفتند چراکه در آن زمان روش های کولونوسکوپی به طور قابل توجهی بیشتر دردناک بودند. به مثال دندان پزشکی برگردیم. روی صندلی دراز کشیده اید و به مدت نیم ساعت عملی شدیداً دردناک بر روی دندانان انجام می شود، دهانتان کاملاً باز است، انگشتانان روی دسته های صندلی فشرده می شوند، عرق می کنید و دندان پزشک می گوید: «خوب، کارمون تمام شد» و شما می گوید: «می تونین لطفی به من کنین؟ نمی خوام این تجربه تو ذهنم یک تجربه وحشتناک باشه، پس براتون ممکنه که به مدت پنج دقیقه دیگه یک درد خفیف بهم وارد کنین؟»

آیا این کار عجیب نیست؟ این موضوع تنش موجود بین حافظه ما از یک تجربه و خود تجربه را نشان می‌دهد و اینکه چگونه می‌توانند ما را به جهاتی بسیار متفاوت بکشانند.

در حافظه ما فرایند «ابتدا درد و سپس لذت» بهتر از فرایند «ابتدا لذت و سپس درد» یادآوری می‌شود. به همین دلیل، حتی اگر میزان درد به اندازه میزان لذت باشد، اگر درد ابتدا وارد شود، تحریفات حافظه باعث کاهش درد و افزایش لذت شده و کل تجربه را بهبود می‌بخشد. خاطره من از پارو کردن برف (اگر حمام آب گرم در ابتدای آن تجربه قرار داشت) دیگر چندان مثبت نبود.

ایرادی وجود دارد که ممکن است هنگام خواندن این مطلب به نظر شما هم آمده باشد. من گفتم که درد در طول تجربه مازوخیسم خوش‌خیم، تنها دردی خفیف و معمولی است و این درد به خاطر لذت بعدی تجربه می‌شود، مانند زمانی که ممکن است برای کسب درآمد جهت خرید چیزی که بعداً خوشحالم می‌کند به شغل ناخوشایندی بپردازم. همان‌طور که اقتصاددان رفتاری جورج اینسلی^{۱۸۴} می‌گوید، «رفتار منفی می‌تواند یک سرمایه‌گذاری برای احیای مجدد رفتارهای مثبت باشد.»

اما شاید این فرایند با تجربه شما مطابقت نداشته باشد. شاید شما واقعاً از بخش دردناک فرایند «ابتدا درد و سپس لذت»، لذت می‌برید. شاید تندی و سوزاندگی ادویه کاری، شوک ناشی از آب یخ و غم و اندوه آهنگ «یکی مثل تو» از آدل را دوست داشته باشید. برای شما، این جنبه‌های منفی و دردناک بهایی نیستند که برای کسب لذت بعدی باید پرداخت کنید، بلکه به خودی خود ارزشمندند.

یکی از تبیین‌هایی که می‌توان در اینجا ارائه کرد «قابلیت پیش‌بینی» است. شاید درحالی که گرمای ناخوشایند سونا را احساس می‌کنید، با شادی، هیجان شیرجه رفتن در استخر خنک را نیز پیش‌بینی می‌کنید. یکی از ویژگی‌های مثبت فرایند «ابتدا درد و سپس لذت» که در فرایند «ابتدا لذت و سپس درد» وجود ندارد این است که می‌توانید از فکر کردن به لذت آتی درحالی که در حال درد کشیدن هستید، لذت ببرید.

یا در مثال دیگری که بعداً بیشتر در موردش خواهم گفت، به ساختار معمول فیلم‌هایی که مضمون انتقام‌گیری دارند فکر کنید. این فیلم‌ها با حضور قهرمان در دورانی عاری از درگیری شروع می‌شوند؛ برای مثال در فیلم «جان ویک»^{۱۸۵} ساخته جاد استاهلسکی^{۱۸۶}، جان ویک با بازی کیانو ریوز^{۱۸۷} پس از مرگ همسرش، با یک توله سگ نژاد بیگل به نام دیزی^{۱۸۸} ارتباط عاطفی برقرار می‌کند تا به او کمک کند که با غم و اندوه ناشی از مرگ همسرش کنار بیاید، سپس حادثه ناخوشایندی رخ می‌دهد که همه چیز را به هم می‌ریزد. پس از یک مشاجره با اوباش روسی، آن‌ها وارد خانه‌اش می‌شوند، او را بی‌هوش می‌کنند و سگش را می‌کشند و سپس فیلم به سمت یک انتقام لذت‌بخش پیش می‌رود. آدمکش حرفه‌ای، دوران بازنشستگی و عزت‌نشینی را کنار می‌گذارد و «جان که انتقام او را کور کرده است، بی‌درنگ گردایی از نابودی را بر علیه سردسته مافیا به نام ویو تاراسوف»^{۱۸۹} به راه می‌اندازد». در فیلم «جان ویک» تماشای قتل دیزی ناراحت‌کننده است، اما از آنجایی که می‌دانید این چه نوع فیلمی است، غم و اندوه ایجاد شده با این هیجان متعادل می‌شود که به زودی می‌بینید که آن اوباش‌های بدجنس روسی به آنچه که لیاقتش را دارند خواهند رسید.

با این حال، فکر نمی‌کنم پیش‌بینی پیامد مثبت در آینده تمام ماجرا باشد. علاوه بر سرمایه‌گذاری برای کسب لذت آتی، دلایل دیگری برای انتخاب رنج وجود دارد. از جمله این دلایل، رضایت اخلاقی یعنی دانستن اینکه رنج شما در راستای یک هدف خوب است و لذت ناشی از تسلط یا

رضایتی که از کنترل، موفقیت و خودمختاری در مواجهه با مشکلات ناشی می‌شود، هستند. در فصل‌های بعدی به این دو مورد خواهیم پرداخت. تاکنون در مورد اثرات تضاد صحبت کردیم، اما دلایل بیشتری برای انواع مازوخیسم خوش‌خیم وجود دارد. نیروی دیگری که می‌تواند درد را ارزشمند کند، قدرت آن در متمرکز نگاه داشتن ذهن است. پیامدهای منفی درد جسمانی یا هیجاناتی مانند وحشت و انزجار، هرچه که باشند، مطمئناً توجه فرد را به خودشان جلب می‌کنند. همان‌طور که شاعر و نویسنده انگلیسی ساموئل جانسون^{۱۹۱} می‌گوید: «وقتی مردی می‌داند که قرار است دو هفته دیگر به دار آویخته شود، این اتفاق به طرز شگفت‌انگیزی همه حواس او را به خودش جلب می‌کند.»

در مقاله‌ای اخیر، وینفرید مینینگهاوس^{۱۹۲} و همکارانش ادعا کردند که زشتی برخی هنرها مانند آثار عجیب‌وغریب فرانسویس بیکن^{۱۹۳} یا لوسین فروید^{۱۹۴}، تا حدی به این دلیل است که تلاش می‌کنند تا از طریق یک ضربه روانی ناخوشایند توجه ما را به خود جلب کنند و چنین ویژگی‌هایی است که این قبیل آثار هنری را از سایر آثار هنری متمایز می‌کند. خشونت در فیلم‌ها که گاهی بسیار هولناک است، یکی دیگر از این موارد است.

تجارب منفی می‌توانند ذهن فرد را به شیوه‌ای خاص متمرکز کنند. روان‌شناسانی که در حوزه مازوخیسم خوش‌خیم تحقیق می‌کنند، نقل قولی از یک زن سلطه‌گر می‌آورند که می‌گوید: «شلاق راهی عالی برای واداشتن کسی به حضور در لحظه حال است. طرف مقابل نمی‌تواند روبرگردانده و به چیز دیگری فکر کند.» عارف صوفی قرن سیزدهم مولانا با این ادعا موافقت کرده و می‌پرسد: «کو ملولی آن طَرَف که درد خاست؟» و در جای دیگری سروده است: «هین مَزَن تو از ملولی آهِ سرد، درد جو و درد جو و درد، درد!» این فرایند ارزش خاص خود را دارد و درد می‌تواند با منحرف کردن حواس شما از هوشیاری، اضطرابتان را تسکین دهد. در اینجا درد شدید و ناگهانی شبیه چیزی است که ممکن است مخالف آن به نظر برسد.

حتی گاهی گفته می‌شود که درد می‌تواند به طور موقت خودآگاهی فرد را از بین ببرد. این مورد ترسناک و یا شاید کمی احمقانه به نظر می‌رسد. بنابراین برای درک دقیق معنای آن بیایید به شکل خاصی از درد خودخواسته یعنی روابط توأم با سادیسم و مازوخیسم بپردازیم. روی باومایستر این موضوع را بیان می‌کند که وقتی فردی درگیر مازوخیسم می‌شود، «آگاهی از خود به‌عنوان موجودی نمادین، شماتیک و انتخاب‌کننده حذف شده و با آگاهی نازل‌تر از خود به‌عنوان یک بدن فیزیکی

جایگزین می‌شود». از نگاه او مازوخیسم در همان دسته ورزش کردن شدید و مستی قرار می‌گیرد. چرا همیشه می‌خواهید از خودتان فرار کنید؟ خوب، همان‌طور که باومایستر اشاره می‌کند، به این دلیل که خودآگاهی باری را به همراه دارد. در زندگی روزمره باید تصمیماتی بگیرید که مسئول آن هستید و اغلب این تصمیمات باعث ناراحتی دیگران می‌شود. باید چهره خوبی از خودتان به دنیا نشان دهید. باید بتوانید خواسته‌هایتان را مدیریت کنید و با ناامیدی، احساس گناه و شرم کنار بیایید. شما در خاطراتان یعنی نگرانی‌هایتان در مورد آینده و دغدغه‌هایتان در زمان حال، گیر افتاده‌اید.

بنابراین یکی از لذت‌های غرق شدن در فعالیت‌هایی خاص مانند انجام ورزش‌های سخت یا حل یک پازل دشوار یا شلاق خوردن، این است که احساس آگاهی نسبت به خودتان را از دست می‌دهید و در لحظه حضور دارید. اغلب گفته می‌شود که رسیدن به این حالت یعنی حضور در لحظه، یکی از اهداف مراقبه است، اگرچه برای برخی از ما تازه کارها مراقبه اثر معکوس دارد. گیر افتادن در افکار خود بدون هرگونه حواس‌پرتی، می‌تواند تجربه‌ای تلخ باشد چراکه «من بودن»^{۱۹۴} می‌تواند آزاردهنده باشد. یادم می‌آید اولین باری که با کسی در جودوی برزیلی مبارزه کردم، در آن موقع به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کردم، آگاهی‌ام نسبت به خود از بین رفته بود و نوعی تجربه خلسه و سعادت در آن لحظه وجود داشت. یک‌بار نیز در خیابان‌های شهر نیویورک^{۱۹۵} با خشونت از من زورگیری شد و اگرچه تجربه‌ای نبود که آن را به کسی توصیه کنم، اما پس از آن متوجه شدم که در جریان زورگیری، در لحظه حضور داشتم و ذهنم اصلاً منحرف نشد. امروزه نیز وقتی می‌خواهم آگاهی‌ام را از خودم دور کنم، مراقبه نمی‌کنم بلکه به پادکست‌ها گوش می‌دهم. صدای دیگران به‌طور خودکار و غیرارادی شما را از ذهنتان بیرون می‌کند و آن «من درونی» را خاموش کند.

از این‌رو درد می‌تواند بهتر از مراقبه باشد. درحالی‌که مراقبه انتخاب دائمی برای گلاویز شدن با ذهن می‌مونی^{۱۹۶} است تا به این صورت افکار مزاحم را به آرامی کنار بزنند. درد معجزه می‌کند. اگر فکر می‌کنید پادکست می‌تواند حواستان را پرت کند، پس باید شلاق را امتحان کنید. اگرچه من لحظه‌ای هم وحشتناک بودن این دردها را انکار نمی‌کنم و با تمام قوا طرفدار مداخلاتی برای از بین بردن آن هستم (خیلی ممنون اما ترجیح می‌دهم جراحی دندانم را با بیهوشی انجام دهم)، اما نمی‌توان انکار کرد که چنین دردهایی توان این را دارند که توجه‌مان را از خودمان دور کنند. بنابراین، برای برخی افراد و تحت شرایطی، این پیامد مثبت (کاهش خودآگاهی) می‌تواند بر تجارب

ناخوشایند برتری داشته باشد.

می‌دانم آنچه در موردش بحث می‌کنیم یعنی تحمیل درد جسمی، تحقیر و برده‌سازی، می‌توانند تحت شرایط مختلف، بدترین اعمالی باشند که مردم نسبت به هم انجام می‌دهند. الین اسکاری^{۱۹۷} در کتابش با نام «در بدن دردناک»^{۱۹۸}، همان نکته‌ای که باومایستر در بحثش درباره شکنجه بیان می‌کند را مطرح کرده و به تفصیل شرح می‌دهد که چگونه درد و شکنجه می‌تواند «خود» فرد را محو کرده و آگاهی و معنا را از بین ببرد. اما اسکاری این موضوع را تحت شرایطی که بسیار وحشتناک هستند از قبیل پرونده‌های پزشکی، شکنجه و ... مورد بحث قرار می‌دهد.

چه چیزی شکنجه را از مازوخیسم متمایز می‌کند؟ در شکنجه، شدت آسیب می‌تواند شدیدتر و بی‌حد و حصر باشد. اما این تفاوت اصلی نیست. آنچه واقعاً مهم است عمل انتخاب است. در شکنجه، کلمه امن وجود ندارد (کلمه امن یک رمز توافق شده است که با گفتن آن، فرد دیگر باید فعالیت را متوقف کند و بیشتر در روابط مازوخیستی استفاده می‌شود). محو کردن ارادی «خود» به طور موقت و تحت کنترل فرد یک راه حل است و می‌تواند مسرت‌بخش باشد، اما اینکه شخص دیگری برخلاف میل‌تان این کار را با شما انجام دهد، ظلمی حیرت‌آور است.

اهمیت کنترل داشتن بر موقعیت، اغلب نادیده گرفته می‌شود. هنگامی که از دونالد رامسفلد وزیر دفاع کابینه جورج بوش خواسته شد تا اعتراف کند که زندانیان در گوانتانامو مجبور می‌شوند ساعت‌های متمادی در روز در جایی بایستند، او در پاسخ گفت که خودش نیز بیشتر روز را سرپا می‌ایستد (او یک میز ایستاده داشت).

شکنجه چقدر ناخوشایند است؟ پس از گزارش‌هایی مبنی بر شکنجه زندانیان توسط سربازان آمریکایی در همان دوره، برخی روزنامه‌نگاران از جمله کریستوفر هیچنز^{۱۹۹} تصمیم گرفتند که شکنجه «غرق شدن مصنوعی»^{۲۰۰} را تجربه کنند تا بتوانند احساس ناشی از آن را گزارش کنند. این مخاطره‌جویی‌ها تا حدودی ناشی از کنجکاوی و دغدغه‌های اخلاقی بودند و فواید خاص خود را داشتند. اما هر تجربه‌ای از این دست، به دلیل ماهیتش نمی‌تواند تجربه واقعی را شبیه‌سازی کند. اگرچه صرف احساس فیزیکی غرق شدن به اندازه کافی وحشتناک است، اما مطمئناً بخش دیگری از هولناک بودن این شکنجه در این است که در صورت التماس شما نیز شکنجه‌گران دست از کارشان نمی‌کشند. موافق بودن و کنترل داشتن بر یک عمل از نظر اخلاقی و تجربی مؤلفه‌ای ضروری است.

یکی از این رفتارها، آسیب زدن به خود یا به لحاظ فنی تر «خودزنی بدون خودکشی» (NSSI)^{۲۰} است. این رفتار، آسیب رساندن هدفمند به بدن و نه صرفاً ایجاد دردی موقتی اما بدون قصد خودکشی را شامل می‌شود. این رفتار معمولاً در سال‌های نوجوانی شروع شده و بین ۱۳ تا ۴۵ درصد از نوجوانان گزارش می‌دهند که در مقطعی از زندگی‌شان خودزنی کرده‌اند؛ مثل همیشه، تخمین‌ها بسته به سؤال و اینکه از چه کسی پرسیده می‌شود متفاوت‌اند.

خودزنی اغلب شامل بریدن بدن خود با ابزاری مانند چاقو یا تیغ و معمولاً روی بازوها، پاها و شکم است. خارانیدن، خراشیدن، سوزاندن و قرار دادن اشیایی مانند سنجاق در زیر پوست نیز انجام می‌شود. این قبیل رفتارها نسبتاً رایج هستند اما رفتارهای افراطی‌تری نیز وجود دارند. آرماندو فاوازا^{۲۱} در کتاب «بدن‌های تحت فشار: خودزنی در فرهنگ و روان‌پزشکی»^{۲۲}، در مورد قطع انگشت، له کردن بیضه و درآوردن چشم صحبت می‌کند. بخش میانی کتاب دارای فصل‌هایی با عناوین «سر و اجزای آن»، «اندام‌ها»، «پوست» و «دستگاه تناسلی» است، و بله، این کتاب همراه با تصویر است. همچنین داستانی در کتاب مقدس در مورد مردی وجود دارد که جن‌زده شده است و «فریاد می‌زند و بدنش را با سنگ می‌برد» و سپس توسط عیسی مسیح از طریق جن‌گیری درمان می‌شود.

خودزنی درست مانند رابطه توأم با سادیسم و مازوخیسم، شامل درد خودخواسته است اما درد ایجاد شده در خودزنی انفرادی بوده و جنبه جنسی ندارد. همچنین واکنشی به مشکلات جدی در زندگی فرد است. خودزنی یک انتخاب لذت‌بخش نیست و افراد هنگامی که از خودشان احساس تنفر می‌کنند (اغلب در واکنش به رویدادی آسیب‌زا) خودزنی می‌کنند. در پژوهشی بر روی بیماران بستری مشخص شد که تصمیم‌گیری برای آسیب رساندن به خود بسیار سریع و در عرض چند ثانیه صورت می‌گیرد. هنگام انجام این عمل نیز معمولاً مواد و الکل مصرف نمی‌شود و این افراد کاملاً هوشیار هستند.

از آنجایی که خودزنی معمولاً با بریدگی، سوختگی یا سایر جراحات‌ها همراه است، آن را بر اساس دردی که ایجاد می‌کند توصیف کردم؛ اما جالب اینجاست که وقتی افرادی به خودشان آسیب می‌زنند گزارش می‌دهند که در حین خودزنی احساس درد کمی دارند یا اصلاً درد ندارند. چندین پژوهش آزمایشگاهی نشان می‌دهند کسانی که خودزنی می‌کنند کمتر از حد متوسط نسبت به درد حساسیت دارند و زمان بیشتری طول می‌کشد تا بگویند که یک تجربه دردناک است و تحمل

بیشتری برای تجارب دردناک دارند. شاید تحمل درد در افرادی که خودزنی می‌کنند به طور طبیعی زیاد و غیرمعمول باشد و همین باعث می‌شود آسیب رساندن به خود برایشان جذاب‌تر شود و یا شاید این مصونیت نسبی در برابر درد به عنوان واکنشی به خودزنی مکرر در آن‌ها ایجاد شده باشد. در این مورد به سختی می‌توان علت و معلول را از هم تفکیک کرد.

چرا برخی افراد خودزنی می‌کنند؟ یک پاسخ این است که باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشند. زنی در این رابطه گفته است: «همان‌طور که خون در سینک می‌ریزد، خشم و اندوه هم دور ریخته می‌شود.» خودزنی تقریباً به همان صورت که در مورد رابطه توأم با سادیسم و مازوخیسم گفته می‌شود، باعث انحراف توجه و فرار از خود می‌شود. در واقع، شکلی از درمان این اختلال، جایگزینی رفتار آسیب‌رسان با معادل‌های کمتر مضر مانند نگه داشتن یخ یا زدن به مچ دست با کش است.

اما دلیل دیگری هم وجود دارد. اغلب «خودزنی بدون خودکشی» با میل به خودتنبیهی برانگیخته می‌شود. افرادی که خودزنی می‌کنند گاهی می‌خواهند خودشان را به دلیل اشتباهاتشان تنبیه کنند. برخی کسانی که خودزنی کرده‌اند، کلماتی مانند «بازنده» و «نگ» را روی بدنشان حک کرده‌اند و وقتی از آن‌ها پرسیده می‌شود که چرا به خودشان صدمه می‌زنند، اغلب می‌گویند که می‌خواهند خودشان را مجازات کنند. باید حرف آن‌ها را قبول کنیم.

خودتنبیهی، عملی پذیرفته شده در جوامع مدرن نیست. برای مثال اگر کسی را به شدت آزار دهم و نتوانم عملم را جبران کنم، این‌گونه نیست که نزد دوستی صمیمی بروم و از او بخواهم که به صورتم سیلی بزند. اما در سایر دوران‌ها که زمانه به وضوح اخلاق‌گرایانه‌تر بود، همه چیز متفاوت بود. مورخی با نام کیت هاپکینز^{۲۰۴} روایتی از جالینوس^{۲۰۵} پزشک قرن دوم میلادی نقل می‌کند که چگونه یکی از دوستانش به دلیل عصبانیت نزدیک بود یکی از خدمتکاران خود را برای اشتباهی جزئی با شمشیر بکشد. درحالی‌که مجازات بردگان در قوانین روم پذیرفته شده بود اما مجازات بیش‌ازحد، غیرقانونی بوده و کشتن نیز قتل محسوب می‌شد. جالینوس با زیرکی‌اش توانست جان برده را نجات دهد و این حادثه به خیر گذشت، اما بعداً دوست جالینوس پشیمان شد. او یک روز پس از آن اتفاق جالینوس را به خانه‌اش برد، لباس‌های خود را درآورد، شلاقی به جالینوس داد، زانو زد و خواست تا او را شلاق بزند. هرچه جالینوس بیشتر سعی می‌کرد تا موضوع را با شوخی حل کند، دوستش بیشتر اصرار می‌کرد. جالینوس درنهایت موافقت کرد که دوستش را شلاق بزند اما فقط

در صورتی که دوستش ابتدا به سخنرانی وی در مورد فضایل خودکنترلی و اداره بردگان از طریق روش‌های غیرخشونت‌آمیز گوش دهد.

سال‌ها پیش با فروشنده‌ای جوان در مصر مشغول صرف چای بودم. برای خرید مقداری خرت‌وپرت پول بسیار زیادی پرداخت کرده بودم و وقتی شروع به صحبت کردیم از او پرسیدم، حالا که معامله ما به پایان رسیده است برایم بگو که بیشترین پولی که تا به حال از یک توریست (به جز من) گرفته‌ای چقدر بود. او در مورد یک زن اروپایی مسن که به مغازه‌اش آمده بود به من گفت و اینکه او را متقاعد کرده بود تا فرشی را بیش از ده برابر آن چیزی که هر آدم عاقلی حاضر به پرداخت آن می‌شد بخرد. و بعد آن اتفاق آن‌قدر احساس بدی به او دست داده بود که روز بعد برای تنبیه خود تنها آب و نمک خورده بود.

همچنین می‌توانید خودتنبیهی را در آزمایشگاه نیز بررسی کنید. پژوهشی از مردم خواست در مورد زمانی بنویسند که با نادیده گرفتن شخص دیگری، با او به صورت غیراخلاقی رفتار کرده‌اند؛ سپس به آن‌ها گفته شد که باید در فعالیت دردناک دیگری شرکت کرده و تا زمانی که می‌توانند دستشان را در یک سطل پر از یخ فرو ببرند؛ روان‌شناسان عاشق این کار هستند که اگرچه دردناک است، اما بی‌ضرر است. گروهی که مرتکب عمل غیراخلاقی شده بودند نسبت به گروه کنترل که احساس گناه در آن‌ها برانگیخته نشده بود، برای مدت طولانی‌تری دست خود را درون سطل یخ نگه داشتند و در آخر گزارش کردند که احساس بهتری دارند. در پژوهشی مشابه، از افراد خواسته شد درباره رویدادی در گذشته بنویسند که نسبت به آن بیشترین میزان احساس گناه را دارند و سپس از آن‌ها خواسته شد که یک دستگاه شوک را برای افزایش یا کاهش مقدار شوکی که دریافت می‌کنند تنظیم کنند. باز هم گروه گناهکار شوک بیشتری نسبت به گروه کنترل به خودشان وارد کردند و هرچه شوک قوی‌تری وارد کردند، احساس گناهشان کمتر شد.

دلیل دیگر برای جستجوی درد، علامت‌دهی^{۲۰۶} است. چرا مرد مصری داستان خوردن آب و نمک خود را به من گفت؟ آیا دروغ می‌گفت تا مرا تحت تأثیر قرار دهد و چیزهای دیگری به من بفروشد؟ شاید با جدی گرفتن داستان او، دوباره گول می‌خوردم.

برخی متفکران با وام گرفتن از تحقیقات حیوانی و روان‌شناسی تکاملی^{۲۰۷} پیشنهاد می‌کنند که بسیاری از واکنش‌ها، سلیقه‌ها و رفتارهای ما به بهترین وجه به عنوان راه‌هایی برای تبلیغ جنبه‌های مثبتمان به دیگران هستند. لذت رنج می‌تواند لذتی اجتماعی باشد.

چه جنبه‌ای از خودمان را تبلیغ می‌کنیم؟ می‌تواند هر چیزی باشد. یکی از آن‌ها سرسختی است. توانایی مقاومت در برابر درد و آشفته‌گی و تحمیل آن به خود می‌تواند صلابت جسمی و روانی فرد را به دیگران نشان دهد. طی یک مرحله دشوار در فیزیوتراپی پای آسیب دیده‌ام به درمان‌گرم گفتم: «شرط می‌بندم که بسیاری از مردم به دلیل ناتوانی در تحمل درد ناچارند در این مرحله درمان را قطع کنند.» او خندید و گفت: «نه این‌طور نیست، اما افراد زیادی این حرف را به من می‌زنند.» تحمل این قبیل رنج‌های خودخواسته لزوماً کار دشواری نیست. بعد از اینکه در پادکستی در مورد رنج صحبت کردم، فرناندو سانچز هراندز^{۲۰۸} که یک دانشجوی کارشناسی ارشد در دانشگاه ایلینویز^{۲۰۹} بود به من نوشت که بخشی از زندگی شبانه در مکزیکوسیتی^{۲۱۰} یک بازی به نام «توکیز»^{۲۱۱} است، که در آن مردم لوله‌هایی فلزی را محکم می‌گیرند و می‌بینند که چه مدت می‌توانند برق‌گرفتگی را تحمل کنند. این بازی بخشی از گذراندن اوقات خوش و رقابت صمیمانه با دوستان و خانواده است.

خودزنی حوزه دیگری است که علامت‌دهی ممکن است نقش مهمی در آن ایفا کند. شاید علاوه بر سایر کارکردها، خودزنی یک فریاد کمک‌خواهی و علامتی از پریشانی باشد، همان‌طور که در توصیف معروف خودزنی به عنوان «جیغ قرمز روشن»^{۲۱۲} آمده است.

یکی از نسخه‌های این نظریه توسط اد هاگن^{۲۱۳} و همکارانش ارائه شده است که خودزنی را به عنوان یک فرایند علامت‌دهی که بهای زیادی دارد توصیف می‌کنند. گاهی اوقات برای یک فرد ارزشمند است که حقیقتی را درباره خود به دیگران نشان دهد، اینکه چقدر قوی است، یا چقدر باهوش است و یا چقدر خطرناک است. باین‌حال، مشکل بسیاری از علامت‌ها این است که هر کسی می‌تواند آن‌ها را منتقل کند، بنابراین هیچ راهی برای مخاطب وجود ندارد تا کسانی که حقیقت را می‌گویند را از فریبکاران تشخیص دهند. راه حل، ارائه علامت‌هایی است که بهای سنگینی دارند؛ علامت‌هایی که فقط کسانی که حقیقت را می‌گویند، ظرفیت یا انگیزه کافی برای انتقال آن‌ها را دارند.

فرض کنید به هر دلیلی می‌خواهید مردم بدانند که شما ثروتمند هستید. می‌توانید فقط بگویید: «سلام، من میلیونرم»، اما دو مشکل در این مورد وجود دارد. نخست، شما می‌خواهید مردم بدانند که ثروتمند هستید، اما نمی‌خواهید که آن‌ها از نیتان یعنی تمایل شما برای آگاه کردن آن‌ها نسبت به ثروتمند بودن‌تان با خبر شوند. دوم، افرادی که ثروتمند نیستند هم می‌توانند بگویند که

ثروتمندند، بنابراین مردم ممکن است به اظهارات شما با شک و تردید بنگرند. چیزی که شما نیاز دارید راهی برای بیان ثروتتان است که به ظاهر تصادفی باشد و نشان دهد که ثروتمند هستید بدون اینکه نشان دهد مایلید تا مردم آن را بدانند و تنها در صورتی بتوان آن را انجام داد که واقعاً ثروتمند باشید.

راه حل درست این است که یک شیء گران قیمت مانند ساعت رولکس را روی مچ دستتان به نمایش بگذارید. این کار هر دو مشکل ذکر شده را حل می کند. اول اینکه، توانایی انکار قابل باوری را دارید و مشخص نیست که این کار را برای نشان دادن ثروتتان انجام می دهید، شاید فقط ساعت رولکس را دوست داشته باشید؛ و نکته دوم که مهم تر است، این کاری است که فردی ثروتمند و نه فقیر می تواند انجام دهد. در واقع می توان گفت که فلسفه اصلی برخی کالاهای لوکس، قیمت بالای آن هاست. اگر قیمت ساعت رولکس بیش از حد کاهش یابد، شرکت آن ممکن است ورشکسته شود.

چرا در دبیرستان های «ژن خوب ها» به کودکان زبان های لاتین، یونانی یا حتی سانسکریت آموزش داده می شود؟ در حالی که برخی مردم یادگیری این زبان ها را مهم می دانند اما متخصص نظریه علامت دهی بیان می کند که مسأله «بی اهمیتی» در اینجا نقش مهمی دارد. اینکه فرزندان اوقات با ارزشی را صرف دروسی کنند که فایده ملموسی ندارند، به دنیا اعلام می کند که شما فارغ از نیازهای مادی هستید. چرا برای ورود به برخی انجمن ها، واحدهای نظامی نخبه و باندهای خیابانی این همه آزمون های خطرناک و ناخوشایند وجود دارد؟ زیرا این قبیل آزمایش ها سیگنالی پرهزینه هستند که علاقه به گروه را نشان می دهند. اگر ورود به گروه تنها مستلزم بالا آوردن انگشت شست، اعلام موافقت و پرداخت ورودی پنج دلاری بود، هر کسی می توانست این کار را بکند و افراد متعهد و فداکار از افراد بی مسئولیت و از زیر کار در رو متمایز نمی شدند. اما انتخاب گذراندن فرایندی تحقیرآمیز، دردناک یا زشت یک علامت پرهزینه و عالی است، زیرا فقط افراد واقعاً فداکار مایل اند این کار را انجام دهند. همچنین در آئین های دینی، اینکه مردی خود یا فرزند نوزادش را ختنه کند، به ویژه قبل از اختراع بیهوشی، چقدر نشان دهنده تعهد وی بود؟ خیلی زیاد.

حالا تصور کنید می خواهید دیگران را متقاعد کنید که به کمک، حمایت و عشق نیاز دارید. اگر اطرافیانتان به شما عشق می ورزند، می توانید به سادگی این نیاز را به آن ها بگوئید یا گریه کنید، علامتی که در همه جای جهان برای نشان دادن پریشانی و ناراحتی استفاده می شود یا فقط

غمگین و افسرده به نظر بیایید. خیلی زود والدین یا شریک زندگی‌تان به سراغ شما می‌آیند و می‌پرسند که آیا می‌توانند کاری کنند تا حالتان بهتر شود.

اما اگر کمتر خوش‌شانس باشید چه؟ اگر اطرافیان‌تان در ابراز محبت‌های خود بی‌تفاوت و بخیل باشند یا شک داشته باشند که می‌خواهید از آن‌ها سوءاستفاده کنید یا روابطتان به نوعی باشد که در آن تعارض منافع وجود داشته باشد چه؟ برای مثال، هاگن و همکارانش دختری را مثال می‌زنند که دوست دارد مادرش از او در برابر ناپدری سوءاستفاده‌گرش محافظت کند، اما مادر به شوهرش وفادار است. حالا فقط درخواست کردن یا اشاره کردن، مشکل را حل نمی‌کند بلکه چاره کار استفاده از یک سیگنال پرهزینه است.

شاید خودزنی چنین علامتی باشد. همان کاری که تنها اگر کسی جدی و مصمم باشد انجامش می‌دهد. این کار از نظر قدرت جلب توجه، مشابه تهدید به خودکشی است؛ اما تهدیدها می‌توانند جعل شوند و با گذشت زمان قدرتش‌ان را از دست بدهند، درحالی‌که خودزنی هزینه‌ای ذاتی دارد و به همین دلیل علامت معتبرتری برای نیاز به کمک است.

من شیفته این ایده هستم، اما درعین حال نسبت به آن شک دارم. یک دلیل این است که این نظریه، خودزنی را فقط تحت شرایط خاصی پیش‌بینی می‌کند. مطابق با این نظریه اگر نوجوانان روابط خوبی با بزرگسالان اطرافشان داشته باشند، نباید خودزنی کنند و اگر هم روابطشان وحشتناک باشد و تحت هیچ شرایطی انتظار کمک از جانب دیگران نداشته باشند باز هم نباید به خودشان آسیب برسانند (اگر کسی توجهی نکند علامت نمی‌دهید). پس خودزنی باید در مواردی بین این دو حالت شایع‌تر باشد، یعنی زمانی که والدین آن‌قدر محبت ندارند که اگر صرفاً درخواست کنید به شما کمک کنند، اما اگر متقاعد شوند که واقعاً در شرایط سختی هستید به شما کمک می‌کنند. تا آنجا که می‌دانم، هیچ تحقیقی تاکنون این ایده را مورد آزمایش قرار نداده است.

دلیل دیگر برای تردیدم نسبت به این نظریه این است که معمولاً در خودزنی قسمت‌های پنهان بدن بریده می‌شود. اگر می‌خواهید پیامی بفرستید، چرا صورت، گردن یا دست‌ها را نمی‌برید؟ هاگن و همکارانش از این چالش آگاه بوده و پاسخ‌هایی را ارائه کرده‌اند. یک پاسخ این است که از نظر آن‌ها، این نوع سیگنال پرهزینه مکانیسمی تکامل‌یافته است نه یک استراتژی آگاهانه؛ بنابراین ممکن است افراد، اجباری ناخودآگاه در آسیب رساندن به خود داشته باشند، اما سپس آگاهانه تصمیم می‌گیرند تا آن آسیب‌ها را پنهان کنند. به طور مشابه، گریه کردن نیز به عنوان یک علامت

ناراحتی، تکامل یافته است و باین حال ما اغلب اشک‌های خود را پنهان می‌کنیم. پاسخ دیگر این است که هدف چنین علامتی این است که به عنوان یک علامت تلقی نشود؛ فردی که به خودش آسیب می‌رساند نمی‌خواهد به عنوان یک متقلب یا فریبکار شناخته شود. بنابراین جراحات آن‌ها باید کشف شده و نه اینکه نشان داده شود. این فرایند را در روابط معمولمان زمانی که به دنبال کمک هستیم می‌بینیم. وقتی که توجه و عشق معشوقم را می‌خواهم، ممکن است دوست نداشته باشم به عنوان کسی به نظر برسم که خواهان توجه است و به همین دلیل عبوس می‌شوم و منتظر می‌مانم که از من بپرسد: «عزیزم، چه مشکلی داری؟» پاسخ مناسب این است: «آه... هیچی».

در پایان می‌بایست خاطرنشان کرد که بعید است نظریه علامت‌دهی توضیح کاملی برای رفتارهای خودآسیب‌رسان باشد، اما می‌تواند در کنار سایر عواملی که در بالا توضیح داده شد یعنی فرار از خود و خودتنبیهی قرار گیرد.

ما می‌توانیم با فکر کردن به چیزهایی که نمی‌توانند به لذت تبدیل شوند، کمی در مورد لذت‌های درد بیاموزیم. کاملاً واضح است که مردم تمایل دارند از درد شدید و آسیب دائمی به بدنشان اجتناب کنند. افرادی که به لحاظ روانی سالم هستند با دستگاه میخکوب به خودشان شلیک نمی‌کنند یا بخش‌هایی از بدنشان را نمی‌سوزانند. تعداد کمی از ما مازوخیست‌های واقعی هستیم و دستورالعمل‌های «کتاب آشپزی مازوخیست»^{۲۱۴} از مجله فکاهی مک‌سوئینی^{۲۱۵} که یک مورد آن در زیر آمده است را تهیه می‌کنیم:

گردوی دارچینی با لعاب رام پرتقال

۲۰۵- فنجان گردوی خام

-یک فنجان رام

-دو قاشق چای‌خوری شکر قهوه‌ای روشن

-یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک

-نیم قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده

-پوست رنده شده یک پرتقال

گردوها را در دمای ۳۵۰ درجه به مدت ۵ دقیقه برشته کنید. در یک قابلمه بزرگ، رام، شکر، نمک، دارچین و پوست پرتقال را اضافه کنید و بجوشانید. در این مرحله، ممکن است بخواهید با شماره تلفن اضطراری ۹۱۱ تماس بگیرید. شلوارتان را درآورید. دستکش فر را گاز بگیرید و مخلوط لعاب جوشان را روی بدنتان بریزید!

تجرباتی روان‌شناختی نیز وجود دارند که افراد از آن‌ها اجتناب می‌کنند. ما اغلب از تجربیات وحشتناک در فضای امن خیال‌پردازی لذت می‌بریم (این موضوع در فصل بعدی بیان می‌شود) اما هیچ‌کس نمی‌خواهد دوره‌ای را پشت سر بگذارد که در آن واقعاً باور داشته باشد فرزندش کشته شده است، دوستش از او متنفر است یا عمیق‌ترین اسرارش فاش شده است.

همچنین محدودیت‌های ظریف‌تری نیز وجود دارند. تعداد کمی از مردم دوست دارند حالت تهوع را تجربه کنند. آتول گاواند^{۲۱۶} جراح و خبرنگار در زمینه بهداشت عمومی، در مقاله‌ای در مجله نیویورکر^{۲۱۷} با عنوان «حالت تهوع»، اشاره می‌کند که چگونه سیسرو^{۲۱۸} فیلسوف و سیاست‌مدار رومی، گفته است که ترجیح می‌دهد بمیرد تا اینکه از عذاب دریازدگی رنج ببرد. پس از تجربه یک بعد از ظهر طولانی و گرم در قایقی در نزدیکی بندر بوستون^{۲۱۹}، لعنت بر من اگر دوباره به تماشای نهنگ بروم. برخی مادران از حالت تهوع دوران بارداری خاطرات بدتری نسبت به زایمان دارند. اگر هنگام دویدن مچ پایتان پیچ خورده باشد، پس از بهبودی، دوباره به دویدن ادامه می‌دهید؛ اما حالت تهوع متفاوت است. اگر غذای خاصی شما را بیمار کند، مصرف دوباره آن غذا دشوار است.

گاواند در اینجا به منطق تکاملی اشاره می‌کند. کارکرد و نقش حالت تهوع در دفع سمومی است که ممکن است بلعیده باشید. وحشتناک بودن تجربه و تداوم خاطره هولناک، شما را از خوردن دوباره آن‌ها باز می‌دارد. این تبیین با نظریه تکاملی تهوع صبحگاهی در دوران حاملگی و اینکه چرا حالت تهوع در سه ماهه اول بارداری بسیار شایع است، مطابقت دارد. این دوران دقیقاً زمانی است که جنین در برابر سموم طبیعی آسیب‌پذیرتر است و بنابراین گوش‌به‌زنگی بالایی وجود دارد.

باین‌حال، وحشتناک بودن حالت تهوع، توضیح مناسبی برای حذف کردن آن از فهرست مازوخیسم خوش‌خیم نیست، زیرا ما سایر تجارب وحشتناک را دوست داریم. توضیح بهتر این است که حالت تهوع از آنجایی که دیر از بین می‌رود، تابع انواع ترفندهای متعادل‌کننده‌ای که پیش از این

در موردش صحبت کردیم، نیست. دردی که به طور ناگهانی پایان می‌یابد می‌تواند زمینه را برای لذت بعدی فراهم کند، مانند بیرون رفتن از سونای داغ و شیرجه رفتن در یک استخر خنک، که آن را به همه توصیه می‌کنم. اما تجربه‌ای ناخوشایند که به تدریج در طول زمان محو می‌شود، فرایند تضاد را ممکن نمی‌سازد و نمی‌توانید از فعالیت بعدی لذت ببرید. شاید مشکل حالت تهوع همین محو شدن تدریجی و نه ناگهانی آن باشد. فرض کنید یک دستگاه حالت تهوع دارید که باعث سرگیجه شدید می‌شود، اما وقتی سوئیچ دستگاه را خاموش کنید، کاملاً احساس خوبی به شما دست می‌دهد. در این صورت شرط می‌بندم که دانشجویان برای امتحان کردن آن صف می‌کشند.

احساس بی‌حوصلگی نمونه‌ای بی‌چون و چرا از حالتی ناخوشایند است که دوست داشتنش سخت است. تونل‌های وحشت در شهربازی‌ها وجود دارند که در آن‌ها هیولاها به سمت شما می‌پرند و صدای «هو» در می‌آورند، اما تونل‌های بی‌حوصلگی وجود ندارند که در آنجا تلفن‌های همراه‌تان را بگیرند، چیزی برای خواندن وجود نداشته باشد و مجبور باشید فقط چند ساعت یکجا بنشینید. در پژوهش باومایستر و همکارانش که پیش‌ازاین در خصوص آن صحبت کردم، مشخص شد که بی‌حوصلگی به طور مشابهی هم شادی و هم تجربه داشتن معنا را کاهش می‌دهد. واقعاً چیز زیادی برای گفتن راجع به بی‌حوصلگی وجود ندارد.

به طرز عجیبی سخت است که نظریه‌ای درباره چیزهایی که ما را بی‌حوصله می‌کنند ارائه دهیم. یکی از تبیین‌های اولیه این بود که وقتی تحریک و برانگیخته نمی‌شویم، حوصله‌مان سر می‌رود، اما بعداً برخی پژوهش‌ها نشان دادند که وقتی به شدت برانگیخته می‌شویم هم بی‌حوصله می‌شویم. استرس و بی‌حوصلگی با هم سازگار هستند.

نظریه دیگر این است که وقتی حس می‌کنیم خودمختاری خود را از دست داده‌ایم بی‌حوصله می‌شویم. چند سال پیش، مسافران فرودگاه هیوستون^{۲۲} از اینکه باید وقتشان را تلف کنند و منتظر چمدان‌هایشان باشند، شاکی بودند. مدیرانی که فرودگاه را اداره می‌کردند، به جای اینکه مثلاً چمدان‌ها را سریع‌تر خارج کنند، تصمیم گرفتند قسمت تحویل چمدان را دورتر از گیت‌های فرودگاه ببرند. اکنون مسافران به جای اینکه به دلیل نداشتن قدرت پیش‌بینی یا کنترل راجع به زمان تحویل گرفتن چمدان‌هایشان سردرگم شوند، وقتشان را صرف پیاده‌روی و دنبال کردن هدفی می‌کنند و داستان از این قرار است که چون حوصله‌شان سر نمی‌رود، دست از شکایت می‌کشند. آیا سفری را ترجیح نمی‌دهید که یک ساعت بیشتر در بزرگراه باشید تا سفری که در آن

یک ساعت را در ترافیک سپری کنید؟

اما نظریه خودمختاری نمی‌تواند کاملاً درست باشد. اگر راه رفتن تا محل تحویل چمدان خیلی طولانی بود باز مردم حوصله‌شان سر می‌رفت حتی اگر خودمختاری داشتند و برای رسیدن به هدفی تلاش می‌کردند. شما می‌توانید در عین خودمختار بودن، بی‌حوصله باشید و بسیاری از بی‌حوصلگی‌ها در دنیای واقعی دقیقاً به این صورت هستند. شما می‌توانید هر کاری که بخواهید را انجام دهید، فقط نمی‌توانید فعالیتی پیدا کنید که مورد علاقه‌تان باشد.

بعداً، در مورد اهمیت معنا در زندگی‌مان صحبت خواهیم کرد و شاید ما فقط از فعالیت‌هایی که بی‌معنا هستند حوصله‌مان سر می‌رود. اما این تبیین نیز به وضوح نادرست است. برخی از فعالیت‌های بی‌معنا برای مثال بازی‌های ویدیویی ساده‌ای مانند پرندگان خشمگین^{۲۲۱}، کمدی‌های مسخره و رمان‌های بی‌معنی، اصلاً خسته‌کننده نیستند. آن‌ها درمان بی‌حوصلگی‌اند.

پس بیایید رویکرد دیگری را امتحان کنیم. می‌توانیم با پرسیدن اینکه بی‌حوصلگی برای چیست، تا حدودی این موضوع را درک کنیم. نویسنده و فیلسوفی به نام آندریاس الپیدورو^{۲۲۲} بی‌حوصلگی را شبیه درد می‌داند. همان‌طور که پیش‌ازاین گفتیم، عدم حساسیت به درد یک نفرین است. افراد مبتلا به این عارضه قسمت‌هایی از بدن خود را می‌برند، می‌سوزانند، می‌شکنند و خرد می‌کنند و هرگز متوجه نمی‌شوند که این کار را انجام داده‌اند. آن‌ها برای اینکه خودشان را سالم نگه دارند به تفکر آگاهانه و حساب شده نیاز دارند اما درد بیشتر یک محرک است تا تفکر منطقی. اگر به یک بخاری داغ تکیه داده‌اید و دردی احساس نمی‌کنید، ممکن است این‌طور استدلال کنید که باید از بخاری دور شوم، زیرا می‌تواند به صورت طولانی‌مدت و جدی به بدنم آسیب برساند. اما اگر پس از تکیه دادن به بخاری درد را حس کنید، فریاد می‌زنید و هرچه سریعتر از آن فاصله می‌گیرید و اشک در چشمانتان حلقه می‌زند. در ازای یک میلیون دلار هم نمی‌توانید آنجا بمانید!

الپیدورو استدلال می‌کند که داستان بی‌حوصلگی نیز مشابه درد است. بی‌حوصلگی علامتی است که نشان می‌دهد نیازهای فرد برآورده نمی‌شوند. سیگنالی در این مورد است که محیط شما فاقد جاذبه، تنوع و تازگی است. همان‌طور که درد ناشی از سوختگی به ما می‌گوید که آسیب در کدام ناحیه است و ما را به واکنش مناسب ترغیب می‌کند، بی‌حوصلگی نیز ما را به جستجوی تحریک فکری و تماس اجتماعی، یادگیری، مشارکت و فعالیت برمی‌انگیزاند. پس نبود بی‌حوصلگی هم یک نفرین است.

اغلب، ما به خودمان فرصت نمی‌دهیم تا بی‌حوصله شویم و از فناوری‌هایی استفاده می‌کنیم که بدون ارائه چیزی ارزشمند، توجه ما را به خود جلب می‌کنند. من خودم این کار را می‌کنم و تقریباً یک سال از زندگی‌ام را در مقطع کارشناسی ارشد سر بازی ویدئویی تتریس^{۲۲۲} از دست دادم؛ اما درنهایت این کار را یک راه‌حل اشتباه می‌دانم و آن را معادل بی‌حس کردن اندام به جای خارج کردن آن از معرض گرما و سوختن می‌دانم. بهترین مقاله علمی اخیر در مورد بی‌حوصلگی با ذکر نکته‌ای مشابه به پایان می‌رسد:

بی‌حوصلگی هشداری در زندگی روزمره است که علامت می‌دهد آیا می‌خواهیم و می‌توانیم به صورت شناختی با فعالیت فعلی‌مان درگیر شویم یا خیر؛ و وقتی نمی‌خواهیم یا نمی‌توانیم، ما را وادار می‌سازد تا اقدامی انجام دهیم. نحوه واکنش ما به بی‌حوصلگی اهمیت دارد: خفه کردنِ کورکورانه هر سوسویی از جانب بی‌حوصلگی با حواس‌پرتی‌های لذت‌بخش اما پوچ، مانع از درگیری عمیق‌تر با پیام‌هایی می‌شود که بی‌حوصلگی راجع به معناها، ارزش‌ها و اهداف به ما می‌فرستد. واکنش‌های ناسازگار و پوچ مانند شوک الکتریکی خودخواسته در آزمایشگاه، استفاده جبری و افراطی از شبکه‌های اجتماعی یا قماربازی و مصرف مواد، ممکن است برای کاهش موقت بی‌حوصلگی مؤثر باشند، اما به چه قیمتی؟

صبر کنید، «شوک‌های الکتریکی خودخواسته در آزمایشگاه»؟ این موضوع به یک سری پژوهش‌های هوشمندانه اشاره دارد که چند سال پیش در مجله «ساینس» گزارش شد. محققین از دانشجویان مقطع کارشناسی خواستند که تمام وسایل خود از جمله تلفن همراه و هر نوع ابزار نوشتن را کنار گذاشته و وقتشان را در اتاقی خالی بگذرانند. تنها یک قانون وجود داشت: آن‌ها باید بیدار می‌ماندند. بسته به دقت پژوهش، شرکت‌کنندگان بین شش تا پانزده دقیقه در آنجا می‌ماندند.

یافته مهم پژوهش این بود که آن‌ها واقعاً این شرایط را دوست نداشتند. زمانی که افراد مسن مورد آزمایش قرار گرفتند و زمانی که از افراد خواسته شد تا با استفاده از روشی آنلاین این کار را در خانه انجام دهند، یافته‌هایی مشابه به دست آمد.

شرکت‌کنندگان چقدر از این شرایط بیزار بودند؟ در پژوهشی، به آزمودنی‌ها یک شوک الکتریکی دردناک ارائه شد و سپس از آن‌ها پرسیدند که برای جلوگیری از شوک دوباره، چقدر می‌پردازند. سپس آن‌ها را به مدت پانزده دقیقه با دستگاه شوک در اتاق تنها گذاشتند. حتی باوجوداینکه

شرکت‌کنندگان گفتند برای جلوگیری از وارد شدن مجدد شوک حاضر به پرداخت پول هستند، بسیاری از آن‌ها ترجیح دادند که دوباره این درد را تجربه کنند و با دستگاه به خودشان شوک وارد کردند. البته تفاوت جنسیتی زیادی مشاهده شد. دو سوم مردان به خودشان شوک وارد کردند (معمولاً فقط یک بار، اگرچه یک مرد ۱۹۰ بار به خودش شوک وارد کرد)، درحالی‌که فقط یک چهارم زنان این کار را انجام دادند. تحمل درد برای فرار از بی‌حوصلگی علت دیگری برای مازوخیسم خوش‌خیم است.

یکی از دلایلی که چرا هیچ کاری نکردن تا این حد ناخوشایند می‌باشد این است که افکارمان بدون وجود حواس‌پرتی، ما را به سمت موضوعات ناراحت‌کننده می‌برند. بی‌حوصلگی برعکس روابط توأم با سادیسم و مازوخیسم است: به جای اینکه از خودتان فرار کنید، در خودتان غرق می‌شوید.

تا اینجا متوجه شدیم که چرا بی‌حوصلگی کاندیدای ضعیفی برای مازوخیسم خوش‌خیم است. بی‌حوصلگی برخلاف سایر لذت‌های مازوخیستی، توجه یا علاقه ما را به خودش جلب نمی‌کند؛ در واقع، به طور عکس باعث می‌شود که به خودمان توجه بیشتری کنیم و منجر به فرار از خود نمی‌شود. همچنین، اگرچه ممکن است با تجربه آینده، تضاد ایجاد کند (اگر بعد از یک دوره بی‌حوصلگی کار جالبی انجام شود احتمالاً جذابیتش بیشتر می‌شود)، اما ظاهراً تضاد ایجاد شده آن قدر بزرگ نیست که انتخاب بی‌حوصلگی را ارزشمند جلوه دهد.

با این حال، بی‌حوصلگی می‌تواند جذابیت داشته باشد (گفتم که افراد به‌ندرت در پی آن هستند اما نگفتم هرگز). برای مثال، هنر را در نظر بگیرید. الپیدورو خاطرنشان می‌کند که بخش زیادی از هنرها خسته‌کننده هستند: بخش‌های سلول‌شناسی رمان «موبی دیک» خسته‌کننده است؛ آهنگ «رنجش‌ها»^{۲۲۴} از اریک ساتی^{۲۲۵} اگر به طور کامل پخش شود خسته‌کننده است؛ آپرای «چرخه حلقه»^{۲۲۶} از ریچارد واگنر^{۲۲۷} خسته‌کننده است؛ فیلم «امپراتوری» اثر اندی وار هول^{۲۲۸}، آلبوم «حلقه‌های فروپاشی»^{۲۲۹} اثر ویلیام باسینسکی^{۲۳۰}، بیشتر فیلم‌های «سینمای آهسته»^{۲۳۱} و بسیاری از موومان‌های دوم سمفونی‌ها نیز همین‌طور هستند. وی در جای دیگر مشاهده می‌کند که سوزان سانتاگ^{۲۳۲} نویسنده و فعال سیاسی، در دفترچه خاطراتش همین احساس را بیان کرده و فهرست خودش را ارائه کرده است: «نقاشی‌های جسر جونز»^{۲۳۳} خسته‌کننده است. داستان‌های ساموئل بکت^{۲۳۴} رمان‌نویس و نمایش‌نامه‌نویس ایرلندی، خسته‌کننده است، آثار آلن راب گریت^{۲۳۵} نویسنده و فیلم‌ساز آمریکایی، خسته‌کننده است و غیره.» و با این حال برخی ادعا می‌کنند که این

چیزها را دوست دارند. شاید آن‌ها این آثار را خسته‌کننده نمی‌بینند یا شاید معتقدند که حتی افراد برجسته هم گاهی خرابکاری می‌کنند و مثلاً می‌گویند رمان «موبی دیک» به اندازه‌ای خوب است که فصل‌های خسته‌کننده مربوط به آناتومی نهنگ را جبران کند. اما برای برخی افراد خسته‌کننده بودن می‌تواند بخشی از جذابیت باشد. کشمکش با متون دشوار می‌تواند چالشی جذاب بوده و همچنین می‌تواند نشانه‌ای از شأن و جایگاه افراد باشد. شما از رمان‌های فانتزی و مهیج استیون کینگ^{۲۳۶} و دین کونتز^{۲۳۷} لذت می‌برید اما من فقط با کتاب‌های کی‌یرکگور^{۲۳۸} و کناسگارد^{۲۳۹} سر می‌کنم. من اولین کسی نیستم که می‌گوید لذت بردن از متون ادبی دشوار و خسته‌کننده می‌تواند نوع دیگری از علامت‌دهی باشد.

همچنین افراد انگیزه‌های مختلفی دارند و گاهی این انگیزه‌ها فقط نوعی بدجنسی هستند. وقتی فیلسوف یا منتقدی سعی می‌کند هنر را تعریف کند، هنرمندی پرادها چیزی را خلق می‌کند که با آن تعریف مطابقت ندارد (تخریب، نکته اصلی خلقت است). به طور مشابه، افراد باهوش ممکن است به دلایلی برای پذیرش بی‌حوصلگی فکر کنند. یک مثال داستانی و تخیلی از این موضوع در کتاب «تبصره ۲۲»^{۲۴۰} از جوزف هلر^{۲۴۱} آمده است، جایی که به ما گفته می‌شود «دانبار^{۲۴۲} عاشق تیراندازی به اهداف پروازی بود، زیرا از هر دقیقه آن متنفر بود و برای همین زمان برایش به کندی می‌گذشت.» به نظر می‌رسد دانبار به دنبال بی‌حوصلگی بود زیرا معتقد بود که این کار باعث طولانی شدن تجربه ذهنی او از گذشت زمان می‌شود. به هر حال، تجربیات لذت‌بخش و جذاب به سرعت از بین می‌روند و فرد را به مرگ نزدیک می‌کنند. دوستش او را به چالش می‌کشد:

کلوینگر^{۲۴۳} ناخواسته با لحنی آرام پذیرفت: «خب، شاید درست باشد. شاید اگر زندگی بخواهد طولانی به نظر برسد، باید مملو از شرایط ناخوشایند باشد. اما در آن صورت، چه کسی آن را می‌خواهد؟»

دانبار به او گفت: «من می‌خواهم.»

کلوینگر پرسید: «چرا؟»

دانبار پاسخ داد: «زندگی همین است.»

فصل سوم: لذتی غیرقابل وصف

ظرفیت لذت بردن از رنج بخشی از طبیعت انسان است. امیال مازوخیستی در هر جامعه و در درون هر فردی به وجود می‌آیند، اگرچه شکل دقیق آن‌ها ممکن است متفاوت باشد. این میلی منحصر به فرد در گونه ما است.

برخی محققین از این ادعای آخر من تعجب خواهند کرد. آن‌ها در مورد تعداد زیادی از دانشمندان که با اطمینان ادعا می‌کردند فقط انسان‌ها دارای توانایی یادگیری زبان یا استدلال در مورد آینده یا تمایل به مهربانی با غریبه‌ها را دارند به شما می‌گویند... و سپس در مورد دانشمندان دیگری که کار تحقیقاتی کردند یا آزمایش‌هایی انجام دادند و متوجه شدند که نه، چنین ظرفیت‌هایی اصلاً منحصر به گونه ما نیستند و سایر موجودات نیز (اگرچه به میزان محدودی) دارای این خصوصیات هستند. این منتقدان ممکن است اصرار داشته باشند که یک طرفدار خوب نظریه داروین (کسی که به تکامل و نسب مشترک اهمیت می‌دهد)، فقط درباره تفاوت‌ها در میزان و اندازه و نه کیفیت و نوع صحبت می‌کند.

من این واکنش‌ها را درک می‌کنم. شنیدن صحبت برخی از همکارانم در علوم انسانی در مورد تمایلات جنسی و اجتماعی بودن انسان، با بی‌علاقگی تقریباً ستیزه‌جویانه‌ای که نسبت به تاریخ تکاملی ما یا زندگی سایر نخستین‌ها نشان می‌دهند، وحشتناک است. انسان‌ها از هیچ خلق نشده‌اند و هرکسی که به‌طور جدی به نحوه عملکرد ذهن ما علاقه‌مند است، باید هم منطق نظریه تکامل و هم مجموعه غنی از داده‌ها در مورد زندگی ذهنی سایر حیوانات را بداند. برای مثال، رمان‌نویس و نمایش‌نامه‌نویس انگلیسی ایان مک‌یوون^{۲۴۴} وقتی می‌بیند که مضامین اصلی رمان‌های انگلیسی قرن نوزدهم به خوبی با زندگی شامپانزه‌های کوتوله یا همان بونوبوها^{۲۴۵} مطابقت دارند، مطلبی عمیق می‌گوید: «ائتلاف‌ها ایجاد شده و شکسته می‌شوند، برخی افراد ترقی می‌کنند درحالی‌که سایرین سقوط می‌کنند، نقشه‌هایی کشیده می‌شود، انتقام، قدردانی، غرور زخم‌خورده، خواستگاری موفق و ناموفق، عزا و سوگواری.»

اما هیچ ایرادی ندارد که ادعا کنیم برخی ویژگی‌ها منحصراً انسانی هستند. این بدفهمی از نظریه تکامل است که بگوییم اندام‌های واقعاً جدید یا ظرفیت‌های جدید نمی‌توانند تکامل یابند. بدیهی است که تکامل می‌یابند. گونه‌ها در طول زمان از هم منشعب می‌شوند. آن‌ها ویژگی‌های خاص خود را می‌گیرند. برای مثال فقط یک فیل خرطوم دارد. و انکار تفاوت‌های کیفی، نه فقط تفاوت در

میزان و اندازه، بین سوسک‌ها و انسان‌ها دیوانگی است. میلیون‌ها سالی که ما را از سایر نخستین‌ها جدا می‌کند، زمان کافی برای به وجود آمدن ظرفیت‌های جدید از جمله ظرفیت‌های روان‌شناختی جدید بوده است.

حتی اگر چیزی در مورد تکامل نمی‌دانستید، واضح است که چیزهای زیادی در مورد انسان وجود دارد که مشابه آن در هیچ جای دیگر در زیست‌کره وجود ندارد. ما آن‌گونه‌ای هستیم که تناتر برادوی^{۲۴۶}، فرود روی ماه، دپارتمان‌های ریاضیات و اعتراضات علیه ظلم سیاسی را داریم و از طرف دیگر، ما گونه‌ای هستیم که اتاق‌های شکنجه، اردوگاه‌های کار اجباری و سلاح‌های هسته‌ای داریم.

همه این‌ها از طریق جوامع مردمی در طول زمان به وجود می‌آیند. در حال حاضر جوامعی وجود دارند که اعضای آن‌ها اگرچه کاملاً انسان‌اند اما فاقد اصول اولیه علم و فناوری هستند، جایی که هیچ کس نمی‌تواند بخواند و بنویسد؛ و بالاین حال، افراد این جوامع نیز از ظرفیت‌های ذهنی مناسبی برخوردارند. هر عضوی از گونه ما که به لحاظ عصب‌شناختی طبیعی است، مجهز به این ظرفیت‌های شگفت‌انگیز انسانی است.

وقتی دانشمندان دقیقاً در مورد ویژگی‌های خاص انسان‌ها می‌اندیشند، ویژگی‌هایی که باعث به وجود آمدن جهانی می‌شوند که ما در آن زندگی می‌کنیم، تمایل دارند در مورد ماهیت اجتماعی قدرتمند ما، ظرفیت ما برای یادگیری فرهنگی، قدرت تشکیل مقوله‌های انتزاعی یا برخورداری ما از زبان صحبت کنند. اما آنچه اغلب فراموش می‌شود چیزی است که من آن را بزرگ‌ترین موهبت می‌دانم، یعنی قوه تخیل. انسان‌ها دارای قدرتی هستند که می‌توانند جهان‌هایی را تصور کنند که وجود ندارند و این توانایی، همه چیز را دگرگون می‌کند.

این فصل راجع به این است که چگونه توانایی تخیل منحصربه‌فرد ما باعث ایجاد لذت‌هایی خاص می‌شود؛ اما به احتمال زیاد گونه ما این توانایی را به دو دلیل تکامل داده است که هیچ ربطی به لذت ندارد.

اولین دلیل، برخورد با سایر افراد است. اگر بتوانید دنیای جایگزینی را تصور کنید، آنگاه می‌توانید چیزها را از چشم دیگران ببینید، حتی اگر احساس آن‌ها از واقعیت با شما مطابقت نداشته باشد. این امر باعث می‌شود که گذاشتن خود به جای دیگران، همدلی و خیلی چیزهای دیگر امکان‌پذیر شود.

دیدن دنیا از چشم دیگران برای بسیاری از اعمال محبت‌آمیز ضروری است. برای اینکه بتوانم به نگرانی‌هایتان پاسخ دهم و ترس‌هایتان را کاهش دهم، باید افکارتان را درک کنم، حتی اگر خودم چنین افکاری نداشته باشم. می‌توانم کودکی که از سگی کوچک می‌ترسد را آرام کنم، حتی اگر خودم کمترین ترسی از سگ نداشته باشم. برای اینکه بتوانم با موفقیت به شما آموزش دهم، باید بتوانم تصور کنم که ندانستن چیزی چگونه است. فقط در این صورت است که می‌توانم اطلاعات جدید را بدون اینکه شما را ناراحت یا خسته کنم وارد ذهنتان کنم. حتی فعالیت‌های به ظاهر پیش پا افتاده مانند خرید کادوی تولد یا صحبت با کودکی خردسال به این ظرفیت نیاز دارند که گاهی اوقات هوش اجتماعی، هوش هیجانی، نظریه ذهن^{۲۴۷} یا همدلی شناختی نامیده می‌شود و مستلزم این است که جهان را بر اساس نگاه و تجربه دیگران تصور کنیم. نوع دوستی و مهربانی ما ریشه در توانایی تصور کردن جهان به گونه‌ای که دیگران آن را می‌بینند دارد.

اما ظلم و سلطه‌جویی ما نیز به همین صورت شکل می‌گیرد. نام دیگر این توانایی در دست‌کاری ذهن دیگران «هوش ماکیاولیستی»^{۲۴۸} است. این نام جنبه تاریک این توانایی را به تصویر می‌کشد. برای دروغ گفتن، چانه زدن، اغوا کردن، افسون کردن، تقلب کردن، گول زدن و فریب دادن، باید بدانید که دنیای طرف مقابلتان با دنیای شما مطابقت ندارد. بنابراین من ممکن است در مورد کسی که از او کینه دارم به شما بگویم: «با او دوستی نکن، زیرا او دروغ‌گو و فریبکار است»، درحالی‌که واقعاً می‌دانم حرفم دروغ است و او خوب‌ترین انسان در دنیاست. برای اینکه بتوانم این کار را انجام دهم، باید بدانم که در ذهن شما تصویری از دنیایی ایجاد می‌کنم که هم با دنیای من و هم با حقیقت متفاوت است. شما با شک می‌پرسید «او چه کسی را فریب داده است؟» و حالا من باید داستانش را ادامه دهم و آن را تزیین کنم. باید جهان را همان‌طور که اکنون می‌بینید تصور کنم و نه فقط یک بازنمایی دقیق برای استفاده شخصی خودم، بلکه تصویری متفاوت و نادرست از جهان را نیز در ذهنم نگه دارم. از این‌رو دروغ‌گویی به دلیل مشکلاتی که در نگهداری دو مجموعه اطلاعات متناقض وجود دارد دشوار است، اما قدرت تخیل خارق‌العاده ما این امکان را فراهم می‌سازد.

کسانی هستند که به طور خاصی در درک ذهن‌های دیگران خوب هستند مانند معلمان با استعداد، اغواگران، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و شکنجه‌گران؛ و کسانی نیز هستند که در این توانایی مشکل دارند. برخی از ما بی‌دست‌وپا، خودمحور و دیرآموز هستیم و دائماً در درک اذهانی که با ذهن

خودمان همخوانی ندارند گیج و سردرگم می‌شویم. داشتن مشکلات جدی با این قبیل استدلال‌های اجتماعی یکی از مشخصه‌های اختلال اوتیسم است و این امر یکی از دلایلی است که زندگی افراد مبتلا به اوتیسم می‌تواند بسیار دشوار باشد، اگرچه حتی اغلب آن‌ها از هوش بالایی برخوردار هستند. از آنجاکه آن‌ها به راحتی نمی‌توانند ذهن دیگران را درک کنند، تعامل اجتماعی برای آن‌ها نوعی مبارزه و چالش است.

همه ما در کودکی با مبارزه و چالش در درک دیدگاه دیگران مواجه بوده‌ایم. بحث‌هایی در مورد میزان تخیل اجتماعی نوزادان و کودکان خردسال وجود دارد، اما واضح است که آن‌ها در تصور دنیایی که دیگران می‌بینند بسیار بد عمل می‌کنند. کودکان خردسال دروغ‌گوهای وحشتناکی هستند، زیرا نمی‌توانند به خوبی ذهن دیگران را درک کنند. حتی وقتی دهانشان به شکلات آغشته است، خوردن کیک را انکار می‌کنند. به همین دلیل در مخفی‌کاری افتضاح هستند و توانایی کمی برای سازمان‌دهی جهان به گونه‌ای که دیگران متوجه آن نشوند دارند. با این وجود، همان‌طور که در جای دیگری بحث کرده‌ام، حتی کودکان خردسال نسبت به بزرگسالان سایر گونه‌ها، به طرز شگفت‌انگیزی در درک افکار دیگران استعداد دارند.

اما دومین دلیل تکامل این توانایی ذهنی، کلی‌تر بوده و «برنامه‌ریزی برای آینده» را شامل می‌شود. گذراندن موفقیت‌آمیز دنیا مستلزم تجسم سناریوهای متعدد و دیدن چگونگی عملکرد هر یک از آن‌ها است، مانند شطرنج رایانه‌ای که چندین مسیر آتی را تولید می‌کند و هر یک از آن‌ها را ارزیابی می‌کند تا بهترین حرکت را انجام دهد. زمانی که نزد رئیس شکایت می‌کنم، با وکیلی صحبت می‌کنم یا حتی اگر کاری انجام نمی‌دهم، این فرایند در جریان است. بدون ظرفیت تخیل برای به تصویر کشیدن آینده‌های ناموجود و مشخص کردن آن‌ها به عنوان غیرواقعی، ما در زمان حال گرفتار می‌شویم. مجبوریم فقط یک گزینه را انتخاب کنیم، ببینیم چگونه کار می‌کند، از تجربیاتمان درس بگیریم و سعی کنیم دفعه بعد بهتر عمل کنیم. همان‌طور که فیلسوفی به نام آنتونی ناتال^{۲۴۹} بیان می‌کند، از طریق تخیل «نژاد بشر (اگرچه نه برای از بین بردن) بلکه برای به تعویق انداختن و کاهش سرعت تردمیل مرگ داروینی راهی یافته است. ما فرضیه‌های خود را به پیش می‌فرستیم (ارتشی که فدا می‌شود) و سقوط آن‌ها را تماشا می‌کنیم.»

فقط نژاد بشر؟ در سایر موجودات نیز نشانه‌هایی از قدرت تخیل وجود دارد. آن‌ها می‌توانند تا حدی برای آینده برنامه‌ریزی کنند و رؤیا می‌بینند. برخی از میمون‌ها و شامپانزه‌ها نشانه‌هایی از درک

اذهان دیگران را نشان می‌دهند و شاید حتی زمانی که سایر اعضای گونه‌شان بی‌ملاحظه بوده یا اشتباه می‌کنند، متوجه آن می‌شوند؛ اگرچه میزان قدرت تخیل آن‌ها کانون بحث‌های زیادی است. اما هیچ‌کس شک ندارد که توانایی حتی نزدیک‌ترین خویشاوندان ما در استدلال اجتماعی و برنامه‌ریزی برای آینده، نسبت به انسان‌ها و حتی کودکان انسان، سست و متزلزل است و هیچ مدرکی مبنی بر اینکه موجوداتی غیر از ما می‌توانند آگاهانه تخیلاتشان را کنترل کنند وجود ندارد. انسان‌ها از این جهت که ما بخش زیادی از زندگی خود را در گذشته، در آینده‌های احتمالی و در ذهن افراد دیگر می‌گذرانیم منحصر به فرد هستند. شامپانزه‌ها در اینجا و اکنون به دام افتاده‌اند.

سفر کتاب (inbookcity.com)

تخیلات ما مدام در حال زمزمه کردن هستند. وقتی اوقات زندگی را جمع می‌زنید، لذت‌های غالب زندگی ما بودن در کنار دوستان و خانواده، بازی کردن، ورزش کردن یا داشتن رابطه زناشویی نیست، اگرچه مردم از همه این کارها لذت می‌برند یا حداقل زمانی که نظرسنجی‌ها را پر می‌کنند این‌طور ادعا می‌کنند؛ بلکه رایج‌ترین لذت‌ها شامل تجربیاتی است که واقعاً وجود ندارند، مانند زمانی که رمان می‌خوانیم، به سینما می‌رویم، بازی‌های ویدیویی انجام می‌دهیم و خیال‌پردازی می‌کنیم. آن‌ها لذت‌های خیالی هستند. ما بیشتر وقت خود را این‌گونه می‌گذرانیم.

آنچه یک موجود برایش تکامل یافته است و آنچه در عمل انجام می‌دهد دو مورد جداگانه هستند. هنگامی که یک توانایی را کسب می‌کنیم، می‌توانیم از آن برای اهدافی نامرتبط استفاده کنیم. در رابطه با تخیل، گاهی مانند نوجوانی رفتار می‌کنیم که رایانه‌ای قدرتمند دارد، پس از مدرسه با وظیفه‌شناسی در مقابل آن می‌نشیند تا برای امتحان حساب دیفرانسیل و انتگرال آماده شود... و سپس در چرخشی آشکار، هر دقیقه از وقت آزادمان را صرف تماشای فیلم‌ها، بازی ویدئویی «ندای وظیفه»^{۲۵۰} و غیبت کردن با دوستان در شبکه‌های اجتماعی می‌کنیم.

بنابراین، بله اگر از ژن‌هایتان بخواهید تا نظرشان را بگویند، به شما می‌گویند که خیال‌پردازی را کنار بگذارید و روی فعالیت‌های مفیدی مانند تولید مثل کار کنید؛ خوردن و آشامیدن، رابطه زناشویی، برقراری روابط، ساختن سرپناه، تربیت کودکان و غیره. اما ژن‌های ما باید تا الان به این نوع شورش‌ها عادت کرده باشند. به هر حال، این زیست‌شناسی تکاملی است که چیزی می‌تواند برای انجام هدفی خاص تکامل یابد اما به هدف دیگری معطوف و منحرف شود. بینی می‌تواند عینک را نگه دارد، ناخن‌های پا را می‌توان طوری رنگ کرد که معشوق را تحت تأثیر قرار دهد و انگشت شست ما قادر به نوشتن پیام‌های کوتاه با سرعت نور هستند، اما هیچ‌کدام از این‌ها چیزی نیست که این اعضای بدن در ابتدا برای آن تکامل یافته‌اند.

این فرآیندِ منحرف شدن از نقش اصلی در برخی توانایی‌های روان‌شناختی نیز مشاهده می‌شود. ظرفیت تفکر عقلانی برای رویارویی با نیازهای موجود در یک دنیای فیزیکی و اجتماعی پیچیده، تکامل یافته است، اما اکنون از آن برای نظریه‌پردازی در مورد منشأ جهان، طراحی استراتژی در فوتبال و مشارکت در یک میلیارد کار دیگر که با تولید مثل ارتباطی ندارند استفاده می‌کنیم. ما گونه‌ای به اندازه کافی باهوش و به اندازه کافی خود ویرانگر هستیم که می‌توانیم محرک‌هایی به اصطلاح فوق طبیعی را اختراع کنیم که بسیار قوی‌تر از آنچه هستند که ذهن ما در ابتدا برای مقابله

با آن‌ها تکامل یافته است؛ و بنابراین شکمان را با بسته‌های اسمارتیزهای «ام اند امز» و نوشابه‌های کوکاکولا پر می‌کنیم و از لذت حاصل از برانگیختن عشق همگانی بشر به شیرینی لذت می‌بریم. میل به میوه‌های شیرین و مغذی که در ابتدا در دنیایی با خطر دائمی گرسنگی تا سر حد مرگ، یک سازگاری بود، اکنون ما را می‌کشد.

یا رابطه جنسی را در نظر بگیرید. ذهن ما تکامل یافته است تا نسبت به برخی تجربیات خاص، با برانگیخته شدن تمایل جنسی واکنش نشان دهد، زیرا این کار قدم مهمی به سوی داشتن آمیزش است که از منظر داروینی فعالیتی عالی برای انجام دادن است؛ اما به واسطه تجربیات غیرواقعی می‌توانیم فریب بخوریم یا به خودمان اجازه فریب خوردن بدهیم. این آسیب‌پذیری فقط در مورد انسان وجود ندارد. میمون‌های رزوس^{۲۵۱} نر «هزینه» می‌کنند (با دادن آب‌میوه) تا شانس دیدن تصاویری از اندام‌های پستی بدن میمون ماده را داشته باشند. در دهه ۱۹۵۰، محققان به رفتار جنسی در بوقلمون‌های نر علاقه‌مند بودند و دریافتند که آن‌ها برای جفت‌گیری بر روی یک ماکت شبیه به بوقلمون ماده و همچنین ماکتی که بدون دم، پا یا بال است سوار می‌شوند. علاوه بر این، بوقلمون‌های نر توسط سر یک بوقلمون ماده که بر روی چوب قرار داشت برانگیخته می‌شدند.

انسان‌ها نیز تقریباً همین‌طور هستند و مجذوب الگوهای نور روی یک صفحه دو بعدی می‌شوند. باین‌حال، بر خلاف بوقلمون، ما کاملاً تفاوت بین چیزهای ساختگی و واقعی را درک می‌کنیم. همچنین بر خلاف آن‌ها، می‌توانیم برای لذت خودمان یا دیگران، تصاویر ذهنی خودمان را خلق کنیم. احتمالاً مدت‌ها پیش در تاریخ گونه ما، یکی از اجداد خلاق‌تر و باهوش‌تر ما هنگام تراشیدن پیکره‌ها روی سنگ، نقاشی روی دیوار غار یا قالب‌گیری یک مجسمه، به همین صورت تحریک شد و فیلم مستهجن متولد شد.

منحرف شدن از اهداف تکاملی و معطوف شدن به اهداف غیرتکاملی، برای ما مشکلاتی را نیز به همراه داشته است. توانایی تولید غذاهایی با مقادیر بسیار زیاد چربی، شکر و نمک، برای سلامتی ما انسان‌های مدرن خوب نبوده است. برخی از ما ظاهراً از بازی‌های ویدیویی و پخش آنلاین ویدیو بیشتر از تعامل با افراد واقعی لذت می‌بریم و برای برخی، تماشای فیلم‌های مستهجن جایگزین رابطه واقعی که برای تولید مثل بسیار مفیدتر است (هر چند بسیار پیچیده‌تر است) شده است. همه این موارد می‌تواند در ادامه زندگی ما اختلال ایجاد کند.

دقیقاً چه چیزی تخیل را تا این حد سرگرم‌کننده می‌سازد؟

دلیل این موضوع تا حدودی به همان پدیده‌ای مربوط است که توسط آزمایش سر بوقلمون روی چوب که پیش از این بیان شد نشان داده شد. ما اغلب به تصوراتمان همچون واقعیت واکنش نشان می‌دهیم. فیلسوفان از دیرباز این را می‌دانستند، اگرچه به جای شهوت، معمولاً ترس را مثال می‌زنند. فیلسوف آمریکایی ریچارد مانتگیو^{۲۵۲} نوشت که اگر انسان عاقلی را در لبه پرتگاه قرار دهید، «او باید مثل یک کودک بلرزد.» دیوید هیوم^{۲۵۳} نیز کسی را تصور کرد که از یک برج بلند در قفسی آهنی آویزان شده است. این فرد اگرچه می‌داند که کاملاً ایمن است، اما «نمی‌تواند لرزش قفس را تحمل کند.»

ذهن ما تا حدی نسبت به تضاد بین تجربیات در دنیای واقعی و تجربیاتی که شبیه دنیای واقعی هستند اما از طریق تخیل به وجود می‌آیند، بی‌تفاوت است و بنابراین می‌توانیم جایگزین‌هایی برای تجربیات خوشایند دنیای واقعی بسازیم و از آن‌ها بهره ببریم؛ یعنی اینکه بدانیم واقعی نیستند، اما باین وجود لذتی که در صورت واقعی بودن حاصل می‌کنند را تجربه کنیم. حتی نوزادان و کودکان خردسال هم می‌توانند این موضوع را درک کنند. به بازی دالی موشه یا پدر و مادری فکر کنید که فرزندش را در هوا به پرواز در می‌آورد و صدایی مانند هواپیما تولید می‌کند.

این ساده‌ترین نوع لذت تخیلی است: شبیه‌سازی دنیاهایی که امیال دنیای واقعی را ارضاء می‌کنند. اگر رابطه جنسی را دوست داریم، در مورد آن خیال‌پردازی می‌کنیم. اگر تنهایی، پیرامونمان را با افراد جالب خیالی پر می‌کنیم، مانند زمانی که از کتاب، فیلم، و تلویزیون استفاده می‌کنیم. اگر آرزوی یک زندگی کامل، همراه با عشق، ماجراجویی و موفقیت را داشته باشیم، می‌توانیم تا حدی با قرار دادن خودمان به جای دیگران (واقعی یا خیالی) که چنین زندگی‌ای دارند، مشکل را برطرف کنیم. ما می‌توانیم همه این کارها را به تنهایی و فقط با بستن چشم‌هایمان و ایجاد جهان‌های جدید انجام دهیم. اما اغلب خود را در جهان‌هایی غوطه‌ور می‌کنیم که توسط دیگرانی که خلاق‌تر و ماهرتر از ما هستند ساخته شده‌اند و این موضوع ما را به مجموعه فیلم‌های ابرقهرمانی «انتقام‌گیران»^{۲۵۴} تا کم‌دی‌های شکسپیر می‌برد.

البته تصورات دیگران نسبت به تصوراتی که خودمان می‌سازیم کمتر مطابق با سلیقه شخصی ما هستند؛ در واقع اگر اسپیلبرگ^{۲۵۵} یا تولستوی^{۲۵۶} یا برخی استودیوهای فیلم‌سازی کالیفرنیا بتوانند دنیایی تخیلی را بسازند که به بهترین وجه مطابق با خواسته‌های من باشد، واقعاً انسان خوش‌شانسی خواهم بود. اما افراد حرفه‌ای معمولاً در دیالوگ، پیرنگ، جلوه‌های صوتی و غیره بهتر

از من هستند. تماشای گودزیلا در صفحه نمایشی بزرگ بسیار واضح‌تر از بستن چشمانم و تلاش برای تجسم آن است. سازندگان سریال‌های کمدی «ساینفلد»^{۲۵۷} و «فلیپگ»^{۲۵۸} دیالوگ‌های بسیار بهتری از من می‌نویسند.

حافظه و یادآوری رویدادهای گذشته نیز یکی از اشکال خاص تجربه تخیلی است. همه حیوانات دارای خاطرات هستند، اما تا آنجا که می‌دانیم، فقط انسان‌ها می‌توانند تجربیات گذشته را به خواست خود به یاد آورده و از آن‌ها لذت ببرند. این توانایی با اهمیت است، زیرا تصمیمات ما در مورد نحوه زندگی کردن فقط بر اساس تجربه‌ای که در لحظه داریم گرفته نمی‌شوند، بلکه مبتنی بر احساس ما از یادآوری تجربه در آینده نیز خواهند بود.

عامل ذهنی دیگر انتظار یا پیش‌بینی است که آن را در چارچوب نظریه تضاد جهت تبیین مازوخیسم خوش‌خیم مورد بحث قرار دادیم، اما اهمیت آن بیشتر از این است. در پژوهشی مبتکرانه این سؤال از شرکت‌کنندگان پرسیده شد: فرض کنید می‌توانید ستاره سینمای مورد علاقه‌تان را با میل و رضایت آن‌ها و بدون هیچ عواقبی ببوسید. فقط یک بار می‌توانید این کار را انجام دهید، اما زمان آن می‌تواند هر موقع که خواستید باشد. برای اینکه همین الان بتوانید او را ببوسید حاضرید چقدر پول بپردازید؟ برای بوسیدن او در روزها و سال‌های آتی چقدر می‌پردازید؟ دوست دارید چه زمانی این کار را انجام دهید؟

اگر در اولین امتحان کلاس مقدماتی اقتصاد از شما این سؤال پرسیده شود، پاسخی که احتمالاً استاد شما به دنبال آن خواهد بود این است: همین الان. همه می‌دانند که ارزش یک دلار که همین الان پرداخت می‌شود بیشتر از یک دلار است که بعداً پرداخت می‌شود. همین استدلال در اینجا نیز صادق است: چه کسی می‌داند در آینده چه اتفاقی می‌افتد؟ ممکن است بمیرید یا ستاره سینما ممکن است بمیرد. ممکن است علاقه‌تان به بوسیدن او را از دست بدهید؛ یا ممکن است این پیشنهاد مرموز از دست برود. از دیدگاه روان‌شناسی نیز «همین الان» بهترین پاسخ است. ذهن ما برای درک بینش اقتصاددانان در مورد «سیلی نقد به از حلوای نسیه» انطباق یافته است و بنابراین ما از نظر زمانی حریص هستیم. ما اغلب یک مارشمالو را در حال حاضر به جای دو مارشمالو در آینده ترجیح می‌کنیم.

اما یافته به دست آمده از آن پژوهش این بود که مردم واقعاً ترجیح می‌دهند ستاره سینما را پس از چند روز تأخیر ببوسند. آن‌ها برای بوسیدن وی با تأخیر سه روزه، بیشتر از بوسیدن او بعد از سه

ساعت یا بیست و چهار ساعت پول می‌پردازند. ظاهراً مردم دوست دارند خیال یک تجربه خوشایند را مزه‌مزه کنند، کمی دست نگه دارند و تجربه آن را برای بعد ذخیره کنند اما نه خیلی بعدتر. شرکت‌کنندگان تمایل داشتند برای بوسیدن ستاره سینما بعد از سه روز بیشتر از یک سال یا ده سال پول بپردازند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اما چرا فوراً ستاره مورد علاقه‌تان را نبوسید و سپس با بازسازی تخیلی و ارادی این تجربه از خاطره‌اش لذت نبرید؟ نمی‌دانم. شاید انتظار تجربه خوشایند در آینده لذت‌بخش‌تر از خاطره سپری شده آن تجربه باشد یا شاید خاطره و انتظار، لذت‌های متفاوتی هستند، بنابراین مردم می‌خواهند هر دو آن‌ها را بچشند. در هر صورت، انتظار منبع مهمی از لذت تخیلی است.

ما تاکنون در مورد استفاده از تخیل به عنوان جایگزینی برای برخی از لذت‌های دنیای واقعی صحبت کردیم. اما به نظر می‌رسد برخی لذت‌های تخیلی ما کاملاً برعکس آن چیزی است که انتظار داریم. وقتی می‌توانیم هر دنیایی که می‌خواهیم را تجربه کنیم، اغلب به دنبال جهان‌های وحشتناک و مملو از انواع رنج‌ها می‌گردیم. در کتاب «بهشت گمشده»^{۲۵۹} از جان میلتون^{۲۶۰}، شیطان گفت:

«ذهن ارباب خودش و قائم به ذات است می‌تواند از بهشت جهنم و از جهنم بهشت بسازد.»
و ما اغلب ساختن جهنم را انتخاب می‌کنیم. ما انتخاب می‌کنیم که رنج را به دو روش به هم مرتبط تجربه کنیم: می‌توانیم از رنج دیگران اغلب به صورت خیالی لذت ببریم و می‌توانیم از رنجی که مستقیماً تجربه می‌کنیم، لذت ببریم. آنا کارنینا^{۲۶۱} به خاطر شوربختی که داشت، خودش را کشت و این اتفاق ما را هم ناراحت کرده و ما آن را دوست داریم.

من قبلاً در این کتاب درباره فیلم‌های ترسناک به عنوان نمونه‌ای از لذت‌های برآمده از رنج‌های نیابتی صحبت کردم، اما نگاهی به نمایشنامه‌های شکسپیر نیز این نکته را نشان می‌دهد. در این نمایشنامه‌ها شما با قتل، شکنجه و تجاوز مواجه می‌شوید. نمایشنامه تیتوس آندرونیکوس^{۲۶۲} شامل صحنه‌ای است که در آن متجاوزان برای اطمینان از سکوت قربانی، زبان او را بریده و دستانش را قطع می‌کنند. نتیجه این است که مادری فریب می‌خورد تا کیکی که از بدن پسرانش درست شده را بخورد. این صحنه الهام‌بخش صحنه‌ای مشابه در سریال «بازی تاج و تخت» بود.

یا افتخارات تماشاخانه کولوسئوم^{۲۶۳} در روم باستان را در نظر بگیرید. یک روز معمولی با نمایش حیوانات از جمله حیوانات عجیب و غریب و سپس کشتار آن‌ها شروع می‌شد. ناهار و اوایل بعدازظهر صرف اعدام‌هایی می‌شد که با کشتن مجرم از طریق جنگ اجباری، زنده سوزاندن و یا خورده شدن توسط حیواناتی مانند شیر انجام می‌شدند. گاهی اوقات اعدام‌ها نوعی بازآفرینی اساطیر بودند. برای مثال، داستان ایکاروس^{۲۶۴} که بیش از حد نزدیک به خورشید پرواز کرد، با هل دادن محکومان از یک برج بلند به نمایش کشیده می‌شد.

سپس مسابقات گلا دیاتورها آمد. آگوستین^{۲۶۵} در کتاب «اعترافات»^{۲۶۶} خود راجع به شخصیت آلیپیوس^{۲۶۷} می‌گوید که توسط دوستانش به دیدن مبارزه گلا دیاتورها رفت. او از این مسابقات متنفر بود و چشمانش را بسته نگه داشته بود. اما پس از اینکه فریاد جمعیت را شنید، نیم‌نگاهی انداخت و به تدریج غرق در خون‌ریزی و وحشیگری این نمایش ظالمانه شد. نویسنده و مورخ ایرلندی گرت فاگان^{۲۶۸} که این داستان را در کتابش با نام «اغوای گود مسابقات»^{۲۶۹} بازگو می‌کند، از خود می‌پرسد که آیا آلیپیوس خود آگوستین بود که تجربیاتش را توصیف می‌کرد و از نسبت دادن آن‌ها به خودش خجالت می‌کشید.

آلیپیوس و آگوستین مرد هستند و درست است که این قبیل سرگرمی‌ها از جمله فیلم‌های ترسناک بیشتر برای مردان جذاب هستند، اما تفاوت‌های جنسیتی به اندازه‌ای که شما انتظار دارید نیست. در پژوهشی بر روی هزار نفر از آن‌ها خواسته شد تا میزان علاقه‌شان به فیلم‌های ترسناک را در مقیاس ۱ تا ۵ ارزیابی کنند. میانگین نمره مردان ۳.۵ و زنان ۳.۳ بود که از نظر آماری تفاوتی معنادار بود اما خیلی زیاد نبود.

فیلم‌های ترسناک شهرت عامه‌پسندانه‌ای دارند، اما ویژگی‌های مشابهی را می‌توان در اشکال ممتازتر لذت یافت. تئاترهای برادوی را در نظر بگیرید. در سال ۲۰۰۸، نمایشنامه «ترکیده»^{۲۷۰} اجرا شد که شامل تجاوز به عنف، خوردن تخم چشم و غش کردن تماشاچیان بود و با پوشش پرشور روزنامه نیویورک تایمز همراه شد. همچنین چند سال پیش، نمایشنامه‌ای بر اساس کتاب «۱۹۸۴» جورج اورول^{۲۷۱} ساخته شد که به قدری زنده و پر جزئیات بود که باعث «غش و استفراغ» بینندگان شد.

برخی ترجیح می‌دهند به جای ترسیدن، غمگین شوند. سریال تلویزیونی «این ما هستیم»^{۲۷۲} ظاهراً همه را به گریه می‌اندازد. مقاله‌ای خواندم که عنوانش این بود: «فستیوال گریه هفتگی شما برای سریال این ما هستیم، فواید سلامتی شگفت‌انگیزی برایتان به همراه دارد» و از یک بررسی آنلاین دریافتیم که این برنامه «ما را بسیار منقلب می‌کند». علاوه بر این، به نظر می‌رسد که غم و اندوه در فرهنگ ما فراگیرتر از ترس باشد. تا آنجا که من می‌دانم، هیچ آهنگ ترسناکی وجود ندارد، اما آهنگ‌های غمگین زیادی ساخته شده است. از سوی دیگر، ژانرهایی مانند هوی متال و اسکریمو^{۲۷۳} وجود دارند که اگرچه دقیقاً ترس را برانگیخته نمی‌کنند، اما اغلب منجر به تحریک و اضطراب می‌شوند.

تاکنون در مورد بهره‌گیری از تجربیات منفی ساخته شده توسط دیگران صحبت کرده‌ام، اما خودمان نیز اغلب در ذهنمان تجربیات منفی می‌سازیم. ما دارای این قدرت هستیم که به هر چیزی که می‌خواهیم فکر کنیم و باین‌حال اغلب تصمیم می‌گیریم به چیزهایی که ناراحتان می‌کنند فکر کنیم. این موضوع در مقاله‌ای توسط متیو کیلینگزورث^{۲۷۴} و دنیل گیلبرت با نام «ذهنی سرگردان ذهنی ناشاد است» بررسی شد. آن‌ها از روش «نمونه‌گیری تجربه»^{۲۷۵} استفاده کردند و در آن یک اپلیکیشن آیفون وجود داشت که در بخش‌های مختلفی از روز مزاحم آزمودنی‌ها می‌شد. وقتی هشدار تلفن خاموش می‌شد، آن‌ها باید به یک سؤال در مورد شادکامی (همین الان چه احساسی دارید؟)، به یک سؤال در مورد فعالیت (همین الان چه کار می‌کنید؟ همراه با فهرستی از بیست‌ودو فعالیت رایج) و به یک سؤال در مورد سرگردانی ذهن (آیا به چیزی غیر از کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید فکر می‌کنید؟) پاسخ می‌دادند.

محققان دریافته‌اند که ذهن مردم بسیار سرگردان است (اندکی کمتر از نیمی از اوقات روز). همچنین مدت‌زمان سرگردانی ذهن آن‌ها تحت تأثیر میزان شادکامی‌شان یا کاری که انجام می‌دادند، قرار نداشت. علاوه بر این مشاهده شد که کمتر از نیمی از تجربیات سرگردانی ذهن، مثبت بودند و بیش از یک چهارم آن‌ها ناخوشایند گزارش شدند. در مجموع، مردم زمانی که ذهنشان سرگردان بود کمتر از زمانی که ذهنشان سرگردان نبود شاد بودند.

جذابیت کارهای آزاردهنده به بزرگسالان محدود نمی‌شود. از بسیاری جهات، کودکان شکننده هستند، به راحتی می‌ترسند و به اندازه بزرگسالان توانایی تشخیص چیزهای خیالی از واقعی را ندارند. باین‌حال، والدین اغلب از اشتیهای آن‌ها برای خشونت‌ورزی و ترسناک بودن شوکه می‌شوند. نویسنده و پژوهشگر آمریکایی جان‌اتان گوتشال^{۲۷۶} می‌گوید: «سرزمین قصه کمتر شبیه بهشت و بیشتر شبیه جهنم است.» به این رونوشت از یک جلسه بازی معمولی در مقطع پیش‌دبستانی بین کودکی سه ساله به نام مارنی^{۲۷۷} و کودکی چهار ساله به نام لامار^{۲۷۸} توجه کنید که توسط انسان‌شناس کودک ویویان پیلی^{۲۷۹} ضبط شده است:

معلم: مارنی بچه کجاست؟ گهواره خالیه.

مارنی: بچه جایی رفت. یکی داره گریه می‌کنه... لامار تو بچه منو ندیدی؟

لامار (سر میز مخصوص شنبازی بچه‌ها): بله، اون توی یک جنگل تاریکه. اونجا خطرناکه. بهتره اجازه بدی برم. این پایینه، در این گودالی که می‌کنم.

مارنی: تو بابا هستی؟ لامار بچم را بیار. اوه، آفرین، اونو پیدا کردی.

معلم: اون توی جنگل تاریک بود؟

مارنی: لامار اون کجا بود؟ به من نگو تو گودال، نه، تو گودال نه، بچه من نه.

لذت ما از چیزهای منفی خیالی مدت‌هاست که فیلسوفان را مجذوب خود کرده است. دیوید هیوم چارچوب‌بندی کلاسیک پازل را ارائه می‌دهد که عنوان این فصل نیز از جمله او گرفته شده است:

به نظر می‌رسد تماشاگران یک تراژدی زیبا و خوب نگارش شده، از غم، وحشت، اضطراب و سایر احساساتی که به خودی خود ناپسند و ناراحت‌کننده هستند، لذتی غیرقابل وصف می‌برند. هرچه بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند، بیشتر از نمایش محظوظ می‌شوند... به اندازه‌ای که محنت می‌بینند، خرسند می‌شوند و هرگز به اندازه زمانی که با حق‌هق و گریه و زاری اندوه خود را فرو می‌ریزند، قلبشان را تسکین می‌دهند و از عاطفه و دلسوزی لبریز می‌شوند، شاد نیستند.

تلویحاً در نوع نگاه هیوم به مسأله، مفروضه‌ای مشخص است. برخی روان‌شناسان فکر می‌کنند کسانی که از فیلم‌های ترسناک لذت می‌برند عملاً نمی‌ترسند و کسانی که از تراژدی‌ها لذت می‌برند واقعاً از دیدن آن‌ها غمگین نمی‌شوند؛ یا گمان می‌کنند که این هیجانات منفی هزینه‌هایی هستند که فرد حاضر است برای لذت‌های آتی بپردازد (باید برای رسیدن فیلم به جاهای خوب این قسمت‌ها را تحمل کنید). در مقابل، هیوم معتقد است که لذت چنین تجربه‌هایی به همان میزان اضطراب، غم و سایر احساساتی است که فرد تجربه می‌کند. به بیان امروزی، از نظر هیوم هیجانات منفی یک خصیصه اصلی هستند، نه یک اشکال و مانع.

حق با هیوم است. از این گذشته، افرادی که به فیلم‌های ترسناک علاقه دارند، فقط به این دلیل که این فیلم‌ها ترسناک هستند برای دیدن آن‌ها عجله دارند. جمله‌ای که در ادامه می‌آید پاسخی معمول از یک آزمودنی در یک پژوهش روان‌شناسی است: «ممکن است مازوخیستیک به نظر برسد، اما هر چه بیشتر از تماشای یک فیلم ترسناک احساس ترس می‌کنم، بیشتر از آن لذت می‌برم!» به طور مشابه، اگر به کسی بگویید که غم و اندوه سریال «این ما هستیم» تنها بخشی از سریال است که باید آن را تحمل کنید تا به قسمت‌های خوب برسید، چهره اشک‌آلود خود را با سردرگمی به سمت شما برمی‌گرداند. پسر ^{۲۸۰} زاخاری زمانی که حدوداً چهارساله بود، روزی در حال تماشای کارتون‌های صحنه‌های تعقیب و گریز خشونت‌آمیز بود. کم‌کم علایم اضطراب در او نمایان شد. به او گفتیم: «نگران نباش زک» و به سمت کنترل تلویزیون دست بردم. او برگشت و

همچنان که گریه می کرد با داد به من گفت: «خاموشش نکن!»

ادوارد و آندراده^{۲۸۱} و جوئل کوهن^{۲۸۲}، تحقیقاتی در این زمینه انجام داده‌اند. آن‌ها دو دسته از افراد را مورد آزمایش قرار دادند: طرفداران فیلم‌های ترسناک که ادعا می‌کردند حداقل ماهی یک بار فیلم‌های ترسناک می‌بینند و افرادی که از ترس اجتناب می‌کردند و به‌ندرت چنین فیلم‌هایی را تماشا می‌کردند. آن‌ها از هر دو گروه خواستند بخش‌های ترسناکی از فیلم‌های «جن‌گیر» (کودک دوازده ساله‌ای که توسط جن تسخیر شده است، استفرای سبز رنگ می‌کند، فحاشی می‌کند و سرش را می‌چرخاند) و «سالمس لات»^{۲۸۳} (شهر کوچکی که خون‌آشام‌ها به آن حمله کرده‌اند) را ببینند.

پس از تماشای صحنه‌ها، همه شرکت‌کنندگان نظرسنجی‌ها را پر کردند تا تجربیاتشان را شرح دهند. هم طرفداران فیلم‌های ترسناک و هم مخالفان آن گزارش دادند که هیجانات منفی را تجربه کردند. اما فقط طرفداران فیلم‌های ترسناک گفتند که هیجانات مثبت را هم تجربه کرده‌اند. آن‌ها نسبت به ترس و اضطراب بی‌تفاوت نبودند، بلکه خیلی ترسیدند اما برخلاف دیگران از آن لذت بردند.

در پژوهش بعدی، آزمودنی‌ها باید واکنش خود را به فیلم در حین تماشای آن گزارش می‌دادند و برای این کار با استفاده از ماوس میزان ترس، وحشت، اضطراب، خوشحالی یا شادکامی خود را در مقیاسی از ۱ تا ۵ ثبت می‌کردند. برای کسانی که فیلم‌های ترسناک را دوست نداشتند، ترس به طور منفی با شادکامی رابطه داشت، اما برای طرفداران فیلم‌های ترسناک برعکس بود: ترس و شادکامی رابطه مثبتی داشته و با هم افزایش و کاهش می‌یافتند.

در پژوهشی دیگر به افراد سی‌وهشت فیلم نشان داده شد که هرکدام حاوی کلیپی یک تا دو دقیقه‌ای در رابطه با صحنه‌ای خاص بود، صحنه‌ای که در آن شخصیت فیلم می‌فهمد کسی که دوستش دارد مرده است؛ مانند فیلم «رودخانه مرموز»^{۲۸۴} که در آن قهرمان فیلم با بازی شان پن^{۲۸۵} متوجه می‌شود که دختر نوزده ساله‌اش به قتل رسیده است. هر چه مردم از این صحنه بیشتر غمگین می‌شدند، بیشتر می‌خواستند بقیه فیلم را ببینند.

با این حال هیوم در رابطه با دو چیز اشتباه می‌کند. اولین مورد ظریف است و به عبارت «اندوه خود را فرو می‌ریزند» ربط دارد. این تمرکز بر ابراز هیجان غم و اندوه، نسخه‌ای از نظریه کاتارسیس^{۲۸۶} یا

تخلیه هیجانی است که توسط ارسطو ارائه شد و توسط فروید بسط یافت. در این نظریه گفته می‌شود که نوعی فرآیند پالایش وجود دارد. وقتی ترس، اضطراب و اندوه را تجربه می‌کنیم، این هیجانات آزاد می‌شوند و سپس احساس آرامش می‌کنیم. نظریه کاتارسیس، نظریه‌ای رایج در این مورد است که چرا ما از داستان‌های آزاردهنده لذت می‌بریم. در واقع ما این کار را برای پیامد مثبت انتهایی که باعث تخلیه هیجانات منفی می‌شود انجام می‌دهیم.

این نظریه مسخره نیست. کسانی هستند که ادعا می‌کنند بعد از یک دل‌سیر گریه کردن، احساس آرامش می‌کنند. اما به‌طور کلی، اینکه تجربه هیجان‌های منفی اثر پالایشی دارد، نادرست است. بسیاری از افراد از ادامه دیدن یک فیلم ترسناک صرف‌نظر می‌کنند و شاید بعد از تماشای فیلمی ترسناک، برای مدتی کوتاه چراغ‌های خانه‌شان را در شب روشن می‌گذارند. در یک نظرسنجی از طرفداران فیلم‌های ترسناک، اکثر آن‌ها گفتند که پس از پایان فیلم میزان ترسشان بیشتر می‌شود. از میان بیست نفر فقط یک نفر گفت که ترسش کمتر می‌شود. در بین تمام نظریه‌های روان‌شناختی منسوخ شده، نظریه کاتارسیس منسوخ‌شده‌ترین آن‌ها است.

باین‌حال، مشکل بزرگ‌تر این است که هیوم چگونه این پازل را چارچوب‌بندی کرده است. برای او، این پازل در مورد انواع خاصی از داستان‌های ساختگی است. به همین دلیل است که به آن «پارادوکس تراژدی»^{۲۸۷} می‌گویند.

پارادوکس تراژدی نظریه‌ای محبوب است که سابقه‌ای طولانی و درخشان دارد. ارسطو با کمی تغییر شکل هنری، نوشته است که «مشاهده برخی چیزها خواه حیواناتی که به شدت از آن‌ها متنفریم و خواه اجساد مردگان، ما را به درد می‌آورد، اما ما از دیدن دقیق‌ترین تقلیدها از آن‌ها لذت می‌بریم» دقت کنید: تقلیدها و نه خود آن چیزهای خاص. نویسنده و شاعر انگلیسی ساموئل جانسون^{۲۸۸} در کتاب «زندگی شاعران»^{۲۸۹} نوشت: «لذت تراژدی از این ناشی می‌شود که می‌دانیم داستانی و ساختگی است. اگر قتل‌ها و خیانت‌ها را واقعی بدانیم، دیگر سرگرم‌کننده نخواهند بود.» دقت کنید: داستانی و ساختگی و نه واقعی.

من فکر می‌کنم این ایده اشتباه است. تراژدی‌های شکسپیر دقیقاً آن وقایعی را به تصویر می‌کشند که ما در دنیای واقعی آن‌ها را جالب‌ترین وقایع می‌دانیم، موضوعاتی شامل رابطه جنسی، موقعیت، خانواده و خیانت. به یاد دارم که دادگاه واقعی ا. ج. سیمپسون^{۲۹۰} هنرپیشه آمریکایی و متهم به قتل همسرش را تماشا می‌کردم و چقدر جذاب بود و مطمئناً واقعیت داشتن آن کمترین کاهشی را در جذابیت آن یا جذابیت مستندها و نمایش‌های ساخته شده پس از آن ایجاد نکرد. مرگ پرنسس دایانا^{۲۹۱} بسیار تأثیرگذار بود زیرا واقعی بود. وقتی کاشف به عمل می‌آید که یک زندگی‌نامه غیرواقعی و ساختگی است، فروشش کاهش می‌یابد، نه افزایش. شنیدن اینکه در واقعیت اتفاق افتاده است، چیزی از یک داستان غم‌انگیز کم نمی‌کند.

یا ادعای ارسطو در مورد واقعیت مشتمل‌کننده که او می‌گوید «ما را به درد می‌آورد» در مقابل تقلید لذت‌بخش را در نظر بگیرید. ارسطو در این مورد تجدیدنظر می‌کرد اگر مدتی پیش با من و پسرانم بود. ما عجله داشتیم تا به تماشای یک فیلم برسیم، اما تصادف بدی در بزرگراه رخ داده بود و به دلیل میل مردم برای سر در آوردن از ماجرا، ترافیک سنگینی ایجاد شده بود. ما نیز پس از مدتی انتظار بالاخره به محل تصادف رسیدیم و سرعتمان را کم کردیم تا خوب آنچه رخ داده است را ببینیم. «خدای من، به شیشه‌های شکسته نگاه کن. اون خون هست؟» یک بار دیگر نیز هنگام رانندگی به سمت محل کارم، در گوشه خیابان متوجه یکی از آن کیوسک‌های قدیمی و سکه‌ای فروش روزنامه شدم و توانستم تیترو روزنامه را بخوانم که نوشته شده بود: «جزئیات وحشتناک» بلافاصله یادداشتی برای خودم نوشتم که بعداً آن داستان را به صورت آنلاین بخوانم، زیرا واقعاً چه چیز بهتری از این جزئیات وجود دارد؟ یا کتاب «جمهوری» افلاطون را در نظر بگیرید، جایی که سقراط داستان لئونتیوس^{۲۹۲} را تعریف می‌کند که هنگام قدم زدن در آتن با انبوهی از اجساد مواجه می‌شود. مردانی که به تازگی اعدام شده‌اند. او دوست دارد که به اجساد نگاه کند اما از این کار اجتناب می‌کند، با خودش می‌جنگد و درنهایت به سمت جنازه‌ها می‌دود و به چشم‌هایش می‌گوید: «ای بدبخت‌ها، بیایید خودتان ببینید، از این منظره زیبا سیر شوید!»

بنابراین، وقتی هیوم فرض می‌کند که اشتباهی ما برای تجربیات منفی تنها زمانی وجود دارد که آن تجربیات غیرواقعی باشند، اشتباه می‌کند. با این حال، تخیل قلمروی خوبی است که از طریق آن می‌توان تجارب منفی را از سر گذرانند. به این خاطر که تخیل نسبتاً ایمن است.

برای مثال، تجربه حس یک قاتل تبر به دست که در شهری کوچک کمین کرده و در تعقیب افراد

است می‌تواند لذت‌بخش و هیجان‌انگیز باشد، اما به دلایل واضح من واقعاً دوست ندارم که قاتلی تبر به دست در شهرم حضور داشته باشد. همان‌طور که سخنور و سیاست‌مدار ایرلندی ادموند برک^{۲۹۲} می‌گوید: «وحشت، شور و شوقی است که همیشه وقتی خیلی نزدیک نیست، لذت‌بخش است.» به طور مشابه، اگر مکالمه‌ای واقعی را استراق سمع کنیم، در خطر گرفتار شدن و خجالت کشیدن قرار می‌گیریم. جاسوسی از رابطه زناشویی افراد از طریق پنجره اتاق خوابشان حتی خطرناک‌تر است. و رابطه واقعی ممکن است منجر به بارداری، بیماری یا آسیب جسمی و هیجانی شود. به‌طور کلی، داستان و همچنین برخی آثار غیرداستانی مشابه از قبیل تاریخ، روزنامه‌نگاری، مستند و مواردی از این دست، به ما این امکان را می‌دهند تا به طرقی لذت برده و هیجان‌زده شویم که نسبتاً بدون خطر هستند. هیچ‌کس با دیدن کوه اورست تا حد مرگ یخ نزده است.

علاوه بر این، داستان از این جهت که امکان کنترل تجربه‌آزاردهنده را برای فرد فراهم می‌کند نیز ایمن است. این امکان به خصوص از حدود یک دهه گذشته بیشتر شده است، چراکه پیشرفت فناوری، انتخاب‌های تقریباً نامحدودی را برایمان میسر ساخته است. یکی از دوستانم که یک خانم است اخیراً در یکی شبکه‌های اجتماعی از دنبال‌کنندگان خود خواست که به وی برنامه‌ای تلویزیونی را معرفی کنند که بتواند به خوابیدن او کمک کند. او نوشت: «من برنامه‌های تلویزیونی زنانه را دوست دارم و از خشونت یا تصاویر آزاردهنده خوشم نمی‌آید.» همان‌طور که مشاهده می‌شود ما در انتخاب‌هایمان بسیار محتاط و دقیق هستیم.

این تمایل به کنترل در برخی افراد بیش‌ازحد است. یکی از دانشجویان سابقم به نام جنیفر بارنز^{۲۹۳}، فقط داستان‌های رمانتیک می‌خواند. او می‌گوید مجموعه کتاب‌هایی وجود دارند که برای افرادی که سلیقه‌های بسیار خاصی دارند مناسب هستند. این کتاب‌ها قاعده‌های داستانی سفت و سختی دارند. برای مثال، یک مضمون رایج، دایه و میلیاردر است. می‌توانید حدس بزنید که داستان از چه قرار است. این قبیل داستان‌ها قاعده‌های سخت‌گیرانه‌ای دارند که مسیر اتفاقات داستان را مشخص می‌کنند و خواننده می‌تواند کتاب‌های متعددی را بخواند که در آن پیرنگ‌های داستانی تقریباً یکسان هستند. به طور مشابه، مجموعه فیلم‌هایی که پیرنگ اصلی داستان را با برخی اصلاحات جزئی بارها و بارها نشان می‌دهند (به فیلم‌های «جان سخت ۲» یا «سرعت ۲» فکر کنید)، نیازی مشابه را برطرف می‌کنند.

اگر واقعاً می‌خواهید از غافلگیری جلوگیری کنید، بهترین ترفند خواندن مکرر یک داستان است.

هراکلیتوس^{۲۹۵} گفت که شما نمی‌توانید دو بار وارد یک رودخانه شوید، اما اگر رودخانه خیالی باشد، می‌توانید این کار را انجام دهید؛ و لذت امن حاصل از یک داستان تکراری به ویژه برای کودکان خردسال جذاب است.

برای درک و تجربه داستان‌های منفی چه در خیال و چه واقعیت، باید فاصله‌ای مشخص را حفظ کنید؛ نه خیلی نزدیک و نه خیلی دور. باید آن‌قدر خود را عمیقاً غوطه‌ور کنید که دچار نگرانی، وسواس و ترس شوید. باید نگران آنا کارنینا، دوریت کوچولو^{۲۹۶}، ند استارک^{۲۹۷} (در فیلم بازی تاج و تخت) و دابی، جن خانگی^{۲۹۸} (در کتاب هری پاتر) شوید، اما (به خصوص برای داستان‌های تخیلی که در آن‌ها همه چیز خراب می‌شود) همچنین باید درک کنید که هیچ یک از این شخصیت‌ها واقعی نیستند، تا همدلی، اضطراب و نگرانی بر لذت غلبه نکنند. در اینجا یک اصل طلایی وجود دارد که می‌توان آن را یک «نقطه مطلوب» دانست.

کودکان در حفظ فاصله مناسب ضعف دارند، بنابراین نسبت به بزرگسالان تحمل وحشت در آن‌ها کمتر است. آزمایش زیبایی وجود دارد که این نکته را نشان می‌دهد. در این آزمایش روان‌شناسان از کودکان چهار تا شش ساله خواستند تا وانمود کنند که هیولایی در یک جعبه وجود دارد. بعد از آن اغلب کودکان از قرار دادن انگشتانشان در داخل جعبه خودداری کردند. این‌طور نبود که آن‌ها گیج شده بودند چراکه می‌دانستند این تنها یک بازی وانمود کردن است، بلکه مشکل آن‌ها متمایز کردن تصور از واقعیت بود. برای دانستن اینکه فیلم‌های ترسناک می‌توانند باعث کابوس در کودکان شوند، نیازی به پژوهش تحقیقاتی ندارید.

شرط می‌بندم که همین آزمایش بر روی بزرگسالان نیز به روشی ظریف‌تر جواب می‌دهد. اگر به افراد بزرگسال دو جعبه نشان دهید، یکی از آن‌ها جعبه هیولا (به او بگویید که هیولای داخل جعبه عاشق خوردن انگشتان است و بلافاصله آن‌ها را می‌جود!) و دیگری جعبه‌ای معمولی (بگویید این جعبه خالی را بررسی کنید) و سپس از آن‌ها بخواهید که دستانشان را در هر دو جعبه قرار دهند، پیش‌بینی من این است که آن‌ها قبل از اینکه دستانشان را در جعبه هیولا بگذارند شاید برای کسری از ثانیه تردید می‌کنند. این پیش‌بینی من تا حدی بر اساس کشفیات روان‌شناسی به نام پل روزین است که دریافت مردم اغلب از نوشیدن سوپ از یک لگن بیمارستانی کاملاً نو، خوردن فاج شکلاتی به شکل مدفوع یا گذاشتن تفنگ خالی روی سر خود و کشیدن ماشه خودداری می‌کنند. همان‌طور که فیلسوف تمار گندلر^{۲۹۹} اشاره می‌کند، ذهن در دو مسیر مجزا عمل می‌کند. ما آگاهانه

می‌دانیم که لگن بیمارستانی تمیز است، فاج شکلاتی همان فاج شکلاتی است و تفنگ خالی است و با این حال نمی‌توانیم از تداخل تصور و واقعیت جلوگیری کنیم. ذهن ما فریاد می‌زند: «شیء خطرناک! دور بایست!»

ما در مورد مسأله هیوم زیاد صحبت کردیم، اما هنوز سعی نکرده‌ایم به این سؤال پاسخ دهیم که چرا اصلاً چنین تجربیات آزاردهنده‌ای را دوست داریم. جذابیت رنج داستانی و ساختگی در چیست؟

برای شروع، مجدداً نظریه مازوخیسم خوش‌خیم را که در فصل گذشته مورد بحث قرار گرفت، در نظر بگیرید. ایده زیربنایی این است که ما از طریق تضاد لذت می‌بریم و رهایی از تجربه‌ای ناخوشایند خودش منبع لذت است. به این فکر کنید که به آرامی درون وان آب داغی غوطه‌ور می‌شوید و سپس به تدریج بدنتان با دمای آب سازگار شده و تضادی آرام‌بخش همراه با درد اولیه را تجربه می‌کنید؛ یا سوزش ناشی از خوردن ادویه کاری تند با خوردن یک نوشیدنی خنک متعادل می‌شود؛ یا پس از تمام شدن فشار ناشی از ورزش شدید، احساس خوبی می‌کنید.

بسیاری از داستان‌ها به همین ترتیب عمل می‌کنند؛ درد و مشقت اولیه، زمینه را برای پیروزی پایانی فراهم می‌کند. قبلاً داستان‌های دارای مضمون انتقام‌جویی را مثال زدیم که در آن‌ها به واسطه بی‌عدالتی‌ها ناراحت می‌شویم و سپس با رضایت ناشی از انتقام‌پاداش می‌گیریم. این فرایند به خوبی در تیزر تبلیغاتی فیلم «آرزوی مرگ»^{۲۰۰} گنجانده شده است: «آن‌ها آمدند تا به خانواده‌اش آسیب برسانند. حالا او به دنبال گرفتن انتقام از آن‌هاست.» که جمله اول اتفاق منفی و جمله دوم اتفاق مثبت را توصیف می‌کند. ساختار «ابتدا اتفاق بد و سپس اتفاق خوب» ویژگی بارز داستان‌های کودکانه از قبیل «لوکوموتیو کوچکی که توانست»^{۲۰۱} است، جایی که کشمکش‌های اولیه («فکر می‌کنم می‌تونم، فکر می‌کنم می‌تونم»، پیروزی لوکوموتیو در پایان داستان «فکر کردم، تونستم! فکر کردم، تونستم!») را شیرین‌تر می‌کند.

این ساختار یعنی ابتدا اتفاق بد و سپس اتفاق خوب، رایج است. دیوید رابینسون^{۲۰۲} پایگاه داده‌ای از ۱۱۲ هزار پیرنگ داستانی دانلود شده از ویکی‌پدیا، کتاب‌ها، فیلم‌ها، بازی‌های ویدیویی، برنامه‌های تلویزیونی و غیره را مورد بررسی قرار داد. او طیف وسیعی از تحلیل‌ها را روی این داده‌ها انجام داد که یکی از آن‌ها «تحلیل احساسات»^{۲۰۳} بود که روشی برای بررسی مثبت و منفی بودن برش‌هایی از متن یک داستان است. الگوی کلی این است که داستان‌ها از یک نقطه مثبت یا فراز شروع

می‌شوند و سپس به تدریج پایین یا فرود می‌آیند و منفی‌تر و منفی‌تر می‌شوند تا زمانی که درست قبل از پایان داستان، به شدت مثبت می‌شوند. همان‌طور که رایینسون می‌گوید: «اگر بخواهیم برابری داستان‌ها را بگویند را خلاصه کنیم، چیزی شبیه به این خواهد شد، «همه چیز بدتر و بدتر شده تا اینکه در آخرین لحظه بهتر می‌شود.»

اینکه از یک داستان آزاردهنده، حتی از قسمت‌های ناخوشایند آن لذت می‌بریم، آیا مشکلی برای نظریه تضاد است؟ به‌هرحال، از پژوهش‌هایی که در بالا توضیح داده شد و همچنین از روی عقل سلیم، می‌دانیم که اشک‌ها و ترس‌ها بخشی از جذابیت داستان‌ها هستند، نه چیزی رنج‌آور که با تحمل آن‌ها در طول داستان، بتوانیم لذت ارائه شده در پایان را تجربه کنیم.

همان‌طور که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم، به‌طور کلی در زمینه مازوخیسم خوش‌خیم، لذت ناشی از پیش‌بینی و انتظار وجود دارد. ما می‌دانیم که این یک داستان است و می‌دانیم که داستان‌ها نوعاً چگونه پیش می‌روند، بنابراین کشمکش‌های اولیه ما با لذت پیش‌بینانه ترکیب شده است. حتی در طول بخش «آن‌ها آمدند تا به خانواده‌اش آسیب برسانند» ما می‌دانیم که بخش «حالا او به دنبال گرفتن انتقام از آن‌هاست» به زودی خواهد رسید و این آگاهی، تجربه ما را تغییر می‌دهد.

البته داستان با واقعیت متفاوت است. زندگی هیچ فیلم‌نامه‌نویس و کارگردانی ندارد؛ و بنابراین، وقتی از حوادث بد رنج می‌بریم، نمی‌توانیم مطمئن باشیم که همه چیز در نهایت درست خواهد شد. باین‌حال، من در مورد این تبیین یعنی ابتدا اتفاق بد و سپس اتفاق خوب، شک دارم. اول اینکه همه داستان‌ها این ساختار را ندارند. طبقه‌بندی‌های زیادی از داستان‌ها وجود دارد و به نظر می‌رسد که راه‌های دیگری برای ایجاد تعادل بین اتفاقات خوب و بد در یک روایت جذاب وجود دارد. با توجه به این نکته، در پژوهش دیگری، هزاران اثر داستانی بررسی و محتوای هیجانی آن‌ها در حین پیشرفت داستان‌ها مورد تحلیل قرار گرفت. این پژوهش دریافت که داستان‌ها در شش دسته اصلی قرار می‌گیرند که فقط برخی از آن‌ها با اتفاقی شاد به پایان می‌رسند:

۱. از فرش به عرش (صعود)

۲. از عرش به فرش (سقوط)

۳. فردی در محاصره (سقوط و سپس صعود)

۴. ایکاروس (صعود و سپس سقوط)

۵. سیندرلا (ابتدا صعود، سپس سقوط و دوباره صعود)

۶. اودیپ (ابتدا سقوط، سپس صعود و دوباره سقوط)

برای داستان‌های آزاردهنده نیز این تنوع داستانی مشاهده می‌شود. بله، بسیاری از فیلم‌های ترسناک با کشته شدن هیولا به پایان می‌رسند، اما بسیاری از آن‌ها نه. و آیا یک پایان ناخوشایند، بخشی از تعریف تراژدی نیست؟ بنابراین، هر نظریه خوبی درباره داستان‌های آزاردهنده نمی‌تواند تنها با تکیه بر یک نوع فرایند داستانی مانند ابتدا اتفاق بد و سپس اتفاق خوب، لذت‌های برآمده از این قبیل داستان‌ها را تبیین کند.

در واقع فکر نمی‌کنم که ساختار «ابتدا اتفاق بد و سپس اتفاق خوب» حتی برای داستان‌هایی با پیرنگ «فردی در مخمصه (سقوط و سپس صعود)» تبیین درستی باشد. برای مثال در نظر بگیرید که داستانی شامل این پیرنگ باشد: ابتدا برخی حوادث بد رخ دهد، سپس برخی حوادث بد اما بی‌ربط اتفاق بیفتد، در ادامه اتفاقات بدتری رخ دهد و در آخر برخی حوادث مثبت اما بی‌ربط به خط اصلی داستان رخ دهند. در اینجا، شما یک طیف «بد-بدتر-خوب» دارید. اوضاع بدتر و بدتر می‌شود تا اینکه در آخرین لحظه بهتر می‌شود. شک دارم که چنین روند داستانی جذاب باشد.

در عوض، طرح داستانی «فردی در مخمصه» جذاب است زیرا نوع خاصی از داستان را روایت می‌کند و به طور خاص در مورد غلبه بر یک مانع است. ارزش چنین داستانی از مدت‌ها پیش توسط اندیشمندان مختلف درک شده است. این پیرنگ داستانی در هسته نظریه داستان‌های جوزف کمپل^{۲۰۴}، اسطوره‌شناس و استاد ادبیات آمریکایی قرار دارد، چیزی که او آن را «سفر قهرمان»^{۲۰۵} می‌نامد. این طرح بخشی از هر «هفت پیرنگ اصلی» است که توسط کریستوفر بوکر^{۲۰۶}، نویسنده و روزنامه‌نگار انگلیسی بیان شده است و در بسیاری از رویکردهای علوم شناختی به کلیات ادبی، به ویژه کارهای پاتریک کولم هوگان^{۲۰۷}، نقش محوری دارد. همچنین در کتاب «شاعری» ارسطو، طرح داستانی «فردی در مخمصه» به عنوان بخشی از دستورالعمل چگونگی ساخت یک تراژدی آمده است و تقریباً ساختار اصلی کتاب «۱۰۱ نکته درباره فیلم‌نامه‌نویسی»^{۲۰۸} اثر الکسیس نیکی^{۲۰۹} بر این اساس است. علاوه بر این، در یک کلاس آنلاین (بخشی از مجموعه مسترکلاس)^{۲۱۰}، فیلم‌نامه‌نویسی به نام آرون سورکین^{۲۱۱} بیان کرده است که اساسی‌ترین و بنیادی‌ترین توصیه برای ساخت داستان، ارائه یک مانع بزرگ است.

ریچارد گریگ^{۲۱۷} کارگردان آمریکایی، در مقاله‌ای زیبا به نام «تعلیق در غیاب عدم قطعیت» اشاره می‌کند که حتی اگر نتیجه را بدانیم، مثلاً انتخاب جورج واشنگتن به عنوان رئیس جمهور یا ساخت موفقیت‌آمیز بمب اتم توسط ایالات متحده در جنگ جهانی دوم، تا زمانی که عدم قطعیت در مورد چگونگی برخورد با موانع وجود داشته باشد، تعلیق ادامه خواهد داشت. این غلبه بر موانع است که می‌تواند ما را متوقف کند و باعث لذت شود.

این تأکید بر موانع در ادبیات و داستان‌نویسی توضیح می‌دهد که چرا ارائه پایان خوش در داستان‌ها اختیاری است. موفقیت قهرمان لذت‌بخش است، اما ضروری نیست. پیرنگ داستانی «فردی در محاصره» خوب است اما لزومی ندارد که درنهایت قهرمان از محاصره خارج شود. دو مورد از بهترین فیلم‌های ورزشی تمام دوران‌ها (از نظر من) «راکی»^{۲۱۸} و «چراغ‌های جمعه شب»^{۲۱۹} هستند که هیچ‌کدام با پیروزی خاتمه نمی‌یابند. بسیاری از فیلم‌های جنگی عالی این‌گونه‌اند و همچنین هیچ‌یک از سری فیلم‌های «جان ویک» پایان خوشی ندارند. از این‌رو در اینکه می‌گویند فیلم‌ها با پایان خوش تمام می‌شوند بزرگنمایی شده است.

همچنین، این تأکید بر موانع توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از داستان‌هایی که از آن‌ها لذت می‌بریم دارای عناصر آزاردهنده هستند؛ موانع، بر سر راه آنچه می‌خواهید قرار می‌گیرند. حال ممکن است مانع در یک داستان، خفیف یا حتی سرگرم‌کننده باشد، مانند یک کمدی رمانتیک که مثلاً زوجی سعی می‌کنند با وجود دسیسه‌های والدین مزاحمشان وقت خود را با هم بگذرانند، یا کتابی برای کودکان که در آن قطاری می‌خواهد از یک تپه بالا برود؛ اما تفاوت این قبیل داستان‌ها با داستانی که در آن مثلاً مردی پس از زنده‌به‌گور شدن سعی در فرار کردن دارد، صرفاً در شدت موانع ارائه شده است. در همه آن‌ها، اضطراب و استرس وجود دارد و بدون این موانع، داستان‌ها فاقد کشش دراماتیک بوده و خسته‌کننده خواهند شد.

درنهایت، تأکید بر موانع روشن می‌کند که چگونه جذابیت داستان‌های آزاردهنده با فعالیت‌هایی که در زندگی واقعی به دنبال آن‌ها می‌یابیم، مرتبط است. در زندگی واقعی خود، با سختی و تلاش به دنبال انجام طرح‌ها و برنامه‌هایمان هستیم، برنامه‌هایی که لازمه آن‌ها غلبه بر موانع است. این برنامه‌ها به زندگی مان معنا می‌بخشند و در نیمه دوم کتاب به آن خواهیم پرداخت.

نظریه دوم در مورد اینکه چرا ما از داستان‌های آزاردهنده لذت می‌بریم شامل بازی است.

اگر بچه‌ها به حال خودشان رها شوند، بازی کردن را انتخاب می‌کنند. آن‌ها وانمود می‌کنند که هواپیما هستند، میهمانی می‌گیرند، جنگ می‌کنند، با هم گلاویز می‌شوند، مسابقه می‌دهند و یکدیگر را به زمین می‌اندازند. سایر موجودات مانند سگ‌ها و گربه‌ها نیز بازی می‌کنند، گاهی با خشونت و گاهی با جانوران کوچک‌تر بدشانس. بزرگ‌ترها نیز در سالن‌های ورزشی، آموزشگاه‌ها، استادیوم‌ها و میدان‌ها بازی می‌کنند، اگرچه معمولاً به آن بازی نمی‌گوییم.

نظریه‌ای رایج بیان می‌کند که بازی انگیزه تکامل‌یافته برای تمرین کردن را نشان می‌دهد. مبارزه یکی از بهترین مثال‌ها در این زمینه است. خوب بودن در مبارزه مفید بوده و یکی از راه‌های بهتر شدن در مبارزه، کسب تجربه است. اما وارد شدن به مبارزه‌های واقعی، خطرناک است و ممکن است کشته یا به شدت مجروح شوید یا امکان دارد شخص دیگری را بکشید یا مجروح کنید. تکامل راه‌حلی مبتکرانه برای این مشکل فراهم کرده است: می‌توانیم بازی مبارزه را انجام دهیم. می‌توانیم فردی را پیدا کنیم که دوستش داریم و به وی اعتماد داریم و حرکات مبارزه را مرور کرده و در آن بهتر شویم و این‌گونه با اعمال محدودیت‌های مختلف، خطر آسیب را کاهش دهیم. انسان‌های مدرن می‌توانند قوانینی را در بازی وارد کنند مانند ممنوع کردن گاز گرفتن، ضربه زدن به پایین‌تنه و لگد زدن به حریف وقتی افتاده است؛ و همچنین می‌توان از ابزارهای خاصی مانند دستکش، کلاه ایمنی و محافظ دهان استفاده کرد.

هرچه بیشتر کاری را انجام دهیم، در انجام آن بهتر می‌شویم. آیا می‌خواهید خلبان بهتری شوید؟ می‌توانید از یک هواپیمای واقعی استفاده کنید، اما ثبت صدها ساعت پرواز در شبیه‌ساز پرواز، ایمن‌تر و هوشمندانه‌تر است. بسیار خوب، تخیل یک شبیه‌ساز پرواز است و لازم نیست که برای تمرین، یک دستگاه شبیه‌ساز تهیه کنید. شما اغلب از تخیل در آماده شدن برای مواجهه با مشکلات استفاده می‌کنید.

درست همان‌طور که مبارزه فیزیکی، وارد شدن در موقعیتی است که در صورت واقعی بودن خطرناک است، بازی تخیلی اغلب ما را به موقعیت‌هایی می‌برد که اگر در واقعیت آن‌ها را تجربه کنیم، ناخوشایند و گاهی وحشتناک خواهند بود. استیون کینگ به بهترین وجه این ایده را خلاصه کرده است: «ما وحشت‌های خیالی می‌سازیم تا به ما کمک کند با وحشت‌های واقعی کنار بیاییم. این کار، روش ذهن قهار ما برای کنار آمدن با مشکلات هولناک است.» پس ما به سمت داستان‌های تراژیک و وحشتناک کشیده می‌شویم، زیرا آن‌ها بازنمایی خلاقانه از بدترین اتفاقاتی

هستند که می‌توانند رخ دهند، مانند حمله بیگانگان، خیانت دوستان یا تجربه مرگ کسانی که دوستان داریم.

نقد معروفی بر این دیدگاه توسط نویسنده و فیلسوف آمریکایی جری فودور^{۲۱۵} انجام شده است. او نقل قولی از استیون پینکر را در حمایت از کارکرد انطباقی تخیل بیان می‌کند: «داستان‌های تخیلی فهرستی ذهنی از معضلات مرگباری که ممکن است روزی با آن‌ها روبرو شویم و راهبردهایی که می‌توانیم در برابر آن‌ها به کار ببریم را به ما ارائه می‌دهند.» فودور پاسخ انتقادی خود را این‌گونه ارائه می‌دهد:

اگر از حلقه‌ای که با ربودن از یک کوتوله به دست آورده‌ام برای باج دادن به غول‌هایی که قلعه جدیدم را ساخته‌اند استفاده کرده‌ام، آیا باید کشف کنم که این همان حلقه‌ای است که برای ادامه زندگی جاودانه و حکومت بر جهان به آن نیاز دارم؟ مهم است که هرازگاهی به راه‌های مختلف فکر کنید، زیرا چنین چیزی ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد!

منظور فودور این است که موقعیت‌های داستان‌ها اغلب با مشکلاتی زندگی واقعی، تطابق ضعیفی دارند. اگر چنین است، پس نظریه تمرین، نظریه موفقی نخواهد بود.

اما آیا حق با او است؟ برخلاف دیدگاه وی، به نظر می‌رسد که مضامین داستان‌های آزاردهنده دقیقاً مرتبط‌ترین و نگران‌کننده‌ترین مسائل زندگی هستند. عبارت ایان مک‌یون در رابطه با رمان‌های انگلیسی قرن نوزدهم که پیش‌ازین به آن اشاره کرده‌ام را تکرار می‌کنم: «اتلاف‌ها ایجاد شده و شکسته می‌شوند، برخی افراد ترقی می‌کنند درحالی‌که سایرین سقوط می‌کنند، نقشه‌هایی کشیده می‌شود، انتقام، قدردانی، غرور زخم‌خورده، خواستگاری موفق و ناموفق، عزا و سوگواری.» این همان چیزی است که داستان‌نویسی درباره آن است و آیا این اتفاقات دقیقاً همان چیزهایی نیستند که در زندگی واقعی باید نگران‌شان باشیم؟

اما حلقه‌های جادویی چطور؟ فودور درست می‌گوید که این مضمون خیلی واقع‌گرایانه نیست، اما به نظر می‌رسد که مضامین جهانی و دارای موضوعیت را می‌توان به روش‌های غیرمعمول و خیالی بیان کرد. فودور یک علاقه‌مند به اپرا بود و مثالی که در جمله‌اش آورد، خلاصه‌ای از پیرنگ موسیقی دراماتیک «داس رینگولد»^{۲۱۶} از ریچارد واگنر بود که من صلاحیت لازم برای درک و ارزش‌گذاری آن را ندارم. اما فیلم‌های ترسناک را می‌شناسم. آیا موقعیت‌های خیالی در این فیلم‌ها، نمونه‌هایی

مخالف نظریه تمرین را نشان می‌دهند؟ خب، مطمئناً اگر بخواهیم بر اساس فیلم‌های ترسناکی با محوریت زامبی‌ها، این‌طور فرض کنیم که باید آماده آخرالزمان با حضور زامبی‌ها باشیم، احمقانه است. اما این درک تحت‌اللفظی و ساده از امور است؛ موضوع فیلم‌هایی با محوریت زامبی هرگز زامبی‌ها نیستند؛ بلکه چنین فیلم‌هایی برداشتی خیالی از این نگرانی بسیار مهم هستند که اگر جامعه از هم بپاشد و دنیا جهنم شود، چه خواهید کرد. تقریباً بدون استثنا، خطر واقعی در فیلم‌هایی با محوریت زامبی، زامبی‌ها نیستند، بلکه سایر افراد هستند.

وقتی تخیل در راستای تمرین کردن به کار گرفته می‌شود، تغییراتی در آن به وجود آمده و با حذف عوامل نامربوط، به سبک شخصی افراد تبدیل می‌شود. این درست نیست که شما باید دقیقاً همان چیزی را تمرین کنید که قصد دارید در آن مهارت پیدا کنید. برای مثال، بوکسورها زمان خود را صرف تمرین با کیسه بوکس سرعتی می‌کنند. این تمرین، شبیه بوکس واقعی در رینگ نیست و یک شبیه‌سازی ناقص است چون کیسه بوکس متقابلاً ضربه نمی‌زند؛ با این حال، تمرینی مفید برای مهارت یافتن در کاری واقعی است.

پیش‌ازاین گفتم که استفاده ما از تخیل به عنوان ابزاری برای لذت، یک حادثه و نه یک انطباق تکاملی بود؛ اما این نمونه خاص یعنی تخیل به مثابه تمرین یک استثناء است. «تخیل به مثابه تمرین» نظریه‌ای انطباق‌گرایانه است که بیان می‌کند اشتیاق ما برای داستان‌های آزاردهنده تا حدی از تمایل ما به بازی و تمرین ناشی می‌شود. وجود این تمایل به بازی و تمرین هم، به دلیل مزایایی است که برای اجداد ما در گذشته داشته است. آن‌هایی که می‌توانستند اتفاقات ناخوشایند را تصور کرده و از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنند نسبت به آن‌هایی که نمی‌توانستند، بیشتر زنده ماندند و تولید مثل کردند.

تا اینجا در مورد ارزش تطبیقی خیال‌پردازی‌های منفی یا خیال‌پردازی در خصوص تجارب ناخوشایند، صحبت کرده‌ایم. اما خیال‌پردازی‌های مثبت یا خیال‌پردازی تجارب خوشایند چگونه؟ آیا آن‌ها هم کارکرد انطباقی دارند؟ یک پروژه تحقیقاتی بزرگ توسط گابریل اوتینگن^{۲۱۷} و همکارانش انجام شد که نشان می‌دهد خیال‌پردازی‌های مثبت اغلب می‌توانند با پیامدهای بدی همراه باشند. در پژوهشی، تعدادی از بیماران که قرار بود بعد تحت عمل جراحی تعویض مفصل لگن قرار گیرند مورد بررسی قرار گرفتند و از آن‌ها خواسته شد تا تصور کنند که دو هفته بعد یعنی زمانی که مجبورند فعالیت‌های مختلفی مانند بیرون رفتن برای خرید روزنامه را انجام دهند،

چگونه خواهد بود. هرچه تجارب تصور شده بیماران مثبت‌تر بود، بهبودی بعدی آن‌ها کمتر بود. در پژوهش دیگری، از دانشجویانی که عاشق دانشجوی دیگری بودند خواسته شد تا تصور کنند که در آینده با عشقشان آشنا می‌شوند. هرچه خیال‌پردازی‌ها مثبت‌تر بود، احتمال اینکه دانشجویان آن شخص را در ماه‌های بعد ببینند کمتر بود. در سایر پژوهش‌ها، خیال‌پردازی‌های مثبت در خصوص موفقیت در یک دوره تحصیلی، نمرات پایین‌تری را پیش‌بینی کرد و خیال‌پردازی‌های مثبت در مورد یافتن شغل با عدم دستیابی به شغل در آینده و حقوق پایین‌تر در زمانی که آزمودنی‌ها در به دست آوردن شغل موفق شدند، مرتبط بود.

دقیقاً مشخص نیست که چرا خیال‌پردازی‌های مثبت برخلاف انتظارات مثبت که این پیامدهای منفی را ندارند، با پیامدهای نامطلوبی همراه هستند، اما یکی از نظریات اوتینگن این است که این قبیل خیال‌پردازی‌های مثبت ما را از اهداف واقعی‌مان که می‌خواهیم به آن‌ها برسیم منحرف می‌کنند. خیال‌پردازی‌های مثبت به عنوان یک جایگزین عمل می‌کنند: اگر به اندازه کافی از خیال‌پردازی لذت می‌برید، نیازی به صرف انرژی زیاد برای دنبال کردن واقعی اهدافتان ندارید؛ اما در عوض فکر کردن به شکست‌ها و مصائب، آشکارا با چنین مشکلی همراه نیست.

تا اینجا در خصوص دو تبیین برای جذابیت داستان‌های آزاردهنده صحبت کرده‌ایم. اول اینکه آن‌ها میل ما به غلبه بر موانع و آنچه در دنیای واقعی بیشتر مورد علاقه ما است را نشان می‌دهند؛ و دوم اینکه به عنوان شکلی از بازی تخیلی عمل می‌کنند و به ما اجازه می‌دهند تا موقعیت‌های خطرناک و دشوار را به روشی ایمن مورد کاوش قرار دهیم.

سومین و آخرین تبیینی که در مورد جذابیت داستان‌های آزاردهنده مدنظر قرار می‌دهیم، به اخلاق مربوط می‌شود. ما مجذوب خیر و شر هستیم و انواع درست داستان‌ها برای طبیعت اخلاقی ما جذاب‌اند.

یک داستان اخلاقی نیاز به حوادث ناخوشایند دارد. حداقل، برای دیدن پیروزی خیر، باید شاهد رخ دادن شر باشید. در برخی داستان‌ها ممکن است فقط درد و رنج بدون حوادث شیرانه رخ دهد، مثلاً نوزادی که در چاهی گرفتار شده است و توسط امدادگران نجات پیدا می‌کند. در سایر داستان‌ها، رنجی وجود دارد که محصول شر است مانند دخترک پریشانی که توسط آدم منحط سیلویی به ریل قطار بسته شده است و توسط قهرمان داستان نجات داده می‌شود. در هر دوی این موارد همان چیزی را می‌بینیم که قبلاً مورد بحث قرار گرفت: یعنی لذت بردن از غلبه بر موانع.

اما وجود شر چیز خاصی را اضافه می کند، اینکه امکان تلافی و انتقام را افزایش می دهد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

وقتی به جذابیت انتقام فکر می‌کنیم، این وسوسه به وجود می‌آید که به سرگرمی‌های عامه‌پسند مانند برخی فیلم‌های کلینت ایستوود^{۲۱۸} فکر کنیم. این درست است که داستان‌های انتقام‌جویانه و به‌طور کلی، درگیری‌های خیر و شر، اغلب به شکلی افراطی و اغراق‌آمیز به تصویر کشیده می‌شوند. کتاب‌های کمدی یکی از نمونه‌های آن هستند. دیوید پیزارو^{۲۱۹} و روی باومایستر اشاره می‌کنند که بین کتاب‌های کمدی ابرقهرمانی و نوع دیگری از شبیه‌سازی‌های غیرواقعی (فیلم‌های مستهجن) شباهت وجود دارد: «مانند میل اغراق‌آمیزی که در این فیلم‌ها دیده می‌شود، کمدی‌های ابرقهرمانی نیز یک جذابیت اخلاقی اغراق‌آمیز را ارائه می‌دهند که گرایش طبیعی انسان به اخلاقیات را ارضا می‌کند.»

اما داستان‌های اخلاقی پیچیده‌ای نیز وجود دارند. آن‌ها می‌توانند ما را با بینش‌های عمیق‌تری درباره اخلاقیات آگاه کرده و سرگرم کنند، مثلاً این نکته را به تصویر بکشند که هیچ‌کس واقعاً خود را یک شرور نمی‌بیند؛ یا داستان‌های اخلاقی دیگری نشان می‌دهند که چگونه خیر و شر می‌توانند به صورت هم‌زمان در یک فرد واحد وجود داشته باشند، چگونه نتایج بد می‌توانند از نیات خیر حاصل شوند، چگونه انتقام ممکن است در نهایت ختم به خیر نشود و الی آخر. به عنوان مثالی دیگر، فیلم‌های برادران کوئن^{۲۲۰} اغلب به ما نشان می‌دهند که خشونت، حتی خشونت در خدمت یک هدف اخلاقی، قابل کنترل نیست. در فیلم‌هایی مانند «دهشت‌زده»^{۲۲۱}، «فارگو»^{۲۲۲} و «جایی برای پیرمردها نیست»^{۲۲۳} ما شاهد این هستیم که نقشه‌های دقیق به شیوه‌ای وحشتناک و گاهی اوقات کمدی غلو می‌شوند.

با این حال، حتی روشنفکرانه‌ترین داستان‌ها نیز رضایتی بدوی از مجازات شر را به ما ارائه می‌دهند. ما از تماشای اینکه افراد بد به سزای اعمال‌شان می‌رسند لذت می‌بریم. احتمالاً در اینجا نیاز نیست که به یافته‌های علوم اعصاب اشاره کنیم، اما فقط به خاطر کامل کردن بحث اشاره می‌شود که مناطق مغزی مرتبط با لذت و پاداش زمانی فعال هستند که شاهد رفتار منصفانه با دیگران باشیم، اما وقتی می‌بینیم که افراد بد تنبیه می‌شوند حتی اگر اعمال بدشان متوجه خودمان یا کسانی که دوستشان داریم نباشد نیز این مناطق فعال می‌شوند.

این لذت، مبتنی بر یک منطق تکاملی است: اگر ما مستعد تنبیه یا حذف افراد بدکردار نبودیم، هیچ هزینه‌ای برای کارهای تباه‌کننده وجود نداشت و جوامع مبتنی بر همکاری شکل نمی‌گرفتند. این منطق تکاملی در راستای میل به تلافی و انتقام حتی با قدرت بیشتری اعمال می‌شود؛ اگر دیگران

را از قربانی کردن خودتان و کسانی که دوستشان دارید منصرف نکرده و نترسانید، هدفی عالی برای افراد بی‌وجدان و ضداجتماعی خواهید بود.

بنابراین، تعجب‌آور نیست که انتقام مؤلفه‌ای اصلی و مهم در داستان باشد، از آثار کلاسیکی مانند هملت و ایل‌یاد گرفته تا فیلم‌های آبکی مانند «چشم در برابر چشم»^{۲۲۴}، «آرزوی مرگ»^{۲۲۵} و «به گورت تف می‌کنم»^{۲۲۶} تا مجموعه‌های تلویزیونی‌ای مانند «انتقام»^{۲۲۷}. من دو کتاب در قفسه کتابخانه‌ام دارم که بیشتر سنت‌های ادبی را خلاصه می‌کنند. نام آن دو کتاب «تراژدی انتقام»^{۲۲۸} و «مجازات»^{۲۲۹} است.

تا اینجا بر لذت ناشی از تنبیه و مجازاتِ بدکاران تأکید کردم، اما به عنوان یک نیروی ملایم‌تر، لذت ناشی از خوبی نیز وجود دارد، یعنی تمجید و شادمانی و حتی حیرت کردن از قهرمان و همچنین لذت نیابتی از تصور کردن خود در نقش قهرمان. با این حال، جالب است که به نظر می‌رسد این لذت، نسبت به لذت ناشی از مجازات افراد بدکار خفیف‌تر است، شاید به این دلیل که نیاز تکاملی مشابهی در ما برای بررسی دقیق، تمجید و لذت بردن از خوبی‌ها به اندازه تمرکز بر بدی‌ها وجود ندارد. طبق معمول در روان‌شناسی، منفی از مثبت قوی‌تر است. به همین دلیل است که برخورد خیر و شر بسیار رضایت‌بخش‌تر از داستان‌هایی است که در آن خیر بدون شر وجود دارد. من فکر نمی‌کنم که در فیلم‌های بتمن، اگر بروس وین^{۲۳۰} (نام اصلی شخصیت بتمن)، به جای مبارزه با جرم و جنایت، ثروت میلیاردی خود را با فداکاری شخصی، صرف ساختن مسکن و زیرساخت‌های بهتر در شهر گاتهام^{۲۳۱} کند، فیلم‌های بتمن چندان محبوب شوند. قهرمانان خوب‌اند، اما ما به اشرار نیاز داریم.

بار دیگر، لذت‌های داستان (در این مورد، میل به اجرای عدالت) لذت‌های ناشی از واقعیت است. در حال نوشتن این مطلب، ویدئویی از یک وکیل نیویورکی به نام آرون شلوسبرگ^{۲۳۲} منتشر شد. در این ویدئو نشان داده می‌شود که شلوسبرگ در یک اغذیه‌فروشی در منهتن، شعاری نژادپرستانه علیه کارکنان اسپانیایی زبان آنجا می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد انگلیسی صحبت کنند و تهدید می‌کند که با مقامات تماس می‌گیرد و آن‌ها را اخراج می‌کند. مردم شدیداً خشمگین شدند. انبوه خبرنگاران در خیابان، شلوسبرگ را دنبال کرده و با فریاد سؤال می‌پرسیدند. یک گروه موسیقی ماریاچی^{۲۳۳} در مقابل آپارتمان‌شان شروع به اجرا کرد. او را از دفترش بیرون کردند و عذرخواهی‌اش به تمسخر گرفته شد.

من افراد زیادی را می‌شناسم که از این کار دفاع می‌کنند و استدلال می‌کنند که تحقیر برای جلوگیری از نژادپرستی ضروری است، بنابراین، شاید ما هم این کار را بکنیم. اما اگر به توییت‌ها و پست‌های فیس‌بوک یا به چهره‌های معترضان به شلوسبرگ در خیابان‌های نیویورک نگاه کنید خواهید دید که بسیاری از آن‌ها مترقی هستند و افرادی هستند که آشکارا انگیزه‌های انتقام‌جویانه را خوار شمرده و نادیده می‌گیرند، اما در این رویداد چیزی که خواهید دید شادمانی است. مردم از تماشای اینکه شلوسبرگ به آنچه که لیاقتش را دارد رسیده است، لذت می‌برند.

این شبیه به اتفاقی است که برای ریچارد اسپنسر^{۲۲۴}، معتقد به برتری نژاد سفید و بنیان‌گذار جنبش افراط‌گرایانه راست‌گرایی آلترناتیو، رخ داد. وی هنگامی که در واشنگتن دی سی در حال مصاحبه بود، کسی به سرش مشت کوبید. برای عده‌ای این عمل بهترین کار ممکن بود. برخی از توییت‌هایی که دیدم، کلیپ حمله به اسپنسر را گرفته و روی آن موسیقی گذاشته بودند.

شاید متوجه شده باشید که من مخالف این موضوع هستم و بله، من مخالف شرمسار کردن عمومی و حمله فیزیکی حتی به بدترین افراد هستم. یکی از دلایل تردید من این است که حتی اگر مسائل اخلاقی گسترده‌تر را کنار بگذاریم، می‌توانیم ببینیم که چگونه ایجادکنندگان شرم و حمله‌کنندگان درنهایت به شخصی اشتباه حمله می‌کنند یا حقایق را کاملاً تیره و مبهم جلوه می‌دهند؛ برای مثال‌های زیادی از این موضوع به کتاب جان رونسون^{۲۲۵} با عنوان «پس به‌طور علنی شرمنده شده‌اید»^{۲۲۶} نگاهی بیندازید. حتی اگر حق با آن‌ها باشد، ممکن است اشتباه کنند. همان‌طور که من و متیو جردن^{۲۲۷}، دانشجوی فارغ‌التحصیل ییل در آن زمان بحث کردیم، واکنش‌های گروهی به تخلفات فردی به ویژه در شبکه‌های اجتماعی، اغلب به شدت نامتناسب و غیرمنطقی هستند. مسخره کردن یک شخص به صورت آنلاین اغلب لذت‌بخش و به نظر عملی ناچیز است، اما وقتی این کار را ضرب‌در هزار کنید، تأثیر آن می‌تواند وحشتناک باشد.

من اینجا نیستم که نق بزنم؛ هدف من این است که به شما یادآوری کنم که ما چقدر از مجازات کردن در دنیای واقعی لذت می‌بریم. من دوستی دارم که یک روان‌شناس تکاملی است، او دوست دارد از مردم بپرسد که آیا تا به حال آرزوی مرگ کسی را داشته‌اند؟ من خودم شروع به پرسیدن این سؤال از مردم کرده‌ام و پاسخ‌های مثبت زیادی دریافت نموده‌ام. جالب است که اگر در مورد آرزوی رنج کشیدن کسی بپرسم این پاسخ‌های مثبت، بیشتر هم می‌شوند. اغلب آن‌ها می‌خواهند که فرد موردنظرشان رنج بکشد و بداند چرا رنج می‌کشد، عدالت اجرا شود و شاهد اجرای عدالت باشند.

در فیلم «عروس شاهزاده خانم»^{۲۲۸} برای اینیگو مونتویا^{۲۲۹} (یکی از شخصیت‌های فیلم) کافی نیست مردی که پدرش را به قتل رسانده است را بکشد بلکه باید ابتدا یک سخترانی کوچک برای او بکند: «سلام، اسم من اینیگو مونتویا است. تو پدرم را کشتی برای مردن آماده شو.»

مردم از نظر میزان انگیزه تلافی‌جویانه، با توجه به آنچه که دوست دارند هم در داستان و هم در دنیای واقعی ببینند متفاوت هستند. افراد بسیاری هستند که وقت زیادی می‌گذارند تا به کسانی که فکر می‌کنند به آن‌ها یا به یکی از عزیزانشان آسیب رسانده‌اند، ضربه وارد کنند، آن‌ها اغلب برای کارهایی که از نظر دیگران تخلفاتی نسبتاً جزئی به حساب می‌آیند. برخی کمتر تشنه خون‌اند اما کماکان چنین تمایلی دارند. یکی از دوستانم یک بار به من گفت که او هرگز آرزوی مرگ کسی را نداشته است یا آرزو نکرده که کسی رنج بکشد، اما بعداً اعتراف کرد که از تصور برخی افراد که دچار مصیبت‌های سختی، به ویژه، بی‌اختیاری ادرار! شده‌اند، لذت برده است.

پس سومین توضیح برای لذت ناشی از داستان‌های آزاردهنده این است که ما کارهای خوب را دوست داریم و به‌ویژه از مجازات افراد بد خوشمان می‌آید. بنابراین رنج برآمده از یک شرور، لازم و ضروری است و صحنه را برای انتقام لذت‌بخش فراهم می‌کند.

اما نوع دیگری از جذابیت نیز وجود دارد. ما شیطان را جذاب می‌دانیم. همه می‌دانند که جالب‌ترین شخصیت در فیلم «بهشت گمشده»^{۲۳۰} شیطان است. اغلب گفته می‌شود که او بهترین دیالوگ‌ها را می‌گوید و چه کسی شک دارد که جوکر از بتمن جذاب‌تر است و هانیبال لکتر^{۲۳۱} بسیار کاریزماتیک‌تر از کلاریس استارلینگ^{۲۳۲} است؟ حتی این روزها ضدقهرمان‌ها یعنی جنایتکاران، سرکشان و افرادی با گذشته تاریک، قهرمان‌های ما هستند.

دلیل اینکه چرا چنین شخصیت‌هایی جذاب هستند، تبیین‌های زیادی دارد، اما من فکر می‌کنم که یک عامل اصلی این است که برخی از ما گاهی آرزو می‌کنیم که سلطه‌گر باشیم، دیگران را کنترل کنیم، از ما بترسند و به آنچه می‌خواهیم برسیم. بنابراین ممکن است از عملی شدن این خواسته‌ها در تخیلاتمان لذت ببریم. چه کسی گهگاه به افراد ضداجتماعی که احساس گناه، شرم و نگرانی ندارند حسادت نمی‌کند؟ برخی داستان‌ها با جذاب‌تر، دلبرانه‌تر و جالب‌تر کردن افراد بد به این امر کمک می‌کنند؛ اما حتی بدون آن، کششی به سوی شر وجود دارد و این یکی دیگر از دلایل جذابیت داستان‌هایی است که در آن‌ها اتفاقات بدی رخ می‌دهد و افراد خوب رنج می‌کشند.

فصل چهارم: تلاش

برای اینکه مردم کارهای شرم‌آور، دردناک یا غیراخلاقی انجام دهند چقدر باید به آن‌ها پول داد؟ این سؤال کانون توجه یکی از مقالات علمی مورد علاقه من با نام «ارزشیابی برخی دردها، محرومیت‌ها و سرخوردگی‌ها» بود که توسط روان‌شناس مشهوری به نام ادوارد ثورندایک^{۲۴۲} در دهه ۱۹۳۰ انجام شد. روان‌شناسان، دهه ۱۹۳۰ را با کارهای فنی انجام شده توسط مردان مسن سخت‌گیر با ریش و سیل‌های ناخوشایند به یاد می‌آورند، اما با نگاهی به مقاله متوجه می‌شوید که این اثر خاص است.

پژوهش ثورندایک ساده بود. او فهرست بلندبالایی از فعالیت‌های ناخوشایند تهیه کرد و از آزمودنی‌های خود شامل دانشجویان، معلمان روان‌شناسی و جوانان پرسید که برای انجام آن فعالیت‌ها چقدر پول می‌گیرند.

او در مقاله‌اش به ما نمی‌گوید که چرا این کار را می‌کند. همچنین هیچ فرضیه خاص و مشکل عملی که امیدوار باشد پاسخی برایش پیدا کند را ارائه نمی‌کند. صرفاً فکر می‌کند که این سؤال جالب است و گمان می‌کند که ما هم موافقیم. او با گفتن اینکه می‌خواهد بفهمد مردم در مورد کارهای بی‌فایده و زیان‌آوری مانند «درد‌ها، ناراحتی‌ها، محرومیت‌ها، تحقیرها، ناامیدی‌ها، محدودیت‌ها و سایر شرایط نامطلوب» چگونه فکر می‌کنند، کارش را آغاز کرده و بیان می‌کند که این موضوع «به طور آشکاری مهم است» سپس دست به کار می‌شود.

ثورندایک یک دانشمند تجربی سنتی بود و بلافاصله پذیرفت که بهترین راه برای کشف این موضوع از طریق آزمایش و مشاهده است. اما سپس اضافه می‌کند که استفاده از «سؤال و جواب» جهت سنجش میزان پولی که مردم حاضرند برای انجام کارهای ناخوشایندپردازند نیز «در صورت کاربرد منطقی، به هیچ‌وجه عملی بی‌فایده نیست». او نمی‌توانست بداند که در آینده پرسیدن از مردم برای قیمت‌گذاری روی چیزهای مختلف در روان‌شناسی اجتماعی، اقتصاد رفتاری و سایر حوزه‌های روان‌شناسی رایج می‌شود. دانستن اینکه مردم مورد «الف» یا «ب» را بد می‌دانند دو چیز متفاوت است، اما اغلب می‌خواهیم این دو را با هم مقایسه کنیم. از این‌رو، وادار کردن آزمودنی‌هایتان به تعیین ارزش دلاری مورد «الف» یا «ب» یعنی اینکه چقدر برای به دست آوردن یا اجتناب از آن‌ها پول می‌پردازند، راه خوبی برای کشف این موضوع است.

ثورندایک در آزمایش خود از پرداخت‌های فرضی استفاده کرد و هیچ پولی دست‌به‌دست نشد.

برخی اقتصاددانان رفتاری، با ارائه برخی دلایل معتقدند که این روش ناقص است و بین مقدار پولی که مردم می‌گویند مایل به پرداخت آن هستند و آنچه واقعاً می‌پردازند کاملاً تفاوت وجود دارد. اما انجام این کار با پول واقعی بسیار پرهزینه خواهد بود و همان‌طور که خواهید دید، برای انواع فعالیت‌هایی که مدنظر ثورندایک بود، این کار قابل انجام نبود.

فعالیت‌های مدنظر ثورندایک شامل درد جسمانی و نقص عضو (برای مثال، کشیدن دندان جلوی بالایی)، آسیب رساندن به دیگران (برای مثال، خفه کردن یک گربه خیابانی تا سر حد مرگ)، محدودیت در باقی عمر (برای مثال، باید تمام عمر خود را در روسیه زندگی کنید) و محدودیت‌های بعد از مردن (برای مثال، از دست دادن امید به زندگی پس از مرگ)، اعمال مشمئزکننده (برای مثال، خوردن حدود ۱۰۰ گرم گوشت خام انسان)، اعمال تابو (برای مثال، تف انداختن روی عکس مادر) و اعمال شرم‌آور بود. برخی از این اعمال شرم‌آور نشان می‌دهد که چقدر زمانه تغییر کرده است (هنگام ظهر با لباس شب و بدون کلاه از خیابان ۱۲۰ تا ۸۰ در برادوی نیویورک پیاده بروید).

در یکی از کتاب‌های قبلی‌ام، از یافته‌های این نظرسنجی برای نشان دادن نکته مهمی در خصوص وضعیت روانی‌مان استفاده کردم. وقتی ثورندایک از مردم پرسید که برای خفه کردن یک گربه چقدر پول می‌خواهند، پاسخ متوسط ۱۰ هزار دلار یا حدود ۱۸۵ هزار دلار به نرخ امروز بود. این مبلغ پول زیادی است و بیش از دو برابر مقدار پولی است که افراد برای کشیدن یکی از دندان‌های جلوی بالایی خود می‌خواستند. مردم ترجیح می‌دهند به شدت زشت شوند تا اینکه مجبور باشند حیوانی بی‌آزار را با دستان خود بکشند! این تضاد موجود بین خودآزاری و آسیب رساندن به دیگران اخیراً توسط همکارم مولی کروکت^{۲۴۴} نیز نشان داده شده است. وی با استفاده از روش ثورندایک دریافت که تحت شرایطی خاص، مردم ترجیح می‌دهند به خودشان شوک الکتریکی وارد کنند تا اینکه به فرد بی‌گناهی شوک وارد کنند. اگر کسی به شما گفت که مردم فقط به خودشان اهمیت می‌دهند، چنین یافته‌هایی شروعی عالی برای رد این ادعا است.

ما می‌توانیم از روش ثورندایک برای بررسی موضوع این فصل یعنی کار و تلاش استفاده کنیم. برای شروع بگویید که برای انجام هر یک از کارهای زیر چقدر پول می‌خواهید؟

-یک ساعت وقت بگذارید و اثاثیه را از آپارتمان به یک ماشین باربری منتقل کنید.

-دو ساعت وقت بگذارید و اثاثیه را از آپارتمان به یک ماشین باربری منتقل کنید.

همان‌طور که می‌بینید این کارها شامل خفه کردن گربه یا کشیدن دندان نمی‌شوند، اما احتمالاً

برای دومی پول بیشتری نسبت به اولی می‌خواهید و مطمئناً باربران حرفه‌ای این‌طور عمل می‌کنند. چیزی که در این درخواست‌ها مشاهده می‌شود ارزش زمان است، اما فقط زمان مهم نیست. کارهای زیر را در نظر بگیرید:

-اثاثیه سبک را در مدت یک ساعت به آرامی به داخل ماشین باربری منتقل کنید.

-اثاثیه سنگین را در مدت یک ساعت به آرامی به داخل ماشین باربری منتقل کنید.

این دو کار زمان یکسانی را می‌طلبند اما دومی سخت‌تر است و احتمالاً مردم پول بیشتری برای انجام آن می‌خواهند.

غیب گفتی! وقتی ماشین خود را به تعمیرگاه می‌برید، هزینه «قطعات و دستمزد» از شما گرفته می‌شود و هرگز برای لحظه‌ای هم این سؤال را نمی‌پرسید که هر چه زحمت تعمیر آن بیشتر باشد، باید هزینه بیشتری بپردازید. در واقع، رابطه بین تلاش و هزینه مالی آن قدر تنگاتنگ است که ما اغلب در مورد تلاش‌های روزمره خود با واژگان اقتصادی صحبت می‌کنیم: تلاشمان را سرمایه‌گذاری می‌کنیم، روی یک تصمیم کار می‌کنیم، توجه صرف می‌کنیم، برخی فعالیت‌ها هزینه‌بردارند و غیره.

این مثال‌های ساده نشان می‌دهند تلاشی که از نظر فنی به عنوان تشدید فعالیت ذهنی یا فیزیکی جهت دستیابی به یک هدف تعریف می‌شود، چیزی است که باید برای انجام آن به مردم پول بدهید؛ و دلیل چنین چیزی این است که مردم معمولاً نمی‌خواهند درگیر زحمت و تلاش شوند. با استفاده از اصطلاح ثورندایک، تلاش یک «کاری فایده» است که در همان دسته شرمساری، درد و اعمال به لحاظ اخلاقی منع شده قرار می‌گیرد.

سختی و ناخوشایندی تلاش با سپری شدن وقت بیشتر می‌شود. ساعت دوم یک کار، معمولاً سخت‌تر از ساعت اول آن است و ساعت سوم سخت‌تر از ساعت دوم، تا زمانی که سختی کار آن قدر زیاد شود که مجبور شویم دست از کار بکشیم. ما می‌توانیم تا زمانی که سوختمان تمام شود، روی وظایف دشوار کار کنیم. افزایش سختی به دلیل خستگی و ناتوانی جسمی نیست. ممکن است از یک کار، برای مثال، تکمیل فرم‌های مالیاتی یا چیدن مبلمان، واقعاً خسته شوید، اما انرژی زیادی داشته باشید تا برای صرف شام با دوستانتان بیرون بروید یا با کودک نوپای خود کشتی بگیرید. شما به‌طور کلی خسته نیستید بلکه از نوع خاصی از تلاش خسته شده‌اید.

می‌دانم همه چیزهایی که تاکنون گفته شد واضح هستند. اما اشکالی ندارد. بخش زیادی از این کتاب در مورد چیزهای عجیب و غریب و غیرمنتظره است، اما موضوعات بدیهی هم باید توضیح داده شوند. فیزیکدانان فقط سیاهچاله‌ها و ناهنجاری‌های کوانتومی را توضیح نمی‌دهند، بلکه باید توضیح دهند که چرا سیب‌ها سقوط می‌کنند و آب هنگام سرد شدن به یخ تبدیل می‌شود، پدیده‌هایی که همه با آن آشنا هستند. در سال ۱۸۹۰، ویلیام جیمز^{۲۴۵} نکات قابل تأملی در این باره گفت:

«چرا انسان‌ها به جای زمین‌های سخت همیشه روی تخت‌های نرم دراز می‌کشند؟ چرا در روزی سرد دور بخاری می‌نشینند؟ چرا در اتاق، نودونه بار از هر صدبار، رو به وسط اتاق می‌نشینند نه رو به دیوار؟ چرا گوشت گوسفند و یک نوشیدنی گوارا را به نان فطیر و آب درون یک گودال ترجیح می‌دهند؟»

او می‌گوید که اکثر ما معمولاً به چنین چیزهایی فکر نمی‌کنیم. اما برخی‌ها این کار را می‌کنند. جیمز ادامه می‌دهد:

«به طور خلاصه، لازمه چیزی که جورج بارکلی^{۲۴۶} فیلسوف ایرلندی، آن را ذهن می‌خواند، خوش‌گذرانی کردن از طریق یادگیریِ عجیب جلوه دادن امور طبیعی است، تا جایی که علت هر عمل غریزی انسان زیر سؤال برود. تنها برای متافیزیک‌دان ممکن است چنین سؤالاتی پیش بیاید: چرا وقتی خوشحالیم لبخند می‌زنیم و اخم نمی‌کنیم؟ چرا نمی‌توانیم همان‌طور که با یکی از دوستانمان صحبت می‌کنیم با اجتماعی از مردم صحبت کنیم؟»

در حال حاضر، بیایید متافیزیک‌دانانی باشیم که با یادگیریِ عجیب جلوه دادن امور طبیعی در حال خوش‌گذرانی هستند. قدری گوشت گوسفند می‌خوریم و مقداری نوشیدنی گوارا می‌نوشیم و سعی می‌کنیم قبل از بازگشت به موضوعات عجیب، چیزهای پیش پا افتاده و بدیهی را درک کنیم.

تلاش از جسم و روح مالیات می‌گیرد. افرادی که کارهای سختی انجام می‌دهند دچار اضطراب، استرس و ناامیدی (تمامی چیزهای ناخوشایند) می‌شوند. اگر به آزمودنی‌ها در آزمایشگاه تکلیف پر زحمتی بدهید، معمولاً منجر به افزایش فشارخون، تعریق و گشاد شدن مردمک می‌شود، واکنش‌هایی مرتبط با فعالیت‌هایی که ما از آن‌ها لذت نمی‌بریم. تلاش همچنین با حالت خاصی از چهره همراه است که شامل انقباض ماهیچه‌های اخم می‌شود. به عبارت دیگر، در حین کار و تلاش،

صورت شما حالتی ناراضی به خود می گیرد و میزان تلاش فرد باعث فعالیت قشر سینگولیت قدامی می شود که معمولاً با فعالیت های آزاردهنده و ناخوشایند مرتبط است.

حیوانات غیرانسان که نمی توانند به ما در مورد آنچه احساس می کنند بگویند و نمی توانند به سؤالات ثورندایک پاسخ دهند و همچنین چهره هایی ندارند که به شیوه ای درست در هم فرو روند نیز از تلاش خوششان نمی آید. اگر ماز را طوری طراحی کنید که دو راه، یکی آسان و دیگری سخت برای رسیدن به غذا وجود داشته باشد، موش ها ساده ترین راه را انتخاب می کنند. اگر یک حیوان علف خوار بتواند به راحتی در منطقه «الف» غذا به دست بیاورد و نیاز باشد برای به دست آوردن غذا در منطقه «ب» کار و تلاش کند، به نظر شما کدام منطقه را انتخاب خواهد کرد؟

بر اساس تحقیقات بر روی حیوانات، روان شناسان از مدت ها پیش قانونی روان شناختی در مورد تلاش ارائه کرده اند. این قانون که به قانون «حداقل کار» معروف است بیان می کند که موجودات زنده از جمله ما، در صورت وجود حق انتخاب بین گزینه های پاداش دهنده مشابه، از گزینه هایی که نیاز به تلاش بیشتری دارند اجتناب می کنند.

بهای تلاش، خود را به انواع مختلف نشان می دهد. فرض کنید باید عشق خود را به کسی نشان دهید. روان شناسان تکاملی، رفتارشناسان حیوانات و ستون نویسان روزنامه ها به خوبی ارزش «سیگنال پرهزینه» یعنی کاری که انجام آن نیاز به تلاش و سختی کشیدن دارد و در فصل قبلی مورد بحث قرار گرفت، را می دانند. جعل کردن چنین سیگنالی دشوار است. نمی توان آن را ارسال کرد مگر اینکه امکانات و منابع لازم را در اختیار داشته و مایل به پرداخت هزینه باشید. منتقدانی که شکایت دارند حلقه های نامزدی گران و بی فایده هستند و این که بهتر است این پول صرف کارهای مهم تری مانند پس انداز برای خرید خانه شود، موضوع را درک نکرده اند. حلقه های نامزدی برای چه گران و بی فایده هستند، زیرا چنین کاری بدان معناست که خرید آن در دسر دارد و شخص باید استطاعت مالی لازم را داشته باشد. هیچ کس تابه حال نگفته است «آن قدر دوستت دارم که به خاطرت یک دمنوش فاج شکلاتی داغ می خورم» زیرا بسیاری از ما حتی اگر آن شخص را دوست نداشته باشیم، دمنوش فاج داغ را می خوریم. این عمل متضاد یک سیگنال پرهزینه است.

سیگنال‌های پرهزینه افراد برای اظهار عشق اغلب شامل پول می‌شوند، اما درنهایت نیاز به صرف تلاش و فداکاری دارند؛ بنابراین تلاش مداوم، مطمئناً مؤثر بوده و به نتیجه مطلوب می‌رسد. به ترانه یکی از آهنگ‌های گروه راک اسکاتلندی با عنوان «مدعیان»^{۲۴۷} که در ادامه آمده است توجه کنید:

«پونصد مایل راه میرم

و پونصد مایل دیگه هم راه میرم

فقط برای اینکه مردی باشم که هزار مایل راه میره

تا تو خونه‌تون از هوش بره»

تلاش و باز هم تلاش! بسیار رمانتیک است. هدایایی که بیشتر از همه به یاد می‌آورم، آن‌هایی هستند که بیشترین زمان، تلاش و فداکاری از سوی هدیه‌دهنده، خواه برای به دست آوردن یا ساختنشان، صرف شده است. آن‌ها تعهد و محبتشان را به من ابراز کردند.

اما نمی‌توانم در برابر ادعای پانصد مایل راه رفتن چیزی نگویم و جلوی خودم را بگیرم. حرف زدن آسان و عمل کردن سخت است. خواننده ادعا می‌کند، اما عمل نمی‌کند. شاید به همین دلیل است که این گروه را «مدعیان» می‌نامند.

ما به طور ضمنی وقتی که انتخاب‌های دیگران را معنا می‌کنیم، قانون حداقل کار را درک می‌کنیم. من به شخصه نوعی برند نوشیدنی را از سایر برندها بیشتر دوست دارم اما نه آن قدر بیشتر که ارزش تلاش اضافی برای تهیه آن را داشته باشد. تلاش هزینه دارد و این هزینه بر نحوه درک ما از آنچه مردم انجام می‌دهند تأثیر می‌گذارد.

مواردی که تاکنون ذکر شدند تنها شامل تلاش فیزیکی می‌شدند؛ اما فعالیت ذهنی نیز می‌تواند دشوار باشد و زمانی که از تلاش صحبت می‌کنیم، معمولاً بین بدن و ذهن تمایز قائل نمی‌شویم.

در اینجا مثالی در خصوص تلاش ذهنی ارائه می‌شود. لطفاً عدد ۷ را به خاطر بسپارید. این کار آسان است. حالا شماره تلفنم را زمانی که نوجوان بودم به خاطر بسپارید: ۹۰۵۸-۶۸۸-۵۵۵. این شماره را به مدت پنج دقیقه در ذهنتان نگه دارید. انجام این کار دشوار و شاید کمی آزاردهنده است و معادل روان‌شناختی نگه داشتن دمبلی کوچک بالای سرتان است. برای ارائه مثالی دیگر، انتخاب از بین پانزده طعم بستنی سخت‌تر از انتخاب از بین سه طعم است. در واقع، پیشینه تحقیقاتی

کاملی در رابطه با «پارادوکس انتخاب»^{۲۴۸} وجود دارد که موضوع آن بررسی استرس مرتبط با تصمیمات دشوار است.

آزمایشی روان‌شناختی که بیش از صد سال پیش انجام شد، تلاش ذهنی افراطی را مورد بررسی قرار داد. تسوروکو آرای^{۲۴۹} به عنوان بخشی از رساله دکترای خود با عنوان «خستگی ذهنی» که زیر نظر ادوارد ثورندایک انجام شد! یک سری آزمایش‌های طاقت‌فرسا را روی خود انجام داد که شامل ضرب کردن زوجی از اعداد چهار رقمی به صورت ذهنی بود. او چهار روز و دوازده ساعت در روز را صرف حل این مسائل کرد. آرای دریافت که با گذشت زمان این کار دشوارتر می‌شود و نتیجه گرفت که «تلاش دائمی دشوار و نامطلوب باعث کاهش کارایی عملکرد تمرین شده می‌شود». به عبارت دیگر، تلاش ذهنی دقیقاً همان الگوی تلاش فیزیکی را نشان می‌دهد.

دهه‌ها بعد، تیم دیگری از محققان یافته‌های آرای را تکرار کردند، البته با این چرخش روش‌شناختی مبتکرانه که به جای خودشان، دانشجویان مقطع کارشناسی‌شان را وادار به انجام این آزمایش ناخوشایند کردند. سه دانشجو تجربه وحشتناک آرای را پشت سر گذاشتند. با گذشت روزها عملکردشان بدتر شد، اگرچه این افت عملکرد به اندازه پژوهش آرای چشمگیر نبود. موضوع واقعاً واضح این بود که دانشجویان از آن کار متنفر بودند و خستگی، بی‌قراری و بی‌حوصلگی را گزارش دادند. یکی از دانشجویان با استفاده از عبارتی که موجبات شادی ثورندایک را فراهم می‌کند، گفت: «این چهار روز را در ازای دریافت ۱۰ هزار دلار هم تکرار نمی‌کنم.»

انجام تلاش ذهنی ارتباط نزدیکی با خودکنترلی یا قدرت اراده دارد و نیازمند غلبه ارادی بر برخی دیگر از فعالیت‌های وسوسه‌انگیزتر است. به عبارتی، هر کار ذهنی پرزحمت همانند هر کار جسمی پرزحمتی، تکلیفی ارادی است؛ زیرا هر تکلیفی مستلزم غلبه بر میل به انجام ندادن کاری در راستای غلبه بر اینرسی^{۲۵۰} است.

اراده در زندگی روزمره از اهمیت آشکاری برخوردار است. اگر قدرت این را داشتم که هوش همه را بالا ببرم، در کسری از ثانیه این کار را می‌کردم، زیرا هوش با همه چیزهای خوب مانند برنامه‌ریزی بهتر برای آینده و افزایش مهربانی با دیگران رابطه دارد. اما اگر امکان گفتن وردی جادویی را داشتم که می‌توانست خودکنترلی را افزایش دهد که به دنبال آن تلاش ذهنی آسان‌تر می‌شود، حتی اشتیاقم بیشتر از این می‌شد. نقص در خودکنترلی که ناتوانی در کنترل تکانه نیز نامیده می‌شود، منجر به اعتیاد، جنایت، مشکلات ارتباطی و سایر پیامدهای ناخوشایند می‌شود.

همچنین، خودکنترلی زندگی را بهتر می‌کند. چه کسی آرزو ندارد که در مواجهه با غذای ناسالم و سایر وسوسه‌ها، قدرت اراده بیشتری داشته باشد؟ آیا خوب نیست که هرگز کنترل خودتان را از دست ندهید و هرگز حواستان پرت شبکه‌های اجتماعی نشود؟ آیا این شگفت‌انگیز نیست که بتوانید برای مدت طولانی روی پروژه‌ای کار کنید و تحت تأثیر وسوسه‌های ایمیل، یخچال و مبل قرار نگیرید؟

برخی از ما به دنبال راه‌هایی هستیم تا شکست‌هایی که به دلیل بی‌ارادگی برایمان رخ داده است را جبران کنیم. برای مثال، نوشتن کتاب را در نظر بگیرید. برنامه من برای نوشتن این کتاب یک ساعت در روز و اول صبح است. من این کار را زود انجام می‌دهم، بنابراین قبل از اینکه حواس‌پرتی‌ها و سایر تعهدات به وجود بیایند، کارم را انجام داده‌ام. همچنین، من از نظر کاری، صبحگاهی هستم: می‌توانم از یک ساعت آزاد در ساعت هشت صبح بیشتر از دو ساعت در بعد از ظهر بهره ببرم. نظرسنجی از افراد مولد نشان می‌دهد که این الگویی رایج است: بسیاری از افراد بهترین کار خود را صبح‌ها انجام می‌دهند، تعداد کمتری در اواخر شب به خوبی کار می‌کنند و تعداد کسانی که بعد از ظهر در بهترین حالت خود هستند از همه کمترند. گاهی اوقات می‌توانم برای مدت طولانی‌تری کار کنم اما برخی از صبح‌ها حتی نمی‌توانم یک ساعت را کامل کنم، بنابراین به راهبردهای مختلفی مانند کار متناوب و کار نکردن تغییر جهت می‌دهم. گاهی اوقات از یک نسخه اصلاح‌شده تکنیک پومودورو^{۲۵۱} استفاده می‌کنم: برای چند دقیقه روی یک چیز کار می‌کنم. چند دقیقه روی چیز دیگر، کمی کتاب، کمی ایمیل، کمی توییت، کمی آماده‌سازی مطالب برای کلاس، گنجاندن یک ساعت نوشتن در سه یا چهار ساعت. می‌دانم که همه این‌گونه نیستند. هرکسی یک قدرت خارق‌العاده دارد و قدرت من این است که می‌توانم هشت دقیقه پی‌درپی کار کنم.

من از قبل نمی‌دانستم که در انجام کارهای سخت در صبح زود بیشترین بازدهی را دارم. در واقع، بهترین زمان برای من در آنچه کال نیوپورت^{۲۵۲} آن را «کار عمیق»^{۲۵۳} می‌نامد صبح زود است. فهمیدن این مطلب برایم مفید بود، اما باین‌حال، محدودیت‌هایی دارم که در برخی مواقع باعث ناامیدی من می‌شوند. گاهی یک روز کامل آزادم و اگر بتوانم به طور مداوم در طول آن روز یا حتی در اغلب ساعات آن کار کنم، می‌توانم این کتاب را قبل از موعد مقرر تمام کنم. فکر کنید سردبیرم چقدر خوشحال می‌شود! اما نمی‌توانم.

اگرچه این نتیجه‌گیری کاملاً درست نیست. واقعاً این‌طور نیست که نمی‌توانم. این وضعیت، مشابه فرسودگی جسمی است. اگر به شما بگویم آن قدر خسته هستم که نمی‌توانم یک قدم دیگر بردارم و شما به من بگویید که اگر یک مایل دیگر راه بروم، یک میلیون دلار به من می‌دهید یا اسلحه را به ستم بگیرید و بگویید اگر این کار را نکنم شلیک می‌کنید، آن مسافت را طی خواهم کرد. حقیقت امر این است که کار بیشتر سخت، پر زحمت و ناخوشایند است نه اینکه نتوان آن را انجام داد.

قانون حداقل کار در رابطه با کار جسمی منطقی است، زیرا بدن در صورت استفاده بیش‌ازحد می‌تواند آسیب ببیند. البته این‌طور نیست که محدودیت‌های جسمی بدن واقعاً باعث می‌شوند تا فرد دست از کار بکشد. اگرچه ماهیچه‌ها خسته می‌شوند و کمر و پاها درد می‌گیرند، اما به‌استثنای وزنه‌برداران که تا زمانی که ناتوان شوند تمرین می‌کنند، کسی به این دلیل که به معنای واقعی کلمه نمی‌تواند بیشتر از این کار کند، کارش را متوقف نمی‌کند. در عوض، تجربه فرسودگی جسمی (حداقل تا حدی) خروجی سیستمی را نشان می‌دهد که فشار اعمال شده بر بدن را پایش می‌کند. اگر بیش‌ازحد به خودتان فشار آورید، می‌توانید به خودتان آسیب بزنید، بنابراین منطقی است که سیستمی در سرتان داشته باشید که بگوید: «سرعت را کم کن» و سپس زمانی که فشار زیاد شد بگوید «دست نگه دار».

اما چرا تلاش ذهنی به اندازه تلاش جسمی دشوار است؟ اگر به سختی در حال فکر کردن هستید، بر ماهیچه یا استخوانی فشار وارد نمی‌کنید چراکه چنین چیزهایی در مغز وجود ندارد. پس چرا نمی‌توانیم تا زمانی که می‌خواهیم به کار ذهنی ادامه دهیم؟

تبیینی احتمالی توسط روی باومایستر و همکارانش ارائه شده است. آن‌ها معتقدند که تلاش ذهنی یا خودکنترلی، اراده یا استقامت، در واقع بسیار شبیه یک ماهیچه است و مانند یک ماهیچه می‌تواند برای مدت طولانی قبل از اینکه خسته شود کار کند و همچنین همانند یک ماهیچه، می‌توان آن را با ورزش تقویت کرد.

چنین دیدگاهی نشان می‌دهد همان‌طور که ما در ساختمان عضلانی خود با هم متفاوتیم، در نیروی اراده نیز با هم تفاوت داریم. مزومورف‌های ^{۲۵۴} ذهنی وجود دارند که قدرت تمرکز به ظاهر نامحدودی دارند و در مقابل، افراد به لحاظ شناختی لاغراندami وجود دارند که حتی برای یک دقیقه نمی‌توانند تمرکز کنند. به نظر می‌رسد که داشتن اراده کم یا زیاد، یک ویژگی کلی شخصیتی است و همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، داشتن اراده کم یک دردسر است و احتمال سیگار کشیدن،

تصادف اتومبیل، بارداری ناخواسته و ارتکاب جنایت را افزایش می‌دهد.

اما باز هم، از آنجایی که ماهیچه‌ای در مغز وجود ندارد، چرا از نظر ذهنی خسته می‌شویم؟ شاید مغز مانند ماهیچه‌ها از منابع محدودی تغذیه می‌کند. باومایستر و همکارانش می‌گویند که این منبع گلوکز یا قند است. این نظریه با این واقعیت پشتیبانی می‌شود که به نظر می‌رسد قند اثری انرژی‌زا دارد. پس وقتی از تک و تا می‌افتیم چه باید بکنیم؟ یک شکلات به همراه داشته باشید.

این نظریه که اراده دارای ذخایر و منابعی محدود است، تأثیر زیادی از خود بر جای گذاشته است و منجر به نوشتن پر فروش‌ترین کتاب‌ها از جمله کتاب «نیروی اراده»^{۲۵۵} نوشته باومایستر و جان تیرنی^{۲۵۶} شده است. یکی از توصیه‌هایی که این نویسندگان می‌کنند این است که باید مراقب باشیم تا اراده‌مان را صرف کارهای غیرضروری نکنیم. قبل از مسابقه وزنه‌برداری ماهیچه‌تان را خسته نمی‌کنید، این طور نیست؟ وقتی دیدم باراک اوباما زمانی که رئیس جمهور بود به این توصیه توجه می‌کرد، دانستم که این نظریه تأثیرگذار بوده است. او در مصاحبه‌ای با مایکل لوئیس^{۲۵۷} گفت:

«شما می‌بینید که من فقط کت و شلوار خاکستری یا آبی می‌پوشم. سعی می‌کنم انتخاب‌ها و تصمیماتم را هر چه کمتر کنم. نمی‌خواهم درباره آنچه می‌خورم یا می‌پوشم تصمیم بگیرم. چون باید تصمیمات زیاد دیگری بگیرم.» او سپس به تحقیقاتی اشاره کرد که نشان می‌دهد عمل ساده تصمیم‌گیری توانایی فرد را برای تصمیم‌گیری‌های بیشتر کاهش می‌دهد. «شما باید انرژی تصمیم‌گیری خود را متمرکز کنید. باید خودتان را تحت روال روزمره درآورید. نمی‌توانید روزی را که حواستان به چیزهای بی‌اهمیت پرت شده است، به خوبی پشت سر بگذارید.»

این مصاحبه مدت کوتاهی پس از آن انجام شد که سیاستمدار آمریکایی آنتونی وینر^{۲۵۸} به اشتباه عکس‌های مستهجن خود را توییت کرد، برای همین مجله ریزن^{۲۵۹} صحبت‌های اوباما در مورد خودکنترلی را با عنوان «اوباما کت و شلوارهای یکنواخت می‌پوشد تا عکس‌های آلت تناسلی خود را توییت نکند» تیت‌رزد.

نظریه «مغز به عنوان ماهیچه»، تجربیات روزمره را به شیوه‌ای ظریف به تصویر می‌کشد، اما محدودیت‌های جدی دارد.

ادعاهای مطرح شده در مورد گلوکز ضعیف‌ترین بخش آن است. بعید است که تمرین و تلاش فکری سطح گلوکز مغز را به شیوه‌ای غیرمعمول کاهش دهد. کارهای سخت ذهنی واقعاً گلوکز

بیشتری نسبت به کارهای ذهنی آسان نمی‌سوزانند. در واقع، آنچه واقعاً گلوکز را کاهش می‌دهد ورزش است؛ اما برخلاف پیش‌بینی فرضیه گلوکز، ورزش باعث می‌شود که فرد در کارهای بعدی که نیاز به تلاش ذهنی دارند، بهتر شود و نه بدتر. منتقدان همچنین اشاره کرده‌اند که بیشترین کاهش مصرف گلوکز در ارتباط با فعالیت مغز ناشی از بار شناختی نیست بلکه به خاطر «جمع کردن حواس» است درحالی‌که ما این کار را دشوار یا پرزحمت نمی‌دانیم.

اکنون، اکثر روان‌شناسان موافق هستند که وارد کردن گلوکز به سیستم بدنی با خوردن یا نوشیدن قند، باعث افزایش عملکرد شما در کارهای پرحمت می‌شود؛ اما از مدت‌ها قبل تحقیقات نشان داده‌اند که گلوکز بر مدار پاداش در مغز تأثیر می‌گذارد (قند یه جور ماده!) و احتمالاً اثرگذاری گلوکز از این طریق است و نه از طریق کالری‌هایی که به سیستم بدنی وارد می‌کند.

رابرت کورزبان^{۲۶۰} و همکارانش جایگزین امیدوارکننده‌تری برای نظریه «اراده و ذخایر محدود آن» ارائه کرده‌اند. نظریه کورزبان مفهومی از علم اقتصاد یعنی «هزینه فرصت از دست رفته»^{۲۶۱} را در بر می‌گیرد که به صورت «از دست دادن سود بالقوه سایر گزینه‌ها وقتی یک گزینه انتخاب می‌شود» تعریف می‌شود.

فرض کنید من موافقت می‌کنم که یک کتاب درسی را با قیمت ۳۰۰ دلار مورد بررسی قرار دهم، اما انجام این کار هشت ساعت طول می‌کشد. آیا تصمیم عاقلانه‌ای است؟ خوب، تا حدی بستگی به این دارد که من در مورد بررسی کتاب‌های درسی چه فکری می‌کنم و چقدر پول را دوست دارم، اما به کارهای دیگری که در آن زمان می‌توانم انجام دهم نیز بستگی دارد. اگر معلوم شود که می‌توانم با انجام کاری به همان اندازه ناخوشایند، دو برابر بیشتر پول درآورم، در این صورت اگر سایر شرایط مساوی باشند، باید بگویم نه. به‌طور کلی، اگر فعالیت دیگری مزایای بیشتری از فعالیت فعلی شما داشته باشد، باید فعالیت فعلی خود را متوقف کرده و آن کار را انجام دهید.

این نظریه بیان می‌کند که چرا تلاش اغلب ناخوشایند است. پدیدارشناسی خستگی، نشان دهنده منابع و ذخایری نیست که در حال کاهش هستند بلکه به افزایش هزینه فرصت از دست رفته مرتبط است. این احساس، علامتی است که نشان می‌دهد کارهای بهتری برای انجام دادن وجود دارند.

همچنین این نظریه می‌تواند توضیح دهد که چرا فقط برخی فعالیت‌ها ما را فرسوده می‌کنند. نگاه کردن به بیرون از پنجره کار سختی نیست، زیرا این فعالیت ظرفیت‌هایی را مصرف نمی‌کند که می‌توانید برای کارهای دیگر از آن‌ها استفاده کنید و هیچ هزینه فرصت از دست رفته‌ای وجود ندارد. گوش دادن به موسیقی کلاسیک مرا خسته نمی‌کند زیرا می‌توانم این کار را در حین بررسی ایمیل انجام دهم. در مقابل، حمل کارتن‌های اسباب‌کشی یا محاسبه اعداد در ذهن‌تان را در نظر بگیرید. این کارها خسته‌کننده هستند، زیرا شما را از سایر فعالیت‌ها دور می‌کنند و بنابراین باعث آزارتان می‌شوند. از این‌رو، خستگی ناشی از تلاش، بازتاب عصبی FOMO یا ترس از دست دادن^{۲۶۲}

در شما است.

بر اساس این دیدگاه، خستگی ناشی از تلاش، خطایی در سیستم نیست بلکه یک هشدار ارزشمند است، چیزی است که اگر در حال ساختن یک ربات انسان‌نما بودیم که می‌توانست به تنهایی زنده بماند، مایل بودیم این ظرفیت را در آن لحاظ کنیم. اگر کسی بتواند بدون زحمت ساعت‌های نامحدودی را صرف کاری کند، چیزهای دیگری مانند تحریک و تماس اجتماعی را از دست می‌دهد. این امر نشان می‌دهد که چرا تلاش در طول زمان سخت‌تر می‌شود. چنین چیزی به این معنا نیست که ذخیره‌ای محدود در حال تمام شدن است، بلکه به این معنی است که با گذشت ساعات، ارزش سایر فعالیت‌ها افزایش می‌یابد. تکامل، باهوش‌تر از آنچه ما هستیم، وادارمان می‌کند که استراحت کنیم و به کارهای دیگری بپردازیم.

ما در مورد اینکه چرا تلاش، سخت و ناخوشایند است صحبت کردیم. اما این کتاب درباره جذابیت رنج است و اکنون، مسلح به آنچه تاکنون آموخته‌ایم، می‌توانیم به چیزی بپردازیم که مایکل اینزلیخت^{۲۶۲} و همکارانش «پارادوکس تلاش»^{۲۶۴} نامیده‌اند.

آن‌ها با آنچه که ما تاکنون در موردش صحبت کردیم، سخن خود را آغاز می‌کنند. اینکه شواهد فراوانی وجود دارد که از قانون حداقل کار حمایت می‌کنند و نشان می‌دهند که انسان‌ها و سایر حیوانات دوست ندارند کار و تلاش کنند و علاقه‌ای به اعمال اراده ندارند؛ اما در ادامه اشاره می‌کنند که گاهی برعکس این حالت وجود دارد. ما اغلب می‌خواهیم به جای بیکار بودن، کاری را انجام دهیم، حتی اگر کاری سخت باشد و هیچ سود ملموسی به همراه نداشته باشد؛ بنابراین، تلاش به خودی خود می‌تواند منشأ لذت باشد.

از مدت‌ها قبل این آگاهی به وجود آمده است که تلاش می‌تواند همچون فوت کوزه‌گری اوضاع را بهتر کند. یکی از یافته‌های کلاسیک در روان‌شناسی این است که هرچه تلاش بیشتری برای چیزی انجام دهید، ارزش بیشتری برای آن قائل خواهید بود. در نصیحت قدیمی بنجامین فرانکلین برای تبدیل دشمنان به دوستان این منطق نهفته است: «از آن‌ها بخواهید که به شما کمک کنند. پس از تلاش برای کمک رساندن به شما، بیشتر دوستان خواهند داشت.»

یا داستان نویسنده آمریکایی مارک تواین^{۲۶۵} را به یاد بیاورید وقتی که تام سایر^{۲۶۶} مجبور شد حصار خانه عمه‌اش را سفید کند. وقتی دوستان تام از راه می‌رسند، او وانمود می‌کند که از این کار

خوشحال است و به زودی دوستانش مجاب می‌شوند که در ازای سفید کردن دیوار به او پول بدهند و واقعاً از این کار لذت می‌برند! همان‌طور که تواین بیان می‌کند، تام سایر «بدون اینکه بداند، قانون بزرگی از کنش انسان را کشف کرده بود: برای اینکه فردی به چیزی طمع کند، فقط لازم است دستیابی به آن چیز برایش دشوار شود.»

تلاش، ارزش محصولات و خروجی کار را شیرین می‌کند. هنگامی که مخلوط کیک فوری در دهه ۱۹۵۰ به بازار عرضه شد، زنان خانه‌دار در ابتدا آن‌ها را به دلیل آسان بودن پختشان پس زدند. تولیدکننده‌ها دستور غذا را طوری تغییر دادند که مجبور می‌شدید یک تخم مرغ اضافه کنید و سپس این محصول جذاب‌تر شد. امروزه خدمات تحویل غذا^{۲۶۷} محبوب هستند. این خدمات مجموعه کوچکی از مواد اولیه و دستورالعمل‌های ساده را برایتان ارسال می‌کنند و سپس شامتان را با آن‌ها درست می‌کنید. شاید این کار سالم‌تر و ارزان‌تر از ارسال غذای آماده باشد، اما بر اساس این واقعیت که بسیاری از کسانی که از این خدمات استفاده می‌کنند به اندازه کافی ثروتمند هستند که می‌توانند غذای کاملاً آماده سفارش دهند، تصور من این است که آنچه آن‌ها ارائه می‌دهند رضایتی است که از پختن غذا در شما به وجود می‌آید. به طور مشابه، به دلیل زندگی در ایالت کنتیکت^{۲۶۸}، چیدن سیب، هلو و توت را تجربه کرده‌ام و می‌توانم به شما اطمینان دهم که میوه‌ای که خودتان آن را می‌چینید طعم بهتری دارد و این فقط به این دلیل نیست که تازه‌تر است.

نمونه‌هایی که تا اینجا بیان شدند به صورت روایتی بوده و فاقد حمایت تجربی بودند، اما مایک نورتون^{۲۶۹}، دنیل موجون^{۲۷۰} و دن آریلی^{۲۷۱} یک سری پژوهش انجام دادند که در آن از مردم خواستند چیزهایی بسازند (مانند اریگامی و لگوسازی). آن‌ها دریافتند که مردم برای چیزی که خودشان ساخته‌اند، نسبت به همان چیز که توسط یک غریبه ساخته شده است، تا پنج برابر بیشتر پول پرداخت می‌کنند. این اثر حتی زمانی که تنها یک روش برای انجام کار وجود داشت و بنابراین امکانی برای خلاقیت یا امضای شخصی نبود و حتی زمانی که انجام کار به طور جدی ناخوشایند بود، مشاهده شد. محققان به افتخار شرکت سوئدی «ایکیا» که مبلمان و لوازم خانگی آماده‌مونتاژ را طراحی کرده و می‌فروشد، این اثر را «اثر ایکیا» نامیدند.

یکی از تبیین‌های رایج در زمینه رابطه بین تلاش و ارزش این است که ذهن ما ماشین‌های معنا بخشی است و ما به دنبال توجیه اعمال خود هستیم. برای مثال، اگر من برهنه از چهارراه دویدم تا به انجمن برسم، آن انجمن باید جای خوبی باشد، یا اگر من برای ساختن این اوریگامی‌های

احمقانه تلاش کردم، پس باید چیزهای خیلی خاصی باشند.

اما نظریه معناسازی که به عنوان نظریه ناهماهنگی شناختی^{۲۷۲} نیز شناخته می‌شود، نمی‌تواند کاملاً درست باشد. یک مشکل این است که مطابق با این نظریه فقط تلاش خودمان می‌تواند فعالیت‌های ما را لذت‌بخش کند؛ اما این‌طور نیست و این موضوع برای تلاش‌های دیگران نیز صادق است. در یک سری از پژوهش‌ها، به افراد یک شعر، نقاشی و زره نشان داده شد و به آن‌ها گفته شد که برای سرودن، رسم کردن و ساختن آن‌ها به میزان‌های مختلفی زمان صرف شده است. همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد، به کسانی که به آن‌ها گفته شد ساختن چیزی زمان بیشتری برده است، آن را بیشتر دوست داشتند و فکر می‌کردند بهتر است. این یافته برخلاف نظریه معناسازی است.

همچنین سایر حیوانات نیز همین اثر را نشان می‌دهند. برای مثال، موش‌ها برای دریافت غذایی که قبلاً برای به دست آوردن آن تلاش کرده‌اند تا غذایی که به آسانی به دست می‌آید، اهرم را برای مدت طولانی‌تری فشار می‌دهند. این یافته نشان می‌دهد که آن‌ها برای غذایی که دستیابی به آن سخت‌تر است ارزش بیشتری قائل‌اند. یافته‌هایی مشابه از طیف وسیعی از موجودات از جمله در پژوهشی اخیر بر روی مورچه‌ها! به دست آمده است. اکنون، حاضرم بپذیرم که مورچه‌ها بسیار باهوش هستند، اما فکر نمی‌کنم آن‌ها فرایند روانی پیچیده‌ای را طی می‌کنند تا احساس بهتری نسبت به انتخاب‌های گذشته‌شان داشته باشند.

همان‌طور که اینزلیخت و همکارانش پیشنهاد می‌کنند، یافته‌های حیوانی نشان می‌دهد که تلاش می‌تواند از طریق تداعی‌های ساده لذت‌بخش شود. فرض کنید هر وقت سگ شما کاری را انجام می‌دهد که می‌خواهید به آن پاداش بدهید، یک خوراکی را بیرون می‌آورید و درست قبل از دادن آن می‌گویید «سگ خوب!» قبل از اینکه شروع به تمرین این روال عادی کنید، سگ از خوراکی لذت می‌برد، لذتی که آموخته نشده است و «سگ خوب!» هیچ معنایی ندارد. اما، همان‌طور که هر مربی حیوانات یا دانشجوی مقدماتی روان‌شناسی به شما می‌گوید، این عبارت با خوراکی همایند می‌شود و به زودی می‌توانید با گفتن آن جمله، سگ را از خوشحالی به لرزه درآورید.

حالا به زندگی خودمان فکر کنیم. کار دنیا به این صورت است که تجارب پاداش‌دهنده اغلب نیازمند تلاش هستند. با همان منطق تداعی که در رابطه با سگ دیدیم، تلاش که ممکن است در ابتدا کاری منفی باشد با پاداش جفت می‌شود و سپس به خودی خود لذت‌بخش می‌شود. اگر

برای چیزی که باعث لذت می‌شود رنج ببرید، به زودی خود رنج می‌تواند شادی را به ارمغان بیاورد.

باین حال، حداقل برای انسان‌ها، این تمام ماجرا نیست. جرمی بنتام در مورد لذت‌های تسلط بر یک مهارت صحبت کرد و من با مشاهده کودکان کوچک فکر می‌کنم، این چیزی است که از آغاز با آن سروکار داریم. ما از انواع خاصی از تلاش به خاطر خود آن‌ها لذت می‌بریم. می‌توانم حدس بزنم (هرچند اعتراف می‌کنم که مدرکی برای آن ندارم) که انواع خاصی از تلاش‌ها اساساً ما را غلغلک می‌دهند، به این خاطر که ما به گونه‌ای طراحی شده‌ایم که میزان مناسبی از تلاش صرف‌نظر از نتایج، رضایت عمیقی در ما به وجود می‌آورد.

بیاید بر انواع تلاش‌هایی که مردم از آن‌ها لذت می‌برند بیشتر توجه کنیم. برای مثال من دوست دارم جدول روزنامه نیویورک تایمز را حل کنم. این برایم کاری ذاتاً لذت‌بخش است. هیچ‌کس برای انجام این کار به من پول نمی‌دهد و من آن قدر خوب نیستم که هرگز کسی را با مهارتم در حل جدول تحت تأثیر قرار دهم. باین حال کاری سرگرم‌کننده است.

تمام کردن جدول با لذت همراه است، اما جذابیت اصلی حل جدول در کامل کردن آن نیست. من به راحتی می‌توانم جداول روز دوشنبه را کامل کنم، اما به سراغشان نمی‌روم چون خیلی راحت هستند. در عوض در روزهای آخر هفته، زمانی که این جداول سخت‌تر می‌شوند و اغلب در حل آن‌ها ناموفقم، از حل کردن آن‌ها لذت می‌برم. آن‌طور که بسیاری از افراد فکر می‌کنند صرفاً به پایان رساندن موفق کارها، رضایت‌بخش یا مؤلفه‌ای ضروری نیست. به یاد داشته باشید: در فیلم «راکی»، راکی باخت.

بلکه آنچه که در مرکز لذت قرار دارد، تلاش و مبارزه است. به محاله کردن کاغذ و پرتاب کردن آن از راه دور به درون سطل زباله فکر کنید و سعی کنید سه کاغذ را پشت سر هم به درون سطل بیندازید. یا خوردن اسمارتیز «ام اند ام» را به صورت دو نفری در نظر بگیرید. یک نفر اسمارتیز را به هوا پرتاب می‌کند و دیگری سعی می‌کند آن را در هوا با دهان بگیرد. چنین فعالیت‌هایی ارزش ذاتی ندارند اما آن‌ها را اختراع می‌کنیم تا فعالیت‌های روزمره، مانند دور انداختن زباله و خوردن شکلات را به طرز جالبی دشوار کنیم.

چه چیزی باعث می‌شود برخی فعالیت‌ها از قانون حداقل کار مستثنا باشند؟ ما پیش از این در رابطه

با هزینه فرصت از دست رفته صحبت کردیم و سعی کردیم سختی تلاش را از این منظر تبیین کنیم. دریافتیم وقتی کار بهتری برای انجام دادن وجود دارد، احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنیم، به همین دلیل است که تلاش معمولاً آزاردهنده و ناخوشایند است. بنابراین می‌توانیم سؤال فوق را به این صورت طرح کنیم: چه چیزی در مورد انواع خاصی از تلاش‌ها وجود دارد که آن‌ها را از سایر فعالیت‌های جایگزین بهتر می‌کند؟ چه چیزی جابجایی اثاثیه منزل را از حل جدول متمایز می‌کند؟ یک پاسخ این است که تلاش زمانی لذت‌بخش می‌شود که به عنوان یک بازی یا سرگرمی دیده شود. افراد موفق در مصاحبه‌هایشان راجع به رازهای موفقیتشان می‌گویند: «من به شغلم به عنوان یک کار نگاه نمی‌کنم». در همین راستا، جنبشی به نام «بازی‌سازی»^{۲۷۲} وجود دارد و در پی این است که فعالیت‌هایی که به وضوح یک بازی نیستند را به صورت بازی درآورد.

این مطالب به سؤال پرسیده شده پاسخی نمی‌دهند، بلکه فقط آن را در قالبی دیگر طرح می‌کنند. حال، به جای اینکه پرسیم چه نوع تلاشی لذت‌بخش است، می‌پرسیم چه نوع تلاشی یک بازی محسوب می‌شود؟ این قالب‌بندی مجدد سؤال مفید است، زیرا مردم عمیقاً در مورد اینکه چه چیزی یک بازی خوب است فکر کرده‌اند و اغلب ویژگی‌های زیر را مطرح می‌کنند.

وجود هدفی دست‌یافتنی: ممکن است انجام آنچه فیلسوفان فعالیت‌های بی‌هدف می‌نامند (کارهایی که هرگز نمی‌توانید آن‌ها را کامل کنید زیرا پایانی ندارند)، نیز همراه با لذت باشد. به یک پیاده‌روی بی‌هدف یا ول گشتن با دوستانتان فکر کنید. اما به‌طور کلی، ادامه تلاش در کارهای بی‌هدف دشوار است، به خصوص اگر آن کارها سخت یا آزاردهنده باشند. در اساطیر یونانی، سیزیف^{۲۷۴} مجبور بود تخته سنگی بزرگ را به بالای تپه بغلتاند، سپس تخته سنگ پایین می‌آمد و او مجبور بود برای همیشه این کار را تکرار کند. به راحتی می‌توان دریافت که چرا چنین سرنوشتی وحشتناک است زیرا هیچ هدفی وجود ندارد و هرگز پایان نمی‌یابد.

اگرچه داشتن هدف تنها شرطی ضروری و نه کافی است. برای مثال، بسیاری از کارهای پر زحمتی که کسی برای سرگرمی انجامشان نمی‌دهد مانند تمیز کردن سرویس بهداشتی، اهداف ملموسی دارند؛ با این حال، هدف بر لذت تجربه می‌افزاید. تمیز کردن سرویس بهداشتی به مدت سی دقیقه ناخوشایند است، اما آیا بدتر نیست که نیم ساعت را صرف تمیز کردن سرویس بهداشتی سیزیفی کنید، سرویسی که هر چقدر هم که آن را تمیز می‌کنید باز کثیف می‌ماند؟

اهداف فرعی (برخی نشانه‌های پیشرفت): بخشی از لذت حل کردن جدول ناشی از احساس پیشرفت است. چراکه با دست یافتن به اهداف کوچک، به تدریج به کامل کردن جدول نزدیک می‌شوید. این همان کاری است که در جنبش بازی‌سازی انجام می‌شود، یعنی استفاده از امتیاز، پول، نشان یا نمودار پیشرفت برای نمایش اینکه به پایان کار نزدیک‌تر می‌شوید. این علایم پاداش‌دهنده هستند. وقتی می‌دوم از ساعت جی‌پی‌اس استفاده می‌کنم و این کار دویدن را به نوعی بازی تبدیل می‌کند. می‌توانم سرعت و زمان خود را در دویدن‌های متعدد مقایسه کنم و سعی می‌کنم پیشرفت کنم. اما، علاوه بر این می‌توانم اهدافی فرعی در طول دویدن ایجاد کنم، برای مثال به مدت یک دقیقه سرعتم را به میزان معینی بالا می‌برم، سپس با کاهش دادن سرعتم به میزان مشخص دیگری در دقیقه بعدی به خودم پاداش می‌دهم و این کار باعث می‌شود زمان سریع‌تری شده و تجربه لذت‌بخش‌تر شود.

این ویژگی ما را به ایجاد یک فعالیت لذت‌بخش نزدیک‌تر می‌کند، اما هنوز چیزهای دیگری لازم است. جابجایی اثاثیه منزل مملو از اهداف فرعی است؛ صد قطعه اثاثیه که باید به درون کامیون حمل کنید، صد هدف فرعی هستند، اما این کار، فعالیت لذت‌بخش نیست.

تسلط: بازی مناسب، سطح بهینه‌ای از دشواری را در بر دارد. بسیاری از بازی‌های ویدیویی از جمله بازی‌های ساده‌ای مانند تتریس و پرندگان خشمگین ابتدا آسان‌اند اما رفته‌رفته سخت‌تر می‌شوند، به‌طوری‌که درنهایت بیشتر وقت خود را در مرحله‌ای سپری می‌کنید که نیازمند سطح بهینه‌ای از تلاش است. تسلط یافتن و خوب شدن در کاری یعنی انجام دادن آن کار بهتر از گذشته و بهتر از دیگران، با لذت همراه است. این افزایش تسلط، فعالیت‌های لذت‌بخش را از مواردی مانند تمیز کردن سرویس بهداشتی و اسباب‌کشی متمایز می‌کند، فعالیت‌هایی که حداقل برای اکثر مردم دارای سطح بهینه‌ای از تلاش نیستند.

تماس اجتماعی، رفاقت و رقابت: هیچ کدام از این موارد ضروری نیستند و بسیاری از بازی‌های کاملاً خوب، انفرادی‌اند. اما بااین‌حال، بازی با دیگران (و در برابر دیگران)، لذت زیادی را با خود به همراه دارد. محبوب‌ترین بازی‌های ویدیویی آن‌هایی هستند که به صورت تیمی و رقابتی انجام می‌شوند. در جنبش بازی‌سازی نیز این مؤلفه مدنظر قرار می‌گیرد: وقتی کار به بازی تبدیل می‌شود، گاهی اوقات به افراد یک آواتار داده می‌شود و می‌توانند آواتارهای دیگران را ببینند. آن‌ها این اجازه را دارند که تیم تشکیل دهند و امتیازات آن‌ها را می‌توان در تابلوهای امتیازات مشخص کرد.

مجموعه‌ها: برخی از بازی‌های محبوب و لذت‌بخش شامل «جمع‌آوری» هستند، مانند زمانی که سعی می‌کنید تمام پوکمون‌ها را در بازی «پوکمون گو»^{۲۷۵} جمع‌آوری کنید. این مورد را می‌توان فقط به عنوان یک شکل خاص از «اهداف فرعی» (ویژگی شماره ۲ که در بالا ذکر شد) در نظر گرفت، به این ترتیب که هر موردی که جمع‌آوری می‌کنید منعکس‌کننده تحقق یک هدف فرعی است، اما شاید رضایت متمایزی در جمع‌آوری وجود داشته باشد که در حل جدول یا بازی‌های تیراندازی اول شخص پیدا نمی‌کند.

همه موارد ذکر شده از ویژگی‌های بازی‌های لذت‌بخش هستند. در فصل بعد که از فعالیت‌های لذت‌بخش فاصله می‌گیریم و در مورد فعالیت‌های معنادار صحبت می‌کنیم، شاهد ارائه مجدد برخی از آن‌ها خواهیم بود.

بهترین تجزیه و تحلیل از نوع تلاشی که برای ما جذاب است، مدت‌ها قبل از اینکه کسی کلمه «بازی‌سازی» را به کار ببرد، ارائه شد. این تبیین بر اساس دیدگاه میهایلی چیکسنت‌میهایلی در مورد ماهیت «غرقه‌گی» است. از نظر چیکسنت‌میهایلی، غرقه‌گی تجربه تمرکز شدید و متمرکز است، وقتی که که کاملاً در لحظه حضور دارید.

من اولین بار با کار او هنگام خواندن کتاب «غرقه‌گی: روان‌شناسی تجربه بهینه»^{۲۷۶} آشنا شدم. بخش زیادی از این کتاب راجع به چیستی غرقه‌گی است که بر اساس مصاحبه‌های او با شطرنج‌بازان، رقصنده‌ها، صخره‌نوردان و ... گردآوری شده است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، این کتاب تأثیر زیادی روی من گذاشت و به من کمک کرد تا بفهمم چه چیزهایی در زندگی‌ام رضایت‌بخش هستند و چه چیزهایی نه. در واقع، آنچه که می‌دانستم، اما نمی‌دانستم که می‌دانم را برآیم آشکار کرد. همچنین باعث حسادت من نسبت به افرادی شد که چیکسنت‌میهای با آن‌ها مصاحبه کرد؛ افرادی که به اندازه کافی خوش‌شانس و با استعداد بودند که بیشتر عمر خود را در حالت‌های غرقه‌گی سپری کنند.

چگونه فرد به چنین حالتی می‌رسد؟ این‌ها تجربیاتی بهینه هستند، نه خیلی سرد، نه خیلی گرم. اینجا یک نقطه مطلوب وجود دارد: باید تا حد مناسب به چالش کشیده شوید. باید بین عملی که خیلی آسان است و منجر به بی‌حوصلگی می‌شود و عملی که خیلی سخت است و باعث استرس و اضطراب می‌شود هماهنگی و تعادل برقرار باشد. تجارب غرقه‌گی معمولاً شامل اهداف روشن با بازخورد فوری هستند و بنابراین سه معیار اول که در بالا فهرست کردم یعنی هدف، اهداف فرعی و تسلط به خوبی در آن‌ها جای دارند.

نمونه‌های این قبیل فعالیت‌ها، اعمال ورزشی پیچیده‌ای مانند صخره‌نوردی و فعالیت‌های فکری مانند نوشتن هستند. اگرچه تجربه غرقه‌گی به نوع فعالیت‌ها بستگی دارد اما میزان زیادی از آن به افراد نیز مرتبط است. شما می‌توانید دو نفر را تصور کنید که با یکدیگر گفتگو می‌کنند، یکی از آن‌ها در وضعیت خوشایندی از غرقه‌گی قرار دارد، تا حد مطلوبی به چالش کشیده شده و در لحظه، غرق شده است، اما دیگری وحشت‌زده و آشفته است یا بی‌حوصله و خسته شده است.

تفاوت‌های چشمگیری در میزانی که مردم در زندگی‌شان غرقه‌گی را تجربه می‌کنند وجود دارد. برخی حتی اگر در دنیایی باشند که فرصت‌های فراوانی برای غرقه‌گی ارائه می‌کند، غرقه‌گی را تجربه نخواهند کرد؛ اما برخی دیگر حتی در بدترین شرایط مانند بودن در سلول انفرادی برای تجربه آن تلاش خواهند کرد. چیکسنت‌میهای در مورد افرادی با «شخصیت خودکفا»^{۲۷۷} صحبت می‌کند که کارها را به میل خودشان انجام می‌دهند و به دنبال اهداف بیرونی نیستند. چنین شخصیتی با ویژگی‌هایی مانند کنجکاوی، پشتکار و آنچه چیکسنت‌میهای آن را «خودمحوری کم» می‌نامد، یعنی حالتی که در آن کمتر بر روی خود و نحوه دیده شدنشان توسط دیگران تمرکز

می‌کنید، مرتبط است. بنابراین، احتمالاً فکر نکردن به آنچه دیگران درباره‌تان فکر می‌کنند باعث غرقه‌گی و تمرکز بهتر می‌شود.

تعداد کمی از افراد به اندازه کافی خوش‌شانس هستند که زندگی توأم با غرقه‌گی داشته باشند. چیکسنت‌میهای همراه با ژان ناکامورا^{۲۷۸}، نظرسنجی‌هایی روی آمریکایی‌ها و آلمانی‌ها انجام دادند و دریافتند که حدود ۲۰ درصد از افراد اغلب غرقه‌گی را تجربه می‌کنند. آن‌ها این تجربه را به صورت درآمیختگی شدید در فعالیت‌ها توصیف می‌کردند که باعث می‌شد زمان را فراموش کنند؛ اما بسیاری دیگر یعنی بیش از ۳۳ درصد گفتند که هرگز چنین حالتی را تجربه نمی‌کنند. سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اگرچه برخی افراد از فعالیت‌های بدون غرقه‌گی و کم‌چالش مانند حل جداول آسان، تماشای و مهملات تلویزیون بهره کمی می‌برند، برخی دیگر از آن‌ها بدشان نمی‌آید و از سایر کارهای جایگزین اجتناب می‌کنند.

اگر چنین رضایتی در غرقه‌گی است، چرا برخی افراد به‌ندرت این حالت را تجربه می‌کنند؟ یک مشکل در این است که شروع برخی کارها دشوار است و به‌هرحال انجام برخی کارها آسان‌تر از سایر کارها است. نشستن روی مبل راحت‌تر از پوشیدن لباس‌های ورزشی است. تماشای یوتیوب^{۲۷۹} آسان‌تر از شروع یک پروژه فکری چالش‌برانگیز است. علاوه بر این، هنگامی که در غرقه‌گی هستید، ممکن است ماندن در چنین وضعیتی دشوار باشد. در واقع، نقطه مطلوب می‌تواند آنی و زودگذر باشد و برای اینکه این مسأله را در چارچوب نظریه هزینه فرصت از دست رفته (که پیش‌ازاین توضیح داده شد) قرار دهیم، می‌توانیم بگوییم که سایر فعالیت‌ها با شدت فزاینده شما را به خود جذب می‌کنند.

همچنین، با گذشت زمان، بازدهی برخی کارها کاهش می‌یابد. برای مثال، هنگامی که قصد نوشتن مطلبی را دارید ممکن است در ابتدا ایده‌های خوبی به ذهنتان خطور کند، اما به زودی ایده‌های دم‌دستی به کار گرفته می‌شوند و نوشتن مطالب جدید سخت‌تر و خسته‌کننده‌تر می‌شود. حل جدول ابتدا در شما ضرب‌آهنگ رضایت‌بخشی را برای یافتن پاسخ‌های مناسب ایجاد می‌کند، اما با افزایش سطح دشواری، ممکن است از حالت غرقه‌گی عبور کرده و به ناامیدی برسید.

بنابراین، غرقه‌گی فوق‌العاده است، اما یافتن آن دشوار است چراکه بین بی‌حوصلگی و اضطراب قرار گرفته و شروع و حفظ آن سخت است.

چیکسنت میهای بر اشتغال^{۲۸۰} به عنوان منبع اصلی غرقه گی تأکید کرد؛ اما حتی اگر این موضوع در زمان نوشتن کتاب وی (بیش از سی سال پیش) درست بود، ممکن است اکنون درست نباشد. در نظرسنجی موسسه گالوپ^{۲۸۱} از بیش از ۲۰۰ هزار نفر از ۱۴۲ کشور جهان در مورد کارشان سؤال پرسیده شد. از شرکت کنندگان خواسته شد تا خود را درون یکی از سه گروه زیر دسته بندی کنند:

۱. **کارکنان متعهد:** «آن ها با اشتیاق کار می کنند و رابطه عمیقی با شرکت خود احساس می کنند. نوآوری دارند و سازمان را به جلو می برند.»

۲. **کارکنان بی تعهد:** «این کارکنان اساساً نیاز به بازرسی و نظارت دارند. آن ها در طول روز کاری خود در حالت خواب گردی به سر می برند و برای کارشان وقت، اما نه انرژی یا اشتیاق می گذارند.»

۳. **کارکنان به شدت بی تعهد:** «این کارکنان فقط در محل کار ناراضی نیستند بلکه دائماً در حال نشان دادن عدم رضایتشان هستند و هر روز آنچه را که همکاران متعهدشان انجام می دهند، تحلیل می برند.»

یافته های حاصل از این نظرسنجی نشان داد که تنها ۱۳ درصد شرکت کنندگان گفتند که کارکنانی متعهد هستند، ۶۳ درصد گزارش دادند که کارکنانی بی تعهد بوده و ۲۴ درصد خود را کارکنانی به شدت بی تعهد می دانستند. به زبان ساده، بسیاری از مردم فکر می کنند که شغلشان مزخرف است. دلایل مختلفی وجود دارد که چرا چنین است. بسیاری از مشاغل دارای شرایط تحقیرآمیز، ناعادلانه و به دور از خودمختاری هستند. به زبان انسان شناس آمریکایی دیوید گریبر^{۲۸۲}: «بسیاری از مردم بیشتر زمان بیداری خود را صرف کارهای چرت و پرت در مشاغل چرت و پرت می کنند. شغلی که احساس می کنند بیهوده، غیرضروری یا زیان آور است.» این مشاغل در مقیاس لحظه ای، درآمیختگی یا غرقه گی کمی به همراه داشته و در مقیاسی وسیع تر، فاقد معنا و هدف هستند.

اگرچه برخی مشاغل به طور نسبی چرت و پرت نبوده و دارای معنا هستند. در یک نظرسنجی، از بیش از دو میلیون نفر در مورد شغلشان و اینکه چقدر زندگی شان بامعنا است پرسیده شد. معلوم شد که روحانیت پرمعناترین شغل است. به دنبال آن خدمت در ارتش، مددکاری اجتماعی و کار در کتابخانه قرار داشت. این فهرست جالب است. همه این مشاغل شامل درگیری شخصی زیاد و قدری دشواری هستند. دستمزدشان عالی نیست و وجهه و منزلت خیلی بالایی ندارند. چنانچه هم معنا و هم پول می خواهید، بهترین گزینه برای شما این است که جراح شوید که درآمد بسیار خوبی

دارد، جایگاه بالایی داشته و بسیار معنادار است.

مشاغلی که کمترین معنا را دارند کدامند؟ تهیه و خدمات غذا و فروشندگی رتبه بسیار پایینی دارند. شغلی که کمترین میزان معنا را نسبت به بقیه دارد کدام است؟ نگهبان پارکینگ.

هرچند فقط موضوع شغل نیست. دو نفر می‌توانند شغلی یکسان داشته باشند و به روش‌های مختلف نسبت به آن واکنش نشان دهند. من شغل خود را به عنوان استاد دانشگاه دارای آزادی زیاد، محیطی عالی و کار روزانه سازنده و جذاب می‌دانم. نمی‌توانم رسالت شغلی رضایت‌بخش‌تری را تصور کنم اما در چند سال گذشته، سه نفر را می‌شناختم که زودتر از موعد از مشاغل رسمی‌شان در دانشگاه‌هایی ممتاز بازنشسته شدند. بر خلاف من، آن‌ها این کار را خسته‌کننده، غیر رضایت‌بخش و دلسردکننده می‌دانستند.

از طرف دیگر، چیکسنت‌میهایی خاطرنشان می‌کند که تقریباً هر شغلی را می‌توان به یک شغل معنادار تبدیل کرد. این روایتی از سنت بودائی است که کار سطح پایین برای مثال، تمیز کردن توالت‌ها، وقتی توسط شخص مناسبی انجام شود، می‌تواند اهمیت و ارزش پیدا کند. امی ورزنیفسکی^{۲۸۲} و جین داتون^{۲۸۴} با سرایداران یک واحد بیمارستانی بزرگ مصاحبه کردند و دریافتند که میزان رضایت آن‌ها از شغلشان در دامنه وسیعی قرار دارد. هرچه آن‌ها خود را بیشتر به عنوان بخشی از روند درمان می‌دانستند، رضایت شغلی‌شان بیشتر می‌شد. ارزش پیوند دادن کار خود به هدفی گسترده‌تر به خوبی در روایتی که توسط امیلی اصفهانی اسمیت بیان شده است، مشاهده می‌شود. بر اساس این روایت، رئیس جمهور کندی در بازدید خود از ناسا در سال ۱۹۶۲ از مرد سرایداری در مورد شغلش پرسید و او در پاسخ گفت: «به قرار دادن یک انسان روی ماه کمک می‌کنم.»

همان‌طور که می‌توانید بگویید، من از طرفداران پر و پا قرص غرقه‌گی هستم. غرقه‌گی با سلامت روانی همراه است، به لحاظ شخصی ارزشمند است و با ظرفیت‌هایی مانند تمرکز و نظم رابطه دارد که داشتن آن‌ها برای افراد خوب است. باین‌حال، در اهمیت غرقه‌گی بزرگ‌نمایی شده است. ژان ناکامورا و چیکسنت‌میهایی نوشته‌اند: «چه چیزی یک زندگی خوب را می‌سازد؟ ... بر اساس تحقیقات انجام شده در زمینه غرقه‌گی، زندگی خوب، زندگی‌ای است که با غرق شدن کامل در کاری که فرد انجام می‌دهد مشخص می‌شود.»

اما این پاسخ، جواب خوبی به سؤال مطرح شده نیست، چرا که غرقه‌گی می‌تواند بیهوده باشد. برای من و برخی افراد دیگر، حل جدول می‌تواند منجر به تجربه غرقه‌گی شود، اما زندگی با حل جدول هدر خواهد رفت. در واقع، همان‌طور که خود چیکسنت‌میهایی در جای دیگری بحث کرده است، غرقه‌گی می‌تواند بسیار بدتر از بیهوده باشد. آدولف آیشمن^{۲۸۵} به عنوان یکی از طراحان اصلی کشتار اقلیت‌های دینی در آلمان نازی، اغلب به عنوان کسی توصیف می‌شود که هیچ‌گونه کینه‌ای نسبت به قربانیان خود نداشت. او متخصصی بود که می‌خواست عملکرد خوبی داشته باشد و به تسلط بر یک کار پیچیده و از نظر فنی بسیار چالش‌برانگیز افتخار می‌کرد. چیکسنت‌میهایی بیان می‌کند که آیشمن «احتمالاً غرقه‌گی را تجربه کرده است، او برنامه‌های پیچیده قطارها را جابجا می‌کرد تا مطمئن شود که لکوموتیوها و واگن‌ها در جاهایی که لازم است، در دسترس باشند و اجساد با کمترین هزینه حمل شوند. به نظر می‌رسد او هرگز نپرسید که آیا آنچه از او خواسته شده تا انجام دهد، درست است یا غلط. تا زمانی که از دستورات پیروی می‌کرد، هوشیاری و بصیرتش در توازن و هماهنگی بود.»

در اینجا ما محدودیت‌های غرقه‌گی را می‌بینیم. اما با همه این اوصاف، زندگی بدون نوعی هدف چگونه زندگی‌ای خواهد بود؟ بدون خوبی و معنا، زندگی به چه صورت خواهد بود؟

فصل پنجم: معنا

یک داستان خوب و اصیل لزوماً از درون دین، اسطوره یا علم سرچشمه نمی‌گیرد، بلکه می‌توان آن را در فیلم ماتریکس نیز دید، جایی که اسمیت^{۲۸۶} به مورفیوس^{۲۸۷} نشان می‌دهد جهانی که آن‌ها تجربه می‌کنند (یک شبیه‌سازی که توسط کامپیوترهای بدطینت خلق شده بود) از کجا آمده است:

«می‌دانستی که اولین ماتریکس طراحی شده بود تا کامل‌ترین جهان انسانی باشد؟ جهانی که هیچ‌کس در آن رنج نمی‌کشد و همه انسان‌ها شاد هستند. البته این طرح یک فاجعه بود. هیچ‌کس آن را نپذیرفت و کل آن نابود شد. برخی معتقد بودند که ما فاقد یک زبان برنامه‌نویسی مناسب بودیم تا بتواند جهان کامل و بی‌عیب و نقص شما انسان‌ها را تعریف کند، اما من معتقدم انسان‌ها به عنوان یک‌گونه از مخلوقات، واقعیت خودشان را بر اساس رنج و بدبختی تعریف می‌کنند. در واقع ایده خلق یک جهان کامل، رؤیایی بود که مغز بدوی شما انسان‌ها دائماً سعی می‌کرد از آن خارج شود.»

«تعریف واقعیت بر اساس رنج و بدبختی»، این عبارت به خوبی بیانگر ایده‌ای ماندگار است. ایده‌ای که موضوع بحث الهیات، فلسفه و بسیاری از اتاق‌های فکر و همچنین موضوع اصلی این کتاب است. آن ایده ماندگار این است که درجه‌ای از رنج و بدبختی لازمه یک زندگی معنادار و غنی است.

معنا موضوعی است که نوشتن راجع به آن دشوار است. فیزیکدان اتریشی ولفگانگ پائولی^{۲۸۸} عبارت معروفی دارد. وی زمانی که می‌خواست در مورد عزل یکی از همکارانش نظر بدهد گفت «حق با او نیست، اما بیراه هم نمی‌گوید.» اغلب وقتی در حال خواندن مطالبی راجع به معنا و مقصود زندگی هستیم به این جمله فکر می‌کنم. مسأله این نیست که مخالف مطالبی که می‌خوانم هستم، بلکه این موضوع معنای زندگی پیچیده و مبهم است و البته کلی‌تر از آن که بتوان خیلی جدی و اختصاصی درباره آن بحث کرد. اما چون به قسمتی از کتاب رسیده‌ایم که باید درباره آن بحث کنیم، اجازه دهید به برخی از ایده‌هایی که دارم بپردازم. ایده‌ها و ادعاهایی که شاید درست و برحق نباشند، اما سخت می‌توان آن‌ها را غلط و بیراه پنداشت.

می‌توانیم از مثال کوه‌نوردی آغاز کنیم.

اگر موجودات فضایی باهوش، گونه ما را مورد بررسی و مشاهده قرار می‌دادند، احتمالاً چرایی انتخاب‌های ما را درک می‌کردند. آمیزش، خوردن، آشامیدن، استراحت کردن، مراقبت از کودکان و برقراری روابط دوستانه، اعمالی هستند که از هر موجودی که از انتخاب طبیعی برآمده باشد، انتظار

می‌رود. اما فضایی‌ها احتمالاً از فهم کارهایی که تا اینجا کتاب در موردشان صحبت کردیم مانند روابط توأم با سادیسم و مازوخیسم، تماشای فیلم‌های ترسناک و دوی ماراتن، گیج می‌شدند و شاید از خود سؤال می‌کردند که انگیزه انسان‌ها از انجام کاری خطرناک، سخت و در ظاهر بی‌معنا و بی‌ثمری مانند صعود از کوه اورست چیست؟

البته خود انسان‌ها هم نمی‌دانند علت آن چیست. یکی از پاسخ‌های کلاسیک به این سؤال را جورج مانوری^{۲۸۹} فاتح کوه اورست ارائه داد: «چون اونجاست.» این پاسخ کمی طنز به نظر می‌رسد چراکه پاسخ خوبی به این سؤال نیست. به هر حال، همه چیزها در جایی هستند. اما همین اظهارنظر مانوری به نوعی عامل شکل‌دهنده مقاله عالی اقتصاددانی به نام جورج لوونشتاین^{۲۹۰} در ۲۰ سال قبل شد. عنوان کامل مقاله وی این بود: «چون آنجاست: چالش کوه‌نوردی... برای نظریه مطلوبیت^{۲۹۱}»

«مطلوبیت» اصطلاحی برای بیان میزان رضایتی است که از یک کالا یا خدمات دریافت می‌شود. لوونشتاین بحثش را با این موضوع آغاز می‌کند که در سال‌های حدود ۱۷۰۰ و در زمان حیات جرمی بنتام، گرایش زیادی به بحث در مورد عوامل ایجاد رضایت در مردم وجود داشت؛ اما همان‌طور که علم اقتصاد رشد کرد، علاقه به این سؤال روان‌شناسانه کم‌رنگ شد و اکنون ادعاها راجع به اهمیت مطلوبیت در رفتار اقتصادی به اینجا رسیده است که به قول لوونشتاین: «بینش روان‌شناختی چیزی بیش از مشاهده ساده مردم در این خصوص نیست که آن‌ها چیزی را انتخاب می‌کنند که موردپسندشان است.» از این‌رو، یکی از اهداف مقاله وی و به کار بردن مثال کوه‌نوردی، احیاء مجدد علاقه اقتصاددانان به ریشه و اصل مسأله مطلوبیت بود.

اگر بنتام امروز بود، در مورد مطلوبیت و سودمندی کوه‌نوردی چه می‌گفت؟ اگرچه وی گاهی به عنوان یک لذت‌گرای ساده‌اندیش نادیده گرفته می‌شود، اما دیدگاه پیچیده‌ای داشت. زمانی که بنتام در خصوص لذت حسی صحبت می‌کند، از نظر وی این لذت حسی فقط یک بُعد از ابعاد بسیار زیاد مطلوبیت است و او به ابعاد انتزاعی‌تر مطلوبیت و رضایت، مانند لذت مهارت داشتن، خودهدایت‌گری، خوش‌نامی، قدرت، پرهیزکاری، خیرخواهی و بدخواهی نیز توجه دارد.

حداقل می‌توان گفت مطلوبیت کوه‌نوردی آشکار نیست. لذت حسی، تجربه‌ای ناممکن در کوه‌نوردی است. لوونشتاین با بررسی گزارش‌هایی از کوه‌نوردی‌های مهم و برجسته از جمله اکتشافات انجام شده در قطب شمال و جنوب، این تجربه را در عبارت «سراسر بدبختی

بی حد و حصر» خلاصه می‌کند. روزنامه‌ها و خاطرات کوه‌نوردان مملو از واژه‌هایی چون «سرمای بی حد و حصر که اغلب منجر به یخ‌زدگی و از دست دادن برخی اندام‌ها و حتی مرگ می‌شود، خستگی، برف کوری^{۳۹۲}، بیماری ارتفاع^{۳۹۳}، بی‌خوابی، شرایط اسفناک، ترس، گرسنگی و ...» است. ولع مداوم به غذا و بی‌حوصلگی نیز از دیگر علائم هستند. در یک صعود معمولی، بیشتر زمان صعود به فعالیت‌های به شدت یکنواخت سپری می‌شود. مثلاً ساعت‌های زیادی باید در یک چادر کوچک و بدبو در کنار سایر کوه‌نوردان ماند. همچنین این زمان‌ها اکثراً با اضطراب و ترس خواهد گذشت، ترس از اینکه سرانجام چند نفر خواهند مرد یا دچار قطع عضو خواهند شد.

لوونشتاین در نوشتن مقاله‌اش از گزارش‌های خود کوه‌نوردان استفاده کرد اما چندین فیلم مستند و بازآفرینی عالی در زمینه کوه‌نوردی نیز وجود دارد مانند کتاب «در هوای رقیق»^{۳۹۴} و فیلم‌های «اورست، چهره شمال»^{۳۹۵} و «لمس خلأ»^{۳۹۶} که نظرات او را تأیید می‌کنند. حتی اگر شما تا قبل از نقطه‌ای که کوه‌نوردان شکست می‌خورند، می‌میرند یا دست و پا و صورتشان را از دست می‌دهند را در نظر بگیرید، باز هم هیچ‌کس نیست که به معنای معمول کلمه، کوه‌نوردی حرفه‌ای را تفریح بداند. در واقع کوه‌نوردی کار سخت و دشواری است.

در مورد لذت ناشی از پیوند اجتماعی مانند دوستی، عشق و تعلق خاطر به یک فرد یا گروه چه می‌توان گفت؟ برخی فعالیت‌های اجتماعی که نیازمند قبول مقداری سختی و ناملایمت هستند، حس گرمای همبستگی را به اعضاء منتقل می‌کنند و باعث ایجاد ارتباط‌های عمیقی می‌شوند که شاید فقط از طریق تلاش و رنج کشیدن حاصل شود. برای مثال، هرچقدر هم که از وحشت جنگ بگوییم، باز همبستگی اجتماعی که بین سربازان در طول جنگ شکل می‌گیرد، پدیده‌ای مثبت خواهد بود. اما این حالت مثبت به نظر در کوه‌نوردی استقامتی دیده نمی‌شود. شاید به این دلیل که دشواری در نفس کشیدن امکان گفتگو و مراوده را سخت‌تر می‌کند یا استرس جسمانی زیاد و مداوم، اجازه تجربه این حالت مثبت را نمی‌دهد. هر چه هست، کوه‌نوردان تجربیات زیادی از تنهایی و حس بیگانگی را گزارش می‌دهند. روزها و هفته‌های زیادی را در سکوت تلخ سپری می‌کنند، اختلاف‌نظرهایی پیش می‌آید که حل نمی‌شوند و درنهایت، با حس نفرت راه خود را از یکدیگر جدا می‌کنند.

گزینه‌ای امیدوارکننده‌تر که ممکن است یکی از مطلوبیت‌های کوه‌نوردی باشد چیزی است که بنتام به آن «لذت خوش‌نامی» می‌گوید. چند سال قبل شاهد رقابت سنگ‌نوردی پسران در یک

سالن ورزشی بزرگ در ایالت کنتیکت آمریکا بودم. عده زیادی دور خانمی جمع شده بودند که به تازگی به اورست صعود کرده بود. داشتم تصور می کردم که اگر این خانم از اولین صعودکنندگان به اورست بود آن وقت واکنش مردم چه بود؟! یکی از مزایای این گونه فعالیت ها احترام و تحسینی است که فرد به علت انجام کاری دشوار، پرریسک و نیازمند مهارتی خاص، از جانب دیگران به دست می آورد. اگر صعود به اورست کار خوشایند و راحتی بود، هیچ کس تحت تأثیر آن قرار نمی گرفت.

صحبت کردن درباره نقش انگیزه پرستیژ در کوهنوردی سخت است. لوونشتاین خاطرنشان می کند که کوهنوردان به ندرت شهرت را به عنوان یکی از انگیزه های خود برای فتح یک کوه قلمداد می کنند. به طور مشابه، سفر به قطب نیز اغلب به عنوان تلاش های علمی یا پروژه های بشردوستانه توصیف می شود اما لوونشتاین با بدبینی که به نظر من نیز صحیح است، این نوع توجیهات را تلاشی برای پنهان کردن سایر انگیزه ها و اهداف کمتر نوع دوستانه می داند.

این موضوع در مورد دانشگاہیان نیز صادق است. کسانی که در رشته من برنده جایزه علمی بزرگی می‌شوند، خوشحالی خود را به این امر نسبت می‌دهند که این جایزه باعث افزایش توان پیگیری تحقیقاتشان و حمایت آن‌ها از پژوهش‌های دانشجویان و همکاران شایسته‌شان می‌شود، باین‌حال، انگیزه‌های ما به‌ندرت خالص و پاک هستند. اگر شک دارید، به این واقعیت توجه کنید که در علم نیز همانند کوه‌نوردی، بر سر پیشگامی و اینکه چه کسی اول به نقطه موردنظر رسیده است، بحث‌های تلخی وجود دارد.

انگیزه دیگر برای فعالیت‌هایی مانند کوه‌نوردی، کنجکاوی راجع به توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود است. لوونشتاین معتقد است، این انگیزه نیز مانند انگیزه پرستیز به درک بهتر چرایی تحمل سختی‌های فراوان در کوه‌نوردی کمک می‌کند: «کوه‌نوردی از آن جهت که کار آسانی نیست، شخصیت و ظرفیت‌های فرد را نشان می‌دهد. بخش عمده‌ای از هدف یک سفر، آزمایش کردن جوهره فرد است و درد و رنج، مواد اولیه و کاربردی مناسبی برای چنین آزمایش‌هایی هستند.»

مردم در مورد خودشان خیلی کنجکاو هستند. احتمالاً با من در این زمینه موافقید، مخصوصاً اگر تابه‌حال آزمون هوش آنلاین داده باشید، یا سعی کرده باشید بر اساس آزمون مایرز-بریگز^{۲۹۷} بفهمید که کدام یک از ۱۶ تیپ شخصیتی را دارید یا چک کرده باشید که شما شبیه به کدام ابرقهرمان در میان شخصیت‌های ابرقهرمان فیلم‌های کمپانی مارول^{۲۹۸} هستید. یکی از نویسندگان خانم که خیلی مورد احترام و ستایش من است در توییت نوشته بود که زمانی در یک نظرسنجی اینترنتی شرکت کرده بود که ادعا می‌کرد می‌تواند سن واقعی او را بر اساس مواد غذایی مورد علاقه‌اش در ساندویچی که در مترو می‌خورد تشخیص دهد.

این توصیه که «خودت را بشناس» توصیه خوبی است. برای مثال، دانستن اینکه شما فرد ترسویی هستید، شناخت با ارزشی خواهد بود تا بتوانید از موقعیت‌هایی که نیازمند شجاعت زیاد است دوری کنید؛ یا مثلاً اگر دریابید که هنگام گرسنگی یا خستگی دچار زودرنجی و یا کج خلقی می‌شوید، این شناخت می‌تواند برایتان مفید باشد. اما چیزهای زیادی در مورد خودتان وجود دارد که اگر دست روی دست بگذارید و اقدامی نکنید، نمی‌توانید بفهمید. زندگی روزمره فرصت‌های کمی برای شما فراهم می‌کند تا بتوانید توانایی خود را برای مواجهه با مرگ یا تحمل چالش‌های فیزیکی بسنجید. اگر می‌خواهید میزان توان خود را بدانید و خود را به بوته آزمایش بسپارید، فعالیت‌هایی شبیه به کوه‌نوردی دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز دارید.

اما داستان به همین سادگی که به نظر می‌رسد نیست. اگر بخواهم بدانم چقدر قوی هستم می‌توانم بلند کردن چند وزنه را امتحان کنم، اما فرض کنید می‌خواهم بدانم چقدر سخاوتمندم. آیا می‌توانم تصمیم بگیرم که به صورت داوطلبانه در یک پناهگاه برای افراد بی‌خانمان زندگی کنم و ببینم تا چه وقت دوام می‌آورم؟ به نظر در این مورد خاص، موضوع به همین سادگی نیست. اگر این کار را آگاهانه برای ارزیابی میزان مهربانی‌ام انجام دهم، آنگاه ماندنم در پناهگاه بیشتر از روی کنجکاوی یا تردیدم نسبت به خودم است تا نگرانی برای بی‌خانمان‌ها. این پارادوکس در سریال کمدی «جای خوب»^{۲۹۹} به خوبی نشان داده می‌شود. در این برنامه شخصیت‌ها مجبور می‌شدند اعمال نیکی انجام دهند تا برای همیشه به ماندن در جهنم محکوم نشوند اما در موقعیت ناگواری بودند چراکه می‌دانستند اعمال نیکشان باعث رهایی آن‌ها می‌شود. بنابراین انگیزه‌های آن‌ها خالص و پاک نبود و اعمالشان نمی‌توانست به عنوان اعمال نیک و حقیقی در نظر گرفته شود.

این پارادوکس فقط در مورد اعمال مثبت خود را نشان نمی‌دهد. دعوا کردن با قوی‌ترین مرد محل شاید راهی مفید برای ارزیابی میزان محکم بودن و سرسختی‌ام باشد اما اگر علت دعوا کردم همین موضوع باشد (آگاهی از میزان سرسخت بودنم)، در واقع من اصلاً آدم قوی و سرسختی نیستم، بلکه آدمی با احساس اضطراب و ناایمنی زیاد هستم. به طور مشابه، انتخاب کوه‌نوردی برای آزمودن میزان شجاعت خود ممکن است نشان‌دهنده تردید فرد نسبت به خودش باشد نه لزوماً شجاعت و میل به ماجراجویی. درحالی‌که صعود به اورست کاری پرهزینه، زمان‌بر، پرخطر و دشوار است اما آیا واقعاً آن قدر ارزش دارد که بر اساس این کار چیزهایی در مورد خودمان بیاموزیم که کاملاً بی‌ارتباط به زندگی‌مان هستند؟

تبیینی وجود دارد که به میل اطمینان‌یابی مجدد نسبت به خود و آرزوی تحت تأثیر قرار دادن خود مرتبط است و می‌توان آن را خودعلامت‌دهی^{۳۰۰} نامید. در خودعلامت‌دهی به دنبال این هستیم تا با کارهایی که انجام می‌دهیم به خودمان نشان دهیم چه توانایی‌هایی داریم. اما باز هم این فرایند خودعلامت‌دهی، عملی است که نسبت به منفعتی که از آن حاصل می‌شود، افراطی است. همچنین، کل این ایده کمی مغشوش و گیج‌کننده است. فرض کنید شما نسبت به صعود موفق خود مطمئن هستید، بسیار عالی، اما حالا برای خودعلامت‌دهی چه نیازی به صعود دارید؟ شما این را از قبل می‌دانستید. اما فرض کنید نسبت به خودتان مطمئن نیستید. در این حالت، دیگر خودعلامت‌دهی امری ناخوشایند خواهد بود. شما درگیر فعالیتی می‌شوید که ممکن است باعث

ایجاد احساس بد و نه یک احساس خوب و مثبت نسبت به خودتان شود. درنهایت، موقعیتی را تصور کنید که فرد تقریباً به قله نزدیک شده است اما قبل از فتح آن مجبور به بازگشت می‌شود. آیا این شخص کاملاً راضی است و تلاشی برای صعود باعث آشکار شدن شجاعت، صلابت و همه چیزهای خوب دیگر شده است؟ به احتمال زیاد نه. در اینجا هدف خیلی مهم است و احتمالاً فرد ناامید و ناکام شده است.

این میل به تکمیل هدف و موفق شدن یا به قول کوه‌نوردان، فتح قله، تبیین بعدی لوونشتاین است. کوه‌نوردان همواره درباره این موضوع صحبت می‌کنند که چقدر میل به کامل کردن صعود نیرومند است. در آغاز صعود، کوه‌نوردان به دلیل مسائل ایمنی و بدون توجه به میزان پیشرفت در صعود، اغلب زمان برگشت را تعیین می‌کنند. این کار نوعی تعهد اولیه در آن‌ها ایجاد می‌کند؛ اما با نزدیک شدن به قله و افزایش احتمال رسیدن به هدفی که برای آن هزینه، زمان و درد زیادی صرف شده است، کم‌کم بسیاری از کوه‌نوردان رسیدن به قله طبق برنامه‌ریزی و تعهد از پیش تعیین شده را غیر ممکن می‌بینند. لوونشتاین دریافت که امتناع از بازگشت طبق برنامه از قبل تعیین شده منجر به مرگ بسیاری از کوه‌نوردان شده است، که یکی از مثال‌های معروف آن مرگ ۷ کوه‌نورد در سال ۱۹۹۶ در اورست بود.

البته این تمرکز بر کامل کردن اهداف، اهمیت فرضیه‌های «انگیزه پرستیژ» یا «علامت‌دهی به خود یا دیگران» را رد نمی‌کند. تجربه تسلط و غرقه‌گی که در فصل قبل درباره آن صحبت کردیم نیز مطمئناً به این موضوع مرتبط است اما پاسخ اصلی ما به این سؤال که «انگیزه انسان‌ها برای صعود به کوه اورست چیست؟» این است که ما به اورست صعود می‌کنیم چون رسیدن به هدف برای ما مهم است و صعود به اورست همان هدفی است که ما می‌خواهیم.

بالاین حال اگر همین جا متوقف شویم خیلی بهتر از پاسخ جورج مانوری «چون اونجاست» نخواهد بود. هدفی که به دنبالش هستیم چیست؟ ممکن است کسی در پاسخ بگوید: «چون کاری معنادار است.» اما این پاسخ، یک بازگشت رو به عقب است و اگر این پاسخ را بپذیریم، سؤال پیش می‌آید که «چه چیزی باعث می‌شود که هدفی معنادار شود؟» و «چرا صعود به اورست معنادار است اما بالا رفتن از پله‌های محل کارم معنادار نیست؟» هزار بار بالا و پایین رفتن از پله‌ها نیز کار دشواری است اما به نظر می‌رسد بیشتر از اینکه عملی معنادار باشد، کاری احمقانه است. اما به هر حال، معنا چیست؟

برای پاسخ به این سؤال، بیاپید پیگیری برخی اهداف معنادار دیگر را مدنظر قرار بدهیم. شما ممکن است نخواهید به اورست صعود کنید اما شاید بخواهید به جنگ بروید. بسیاری از مردم به‌ویژه جوانان به جنگ می‌روند. در جنگ پیامدهای ناخوشایندی همچون جدایی از عزیزان، ازخودگذشتگی، خطر قطع عضو یا مرگ وجود دارد، اما جذابیت و میل زیاد برای شرکت در آن انکارناپذیر است.

مردم درک متفاوتی در مورد جنگ دارند و در اینجا نمی‌توانم از گفتن داستانی صرف‌نظر کنم. یک‌بار که می‌خواستم برای سخنرانی به دانشگاهی بروم، خانمی مرا از دانشکده فلسفه به سمت فرودگاه برد. در راه راجع به مسائل اخلاقی در جنگ با او صحبت می‌کردم. او می‌گفت چقدر برایش ناراحت‌کننده است که پسرش مجبور شود به جنگ برود. من هم پاسخ پیش پا افتاده‌ای دادم که هیچ چیز برایم بدتر از مرگ پسرانم در جنگ نخواهد بود. او گفت نمی‌داند برای کشته شدن فرزندش بیشتر ناراحت خواهد شد یا این که فرزندش مجبور شود کس دیگری را بکشد. از این حرف او واقعاً شوکه شدم. برای من، اینکه بشنوم پسر من در جنگ کشته شده است بدترین اتفاق ممکن است تا اینکه بشنوم او کسی دیگر را کشته است؟ خب، نمی‌دانم. بستگی به شرایط دارد. آیا پسر من ضربه روانی شدیدی خورده بود؟ شرایطی که در آن کشتن فردی دیگر اتفاق افتاد چگونه بود؟ عمل او شجاعانه بود، یا بیهوده و ظالمانه؟ یک فرد تروریست را حذف کرده یا دستور قتل کودکان را داده است؟ با همه این‌ها به او گفتم نمی‌توانم این‌طور تصور کنم که کشته شدن فردی دیگر برایم بدتر از کشته شدن فرزندم باشد. خانم فیلسوف با من موافق نبود. او نگران بود که قتل، شخصیت فرزندش را به طرز وحشتناکی تغییر دهد و این برایش از مرگ فرزندش بدتر بود. او حق داشت که به قدرت تغییردهنده چنین اتفاقی فکر کند اما برای بسیاری از افراد این چیزها (خون‌ریزی و کشت و کشتار) جزء جذابیت‌های جنگ است. توییت جنجالی نویسنده معروف و فعال رسانه‌ای پرکار جویس کارول اوتس^{۴۰۱} را در نظر بگیرید:

«آیا همه آنچه ما در مورد داعش می‌شنویم تنها جنبه دینی و تنبیهی دارد؟ آیا هیچ چیز خوشایند و دلپذیری در خصوص ماهیت داعش وجود ندارد؟ یا اصلاً سؤال من خام و ساده‌لوحانه است؟»

قابل‌پیش‌بینی بود که اوتس به سرعت با واکنش‌های خشمگینانه مواجه شد. وقتی در مورد جذابیت‌های شیطان بحث می‌کنید مردم ناراحت می‌شوند. به نظرم پرسش او ساده‌لوحانه نبود، بلکه قابل‌توجه و مهم بود؛ همان‌طور که تحلیلگر سیاسی راس دوتات^{۴۰۲} در دفاع از اوتس

خاطر نشان کرد: «اگر نمی‌دانید حداقل برخی از داوطلبان چه لذتی از عضویت در داعش می‌برند، پس هنوز راه خیلی درازی برای درک جذابیت خلافت اسلامی دارید.»

بخشی از این جذابیت به احساس تعلق برمی‌گردد. اغلب نیروهای اروپایی عضو داعش تازه‌مهاجرانی هستند که معمولاً دوستی نداشته و جدا از خانواده‌شان هستند. در این صورت برای عضویت در جامعه یا گروهی که با آغوش باز پذیرای شماست، اشتیاقی واقعی خواهید داشت، مخصوصاً اگر هیچ‌کس دیگری را در زندگی خود نداشته باشید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اما انگیزه‌های دیگری هم وجود دارد. گروهی مثل داعش به شما نوید یک رشد و تعالی معنادار از دل رنج، درد و محرومیت می‌دهد که در خدمت یک خیر متعالی‌تر است. دوست روزنامه‌نگار من، گریم وود^{۴۰۳} که به‌طور تخصصی در مورد داعش مطلب می‌نوشت، از جمله کتابی که در آن مصاحبه با اعضای تازه جذب شده و قدیمی داعش را آورده است، به من می‌گفت، بسیاری از این افراد هنگام عضویت در داعش افرادی دلزده و بی‌انگیزه بوده‌اند. آن‌ها در زندگی خود رابطه زیادی با افراد ناشناس از جنس مخالف داشتند، همه جور مواد را مصرف کرده بودند و یک هویت پوچ و تهی داشتند؛ اما این لذت‌ها برایشان خوب و کافی نبود و به دنبال چیزهای باارزش و واقعی می‌گشتند.

می‌دانم که غیرمعمول است اگر بخواهم راجع به حرف‌های درستی که هیتلر زده است صحبت کنم، اما ببینید جورج اورول در مورد جذابیت حزب ناسیونال سوسیالیسم در بررسی کتاب «نبرد من»^{۴۰۴} هیتلر چه می‌نویسد:

«هیتلر می‌داند که انسان فقط به دنبال آسایش، امنیت، ساعت کاری کم، بهداشت و مانند آن نیست؛ بلکه حداقل گه‌گاهی خواهان مبارزه و از خودگذشتگی است... درحالی که سوسیالیسم و حتی سرمایه‌داری با بی‌میلی به مردم می‌گوید: من برای شما اوقات خوشی را فراهم می‌کنم، هیتلر به آن‌ها گفت: من به شما مبارزه، خطر و مرگ را پیشنهاد می‌دهم، و در نتیجه می‌بینید که کل ملت با اشتیاق و انرژی زیاد، خود را به او می‌سپارند.»

در حال حاضر تعداد کمی از افراد پیوستن به گروه‌هایی مانند داعش را انتخاب می‌کنند و در جوامعی مانند ما حتی در ارتش هم ثبت‌نام نمی‌کنند، اما اشتیاق مذکور به صورت نیابتی از طریق خیال‌پردازی و بازی بروز داده می‌شود. تحلیلگران فرهنگی اغلب اهمیت جذابیت زیاد بازی‌های ویدئویی و شبیه‌سازی‌های جنگی را نادیده می‌گیرند. برای مثال، مجموعه بازی‌های «ندای وظیفه» حدود ۴۰۰ میلیون نسخه و بالغ بر ۱۵ میلیارد دلار فروش داشته است. چنین بازی‌هایی که جنگ را شبیه‌سازی می‌کنند محبوب هستند، چراکه نیازی را در مردم ارضا می‌کنند.

واضح است که جنگ جذابیت‌های دیگری نیز دارد. به لذت تعلق به یک جامعه یا گروه اشاره کردم، اما از وجود یک کشش اخلاقی نیرومند نیز نباید غافل شد: میل دفاع از گروه خود و ضربه زدن متقابل به دشمنان. این مورد به‌ویژه در آمریکا پس از حملات ۱۱ سپتامبر قابل مشاهده بود، زمانی که افزایش قابل‌توجهی در تعداد عضویت در ارتش دیده شد. همچنین، ثبت‌نام برای شرکت

در جنگ، سیگنال خوبی از شجاعت و وفاداری است و می‌تواند به‌عنوان راهی برای شناخت بیشتر خود قلمداد شود. در مصاحبه آدام درایور^{۴۰۵} بازیگر آمریکایی با مجله نیویورکر، وی درباره علت عضویتش در نیروی تفنگ‌داران دریایی پیش‌ازاینکه بازیگر شود صحبت کرد و می‌توان ترکیبی از انگیزه‌ها را در انتخاب او مشاهده کرد:

«وقتی دیدم که آن‌ها می‌گویند: ما در این‌جا به شما بن تشویقی نمی‌دهیم، ما قوی‌ترین و سرسخت‌ترین شاخه نیروهای مسلح هستیم؛ شما قرار نیست مزخرفاتی که در دیگر شاخه‌های نظامی به نیروهایشان می‌دهند، دریافت کنید و قرار است به شما خیلی سخت بگذرد؛ به نوعی مرا جذب خودشان کردند.»

تصمیم آدام برای عضویت در نیروی تفنگ‌داران دریایی آن‌قدر سریع و ناگهانی بود که مسئول استخدام از او پرسید آیا به خاطر فرار از قانون یا چیزی شبیه آن، تصمیم گرفته است تا به ارتش وارد شود؟

اما جذابیت جنگ بیش از ارضای حس تعلق، اخلاقیات و علامت‌دهی است. همان‌طور که نویسنده و روزنامه‌نگار آمریکایی کریس هجز^{۴۰۶} در عنوان یکی از کتاب‌های خود آورده است: «جنگ نیرویی است که به شما معنا می‌دهد.»

شاید این دو مثال درباره کوه‌نوردی و جنگ خیلی شما را جذب نکرده باشند. شاید شما نخواهید به کوه‌نوردی یا جنگ بروید. اما بچه‌دار شدن چگونه؟ تصمیمات زیادی وجود ندارند که از تصمیم برای بچه‌دار شدن مهم‌تر باشند و روان‌شناسان و سایر دانشمندان علوم اجتماعی تلاش کرده‌اند که بفهمند آیا این تصمیم درست است یا خیر. بسیاری از این تحقیقات نشان می‌دهد که بر اساس دیدگاهی صرفاً لذت‌گرایانه، بچه‌دار شدن یک اشتباه است. تحقیقات نشان می‌دهند که تجربیات روزمره والد بودن، لذت کمی را برایتان به همراه دارد، به‌ویژه زمانی که کودک یا کودکان‌تان کم سن و سال هستند. در یک تحقیق، دنیل کانمن و همکارانش از حدود ۹۰۰ زن شاغل خواستند تا گزارش دهند که در پایان روز، هر یک از فعالیت‌هایشان چقدر باعث خوشحالی آن‌ها شده است. طبق گزارش آن‌ها، فعالیت‌های فرزندپروری از بسیاری از فعالیت‌های دیگر مانند تماشا کردن تلویزیون، خرید و آشپزی کمتر لذت‌بخش بود. سایر تحقیقات نشان می‌دهند که هنگام تولد کودک، شادی والدین کاهش می‌یابد و این کاهش برای مدت زمانی طولانی باقی می‌ماند. رضایت زناشویی نیز کمتر می‌شود و تا زمان رفتن فرزندان از خانه بهتر نمی‌شود. دن گیلبرت می‌گوید: «تنها علامت

سندرم آشیانه خالی^{۴۰۷} (اشاره به زمان بالغ شدن و رفتن فرزندان از خانه)، افزایش میزان لبخند است.»

از این گذشته، بچه‌دار شدن به‌ویژه هنگامی که فرزندان کم سن و سال هستند، مشکلات مالی، کم‌خوابی و استرس را به همراه دارد. برای مادران، فشار فیزیکی ناشی از بارداری و شیردهی را نیز اضافه کنید. در واقع بچه‌ها می‌توانند یک رابطه خوب و عاشقانه در بین زوجین را به یک بازی بردوباخت تبدیل کنند: چه کسی بخوابد، چه کسی نخوابد؛ چه کسی استراحت کند، چه کسی استراحت نکند؛ کدام‌یک از والدین کار کند، کدام‌یک کار نکند و الی آخر. همان‌طور که روزنامه‌نگاری به نام جنیفر سنیور^{۴۰۸} می‌گوید، بچه‌ها اغلب «بیشتر از پول، کار، خانواده همسر، عادات شخصی آزاردهنده، سبک‌های ارتباطی، اوقات فراغت، مسائل مربوط به تعهد، دوستان مزاحم و روابط زناشویی» عامل ایجاد دعوای زوجین هستند. اگر کسی نمی‌تواند این موضوع را درک کند می‌تواند یک روز کامل را با یک کودک دو ساله عصبانی یا یک کودک پانزده‌ساله عبوس و کج خلق بگذراند.

اما، همان‌طور که اغلب در روان‌شناسی اتفاق می‌افتد، پژوهش‌هایی وجود دارند که یافته‌های روشن و جالبی را ارائه می‌کنند، مانند اینکه «داشتن فرزندان، شادی شما را کاهش می‌دهد». اما پژوهش‌های بعدی، پیچیدگی‌های بیشتری را نشان می‌دهند. میزان آسیب به شادکامی برای افراد مختلف متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد شادکامی پدران مسن‌تر بعد از بچه‌دار شدن بیشتر می‌شود، درحالی‌که والدین جوان و فاقد همسر، بیشترین کاهش را در میزان شادکامی تجربه می‌کنند. البته باید توجه داشت که این نتایج در آمریکا به دست آمده‌اند. یک مقاله جدید به بررسی سطح شادکامی در افراد دارای فرزند و بدون فرزند در ۲۲ کشور پرداخته است. آن‌ها دریافتند میزانی که کودکان با خود شادی را به همراه می‌آورند تحت تأثیر وجود سیاست‌های مراقبت از کودک مانند مرخصی با حقوق والدین قرار دارد. در همین راستا نشان داده شد که والدین نروژی و مجارستانی شادتر از زوج‌های بدون فرزند هستند، والدین استرالیایی و بریتانیایی کمتر خوشحال‌اند و آمریکایی‌ها بیشترین کاهش در شادی را نشان می‌دهند.

فرزند داشتن باعث خوشحالی برخی افراد شده، برخی را مأیوس و ناامید کرده و سایرین در بین این دو طیف قرار می‌گیرند. این موضوع بستگی به سایر چیزها دارد، اینکه سنتان چقدر است، مادر هستید یا پدر و کجا زندگی می‌کنید؛ اما یک معمای جدی و عمیق کماکان باقی می‌ماند. افراد

زیادی هستند که اگر تصمیم به فرزنددار شدن نمی‌گرفتند زندگی و ازدواج شادتری داشتند. بالاین حال آن‌ها هنوز والد بودن را موضوع محوری زندگی خود و بهترین کاری که در زندگی انجام داده‌اند می‌دانند. چرا بیشتر از این‌ها از بچه‌دار شدن اظهار تأسف و پشیمانی نمی‌کنیم؟

یک دلیل آن می‌تواند تحریف حافظه باشد. ما وقتی که به گذشته خود می‌نگریم تمایل داریم تجربیات خوشایند را به یاد بیاوریم و ۹۹ درصد از ناخوشایندی دنیا را فراموش می‌کنیم. حافظه ما فرایندی گزینشی دارد. با توجه به تمایزی که بین دو حالت «خود تجربه‌گر»^{۴۰۹} و «خود ناظر»^{۴۱۰} وجود دارد و در فصل آخر به تفصیل در مورد آن صحبت می‌کنم، جنیفر سنیور این موضوع را این‌گونه بیان می‌کند: «خود تجربه‌گر ما به محققان نشان می‌دهد ما ظرف شستن، چرت زدن، خرید کردن و پاسخ دادن به ایمیل‌ها را به گذراندن وقت با بچه‌ها ترجیح می‌دهیم، اما خود ناظر (به خاطر آورنده) به محققان می‌گوید هیچ‌کس و هیچ‌چیز به اندازه فرزندانمان برای ما شادی نمی‌آفرینند. شاید این شادی را هر روز نداشته باشیم، اما یک نوع شادی است که به آن فکر می‌کنیم، به یادش می‌آوریم و مرور می‌کنیم و در نهایت چیزی است که داستان‌های زندگی ما را می‌سازد.»

این دلایل به‌اندازه کافی ایده‌های معقول و احتمالی هستند و من آن‌ها را رد نمی‌کنم اما دو تبیین دیگر برای پشیمان نبودن والدین از داشتن فرزند وجود دارد که می‌خواهم درباره آن‌ها صحبت کنم و بعد دوباره کثرت‌گرای انگیزشی می‌شوم چراکه هیچ‌کدام از این دو تبیین به‌طور خاص و به‌سادگی با شادکامی ارتباط ندارند.

تبیین اول بحث دلبستگی^{۴۱۱} است. بیشتر والدین فرزندانشان را دوست دارند و به نظر می‌رسد اعتراف به خود و دیگران راجع به اینکه دنیا جای بهتری بود اگر آن‌هایی که دوستشان دارید وجود نداشتند، اعتراف وحشتناکی است. از این گذشته موضوع فقط این نیست که شما مجبورید بگویید که از بودن آن‌ها خوشحالید، بلکه شما واقعاً خوشحالید و واقعاً عاشق آن‌ها هستید.

دلبستگی و عشق به دیگران می‌تواند افراد را در موقعیت جالبی قرار دهد که به دنبال وضعیتی باشند که باور دارند باعث کاهش شادکامی آن‌ها می‌شود. کران ستیا^{۴۱۲} در کتاب «میان‌سال»^{۴۱۳} به این نکته می‌پردازد. با اصلاح مثال ارائه شده توسط درک پارفیت^{۴۱۴} فیلسوف بریتانیایی، او از شما می‌خواهد تصور کنید در موقعیتی هستید که به شما و همسران می‌گویند اگر قرار است در زمان مشخصی فرزندی به دنیا بیاورید، فرزندتان دچار مشکل پزشکی جدی و نه کشنده، مثل درد

مزمّن مفاصل خواهد شد. اما اگر صبر کنید، فرزندان به چنین مشکلی دچار نخواهد شد. به هر دلیلی، شما گزینه صبر نکردن را انتخاب می‌کنید. فرزندان به دنیا می‌آید، رشد می‌کند و شما عاشق او هستید و او درحالی که از بیماری‌اش رنج می‌کشد، از زنده بودن خود خوشحال است. آیا شما از تصمیمتان پشیمان هستید؟

این یک سؤال پیچیده است. البته بهتر بود بدون این شرایط بچه‌دار می‌شدید؛ اما اگر صبر می‌کردید، فرزند متفاوتی می‌داشتید و این نوزاد که دوستش دارید دیگر وجود نداشت. تصمیمتان اشتباه بود اما شاید اشتباهی که از آن پشیمان نیستید. دلبستگی به یک فرد می‌تواند بر پایین بودن کلی کیفیت زندگی شما غلبه کند. بنابراین، عشق ما به فرزندانمان نشان می‌دهد که انتخاب ما ارزشی فراتر از هر تأثیری که آن‌ها بر شادکامی ما می‌گذارند، دارد.

تیین دوم این است که روان‌شناسان و والدین در مورد دو موضوع متفاوت فکر می‌کنند، درحالی که در ظاهر موضوع صحبتشان یکی است. وقتی می‌گویم بزرگ کردن پسرانم بهترین کاری است که تا به حال انجام داده‌ام، منظورم این نیست که آن‌ها هر روز بر لذت زندگی من می‌افزایند یا اینکه برای ازدواج من خوب بوده‌اند. نه. من درباره چیزی عمیق‌تر صحبت می‌کنم که ارتباط نزدیکی با رضایت، هدف و معنا دارد.

این فقط برای من صادق نیست. وقتی از مردم می‌پرسید: «شما چند وقت یک‌بار به هدف و معنا در زندگی فکر می‌کنید؟» یا «کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید چقدر برای شما هدفمند و معنادار است؟»، پدرها و مادرها به اتفاق می‌گویند که زندگی آن‌ها نسبت به زمانی که فرزندی نداشتند معنای بیشتری یافته است. در تحقیق باومایستر و همکارانش در مورد معنا و شادکامی که پیش‌ازاین به طور مفصل درباره آن صحبت کردیم، آن‌ها دریافتند که هرچه والدین زمان بیشتری صرف فرزندپروری می‌کنند، معنای زندگی‌شان بیشتر می‌شود، حتی اگر بگویند که زندگی‌شان شادتر نشده است.

دقیقاً مانند کوه‌نوردی و جنگ، فرزندپروری ارتباط مشخصی با لذت ندارد اما می‌تواند معنا و هدف زندگی را افزایش دهد. زادی اسمیت تعبیر زیباتری از من دارد و داشتن فرزند را به «ترکیبی عجیب از وحشت، درد و لذت» توصیف می‌کند.

اسمیت هم مانند همه کسانی که به این مبحث به‌طور جدی فکر می‌کنند، به خطر دلبستگی شدید

در رابطه فرزندپروری اشاره می‌کند: «آیا به اندازه کافی بد نیست که با بچه‌دار شدن، معشوقی که با او شادی واقعی و اصیل را تجربه کرده‌اید را از دست می‌دهید؟ چرا کودکی را به این کابوس اضافه کنیم که از دست دادنش (اگر روزی اتفاق بیفتد)، معنایی جز نابودی کامل برای ما ندارد؟» اما اگر از دست دادن فرزند نابودی کامل است، پس داشتن یک فرزند سالم و شاد باید متضاد نابودی باشد و این چیزی است که فوق‌العاده به نظر می‌رسد.

با این مثال‌ها از فعالیت‌های معنادار در زندگی، می‌توانیم وجه مشترک آن‌ها را استخراج کنیم و ببینیم که چگونه با رنج در ارتباط هستند، اما قبل از این کار باید یک تمایز مهم را در نظر بگیریم.

آلبر کامو^{۴۱۵} در اسطوره سیزیف تنها مشکل جدی فلسفی را این می‌داند که «آیا باید خود را کشت؟» از نگاه کامو چیزی که باعث می‌شود این موضوع به یک مسأله فلسفی تبدیل شود این است که بدانیم زندگی ارزش زیستن دارد یا نه؟ و فهم این موضوع در گرو فهم معنای زندگی است و همین موضوع معنای زندگی را به یکی از ضروری‌ترین سؤال‌ها تبدیل می‌کند.

اما کامو نمی‌گوید یا حداقل به نظر نمی‌رسد که گفته باشد، مردم تنها در صورتی می‌توانند زندگی خود را تحمل کنند و خودکشی نکنند که پاسخی آشکار برای پرسش معنای زندگی داشته باشند. من در میان اقوام چند نفر را می‌شناسم که زندگی ثروتمندانه‌ای داشته و دارند و اگر در مورد معنای زندگی از آن‌ها سؤال کنید، چهره‌ای توأم با تحقیر و خشم به خود می‌گیرند. در واقع شما می‌توانید زندگی خوبی داشته باشید و هرگز به این سؤال فکر نکرده باشید.

البته همه افراد با من در این مورد موافق نیستند. برای برخی فیلسوفان، سؤال از معنای زندگی برای داشتن زندگی معنادار لازم است. کیسی وودلینگ^{۴۱۶} فیلسوف و مدیر توسعه آموزشی در دانشگاه کارولینای ساحلی می‌نویسد: «افراد این معنا یا اهمیت را با ارزیابی زندگی خود و تفکر عمیق درباره آن کشف می‌کنند، زمانی که یک گام از زندگی روزمره فراتر رفته و در مورد زندگی به شیوه‌ای متفاوت می‌اندیشند. اگر فرد این کار را انجام ندهد، زندگی‌اش معنا و مفهومی نخواهد داشت، همان‌طور که سقراط در عبارت معروف خود می‌گوید، زندگی نیازموده ارزش زیستن ندارد و من جسارت می‌کنم و فراتر از آن می‌روم و می‌گویم زندگی نیازموده، معنایی ندارد.»

دو نفر را در نظر بگیرید. جین^{۴۱۷} خود را درگیر طرح‌ها و برنامه‌های سخت و مهمی می‌کند، دارای خانواده و شبکه‌ای از دوستان است و کار می‌کند تا جهان را به جایی بهتر تبدیل کند اما هرگز وقتی

برای بررسی و آزمودن زندگی خود نمی‌گذارد، احتمالاً فقط به این دلیل که سرش خیلی شلوغ است. در مقابل مویرا^{۲۱۸} با پول ارثیه والدینش زندگی می‌کند، روزهایش را با نوشیدن، سیگار کشیدن و گشت‌وگذار در اینترنت می‌گذراند. اما بین انبوه ویدئوهای یوتیوب و پست‌های نفرت‌پراکنانه توییتر، ساعت‌ها به زندگی‌اش و ارزش آن فکر می‌کند و به تفکر عمیق درباره این مسائل می‌پردازد. براساس نظر وودلینگ، زندگی جین که شامل کارهای معنادار یا مهم‌تر است از زندگی مویرا، معنای کمتری دارد. اما این برای من قابل قبول نیست. یک زندگی معنادار حداقل تا اندازه‌ای به کاری که فرد انجام می‌دهد و تأثیر آن بر انسان‌ها، مربوط است.

از این رو من در مقایسه با برخی متفکران، خیلی نگران این نیستم که مردم چقدر به معنای زندگی‌شان می‌اندیشند. امیلی اصفهانی اسمیت با بررسی نظرسنجی انجام شده بر روی دانشجویان سال اول آمریکایی دریافت که در اواخر دهه ۱۹۶۰، در حدود ۸۶ درصد از دانشجویان شرکت‌کننده در نظرسنجی معتقد بودند که «شکل دادن به یک فلسفه زندگی معنادار» امری «ضروری» یا «خیلی مهم» است، در حالی که در دهه ۲۰۰۰ این نسبت به ۴۰ درصد کاهش یافت. وی این یافته را ناامیدکننده می‌داند و آن را نشانه بدی قلمداد می‌کند، اما من نه. این یافته ممکن است نشانگر فقدان علاقه و مشارکت در یک زندگی معنادار باشد، اما همچنین می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که جوانان امروزی کمتر متکبر و خودمحور هستند. شاید آن‌ها بیش از اینکه به چگونگی زندگی کردن فکر کنند، انرژی خود را صرف زندگی کردن می‌کنند. من دوستان فیلسوف زیادی دارم که برخی از آن‌ها همواره به سؤال‌های عمیق درباره معنا و هدف زندگی فکر می‌کنند. اگرچه من فیلسوف‌ها را دوست دارم ولی به نظر نمی‌آید که آن‌ها بهتر از افراد غیر فیلسوفی باشند که می‌شناسم و مطمئن نیستم که چیز جالبی در زندگی‌شان وجود داشته باشد که بگوییم زندگی‌شان معنادارتر از زندگی دیگران است.

نکته مهم این است که شما می‌توانید زندگی معناداری داشته باشید بدون این که بدانید در حال تلاش برای آن هستید، یا اصلاً به آن فکر کرده باشید. برای مثال، فرض کنید من در حال نوشتن کتابی درباره مزایای ورزش و تمرین‌های بدنی هستم. گذراندن وقت خود به وب‌گردی و خوردن تنقلات و سوسه‌برانگیز است، اما بلند شدن و دویدن یا دوچرخه‌سواری و بدن‌سازی اگرچه کارهای دشواری هستند، اما منافع و مزایای بلندمدت جسمی و روانی به همراه خواهند آورد (حداقل من فکر می‌کنم که این‌گونه باشد). برای اثبات ادعای خودم به تحقیقاتی اشاره می‌کنم که نشان

می‌دهند افراد ورزشکار، سالم‌تر از کسانی هستند که ورزش نمی‌کنند و نتیجه می‌گیرم که ورزش برای شما خوب است.

اما هیچ‌کدام از این‌ها به آن معنی نیست که افراد ورزشکار حتماً باید یک نظریه مشخص در مورد فلسفه ورزش داشته باشند. شاید این افراد اصلاً ندانند که ورزش برایشان خوب است یا اصلاً فعالیت مورد علاقه‌شان را جزء ورزش ندانند یا هرگز وقتشان را صرف فکر کردن به این چیزها نکنند. این مورد به خصوص راجع به کودکان صادق است. آن‌ها اغلب فعال و پرانرژی هستند ولی به ارزش فعالیت‌های خود فکر نمی‌کنند.

سفر کتاب (nbookcity.com)

در مورد معنا نیز همین گونه است. بعضی از آدم‌ها درگیر کارهای معنادار می‌شوند و از نظر من این فعالیت‌ها زندگی آن‌ها را بهتر می‌کند؛ اما لزوماً نیاز نیست حتماً به فلسفه این کارها فکر کنند تا آن‌ها اثر خود را بگذارند. برای مثال، کوه‌نوردان یا ورزشکاران ممکن است نظر کاملاً اشتباهی در مورد فواید فعالیتشان داشته باشند.

اگرچه صحبت ما در مورد معنا، فعالیت‌های معنادار و زندگی‌های معنادار است، اما اگر شما به دنبال پاسخی برای این سؤال هستید که «معنای زندگی چیست؟»، کتاب اشتباهی را انتخاب کرده‌اید. من مایلم در مورد زندگی معنادار صحبت کنم اما تا جایی که صحبت از فعالیت‌ها و تجارب معنادار باشد؛ و بعید می‌دانم پاسخ مشخص و واحدی برای این سؤال رایج وجود داشته باشد.

در این‌جا داستان کتاب علمی-تخیلی معروف داگلاس آدامز^{۴۱۹} با نام «راهنمای کیهکشان برای هیچ‌هایکرها»^{۴۲۰} را ذکر می‌کنم که شرح می‌دهد چگونه میلیون‌ها سال قبل دانشمندان فضایی کامپیوتری ساختند تا «به سؤالی راجع به غایت زندگی، کیهان و هرآنچه هست» پاسخ بدهد. در آخر کامپیوتر به پاسخ می‌رسد: چهل‌ودو. دانشمندان از این پاسخ و صرف آن‌همه انرژی برای آن خشمگین می‌شوند. ادامه داستان به شرح زیر است:

لوونکوآل^{۴۲۱} فریاد زد: «چهل‌ودو! این چیزی است که در ازای هفت و نیم میلیون سال تحقیق به عنوان پاسخ ارائه می‌کنی؟»

کامپیوتر گفت: «من کاملاً آن را بررسی کردم جواب حتماً همین است. اگر بخواهم صادق باشم فکر می‌کنم مشکل آن جاست که شما واقعاً معنای سؤال را نمی‌دانید.»

لوونکوآل مجدداً فریاد زد: «اما این یک سؤال عالی است. سؤال راجع به غایت زندگی، جهان و هر آنچه هست.»

کامپیوتر که نامش تفکر عمیق^{۴۲۲} بود با سیمای کسی که از دست احمق‌ها رنج می‌برد گفت: «بله، اما واقعاً این سؤال به چه معناست؟»

سکوت مبهمی در میان مردان حاضر حکم‌فرما شد و به کامپیوتر و یکدیگر خیره شدند.

فوچگ^{۴۲۳} گفت: «خب. تو می‌دانی که آن سؤال همه چیز است. همه چیز.»

تفکر عمیق گفت: «دقیقاً. اگر بدانید معنای این سؤال چیست، آنگاه معنای این پاسخ را نیز خواهید دانست.»

در داستان آدامز دانشمندان تصمیم می‌گیرند کامپیوتر دیگری بسازند تا جواب این سؤال را کشف کنند. اما در اینجا من با آدامز همراه می‌شوم. من این سؤال را سؤالی نمی‌بینم که نیاز به توضیح و روشن شدن داشته باشد، بلکه مانند این است که بپرسی وقتی بلند می‌شوی لبه لباس کجا می‌رود؟ یا مانند سؤال لودویگ ویتگنشتاین^{۲۲۴} است: «در خورشید ساعت چند است؟» ما ساعت‌مان را بر اساس خورشید تنظیم می‌کنیم و این سؤال مهمل است. در واقع این‌ها سؤالات خوبی برای پرسیدن نیستند و هر پاسخی به این پرسش‌ها داده شود بی‌معناست.

اگر سعی کنید به یک سؤال احمقانه پاسخ دهید، جواب ناخوشایندی دریافت خواهید کرد. تیم بیل^{۲۲۵} فیلسوف می‌گوید: «معنای زندگی، مرده نبودن است.» وی پیشنهاد می‌کند که صرف زندگی کردن، برای معنادار شدن یک زندگی کفایت می‌کند. مانند این است که یک استاد هیپی مسلک به همه دانشجویان فقط بابت حضور در کلاس نمره الف دهد. نمی‌توانم تصور کنم کسی با این‌گونه پاسخ‌ها راضی شود چون این جواب خیلی بهتر از پاسخ «چهل‌ودو» در داستان آدامز نیست. همین حس نگرانی نسبت به فلاسفه‌ای که می‌گویند زندگی معنایی ندارد وجود دارد. برای من مثل این است که بپرسم آیا دوچرخه از افسردگی بالینی رنج می‌برد یا نه و در پاسخ بگویم که نه، رنج نمی‌برد. ممکن است از یک نظر این مطلب درست باشد، اما پاسخ بهتر این است که بگوییم دوچرخه‌ها افسرده نمی‌شوند. به همین صورت زندگی چیزی نیست که معنایی داشته باشد.

باید در این‌جا تبصره‌ای را اضافه کنم: این سؤال که «معنای زندگی چیست؟» ممکن است از نظر برخی افراد منطقی باشد. به نوع استفاده ما از واژه معنا توجه کنید. اگر در مورد معنای یک جمله یا نماد عجیب‌وغریبی که روی یک سنگ رسم شده است یا یک ایمیل مرموز صحبت می‌کنیم، اغلب منظور ما قصد و نیت است. از این منظر کسی که به خدا اعتقاد دارد می‌تواند به طور منطقی درباره معنای زندگی صحبت کند و معنا را به‌عنوان قصد و نیت و برنامه خداوند از خلقت ما در نظر بگیرد. در واقع اگر از این افراد درباره معنای زندگی بپرسید به شما پاسخ می‌دهند که «انجیل، تورات یا قرآن بخوانید، چراکه پاسخی صادقانه برای این سؤال ارائه می‌دهند».

اما در غیاب یک خالق فراطبیعی باید از این سؤال که «معنای زندگی چیست؟»، چشم‌پوشیم. ویکتور فرانکل این بحث را به‌خوبی بیان کرده است:

«این سؤال در شکل عمومی آن شبیه به سؤال یک قهرمان شطرنج از استادش است که می‌پرسد: استاد به من بگویید بهترین حرکت جهان در شطرنج چیست؟ چیزی به نام بهترین یا حتی یک

حرکت خوب (جدا از یک موقعیت خاص در بازی و شخصیت خاص حریف) وجود ندارد. همین امر در خصوص وجود انسان صدق می‌کند. نباید به دنبال یک معنای انتزاعی از زندگی بود. هرکس در زندگی‌اش، حرفه یا مأموریت خاص خود را برای انجام یک تکلیف مشخص دارد که می‌باید تحقق یابد.»

همه ما این حس را داریم که برخی فعالیت‌ها معنادارند و برخی دیگر معنادار نیستند. در بحث ما در مورد تحقیقات روان‌شناختی در سراسر این کتاب، دیدیم که افراد می‌توانند فعالیت‌ها و تجربیات را بر اساس معنای آن‌ها رتبه‌بندی کنند و احساس روشنی درباره میزان معنای زندگی‌شان دارند. بسیاری از مردم موافق‌اند که کمک به فقرا به زندگی آن‌ها معنا می‌بخشد، درحالی‌که، مثلاً تماشای برنامه‌های نتفلیکس یا سیگار کشیدن دائمی این کار را نمی‌کند. همچنین می‌توانیم در مورد تجربیات معناداری مانند فرزندآوری در مقابل تجربیات کم‌معنا مانند کشف یک دونات اضافی در جعبه، زمانی که فکر می‌کنید همه آن‌ها را خورده‌اید، صحبت کنیم.

توانایی ایجاد چنین تمایزهایی به ما یک استراتژی جهت بررسی بیشتر موضوع می‌دهد. برای مثال، پژوهش درباره هوشیاری را به عنوان یک موضوع پیچیده در نظر بگیرید. محققان می‌توانند با پرسیدن در مورد تفاوت بین موقعیت‌هایی که در آن فرد هوشیار است مثل همین الان که شما هشیارید و موقعیت‌هایی که در آن هوشیار نیست مانند بودن در کما، یا بین تجربیاتی که فرد از آن‌ها آگاه است مانند خواندن این کتاب و تجربیاتی که نسبت به آن‌ها آگاه نیست مانند احساس پاهای شما در کفش یا روی زمین که در حال حاضر این تجربه آگاهانه است، اما احتمالاً دو ثانیه قبل نسبت به آن‌ها آگاه نبودید، به برخی یافته‌ها دست پیدا کنند.

اگر بخواهیم شهودهای روزمره خود را در مورد چیستی معنا درک کنیم، دقیقاً همین استراتژی می‌تواند کارساز باشد. می‌توانیم بپرسیم: چه چیزی یک فعالیت یا تجربه معنادار را از فعالیت یا تجربه‌ای بی‌معنا متمایز می‌کند؟ و بسیاری از افراد دقیقاً این کار را انجام داده‌اند. امیلی اصفهانی اسمیت درباره اینکه چگونه مورخ و فیلسوف معروف ویل دورانت^{۲۲۶} در سال ۱۹۳۲ کتابی با نام «درباره معنای زندگی»^{۲۲۷} نوشت، می‌گوید: «در این کتاب، ویل دورانت پاسخی که از افراد برجسته زمان خود مانند گاندی، مری وولی^{۲۲۸} فرهیخته و فعال حقوق بشر آمریکایی و منکن^{۲۲۹} روزنامه‌نگار آمریکایی دریافت کرده بود را گردآوری کرده است.» حدود پنجاه سال قبل، مجله «لایف»^{۲۳۰} نیز همین کار را انجام داد و از حدود صد نفر از افراد تأثیرگذار مانند دالایی لاما، رزا

پارکس^{۲۳۱}، دکتر روث^{۲۳۲}، جان آپدایک^{۲۳۳}، بتی فریدن^{۲۳۴} و ریچارد نیکسون همین سؤال (معنای زندگی چیست؟) را پرسید. اغلب پاسخ‌های به دست آمده پیرامون فعالیت‌های معنادار بودند که همسو با هدف مورد نظر ما در این فصل است.

اسمیت پاسخ‌ها را مورد بررسی قرار داده و آن‌ها را به صورت زیر خلاصه می‌کند:

«پاسخ‌ها به نامه ویل دورانت و نظرسنجی مجله لایف متمایز از هم بودند و ارزش‌ها، تجربیات و شخصیت‌های منحصربه‌فرد پاسخ‌دهندگان را منعکس می‌کردند. بااین‌حال، برخی مضامین بارها و بارها تکرار شدند. وقتی مردم توضیح می‌دهند که چه چیزی زندگی آن‌ها را معنادار می‌کند، ارتباط و پیوند با دیگران را مثبت ارزیابی می‌کنند، راجع به یافتن کاری ارزشمند برای سپری کردن وقتشان بحث می‌کنند، به خلق روایت‌ها و داستان‌هایی می‌پردازند که به آن‌ها کمک می‌کند تا خود و جهان را درک کنند و در مورد تجربیات عرفانی رهایی از خود^{۲۳۵} صحبت می‌کنند.»

اسمیت کتاب خود با عنوان «قدرت معنا» را پیرامون چهار مضمون سازمان‌دهی کرد که در ذیل به طور خلاصه نشان داده می‌شود:

-**تعلق:** ارتباط و پیوند با دیگران

-**مقصود:** یافتن چیزی ارزشمند

-**داستان‌پردازی:** روایت‌هایی که به زندگی نظم می‌بخشند

-**تعالی:** تجربیات عرفانی رهایی از خود

مضامین پیشنهادی مرتبط دیگری نیز وجود دارد. مایکل استیگر^{۲۳۶} با مرور یافته‌های روان‌شناسی، سه ویژگی فعالیت‌های معنادار را مطرح کرده است که برخی از آن‌ها شبیه به موارد مطرح شده توسط اسمیت هستند:

-**انسجام:** داشتن معنا

-**مقصود:** در مسیر هدف بودن

-**اهمیت:** ارزشمند و با اهمیت بودن

جورج لوونشتاین و نیکلاس کارلسون^{۲۳۷} در مقاله‌ای با نام «فراتر از جرمی بنتام: در جستجوی معنا» فهرست خود را ارائه کرده‌اند که عبارت‌اند از:

-عزم برای نیل به مقصود یا اهداف: پی بردن به آنچه در آرزوی آن هستید
-بسط خود در طول زمان یا در بین افراد: خود را به گروه وسیع‌تری از مردم یا نسل‌های گذشته و آینده وصل کردن

-داشتن تفسیری از زندگی: خلق روایتی از زندگی

موارد مطرح شده توسط لوونشتاین و کارلسون به خوبی با دو فهرست دیگر همپوشانی دارند. قبل از اینکه تعریف خودم را بیان کنم، بیاید به عقب برگردیم و به خودمان یادآوری کنیم که دقیقاً اینجا چه می‌کنیم. نمی‌خواهیم مستقل از طرز فکر مردم راجع به معنای زندگی به بررسی آنپردازیم، درست مثل اینکه حیوان عجیبی را در جنگل پیدا کنیم و بخواهیم در مورد ویژگی‌های آن حیوان حدس بزنیم؛ بلکه این کار نوعی تحقیق مفهومی است. ما می‌دانیم که مردم درکی از معنای زندگی دارند لذا سعی می‌کنیم آن را بشکافیم و ببینیم این درک از معنای زندگی دارای چه ویژگی‌هایی است. این کار را انجام می‌دهیم چون فعالیت‌ها و رویدادهای معنادار (آن‌طور که مردم آن‌ها را تعریف می‌کنند)، دارای ارزشی واقعی هستند.

در اینجا تلاشم برای ادغام ایده‌های مطرح شده را با نگاه به فعالیت‌های معنادار آغاز می‌کنم. یک فعالیت معنادار معطوف به هدف است، هدفی که در صورت تحقق، تأثیری بر جهان خواهد گذاشت و چنین چیزی معمولاً به این معنی است که بر دیگران نیز اثر می‌گذارد. این فعالیت در بخش قابل توجهی از زندگی فرد گسترش می‌یابد و دارای ساختار است، همان چیزی است که می‌توان درباره آن داستانی را روایت کرد؛ اغلب به دین و معنویت و نیز حس غرقه‌گی پیوند می‌خورد که منجر به تجربه‌رهایی از خود می‌شود؛ اغلب شما را در پیوند صمیمانه با دیگران قرار می‌دهد و اغلب از نظر اخلاقی با فضیلت تلقی می‌شود. اما هیچ یک از این ویژگی‌ها ضروری نیستند.

من با اسمیت در مورد اهمیت تعالی یا به عبارت دیگر، معنویت و دین در فعالیت‌های معنادار موافق هستم. دین و آیین‌های دینی به اندازه کافی مهم هستند که بخش زیادی از فصل بعدی را به این موضوع اختصاص دهم، اما تجربه تعالی یک ویژگی ضروری برای فعالیت‌های معنادار نیست. معنا برای کسانی که امور متعالی را انکار می‌کنند هم در دسترس است. کسی که به اورست صعود می‌کند یا فرزندان خود را بزرگ می‌کند یا جان خود را برای مبارزه با امپراتوری فدا می‌کند، ممکن است فرد معتقدی نباشد و هیچ‌گونه اعتقاد معنوی نداشته باشد. در ابتدای این کتاب، من به این

توینیت از گرتا تونبرگ اشاره کردم:

«قبل از اینکه اعتصاب مدرسه‌ای را شروع کنم، بی‌انرژی بودم، دوستی نداشتم و با کسی صحبت نمی‌کردم. فقط در خانه تنها می‌نشستم و دچار اختلال خوردن شده بودم. همه این‌ها اکنون از بین رفته‌اند، چون در دنیایی که گاهی برای بسیاری از مردم، سطحی و بی‌معنا به نظر می‌رسد معنایی یافته‌ام.» نمی‌دانم که تونبرگ خواهد گفت این جملات وی عنصری معنوی را درون خود دارند یا خیر، اما کاملاً محتمل است که بگوید نه. اهمیت انسانی برنامه مدنظر او (اهمیتی که وی احساس کرده است) برای معنادار کردن آن کافی است.

یکی دیگر از معیارهای اسمیت احساس داشتن تعلق خاطر به دیگران است و من موافقم که بیشتر فعالیت‌های معنادار، شما را با سایر افراد مرتبط می‌سازد.

مفهوم لوونشتاین و کارلسون در مورد «بسط خود» به این مضمون نزدیک است. اما، این ویژگی نیز ضروری نیست. فعالیت‌های معناداری وجود دارند که منفرد هستند. صعود انفرادی الکس هانولد^{۲۳۸} به آل کاپیتان^{۲۳۹}، صخره‌ای مرتفع در پارک ملی یوسیمیتی^{۲۴۰} واقع در ایالت کالیفرنیا، نمونه خوبی از این موضوع است. اگرچه یک گروه فیلم‌برداری او را پوشش می‌داد، اما این یک بخش ضروری از کار هانولد نبود و هانولد تصویری از خود در نگاه دیگران به وجود آورده بود که انگار فردی است که ترجیح می‌دهد تنها کار کند. مثال دیگر اندرو وایلز^{۲۴۱} است که سال‌ها در خلوت کار می‌کرد و «قضیه آخر فرما»^{۲۴۲} که قضیه‌ای در نظریه اعداد است را حل کرد. از نظر خیلی‌ها از جمله من، این پروژه به شدت پرمعنا است، اگرچه بُعد اجتماعی خاصی نداشت.

اخلاق چگونه؟ بسیاری از فعالیت‌های معنادار، اخلاقی هستند. اما آدولف آیشمن، معمار «راه حل نهایی» که برنامه‌ای برای کشتار اقلیت‌های دینی در آلمان نازی بود را در نظر بگیرید که به هر حال درگیر پروژه‌ای بود که تأثیر عمیقی بر زندگی میلیون‌ها نفر داشت، تأثیری عمیقاً وحشتناک. اگرچه ممکن است ما دوست نداشته باشیم کاری که او انجام می‌داد را «معنادار» بنامیم چون «معنا» یک اصطلاح مثبت است، اما من روشی اصولی برای مستثنا کردن عمل وی از فعالیت‌های معنادار نمی‌بینم. برای ارائه یک مثال ملایم‌تر، صعود به قله اورست را در نظر بگیرید. این کار از نظر بسیاری ارزشمند و مهم است، اما من شک دارم که حتی خود کوه‌نوردان نیز آن را با درجه «خوب» ارزیابی کنند.

مانند بسیاری از تحلیل‌ها در این حوزه، از نظر من یک فعالیت معنادار حاوی دو بُعد اهمیت و تأثیر است. چنین مفاهیمی ذاتاً مبهم هستند. برخی کارها وجود دارند که تقریباً همه موافق‌اند که معنادار نیستند مثل خوردن یک کلوچه و کارهای دیگری وجود دارند که تقریباً همه آن‌ها را اثرگذار می‌دانند مانند وقف کردن زندگی خود برای پایان دادن به گرسنگی در جهان. اما فعالیت‌های زیادی در بین این دو طیف قرار می‌گیرند و فعالیت‌هایی که برای یک فرد معنادارند ممکن است از نظر دیگری بی‌معنا باشد. اکنون می‌توانیم به مثال‌هایی که پیش‌ازین در موردشان صحبت کردیم مانند کوه‌نوردی، شرکت در جنگ و پرورش فرزندان بازگردیم و ببینیم که چگونه با معیارهای ما مطابقت دارند. همه آن‌ها شامل یک هدف تأثیرگذار هستند. البته در مورد کوه‌نوردی دشوار است که این‌گونه فرض کنیم، اما مطمئناً خود کوه‌نوردان آن را تأثیرگذار می‌دانند. آن‌ها در یک دوره زمانی طولانی بسط می‌یابند. شامل یک سری از وقایع و رویدادها می‌شوند و ساختار روایی دارند، یعنی به نوعی می‌توان داستان آن‌ها را از ابتدا تا انتها در یک ساختار مشخص تعریف کرد. اما در سوی دیگر وقتی صحبت از معیارهای اختیاری به میان می‌آید، آن‌ها با برخی معیارها مطابقت دارند اما با همه نه: همه آن‌ها اجتماعی هستند و برخی از نظر اخلاقی ارزشمند هستند (باز هم کوه‌نوردی از همه کمتر).

احتمالاً متوجه شده‌اید که رنج جزء این معیارها نیست. اما با توجه به اینکه معنا شامل پیگیری اهداف مهم و تأثیرگذار است، ناگزیر با رنج و همچنین با دشواری، اضطراب، تعارض و شاید خیلی چیزهای دیگر همراه خواهد بود. وقتی کسی بچه‌دار شدن یا رفتن به جنگ یا کوه‌نوردی را انتخاب می‌کند، ممکن است آرزوی رنج کشیدن نداشته باشد یا از آن استقبال نکند اما شرکت در این فعالیت‌ها با خود رنج را به همراه خواهند داشت.

ما در مورد پیگیری فعالیت‌های معنادار صحبت کردیم، اما تجربیات معنادار نیز به عنوان یک مفهوم مجزا باید در نظر گرفته شوند. در اینجا کار سخت‌تر و رقابت بیشتر است. این تجربیات می‌توانند منفعل‌تر باشند و لزوماً شامل دستیابی به یک هدف نیستند. آنچه در اینجا کلیدی به نظر می‌رسد این است که این تجربیات باعث تغییر شما خواهند شد. این تغییر می‌تواند عمیق باشد (مانند زایمان) یا می‌تواند در معنایی محدودتر، تجربه‌ای متمایز و به یاد ماندنی باشد، تجربه‌ای که می‌تواند داستان خوبی را خلق کند. همانند فعالیت‌های معنادار، برای یک تجربه معنادار نیز موضوع «درجه و اندازه» مهم است.

در یک مقاله که اخیراً چاپ شده است از مردم خواسته شد تا به مهم‌ترین تجربه خود فکر کنند. پژوهش دو بخش داشت. در بخش اول تجارب یک سال گذشته و در بخش دوم تجارب سه ماه گذشته مدنظر بود. از آزمودنی‌ها خواسته شد آن تجربه را در یک پاراگراف توصیف کنند و سپس میزان معناداری آن را از ۰ (تجربه‌ای بی‌معنا) تا ۱۰ (معنادارترین تجربه) رتبه‌بندی کنند. همچنین از آن‌ها خواسته شد تا میزان لذت‌بخش یا دردناک بودن تجربه را مشخص کنند.

مشخص شد که معنادارترین وقایع در دو سر طیف قرار دارند؛ یا بسیار خوشایند هستند یا بسیار دردناک. این تجارب دارای اهمیت بوده و اثری از خود به جای می‌گذارند.

لوونشتاین نیز در بحث خود در مورد کوه‌نوردی به همین موضوع می‌رسد و خاطرنشان می‌کند افرادی که بدترین مصائب را پشت سر گذاشتند، بیشتر از سایر افراد تجربیات خود را مثبت ارزیابی کردند. موريس هرتزوغ^{۲۴۲} که بخشی از اولین تیمی بود که در سال ۱۹۵۰ به قله آنپورنای^{۲۴۴} نپال صعود کرد، چندین انگشت و قسمتی از پاهای خود را از دست داد، اما با نگاهی مثبت گفت که این امتحان و سختی پیش آمده «به من اطمینان خاطر و آرامش مردی را داده است که به موفقیت و رضایت کامل از خود رسیده است. به من لذت نادری از دوست داشتن کاری که قبلاً آن را ناچیز می‌انگاشتم بخشیده است؛ و زندگی جدید و باشکوهی در برابر من گشوده شده است.» یک ودرز^{۲۴۵} که پس از رها شدن شبانه در کولاک در اورست، دست‌ها و بیشتر صورتش را از دست داد، می‌گوید: «دستم را دادم و خانواده‌ام را به دست آوردم. این معامله‌ای است که به راحتی آن را می‌پذیرم.» لوونشتاین با بی‌تفاوتی نتیجه می‌گیرد: «معناسازی ممکن است با از دست دادن اعضای بدن نیز تقویت شود.»

در حال حاضر، هیچ‌کس رویدادهای منفی شدید مانند آنچه که توسط کوه‌نوردان مذکور تجربه شده است را انتخاب نمی‌کند اما اغلب ما به دنبال تجربیات منفی جزئی‌تر هستیم، تا حدی به دلیل ماهیت دگرگون‌ساز آن‌ها و البته به این دلیل که ممکن است بعداً بخواهیم باز هم چنین تجربیاتی را داشته باشیم. ما می‌خواهیم آن‌ها را در حافظه‌مان ذخیره کنیم و اگر بخواهیم اصطلاح عجیب ولی درستی بکار ببریم آن‌ها را در آینده مصرف کنیم. برای انجام این کار، حاضریم رنج بکشیم یا حداقل از لذت چشم‌پوشی کنیم. همان‌طور که فیلسوف رومی سنکا^{۲۴۶} می‌گوید: «چیزهایی که تحمل آن‌ها سخت باشد، به خاطر سپردن آن‌ها شیرین است.»

این موضوع توسط چند پژوهش جالب بررسی شده است. در یکی از آن‌ها، از افراد یک سری

سؤالات پرسیده شد:

«فرض کنید یک استراحت شش ساعته در فرودگاه بوداپست دارید. آیا ترجیح می‌دهید در فرودگاه بمانید و با لپ‌تاپتان فیلم ببینید یا در هوای بسیار سرد، شهر را بگردید؟»

«شما در تعطیلات هستید، آیا در هتل ماریوت^{۴۴۷} در فلوریدا اقامت خواهید کرد یا در یک هتل یخی در کبک؟»

برای هر دو سؤال از آزمودنی‌ها پرسیده شد: «کدام تجربه به یاد ماندنی‌تر است؟»، «کدام تجربه لذت‌بخش‌تر است؟» و «کدام تجربه را انتخاب می‌کنید؟» مشخص شد که فعالیت انتخاب شده معمولاً به عنوان تجربه‌ای بیشتر به یاد ماندنی ارزیابی می‌شود، حتی اگر به لحاظ لذت‌بخش بودن پایین‌تر از تجربه دیگر باشد. اکثر مردم گفتند که گشتن در بوداپست یا رفتن به هتل یخی را انتخاب می‌کنند حتی اگر پیش‌بینی می‌کردند که اقامت در فرودگاه و رفتن به فلوریدا لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

پژوهش دیگری تقابل میان «فلوریدا-کبک» را با آزمودنی‌های جدیدی مورد بررسی قرار داد و این بار از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا دلیل انتخاب‌هایشان را توضیح دهند. حدود یک سوم افراد، تعطیلات فلوریدا را انتخاب کردند که اغلب انتخابشان بر اساس لذت بود و از کلماتی مانند «سرگرم‌کننده»، «لذت‌بخش» یا «خوشایند» استفاده کردند. چنین کلماتی به‌ندرت توسط انتخاب‌کنندگان «اقامت در یک هتل یخی در کبک» بیان شد و آن‌ها اغلب علت انتخابشان را راهی برای به دست آوردن خاطرات جدید می‌دانستند و چنین تعطیلاتی را به عنوان «چالش‌برانگیز اما خاطره‌ساز» و «سرد، جدید و به یاد ماندنی» توصیف می‌کردند.

تحقیق سوم در شب سال نو در میدان تایمز که در منهتن نیویورک قرار دارد انجام شد. محققان افرادی که از قبل ساعت‌ها در هوای بسیار سرد بیرون بودند را مورد آزمایش قرار دادند. از تعدادی افراد خواسته شد تا در مورد همان لحظه فکر کنند: «آیا در حال حاضر از انتخاب خود برای آمدن به میدان تایمز خوشحالی‌دید؟». از بقیه افراد خواسته شد تا به آینده فکر کنند: «ده سال بعد، وقتی به انتخاب امشب خود برای آمدن به میدان تایمز بنگرید، فکر می‌کنید از انتخاب خود خوشحال خواهید شد؟». سپس به همه آن‌ها گفته شد: «پیش‌بینی می‌شود که امشب در نیویورک برف ببارد» و از آن‌ها پرسیده شد که آیا امیدوارند آسمان در نیمه شب صاف باشد یا اینکه برف ببارد؟

زمانی که مردم برانگیخته شدند تا به آینده دور به جای زمان حال فکر کنند، بیشتر ترجیح دادند که نیمه شب برف ببارد. همچنین زمانی که به آن‌ها گفته شد: «این اولین بار در ۱۵ سال گذشته است که در شب سال نو در نیویورک برف می بارد»، احتمالاً به این دلیل که این امر باعث می شود تجربه ناب و جالبی داشته باشند، بیشتر بارش برف را ترجیح دادند.

تمامی این موارد نمونه‌هایی هستند که نشان می دهند چگونه تجربیات معناداری را انتخاب می کنیم تا آن‌ها را برای آینده ذخیره کنیم. اما می توانید به دنبال تجربیات معنادار در گذشته نیز باشید. ویکتور فرانکل شرح داد که چگونه او و سایر زندانیان با محرومیت از غذا مورد تنبیه قرار می گرفتند و نگران بود که برخی دست به خودکشی بزنند. به همین دلیل فرانکل با آن‌ها در مورد زمان حال (می توانست بدتر از این هم باشد) و آینده (اوضاع بهتر خواهد شد) صحبت می کرد. اما این همه ماجرا نبود. او می گوید:

«من فقط از آینده و حجابی که بر آن کشیده شده بود صحبت نکردم، بلکه به گذشته هم اشاره کردم. به تمام شادی‌های گذشته؛ اینکه چگونه نور آن حتی در تاریکی کنونی می درخشد. و برای اینکه خودم شبیه به یک واعظ به نظر نرسم از شاعری نقل قول کردم که نوشته بود: هیچ قدرتی بر روی زمین نمی تواند آنچه که تجربه کرده اید را از شما بگیرد. نه تنها تجربیات ما، بلکه تمام کارهایی که انجام داده ایم، هر فکر بزرگی که داشته ایم و تمام رنج‌هایی که کشیده ایم، هیچ کدامشان از دست نرفته اند. اگرچه در گذشته رخ داده اند اما ما آن‌ها را به وجود آورده ایم. در گذشته بودن نیز نوعی بودن است و شاید مطمئن ترین نوع بودن.»

فصل ششم: ایثار

در یک فستیوال هندویسم در جزیره موریس^{۲۴۸}، برگزارکنندگان جشن بر روی زغال‌های داغ راه می‌روند و درون گونه‌ها و زبان‌هایشان سیخ فرو می‌کنند. آن‌ها قلاب‌هایی را در پشت و شکمشان فرو می‌کنند و این قلاب‌ها به ارابه‌هایی وصل می‌شوند که صدها کیلو وزن دارند. سپس ساعت‌ها در زیر آفتاب بعد از ظهر این ارابه‌ها را به بالای تپه‌ای در دوردست می‌کشند.

این قبیل آزمون‌های معنوی، دشوار و افراطی هستند، اما اشکال خفیف‌تری از رنج خودخواسته در سایر ادیان نیز وجود دارد، مانند طرد لذات دنیوی در روزه‌داری در یوم کیپور و ماه رمضان. همچنین تمامی ادیان دارای محدودیت‌ها و ممنوعیت‌هایی هستند که در ۲۴ ساعت شبانه‌روز، ۷ روز هفته و ۳۶۵ روز سال ادا می‌شوند. این آیین‌های دینی تعیین می‌کنند که چه چیزی می‌توانید بخورید و با چه کسانی، چه زمانی و چگونه می‌توانید رابطه زناشویی داشته باشید اما ابعاد وسیع‌تری نیز دارند. به عنوان فردی که سال‌های نوجوانی خود را صرف رفتن به کنیسه کرده است، از احکام دینی که بسیاری از کارها را منع می‌کند آگاهم. علاوه بر این، ادیان احکام خود را موعظه می‌کنند و متون مقدس در خصوص اهمیت نفی لذات دنیوی و فضیلت تجربه ایثار و رنج، صریح و بی‌پرده هستند.

حال که تا اینجا کتاب پیش آمده‌اید می‌دانید که رنج‌های مشابهی در محیط‌های سکولار وجود دارند. عذاب‌های برگزارکنندگان جشن در جزیره موریس چندان متفاوت از اشکال شدید روابط توأم با سادیسم و مازوخیسم نیست. ایثار و محرومیت؟ دوره‌های طولانی سکون و سکوت؟ این موارد را در تمرینات ورزشی و مراقبه نیز می‌بینید. دلایلی انتزاعی برای اهمیت رنج به عنوان کلید زندگی خوب؟ بسیاری از آموزه‌های غیر دینی نیز وجود دارند که همین را می‌گویند.

اما هیچ پژوهشی در زمینه رنج خودخواسته بدون نگرستن به دین، کامل نخواهد بود. ادیان، ارزش اجتماعی رنج را الگوسازی می‌کنند. رنج از منظر دینی نه به عنوان فریادی برای طلب کمک که توسط نوجوانان آشفته در آسیب‌هایی که به خود می‌رسانند مشاهده می‌شود، بلکه به عنوان نوعی چسب اجتماعی است، نوعی تعلق که در فصل گذشته به طور خلاصه به عنوان یکی از ویژگی‌های معنا مورد بحث قرار دادیم. شاید مهم‌تر از همه، دین، طولانی‌ترین و عمیق‌ترین مبارزه گونه ما برای درک معنای رنج از جمله رنج‌های ناگزیر و غیرخودخواسته است.

تمامی ادیان، آیین‌هایی را در بر می‌گیرند. برخی آیین‌های دینی دردناک هستند مانند تیغ زدن به

خود و ختنه؛ برخی دیگری ضرر و یا حتی لذت بخش هستند مانند آواز و رقص، نقاشی روی بدن و جشن های همگانی.

برای مدت های طولانی این معما وجود دارد که آیین های دینی برای چه وجود دارند. بسیاری از مردم از جمله خودم فکر می کنند که مبنای روان شناختی دین و آیین های دینی، بخشی از طبیعت انسان است؛ اما این فرض نمی تواند در مورد برخی آیین های خاص درست باشد. هیچ کودک دو ساله ای از روی غریزه دعای ربانی نخوانده است و هیچ کس هم هرگز به طور غریزی این کار را نخواهد کرد. آیین ها اختراعات فرهنگی هستند.

بنابراین، رویکردی امیدوارکننده تر برای تبیین آن ها متوسل شدن به تکامل فرهنگی است. درست همان طور که انتخاب طبیعی به این دلیل رخ می دهد که مجموعه های خاصی از ژن ها به برخی از حیوانات کمک می کنند تا بیشتر از سایر موجودات، زنده مانده و تولید مثل کنند، تکامل فرهنگی نیز به این دلیل رخ می دهد که برخی از شیوه های اجتماعی به برخی از جوامع کمک می کند تا نسبت به سایرین دوام بیشتری داشته و سریع تر رشد کنند. اگر جامعه شماره ۱ دارای مراسمی است و جامعه شماره ۲ این مراسم را ندارد و اگر به دلیل این مراسم، جامعه شماره ۱ بهتر عمل کند، احتمالاً شما جامعه شماره ۱ را همراه با آن مراسم در صد یا هزار سال آینده خواهید دید.

یک رسم مفید مردم را متحد می کند. جوامع زمانی شکوفا می شوند که اعضای آن ها بخواهند انگیزه های خودخواهانه خود را کاهش داده و به اطرافیان شان اهمیت دهند. گفته می شود که یکی از کارکردهای عمومی دین همین مورد است. همان طور که یک روان شناس اجتماعی به نام جان اتان هایت^{۴۴۹} می گوید: «ادیان در راستای سرکوب شامپانزه درونمان و متجلی کردن زنبور درونمان عمل می کنند، تا اخلاق کندو که در آن گروه از همه چیز مهم تر است را در پیش بگیریم.» یکی از راه هایی که ادیان به این مقصود می رسند از طریق آیین ها است و به نظر می رسد که این اقدام نتیجه بخش است. اگر می خواهید بدانید کدام جوامع بیشتر دوام خواهند آورد، یک پیش بینی کننده قوی، تعداد ساعاتی است که آن ها در روز به رفتارهای آیینی می پردازند.

آیین ها چگونه اثرگذار هستند؟ نخست آنکه آیین ها می توانند فرایندی را ایجاد کنند که امیل دورکیم^{۴۵۰} آن را «جوشش جمعی»^{۴۵۱} می نامد. برای مثال، به رسم گرفتن بازوها و رقصیدن در یک عروسی فکر کنید. شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهد این نوع همگامی افراد را دور هم جمع می کند و باعث می شود که بیشتر از یکدیگر مراقبت کنند.

اما همه آیین‌ها دارای این ویژگی رفتار جمعی و همگامانه نیستند. برای مثال، آیین‌های دردناک معمولاً چنین نیستند. معمولاً فقط برخی افراد تجربه درد را انتخاب کرده و اکثراً تماشاگر هستند. اما چنین آیین‌هایی می‌توانند نوع متفاوتی از پیوند را ایجاد کنند که بر پایه همدلی است. بار دیگر فستیوال هندویسم در جزیره موریس را در نظر بگیرید. انسان‌شناس و دانشمند شناختی دیمیتریس زیگالاتاس^{۴۵۲} دریافت کسانی که در آیین‌های دردناک شرکت می‌کنند نسبت به گروه خود بامحبت‌تر و در نتیجه بیشتر سخاوتمند می‌شوند و هرچه درد بیشتری را تجربه کنند، گرایش بیشتری به گروه پیدا می‌کنند. نکته مهم این است که این وابستگی فزاینده به گروه نه تنها برای خود شرکت‌کنندگان، بلکه برای کسانی که اجرای آن‌ها را تماشا می‌کنند و نظاره‌گر آن‌ها در راهپیمایی طولانی به بالای تپه هستند نیز صدق می‌کند. این ناظران احساس درد نیابتی را گزارش می‌دهند و این احساس آن‌ها را به اجتماعشان نزدیک‌تر می‌کند.

آیین‌ها همچنین می‌توانند برای افرادی که در آن‌ها شرکت می‌کنند و نه صرفاً گروه‌هایی که به آن‌ها تعلق دارند سودمند باشند. این امر به ویژه در مورد آیین‌های دردناک صادق است. شرکت در آن‌ها به خواست خود، سیگنالی است که میزان تعهد شما به گروه و شجاعت و تقوایتان را نشان می‌دهد. زیگالاتاس اشاره می‌کند کسانی که می‌خواهند بیشترین سیخ را درون گونه‌ها و لب‌هایشان فرو کنند و سنگین‌ترین ارابه‌ها را می‌کشند، مردان جوانی هستند که به دنبال شرکای عشقی‌اند. همچنین، آن‌ها اغلب نسبتاً فقیر هستند، زیرا اگر ثروتمند باشید راه‌های آسان‌تری برای نشان دادن ارزش و اعتبارتان دارید.

زیگالاتاس همچنین به خطراتی که در این نوع آیین‌ها وجود دارد اشاره می‌کند. مرد باید انتخاب کند که چند سیخ را درون گونه‌ها و لب‌هایش فرو کرده و کدام ارابه را بکشد. البته هر چه بیشتر باشد بهتر است، اما اگر انتخابش زیاد از حد باشد، ممکن است شکست خورده و از تپه بالا نرود و این یک فاجعه اجتماعی است. این شکست نشانه‌ای بسیار علنی از ناتوانی وی بوده و بدتر از آن، به عنوان نشانه‌ای در نظر گرفته می‌شود که فرد، مورد تأیید خداوند نیست. هرچند دیدگاه شرکت‌کنندگان در خصوص کاری که انجام می‌دهند بر حسب آن چیزی است که خدایان فکر می‌کنند.

آیین‌ها معمولاً توسط پیروانشان به عنوان مکانیسم‌های استحکام گروه و علامت‌دهی نگریسته نمی‌شوند. کسانی که برای یوم کیپور روزه می‌گیرند، خود را پیرو فرامین متون مقدس و

خواسته‌های خداوند می‌دانند و یا افراد کمتر متدین، صرفاً از سنت پیروی می‌کنند یا به تعهدات خانوادگی‌شان احترام می‌گذارند. به نظر می‌رسد که آیین‌ها زمانی به بهترین وجه عمل می‌کنند که کارکردشان مبهم باشد. دشوار است که تصور کنیم آیین جزیره موریس در فرهنگی تداوم یابد که اعضای آن فرهنگ صریحاً معتقدند که این آیین‌ها سازوکاری برای افزایش همبستگی گروهی بوده و کارکرد دیگری ندارند. اگر این موضوع درست باشد، پس هرگونه تلاش‌های عامدانه و آگاهانه برای استفاده از آیین‌ها جهت برپا ساختن جوامع با شکست مواجه می‌شوند چراکه اگر آیین‌ها برای تحقق اهدافی سودمند انجام شوند، مؤثر نخواهند بود.

ممکن است عده‌ای بیان کنند که ما دین را اختراع کرده‌ایم تا برایمان دلیلی باشند که به انجام آیین‌ها بپردازیم، مانند کشیدن تصویر چشم گاو بر روی درخت تا انگیزه‌ای باشد برای تمرین تیراندازی با کمان، اما این فرض خیلی قوی نیست. برای داشتن آیین‌ها از جمله آیین‌های دردناک نیازی به خدا یا دین ندارید. برای مثال، در برخی از باشگاه‌های جوجیتسوی برزیلی، افرادی که به سطح بالاتر می‌رسند از میان تونل سایر اعضای باشگاه می‌دوند و اعضای باشگاه با کمر بند آن‌ها را می‌زنند و کمر و گردن‌شان خراشیده و خونین می‌شود. این رسم به عنوان یک تجربه مهم و حتی متعالی دیده می‌شود.

گاهی اوقات، یک نمایش عمومی مازوخیستی شبیه به آنچه در فستیوال هندویسم در جزیره موریس می‌بینید از نو خلق می‌شود که به هیچ عنوان یک آیین نیست، بلکه عملی برآمده از رنج خودخواسته برای تحت تأثیر قرار دادن و نشان دادن وفاداری به گروهی است که به آن تعلق دارید. پسر من از رویدادی به من گفت که توسط یک باشگاه اسکی در دانشگاهش برگزار شده بود. در این رویداد، رقابتی بر سر به دست آوردن برخی پست‌های مدیریتی باشگاه برگزار شد. نامزدها به ترتیب در مقابل اعضای گروه روی سن می‌رفتند، در مورد پستی که برای آن رقابت می‌کردند صحبت می‌کردند و سپس برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران کاری انجام می‌دادند، مانند گفتن یک جوک، پشتک وارو زدن و این قبیل چیزها. نوبت به مرد جوانی رسید که روی صحنه رفت و گفت واقعاً هیچ یک از پست‌ها را نمی‌خواهد، اما پرسید که از نظر تماشاگران مشکلی ندارد که وی کاری را انجام دهد. مردم موافقت کردند.

و بعد دستش را در کیسه‌ای فرو برد و شش تله موش را بیرون آورد. آن‌ها را روی انگشتان دست چپ و زبانش زد و سپس یک بطری سس تند بیرون آورد و مقداری از آن را در چشم راست و

مقداری را هم در چشم چپش ریخت. سرانجام یک دستگاه منگنه و تابلویی که روی آن نوشته بود «باشگاه اسکی و اسنوبورد یو بی سی» را بیرون آورد و تابلو را به سینه‌اش منگنه کرد. جمعیت برخاستند و تشویقش کردند و مسئولان باشگاه به افتخار او پست مدیریتی جدیدی ایجاد کردند.

کتابم پیرامون بحث و دفاع از رنج خودخواسته است و مطالب بیشتری وجود دارند که ذکر خواهند شد اما در مورد رنجی که خودخواسته نیست چطور؟ در مورد چیزهایی که نمی‌خواهید چطور؟ برای مثال، انتظار طولانی در مرکز تعویض پلاک خودرو، برخورد ناگهانی انگشت پا به جایی، کمردرد شدید، از دست دادن خانه خود در اثر سونامی، مرگ فرزند، شکنجه شدن یا گذراندن سال‌های عمر خود در اردوگاه کار اجباری. نه رنجی که انتخاب کرده‌اید. نه رنجی که نتیجه فرعی یک فعالیت معنادار خودخواسته است یا منعکس‌کننده یک تعهد اجتماعی یا تصمیم اخلاقی است. نه رنجی که هر لحظه بتوانید به آن بگویید «ایست». رنجی که به ناگزیر اتفاق می‌افتد.

به داستان جیمز کاستلو^{۲۵۲} توجه کنید. در آوریل ۲۰۱۳، او در نزدیکی خط پایان دوی ماراتن بوستون در حال تشویق یکی از دوستانش بود که چند بمب منفجر شد. ترکش بمب‌ها به کاستلو خورد و دست‌ها و پاهایش شدیداً سوختند. او ماه‌ها عمل جراحی و توانبخشی را پشت سر گذاشت. اگر این ماجرا را در اینجا خاتمه می‌دهم به این دلیل است که مابقی ماجرا توضیح واضح‌تری است؛ اتفاقات بدی روی می‌دهند و ما باید از شر آن‌ها خلاص شویم.

اما داستان کاستلو پیچیده‌تر از این بود. وقتی در بیمارستان بود، عاشق پرستاری به نام کریستا داگوستینو^{۲۵۳} شد و آن‌ها با هم ازدواج کردند و سپس کاستلو عکسی از حلقه ازدواج را در فیس‌بوک منتشر کرد و نوشت: «اکنون متوجه شدم که چرا در این فاجعه نقش داشتم. دلیل آن دیدن بهترین دوست و عشق زندگی‌ام بود.»

این واکنش نسبت به رنجی که انتخاب نشده است غیرعادی نیست. این جمله که می‌گوید «هر چیزی به دلیلی رخ می‌دهد» را گوگل کنید یا آن را در رسانه‌های اجتماعی جستجو کنید. همه جا هست. شاید خودتان نیز یکی دوبار این جمله را گفته باشید و شاید اعتقاد داشتن به آن فکر خوبی باشد.

دنیل گیلبرت در مورد چیزی به نام «سیستم ایمنی روان‌شناختی» در ما صحبت می‌کند، بخشی از

روان ما که با معنا بخشیدن به تجربیات منفی، از آن‌ها بهبود می‌یابد. او داستان کیتی بیرز^{۴۵۵} را روایت می‌کند که در نُه سالگی، به مدت دو هفته توسط یکی از آشنایان خانوادگی‌شان ربوده شد و در زیرزمین خانه وی مورد تجاوز و شکنجه قرار گرفت. توصیف او از این رویداد در بیست سال بعد چه بود؟ «بهترین اتفاقی بود که برایم افتاد.» یا به موریس بیکهام^{۴۵۶} توجه کنید که سی و هفت سال را در زندان ایالتی لوئیزیانا^{۴۵۷} به دلیل جنایتی که مرتکب نشده بود گذراند. او در این رابطه گفت: «لحظه‌ای هم پشیمان نیستم. تجربه باشکوهی بود.» یا از فصل قبل، حرف‌های جورج لوونشتاین را در خصوص صعودهای وحشتناکش به یاد بیاورید. مردی که چندین انگشت و قسمتی از پای خود را از دست داد و گفت: «زندگی جدید و باشکوهی در برابرم گشوده شده است.» یا فرد دیگری که گفت: «دستم را دادم و خانواده‌ام را به دست آوردم، این معامله‌ای است که به راحتی آن را می‌پذیرم.»

وقتی به دنبال این باور بگردید، همه جا آن را می‌بینید. دوست و همکارم لوری سانتوس، پادکستی عالی در مورد شادکامی دارد و در یکی از قسمت‌ها با مرد جوانی به نام ج. ر. مارتینز^{۴۵۸} مصاحبه می‌کند. کسی که در عراق خدمت می‌کرد و در یک ماشین جیپ در حال سوختن که توسط یک بمب دست‌ساز منفجر شده بود گیر افتاد. او برای مدتی طولانی در بیمارستان بستری بود و تا آخر عمرش معلول شد. وی داستانش را با جزئیات وحشتناک آن مثل زمانی که چهره زخمی خود را برای اولین بار در آینه دید تعریف کرد و در جایی از مصاحبه سانتوس از او پرسید:

سانتوس: «اگر به گذشته برگردی، آیا چیزی رو تغییر می‌دی؟ کار دیگه‌ای می‌کنی؟»

مارتینز: «نه، من چیزی رو تغییر نمی‌دم. صد در صد همین کار رو می‌کنم.»

سانتوس: «اما آیا انفجار، زخم‌ها و جراحی رو تغییر نمی‌دی؟ همه اینا رو حفظ می‌کنی؟»

مارتینز: «آره. متبرک شدم.»

چنین نمونه‌هایی روشن و واضح هستند. اما آیا به اندازه کافی گویای امر هستند؟ من و دانشجوی فارغ‌التحصیلم کونیکا بانرجی^{۴۵۹} در مجموعه مقالاتی که چند سال پیش نوشتیم به بررسی این موضوع پرداختیم که معنا بخشیدن به رویدادهای مختلف زندگی چقدر مرسوم است.

در یک پژوهش، ما از مردم خواستیم که ابتدا رویدادهای مهم زندگی خود مانند فارغ التحصیلی، تولد فرزندان، عاشق شدن، مرگ اعضای نزدیک خانواده و بیماریهای جدی را مرور کنند. از آن‌ها پرسیدیم که آیا احساس می‌کنند که این اتفاقات ناشی از سرنوشت و تقدیر بوده‌اند؟ آیا به دلیلی رخ داده‌اند؟ و آیا رخ داده‌اند تا پیامی به آن‌ها برسانند؟ ما متوجه شدیم که مردم اغلب به همه یا بیشتر این سؤالات، هم برای رویدادهای منفی و هم رویدادهای مثبت پاسخ بله می‌دهند و این باور اغلب حتی در کسانی که خودشان را بدون اعتقاد توصیف کردند نیز وجود داشت. در پژوهشی دیگر متوجه شدیم که حتی کودکان خردسال نیز نسبت به این باور که وقایع زندگی به دلیلی اتفاق می‌افتند، به عنوان مثال برای «فرستادن یک نشانه» یا «درس دادن به آن‌ها»، سوگیری نشان می‌دهند و در این خصوص باور قوی‌تری نسبت به بزرگسالان دارند.

این یافته‌ها برای ما جالب بودند زیرا نشان می‌دهند که اعتقاد به سرنوشت و کارما^{۴۶} (باور به تعیین سرنوشت فرد توسط اعمالش در آیین هندو و بودیسم) ممکن است همگانی باشد. اما همچنین دریافتیم که دین تأثیر زیادی بر نحوه نگرش مردم به این رویدادها دارد. برای مثال، وقتی از شرکت‌کنندگان پرسیدیم که آیا معتقدند رویدادهای مهم زندگی «اتفاق می‌افتند تا به آن‌ها پیامی بدهند»، احتمال موافقت افراد دین‌دار بیش از دو برابر افراد بی‌دین بود. تفاوت‌های مشابهی برای پرسش‌هایی در مورد اینکه آیا رویدادی «مقدر شده است» یا «به دلیلی اتفاق افتاده است» وجود داشت.

جای تعجب نیست که دین چنین اثری دارد. همان‌طور که دین می‌تواند پاسخی منسجم برای معنای زندگی ارائه دهد (که در فصل گذشته مورد بحث قرار گرفت)، می‌تواند به رنج‌های ناگزیر نیز معنا بخشد. دین این کار را به طرق مختلف انجام می‌دهد.

برخی ادیان آموزش می‌دهند که رنج محصول نوعی نظم و قاعده سودمند است. خداوند سختگیر است اما شما را دوست دارد و بنابراین مشقتی که تحمل می‌کنید مجازاتی است که او بر شما تحمیل می‌کند اما او این کار را برای نفع شما انجام می‌دهد. این آموزه به صراحت در عهد جدید آمده است:

«تحمل مشقت نوعی نظم و قاعده است. هر نظم و انضباطی ناخوشایند و دردناک است اما بعداً برای کسانی که توسط این قواعد تربیت شده‌اند فرجامی از عدالت و صلح به بار می‌آورد.»

این عبارت از عهد جدید با نکته‌ای مثبت به پایان می‌رسد، با این وعده که این نظم و انضباط به بهبود زندگی ما کمک می‌کند و «فرجامی از عدالت و صلح» به بار می‌آورد؛ اما جملات اولیه کمتر مبتنی بر نتیجه هستند و بر مشروعیت تمرکز دارند، اینکه بدون چنین مجازاتی، ما اصلاً «پسران یا دختران واقعی» نخواهیم بود. در اینجا انضباط به عنوان بخشی از رابطه ما با خدا در نظر گرفته می‌شود. به هر حال، پدران خوب فرزندان‌شان را تأدیب می‌کنند، بنابراین رنج ما حتی با کنار گذاشتن هرگونه تأثیر مثبتی که ممکن است داشته باشد، نشان‌دهنده عشقی است که خداوند به ما دارد.

تبیین متفاوتی از رنج در سنت مسیحی، رابطه فرد با عیسی مسیح را شامل می‌شود. مثالی افراطی را می‌توان در کشور فیلیپین یافت، جایی که در روز «آدینه نیک»^{۲۶۱}، توبه‌کنندگان کاتولیک، خود را به صلیب می‌کشند. اما آیا این تبیین، در مورد رنج غیرخودخواسته و ناگزیر نیز صدق می‌کند. یکی از تفاسیر آموزه‌های پولس قدیس^{۲۶۲} بیان می‌کند: «از آنجا که ما از طریق مرگ و رستخیز مسیح نجات می‌یابیم، باید در مصائبش سهیم باشیم تا رستگار شویم.» این مضمون توسط پاپ ژان پل دوم^{۲۶۳} نیز مورد بررسی قرار گرفته است که می‌نویسد: «با سهیم شدن در رنج مسیح، مؤمنان به یک معنا، بهای بی‌حد و حصر رستگاری ما را می‌پردازند.»

رویکرد دیگر به سودمندی رنج، توسط سی. اس. لوئیس^{۲۶۴} نویسنده و متکلم بریتانیایی ارائه شده است. او نگران است که ما به واسطه شادکامی، بیش از حد از خودراضی و مغرور شویم. بنابراین، رنج از خواب غفلت بیدارمان می‌کند. او در نثر زیبایی می‌گوید «درد، تأکید دارد تا حضور داشته باشیم. خداوند در لذاتمان با ما زمزمه می‌کند، در وجدانمان با ما سخن می‌گوید، اما در دردهایمان فریاد می‌زند: درد بلندگوی اوست که دنیای کر و لال را بیدار کند، حجاب را از بین می‌برد و پرچم حقیقت را در قلعه ارواح شورشی برافراشته می‌کند.»

ممکن است این تبیین‌های رنج را فقط چیزهایی ببینیم که ادیان تمایل دارند بیان کنند، به همان ترتیبی که ادیان نظریه‌هایی درباره علت بیماری‌های روانی یا رؤیاها ارائه می‌دهند، اما شاید این تبیین‌ها اهمیت بیشتری داشته باشند. هنگامی که دانشمندان علوم شناختی در مورد کارکردهای دین صحبت می‌کنند، اغلب می‌گوییم که دین کنجکاوی ما در مورد برخی سؤالات بزرگ را برآورده می‌کند و به ما می‌گوید که هستی از کجا آمده و انسان‌ها و حیوانات چگونه به وجود آمده‌اند. اما معلوم نیست که این سؤالات متافیزیکی عمیق و گسترده همان چیزهایی هستند که ما بیشتر در خصوص آن‌ها نگرانیم. گمان می‌کنم همچون اکثر مردم اگر هیچ درک درستی درباره منشأ جهان

نداشته باشم، باز هم به خوبی زندگی خواهم کرد. اما نیاز به درک رنج موضوع ضروری‌تری است، به‌ویژه زمانی که خودمان در رنج هستیم. می‌خواهیم مطمئن شویم، می‌خواهیم بدانیم که هیچ چیز بیهوده نیست، شاید می‌خواهیم بشنویم که رنجمان تمام خواهد شد و پاداش خواهیم گرفت، چه در آینده بر روی زمین، چه در بهشت یا در یک زندگی دیگر. ایده دین مبنی بر اینکه رنج خوب است پیامی است که ما مشتاق شنیدن آنیم.

این موضوع در داستان کوتاهی از تد چیانگ^{۴۶۵} با نام «اومفالوس»^{۴۶۶} نشان داده شده است، جایی که مردمان ساکن در یک جهان دیگر متوجه می‌شوند که دنیای آن‌ها احتمالاً قبل از ساخت جهان واقعی به صورت آزمایشی ساخته و رها شده است و مورد محبت خداوند قرار نگرفته‌اند. راوی تأثیری که این کشف بر مردی گذاشته است را شرح می‌دهد:

دکتر مک‌کالو^{۴۶۷} گفت: «شما بی‌اولاد هستید، بنابراین نمی‌توانید درد از دست دادن یک پسر را درک کنید.»

به او گفتم: «حق با اوست و گفتم حالا فهمیدم که چرا این کشف (فهمیدن اینکه مورد محبت خداوند نبوده‌اند) باید به طور خاصی برای آن دو نفر سخت بوده باشد.»

پرسید: «واقعاً درک می‌کنی؟»

آنچه را که حدس می‌زدم به او گفتم: «اینکه تنها چیزی که مرگ پسرش را قابل تحمل کرده، دانستن این بود که مرگ وی بخشی از یک طرح بزرگ‌تر بود. اما پروردگارا، اگر نوع بشر در کانون توجه تو نباشد، چنین طرحی وجود ندارد و مرگ پسری معنی خواهد بود.»

در دوران گذشته و کمتر سکولار، ارزش رنج ناگزیر و غیرخودخواسته به طور گسترده‌تری مورد پذیرش بود. در اوایل دهه ۱۸۰۰، داروهای بیهوشی از جمله اکسید نیتروژن و اتر ساخته شدند. برای ما انسان‌های مدرن، این کشف بی‌نظیر به نظر می‌رسد. اگر دوست داشتید در گذشته زندگی می‌کردید، فقط برخی از توصیف‌های جراحی را در دنیای قبل از کشف داروهای بیهوشی بخوانید. هنگامی که از پی جی اورورک^{۴۶۸} روزنامه‌نگار و طنزپرداز سیاسی آمریکایی در مورد آنچه در دوران مدرن بسیار خوب است پرسیده شد، ظاهراً به سرعت پاسخ داد: «دندانپزشکی!»

اما افراد بسیاری در آن زمان فکر می‌کردند که بیهوشی عملی ناپسند است. ویلیام هنری اتکینسون^{۴۶۹} اولین رئیس انجمن دندانپزشکی آمریکا نوشت: «ای کاش چیزی به نام بیهوشی

وجود نداشت! به نظرم نباید جلوی انسان‌ها را از تجربه چیزی مانند درد که خداوند خواسته است تحمل کنند، گرفت.»

به نظرم این باور مضحک است و فکر می‌کنم شما هم همین نظر را داشته باشید، اما طرز فکری کاملاً بیگانه نیست. رنج ناشی از زایمان را در نظر بگیرید. من از برخی زنانی که صاحب فرزند شده‌اند شنیده‌ام که رنج جنبه مهمی از زایمان است و بی‌حسی اپیدورال باعث می‌شود این تجربه کم‌معنا و کم‌اعتبار شود.

تلاش‌های دین برای تبیین رنج ناگزیر و انتخاب نشده اغلب دلنشین و مناسب هستند. این تبیین‌های دینی همان چیزی هستند که ما می‌خواهیم بشنویم و به خوبی با سیستم‌های روان‌شناختی ما که به دنبال یافتن معنا در بدترین رویدادها هستند، هماهنگی دارند. اما از جنبه‌های دیگر، چنین تبیین‌هایی به سختی قابل قبول هستند. «سیستم ایمنی روان‌شناختی» محدودیت‌هایی دارد. بسیاری از ویژگی‌هایی که رنج را هنگامی که خودخواسته است ارزشمند می‌کنند، ویژگی‌هایی که تاکنون در این کتاب درباره آن‌ها صحبت کرده‌ایم، وقتی رنج غیرارادی باشد وجود ندارند.

یکی از لذت‌های رنج خودخواسته این است که می‌تواند نوعی بازی باشد، اما چیزی به نام بازی اجباری یا ناخواسته وجود ندارد چراکه بازی اجباری دیگر بازی نیست. داستانی که در یک مجله روان‌پزشکی آمده بود، این موضوع را نشان می‌دهد، موردی که ما را به موضوع دندانپزشکی بازمی‌گرداند. زنی بود که به روابط زناشویی توأم با درد علاقه داشت اما از رفتن به دندان‌پزشک متنفر بود. همسرش سعی کرد او را وادار کند که معاینه دندانپزشکی را به عنوان یک مایجراجویی مازوخیستی شهوانی تلقی کند، اما او نمی‌توانست این‌طور تصور کند، زیرا مراجعه به دندان‌پزشک کاری بود که او مجبور به انجامش بود. این یک انتخاب آزاد نبود. پس از مراجعه به دندانپزشکی او نمی‌توانست داستانی را تعریف کند که این موضوع را به صورت رنجی خودخواسته جلوه دهد.

یا لذت ناشی از تسلط را در نظر بگیرید. تسلط به طور طبیعی در رنج خودخواسته مشاهده می‌شود. سی. اس. لوئیس این نکته را در رابطه با روزه گرفتن در کتابش با نام «مشکل درد»^{۲۷} (هرچند به نشانه مخالفت) بیان می‌کند: «همه می‌دانند که روزه گرفتن از نداشتن غذا به دلیل فقر متفاوت است. روزه بر خلاف ولع، نشان‌دهنده اراده است و پاداش آن تسلط بر نفس است.» اما وقتی گرسنه بودن را انتخاب نکنید، تسلط بر نفس وجود نخواهد داشت.

و مورد بعدی اخلاق است. ادیان اغلب ادعا می‌کنند که رنج کشیدن از نظر اخلاقی خوب است. این ادعا ممکن است برای رنج خودخواسته و داوطلبانه منطقی باشد اما معمولاً برای اعمالی که در انتخابشان نقشی ندارید، اعتبار اخلاقی کسب نمی‌کنید. اگر بیشتر پولم را به فقرا بدهم، این عمل نوعی فداکاری است و می‌توانم از آن خوشحال باشم اما اگر فقرا برخلاف میل پولم را بگیرند، گفتن داستانی که قهرمانش من هستم، دشوار است.

باین‌حال، شخص ممکن است در نحوه واکنشش به رنج ناگزیر، از خود خوبی نشان دهد. واکنش‌هایی چون خویشتن‌داری و شجاعت در مواجهه با رنج، گله نکردن و تقصیر خود را بر دوش دیگران نینداختن می‌توانند اخلاقی باشند. در برخی شرایط نیز ابراز رنج می‌تواند حساسیتی اخلاقی را نشان دهد. یک جزوه بریتانیایی ناشناس از سال ۱۷۵۵ با عنوان «انسان: مقاله‌ای برای شرافت بخشیدن به گونه‌ها»، تعدادی ایده برای ترقی انسان ارائه کرده است که از جمله آن‌ها ایده‌ای به نام «مویه اخلاقی»^{۴۷۱} است: «گریه فیزیکی درحالی که هیچ ایده واقعی متناظری در ذهن وجود ندارد یا هیچ احساس اصیل قلبی که باعث آن شود در کار نیست، به سازوکار بدن بستگی دارد. اما مویه اخلاقی از احساسات واقعی در ذهن و قلب ناشی شده و همیشه همراه با آن‌ها است. به همین دلیل باعث شرافت ماهیت انسانی می‌شود، درحالی که گریه دروغین همواره آن را خوار می‌سازد.»

گاهی اوقات اشک واکنش درستی است. من با مردی دوست هستم که پس از چند ماه از مرگ همسرش بر اثر سرطان، دچار افسردگی شد. با گذشت زمان، برخی به او پیشنهاد کردند که به دنبال نوعی کمک باشد، یک درمانگر یا کسی که بتواند داروهای ضد افسردگی به او بدهد. برای آن‌هایی که او را می‌شناسند، تعجب‌آور نیست که وی این پیشنهاد را نپذیرفت. او گمان می‌کرد که شاید در آینده این کار را بکند اما احساس می‌کرد که غمش درست، به طرز صحیحی قابل احترام است و از بین بردن آن اشتباه است. مطمئن نیستم که من نیز کاملاً چنین نگرشی داشته باشم، اما البته اگر یکی از نزدیکانم به تازگی مرده بود، برایم دشوار خواهد بود که بخواهم برقصم. فقط این طور نیست که از نظر دیگران بد به نظر برسد، بلکه این کار از نظر اخلاقی ناپسند خواهد بود.

زادی اسمیت^{۴۷۲} نویسنده انگلیسی، در بحث خود درباره بچه‌دار شدن و خطرات بی‌امانی که در پی دارد، از جولیان بارنز^{۴۷۳} نقل می‌کند که به او گفته بود: «به همان اندازه که ارزشش را دارد دردناک است.» بنابراین، درد می‌تواند یک تأیید صحیح ارزش باشد.

برخی افکار ما در خصوص رابطه بین رنج و خوبی منطقی نیستند. در سال ۱۹۹۴، دنیل پالوتا^{۴۷۴}

شرکت «پالوتا تیم ورکس»^{۴۷۵} را جهت جمع‌آوری کمک‌های مالی برای اهدافی مانند تحقیقات در زمینه ایدز و سرطان سینه تأسیس کرد و موفق شد در عرض ۹ سال بیش از ۳۰۰ میلیون دلار جمع‌آوری کند، اما این شرکت صرفاً یک موسسه خیریه نبود. پالوتا از جمع‌آوری کمک‌های مالی حدود ۴۰۰ هزار دلار در سال درآمد کسب کرد. وقتی این خبر منتشر شد، مردم وحشت کردند. سازمان‌ها تحت فشار قرار گرفتند تا دیگر با او همکاری نکنند و در نهایت شرکتش بسته شد.

این رویداد نظر دو همکار من با نام‌های جورج نیومن^{۴۷۶} و دیلیان کین^{۴۷۷} را به خود جلب کرد و آن‌ها تصمیم گرفتند در مورد «نوع دوستی کثیف»^{۴۷۸}، یعنی اعمال نوع‌دوستانه‌ای که حتی اگر دنیا را بهتر کنند با منفعت شخصی همراه هستند، تحقیق کنند. در یکی از پژوهش‌ها، افراد درباره مردی خواندند که برای جلب محبت یک زن، چندین ساعت در هفته را به صورت داوطلبانه در محل کار او سپری می‌کرد. به برخی آزمودنی‌ها گفته شد که آنجا پناهگاه افراد بی‌خانمان بود و تأکید شد که با وجود اینکه مرد به دنبال منافع شخصی خودش بود اما کارهای مفیدی نیز انجام داد. به دیگران گفته شد که آنجا یک کافی‌شاپ بود. نتایج نشان داد وقتی مرد در پناهگاه بی‌خانمان‌ها کار می‌کرد، آزمودنی‌ها قضاوت بدتری راجع به او کردند. آن‌ها همچنین دریافتند که آزمودنی‌ها در خصوص راه‌اندازی یک موسسه خیریه برای کسب منفعت شخصی نسبت به راه‌اندازی یک شرکت انتفاعی به طور سخت‌گیرانه‌تری قضاوت می‌کنند. این یافته شباهت بیشتری با پرونده پالوتا داشت.

ما می‌خواهیم که خوبی‌هایمان به واسطه رنج تطهیر شوند. موردی که ذکر شد کاملاً سازگار با این ادعا نیست که ما اعمال خوب را به رنج پیوند می‌دهیم، اما شواهدی برای این ادعا نیز وجود دارد. به چالش سطل آب یخ فکر کنید، چالشی وایرال شده در شبکه‌های اجتماعی که مردم را تشویق می‌کرد تا برای حمایت از تحقیقات در زمینه بیماری ای‌ال‌اس^{۴۷۹}، یک سطل آب یخ روی سرشان بریزند. در تحقیقات آزمایشی نیز زمانی که افراد انتظار دارند تا درد و رنج را برای کمک به یک موسسه خیریه تحمل کنند، میزان کمک‌رسانی‌شان به آن موسسه بیشتر می‌شود که به اصطلاح به آن «اثر شهادت»^{۴۸۰} می‌گویند. رنج‌های تعمدی که در دین می‌بینیم مانند روزه گرفتن، ایثار و حتی آسیب زدن به خود، ممکن است منعکس‌کننده ویژگی کلی‌تری از آنچه ما فضیلت می‌دانیم باشند. اگر آن عمل آسیبی به همراه نداشته باشد، خوب نیست، بنابراین مایلیم یا در واقع، مشتاقیم درد را تجربه کنیم. به همین دلیل است که مؤسسات خیریه باهوش از پیاده‌روی گروهی و دوی ماراتن

حمایت می کنند، نه ماساژ گروهی و جشن های ساحلی.

می خواهم در اینجا به مسأله پیچیده تری اشاره کنم. فقط رنج کشیدن کافی نیست، بلکه باید معنایی نیز داشته باشد. کریستوفر اولیولا^{۴۸۱} و الدار شفیر^{۴۸۲} مثالی ارائه می کنند که این نکته را نشان می دهد. فرض کنید دوستی دارید که بیمار است و آن قدر ضعیف است که نمی تواند خانه اش را تمیز کند. هنگام ملاقات وی، او در اتاق دیگری در حال استراحت است و شما تصمیم می گیرید با شستن ظروف که در سینک آشپزخانه انباشته شده است او را غافلگیر کنید. شما یک ساعت را صرف ساییدن، شستن، آب کشیدن و خشک کردن ظروف می کنید. درست زمانی که شستن آخرین ظرف تمام می شود، دوستان وارد آشپزخانه شده و سینک تمیز را می بیند. لحظه خوبی به نظر می رسد. ببینید برایش چه کردید! حتی اگر بروید و او هرگز متوجه نشود که شما بودید که همه این کارها را انجام دادید، ممکن است همچنان احساس شعف کنید.

اما تصور کنید که دوست شما می گوید ماشین ظرفشویی دارد و اگر آن را می دیدید، می توانستید به سرعت همه ظروف را بشوید و با تلاش و زمان کمتر به همان نتیجه برسید. اولیولا و شفیر بیان می کنند که اگر شما چنین می کردید میزان رضایت شما کمتر می شد.

آن‌ها شواهدی آزمایشگاهی برای این ایده فراهم کردند. اگر از یک گروه از مردم بپرسید که آیا در یک عمل خیریه که شامل دویدن حدود ۸ کیلومتر است (کاری طاقت‌فرسا)، شرکت می‌کنند یا خیر؛ و همچنین از گروه دیگری بپرسید که آیا در یک عمل خیریه که شامل گردش دسته‌جمعی است (کاری خوشایند)، شرکت خواهند کرد یا خیر، احتمال موافقت افراد گروه اول بیشتر از گروه دوم است. این همان اثر شهادت است. اما وقتی از مردم خواسته می‌شود که هر دو گزینه را به طور هم‌زمان در نظر بگیرند (عمل خیریه با انتخاب بین دویدن حدود ۸ کیلومتر و یا گردش دسته‌جمعی) آن‌ها تمایل دارند که گردش دسته‌جمعی را انتخاب کنند. احتمالاً آن‌ها استدلال می‌کنند از آنجایی که گردش دسته‌جمعی به همان اندازه عملی مفید خواهد بود، رنج اضافی دویدن حدود ۸ کیلومتر معنایی ندارد. همان‌طور که نویسندگان اشاره می‌کنند، این موضوع نشان می‌دهد ما صرفاً تمایل نداریم که یک عمل خیر توأم با درد و رنج را انجام دهیم، بلکه رنج کشیدن تنها زمانی که برای یک پیامد مثبت ضروری تلقی شود ارزشمند است.

تا اینجا درباره این صحبت کردیم که آیا فکر می‌کنیم رنج غیرخودخواسته برای ما خوب است یا خیر؛ آیا رابطه ما با خدا را بهبود می‌بخشد؛ به ما درس‌های ارزشمندی می‌دهد؛ اجازه رشد معنوی می‌دهد و از نظر اخلاقی خوب است. اما آنچه را که مردم باور دارند فراموش کنید. حقیقت چیست؟ آیا واقعاً رنج غیرخودخواسته برای ما خوب است؟ آیا واقعاً ما را به انسان‌هایی با تاب‌آوری بیشتر، خوب‌تر و بهتر تبدیل می‌کند؟

بسیاری از افراد فکر می‌کنند که این‌طور است. برای تأیید این موضوع، در اینجا بخشی از سخنرانی فارغ‌التحصیلی قاضی ارشد جان رابرتز^{۲۸۲} در سال ۲۰۱۷ برای دانشجویان ارائه شده است.

«سخنرانان جشن فارغ‌التحصیلی معمولاً برای دانشجویان آرزوی موفقیت کرده و برایشان آرزوی اتفاقات خوب می‌کنند. من این کار را نمی‌کنم و دلیل آن را به شما می‌گویم. امیدوارم در سال‌های آینده هر از چند گاهی با شما ناعادلانه رفتار شود تا قدر عدالت را بدانید. امیدوارم دچار خیانت شوید زیرا اهمیت وفاداری را به شما می‌آموزد. متأسفم که می‌گویم، اما امیدوارم هرازگاهی تنها باشید تا وجود دوستانتان را امری بدیهی ندانید. هرازگاهی برایتان آرزوی بدشانسی می‌کنم تا از نقش شانس در زندگی آگاه شوید و بفهمید که موفقیت شما کاملاً سزاوارتان نیست و دیگران نیز کاملاً سزاوار شکست‌هایشان نیستند.»

از نظر رابرتز، رنج باعث روشن‌بینی می‌شود و همدلی را پرورش می‌دهد. دیدگاهی مرتبط نیز بیان

می‌کند که رنج باعث افزایش تاب‌آوری می‌شود. به تعبیر زیبایی نسیم نیکلاس طالب^{۴۸۴} باعث می‌شود که «پادشکننده»^{۴۸۵} شوید. این دیدگاه در نصیحت معروف نیچه نیز بیان شده است: «آنچه ما را نکشد، قوی‌ترمان می‌کند.» روان‌شناس براک باستین^{۴۸۶} نیز آن را با عبارتی رسمی‌تر بیان کرده است: «کلید عملکرد روان‌شناختی سالم، قرار گرفتن در معرض خطر است.»

تحقیقاتی وجود دارد که این دیدگاه را تأیید می‌کنند. پژوهشی توسط مارک سیری^{۴۸۷} و همکارانش در این زمینه انجام شد. ابتدا به آزمودنی‌ها فهرستی از سی‌وهفت رویداد منفی زندگی از جمله فیزیکی گرفته تا مرگ یکی از عزیزان و غیره ارائه شد و سپس محاسبه کردند که آن‌ها چه تعداد از این تجارب را در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند. پس از آن آزمودنی‌ها یکی از دستانشان را در آب سرد قرار دادند و به سؤالاتی در مورد شدت درد، بدتر شدن خلق‌وخویشان و اینکه آیا مستعد «فاجعه‌سازی»^{۴۸۸} هستند یا نه پاسخ دادند. فاجعه‌سازی به معنی این است که با جملاتی مانند «فکر می‌کردم درد بر من غلبه کند» موافق هستند. آزمایش‌کنندگان همچنین مدت زمانی که دست‌های آن‌ها در آب قرار داشت را اندازه‌گیری کردند.

شرکت‌کنندگان بین صفر تا نوزده رویداد ناخوشایند زندگی را گزارش کردند. ۷.۵ درصد آن‌ها هیچ یک از آن رویدادها را تجربه نکرده بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها یک منحنی U معکوس را نشان داد. افرادی که به بهترین شکل درد را تحمل می‌کردند، آن‌هایی بودند که به میزان متوسطی در معرض خطر قرار گرفته بودند. شرکت‌کنندگانی که زندگی را بدون حوادث ناخوشایند پشت سر گذاشته بودند، به طور نسبی آدم‌های ضعیفی بودند.

آن‌ها پژوهش دوم را با روشی متفاوت انجام دادند، جایی که عامل استرس‌زا فرو بردن دست در آب سرد نبود بلکه طی کردن مسیری با موانع کامپیوتری بود که از نظر محققان یک آزمون مهم هوش غیرکلامی بود. همچنین، میزان استرس با پرسشنامه سنجیده نشد بلکه از طریق یک سری اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی از جمله ضربان قلب مورد سنجش قرار گرفت. باز هم نتایج یکسان بود: مثبت‌ترین واکنش‌ها از جانب کسانی نبود که هیچ استرسی در زندگی‌شان نداشتند یا زندگی‌شان مملو از استرس بود. بلکه کسانی که بین این دو گروه در نقطه مطلوب بودند، بهترین عملکرد و کمترین میزان استرس را نشان دادند.

پژوهش مشابهی توسط دیوید دستنو^{۴۸۹} و همکارانش انجام شد. تمرکز این پژوهش بر روی مهربانی بود. مانند پژوهش قبلی، آن‌ها از مردم در مورد میزان ناملایمات زندگی‌شان پرسیدند. همچنین

چیزی که «شفقت سرشتی»^{۴۹۰} نامیده می‌شود را با استفاده از یک مقیاس استاندارد، اندازه‌گیری کردند. این مقیاس دارای ۵ آیت‌م است و ارزیابی می‌کند که افراد چقدر با ادعاهایی مانند «مراقبت از افراد آسیب‌پذیر اهمیت دارد» و «وقتی افرادی که آسیب‌دیده یا نیازمند هستند را می‌بینم، تمایلی قوی برای مراقبت از آن‌ها احساس می‌کنم»، موافق هستند. در نهایت، فرصتی را فراهم کردند که آزمودنی‌ها می‌توانستند مقداری پول واقعی را اهدا کنند. به نظر می‌رسد که تجربه ناملايمات زندگي، هم با ابراز شفقت و هم با اهدای پول ارتباط دارد. این موضوع با سایر تحقیقاتی که نشان می‌دهند افراد فقیر که استرس و ناملايمات بیشتری را در زندگي تجربه کرده‌اند سطوح بالایی از شفقت را نشان می‌دهند، سازگار است.

باید محتاط باشیم، چراکه این اثرات از نظر آماری واقعی، اما ناچیز هستند و علت و معلول به سختی از هم متمایز می‌شوند. شاید عامل سومی در کار باشد که هم بر گرایش شما به تجربه برخی رویدادهای منفی زندگي و هم بر تاب‌آوری و مهربانی شما اثر می‌گذارد.

باین‌حال، شواهدی برای مزایای اجتماعی رنج (حداقل در کوتاه‌مدت) وجود دارد. ربکا سولنیت^{۴۹۱} در کتاب خود با نام «بهشتی ساخته شده در جهنم»^{۴۹۲}، نحوه واکنش گروهی از مردم به بلایا را شرح می‌دهد و استدلال می‌کند که آن‌ها با یکدیگر بسیار مهربان‌تر از آن چیزی هستند که شما اگر نوشته‌های توماس هابز را بخوانید انتظار دارید. هابز معتقد بود که بدون محدودیت‌های بیرونی، مردم به ورطه وحشیگری می‌افتند. در واقع، سولنیت می‌گوید، شما در می‌یابید که «طبیعت غالب انسان هنگام رخ دادن آسیب‌ها و بلایا، تاب‌آور، مدبر، سخاوتمند، همدل و شجاع است». از نظر سولنیت، فاجعه فرصتی را فراهم می‌کند تا مردم ماهیت خیرخواهشان را نشان دهند. مردم فقط تلاش نمی‌کنند تا از عهده مشکل برآیند بلکه آن‌ها این کار را با لذت انجام می‌دهند. این امر «یک اشتیاق نسبت به اجتماع، هدفمندی و تلاشی معنا دار است که فاجعه اغلب برمی‌انگیزد».

می‌توانید برخی از نشانه‌های این فرایند را در آزمایشگاه مشاهده کنید. براک باستین و همکارانش مجموعه‌ای از آزمایش‌ها را طراحی کردند که در آن‌ها برخی از شرکت‌کنندگان در گروه‌هایی کوچک کارهایی چون قرار دادن دست در آب یخ، انجام اسکات پا و خوردن فلفل‌های خیلی تند را انجام دادند. یافته‌ها نشان داد آن دسته از اعضای گروه‌هایی که در تجربه‌ای دردناک با هم سهیم بودند، احساس پیوند قوی‌تری داشتند، به یکدیگر اعتماد بیشتری داشته و بیشتر با یکدیگر همکاری می‌کردند.

قدری رنج در زندگی ممکن است چیز خوبی باشد چراکه تاب‌آوری و مهربانی را افزایش می‌دهد و افراد را به هم نزدیک می‌کند. اما در مورد وقایع وحشتناک مانند تجاوز یا از دست دادن یک کودک به دلیل سرطان چطور؟ آیا این وقایع می‌توانند اثرات مثبتی داشته باشند؟ آیا همان‌گونه که از رنج خودخواسته سود می‌بریم، از رنج ناگزیر و غیرخودخواسته نیز بهره می‌بریم؟

اشتباه است اگر اصرار کنیم که رویدادهای بد هرگز نمی‌توانند پیامدهای خوبی به همراه داشته باشند. جیمز کاستلو می‌گوید که زندگی‌اش با معلولیتی که در جریان بمب‌گذاری دوی مارتن در شهر بوستون برایش به وجود آمده، بسیار بهتر شده است و من چه کسی هستم که بگویم وی اشتباه می‌کند؟ بله، احتمالاً دیدگاه او تحت تأثیر یک سوگیری روان‌شناختی با نام یافتن مزایا در رویدادهای بد و ناخوشایند قرار گرفته است، اما با این حال، به این معنی نیست که او اشتباه می‌کند. او به ایده‌آل‌های خود رسیده است.

به هر حال، اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی زیادی در دنیا وجود دارد. تصور کنید آنفولانزای شدید گرفتید و مجبورید پرواز به لندن برای شرکت در عروسی بهترین دوستان را از دست بدهید. شاید فکر کنید که این پیشامد، خیلی بد است. اما شاید اگر به عروسی رفته بودید، صبح روز بعد شاد و تلوتلو خوران از هتل بیرون می‌رفتید، از خیابان عبور می‌کردید، به جای سمت راست خیابان به سمت چپ نگاه می‌کردید و با یک اتوبوس دو طبقه تصادف می‌کردید. آنفولانزا ممکن است جان شما را نجات داده باشد. داستانی تائویستی وجود دارد که به این بحث مربوط است و ممکن است آن را شنیده باشید:

کشاورز پیری بود که سال‌ها روی زمین خود کار کرده بود. روزی اسبش فرار کرد. با شنیدن این خبر، همسایه‌ها به دیدنش آمدند. آن‌ها با دلسوزی گفتند: «عجب بدبختی آوردی.» کشاورز پاسخ داد: «شاید»

صبح روز بعد اسب برگشت و سه اسب وحشی دیگر را با خود آورد. همسایه‌ها فریاد زدند: «چه اتفاق خوبی.» پیرمرد پاسخ داد: «شاید»

روز بعد پسرش سعی کرد سوار یکی از اسب‌های وحشی شود، افتاد و پایش شکست. همسایه‌ها دوباره آمدند تا با بدبختی او ابراز همدردی کنند. کشاورز پاسخ داد: «شاید»

فردای آن روز، مقامات نظامی به روستا آمدند تا پسرش را به ارتش فرا بخوانند. وقتی دیدند پایش

شکسته است از وی صرف نظر کردند. همسایه‌ها به کشاورز بابت اینکه اوضاع خوب پیش رفته است تبریک گفتند. کشاورز گفت: «شاید»

اما کسانی که از قدرت دگرگون کننده رویدادهای منفی صحبت می کنند صرفاً نمی گویند که جهان غیرقابل پیش بینی است و رویدادهای به ظاهر بد ممکن است پیامدهای مثبتی داشته باشند. آن‌ها این ادعای قوی تر را مطرح می کنند که ما به گونه ای ساخته شده ایم که حداقل برای برخی از ما، برخی رخدادهای بد واقعاً خوب اند.

فکر می کنم که در خصوص این ادعا باید با ذهنی گشوده برخورد کنیم. اما همچنین فکر می کنم که مطابق با گفته دیوید هیوم، «ادعاهای خارق العاده نیازمند شواهد خارق العاده هستند.» و این ادعا واقعاً ادعایی خارق العاده است.

اغلب هنگامی که مجرمی به اعدام محکوم می شود، مخالفان مجازات اعدام در مورد زندگی وحشتناکی که او داشته است صحبت می کنند. آن‌ها داستان هایی از بدرفتاری وحشتناک با او در دوران کودکی و رفتار ظالمانه در بزرگسالی را بازگو می کنند. همچنین سعی می کنند تا این موضوع را مطرح کنند که چنین تجربیاتی به متهم آسیب رسانده و باید بر این اساس از خود رحم و بخشش نشان دهیم. اینکه این استدلال مؤثر است یا نه بستگی دارد که شما در مورد مجازات اعدام، مسئولیت اخلاقی و بخشش چه فکری می کنید، اما شکل استدلال منطقی است چون مردم متوجه می شوند که یک زندگی وحشتناک می تواند فرد را به تباهی بکشاند. هیچ کس در واکنش به این داستان ها نمی گوید: «خب، پس مجازات باید سخت تر باشد، زیرا همه این تجربیات بد، باید فرد را نسبت به سایر افراد مهربان تر و مقاوم تر می کرد!» چنین واکنشی واقعاً اشتباه است.

تجربیات بد به ما آسیب می رسانند. آن‌ها ما را بداخلاق و ترسناک می کنند، از مهربانی مان می کاهند و سبب می شوند تا به فکر محافظت از خودمان باشیم. ضربه روانی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)^{۴۹۲}، اتفاقاتی هستند که به دلیل تجربه رویدادهای ناخوشایند در زندگی رخ می دهند. البته افراد می توانند تاب آور بوده و با گذشت زمان کافی، از نظر هیجانی سالم شوند، اما همچنان این قییل رویدادها، منفی و ناخوشایند هستند. من سعی می کنم در حین نوشتن این کتاب در ارائه منابع علمی خوب عمل کرده و استناداتی در پایان کتاب ارائه کنم که ادعاهای مرا تأیید می کنند، اما واقعاً نیاز به ارائه شواهد تجربی در خصوص این که تجاوز یا شکنجه شدن برای عملکرد روانی افراد بد است عجیب به نظر می رسد. مثل این است که بخواهیم برای این ادعا که

تصادف با ماشین برای بدن بد است شواهد تجربی ارائه کنیم.

کسانی هستند که موضع شکاکانه مرا رد می‌کنند. برای مثال برخی محققان، شیفته احتمال وقوع چیزی هستند که «نوع دوستی ناشی از رنج»^{۲۹۴} نامیده می‌شود. بیشتر تحقیقات در این حوزه بر رنج به وجود آمده توسط دیگران مانند غفلت، حمله فیزیکی، سوءاستفاده و شکنجه متمرکزند و ایده پژوهشگران این است که افراد رنج کشیده، اغلب انگیزه پیدا می‌کنند تا به دیگران کمک کنند.

مردم اغلب بیان می‌کنند که به واسطه تجربه این قبیل اتفاقات ناخوشایند مهربان‌تر شده‌اند. یوهانا وولهارت^{۲۹۵} در یک مقاله مروری جدید، مثال‌های زیادی در این خصوص ارائه می‌کند. قربانیان آسیب نخاعی یا سکنه مغزی توصیف می‌کنند که چگونه انگیزه یافتند تا به افرادی که مشکلات مشابهی داشتند کمک کنند. قربانیان تجاوز برای سازمان‌هایی کار می‌کنند که به سایر قربانیان یاری می‌رسانند. سازمان غیرانتفاعی «مادران مخالف رانندگی در حالت مستی»^{۲۹۶} توسط مادری تأسیس شد که فرزندش را در تصادف با راننده‌ای مست از دست داد و الی آخر.

وولهارت توضیحاتی در مورد اینکه چگونه رنج ممکن است این تأثیر را داشته باشد ارائه می‌دهد. کمک به دیگران ممکن است حواس رنج کشیدگان را از مشکلات خود منحرف کند و حتی به آن‌ها دلداری دهد. کمک به دیگران ممکن است رنج خودمان را به گونه‌ای دیگر نشان دهد. وقتی با افرادی که شرایطی مشابه شما (یا حتی بدتر) دارند ارتباط برقرار می‌کنید، ممکن است مشکلاتتان کوچک‌تر به نظر برسد. ممکن است به شما احساس شایستگی و کارآمدی بیشتری بدهد. شاید به نحو بهتری شما را در اجتماع ادغام کند. از همه مهم‌تر با تکیه بر ایده‌های ویکتور فرانکل، کمک به دیگران ممکن است به رنج شما معنا و ارزش بیشتری بخشد و آن را هدفمند سازد. تفاوت بزرگی بین این جمله که «اتفاق وحشتناکی افتاد و من رنج کشیدم و همین» و این جمله که «اتفاق وحشتناکی افتاد و من رنج کشیدم، اما سپس به خاطر این تجربه تصمیم گرفتم به دیگران کمک کنم و تغییر مثبتی در دنیا ایجاد کردم» وجود دارد.

به لحاظ نظری، همه این تبیین‌ها منطقی هستند. اما شواهد واقعی اندکی وجود دارد که نشان دهد افراد رنج کشیده مهربان‌تر از آن چیزی هستند که اگر رنج نمی‌کشیدند بودند. بسیاری از پژوهش‌هایی که مدعی تأیید این موضوع هستند، نمونه‌های کوچکی دارند. برخی فقط پژوهش‌های موردی درباره یک فرد هستند. اغلب آن‌ها بر خودگزارشی و نه سایر انواع ابزارهای عینی تکیه می‌کنند. برای مثال، یک پژوهش با صد نفر از بازماندگان کشتار اقلیت‌های دینی در

جنگ جهانی دوم مصاحبه کرد و بیشتر آن‌ها توضیح دادند که چگونه به دیگران کمک کرده‌اند و برای دیگران در اردوگاه‌ها غذا و لباس تهیه کرده‌اند. اما از چنین داستان‌هایی چه نتیجه‌ای باید بگیریم؟ حتی اگر به طور طبیعی تمایل نداشته باشیم که در مورد کارهای خوبی که انجام داده‌ایم اغراق کنیم، خاطرات وقایع رخ داده در گذشته‌های دور نادرست هستند و ما اغلب اعمال گذشته خود را بسیار مثبت‌تر از آنچه واقعاً بوده‌اند به یاد می‌آوریم.

از همه مهم‌تر، این پژوهش‌ها به ندرت دارای گروه کنترل هستند. برای مثال، متوجه می‌شوید که بسیاری از افرادی که مرگ فرزندشان را تجربه کرده‌اند، بعداً در راستای اهدافی خوب گام برمی‌دارند. اما اگر همان افراد چنین فاجعه‌ای را تجربه نمی‌کردند، چگونه رفتار می‌کردند؟ همچنین، چه تعداد از افرادی که مرگ فرزندشان را تجربه کرده‌اند، از دنیا منزوی شده و در نتیجه سرد و نامهربان شده‌اند، یا در اثر این فرایند آن‌قدر آسیب دیده‌اند که نمی‌توانند عامل مثبتی در زندگی دیگران باشند؟

در مورد تاب‌آوری و سرسختی چگونه؟ در پژوهش‌های آزمایشگاهی، مواردی را دیده‌ایم که نشان می‌دهند در جاتی از رنج در زندگی، تاب‌آوری فرد را افزایش می‌دهند. در دنیای واقعی چگونه؟

پژوهش آنتونی مانچینی^{۲۹۷} و همکارانش درباره این موضوع بود. این پژوهش یک «آزمایش طبیعی»^{۲۹۸} بود و محققان در آن از رویدادی غم‌انگیز برای کشف تأثیرات ضربه روانی استفاده کردند. کمی این پژوهش را توصیف خواهم کرد، زیرا پژوهشی مهم، شناخته شده و جالب است و همچنین برخی محدودیت‌های روش‌شناختی در تحقیقات را نشان می‌دهد.

در سال ۲۰۰۷، در دانشگاه ویرجینیا تک، دانشجویی که اختلال روانی داشت به خوابگاه دانشجویان رفت و سی‌ودو نفر را به قتل رساند و بیست‌وپنج نفر دیگر را زخمی کرد. این قتل‌عام بیشتر از دو ساعت طول کشید. کاشف به عمل آمد که پیش‌ازاین ماجرا پژوهشی بر روی دختران دانشجو در رابطه با قربانی شدن در تجاوز در جریان بوده است، بنابراین مانچینی و همکارانش قبل از تیراندازی به انواع داده‌های روان‌شناختی دسترسی داشتند و در موقعیت ایده‌آلی بودند تا شرایط دانشجویان را در قبل و بعد از حادثه تیراندازی مقایسه کنند. پیش از حادثه تیراندازی، اطلاعاتی از ۳۶۸ دانشجوی دختر گردآوری شده بود و سپس محققان در بازه‌های زمانی دو ماهه، شش ماهه و یک ساله پس از تیراندازی اطلاعات بیشتری از دختران دانشجو جمع‌آوری کردند.

با نگاهی به نمرات افسردگی، زنان در چهار گروه اصلی قرار گرفتند: وضعیت روانی ۵۶ درصد خوب بود (نه قبل از تیراندازی افسردگی داشتند و نه بعد از آن دچار افسردگی شده بودند)؛ ۸ درصد متضاد گروه قبلی بودند (قبل و بعد از تیراندازی درمانده و ناامید بودند)؛ ۲۳ درصد با گذشت زمان بدتر شدند: قبل از تیراندازی خوب بودند، اما در سنجش‌های پس از حادثه تیراندازی دچار افسردگی شده بودند (و این یافته‌ای بود که بیشتر از همه نویسندگان مقاله را تحت تأثیر قرار داد)؛ وضعیت روانی ۱۳ درصد از دانشجویان نیز بهتر شده بود (قبل از تیراندازی افسرده بودند و میزان افسردگی‌شان بعد از تیراندازی کمتر شده بود). ارزیابی اضطراب دانشجویان نیز یافته‌هایی مشابه را نشان داد اگرچه درصد کسانی که وضعیت روانی آن‌ها بعد از حادثه نسبت به قبل آن بهبود یافته بود کمتر و به میزان ۷ درصد بود.

برای گروهی از دانشجویان که وضعیت روانی آن‌ها در بعد از حادثه بهبود یافت چه تبیینی می‌توان ارائه کرد؟ مانچینی و همکارانش بیان کردند که این بهبود در وضعیت روانی به دلیل حمایت اجتماعی فراهم شده پس از حادثه تیراندازی بوده است. ابراز عشق و نگرانی و درمان‌های ارائه شده در نهایت به کمک دانشجویان افسرده و مضطرب ختم شد، نه فقط دانشجویانی که به واسطه این رویداد دچار ضربه روانی شدند بلکه دانشجویانی که با سایر مشکلات زندگی دست به گریبان

بودند. مانچینی و همکارانش به این نکته اشاره می‌کنند که چنین اتفاقی یکی از ویژگی‌های رویدادهایی مانند تیراندازی‌های جمعی است: «یک جنبه کلیدی ترومای جمعی این است که تعداد زیادی از مردم را به یک‌باره مبتلا می‌کند و بنابراین می‌تواند رفتارهای حمایتی و مشارکتی متقابل را در مقیاس وسیع بسیج کند.» این قبیل رویدادها با حادثه‌های فردی مانند حمله یا تجاوز که مردم جامعه را متحد نمی‌کنند و در واقع ممکن است حتی باعث شوند که قربانیان احساس انزوا و بیگانگی کنند متفاوت هستند.

تمامی این گفته‌ها منطقی هستند. اما نگرانی‌هایی وجود دارد که باید مدنظر قرار داد. نخست، داده‌هایی که آن‌ها ارائه می‌کنند احتمالاً مزایای این حادثه آسیب‌زا را بیش‌ازحد نشان می‌دهند. بسیاری از افرادی که پس‌از این حادثه با آن‌ها تماس گرفتند، نظرسنجی‌های بعدی را تکمیل نکردند؛ حتی زمانی که به آن‌ها غرامت‌هایی مانند دادن کارت‌های هدیه، انجام کمک‌های خیریه به نام آن‌ها و شرکت در قرعه‌کشی با شانس برنده شدن پول پیشنهاد شد. افرادی که توسط یک رویداد آسیب دیده‌اند، کمتر احتمال دارد که در تحقیقات بعدی شرکت کنند، بنابراین نتایج به دست آمده بیشتر ارائه دهنده وضعیت روانی افرادی است که مثبت‌ترین پیامدها را تجربه کرده‌اند.

وقتی کسانی که پژوهش را ترک می‌کنند نادیده می‌گیریم، در معرض خطر «سوگیری بازماندگی»^{۲۹} هستیم. بهترین مثال برای این سوگیری، داستان مربوط به ارتش آمریکا در جنگ جهانی دوم است. ارتش آمریکا در نظر داشت تا برای محافظت از خلبانان به هواپیماها زره اضافه کند، اما از طرف دیگر افزایش وزن هواپیماها نیز باید به حداقل می‌رسید، بنابراین زره فقط باید به قسمت‌هایی از هواپیما اضافه می‌شد که بیشترین سودمندی را داشت. افسران مسئول، هواپیماهایی که از نبردهای هوایی برگشته بودند را بررسی کردند، به محل سوراخ‌های گلوله نگاه کرده و متوجه شدند که این‌ها قسمت‌هایی هستند که هواپیماها بیشتر مورد اصابت قرار می‌گیرند و توصیه کردند که زره‌ها را در آنجا قرار دهند. وقتی این ماجرا را خواندم و به این قسمت رسیدم، فکر کردم کارشان کاملاً منطقی بوده است.

این بدان معناست که من به اندازه آماردان آبراهام والد^{۳۰} باهوش نیستم که به آن‌ها گفت کجای منطقشان اشتباه است. هواپیماهایی که آن‌ها بررسی می‌کردند همان هواپیماهایی بودند که برگشته بودند. این بدان معنی است که محل‌های اصابت گلوله در آن هواپیماها قسمت‌های خطرناکی نبوده‌اند. بنابراین مکان‌های دیگری باید با زره پوشانده می‌شد، زیرا ظاهراً اگر به بعضی

از آن قسمت‌ها آسیب وارد می‌شد هواپیماها سقوط می‌کردند و به آشیانه بازمی‌گشتند.

در مثالی دیگر فرض کنید برنامه‌ای برای فارغ‌التحصیلی در رشته روان‌شناسی دارید و بسیاری از دانشجویان در طول گذراندن این برنامه ترک تحصیل می‌کنند. شما به دانشجویانی که به سال آخر رسیده‌اند نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که مثلاً در مهارت‌های آماری ضعیف هستند و تصمیم می‌گیرید که ارتقای این مهارت‌ها اولویت اصلی باشد. این استدلال اشتباه است (در حال قرار دادن زره در محل‌های اصابت گلوله در هواپیماهایی هستید که بازگشته‌اند). در واقع باید استدلالتان عکس این حالت باشد. ظاهراً با مهارت‌های آماری ضعیف هم می‌توانید به انتهای دوره تحصیلی برسید، بنابراین یادگیری آمار مهم‌ترین مهارت برای طی کردن موفقیت‌آمیز دوره تحصیلی نبوده است.

این موضوع به ویژه هنگامی حائز اهمیت است که اثرات رویدادهای وحشتناک را با پژوهش بر روی افرادی که چنین رویدادهایی را تجربه کرده‌اند بررسی می‌کنیم و مشاهده می‌کنیم که چقدر رفتارهایشان بهتر شده است. وقتی به این صورت نتیجه‌گیری می‌کنیم معمولاً افراد بستری در بیمارستان‌ها، مؤسسات روان‌پزشکی و افرادی که در زندان‌ها به سر می‌برند را نادیده گرفته و حذف می‌کنیم. افرادی که مایل نیستند یا نمی‌توانند در پژوهش‌های روان‌شناسی شرکت کنند را مستثنا می‌کنیم. البته این موارد اجتناب‌ناپذیر بوده و ذاتاً هیچ اشکالی در آن نیست؛ البته تا زمانی که «سوگیری بازماندگی» را فراموش نکنیم و بدانیم که با کنار گذاشتن کسانی که بیشترین آسیب را دیده‌اند، احتمالاً در مورد اثرات مثبت تجربیات ناخوشایند اغراق کرده‌ایم.

همچنین، در پژوهش موسسه ویرجینیا تک، هیچ گروه کنترلی یعنی گروه مقایسه از افرادی که حادثه تیراندازی را تجربه نکرده بودند وجود نداشت. نبود گروه کنترل تحت آن شرایط قابل درک است، اما به این معنی است که ما نمی‌دانیم اگر تیراندازی هرگز اتفاق نمی‌افتاد چه اتفاقی برای این دختران می‌افتاد. برخی از جوانانی که به دانشگاه می‌روند افسرده می‌شوند و از این بابت کسی تعجب نمی‌کند. چه چیزی در مورد این ایده جذاب است که تعدادی از جوانان کمتر افسرده می‌شوند؟ آیا واقعاً این احتمالاً است که فکر کنیم از هر هشت دانشجو یک نفر ممکن است بدون توجه به تیراندازی‌ها وضعیت روانی‌اش بهتر شده باشد؟

و فرض کنید این نتیجه‌گیری اشتباه است. یعنی فرض کنید این تعداد اندک دانشجویان اگر حادثه جمعی تیراندازی رخ نمی‌داد، بهبود نمی‌یافتند و سوگیری بازماندگی را نیز فراموش کنیم. باز هم بر

اساس نظریه مانچینی و همکارانش، این خود رویداد نبود که باعث بهبودی شد، بلکه بسیج خدمات اجتماعی و توجه و عشق بود که با این رویداد همراه شد. فرض کنید یک تصادف خفیف رانندگی را تجربه کرده‌اید، به فیزیوتراپی می‌روید و در نتیجه درمان می‌شوید، بیشتر ورزش می‌کنید، بهتر غذا می‌خورید و بهتر از خودتان مراقبت می‌کنید. این بدان معنا نیست که تصادف رانندگی برایتان مفید است.

بنابراین، با در نظر گرفتن ظواهر امر، پژوهش مانچینی و همکارانش نشان می‌دهد که ارائه حمایت برای دانشجویان افسرده و مضطرب سودمند است. این واقعیت که چنین حمایتی به دلیل یک تیراندازی جمعی در دسترس قرار گرفت، فقط اتفاقی تصادفی و از قضای روزگار بوده است.

برخی محققان به «رشد پس از سانحه»^{۵.۱} یا بروز تغییرات مثبت در نتیجه رویدادهای وحشتناک علاقه‌مند هستند. این موضوع با بحث بهبود روان‌شناختی که در مورد آن صحبت کردیم متفاوت است. در آنجا موضوع بحث، بهبودی از افسردگی و اضطراب بود. همچنین این موضوع با بحث تاب‌آوری نیز متفاوت است. در بحث تاب‌آوری فرد صدمه‌ای از رویداد آسیب‌زا ندیده است. رشد پس از سانحه یک نوعی بهبودی و رشد شخصی است. همان‌طور که ریچارد تدسکی^{۵.۲} یکی از بنیان‌گذاران این نظریه می‌گوید: «افراد درک جدیدی از خود، دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، نحوه ارتباط با دیگران، نوع آینده‌ای که ممکن است داشته باشند و درک بهتری از چگونگی زندگی کردن پیدا می‌کنند.»

مقیاسی که معمولاً برای سنجش «رشد پس از سانحه» مورد استفاده قرار می‌گیرد، بهبود در پنج حیطه را مدنظر قرار می‌دهد:

-قردانی از زندگی

-رابطه با دیگران

-احتمالات جدید در زندگی

-قدرت شخصی

-تغییر معنوی

حکایت‌های زیادی در مورد افرادی وجود دارد که ادعا می‌کنند «رشد پس از سانحه» را تجربه کرده‌اند. شاید خودتان داستانی داشته باشید در مورد اینکه چگونه برخی از تجربه‌های وحشتناک باعث شد تا بهتر قدر زندگی را بدانید، رابطه‌تان را با دیگران بهتر کنید، خدا را پیدا کنید و غیره.

ممکن است کسی به این موارد مشکوک باشد و بگوید که چنین تجربیاتی به طور طبیعی و در گذر زمان به سراغ ما خواهند آمد. با این حال، احمقانه است شک کنیم که گاهی اوقات حوادث ناخوشایند می‌توانند باعث دگرگونی مثبت شخصی شوند.

از سوی دیگر، می‌توان به این موضوع که یک فرایند کلی «رشد پس از سانحه» وجود دارد شک کرد. به یافته‌های فراتحلیلی با عنوان «آیا رشد نیاز به رنج دارد؟ به یک پژوهش مروری نظام‌مند و فراتحلیل بر رشد پس از سانحه» که اخیراً انجام شده است توجه کنید. از بررسی پیشینه پژوهشی سه نتیجه اصلی به دست آمد:

۱. شواهدی از پژوهش‌های آینده‌نگر یعنی پژوهش‌هایی که داده‌ها را قبل و بعد از رویداد آسیب‌زا جمع‌آوری می‌کنند، وجود دارد که نشان می‌دهد پس از یک رویداد آسیب‌زا، عزت نفس، روابط مثبت و تسلط در امور بهبود می‌یابد. در مقوله معنا و معنویت، رشدی دیده نشد.

۲. اما این اثرات به همان اندازه، پس از رویدادهای مهم و مثبت زندگی نیز رخ می‌دهند.

۳. و احتمالاً ربطی به خود رویدادها ندارند. بسیاری از پژوهش‌ها گروه کنترل ندارند. آن‌ها آنچه را که پس از رویداد مثبت یا منفی رخ می‌دهد، با آنچه در صورت عدم وجود رویداد اتفاق می‌افتاد مقایسه نمی‌کنند. وقتی نویسندگان این فراتحلیل به پژوهش‌هایی که گروه کنترل داشتند نگاه کردند، متوجه شدند که اکثر آن‌ها هیچ تفاوت معناداری را نشان نداده‌اند، یعنی مردم تمایل دارند بگویند که بعد از یک تجربه مهم زندگی از جهاتی بهتر شده‌اند، اما همچنین می‌گویند در همان دوره زمانی اگر اصلاً تجربه‌ای وجود نداشت هم بهتر می‌شدند.

باز هم، هیچ‌کس شک ندارد که رویدادهای وحشتناک می‌توانند به تغییرات شخصی مثبت منجر شوند. اما همچنین مشخص شده است که رویدادهای بسیار خوشایند نیز می‌توانند چنین تغییرات مثبتی را به وجود آورند و شاید به همان اندازه، فقدان هر رویدادی نیز با تغییرات شخصی مثبت همراه باشد.

من در طول این کتاب در مورد اهمیت رنج خودخواسته و نقش آن در لذت و معنا صحبت کرده‌ام و در فصل بعدی که فصل آخر است بیشتر در مورد آن خواهم گفت. اما در اینجا ارزیابی‌ام از رنج غیرخودخواسته و ناگزیر کمتر مثبت است. ما سعی می‌کنیم داستان‌هایی درباره ارزش رنج غیرخودخواسته و ناگزیر بگوییم و برخی از این داستان‌ها ممکن است تا حدی حقیقت داشته

باشند. شواهدی را دیدیم که نشان می‌دهند قدری رنج کشیدن در زندگی، مهربانی و تاب‌آوری‌تان را افزایش می‌دهد و اینکه اگر تلاش کنید تا در فقدان و درد، فایده‌ای بیابید ممکن است از نظر روانی برایتان مفید باشد. باین حال، حق با عقل سلیم است: ما باهوش هستیم تا سعی کنیم از سرطان، تیراندازی‌های جمعی، مرگ فرزندانمان و سایر اتفاقات ناگوار جلوگیری کنیم.

در هر صورت، حتی اگر رنج مزایای خود را داشته باشد، صرف‌نظر از کاری که انجام می‌دهید باز هم به سراغ شما و کسانی که دوستشان دارید خواهد آمد. لازم نیست بیشتر از این دنبالش بگردید.

فصل هفتم: زهر شیرین

«من دو دغدغه تجملی دارم که در پیاده‌روی‌هایم به آن‌ها فکر می‌کنم: عشق تو و زمان مرگم. ای کاش می‌توانستم هر دوی آن‌ها را لحظه‌ای در اختیار داشته باشم. از دنیا متنفرم، زیرا دنیا مکرراً به بال‌های اراده‌ام ضربه می‌زند و ای کاش می‌توانستم زهر شیرینی از لبانت بگیرم تا مرا از بند دنیا برهاند. از هیچ کس دیگری آن را نمی‌پذیرم.»

جان کیتس^{۵۳}، نامه به فانی براون^{۵۴}، ژوئیه ۱۸۱۹

ریچارد داوکینز^{۵۵} می‌نویسد: «ما قرار است بمیریم و این نشان می‌دهد که ما افراد خوش‌شانسی هستیم.»^{۵۶} در هر صورت، ما کسانی هستیم که در وهله اول باید وجود داشته باشیم.

ما باید به خاطر بودنمان از اجدادمان تشکر کنیم. هر یک از آن‌ها در ۳.۸ میلیارد سال گذشته، «به اندازه کافی جذاب بوده‌اند که جفتی بیابند، به اندازه کافی سالم بوده‌اند که تولید مثل کنند و به اندازه کافی از سرنوشت و سایر شرایط مناسب برخوردار بوده‌اند تا بتوانند به قدر کافی زنده مانده و این کارها را انجام دهند.» برای رسیدن به اینجا، ما باید خیلی مهم و خاص بوده باشیم. اگرچه باید متواضع باشیم که هر موجودی که با آن‌ها در این جهان شریک هستیم (همه موش‌ها، ماهی‌های قرمز و پشه‌ها؛ همه بازمانده‌های یک نبرد سلطنتی چند میلیارد ساله) توانسته‌اند دور پیروزی مشابهی را بزنند.

انسان‌ها برای رسیدن به موفقیت به شکلی ساخته شده‌اند که هم دارای ویژگی‌های مشترک با سایر گونه‌ها هستند و هم ویژگی‌هایی منحصر به فرد دارند. مانند بسیاری از موجودات دیگر ساخته شده‌ایم تا از امور دنیا سر در بیاوریم. به طور کلی، حیواناتی که می‌دانند و به اموری واقعی باور دارند، بهتر از آن‌هایی که نمی‌دانند و فاقد این باور هستند، عمل می‌کنند. اگر صخره‌ای در مقابل شما وجود دارد، اگر قبیله‌تان از شما بیزار شود، اگر چیزی پایتان را گاز می‌گیرد، بهتر است که در مورد آن بدانید. این همان چیزی است که چشم‌ها و گوش‌ها و سایر اندام‌های حسی به همراه تکه‌های بزرگ مغز ما برای آن ساخته شده‌اند. رقبای نخستین‌سان^{۵۷} شما در گذشته که در فهم امور دنیا و شکل بخشیدن به باورهای واقعی خوب عمل نکردند، به دور بعدی مسابقه راه نیافتند.

باین‌حال، برخلاف سایر حیوانات، انسان‌ها دارای حس اخلاقی یعنی توانایی تشخیص خوب و بد هستند. همه انسان‌های طبیعی دارای ظرفیت مهربانی، انصاف و عدالت هستند. البته همراه با وجوه اخلاق تاریک‌تری مانند رنجش، خشم و میل به انتقام. وجود حس اخلاقی، یک منطق در

خود دارد و گروه‌های بزرگی از افراد نامرتب و غیرآشنا را قادر می‌سازد تا انگیزه‌های زشت و مخرب خود را محدود کرده و با هم برای منافع متقابل همکاری کنند.

باین‌حال، ما موجوداتی ناقص هستیم؛ به قول انسان‌شناس رابرت اردری^{۵۰۸}، «فرشتگان سقوط کرده‌ایم، نه میمون‌های متری». تکامل ما را نساخته است تا یادگیری امور درست را به عنوان یک هدف بدانیم و شناخت پدیده‌های هستی، هدف اصلی‌مان باشد، بلکه باید در خدمت هدف بقا و تولید مثل باشیم. بنابراین هیچ دسترسی طبیعی به حقایق مربوط به گذشته‌های دور و آینده‌های دور یا پدیده‌های بسیار کوچک مانند ذرات زیر اتمی و یا بسیار بزرگ مانند کهکشان‌ها نداریم. ما برای رویارویی با سؤالات متافیزیکی در مورد اراده آزاد، علیت یا ماهیت آگاهی، آماده نیستیم. از دیدگاه ژن‌های ما، چنین دانشی بی‌فایده است. همچنین ما در معرض سوگیری و تعصب قرار داریم. وقتی حقیقت و فایده با هم تداخل کنند، حقیقت در مرتبه دوم قرار می‌گیرد، به همین دلیل است که اغلب ترس‌های غیرمنطقی داریم. این را می‌توانید از کسانی که از عنکبوت و مار می‌ترسند، بپرسید. آن‌ها می‌دانند که ترس‌هایشان غیرمنطقی یا اغراق‌آمیز است (حقیقت) اما نمی‌توانند بر غریزه صیانت از خود (فایده) غلبه کنند.

به همین ترتیب در حوزه اخلاق نیز محدودیت و نقص داریم. اخلاق ما، اخلاق عصر حجر است. ما طوری ساخته نشده‌ایم تا غیراخلاقی بودن نژادپرستی را درک کنیم، یا از منظری عینی درک نمی‌کنیم که شادی کودکان غریبه در هزاران مایل دورتر از اهمیتی برابر با شادی فرزندان خودمان برخوردار است. درست مانند دانش در مورد ذرات زیر اتمی، اخلاق بی‌طرفانه و غیرمغرضانه چیزی نیست که ذهن ما برای آن تکامل یافته است چراکه ارزش سازگاری ندارد.

اما به نوعی می‌توان گفت که انسان‌ها و فقط انسان‌ها، کاری شگفت‌انگیز انجام داده‌اند. ما توانسته‌ایم از این نقایص و محدودیت‌های خود فراتر برویم. ما علم، فناوری، فلسفه، ادبیات، هنر و حقوق را ساخته‌ایم؛ اعلامیه جهانی حقوق بشر را نوشته‌ایم؛ به ماه رفته‌ایم؛ از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنیم و تعمداً هدف طبیعت برای تولیدمثل را زیر سؤال می‌بریم تا بتوانیم اهداف دیگری را دنبال کنیم. همچنین برخی از منابع خود را اگرچه ابداً کافی نیست، به غریبه‌ها می‌بخشیم و بر انگیزه بیولوژیکی خود برای حمایت از خانواده و دوستانمان غلبه می‌کنیم.

اما به اندازه کافی از این پیشرفت‌ها شگفت‌زده نمی‌شویم. اتفاقاتی که تاکنون رخ داده‌اند خیلی عجیب هستند. ذهن‌هایی که برای کنار آمدن با دنیای چیزهای معمولی مانند گیاهان، پرندگان،

سنگ‌ها و سایر امور روزمره زندگی تکامل یافته‌اند، توانسته‌اند تا حدودی از منشأ جهان، نیروهای کوانتومی و ماهیت زمان سر در بیاورند. ذهن‌هایی که برای احساس مهربانی نسبت به خویشاوندان و سپاسگزاری از کسانی که با ما مهربانانه رفتار می‌کنند، تکامل یافته‌اند، توانسته‌اند به درکی اخلاقی نائل آیند که برای کسانی که با ما بسیار متفاوت‌اند، منشاء خیر باشند.

تا اینجا در مورد دانستن حقیقت و خوب بودن صحبت کردیم، اما در مورد لذت و معنا چطور؟ چگونه این ظرفیت‌ها (لذت و معنا)، در این تصویر از طبیعت تکامل یافته‌ما جای می‌گیرند؟

فکر می‌کنم می‌توان داستانی مشابه را تعریف کرد. حالات و احساسات ما نیز محصول مغزهایی هستند که از طریق انتخاب طبیعی تکامل یافته‌اند. وقتی همه چیز خوب پیش می‌رود احساس آرامش می‌کنیم، وقتی تهدید می‌شویم می‌ترسیم و از مرگ یکی از عزیزانمان غمگین می‌شویم. چنین هیجاناتی سازگاری‌هایی هستند که شانس‌مان را برای بقا و تولید مثل افزایش می‌دهند. به خاطر همه این‌ها باید از داروین تشکر کنید یا شاید هم او را سرزنش کنید.

جزئیات این که چگونه هیجانات و احساسات ما در خدمت اهداف انطباقی هستند را می‌توان در تحلیل‌های بی‌شمار روان‌شناسی تکاملی یافت که اکثر آن‌ها بر لذت‌های کوتاه‌مدت اهداف مرتبط با تولید مثل از قبیل تغذیه، مقام و منزلت و زادوولد متمرکزند. اما خُلق‌های بادوامی چون شادکامی را نیز می‌توان به طرز مشابهی دید. همان‌طور که استیون پینکر می‌نویسد:

«ما زمانی شادتر هستیم که سالم، دارای تغذیه مناسب، راحت، ایمن، مرفه، آگاه، مورد احترام، دارای جفت و محبوب باشیم. این اهداف در راستای کمک به تولید مثل هستند. کارکرد شادکامی بسیج ذهن برای جستجوی کلیدهای سازگاری داروینی است. وقتی ناراضی هستیم، کارهایی می‌کنیم که ما را شاد می‌کنند. وقتی شادیم، وضعیت موجود را حفظ می‌کنیم.»

اما حقیقتی تلخ وجود دارد. ما برای شاد بودن ساخته نشده‌ایم. تکامل نمی‌خواهد که در شادی و سعادت دائمی باشیم، بلکه می‌خواهد فارغ از درد باشیم. درد نشان می‌دهد که کجای کار اشتباه است و انگیزه‌ای برای بهبود اوضاع است. غم، تنهایی و شرم نیز نقش‌های مشابهی دارند.

اما تمامی احساسات منفی ما مفید نیستند. این یک موهبت است که می‌توان درد مزمن را زمانی که لاعلاج است از بین برد یا اختلالات افسردگی و اضطراب را درمان کرد. گاهی نیز احساسات منفی، مناسب زندگی امروزی‌مان نیستند. همان‌طور که روزنامه‌نگار و نویسنده آمریکایی رابرت

رایت^{۵۰۹} اشاره می‌کند:

«زندگی مدرن پر از واکنش‌های هیجانی است که جز در پرتو محیطی که گونه‌های ما در آن تکامل یافته‌اند، معنای کمی دارند و نمی‌توان آن‌ها را درک کرد. ممکن است ساعت‌ها نگران کارهای شرم‌آوری باشید که در اتوبوس یا هواپیما انجام داده‌اید حتی اگر هرگز دیگر افرادی که شاهد آن کارها بوده‌اند را نبینید و نظرات آن‌ها در مورد شما با هیچ‌گونه پیامدی همراه نباشد. چرا انتخاب طبیعی ارگانیسم‌ها را طراحی می‌کند تا پریشانی‌های بی‌معنی را تجربه کنند؟ شاید به این دلیل که این احساسات در محیط اجدادمان بی‌معنی نبودند. در یک جامعه شکارچی-گردآورنده، شما تقریباً همیشه در مقابل افرادی نقش‌آفرینی می‌کنید که دوباره آن‌ها را خواهید دید و بنابراین نظرات آن‌ها مهم است.

مسیر مشابه دیگری که در آن تکامل به اشتباه رفته است، چیزی است که گاهی با عنوان «تردمیل لذت‌گرایانه»^{۵۱۰} توصیف می‌شود. افزایش لذت کوتاه‌مدت است. از یک تجربه یا رویداد جدید خوشحال می‌شوید، اما با گذشت زمان به نقطه‌ای که قبلاً بوده‌اید بازمی‌گردید. اولین بوسه عالی است، هزارمین بوسه کمتر. مهم نیست چقدر سریع بدوید، باز هم در همان جایی که هستید، خواهید بود. این روند اغلب به عنوان نسخه‌ای از یک حقیقت روان‌شناختی کلی‌تر در نظر گرفته می‌شود که در همان ابتدای کتاب مورد بحث قرار گرفت: اینکه ذهن ما به تغییر، واکنش نشان می‌دهد. اما به تدریج عادت می‌کنیم و نسبت به وضعیت موجود بی‌تفاوت می‌شویم.

اما احتمالاً فرایند خاص‌تری در کار است. موجودی که می‌تواند تجربه‌های مثبت را برای مدت نامحدودی بچشد، ممکن است تلاشش را متوقف کند و از این‌رو نسبت به کسانی که به دنبال تغییر هستند، در ضعف قرار گیرد. درجاتی از بی‌قراری، اضطراب و جاه‌طلبی ممکن است با شرایط بشری در هم تنیده باشد و بسیاری از این حالات به جایگاه افراد بستگی دارد، یعنی موقعیتی که نسبت به دیگران دارید. من از ماشینم راضی هستم، اما بعد همسایه‌ام یک ماشین زیباتر می‌گیرد و شادی من از بین می‌رود.

در چنین مواردی، طبق معمول اهداف تکامل در راستای اهداف ما نیست. آن‌ها اهداف و اولویت‌هایی نیستند که ما به عنوان موجودات متفکر باید آرزویش را داشته باشیم. من نمی‌خواهم تا آنجا که ممکن است بچه‌دار شوم. دوست ندارم آن‌قدر به اینکه غریبه‌ها در مورد چه فکری می‌کنند اهمیت دهم و مطمئناً ترجیح می‌دهم همیشه از زندگی خودم راضی باشم.

خوشبختانه، ما در تنظیمات اولیه خود گیر نکرده‌ایم و می‌توانیم سیستم موجودمان را به نفع خود دست‌کاری کنیم. همان‌طور که تشخیص داده‌ایم قدرت چشمانمان محدود است و تلسکوپ ساخته‌ایم. همان‌طور که نگران مغرضانه بودن قضاوت‌های اخلاقی‌مان هستیم و برای برقراری رویه‌های بی‌طرفانه عدالت تلاش می‌کنیم. به همین ترتیب، می‌توانیم از ماهیت هویج و چماقی یا تشویقی و تنبیهی احساساتمان ناامید شویم و سعی کنیم بهتر عمل کنیم.

آیا به سخره کشیدن انتخاب طبیعی اشتباه است؟ آیا نباید بخواهیم کاری که برایش تکامل یافته‌ایم را انجام دهیم؟ آیا نباید همان‌طور احساس کنیم که برایش تکامل یافته‌ایم؟

نه. این دیدگاه یک مغالطه است. هیچ ارتباط منطقی بین وضعیت موجود و وضعیتی که باید باشد وجود ندارد. به هر حال، چنین استنتاجی منجر به نتایج مهملی می‌شود. مثلاً نشان می‌دهد مردی که تنها فعالیتش اهدای اسپرم است، زندگی بی‌نهایت بهتری از مثلاً دالایی لاما دارد که فرزندی ندارد؛ یا زنی که بچه‌های زیادی به دنیا می‌آورد و با آن‌ها رفتار وحشتناکی دارد اما آن‌ها زنده می‌مانند و تولید مثل می‌کنند، زندگی بسیار بهتری نسبت به زنی دارد که بچه‌ای را به فرزندی می‌پذیرد و با او با عشق و احترام رفتار می‌کند. نمی‌توانم شرایط احمقانه‌تری را تصور کنم.

ما می‌دانیم که برخی تلاش‌ها برای گول زدن ذهن، احمقانه و غیراخلاقی هستند. ما تکامل یافته‌ایم تا از تماس اجتماعی، فعالیت‌های سازنده، روابط معنادار و غیره لذت ببریم، اما می‌توان برای کسب

این لذت‌ها از طریق مصرف مواد و الکل میان‌بر زد. شاید در آینده، مردم زندگی سرشار از لذتی داشته باشند که در حالت سعادتمندانه سپری می‌شود، بدون هیچ یک از اثرات بدی که موادی همچون هروئین دارند. اما این هدف اشتباه است. این یک زندگی به هدر رفته است. به طور مشابه، اگر قرصی وجود داشت که باعث ایجاد شخصیت ضداجتماعی می‌شد، برخی از مردم احتمالاً آن را مصرف می‌کردند تا از وجدان خود رهایی یابند و علی‌رغم آسیب‌هایی که این کار به سایر افراد وارد می‌کرد، از این شرایط لذت ببرند. همچنین بسیاری از ما با قرصی وسوسه می‌شویم که اضطراب و غم را از بین می‌برد، حتی اگر در درازمدت، این کار نیز به یک زندگی ختم شود که کمتر کامل است.

اما روش‌های دیگری وجود دارند که بیشتر امیدوارکننده هستند. در بالا از رابرت رایت نقل قول کردم که چگونه تکامل یافته‌ایم تا نسبت به احساسی که غریبه‌ها در مورد ما دارند به شیوه‌های نامتناسب واکنش نشان دهیم. او پیشنهاد می‌کند که تمرین‌های مراقبه بودائی می‌توانند راه‌حلی برای این مشکل باشند. او در بودیسم، شورش علیه اولویت‌هایی می‌بیند که انتخاب طبیعی در ما ایجاد کرده است. به دلیل تکامل، ما توسط وابستگی‌ها و احساساتمان هدایت می‌شویم، نگران هستیم، وسواس داریم و برنامه‌ریزی می‌کنیم. ادراک ما از جهان توسط امیال ما دست‌کاری و مبهم شده است اما مراقبه ممکن است همه این‌ها را علاج کند. ممکن است دنیا را آن‌گونه که هست قدر بدانیم، ایگو^{۵۱۱} را بیرون کنیم و خودمان را از شر وابستگی‌های ناسالم خلاص کنیم.

این روزها اشتیاق زیادی برای این رویکرد هم در محیط‌های دانشگاهی و هم در فرهنگ عامه وجود دارد و من موافقم که این موضوع سزاوار بررسی بیشتر است از جمله پژوهش‌های تجربی بیشتر در مورد تأثیرات مراقبه. اما از آنجایی که به نظر می‌رسد کسی در مخالفت با آن بحث نمی‌کند، نکته‌ای انتقادی را مطرح می‌کنم.

نگرانی من راجع به روابطمان با دوستان و خانواده است. اهداف بودائی مرتبط با آرامش و عدم وابستگی، جذابیت اخلاقی زیادی دارند. آخرین کتاب من «علیه همدلی»^{۵۱۲} نام داشت و من در آنجا استدلال کردم که هیجان‌اتی مانند همدلی بیش‌ازحد، مغرضانه، بی‌شمار و محدود هستند و نمی‌توانند راهنمای اخلاقی خوبی باشند. بهتر است هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم، رویکردی با فاصله‌تر، چیزی که آن را «شفقت منطقی»^{۵۱۳} می‌نامم، اتخاذ کنیم و برای ارائه این استدلال از ایده‌های بودائی استفاده کردم. از این نظر، کتاب من کاملاً با فلسفه بودائی همسو بود.

اما در آن کتاب با چالش‌هایی در رابطه با دیدگاهم دست‌وپنجه نرم کردم و یکی از آن‌ها مبحث

روابط صمیمانه بود. به نظر می‌رسد که شفقت منطقی متضاد این هست که والد، دوست یا شریک عشقی محبوبی باشیم، اما قرار نیست نسبت به کسانی که دوستشان دارید سرد و بی‌تفاوت باشید. برای مثال، پدر خوب بودن شامل اولویت دادن فرزندان خود بر فرزندان دیگران است. این به معنای اهمیت دادن به آن‌ها و دوست داشتن بیشتر آن‌هاست. لذا از آنجایی که بودیسم، خاص بودن روابط نزدیک را انکار می‌کند، هدف مهمی را از دست می‌دهد. لطیفه‌ای قدیمی را به یاد بیاورید: «آیا در مورد جاروبرقی بودائی شنیده‌اید؟ این جاروبرقی بدون هرگونه متعلقاتی و لوازم کمکی^{۵۱۴} عرضه می‌شود.» البته شک ندارم که بودائی‌ها یا تمرین‌کنندگان غیربودائی آیین بودائی می‌توانند والدین، دوستان و عاشقان دلسوزی باشند، اما برای اینکه این‌گونه باشند باید تا حدی در انجام دستورات مشرب تربیتی خود کوتاهی کنند.

خوب یا بد، هدف من در این کتاب ساده‌تر بوده است. من پیشنهاد نمی‌کنم که ما از طبیعت خود فراتر برویم؛ در عوض، من به آنچه به ما لذت، شادکامی و رضایت می‌دهد توجه کرده‌ام و به دنبال این بوده‌ام که بدانم رنج چه نقشی در آن‌ها دارد. این کار با روحیه کاوش و کنجکاوی صورت گرفته و سعی شده است تا جنبه‌های خاصی از طبیعت ما را معنا بخشد. اما باین حال، برخی نتیجه‌های منطقی و عملی از این کاوش‌ها حاصل می‌شود و باید برخی پیشنهادها در این زمینه داشته باشیم که چگونه بهترین شکل زندگی را بسازیم.

یکی از این نتایج منطقی ما را به کثرت‌گرایی انگیزشی بازمی‌گرداند. تضاد کلاسیکی بین لذت و معنا یا لذت‌گرایی و سعادت‌گرایی وجود دارد. کدام را انتخاب کنیم؟ معلوم است که می‌توان هر دو را داشت. در واقع، نتیجه‌گیری حاصل از مباحث و پژوهش‌های بیان شده حتی قوی‌تر است. فقط این‌طور نیست که افرادی وجود دارند که هم شادند و هم زندگی پرمعنایی دارند بلکه یک همبستگی نیز وجود دارد. افراد شاد بیشتر احتمال دارد که بگویند زندگی‌شان پرمعنا است و افرادی که می‌گویند زندگی‌شان پرمعنا است، احتمالاً می‌گویند که شاد هستند.

در یک سری از پژوهش‌ها با هدف بررسی رابطه بین لذت و معنا، دانشجویان انتخاب کردند که یا تجربیاتی لذت‌بخش و یا تجربیاتی معنادار را به زندگی‌شان اضافه کنند. فعالیت‌های لذت‌بخش شامل خواب اضافی، خرید، تماشای فیلم و خوردن شیرینی بود. فعالیت‌های معنادار شامل کمک به دیگران، وقت گذاشتن برای درون‌نگری و تلاش برای گفتگوی معنادار با کسی بود.

محققان دریافته‌اند که هر دو دسته این فعالیت‌ها اثرات مثبتی دارند. افزودن لذت به یک زندگی که

دانشجویان گزارش دادند از قبل پرمعنا بود، باعث افزایش احساسات خوب و سرخوشی آن‌ها شد، درحالی‌که افزودن فعالیت‌های معنادار به زندگی سرشار از لذت منجر به «تجارب تعالی‌بخش» بیشتر شد. وقتی از دانشجویان خواسته شد که هر دو دسته فعالیت‌های جدید را در زندگی خود لحاظ کنند، اثرات مثبت متعددی به وجود آمد. همان‌طور که نویسندگان خلاصه می‌کنند، «با توجه به اینکه انتظار داشتیم هم سعادت‌گرایی (معنا) و هم لذت‌گرایی (لذت) به افزایش بهزیستی (سلامت روان و شادی) در زندگی کمک کنند و آن‌ها را مانعه‌الجمع نمی‌دانستیم، انتظار داشتیم که ترکیب آن‌ها، با بهزیستی بسیار بیشتری مرتبط باشد و حمایت پژوهشی خوبی برای این پیش‌بینی به دست آوردیم. افرادی که هم به دنبال سعادت‌گرایی و هم لذت‌گرایی بودند نسبت به کسانی که هیچ‌کدام از آن‌ها را دنبال نمی‌کردند، در اکثر متغیرهای مرتبط با بهزیستی، سطوح بالاتری را گزارش کردند.»

در اینجا باید محتاط باشیم. این اثرات قوی نیستند و نمونه مورد بررسی هم جمعیت دانشجویی و نه نمونه‌ای گسترده از افراد را شامل می‌شود. با این حال این یافته‌ها به خوبی با آنچه از سایر پژوهش‌ها می‌دانیم مطابقت دارد. وقتی صحبت از شادکامی و معنا می‌شود، شعار تبلیغاتی «شما می‌توانید همه چیز را داشته باشید» درست به نظر می‌رسد.

اما همچنین می‌توانید همه چیز را از دست بدهید. اگر کثرت‌گرایی انگیزشی درست باشد و من فکر می‌کنم که درست است، تمرکز بسیار محدود بر یک نوع انگیزه می‌تواند اثرات بدی به همراه داشته باشد.

به‌ویژه، معلوم شده است که می‌توان با تلاش برای شاد بودن یا حداقل با تلاش برای شاد بودن به روشی اشتباه، شادی را از بین برد. پژوهش‌هایی وجود دارد که به بررسی میزان انگیزه افراد برای دنبال کردن شادی می‌پردازند و از آن‌ها می‌خواهند که خود را در برخی عبارات ارزیابی کنند، عباراتی مانند «احساس شادی برایم بسیار مهم است» و «ارزش زندگی من در میزان شادی‌ای است که هر لحظه تجربه می‌کنم». افرادی که شدیداً با چنین عباراتی موافق هستند، کمتر به پیامدهای خوبی در زندگی دست می‌یابند و بیشتر احتمال دارد که افسرده و تنها شوند.

اکنون، نگرانی‌های معمول در خصوص جهت رابطه علت و معلولی در اینجا مطرح می‌شود. شاید این‌طور نباشد که تلاش برای شاد بودن افراد را افسرده و تنها می‌کند. شاید افراد افسرده و تنها انگیزه بیشتری دارند تا برای شاد بودن تلاش کنند. اما برخی تحقیقات آزمایشی وجود دارند که

اثرات فرساینده تلاش برای جستجوی شادکامی را تأیید می‌کنند. در یک پژوهش از افراد خواسته شد تا هنگام گوش دادن به آهنگِ «پرستش بهار»^{۵۵} اثر آهنگساز روسی ایگور استراوینسکی^{۵۶} سعی کنند شاد باشند. در مقایسه با افرادی که صرفاً به این آهنگ گوش می‌دادند و هیچ دستورالعملی را دنبال نمی‌کردند، خُلق گروه اول بدتر شد. پژوهش دیگری نشان داد که پس از خواندن مقاله‌ای در مورد مزایای شادکامی که احتمالاً باعث می‌شود مردم برای شادکامی ارزش بیشتری قائل شوند، آزمودنی‌ها پس از تماشای یک کلیپ شادی بخش کمتر شاد بودند. به نظر می‌رسد تمرکز بر شادی اثرات بدی به همراه دارد.

روان‌شناسانی به نام‌های برت فورد^{۵۱۷} و آیریس ماوس^{۵۱۸} تبیین‌هایی را در این خصوص ارائه کرده‌اند. شاید وقتی به دنبال شای می‌روید، استانداردهای غیرواقعی و بالایی برای موفقیت تعیین می‌کنید و به این ترتیب، احتمال شکستتان را افزایش می‌دهید. یا شاید پیگیری آگاهانه شادکامی شما را وادار می‌دارد تا در مورد شاد بودن‌تان زیاد فکر کنید و این امر مانع شادی شما می‌شود، به همان شکلی که فکر کردن به اینکه چقدر در رانندگی مهارت دارید احتمالاً مانع از خوب بودن شما در رانندگی می‌شود.

معقول‌ترین تبیینی که بیشتر بر آن تأکید می‌شود این است که مردم در مورد آنچه که آن‌ها را شاد می‌کند دقیق نیستند. به نظر می‌رسد که دنبال کردن اهداف بیرونی مرتبط با تمجید و پاداش مانند جذاب به نظر رسیدن، پول درآوردن و به دست آوردن جایگاه و موقعیت اجتماعی، شما را کمتر شاد و راضی می‌کند و با میزان بیشتر افسردگی، اضطراب و بیماری روانی رابطه دارد. یک فراتحلیل که بیش از ۲۵۸ پژوهش را جمع‌بندی می‌کند، نشان می‌دهد که «پاسخ‌دهندگان تا جایی که معتقدند اکتساب پول و دارایی، کلید شادکامی و موفقیت در زندگی است، شادکامی و رضایت از زندگی کمتر، سطوح پایین‌تر سرزندگی و خودشکوفایی و میزان بیشتر افسردگی، اضطراب و آسیب روانی را گزارش می‌کنند.»

بله، می‌دانم که قبلاً گفتم پول با شادکامی مرتبط است اما در اینجا هیچ تناقضی وجود ندارد. پول شما را شاد می‌کند اما نوع تلاشی که برای پول درآوردن انجام می‌دهید باعث غمگینی شما می‌شود. ترفند این است که از طریق فعالیت‌های معنادار پول به دست آورید یا اگر می‌توانید، جوری تنظیم کنید که بچه‌پولدار به دنیا بیایید!

بنابراین، ممکن است مسأله، تلاش برای شاد بودن نباشد، بلکه تلاش برای شاد بودن به طرقی خاص باشد. در واقع، تحقیقات بین‌فرهنگی نشان می‌دهد که در جوامع جمع‌گرا مانند بخش‌هایی از آسیای شرقی، تلاش برای شاد بودن با شادکامی مرتبط است، احتمالاً به این دلیل که این تلاش‌ها بیشتر جنبه اجتماعی دارند و حول محور دوستان و خانواده هستند. در جوامع فردگراتر مانند ایالات متحده که بیشتر ایدئولوژی مادی‌گرایانه دارند، جستجوی شادکامی شما را به زیر می‌کشد زیرا در مسیر اشتباه پیش می‌روید.

در مورد لذت‌گرایی چطور؟ مدت زمان تجربه حسی (احساس ما در لحظه اکنون) بین دو تا سه ثانیه است، حدوداً مدت زمانی که طول می‌کشد تا پل مک‌کارتنی^{۵۱۹} یکی از اعضای گروه بیتلز^{۵۲۰}،

کلمات «هی جود»^{۵۲۱} را در ترانه‌ای به همین نام بخواند. هر چیزی که قبل از این لحظه وجود دارد جزو حافظه است و هر چیزی که بعد از این لحظه می‌آید جزو انتظار است. پس در مورد زندگی‌ای که به طور کامل به بهبود این دو تا سه ثانیه اختصاص داده شده است، چطور؟ این زندگی وقف چیزی جز «شادکامی تجربه شده» (اصطلاحی که پیش از این معرفی کردیم) نخواهد بود.

من در فصل اول این کتاب استدلال کردم که ما لذت‌گرای طبیعی نیستیم و اینکه اهداف متعددی داریم که به دنبالشان هستیم. اما شاید باید لذت‌گرا باشیم! شاید اگر بیشتر روی لذت تمرکز می‌کردیم زندگی‌مان بهتر می‌شد. از نظر من این راه نیز اشتباه است و مسیر دیگری برای از دست دادن همه چیز است. اما این دیدگاه یعنی لذت‌گرایی مدافعان تیزبینی دارد. استدلال مورد علاقه من در حمایت از لذت‌گرایی توسط دن گیلبرت بیان شده است که با ذکر مثالی صحبتش را آغاز می‌کند:

«بنابراین ممکن است من یک لذت‌گرای بی‌شرم باشم که با شادی در استخر بزرگی که مناسب مسابقات المپیک است شنا می‌کنم، آب خنک و آفتاب گرم را روی پوستم احساس می‌کنم و حالت لذت‌گرایانه‌ام را فقط می‌توان لذت‌بخش توصیف کرد. گه‌گاه از استخر بیرون می‌آیم، مکث می‌کنم و به این فکر می‌کنم که چقدر زندگی‌ام بی‌معنی است و برای چند دقیقه حالم بد می‌شود. سپس به استخر برمی‌گردم و کمی دیگر شنا می‌کنم.»

اگر به گذراندن روزهای خود در استخر ادامه دهیم، یک زندگی پر از «شادکامی تجربه شده» اما بدون رضایت کلی و بدون معنا خواهیم داشت. این شکل زندگی چقدر بد است؟

همان‌طور که قبلاً در این کتاب دیدیم، بسیاری از مردم فکر می‌کنند که این شکل زندگی خوب نیست. دنیل کانمن در توصیف حرفه خود برای تایلر کاون می‌گوید: «من علاقه زیادی برای به حداکثر رساندن تجارب لذت‌بخش داشتم، اما به نظر می‌رسد این کاری نیست که مردم می‌خواهند انجام دهند. در واقع آن‌ها می‌خواهند رضایت خود را از خود و زندگی‌شان به حداکثر برسانند.» دیلن متیوز نیز چیزی مشابه می‌گوید: «فکر می‌کنم منصفانه است که بگوییم رضایت از زندگی نسبت به شادی، معیار بهتری برای آنچه که مردم واقعاً برای خود می‌خواهند است. من نمی‌خواهم همیشه سرمست و بدون نگرانی باشم. می‌خواهم زندگی‌ای داشته باشم که در کل بابت آن راضی هستم.» و البته جان استوارت میل^{۵۲۲} نیز اظهار می‌دارد: «انسانی ناراضی بودن بهتر از یک خوک راضی است. بهتر است که یک سقراط ناراضی باشی تا اینکه یک احمق راضی باشی؛ و

اگر احمق یا خوک، نظر دیگری دارند، تنها به این دلیل است که آن‌ها فقط خودشان را می‌بینند. خوک نمی‌داند انسان بودن چگونه است و احمق نمی‌داند سقراط بودن چگونه است.»

گیلبرت از این پاسخ‌ها متقاعد نشده است. او اشاره می‌کند که در مثالش راجع به استخر، دو نوع مختلف تجربه آگاهانه وجود دارد که می‌توانیم آن‌ها را شبیه به دو فرد مختلف ببینیم. خود «تجربه‌گری» وجود دارد که آب خنک و آفتاب گرم را احساس می‌کند و شاد است و خود «ناظری» وجود دارد که در مورد زندگی به عنوان یک کل قضاوت می‌کند و ناامید است.

گیلبرت خاطرنشان می‌کند که وقتی آگاهانه درباره این سؤال یعنی ارزش زندگی فکر می‌کنیم در مقام ناظر قرار می‌گیریم (بخشی از خودمان که سقراط درونی است). ممکن است این تصور ایجاد شود که ما همیشه در مقام ناظر قرار داریم؛ اما همان‌طور که گیلبرت می‌گوید، این برداشت مانند کسی است که به این نتیجه می‌رسد چراغ یخچال همیشه روشن است، زیرا هر زمان که در یخچال را باز می‌کند چراغ آن روشن است. در واقع، گیلبرت خاطرنشان می‌کند که ناظر به‌ندرت در زندگی ما حضور دارد. ما زمان کمی را صرف فکر کردن به کل زندگی خود می‌کنیم. وقتی که همراه با آب خنک و آفتاب گرم در استخر هستید یا با دوستانتان می‌خندید یا هنگامی که یک عمل دردناک دندان‌پزشکی را تجربه می‌کنید یا از پله‌ها می‌افتید، در حال ارزیابی زندگی‌تان نیستید بلکه در حال زندگی کردن هستید (شما تجربه‌گر هستید).

بنابراین ما با ناظر مشورت می‌کنیم و می‌شنویم: «این زندگی ارزشمندی نیست. من خیلی ناامیدم.» اما اگر با تجربه‌گر (خوک) مشورت کنیم، پاسخ متفاوتی می‌شنویم. تجربه‌گر در حال تفریح است! اتفاقاً همین عمل مشاوره، باعث ساکت شدن تجربه‌گر می‌شود.

یک ناعدالتی در اینجا وجود دارد. شما تلاش می‌کنید تا تصمیم بگیرید اما فقط به یک طرف بحث گوش می‌کنید. این‌طور نیست که همیشه حق با ناظر باشد. مردی را تصور کنید که از گذراندن وقت با فرزندان، شریک زندگی و دوستانش لذت می‌برد، اما هر از چند گاهی به شغل خود فکر می‌کند و از اینکه چگونه دیگران از او موفق‌تر هستند و پول بیشتری به دست می‌آورند و همچنین از خود به دلیل عدم جاه‌طلبی‌اش ناراحت است. پس خود را ملزم می‌کند که زمان بیشتری را در اداره بگذرانند. در این مثال، تجربه‌گر شاد است و ناظر شاد نیست. اما آیا حق با ناظر است؟

گیلبرت استدلال می‌کند که تنها راه منصفانه برای درک یک زندگی خوب، «وزن‌دهی طول

عمر»^{۵۲۳} است. اینکه ببینید چقدر از اوقاتتان را با شادی و چقدر را با غم سپری می‌کنید و همه را جمع بزنید. اگر وقتی به زندگی‌تان فکر می‌کنید احساس بدبختی می‌کنید، اما این تأمل را مثلاً چند ساعت در هفته انجام می‌دهید، پس این بدبختی نباید وزن زیادی داشته باشد. گیلبرت برای اینکه به ما کمک کند تا بیشتر متوجه منظورش شویم، می‌نویسد:

«احتمالاً می‌توانم باعث شوم که نگاهی اجمالی به ارزش «وزن‌دهی طول عمر» بیندازید. به این صورت که از سقراط عزیز نپرسید که کدام زندگی را برای خودتان انتخاب می‌کنید، بلکه بپرسید کدام زندگی را برای فرزندان انتخاب می‌کنید. آیا ترجیح می‌دهید فرزندان زندگی داشته باشد که در آن تقریباً همیشه شاد باشد، مگر زمانی که به زندگی خودش فکر می‌کند یا برعکس؟ تصور اینکه فرزندانمان را هر روز به ۲۳ ساعت ناراحتی محکوم کنیم و در بهترین حالت ۱ ساعت شاد باشند سخت است.»

اگر فکر نمی‌کردم که این استدلال ارزش جدی گرفتن را دارد آن قدر در موردش صحبت نمی‌کردم؛ اما از طرف دیگر کاملاً هم این استدلال را نمی‌پذیرم.

اول اینکه وادار کردن من به فکر کردن درباره فرزندم، تأثیری که گیلبرت فکر می‌کند را ندارد. من به اندازه کافی یک کثرت‌گرای انگیزشی هستم که نمی‌خواهم فرزندم فقط یک ساعت در روز در حال لذت بردن و شادکامی باشد. از سوی دیگر، بسیار ناامید خواهم شد اگر هر کدام از پسرانم تن‌پرورانی شاد باشند و زندگی خود را تلف کنند. به تبعیت از جان استوارت میل، نام دیگر تجربه‌گر، خوک است و چه کسی می‌خواهد بچه‌اش یک خوک باشد؟

دوم، من فکر نمی‌کنم که سقراط و خوک با هم برابرند. همان‌طور که میل بیان کرد، تجربه‌گر (خوک) فقط خودش را می‌بیند و نمی‌داند که ناظر (سقراط) بودن چگونه است. سقراط می‌تواند در مورد مزایای لذت‌گرایی استدلال کند و این دقیقاً همان کاری است که ما اکنون انجام می‌دهیم، و به دیگران اهمیت دهد. هرچند باهوش بودن می‌تواند فرد را در برابر ایدئولوژی‌های مخرب آسیب‌پذیر کند، اما باین‌حال، خوک فقط می‌تواند خوک باشد. اگر مجبور به انتخاب شوم، به سقراط گوش خواهم داد. او ممکن است چیزی بداند که خوک نمی‌داند. او باهوش است.

به‌هرحال، شما باید بخواهید زندگی‌ای داشته باشید که شامل پروژه‌ها و برنامه‌های مختلف باشد، زندگی‌ای که در آن با دیگران ارتباط برقرار کنید و سعی کنید زندگی آن‌ها را نیز بهبود بخشید. با

معیار «وزن دهی طول عمر»، یک معتاد کاملاً نشئه که به جریان بی‌پایان مورفین متصل شده است یا فردی در ماشین تجربه رابرت نوزیک (آزمایش فکری شرح داده شده در فصل اول) بهترین زندگی را دارند، درست مانند یک سادیست شاد که از تمام رنج‌های دنیا لذت زیادی می‌برد. از این رو اصرار بر اینکه این موارد زندگی خوبی نیستند را یک موضع اخلاقی بحث‌برانگیز نمی‌دانم.

دلیل ساده‌تری نیز وجود دارد که مابقی عمر خود را در استخر گیلبرت شنا نکنید. احتمالاً از این کار خسته خواهید شد. معتقدم این یکی از دلایلی است که داشتن یک زندگی پرمعنا و داشتن یک زندگی لذت‌بخش اغلب در کنار هم هستند. پروژه‌های دشوار و طولانی‌مدت، فرصت‌هایی را برای تازگی و هیجان فراهم می‌کنند. آن‌ها مانع یکی از مشکلات بزرگی که لذت‌گرایان با آن مواجه هستند یعنی بی‌حوصلگی می‌شوند. درحالی‌که اهداف ناظر و تجربه‌گر اغلب می‌توانند با هم تضاد داشته باشند و اغلب نیز این‌گونه است، نوید یک زندگی خوب در گرو رضایت هر دوی آن‌ها است.

بخش اعظم این کتاب بحث گسترده‌ای است مبنی بر این که رنج خودخواسته می‌تواند باعث ایجاد و افزایش لذت شود و علاوه بر این، بخشی اساسی از فعالیت‌ها و یک زندگی معنادار است و اغلب تجربه آن رنج خودخواسته عمل صحیحی است. نقل قولی از زادی اسمیت را تکرار می‌کنم: «به همان اندازه که ارزشش را دارد دردناک است.» گاهی اوقات درد، تأیید صحیح ارزش است.

بنابراین، رنج اغلب چیز خوبی است اما نه همیشه. گاهی بیش‌ازحد برای آن ارزش قائل می‌شویم و گاهی زیاده‌روی می‌کنیم.

در فصل قبل بحث کردیم که مردم چگونه فکر می‌کنند منطقی برای رنج کشیدن وجود دارد و هر چیزی به دلیلی رخ می‌دهد. حتی کودکان خردسال نیز مستعد این هستند که این‌گونه فکر کنند و این باور در طول زندگی به ویژه از طریق قرار گرفتن در معرض دین تقویت شده و رشد می‌یابد. داشتن چنین باوری کاملاً بد نیست و می‌تواند تسکینی برای تحمل رنج ناگزیر و غیر خودخواسته باشد و به آن معنا و هدف بخشد. می‌تواند ما را آرام کند و به ما قوت قلب دهد.

اما ایرادی در اینجا وجود دارد. چنین باوری می‌تواند منجر به سرزنش خود و دیگران شود. این باور که «هر چیزی به دلیلی رخ می‌دهد» به این معناست که مردم آنچه که لیاقتش را دارند به دست می‌آورند و هر اتفاقی، پیامدی از اعمال افراد است. این باور می‌تواند منجر به سرزنش کسانی از جمله خودمان شود که بدشانسی آورده‌اند، بیمار شده‌اند یا قربانی دیگران شده‌اند. همچنین می‌تواند منجر به بی‌تفاوتی و بی‌عاطفگی شود. اگر هیچ چیز تصادفی نیست و همه چیز درنهایت در خدمت مصلحتی بزرگ‌تر است، چرا برای بهتر کردن اوضاع به سختی تلاش می‌کنیم؟ اگر تبعیض و ظلم منعکس‌کننده طرحی عمیق است و سرانجام فروتنان وارثان زمین خواهند شد^{۵۲۴} چرا نگران آن باشیم؟

همچنین، این تصور که «هر چیزی به دلیلی رخ می‌دهد» اشتباه است و ما نباید به چیزهایی که اشتباه هستند اعتقاد داشته باشیم. حالا، شاید شما به اندازه ریچارد داوکینز پیش نروید که نوشته است «جهان اساساً عاری از طرح، هدف و خیر و شر است و چیزی جز یک بی‌تفاوتی کورکورانه و بی‌رحمانه وجود ندارد.» اما حتی کسانی که دین‌دار هستند باید موافق باشند که حداقل در اینجا روی زمین، همه چیز به طور طبیعی پیش نمی‌رود تا مردم به آنچه که لیاقتش را دارند برسند. اگر چیزی به نام عدالت یا کارما وجود داشته باشد، دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم جایی برای یافتن آن نیست. در عوض، وقایع زندگی بشر تنها زمانی به شیوه‌ای منصفانه و عادلانه رخ می‌دهند که افراد و جامعه برای تحقق این عدالت و انصاف تلاش کنند. ما باید در مقابل میل طبیعی خود برای فکر کردن به شیوه‌ای دیگر، مقاومت کنیم.

نگرانی دیگری نیز در فصل قبل مطرح شد و به این موضوع مربوط بود که چه تعداد از ما رنج را با خوبی و خوب بودن پیوند می‌دهیم. ما شایستگی یک عمل را نه تنها از نظر هدف و پیامدهای آن، بلکه با در نظر گرفتن میزان رنجی که فرد نیکوکار متحمل شده است، مورد قضاوت قرار می‌دهیم. این شکل از قضاوت باعث می‌شود که اعمال نیکی که شامل رنج نمی‌شوند را کم‌ارزش تلقی کنیم و اعمالی که انجام آن‌ها با رنج همراه بوده است را بزرگ جلوه دهیم. این کار بسیار نابخردانه است. گاهی اعمال نوع‌دوستانه که جهان را بهتر می‌کنند، فرد نوع‌دوست را نیز شادتر و حتی ثروتمندتر می‌کنند. وقتی مردم از کسی ناراحت می‌شوند که در عین حال که زندگی دیگران را بهبود می‌بخشد، پول هم درمی‌آورد و از او بیشتر از کسی که هیچ کاری نمی‌کند ناراحت می‌شوند، منجر به توقف اقداماتی می‌شوند که دنیا را بهتر می‌کنند.

در نهایت، رنج خودخواسته می‌تواند به خودی خود به یک هدف تبدیل شود و حواسمان را از سایر موضوعات منحرف کند. الین اسکاری در کتاب «در بدن دردناک»، از هنرمندان به عنوان «اصیل‌ترین طبقه رنج‌دیدگان» نام می‌برد، اما قصد او تعریف از هنرمندان نیست بلکه دغدغه وی این است که تجربه و هنر آن‌ها «ممکن است سهواً نگرانی مردم را نسبت به کسانی که به کمک اساسی نیاز دارند، کاهش دهد.» تجربه نیابتی رنج شخصیت‌های داستانی مانند آنا کارنینا یا افرادی که جزو وابستگان نزدیک ما نیستند مانند پرنسس دایانا، لذت‌بخش‌تر از درگیر شدن با افراد آشفته اطرافمان است که کمتر جالب هستند، به توجه، تلاش و منابع ما نیاز دارند و اغلب از کاری که برای آن‌ها انجام می‌دهیم قدردانی نمی‌کنند.

نویسنده‌ای به نام ناموالی سرپل^{۵۲۵} در بحثی انگیزه‌بخش با عنوان «ابتذال همدلی»^{۵۲۶} استدلال مشابهی را با ارائه نقل قولی از ژان ژاک روسو^{۵۲۷} بیان می‌کند:

«شاید با اشک ریختن بر این داستان‌ها بدون اینکه مجبور باشیم چیزی بیشتر از جانب خودمان ببخشیم، فکر کنیم که تمامی حقوق بشریت را به جا آورده‌ایم. این در حالی است که افراد بداقبال شخصاً به توجه، تسکین، تسلیت و تلاش از جانب ما نیاز دارند و برای همین لازم است که درگیر دردهای آن‌ها شویم و حداقل لازم است که راحت‌طلبی‌مان را فدای تحقق این آرمان‌ها کنیم.»

تظاهر به رنج از روی همدلی با دیگران، وقتی به صورت علنی انجام می‌شود، توجه، مهربانی و عشق و در برخی محافل اقتدار خاصی را به همراه دارد. یک حالت افراطی این روند را در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم که در آن برخی افراد اغلب حقیرانه توجه دیگران را به رنجی که خودشان به واسطه درد رخ داده برای دیگران می‌کشند، جلب می‌کنند. رنج نیابتی نیز ممکن است نیاز به ارتباط انسانی را برآورده کند. سیاستمدار انگلیسی جیمز داوز^{۵۲۸} می‌نویسد: «رضایتی عمیق و لذت غم‌انگیزی وجود دارد که از تجربه همبستگی در رنج، شریک شدن در غم افراد و احساس سنگینی غم دیگری ناشی می‌شود. گاهی اوقات فکر می‌کنم این یک نیاز اساسی بشر است، نیاز به پیوند با دیگران و نیاز به چیزی فراتر از کیفیت ضعیف اکثر تعاملات انسانی.»

من به اندازه دیگران نگران این نیستم که رنج‌های نیابتی، ما را از کمک به مردم در دنیای واقعی باز می‌دارد؛ با این حال، با کنار گذاشتن هر گونه نگرانی عملی، با این شهود موافقم که در مورد برخی اشکال رنج نیابتی، چیزی دافع و ناخوشایند وجود دارد. یک محقق کشتار اقلیت‌ها در آلمان نازی با نام اوا هافمن^{۵۲۹} در مورد شیفتگی صحبت می‌کند که در دهه ۱۹۶۰ نسبت به کسانی که از اردوگاه‌های کار اجباری جان سالم به در برده بودند وجود داشت؛ نوعی «مصادره» که به موجب آن آمریکایی‌های مرفه از ارتباطشان با بازماندگان به خود می‌بالیدند. او از مکالمه‌ای در یک مهمانی می‌گوید که در آن شنیده بود یک نفر در مورد داشتن دوستی که از اردوگاه بوخن‌والد^{۵۳۰} جان سالم به در برده صحبت می‌کرد و دیگری در پاسخ جار می‌زد که یکی از همسایه‌هایش در اردوگاه آشویتس^{۵۳۱} بوده است. این عمل خودشیفتگی و گستاخی است.

بنابراین، انتخاب ما برای رنج بردن بی‌عیب و نقص نیست و خطرات عملی و اخلاقی خود را دارد. اما با این حال، رنج خودخواسته به روشی درست، در زمان و میزان مناسب، به زندگی ارزش می‌بخشد. من این کتاب را با دفاع از کثرت‌گرایی انگیزشی آغاز کردم. ما آرزوهای زیادی در زندگی

داریم و رنج می‌تواند بسیاری از آن‌ها را تقویت کند. رنج خودخواسته می‌تواند به لذت بیشتر منجر شود و بخشی ضروری از تجربیاتی است که به نظر ما معنادار هستند. می‌تواند ما را به دیگران پیوند دهد و منبع وحدت و عشق باشد. همچنین احساسات ذهنی و قلبی عمیق ما را نشان می‌دهد.

بررسی‌های ما در مورد رنج نوعی کاوش وضعیت انسانی نیز بوده است. میل به رنج کشیدن چیز مهمی در مورد اینکه چه کسی هستیم به ما می‌گوید. حداقل به ما نشان می‌دهد که نظریه‌های ساده درباره آنچه می‌خواهیم و به دنبالش هستیم، اشتباه هستند. ما موجودات پیچیده‌ای هستیم و انگیزه‌ها و خواسته‌های مختلفی داریم که می‌توانند به طرق تعجب‌آوری ارضا شوند.

آلدوس هاکسلی^{۵۲۲} فیلسوف و نویسنده انگلیسی، این نکته را به خوبی بیان می‌کند. رمان وی با نام «دنایای جدید بی‌پروا»^{۵۲۳} که در سال ۱۹۳۲ منتشر شد، جامعه‌ای سرشار از ثبات، کنترل و شادی ناشی از مصرف مواد را توصیف می‌کند. جامعه‌ای که همه چیز را برای به حداکثر رساندن شادی و لذت قربانی می‌کند. در اواخر کتاب، گفتگوی موند^{۵۲۴} نماینده سیستم حاکم و جان^{۵۲۵} که علیه سیستم حاکم قیام کرده است در جریان است. موند با هیجان در مورد ارزش لذت صحبت می‌کند. در مورد مداخلات عصبی که برای به حداکثر رساندن لذت انسان توسعه یافته‌اند و اینکه چقدر همه چیز راحت و آسان است و نتیجه می‌گیرد: «ما ترجیح می‌دهیم کارها را با راحتی انجام دهیم.» و جان پاسخ می‌دهد: «اما من راحتی را نمی‌خواهم. من خدا را، شعر را، خطر واقعی را، آزادی را، خوبی را می‌خواهم. من گناه را می‌خواهم.»

خلاصه‌ای بهتر از این جمله در مورد طبیعت انسان وجود ندارد.

[←۱]

Bloom Paul

[←۲]

Toronto of University

[←۳]

University Yale

[←۴]

Prize Research Jacobs .J Klaus

[←۵]

Nature

[←۶]

Science

[←۷]

Times York New

[←۸]

Yorker New

[←۹]

Monthly Atlantic

[←۱۰]

Masochism

[←۱۱]

Pinker Steven

[←۱۲]

University Harvard

[←۱۳]

Gilbert Daniel

[←۱۴]

Santos Laurie

[←۱۵]

University Yale

[←۱۶]

Magazine Harper's

[←۱۷]

magazine Reviews Kirkus

[←۱۸]

Happiness

[←۱۹]

Positivity Toxic

[←۲۰]

Grant Adam

[←۲۱]

Quiet of author ,Cain Susan

[←۲۲]

Talking Stop Can't That World a in Introverts of Power The :Quiet

[←۲۳]

Kondo Marie

[←۲۴]

Mastry

[←۲۵]

غرقه گی (Flow) به معنی مشغول بودنِ کاملِ یک فرد با کاری است که انجام می‌دهد. در این حالت زمان سریع‌تر می‌گذرد و توجه کاملاً بر روی آن فعالیت متمرکز می‌شود و در نتیجه فرد

احساس رضایت و خرسندی می‌کند. مترجم

[←۲۶]

Genesis

[←۲۷]

چهار حقیقت شریف (Truths Noble Four) آموزه اصلی سنت بودایی است و شامل سرشت رنج، علت رنج، توقف رنج و گسست از رنج می‌باشد. مترجم

[←۲۸]

Weber Max

[←۲۹]

Toronto

[←۳۰]

Peterson Jordan

[←۳۱]

Pieter Slavoj

[←۳۲]

Education Higher of Chronicle The

[←۳۳]

Pluralism Motivational

[←۳۴]

Cowen Tyler

[←۳۵]

Well-Being

[←۳۶]

Csikszentmihalyi Mihaly

[←۳۷]

Meaning for Search Man's

[\[←۳۸\]](#)

Frankl Viktor

[\[←۳۹\]](#)

Smith Esfahani Emily

[\[←۴۰\]](#)

Meaning of Power The

[\[←۴۱\]](#)

Hari Johann

[\[←۴۲\]](#)

Connections Lost In

[\[←۴۳\]](#)

Brooks David

[\[←۴۴\]](#)

Mountain Second The

[\[←۴۵\]](#)

Pinker Steven

[\[←۴۶\]](#)

Now Enlightenment

[\[←۴۷\]](#)

Martin Steve

[\[←۴۸\]](#)

Smiley Jane

[\[←۴۹\]](#)

Cooper Alice

[\[←۵۰\]](#)

Zealand New

[\[←۵۱\]](#)

Ottawa

[\[←۵۲\]](#)

Shakespeare

[\[←۵۳\]](#)

Survey Values World

[\[←۵۴\]](#)

Diener Edward

[\[←۵۵\]](#)

Report Happiness World

[\[←۵۶\]](#)

همزمان با اینکه من در آگوست ۲۰۲۰ در حال نوشتن این کتاب هستم، ما در میانه یک بیماری همه گیر جهانی دیگر هستیم. تأثیرات درازمدت کووید ۱۹ بر شادی و شکوفایی ما سوالی است که فعلاً پاسخی برای آن وجود ندارد و شاید در آینده جواب آن مشخص شود. مترجم

[\[←۵۷\]](#)

Hari Johann

[\[←۵۸\]](#)

Junger Sebastian

[\[←۵۹\]](#)

Tribe

[\[←۶۰\]](#)

Franklin Benjamin

[\[←۶۱\]](#)

Kaczynski Theodore

[\[←۶۲\]](#)

Future Its and Society Industrial

[\[←٦٣\]](#)

Manifesto Unabomber

[\[←٦٤\]](#)

Thiel Peter

[\[←٦٥\]](#)

Thunberg Greta

[\[←٦٦\]](#)

Auschwitz

[\[←٦٧\]](#)

Dachau

[\[←٦٨\]](#)

Nietzsche

[\[←٦٩\]](#)

Existence

[\[←٧٠\]](#)

Eudaemonia

[\[←٧١\]](#)

Trauma

[\[←٧٢\]](#)

(TED) Design ,Entertainment ,Technology

[\[←٧٣\]](#)

Florida

[\[←٧٤\]](#)

(Office Box Home) HBO

[\[←٧٥\]](#)

Mamet David

[\[←٧٦\]](#)

DeSteno David

[\[←٧٧\]](#)

Haidt Jonathan

[\[←٧٨\]](#)

Kahneman Daniel

[\[←٧٩\]](#)

Lyubomirsky Sonja

[\[←٨٠\]](#)

psychology positive

[\[←٨١\]](#)

Seligman Martin

[\[←٨٢\]](#)

Bastian Brock

[\[←٨٣\]](#)

Percy Walker

[\[←٨٤\]](#)

wasabi

[\[←٨٥\]](#)

Everest

[\[←٨٦\]](#)

Zach

[\[←٨٧\]](#)

England New

[\[←٨٨\]](#)

Raw

[←۸۹]

Reddit

[←۹۰]

r/wince

[←۹۱]

Sopranos

[←۹۲]

Bad Breaking

[←۹۳]

Thrones of Game

[←۹۴]

daydream

[←۹۵]

Ainslie George

[←۹۶]

kryptonite

[←۹۷]

Zone Twilight

[←۹۸]

Mellencamp John

[←۹۹]

منظور شاعر درد عشق است که دلنشین است. مترجم

[←۱۰۰]

Lewis David

[←۱۰۱]

Pain of Study the for Association International

[\[←١٠٢\]](#)

Bentham Jeremy

[\[←١٠٣\]](#)

Freud Sigmund

[\[←١٠٤\]](#)

pain to insensitivity Congenital

[\[←١٠٥\]](#)

analgesia congenital

[\[←١٠٦\]](#)

Asymbolia Pain

[\[←١٠٧\]](#)

Insula Posterior

[\[←١٠٨\]](#)

Operculum Parietal

[\[←١٠٩\]](#)

Grahek Nikola

[\[←١١٠\]](#)

Chu Long Andrea

[\[←١١١\]](#)

Wright Robert

[\[←١١٢\]](#)

Eminem

[\[←١١٣\]](#)

Bumps Goose

[\[←١١٤\]](#)

Exorcist The

[\[←١١٥\]](#)

Tamir Maya

[\[←١١٦\]](#)

Ford Brett

[\[←١١٧\]](#)

Rey Del Lana

[\[←١١٨\]](#)

Adele

[\[←١١٩\]](#)

Strings for Adagio

[\[←١٢٠\]](#)

Mozart

[\[←١٢١\]](#)

Verdi

[\[←١٢٢\]](#)

Cornett Emily

[\[←١٢٣\]](#)

Short Big The

[\[←١٢٤\]](#)

Baum Mark

[\[←١٢٥\]](#)

Carell Steve

[\[←١٢٦\]](#)

Ching Te Tao

[\[←١٢٧\]](#)

Rosenblatt Josh

[\[←۱۲۸\]](#)

Pascal Blaise

[\[←۱۲۹\]](#)

Happiness on Stumbling

[\[←۱۳۰\]](#)

Guin Le .K Ursula

[\[←۱۳۱\]](#)

Omegas from Away Walk Who Ones The

[\[←۱۳۲\]](#)

Well-Being Subjective

[\[←۱۳۳\]](#)

Foot Philippa

[\[←۱۳۴\]](#)

Phillips Jonathan

[←۱۳۵]

Knobe Joshua

[←۱۳۶]

M&M's

[←۱۳۷]

Happiness Experienced

[←۱۳۸]

Present Psychological

[←۱۳۹]

Satisfaction

[←۱۴۰]

Scale Self-Anchoring Cantril

[←۱۴۱]

Deaton Angus

[←۱۴۲]

Cowen Tyler

[←۱۴۳]

Matthews Dylan

[←۱۴۴]

Trooper

[←۱۴۵]

Ghiselin Michael

[←۱۴۶]

توماس هابز (Hobbes Thomas) معتقد بود که انسان، گرگ انسان است. مترجم

[←۱۴۷]

Lincoln Abraham

[\[←١٤٨\]](#)

Ed

[\[←١٤٩\]](#)

Jays Blue

[\[←١٥٠\]](#)

Autonomy

[\[←١٥١\]](#)

Jane

[\[←١٥٢\]](#)

Eudaemonic

[\[←١٥٣\]](#)

Nozick Robert

[\[←١٥٤\]](#)

Matrix

[\[←١٥٥\]](#)

Orgasmatron

[\[←١٥٦\]](#)

Baumeister Roy

[\[←١٥٧\]](#)

Vohs Kathleen

[\[←١٥٨\]](#)

Gallup

[\[←١٥٩\]](#)

Self-Report

[\[←١٦٠\]](#)

Alter Adam

[[←١٦١](#)]

Zen

[[←١٦٢](#)]

Endgame :Avengers

[[←١٦٣](#)]

Watts Alan

[[←١٦٤](#)]

Beatles The

[[←١٦٥](#)]

Tears and Pictures

[[←١٦٦](#)]

Elkins James

[[←١٦٧](#)]

Magnolias Steel

[[←١٦٨](#)]

magazine Science

[[←١٦٩](#)]

Gigil

[[←١٧٠](#)]

Aragón Oriana

[[←١٧١](#)]

Principle Flexibility Hedonic

[[←١٧٢](#)]

Krafft-Ebing von Richard

[[←١٧٣](#)]

Sacher-Masoch von Leopold

[[←174](#)]

Furs in Venus

[[←175](#)]

Masochism of Problem Economic The

[[←176](#)]

Rozin Paul

[[←177](#)]

Masochism Benign

[[←178](#)]

theory opponent-process

[[←179](#)]

homeostasis

[[←180](#)]

Rutledge Robb

[[←181](#)]

Leknes Siri

[[←182](#)]

Pain Pleasant

[[←183](#)]

Quebec

[[←184](#)]

Ainslie George

[[←185](#)]

Wick John

[[←186](#)]

Stahelski Chad

[←۱۸۷]

Reeves Keanu

[←۱۸۸]

Daisy

[←۱۸۹]

Tarasov Viggo

[←۱۹۰]

Johnson Samuel

[←۱۹۱]

Menninghaus Winfried

[←۱۹۲]

فرانسیس بیکن (Bacon Francis) نقاش ایرلندی است که بیشتر شهرت خود را مدیون از شکل‌افتادگی‌های خشنی است که در بدن و چهره‌های شخصیت‌های نقاشی‌هایش می‌کشید.
مترجم

[←۱۹۳]

لوسین فروید (Freud Lucian) نقاش آلمانی‌تبار و نوه زیگموند فروید است که به دلیل به تصویر کشیدن بدن‌های برهنه در نقاشی‌هایش شهرت دارد. مترجم

[←۱۹۴]

Me-Ness

[←۱۹۵]

Haven New

[←۱۹۶]

اصطلاحی که به درگیری مکرر و بی‌پایان با دغدغه‌ها، نگرانی‌ها و افکار اشاره دارد. مترجم

[←۱۹۷]

Scarry Elaine

[\[←198\]](#)

Pain in Body The In

[\[←199\]](#)

Hitchens Christopher

[\[←200\]](#)

Waterboarding

[\[←201\]](#)

Self-Injury Non-Suicidal

[\[←202\]](#)

Favazza Armando

[\[←203\]](#)

Psychiatry and Culture in Self-mutilation :Siege Under Bodies

[\[←204\]](#)

Hopkins Keith

[\[←205\]](#)

Galen

[\[←206\]](#)

Signaling

[\[←207\]](#)

Psychology Evolutionary

[\[←208\]](#)

Hernández Sánchez Fernando

[\[←209\]](#)

Illinois of University

[\[←210\]](#)

City Mexico

[\[←۲۱۱\]](#)

Toques

[\[←۲۱۲\]](#)

Scream Red Bright

[\[←۲۱۳\]](#)

Hagen Ed

[\[←۲۱۴\]](#)

Cookbook Masochist's The

[\[←۲۱۵\]](#)

McSweeney

[\[←۲۱۶\]](#)

Gawande Atul

[\[←۲۱۷\]](#)

Yorker New

[\[←۲۱۸\]](#)

Cicero

[\[←۲۱۹\]](#)

Harbor Boston

[\[←۲۲۰\]](#)

Houston

[\[←۲۲۱\]](#)

Birds Angry

[\[←۲۲۲\]](#)

Elpidorou Andreas

[\[←۲۲۳\]](#)

Tetris

[\[←۲۲۴\]](#)

Vexations

[\[←۲۲۵\]](#)

Satie Éric

[\[←۲۲۶\]](#)

Cycle Ring

[\[←۲۲۷\]](#)

Wagner Richard

[\[←۲۲۸\]](#)

Warhol Andy

[\[←۲۲۹\]](#)

Loops Disintegration The

[\[←۲۳۰\]](#)

Basinski William

[\[←۲۳۱\]](#)

سینمای آهسته (cinema Slow) ژانری از فیلم‌سازی هنری است که بر فیلم‌های طولانی تأکید دارد و معمولاً با سبکی مینیمالیست، مشاهده‌گرایانه و با روایت مختصر (یا بدون روایت) مشخص می‌شود. مترجم

[\[←۲۳۲\]](#)

Sontag Susan

[\[←۲۳۳\]](#)

Johns Jasper

[\[←۲۳۴\]](#)

Beckett Samuel

[\[←۲۳۵\]](#)

Robbe-Grillet Alain

[\[←٢٣٦\]](#)

King Stephen

[\[←٢٣٧\]](#)

Koontz Dean

[\[←٢٣٨\]](#)

Kierkegaard

[\[←٢٣٩\]](#)

Knausgaard

[\[←٢٤٠\]](#)

Catch-٢٢

[\[←٢٤١\]](#)

Heller Joseph

[\[←٢٤٢\]](#)

Dunbar

[\[←٢٤٣\]](#)

Clevinger

[\[←٢٤٤\]](#)

McEwan Ian

[\[←٢٤٥\]](#)

Bonobos

[\[←٢٤٦\]](#)

Broadway

[\[←٢٤٧\]](#)

Mind of Theory

[\[←٢٤٨\]](#)

Intelligence Machiavellian

[\[←۲۴۹\]](#)

Nuttall Anthony

[\[←۲۵۰\]](#)

Duty of Call

[\[←۲۵۱\]](#)

Rhesus

[\[←۲۵۲\]](#)

Montague Richard

[\[←۲۵۳\]](#)

Hume David

[\[←۲۵۴\]](#)

Avengers

[\[←۲۵۵\]](#)

Spielberg

[\[←۲۵۶\]](#)

Tolstoy

[\[←۲۵۷\]](#)

Seinfeld

[\[←۲۵۸\]](#)

Fleabag

[\[←۲۵۹\]](#)

Lost Paradise

[\[←۲۶۰\]](#)

Milton John

[\[←۲۶۱\]](#)

Karenina Anna

[\[←٢٦٢\]](#)

Andronicus Titus

[\[←٢٦٣\]](#)

Colosseum

[\[←٢٦٤\]](#)

Icarus

[\[←٢٦٥\]](#)

Augustine

[\[←٢٦٦\]](#)

Confessions

[\[←٢٦٧\]](#)

Alypius

[\[←٢٦٨\]](#)

Fagan Garrett

[\[←۲۶۹\]](#)

Arena the of Lure The

[\[←۲۷۰\]](#)

Blasted

[\[←۲۷۱\]](#)

Orwell George

[\[←۲۷۲\]](#)

Us Is This

[\[←۲۷۳\]](#)

Screamo

[\[←۲۷۴\]](#)

Killingsworth Matthew

[\[←۲۷۵\]](#)

Sampling Experience

[\[←۲۷۶\]](#)

Gottschall Jonathan

[\[←۲۷۷\]](#)

Marni

[\[←۲۷۸\]](#)

Lamar

[\[←۲۷۹\]](#)

Paley Vivian

[\[←۲۸۰\]](#)

Zachary

[\[←۲۸۱\]](#)

Andrade Eduardo

[\[←۲۸۲\]](#)

Cohen Joel

[\[←۲۸۳\]](#)

Lot Salem's

[\[←۲۸۴\]](#)

River Mystic

[\[←۲۸۵\]](#)

Penn Sean

[\[←۲۸۶\]](#)

Theory Catharsis

[\[←۲۸۷\]](#)

Tragedy of Paradox The

[\[←۲۸۸\]](#)

Johnson Samuel

[\[←۲۸۹\]](#)

Poets the of Lives The

[\[←۲۹۰\]](#)

Simpson .J .O

[\[←۲۹۱\]](#)

Diana Princess

[\[←۲۹۲\]](#)

Leontius

[\[←۲۹۳\]](#)

Burke Edmund

[\[←۲۹۴\]](#)

Barnes Jennifer

[[←۲۹۵](#)]

Heraclitus

[[←۲۹۶](#)]

Dorrit Little

[[←۲۹۷](#)]

Stark Ned

[[←۲۹۸](#)]

house-elf the Dobby

[[←۲۹۹](#)]

Gendler Tamar

[[←۳۰۰](#)]

Wish Death

[[←۳۰۱](#)]

Could That Engine Little The

[[←۳۰۲](#)]

Robinson David

[[←۳۰۳](#)]

Analysis Sentiment

[[←۳۰۴](#)]

Campbell Joseph

[[←۳۰۵](#)]

Journey Hero's

[[←۳۰۶](#)]

Booker Christopher

[[←۳۰۷](#)]

Hogan Colm Patrick

[[←۳۰۸](#)]

۱۰۱ Screenwriting

[[←۳۰۹](#)]

Niki Alexis

[[←۳۱۰](#)]

MasterClass

[[←۳۱۱](#)]

Sorkin Aaron

[[←۳۱۲](#)]

Gerrig Richard

[[←۳۱۳](#)]

Rocky

[[←۳۱۴](#)]

Lights Night Friday

[[←۳۱۵](#)]

Fodor Jerry

[[←۳۱۶](#)]

Rheingold Das

[[←۳۱۷](#)]

Oettingen Gabriele

[[←۳۱۸](#)]

Eastwood Clint

[[←۳۱۹](#)]

Pizarro David

[[←۳۲۰](#)]

Coen

[\[←۳۲۱\]](#)

Simple Blood

[\[←۳۲۲\]](#)

Fargo

[\[←۳۲۳\]](#)

Men Old for Country No

[\[←۳۲۴\]](#)

Eye an for Eye An

[\[←۳۲۵\]](#)

Wish Death

[\[←۳۲۶\]](#)

Grave Your on Spit I

[\[←۳۲۷\]](#)

Revenge

[\[←۳۲۸\]](#)

Tragedy Revenge

[\[←۳۲۹\]](#)

Comeuppance

[\[←۳۳۰\]](#)

Wayne Bruce

[\[←۳۳۱\]](#)

City Gotham

[\[←۳۳۲\]](#)

Schlossberg Aaron

[\[←۳۳۳\]](#)

ماریاچی (Mariachi) موسیقی سنتی مکزیکی است. مترجم

[←۳۳۴]

Spencer Richard

[←۳۳۵]

Ronson Jon

[←۳۳۶]

Shamed Publicly Been You've So

[←۳۳۷]

Jordan Matthew

[←۳۳۸]

Bride Princess The

[←۳۳۹]

Montoya Inigo

[←۳۴۰]

Lost Paradise

[←۳۴۱]

Lecter Hannibal

[←۳۴۲]

Starling Clarice

[←۳۴۳]

Thorndike Edward

[←۳۴۴]

Crockett Molly

[←۳۴۵]

James William

[←۳۴۶]

Berkeley George

[←۳۴۷]

Proclaimers

[←۳۴۸]

Choice of Paradox

[←۳۴۹]

Arai Tsuruko

[←۳۵۰]

اینرسی (Inertia) خاصیت جسم برای حفظ وضعیت موجود خود است. مترجم

[←۳۵۱]

تکنیک پومودورو (Technique Pomodoro) یکی از روش‌های مدیریت زمان است که توسط فرانچسکو چیریلو (Cirillo Francesco) ابداع شده است. براساس این روش بهترین زمان برای کار کردن ۲۵ دقیقه است که برابر است با مدت زمان لازم برای درست کردن سس پومودورو که یک سس گوجه‌فرنگی سنتی ایتالیایی است. فرد پس از ۲۵ دقیقه کار باید برای مدت کوتاهی مثلاً سه تا ۵ دقیقه استراحت کند. مترجم

[←۳۵۲]

Newport Cal

[←۳۵۳]

Work Deep

[←۳۵۴]

مزومورف (Mesomorph) به تیپ بدنی عضلانی گفته می‌شود. مزومورف‌ها اندامی باریک، عضلانی، کم چرب و متناسب دارند. مترجم

[←۳۵۵]

Willpower

[←۳۵۶]

Tierney John

[\[←۳۵۷\]](#)

Lewis Michael

[\[←۳۵۸\]](#)

Weiner Anthony

[\[←۳۵۹\]](#)

Reason

[\[←۳۶۰\]](#)

Kurzban Robert

[\[←۳۶۱\]](#)

Cost Opportunity

[\[←۳۶۲\]](#)

out Missing of Fear

[\[←۳۶۳\]](#)

Inzlicht Michael

[\[←۳۶۴\]](#)

Paradox Effort The

[\[←۳۶۵\]](#)

Twain Mark

[\[←۳۶۶\]](#)

Sawyer Tom

[\[←۳۶۷\]](#)

(MDS) Service Delivery Meal

[\[←۳۶۸\]](#)

Connecticut

[\[←۳۶۹\]](#)

Norton Mike

[\[←۳۷۰\]](#)

Mochon Daniel

[\[←۳۷۱\]](#)

Ariely Dan

[\[←۳۷۲\]](#)

Theory Dissonance Cognitive

[\[←۳۷۳\]](#)

Gamification

[\[←۳۷۴\]](#)

Sisyphus

[\[←۳۷۵\]](#)

Go Pokémon

[\[←۳۷۶\]](#)

Experience Optimal of Psychology The :Flow

[\[←۳۷۷\]](#)

Personality Autotelic The

[\[←۳۷۸\]](#)

Nakamura Jeanne

[\[←۳۷۹\]](#)

YouTube

[\[←۳۸۰\]](#)

Employment

[\[←۳۸۱\]](#)

Gallup

[\[←۳۸۲\]](#)

Graeber David

[\[←۳۸۳\]](#)

Wrzesniewski Amy

[\[←۳۸۴\]](#)

Dutton Jane

[\[←۳۸۵\]](#)

Eichmann Adolf

[\[←۳۸۶\]](#)

Smith

[\[←۳۸۷\]](#)

Morpheus

[\[←۳۸۸\]](#)

Pauli Ernst Wolfgang

[\[←۳۸۹\]](#)

Mallory George

[\[←۳۹۰\]](#)

Loewenstein George

[\[←۳۹۱\]](#)

theory Utility

[\[←۳۹۲\]](#)

Snow-Blindness

[\[←۳۹۳\]](#)

Sickness Altitude

[\[←۳۹۴\]](#)

air thin Into

[\[←۳۹۵\]](#)

Face North

[\[←۳۹۶\]](#)

void the Touching

[\[←۳۹۷\]](#)

Indicator Type Myers-Briggs

[\[←۳۹۸\]](#)

Marvel

[\[←۳۹۹\]](#)

Place Good The

[\[←۴۰۰\]](#)

Self-Signaling

[\[←۴۰۱\]](#)

Oates Carol Joyce

[\[←۴۰۲\]](#)

Douthat Ross

[←۴۰۳]

Wood Greame

[←۴۰۴]

Kampf Mein

[←۴۰۵]

Driver Adam

[←۴۰۶]

Hedges Chris

[←۴۰۷]

Syndrome Nest Empty

[←۴۰۸]

Senior Jennifer

[←۴۰۹]

خود تجربه گر (Experiencer) وجهی از ما است که در حال تجربه امور روزمره زندگی است و از آن ها لذت می برد. مترجم

[←۴۱۰]

خود ناظر (Observer) وجهی از ما است که به قضاوت درباره کلیت زندگی مان و میزان ارزشمندی آن می پردازد. مترجم

[←۴۱۱]

Attachment

[←۴۱۲]

setiya Kieran

[←۴۱۳]

Midlife

[←۴۱۴]

Parfit Derek

[\[←۴۱۵\]](#)

Camus Albert

[\[←۴۱۶\]](#)

Woodling Casey

[\[←۴۱۷\]](#)

Jane

[\[←۴۱۸\]](#)

Moir

[\[←۴۱۹\]](#)

Adams Douglas

[\[←۴۲۰\]](#)

Galaxy the to Guide Hitchhiker's The

[\[←۴۲۱\]](#)

Loonquawl

[\[←۴۲۲\]](#)

Thought Deep

[\[←۴۲۳\]](#)

Phouchg

[\[←۴۲۴\]](#)

Wittgenstein Ludwig

[\[←۴۲۵\]](#)

Bale Tim

[\[←۴۲۶\]](#)

Durant Will

[\[←۴۲۷\]](#)

Life of Meaning the On

[\[←۴۲۸\]](#)

Woolley Mary

[\[←۴۲۹\]](#)

Mencken .L .H

[\[←۴۳۰\]](#)

Life

[\[←۴۳۱\]](#)

Parks Rosa

[\[←۴۳۲\]](#)

Ruth .Dr

[\[←۴۳۳\]](#)

Updike John

[\[←۴۳۴\]](#)

Friedan Betty

[\[←۴۳۵\]](#)

Self-loss

[\[←۴۳۶\]](#)

Steger Michael

[\[←۴۳۷\]](#)

Karlsson Niklas

[\[←۴۳۸\]](#)

Honnold Alex

[\[←۴۳۹\]](#)

Capitan El

[\[←۴۴۰\]](#)

Park National Yosemite

[[←۴۴۱](#)]

Wiles Andrew

[[←۴۴۲](#)]

Theorem Last Fermat's

[[←۴۴۳](#)]

Herzog Maurice

[[←۴۴۴](#)]

Annapurna

[[←۴۴۵](#)]

Weathers Beck

[[←۴۴۶](#)]

Seneca

[[←۴۴۷](#)]

Marriott

[[←۴۴۸](#)]

Mauritius

[[←۴۴۹](#)]

Haidt Jonathan

[[←۴۵۰](#)]

Durkheim Émile

[[←۴۵۱](#)]

Effervescence Collective

[[←۴۵۲](#)]

Xygalatas Dimitris

[[←۴۵۳](#)]

Costello James

[\[←۴۵۴\]](#)

D'Agostino Krista

[\[←۴۵۵\]](#)

Beers Katie

[\[←۴۵۶\]](#)

Bickham Moreese

[\[←۴۵۷\]](#)

Louisiana

[\[←۴۵۸\]](#)

Martinez .R.J

[\[←۴۵۹\]](#)

Banerjee Konika

[\[←۴۶۰\]](#)

Karma

[\[←۴۶۱\]](#)

Friday Good

[\[←۴۶۲\]](#)

Paul Saint

[\[←۴۶۳\]](#)

II Paul John Pope

[\[←۴۶۴\]](#)

Lewis .S.C

[\[←۴۶۵\]](#)

Chiang Ted

[\[←۴۶۶\]](#)

Omphalos

[\[←٤٦٧\]](#)

McCullough

[\[←٤٦٨\]](#)

O'Rourke .J.P

[\[←٤٦٩\]](#)

Atkinson Henry William

[\[←٤٧٠\]](#)

Pain of Problem The

[\[←٤٧١\]](#)

Weeping Moral

[\[←٤٧٢\]](#)

Smith Zadie

[\[←٤٧٣\]](#)

Barnes Julian

[\[←٤٧٤\]](#)

Pallotta Daniel

[\[←٤٧٥\]](#)

TeamWorks Pallotta

[\[←٤٧٦\]](#)

Newman George

[\[←٤٧٧\]](#)

Cain Daylian

[\[←٤٧٨\]](#)

Altruism Tainted

[\[←٤٧٩\]](#)

Sclerosis Lateral Amyotrophic

[←٤٨٠]

effect Martyrdom

[←٤٨١]

Olivola Christopher

[←٤٨٢]

Shafir Eldar

[←٤٨٣]

Roberts John

[←٤٨٤]

Taleb Nicholas Nassim

[←٤٨٥]

Anti-fragile

[←٤٨٦]

Bastian Brock

[←٤٨٧]

Seery Mark

[←٤٨٨]

Catastrophizing

[←٤٨٩]

DeSteno David

[←٤٩٠]

Compassion Dispositional

[←٤٩١]

Solnit Rebecca

[←٤٩٢]

Hell in Built Paradise A

[←۴۹۳]

Disorder Stress Post-Traumatic

[←۴۹۴]

Suffering of Born Altruism

[←۴۹۵]

Vollhardt Johanna

[←۴۹۶]

Driving Drunk Against Mothers

[←۴۹۷]

Mancini Anthony

[←۴۹۸]

Experiment Natural

[←۴۹۹]

سوگیری بازماندگی (Bias Survivorship) نوعی خطای منطقی است که با تمرکز بر روی افراد یا چیزهایی که از یک فرایند گزینش گذر کرده‌اند و نادیده گرفتن مواردی که از آن فرایند گذر نکرده‌اند اما معمولاً به چشم نمی‌آیند رخ می‌دهد. مترجم

[←۵۰۰]

Wald Abraham

[←۵۰۱]

Growth Post-Traumatic

[←۵۰۲]

Tedeschi Richard

[←۵۰۳]

Keats John

[←۵۰۴]

Brawne Fanny

[←۵۰۵]

Dawkins Richard

[←۵۰۶]

در این نقل قول داو کینز به موهبت زندگی اشاره می کند: «ما قرار است بمیریم و این نشان می دهد که ما افراد خوش شانس هستیم. مردمان زیادی هستند که هرگز نخواهند مرد، زیرا هرگز متولد نشده اند. تعداد افراد بالقوه ای که می توانستند به جای من در این دنیا باشند، اما در واقع هرگز روشنایی روز را نخواهند دید، از دانه های شن صحرای بزرگ آفریقا بیشترند...». مترجم

[←۵۰۷]

Primate

[←۵۰۸]

Ardrey Robert

[←۵۰۹]

Wright Robert

[←۵۱۰]

Treadmill Hedonic

[←۵۱۱]

Ego

[←۵۱۲]

Empathy Against

[←۵۱۳]

Compassion Rational

[←۵۱۴]

اشاره به عدم وابستگی در سنت بودایی. مترجم

[←۵۱۵]

Spring of Rite

[←۵۱۶]

Stravinsky Igor

[←۵۱۷]

Ford Brett

[←۵۱۸]

Mauss Iris

[←۵۱۹]

McCartney Paul

[←۵۲۰]

Beatles The

[←۵۲۱]

Jude Hey

[←۵۲۲]

Mill Stuart John

[←۵۲۳]

Weighting Duration

[←۵۲۴]

اشاره به یکی از خوشامدگویی‌های حضرت عیسی (ع) بر فراز کوه زیتون: «خوشا به حال فروتنان، زیرا ایشان وارث زمین خواهند شد.» مترجم

[←۵۲۵]

Serpell Namwali

[←۵۲۶]

Empathy of Banality The

[←۵۲۷]

Rousseau Jean-Jacques

[←۵۲۸]

Dawes James

[\[←٥٢٩\]](#)

Hoffman Eva

[\[←٥٣٠\]](#)

Buchenwald

[\[←٥٣١\]](#)

Auschwitz

[\[←٥٣٢\]](#)

Huxley Aldous

[\[←٥٣٣\]](#)

World New Brave

[\[←٥٣٤\]](#)

Mond

[\[←٥٣٥\]](#)

John