

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

این اثر ترجمه‌ای است از

Look Again

The Power of Noticing What
Was Always There

Tali Sharot, Cass R. Sunstein

Atria/One Signal
Publishers, 2024

دوباره نگاه کن

قدرت توجه به چیزهایی که همیشه پیش چشمان بوده اند

تالی شاروت وگس آر. سانسستاین

ترجمه بهناز دهکردی



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

شاروت، تالی Sharot, Tali

دوباره نگاه کن : قدرت توجه به چیزهایی که همیشه پیش چشم ما بوده اند / تالی شاروت و کاس آر. سانسیتان ؛ ترجمه بهناز دهکردی ؛ ویراستار سپهر صدقی.

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۳.

۲۳۲ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۴-۶۸-۵

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۹۸۰۷۹۴۵



نویسندگان

مترجم

ناشر

مدیر تولید

سر ویراستار

ویراستار

دیزاین یونیفرم مجموعه

گرافیک جلد

صفحه آرا

چاپ

نوبت چاپ

شمارگان

عکس جلد از

تالی شاروت و

کس آر. سانسیتان

بهناز دهکردی

ترجمان علوم انسانی

محمد مهدی پور

فرشته هدایتی

سپهر صدقی

صادق رهبری

حسین نیازی

ندا صفرزاده

زیتون

اول، ۱۴۰۳

۱۰۰۰ نسخه

رایان استفان (Ryan Stefan)

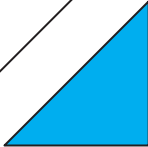
حقوق چاپ و نشر در تمام قالب ها اعم از کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

پست الکترونیکی

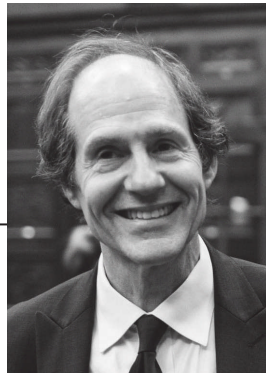
tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی

www.tarjomaan.shop



تالی شاروت استاد عصب‌شناسی کالج لندن و دانشگاه ام‌آی‌تی است. او بنیان‌گذار و مدیر آزمایشگاهی تحقیقاتی در حوزه روان‌شناسی و علوم اعصاب است و برای مجلاتی از جمله نیویورک تایمز، تایم و واشنگتن پُست مطلب می‌نویسد.



گس آر. سانستاین پژوهشگر حقوق و استاد دانشگاه هاروارد و از محققان پیشرو و مرجع در حوزه اقتصاد رفتاری است. او در سال ۲۰۱۸ موفق به دریافت جایزه هولبرگ شد.

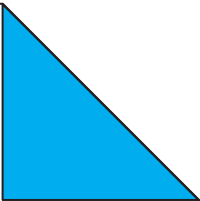
دوباره نگاه کن دیدگاه ما را تغییر می دهد. سانس‌تاین و شاروت نشان می دهند چگونه ممکن است به راحتی به دام رضایت کاذب بیفتیم. سپس راهکارهایی برای اجتناب از این دام ارائه می دهند تا زندگی ای شادتر و خردمندانه تر داشته باشیم.

کیتی میلکمن، نویسنده کتاب چگونه تغییر کنیم؟

اگر رفتار ملال و کسالت شده‌اید، این کتاب هوشمندانه و خواندنی راهی است برای خروج از این مخمصه.

KIRKUS REVIEW

- درآمد: چگونه همیشه به همه چیز عادت می‌کنیم ۹
- بخش اول: زندگی خوب ۱۹
- [۱] شادی: در باب بستنی، بحران میان سالی و تک‌همسری ۲۱
- [۲] تنوع: چرا باید چیزهای خوب را قطعه قطعه کنید، اما چیزهای بد را یک جا ببلعید؟ ۴۵
- [۳] رسانه‌های اجتماعی: چگونه از کمای ناشی از فناوری بیدار شویم؟ ۵۹
- [۴] تاب‌آوری: عنصری حیاتی برای داشتن ذهنی سالم ۷۵
- بخش دوم: افکار و باورها ۸۹
- [۵] خلاقیت: غلبه بر عادت کردن به افکار ۹۱
- [۶] دروغ‌گویی: چه کار کنید که دماغ کودکان دراز نشود؟ ۱۰۵
- [۷] اطلاعات (غلط): چگونه کاری کنیم که مردم (تقریباً) همه چیز را باور کنند؟ ۱۲۳
- بخش سوم: سلامت و امنیت ۱۴۱
- [۸] خطر کردن: سوئدی‌ها با طرح رانندگی از سمت راست به ما چه یاد دادند؟ ۱۴۳

- 
- [۹] محیط: می‌توانید در طول تابستان کنار
خوک‌دانی‌ای در جنوب زندگی کنید
- بخش چهارم: جامعه
- [۱۰] پیشرفت: شکستن زنجیره کم‌توقعی
- [۱۱] تبعیض: یهودی خوب، دانشمندی با لباس کوتاه
و بچه‌های بد
- [۱۲] استبداد: عقب‌گرد ویرانگر و تدریجی به فاشیسم
- [۱۳] قانون: قیمت گذاشتن برای درد؟
- [۱۴] تجربه‌ها در زندگی: آینده‌آبادت‌زدایی
- ۲۳۱ تقدیر و تشکر، پی‌نوشت‌ها و نمایه

درآمد: چگونه همیشه به همه چیز عادت می‌کنیم

شاید عادت به اندازه‌ی دی‌ان‌ای ویژگی اساسی زندگی باشد.
وینسنت گاستون دتیر^۲

بهترین روز زندگی شما چه روزی بوده است؟ شاید انتخاب بهترین روز دشوار باشد. ایرادی ندارد. کافی است یک روز واقعاً خوب را انتخاب کنید. برخی افراد در پاسخ به این پرسش یاد روز عروسی خود می‌افتند. برخی دیگر روز تولد فرزندان یا روز فارغ‌التحصیلی خود را بهترین روز می‌دانند. برخی دیگر پاسخ عجیب‌تری می‌دهند، مثلاً می‌گویند «روزی که روی پشت بام رقصیدم» یا «روزی که درباره‌ی ترس از سخنرانی در جمع سخنرانی کردم». اگر چنین روزی برای آن‌ها روزی عالی بوده است، همین کفایت می‌کند. زندگی در آن روز را تصور کنید. خورشید بیرون آمده است و آسمان آبی است؛ شما با لباس شнай زرد در ساحل می‌دوید. یا شاید آسمان تیره است؛ برف می‌بارد؛ دستان خود را که از سرما سرخ و بی‌حس شده در گرمای دستان معشوقتان گرم می‌کنید. در هر حال روزی لذت‌بخش است.

حال تصور کنید دوباره آن روز را زندگی می‌کنید، و بعد دوباره، و دوباره، و دوباره، و دوباره. شما در «بهترین روز زندگی‌تان» زندانی شده‌اید. حال چه اتفاقی می‌افتد؟

اتفاقی که می‌افتد این است که بهترین روز زندگی شما دیگر چندان هیجان‌انگیز، شاد، لذت‌بخش و معنادار نخواهد بود. چیزی نمی‌گذرد که بهترین روز زندگی شما خسته‌کننده می‌شود. آفتاب دیگر چندان گرمابخش و برف دیگر چندان جادویی نخواهد بود. عشق شما دیگر چندان بی‌نقص، دستاوردهای شما دیگر چندان بزرگ و مربی شما دیگر چندان دانا نخواهد بود. چیزی که روز دوشنبه هیجان‌انگیز بوده تا روز جمعه خسته‌کننده می‌شود. ما «عادت» می‌کنیم و معنایش این است که به محرک‌هایی که تکراری می‌شوند کمتر و کمتر واکنش نشان می‌دهیم. ذات انسان همین است. حتی چیزهایی که زمانی برای شما روح‌بخش بوده‌اند (مانند رابطه، شغل، موسیقی یا اثر هنری) پس از مدتی درخشش خود را از دست می‌دهند. تحقیقات نشان داده‌اند که مردم حتی در سفری ماجراجویانه به مناطق استوایی، پس از چهل و سه ساعت که از رسیدنشان می‌گذرد، به آنجا عادت می‌کنند.^۴

اما آیا می‌توانید به چیزهایی که دیگر آن‌ها را حس نمی‌کنید یا به آن‌ها بی‌توجه شده‌اید آن حس شگفتی را بازگردانید؟ اگر بتوانید تاحدی گرد عادت را از آن‌ها بزدايید چه می‌شود؟

موضوع این کتاب همین است. در این کتاب می‌پرسیم چه می‌شود اگر مردم بتوانند در دفتر کار، در اتاق خواب یا در زمین ورزش بر عادت کردن غلبه کنند. این کار چه تأثیری بر حس شادی، روابط، شغل و جامعه آن‌ها دارد؟ و چگونه باید این کار را انجام داد؟ خواهیم دید که چگونه تغییر موقت محیط پیرامون، قواعد و افرادی که با آن‌ها تعامل می‌کنید و همچنین ایجاد وقفه‌ای واقعی یا خیالی در زندگی روزمره برای مدتی کوتاه کمک می‌کند حساسیت خود را دوباره به دست بیاورید و چیزهایی را که پیش‌تر نمی‌دیدید دوباره ببینید.

نمی‌خواهیم صرفاً بگوییم چگونه می‌توانید از بهترین چیزهای زندگی خود مانند شغل، خانه، محله یا از روابط محکم و ثمربخش زندگی‌تان گرد عادت را بزداييد، بلکه همچنين بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توانید از چیزهای بد گرد عادت را بزداييد. شاید فکر کنید چاره خوبی نیست. چرا باید کاری کنید که اتفاقات وحشتناک زندگی را طوری تجربه کنید که گویی بار اول است؟ اگر قرار باشد بدترین روز زندگی خود را بارها و بارها تجربه کنید، قطعاً می‌گویید که بهتر بود زودتر مغزتان به آن عادت کند. مسلماً می‌خواهید درد، بدبختی و دل‌شکستگی حاصل از آن روز به مرور زمان ضعیف شود. عادت‌کردن ای‌بسا نوعی نعمت است.

این حرف درست است، اما در اینجا مسئله‌ای پیش می‌آید. وقتی به چیزهای بد عادت می‌کنیم، انگیزه کمتری داریم که تغییر ایجاد کنیم. اینکه کابوس روز سه‌شنبه در روز یکشنبه به خوابی عمیق همراه با خروپف تبدیل می‌شود معنایش این است که ما در مبارزه با حماقت، ظلم، رنج، اسراف، فساد، تبعیض، اطلاعات غلط و استبداد با چالشی جدی مواجه هستیم. عادت‌کردن به چیزهای بد باعث می‌شود خودمان را در مخاطرات مالی ابلهانه بیندازیم، متوجه تغییرات تدریجی اما نگران‌کننده در رفتار فرزندان خود نشویم، اجازه دهیم شکاف‌های کوچک در روابط عاطفی ما بزرگ و بزرگ‌تر شوند و دیگر حماقت‌ها و ناکارآمدی‌ها در محل کار ما را آزار ندهند.

بنابراین، در این کتاب هم پیامدهای عادت‌کردن به چیزهای خوب را بررسی می‌کنیم هم پیامدهای عادت‌کردن به چیزهای بد را و می‌بینیم چطور می‌توان از آن‌ها گرد عادت را زدود. به سوئد سفر می‌کنیم و می‌بینیم وقتی در آنجا جهت رانندگی را در جاده‌ها برعکس کردند، موقتاً آمار تصادفات چهل درصد کاهش یافت که دلیلش تاحدی این بود که خطرهای رانندگی هنوز برای مردم عادی و آشنا نشده بود. خواهیم دید چگونه اتاقک‌های هوای پاک کمک می‌کنند مردم به آلودگی‌ها بیشتر توجه کنند (و در نتیجه بیشتر مراقب باشند)، چگونه خود را جای دیگران گذاشتن به ما کمک می‌کند

غیرعادی بودن تبعیض در نظرومان آشکار شود، و چگونه ترک کردن رسانه‌های اجتماعی کمک می‌کند قدر زندگی را بیشتر بدانیم. در این کتاب بررسی می‌کنیم چرا دیدن چیزها به شیوه جدید یا از زاویه جدید می‌تواند باعث نوآوری‌های شگفت‌انگیز شود.

اما پیش از آغاز این بررسی‌ها، بیایید ببینیم چرا ما همیشه این قدر سریع به همه چیز عادت می‌کنیم (البته تقریباً به همه چیز و تقریباً همیشه؛ بعداً به این مسئله نیز می‌پردازیم). در ادامه بررسی خواهیم کرد که چرا مغز ما به گونه‌ای تکامل یافته است که بخواهد چیزها را به دست آورد (مانند ماشین شیک، خانه بزرگ، همسر مهربان و شغل پردرآمد)، اما وقتی بالاخره به آن چیزها می‌رسیم به سرعت از آن‌ها چشم‌پوشی می‌کند. این پرسش را مطرح خواهیم کرد که چرا با اینکه موجودات پیچیده‌ای هستیم، به سرعت چیزهای ناخوشایندی را که به هنجار تبدیل شده‌اند قبول می‌کنیم، مانند ظلم، فساد و تبعیض. برای حل این معماها از ایده‌ها و آثار حوزه روان‌شناسی، عصب‌شناسی، اقتصاد و فلسفه کمک خواهیم گرفت که برخی نتیجه پژوهش‌های خودمان هستند و برخی نتیجه پژوهش‌های دیگران.

چرا ما به سرعت به همه چیز عادت می‌کنیم؟ پاسخ این نیست که ما موجوداتی ضعیف، ناسپاس یا سلطه‌پذیر هستیم که تهدیدها و شگفتی‌ها را نمی‌بینیم. پاسخ این پرسش در آن ویژگی اساسی‌ای نهفته است که ما، موجوداتی با سری بزرگ و دو پا، و سایر موجودات روی زمین در آن مشترک هستیم، از جمله میمون، سگ، پرندگان، قورباغه، ماهی، موش و حتی باکتری‌ها.

از کجا آمده‌ایم ... به کجا می‌رویم؟

اجداد ما بیش از سه میلیارد سال پیش روی زمین پیدا شدند.^۸ اما با نگاه کردن به آن‌ها نمی‌فهمیم که آن‌ها اجداد ما هستند. شباهت ما با آن‌ها مشهود نیست. اندام آن‌ها کوچک‌تر و خودشان کمتر متمدن بودند. خوشبختانه آن‌ها چنان ماهر بودند که بتوانند در شرایط سخت زنده بمانند.

آن‌ها پا نداشتند، اما می‌توانستند شنا کنند و خود را به محیط‌های غنی از مواد مغذی برسانند. با این حال این کارهای بدوی نیز در خود نشانه‌هایی از عادت کردن داشتند. وقتی سطح مواد مغذی در محیط ثابت می‌ماند، اجداد ما به نوعی وضعیت ثابت و خودکار بازمی‌گشتند. تنها وقتی سطح مواد مغذی در محیط تغییر می‌کرد، سطح حرکت آن‌ها نیز تغییر می‌کرد. این موجودات نخستین چه بودند؟ آن‌ها باکتری‌های تک‌سلولی بودند. از نامشان پیداست که تنها از یک سلول تشکیل می‌شدند. ما در مقایسه با آن‌ها در بدن خود ۳۷/۲ تریلیون سلول داریم. این سلول‌ها با هم تعامل دارند و ما را قادر می‌کنند که هم شنا کنیم، هم بدویم، بپریم، بخندیم، آواز بخوانیم و فریاد بکشیم. اما حتی رفتار یک سلول نیز ممکن است با خودمهارى واکنش‌هایش به عادت تبدیل شود.

سال‌های بسیار پس از ظهور موجودات تک‌سلولی روی زمین، موجودات چندسلولی ساده پدید آمدند. این اندامگان‌ها دارای نورون‌هایی هستند که می‌توانند با هم «صحبت کنند». نوع صحبت کردن آن‌ها با هم به مرور زمان تغییر می‌کند. پس از اینکه هر نورون پیامی اولیه را به نورونی دیگر می‌فرستد - مثلاً وقتی نورون حسی اطلاعاتی در مورد بوی بد به نورون حرکتی می‌فرستد - اغلب به مرور زمان تعداد هشدارهای آن کاهش می‌یابد، حتی اگر آن بوی بد هنوز وجود داشته باشد. در نتیجه واکنش رفتاری به آن بوی بد - مانند دور شدن از آن - نیز کاهش می‌یابد.

در مغز انسان نیز همین فرایندها اتفاق می‌افتند. به همین دلیل است که وقتی چند دقیقه در اتاقی پر از بوی سیگار باشید، دیگر بوی آن را حس نخواهید کرد و به همین دلیل است که در کمال تعجب می‌بینید به صداهای مزاحمی که در آغاز به شدت برای شما آزاردهنده بودند عادت کرده‌اید.

اجازه دهید برای نشان دادن این اصل اساسی به سال ۱۸۰۴ و به اتریش، شهر وین، سفر کنیم. در آن زمان پزشک سوئسی بیست و چهار ساله به نام ایگناز پل ویتال تراکسلر، وقتی مشغول مطالعهٔ قوهٔ بینایی بود، کشف

شگفت‌انگیزی کرد.^{۱۲} او پی برد که اگر برای مدت طولانی از فاصله نزدیک به تصویری خیره شود، تصویر در نظر او ناپدید می‌شود. شما هم این کار را امتحان کنید. در تصویر رنگارنگ روی جلد این کتاب، دایره‌ای که ضربدری سیاه در مرکز آن است را پیدا کنید.^{۱۳} سی‌ثانیه چشم خود را روی ضربدر سیاه نگه دارید و به جای دیگری نگاه نکنید. می‌بینید که ابرهای رنگی به‌زودی ناپدید شده و به توده‌ای بی‌شکل و خاکستری تبدیل می‌شوند.

دلیل این امر آن است که مغز شما به چیزهایی که تغییر نمی‌کنند دیگر واکنش نشان نمی‌دهد.^{۱۴} اگر چشم خود را حرکت دهید، بلافاصله متوجه رنگ‌ها می‌شوید و دوباره آن‌ها را می‌بینید. شما با حرکت چشم داده‌های ورودی مغز خود را تغییر می‌دهید. البته صرفاً ابرهای رنگین‌کمانی نیستند که دیگر مغز متوجه آن‌ها نمی‌شود. شما به مرور زمان دیگر جوراب‌هایی را که به پا دارید حس نمی‌کنید و وزوز مداوم کولر را نمی‌شنوید.^{۱۵} (احتمالاً همین الان هم به صداهای محیطی که در آن هستید عادت کرده‌اید و آن‌ها را نمی‌شنوید.) شما به شرایط بسیار پیچیده‌تر از این نیز عادت می‌کنید (مانند ثروت، فقر، قدرت، خطر، ازدواج و تبعیض) و این نوع عادت‌کردن ناشی از خودمهاری فعال بین نورون‌های مختلف است.^{۱۶} مثلاً فرض کنید همسایه شما، خانم ویلر، سنگ جدیدی گرفته است از نژاد ژرمن شپرد به نام فیملی. فیملی زیاد پارس می‌کند. در آغاز صدای پارس او تعجب‌آور است و هربار توجه شما را جلب می‌کند، اما پس از مدتی مغز شما «الگویی» از آن موقعیت درست می‌کند که نوعی بازنمایی ذهنی است («هربار از جلوی خانه خانم ویلر می‌گذرم، فیملی پارس می‌کند.»).^{۱۷} شما صدای پارس فیملی را پیش‌بینی می‌کنید. هربار این تجربه تکرار شود (فیملی پارس کند)، مغز شما این تجربه را با آن الگوی ذهنی تطبیق می‌دهد («هربار از جلوی خانه خانم ویلر می‌گذرم، فیملی پارس می‌کند.»). اگر تجربه شما با آن الگوی ذهنی مطابقت داشته باشد، واکنش‌های (عصبی، عاطفی و رفتاری) شما دچار خودمهاری می‌شوند.



۱. برای دیدن جلد کتاب اصلی کد زیر را اسکن کنید.

هرچه بیشتر پارس کردن فینلی را تجربه کنید، الگوی ذهنی شما دقیق‌تر می‌شود و بهتر با تجربه واقعی شنیدن صدای پارس فینلی تطبیق می‌یابد. هرچه این مطابقت بیشتر شود، واکنش‌های شما بیشتر مهار می‌شوند. اما اگر تطبیق کامل نباشد (مثلاً صدای سگ بلندتر، کمتر یا عصبانی‌تر باشد یا از روی حصار بپرد و به سمت شما بدود)، غافل‌گیر می‌شوید و واکنش‌های شما کمتر مهار می‌شوند.

خودتان این امر را آزمایش کنید. به تصویر زیر نگاه کنید.



اگر شما نیز مانند بیشتر مردم باشید، در آغاز با دیدن این عکس جا می‌خورید. شاید یکی-دو ثانیه حس پریشانی، انزجار یا حتی ترس به شما دست دهد، اما با گذشت زمان، به شرط اینکه این سگ از عکس بیرون نپرد و دندان‌های تیز خود را در گلوئی نرم شما فرو نبرد، مغز شما به لب‌های برآمده و چشمان خشمگین آن کمتر و کمتر واکنش نشان می‌دهد.^{۱۷} در نتیجه حس ناخوشایند شما سرانجام از بین می‌رود. شما به این تصویر عادت می‌کنید. (وقتی با کسی مواجه می‌شوید که ظاهری غیرمعمول دارد نیز همین اتفاق می‌افتد. در آغاز توجه شما را جلب می‌کند و شاید ذهنتان را مشغول کند، اما پس از مدتی با تعجب می‌بینید که دیگر به آن توجهی نمی‌کنید).

در مغز شما سازوکارهای متفاوتی تکامل یافته‌اند، از سازوکار موجودات تک سلولی تا سازوکار موجوداتی با سیستم عصبی پیچیده‌تر، و همه از یک اصل فراگیر پیروی می‌کنند. این اصل ساده می‌گوید وقتی اتفاقی عجیب یا غیرمنتظره می‌افتد، مغز شما واکنش شدیدی نشان می‌دهد. اما وقتی همه چیز پیش‌بینی‌پذیر باشد، مغز شما کمتر واکنش نشان می‌دهد و گاه هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. ذهن شما مانند صفحه‌اول روزنامه‌ها به چیزهایی اهمیت می‌دهد که به تازگی تغییر کرده‌اند، نه چیزهایی که ثابت مانده‌اند. دلیلش این است که ذهن شما لازم است برای بقای خود چیزهای جدید و متفاوت را در اولویت قرار دهد: بوی ناگهانی دود، شیرینی درنده که به سمت شما می‌دود یا جفت احتمالی و جذابی که از مقابل شما می‌گذرد. مغز شما، برای اینکه چیزهای جدید و غیرمنتظره را برجسته کند، چیزهای قدیمی و پیش‌بینی‌پذیر را کنار می‌گذارد.

در فصل‌های آینده می‌بینیم اگر بدانید مغز چگونه کار می‌کند، می‌توانید راهی برای لذت بردن از چیزهای خوبی پیدا کنید که به آن‌ها عادت کرده‌اید، به‌طوری که ویژگی‌های خارق‌العاده زندگی شما دوباره «درخشش» خود را بازیابند، و همچنین می‌توانید بر چیزهای بدی که دیگر به آن‌ها توجه نمی‌کنید تمرکز کنید و آن‌ها را تغییر دهید، از جمله عادات بد. به موضوعات سلامت، ایمنی و محیط زیست می‌پردازیم و می‌بینیم چگونه می‌توانیم خطرات جدی چیزهایی را که به آن‌ها عادت کرده‌ایم درک کنیم. نشان خواهیم داد که چگونه آگاهی از این امر که مغز شما به محرک‌های تکراری کمتر پاسخ می‌دهد کمک می‌کند در مواجهه با داده‌هایی غلط و تکراری که دیگران به شما منتقل می‌کنند تاب‌آوری بیشتری داشته باشید و بر اضطراب مزمن و حواس‌پرتی حاصل از رسانه‌های اجتماعی غلبه کنید. نشان خواهیم داد که عادت کردن و عادت‌زدایی برای کسب وکارها آموزنده است و چه چیزی باعث می‌شود کارکنان باانگیزه و مشتریان علاقه‌مند داشته باشید. همچنین بررسی خواهیم کرد که مردم چگونه به تبعیض جنسیتی و نژادی و حتی به ظهور تدریجی

فاشیسم عادت می‌کنند، تا زمانی که «جلوداران عادت‌زدا» -شورش‌یانی که با هنجارها می‌جنگند- چشم آن‌ها را باز کنند.

با همه این اوصاف، عادت ساختن برای بقا بسیار ضروری است و به ما کمک می‌کند به سرعت با محیط سازگار شویم. اگر مردم قادر نباشند به چیزها عادت کنند (مثلاً به دردهای جسمی)، این ناتوانی باعث رنجی بزرگ می‌شود. برخی افراد کمتر از دیگران توانایی عادت کردن دارند. خواهیم دید که چگونه ضعف در عادت کردن به مجموعه‌ای از مشکلات روانی منجر می‌شود، اما درعین حال باعث دستیابی به بینش‌های خلاقانه و نوآوری‌های خارق‌العاده (در تجارت، ورزش و هنر) است.

امیدواریم این کتاب به شما کمک کند فیلتر خاکستری مغز خود را خاموش کنید تا بتوانید دوباره رنگ‌ها را ببینید.

بخش اول
زندگی خوب

[۱]

شادی: درباب بستنی، بحران میان سالی و تک همسری

اگر در هجده سال گذشته همین جا بودم و هرروز همین کارها
را می کردم، احتمالاً دیگر جادویی در کار نبود. اما من می روم
و دلم برای آن تنگ می شود. سپس برمی گردم و درخشش آن
را می بینم.

جولیا

می خواهم جولیا و ریچل را به شما معرفی کنم. این دو زن زندگی هایی
دارند که از نظر بسیاری جادویی است. آن ها بیشتر از پنجاه سال سن دارند.
جولیا در نیومکزیکو زندگی می کند و ریچل در آریزونا. این دو زن همسرانی
دوست داشتنی دارند. جولیا سه فرزند شایسته دارد، دو پسر و یک دختر.
ریچل دو دختر دارد. هر دوی آن ها شغلی رضایت بخش دارند که در آن
استادند و باعث شده ثروتمند شوند. آن ها هم خوش اندام هم سالم هستند.
بسیاری می گویند این دو نفر خوش اقبال اند.

اما شباهت این دو در اینجا به پایان می‌رسد. با اینکه از بسیاری جهات این دوزن قمار زندگی را برده‌اند، تجربه ذهنی آن‌ها کاملاً متفاوت است. جولیا بیشتر روزها اقبال خود را در زندگی می‌بینید و از آن لذت می‌برد، اما ریچل از زندگی افسانه‌ای خود غافل است.

جولیا از معجزات کوچک و بزرگی که در زندگی‌اش رخ داده‌اند در حیرت است. او می‌گوید «زندگی شادی» دارد. وقتی از او پرسیدیم روز خوب او چه شکلی است، گفت «روزی که خانه مرتب است و صبح از خواب برمی‌خیزم و صبحانه درست می‌کنم و بچه‌ها را به مدرسه می‌فرستم. سپس با شوهرم به ماجراجویی می‌رویم. دوچرخه‌سواری می‌کنیم یا بیرون قهوه یا غذا می‌خوریم. بعد برای خودم وقت می‌گذارم، تا اینکه ساعت سه می‌شود. بچه‌ها را از مدرسه برمی‌دارم. بعد تمرین چوگان دارم. بعد شام درست می‌کنم.»^{۲۰}

ریچل چنین روزی را «خسته‌کننده» توصیف می‌کند. البته او آگاه است که خانواده، ثروت، سلامتی و دوستانش نعمت‌هایی هستند که به او داده شده‌اند. او غمگین یا افسرده نیست، اما زندگی روزمره خود را «شاد» توصیف نمی‌کند. می‌گوید «بد نیست».

چه عنصر مهمی باعث تفاوت جولیا و ریچل می‌شود؟ تفاوت آن‌ها مربوط به شخصیت یا ژنتیک آن‌ها نیست. روابط خانوادگی یا دوستانه آن‌ها نیز باعث تفاوت نمی‌شود. تفاوت آن دو کوچک اما مهم است. جولیا اغلب به دلیل کارش سفر می‌کند. چند روز یا چند هفته خانه نیست و بعد بازمی‌گردد. او می‌گوید «من می‌روم و دلم برای خانه تنگ می‌شود. سپس برمی‌گردم و درخشش آن را می‌بینم». دوربودن از خانه به او اجازه می‌دهد بر «لذت از جزئیات زندگی» تمرکز کند. او می‌گوید «اگر هجده سال گذشته همین‌جا بودم و هرروز همین کارها را می‌کردم، احتمالاً دیگر جادویی در کار نبود».^{۲۱}

ریچل نمی‌تواند مرتباً خود را از زندگی روزمره جدا کند و در نتیجه نمی‌تواند جادوی زندگی خود را درک کند. او هرگز زندگی را بدون شوهر، فرزندان و خانه راحتشان تجربه نمی‌کند. این چیزها همیشه و هرروز

پیش چشم او هستند. درنتیجه گردوخاک آن‌ها را می‌پوشاند و دیگر درخششی ندارند.

می‌خواهیم رازی را با شما در میان بگذاریم: احتمالاً خودتان از قبل جولیا را می‌شناسید. شاید در اتاق نشیمن خانه خود درحالی‌که پاپ‌کورن می‌خوردید و لباس راحتی به تن داشته‌اید او را دیده باشید. این جولیا همان جولیا رابرتز، بازیگر مشهور، است (و نقل‌قول‌های وی واقعی هستند). می‌دانیم چه فکری می‌کنید. با خودتان می‌گویید «معلوم است که جولیا رابرتز خوشحال و راضی است. کمتر کسی به اندازه او امتیازات فراوان دارد». اما ما فکر می‌کنیم در این مورد مشاهدات جولیا درباره زندگی بسیار خاص و ممتازش می‌تواند تجربه انسانی و معمولی ما را آشکارتر کند. و ما باور داریم که از این مشاهدات می‌توان به بینشی رسید درباره اینکه چگونه می‌توانیم درخشش را به زندگی خود بازگردانیم.

شما ریچل را نمی‌شناسید (او از آشنایان ماست که هویتش را تغییر داده‌ایم)، اما احتمالاً افرادی شبیه او را می‌شناسید. زندگی او از بسیاری جهات بیانگر واقعیت زندگی بسیاری از مردم است. او بازتاب تجربه روزمره بسیاری از ماست و با اینکه شاید ما چیزهایی را که او دارد نداشته باشیم، اما به‌رحال چیزهای ارزشمندی در زندگی داریم (خانواده‌ای دوست‌داشتنی، دوستان خوب، شغل جذاب یا استعدادی خاص)، اما چندان بر این چیزها تمرکز نمی‌کنیم و دست‌کم هر لحظه از روز به یاد آن‌ها نیستیم.

آنچه در زندگی ما برای دیگران جذاب است، یا آنچه زمانی برای خودمان جذاب بود، اکنون به بخشی عادی از زندگی تبدیل شده است. به آن عادت کرده‌ایم. برای نمونه، مطالعات نشان داده‌اند که افراد پس از ازدواج به‌طور متوسط شادتر از قبل هستند، اما پس از حدود دو سال از ماه‌عسلی شیرین، سطح شادی آن‌ها به سطحی می‌رسد که قبل از ازدواج بود.

بنابراین باید بررسی کنیم چرا افرادی مانند ریچل دیگر چیزهای خوب زندگی خود را نمی‌بینند و قدر آن‌ها را نمی‌دانند و چگونه ریچل

می‌تواند رویکردی مانند رویکرد جولیا به زندگی داشته باشد، البته بدون اینکه ستاره هالیوود با لبخندی خیره‌کننده باشد.

هر روز بستنی

تالی و دختر نه‌ساله‌اش، لیویا، اخیراً برای پیاده‌روی به کوه‌های کالیفرنیا رفته بودند و اتفاقی عمارتی زیبا را یافتند که روی صخره‌ای مشرف به اقیانوس بنا شده بود. عمارتی خیره‌کننده و اروپایی را تصور کنید، شبیه آن‌هایی که در فیلم‌های قدیمی گریس کلی^۱ می‌بینیم. (شاید جولیا اکنون در یکی از آن‌ها زندگی می‌کند). آن‌ها نفسی تازه کردند و سپس تالی از دخترش پرسید آیا دوست دارد در چنین عمارتی زندگی کند.

لیویا گفت «نه».

تالی پرسید «چرا؟».

«خب، هر بار بستنی می‌خورم یا اسباب‌بازی می‌گیرم مانند جایزه است و مرا بسیار خوشحال می‌کند. اما اگر خیلی پول‌دار باشیم و همیشه بستنی بخوریم و اسباب‌بازی بگیریم، دیگر قدر آن را نمی‌دانیم، چون هر روز این کارها را می‌کنیم؛ دیگر مانند جایزه نیست و دیگر از آن لذت نمی‌بریم». لیویا نکته خوبی گفت. متفکران نیز همین نکته را گوشزد کرده‌اند. برای نمونه، اقتصاددانی به نام تیبور سیتوفسکی گفته است که لذت نتیجه ارضای ناقص و گهگاه امیال است. این ادعا ارزش آن را دارد که تکرارش کنیم. «لذت نتیجه ارضای ناقص و گهگاه امیال است». ^۲ یعنی اگر چیزهای خوب در زندگی (هرآنچه از آن لذت می‌برید مانند غذای خوب، روابط جنسی عالی یا ماشین‌های گران‌قیمت) را گهگاه تجربه کنید، باعث شادی شما می‌شوند. اما اگر این تجربه‌ها مکرر شوند و هر روز اتفاق بیفتند، دیگر لذت واقعی ندارند. در عوض باعث حس راحتی می‌شوند. سیتوفسکی می‌گوید به‌ویژه ثروت چیزی

۱. Grace Kelly بازیگر زن آمریکایی است که همسر شاهزاده موناکو شد [مترجم].

است که حس هیجان را به حس راحتی تبدیل می‌کند که لذت‌بخش اما خسته‌کننده است.

ما فکر می‌کنیم بینش کلی سیتوفسکی درست است، اما صرفاً دربارهٔ ثروت صادق نیست. لازم نیست ثروتمند باشید تا لذت‌های گهگاه برای شما به حس راحتی خسته‌کننده تبدیل شوند. غذای ماکارونی با پنیر را در نظر بگیرید. بسیاری از مردم (ازجمله لیویا) از این غذا بسیار لذت می‌برند، بااینکه غذایی ساده و معمولی است. شاید شما هم این غذای نرم و چسبناک را که پراز پنیر است و گرم خورده می‌شود دوست داشته باشید. اما اگر هرروز آن را بخورید، چه می‌شود؟

پاسخ این پرسش را می‌دانیم، زیرا گروهی از محققان آزمایشی کنترل‌شده انجام داده و به این پرسش پاسخ داده‌اند. آن‌ها چند نفر را استخدام کردند و آن‌ها را به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول به مدت یک هفته هرروز ماکارونی و پنیر خوردند. این گروه در آغاز هفته عاشق غذای خود بودند، اما کم‌کم هرروز که می‌گذشت این غذا کمتر برایشان دلپذیر بود. آن‌ها به این غذا عادت کرده بودند. تقریباً هر محرکی که با فواصل زمانی نزدیک بارها و بارها تجربه شود واکنش احساسی خوب یا بد کمتری برمی‌انگیزد، چه باغ گل باشد چه تودهٔ زباله در پیاده‌رو.

گروه دوم در آزمایش فوق به مدت پنج هفته، هر هفته یک بار، ماکارونی و پنیر خوردند. آن‌ها هفتهٔ اول غذا را بسیار دوست داشتند. در هفتهٔ دوم هم همین‌طور. در هفتهٔ سوم هم همین‌طور. روشن است این روند به کجا می‌انجامد. میزان لذت آن‌ها از این غذا کاهش نیافت، زیرا «لذت نتیجهٔ ارضای ناقص و گهگاه امیال است».

شاید برای گروه اول که هرروز ماکارونی و پنیر خوردند ناراحت شوید. لطفاً ناراحت نشوید. گروه اول که هرروز ماکارونی و پنیر می‌خوردند به مرور زمان کمتر از این غذا خوردند و در نتیجه لاغرتر شدند. گروه دوم که هر هفته مقدار ثابتی از این غذا می‌خوردند کم‌کم چاق‌تر شدند.^۷

یافتن درخشش دوباره

جولیا با فواصل زمانی مشخص «ماکارونی و پنیر» می خورد. وقتی به چیزها عادت می کند، می داند که زمان آن فرارسیده است که برود و استیک و سیب زمینی بخورد. وقتی چند هفته بعد برمی گردد، «ماکارونی و پنیر» دوباره لذتی فراوان به او می دهد. از سوی دیگر، ریچل چندین دهه است که هرروز «ماکارونی و پنیر» می خورد. او می تواند هیجان اولین قاشق را به یاد بیاورد، اولین شبی که در خانه خودش خوابید، چند هفته اولی که شغل عالی خود را یافته بود، و اولین باری که همسرش را بوسید، اما وقتی تازگی چیزها از دست رفت، لذت آن ها نیز نابود شد.

ریچل ما را به یاد شخصیتی مصیبت زده به نام هنری فرانسیس ولنتاین در سریال «منطقه گرگ و میش» می اندازد. در قسمتی از این سریال، به نام «جای خوبی برای ملاقات»، هنری که جنایت کار است در هنگام سرقت مورد اصابت گلوله پلیس قرار می گیرد و می میرد. سپس از خواب بیدار می شود و خود را در حضور فرشته نگهبانش می بیند. این فرشته مهربان که پیپ نام دارد به او می گوید که مرده است. هنری جا می خورد، اما به زودی متوجه می شود که پیپ حاضر است هرچه هنری می خواهد به او بدهد، از پول و بردن در کازینو گرفته تا زنان زیبا، هرچه بخواهد. هنری با خودش فکر می کند «حتمأً به بهشت آمده ام».

در آغاز، این ماجرا بسیار هیجان انگیز است. اما هنری پس از چند هفته در کسالت غرق می شود. ظاهراً پول، شامپاین و ماشین های سریع، اگر مدام و هرساعت از روز در اختیار ما باشند، دیگر چندان لذت بخش نیستند. هنری دیگر طاقت ندارد. از پیپ خواهش می کند که او را به «آن جای دیگر» ببرد، همان جایی که شعله های داغ و سوزان دارد. پیپ می گوید «آقای ولنتاین، چرا فکر می کنید در بهشت هستید؟ اینجا همان جای دیگر است».