



دانشِ زندگی





سرشناسه: اینگار، شینا، ۱۹۶۹- م. ۱۹۶۹- Sheena, Iyengar, 1969-
عنوان و نام پدیدآور: هنر انتخاب / شینا اینگار: ترجمه سپیده رئیسی
مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۳۲۷ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۵۳-۰-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The art of choosing, 2010
موضوع: انتخاب (روان شناسی)
موضوع: (Psychology) Choice
موضوع: تصمیم گیری
موضوع: Decision making
شناسه افزوده: رئیسی، سپیده، ۱۳۶۶-، مترجم
رده بندی کنگره: ۶۱۱ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸۳
شماره کتاب شناسی ملی: ۹۶۷۸۲۶۷



هنر انتخاب

شیرینا آیتکار
سپیده رئیسی



The Art of Choosing

Sheena Iyengar

Sepideh Raeesi



هنر انتخاب

شینا اینگار

ترجمه سپیده رئیسی

ویراستار: مارال فرخی

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

صفحه آرا: نرگس نیک زاد

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، زمستان ۱۴۰۳ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۵۳-۰

انتزیدگل | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۰۶۶۹۶۳۶۱۷، ۰۶۶۴۶۳۵۴۵

bidgol.ir

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

برای بابا که می‌گفت همه چیز شدنی است
برای مامان که قدم به قدم مسیر کنارم بود

برای مامان و بابا؛ و سحر
که اگر بنا باشد انتخاب کنم، همواره آنها را
انتخاب می‌کنم.
مترجم

فهرست



۹	گذشته سرآغاز همه چیز است
۱۷	فصل اول: آوای وحش
۴۱	فصل دوم: غریبه‌ای در غربت
۹۷	فصل سوم: سرود خویشتن
۱۳۹	فصل چهارم: عقل و احساس
۱۷۱	فصل پنجم: من ربات هستم؟
۲۱۳	فصل ششم: ارباب کالاها
۲۵۷	فصل هفتم: و آنگاه هیچ‌کس باقی نماند
۳۰۳	کلام آخر
۳۱۷	مؤخره

گذشته سرآغاز همه چیز است

همه چیز با داستانی آغاز می شود.

جوزف کمبل

من در تورنتو به دنیا آمدم، یک ماه زودتر از موعد، وقتی برف و کولاک شهر را در سکوت فرو برده بود. غافلگیری خانوادهم از تولد زود هنگام من و مشکل بینایی ام، گرچه آن موقع هنوز تشخیص داده نشده بود، نشانه های خوبی نبودند. مادرم که تازه از هند مهاجرت کرده بود، انگار به دو جهان متفاوت تعلق داشت و این هویت چندگانه را به من هم منتقل کرد. پدرم قرار بود بیاید کانادا پیش ما، ولی آن موقع هنوز نرسیده بود؛ غیبتش در زمان تولدم از غیبتی پررنگ تر در سال های بعدی زندگی ام خیر می داد. به گذشته که نگاه می کنم، متوجه می شوم همه اتفاقات زندگی ام درست در لحظه تولدم رقم خورده بودند. در آسمان ها یا در زمین، به اراده خداوند یا قدرتی بی نام، تمامش از پیش مقدر شده بود و تک تک کارهایم بر آن تقدیر صحنه می گذاشتند.

آنچه خواندید روایتی از داستان زندگی ام بود. حالا بیایید روایت دیگری از آن بخوانیم:

آدم از کجا بداند؟ زندگی مثل تخم مرغ شانسی است: با دقت بازش می کنی، اما ممکن است هر چیزی داخلش باشد. من هم این طوری به دنیا آمدم، ناگهانی، یک ماه پیش از موعد و بدون حضور پدرم. او هنوز در هند بود و مادرم همیشه تصور می کرد خودش هم همان جا باشد؛ باین حال، از تورنتو سر درآورده بود و حالا با نوزادی در آغوش از پنجره کولاک را تماشا می کرد. ما هم، مثل دانه های برف، از سویی به سوی دیگر می رفتیم: به فلاشینگ در کوئینز و بعد الم وودپارک در

نیوجرسی. من در دایرهٔ بستهٔ مهاجران سیک بزرگ شدم؛ کسانی که مثل والدینم هندوستان را ترک کرده، اما وطنشان را با خودشان آورده بودند. به این ترتیب در سرزمینی در قلب یک کشور دیگر پرورش یافتیم. والدینم تلاش می‌کردند همان زندگی‌ای را که برایشان آشنا بود دوباره بسازند.

سه روز در هفته من را به گورودوارا، یا معبد، می‌بردند و آنجا در سمت راست معبد می‌نشستم، کنار باقی زن‌ها، و مردها آن طرف‌تر در سمت چپ جمع می‌شدند. بر اساس اصول اعتقادی سیک، موهایم را کوتاه نمی‌کردم؛ موی بلند نماد کمال خلقت خداوند بود. به دست راستم کارامی انداختم، دست بندی فولادی که نماد استقامت و سرسپردگی بود و یادآور اینکه کارهایم از نظر خداوند دور نمی‌مانند. همیشه، حتی در حمام، کاپرا می‌پوشیدم؛ لباس زیری شبیه شورت پاجه‌دار که نشانهٔ کنترل میل جنسی است. این نمونه‌ها فقط چندتا از قوانینی بودند که من، مثل همهٔ سیک‌های معتقد، بهشان عمل می‌کردم. اموری هم بودند که دین حکمی برایشان صادر نکرده بود و تصمیم‌گیری دربارهٔ چنین مسائلی به عهدهٔ خانواده‌ام بود. ظاهراً همهٔ اینها به صلاح خودم بودند، اما زندگی همیشه سنگ می‌اندازد. سر راه نقشه‌هایی که آدم برای خودش دارد، یا حتی سر راه نقشه‌هایی که دیگران برای آدم دارند.

یکی دوساله که بودم، یک بند می‌خوردم به هر چیزی که سر راهم بود. اوایل مادر و پدرم فکر می‌کردند زیادی دست و پاچلفتی‌ام. ولی پارکومتر آن قدر بزرگ هست که آدم بهش نخورد، مگر نه؟ یا مثلاً چرا باید بارها و بارها به من تذکر می‌دادند جلوی پایم را نگاه کنم؟ وقتی مشخص شد فقط یک بچهٔ معمولی دست و پاچلفتی نیستم، من را بردند پیش یک متخصص چشم در بیمارستان کلمبیا پرسبیتترین. پزشک فوری معما را حل کرد: من به نوع نادری از التهاب رنگ‌دانه‌ای چشم مبتلا بودم، بیماری ارثی اختلال شبکیه که بخش زیادی از بینایی‌ام را از بین برده و دیدم را به ۲۰/۴۰۰ محدود کرده بود. وارد دبیرستان که شدم، دیگر کاملاً نابینا شده بودم و فقط نور را حس می‌کردم.

۱. با این میزان دید، آنچه چشم سالم در فاصلهٔ ۴۰۰ فوتی هم می‌بیند، در فاصله‌ای بیشتر از ۲۰ فوت دیده نمی‌شود. طبق معیار سازمان جهانی بهداشت، افرادی که دیدشان در محدودهٔ ۲۰/۶۰ تا ۲۰/۴۰۰ قرار می‌گیرد کم‌بینا محسوب می‌شوند و گذر از آستانهٔ ۲۰/۴۰۰ شروع نابینایی است.

گمان می‌کنم اولین غافلگیری در زندگی آدم را برای غافلگیری‌های بعدی آماده می‌کند. دست و پنجه نرم کردن با ناینیایی حتماً باعث شده بود که سرسخت‌تر شوم. (شاید هم چون ذاتاً آدم سرسختی بودم از پیشش برآمده بودم؟) به هر حال، هر قدر هم که آماده باشیم، باز هم ممکن است اتفاقی ما را از پا بیندازد. سیزده ساله بودم که پدرم مرد. آن روز صبح، او مادرم را به سرکارش در هارلم رسانده و قول داده بود برای پادرد و تنگی نفسش پیش دکتر برود. توی مطب سر نوبتش اشتباهی پیش آمد و دکتر او را نپذیرفت. پدرم که از این ماجرا به شدت عصبانی شده بود، و از پیش هم به دلایل دیگری پریشان و مضطرب بود، با عصبانیت از مطب بیرون زد و با قدم‌های تند و محکم در پیاده‌رو راه افتاد تا اینکه جلوی کافه‌ای از حال رفت. کافه‌چی او را برد داخل مغازه، آمبولانس خبر کرد و در نهایت او را به بیمارستان رساندند، اما وقتی رسید بیمارستان دیگر کار از کار گذشته و از حمله‌های قلبی متعدد جان سالم به در نبرده بود.

منظورم این نیست که صرفاً اتفاق‌های ناگوار و تصادفی زندگی مان را می‌سازند، اما انگار، خوب یا بد، مسیر زندگی نقشه از پیش تعیین شده‌ای ندارد. وقتی از آینده هیچ نمی‌دانید و حتی آب‌وهوا هم در چشم به هم زدنی تغییر می‌کند، چطور می‌توانید افسار زندگی‌تان را در دست بگیرید؟



صبر کنید. داستان دیگری هم دارم و به گمانم توی این یکی، هر چند باز هم داستان زندگی من است، شما هم داستان زندگی خودتان را پیدا می‌کنید. سال ۱۹۷۱ والدینم از هند به کانادا رفتند و از آنجا به آمریکا مهاجرت کردند. آنها هم، مثل خیلی‌های دیگر، در پی رؤیای آمریکایی به خاک این کشور جدید و زندگی تازه قدم گذاشتند. چیزی نگذشته بود که فهمیدند تحقق این رؤیا سختی‌های زیادی دارد، با این حال ثابت قدم ماندند. من در این رؤیا زاده شدم و چون به فرهنگ آمریکایی تسلط بیشتری داشتم، به نظرم بهتر از خانواده‌ام فهمیدم رؤیای آمریکایی اصلاً چیست. به خصوص متوجه شدم آنچه در مرکز این رؤیا می‌درخشد انتخاب است، چنان درخشان که حتی اگر مثل من ناینیایی باشید هم آن را می‌بینید.

خانواده‌ام انتخاب کرده بودند به این کشور بیایند، ولی اینکه تا حد ممکن به هند و آداب و رسومش پایبند بمانند هم انتخابشان بود. با سیک‌ها زندگی می‌کردند، از اصول دینشان به دقت پیروی می‌کردند و ارزش اطاعت و فرمان برداری را به من هم می‌آموختند؛ اینکه چه بخورم، چه بپوشم، چه درسی بخوانم و بعدتر کجا کار کنم و با کی ازدواج کنم. من اجازه داده بودم احکام آیین سیک و خانواده‌ام تمام اینها را برای من تعیین کنند. تازه در مدرسه بود که یاد گرفتم نه تنها طبیعی است خودم برای زندگی‌ام تصمیم بگیرم، بلکه کار درست و ضروری همین است. تصمیم‌گیری برای زندگی‌ام به بستر فرهنگی، خصوصیات شخصی یا توانایی‌هایم ربطی نداشت؛ کار صحیح و درست بود؛ فقط همین. برای یک دختر سیک نایبنا که در معرض محدودیت‌های زیادی است، چنین ایده‌ای بسیار کارآمد بود. ممکن بود دیدگاهم شبیه والدینم شود و تصور کنم مسیر زندگی‌ام از پیش نوشته شده است. یا می‌شد زندگی را زنجیره‌ای از اتفاق‌هایی ببینم که کنترلی روی آنها ندارم؛ به این ترتیب راهی داشتم تا برای پرسش‌هایی مثل اینکه چرا نایبنا هستم یا چرا پدرم مُرد پاسخی پیدا کنم. با این حال انگار فکر کردن به زندگی از دریچهٔ انتخاب بسیار امیدبخش‌تر بود، از منظر آنچه هنوز ممکن بود و من می‌توانستم انجام بدهم.

خیلی از ما داستان زندگی‌مان را به زبان انتخاب تصور و بازگو می‌کنیم. بی‌شک این زبان رایج در آمریکا است و در باقی دنیا هم روزه‌روز بیشتر از آن استفاده می‌کنند. وقتی داستان زندگی دیگران به این زبان نقل می‌شود، ما بیشتر آن را به رسمیت می‌شناسیم و امیدوارم بتوانم در این کتاب روشن کنم «حرف زدن به زبان انتخاب» مزایای بی‌شماری دارد. ضمناً امیدوارم بتوانم نشان بدهم شیوه‌های دیگری از زندگی و روایت داستان زندگی و شکل دادن روایت‌ها وجود دارد که از جایگزین‌های ساده و سراسر تقدیر و شانس که اینجا ارائه دادم پیچیده‌تر هستند و ظرافت‌های بیشتری دارند.



«انتخاب» ممکن است معانی بسیار متفاوتی داشته باشد، می‌شود آن را به شیوه‌های مختلفی بررسی کرد و مجال پرداختن به تمام زوایای آن در یک کتاب نیست. من

قصد دارم فقط به وجوهی پردازم که به نظرم تأمل برانگیزترند و بیشتر به راه و روش زندگی مان مربوط اند. کتاب حاضر بر پایه روان شناسی است، با وجود این، از حوزه ها و رشته های دیگر مثل مدیریت و کسب و کار، اقتصاد، زیست شناسی، فلسفه، مطالعات فرهنگی، سیاست گذاری عمومی، و پزشکی بسیار بهره برده ام. امیدوارم تا جای ممکن از این راه دیدگاه های متعددی را معرفی کنم و تصورات رایج درباره نقش انتخاب و به کار بستن آن در زندگی مان را به چالش بکشم.

در هریک از هفت فصل پیش رو از دیدگاهی متفاوت به موضوع انتخاب می پردازم و سروقت پرسش های گوناگونی درباره تأثیر انتخاب بر زندگی مان می روم. چرا انتخاب ابزاری قوی و کارآمد است و این قدرت از کجا می آید؟ آیا همه ما مثل هم انتخاب می کنیم؟ میان کسی که هستیم و شیوه انتخابمان چه رابطه ای وجود دارد؟ چرا غالباً از انتخاب هایمان ناامید می شویم و چطور از ابزار انتخاب به بهترین و مؤثرترین شکل استفاده کنیم؟ روی انتخاب های روزمره مان چقدر کنترل داریم؟ وقتی گزینه هایمان کم و بیش نامحدودند، چطور انتخاب کنیم؟ آیا اصلاً باید اجازه بدهیم که دیگران برایمان انتخاب کنند و اگر بله، چه کسی و چرا؟ چه با نظرات، پیشنهادهای و نتایج من موافق باشید و چه مخالف، مطمئنم که همیشه هم عقیده نخواهیم بود. صرفاً روند بررسی این پرسش ها به شما کمک می کند آگاهانه تر تصمیم بگیرید. انتخاب، چه پیش پا افتاده باشد و چه سرنوشت ساز، چه انتخابی داشته باشیم و چه نداشته باشیم، بخشی جدایی ناپذیر از داستان زندگی ماست. گاهی دوستش داریم و گاهی از آن بیزاریم، ولی، صرف نظر از رابطه مان با انتخاب، نمی توانیم نادیده اش بگیریم. امیدوارم با خواندن این کتاب درک کنید انتخاب چگونه گذشته را شکل داده، چرا در حال حاضر آن قدر مهم است و در آینده شما را به کجا می برد.

آزادی چیست؟ آزادی حق انتخاب است: حق اینکه فرد برای خود
گزینه‌های انتخاب خلق کند. بی امکان انتخاب انسان دیگر نه یک انسان
که یک جزء، یک ابزار، یک شیء است.

آرچیبالد مک‌لین

شاعر آمریکایی برنده جایزه پولیتزر

نشر پیدگل

فصل اول

آوای وحش

یک. بقا

شما بودید چه می‌کردید؟ فکر می‌کنید اگر سوار بر قایق بادی کوچکی در دریا سرگردان بودید، یا موقع کوه‌نوردی پایتان می‌شکست، یا در مخمصه‌ای گیر می‌افتادید، چه می‌کردید؟ پیش از اینکه تسلیم شوید، چقدر مقاومت می‌کردید و به شنا کردن ادامه می‌دادید؟ تا کجا امیدوار می‌ماندید؟ چه بسا ما آدم‌ها سر میز شام، در مهمانی یا بعد از ظهرهای کسالت‌بار روز تعطیل چنین سؤال‌هایی را مطرح کنیم. اینها را از هم می‌پرسیم نه به این دلیل که دنبال توصیه‌هایی برای بقا هستیم، بلکه برایمان جالب است بدانیم در دست و پنجه نرم کردن با دشواری‌هایی که برایمان تازگی دارند یا برایشان آمادگی چندانی نداریم چه محدودیت‌ها و قابلیت‌هایی داریم. می‌خواهیم بدانیم آیا کسی بینمان هست که از چنین موقعیت‌هایی جان سالم به در برده باشد تا داستانش را برایمان تعریف کند.

مثلاً استیون کالاهان را در نظر بگیرید؛ قایق او، ناپلئون سولو، پنجم فوریه سال ۱۹۸۲، در فاصله ۱۲۰۰ کیلومتری غرب جزایر قناری، بر اثر طوفان واژگون شد. کالاهان سی‌ساله با قایق بادی سوراخ‌شده و اندکی آب و غذا در دریا تنها و سرگردان ماند. برای آب آشامیدنی قطره‌های باران را ذخیره می‌کرد و نیزه‌ای برای ماهی‌گیری سرهم کرده بود. غذایش کشتی‌چسب‌ها بودند و گاهی هم پرنده‌هایی که سراغ ته‌مانده کشتی‌چسب‌ها می‌آمدند. برای اینکه عقلش را از دست ندهد،

تمام اتفاق‌ها را می‌نوشت و اگر ضعف جسمانی اجازه می‌داد، یوگا می‌کرد. جز اینها، صبوری به خرج می‌داد و با حرکت امواج به سمت غرب رانده می‌شد. هفتاد و شش روز بعد، در ۲۱ آوریل، قایقی در نزدیکی سواحل گوادلوپ کالاهان را پیدا کرد. تا همین امروز، او یکی از معدود افرادی است که تک‌وتنها بیش از یک ماه روی دریا دوام آورده.

کالاهان دریانورد باتجربه‌ای بود و بی‌شک مهارت دریانوردی در بقایش نقشی اساسی داشت. ولی فقط همان مهارت‌ها به‌تنهایی برای نجاتش کافی بودند؟ کمی بعد از این حادثه، در کتابی با عنوان هاج‌وواج در میان امواج: هفتاد و شش روز سرگردانی در دریا^۱ کالاهان از حال‌وهوای آن روزهایش گفت:

بقایای سولو دوروبرم روی آب شناورند. تجهیزاتم در امان‌اند. اعضای حیاتی بدنم صحیح و سالم‌اند و کارهای روزانه را اولویت‌بندی کرده‌ام، اولویت‌هایی که جای چون‌وچرا ندارند. به دلهره، ترس و عذابی که درونم زبانه می‌کشید تا حدودی غلبه کرده‌ام. در پهنه این دریای پرخطر، ناخدای کشتی کوچکم هستم. از دست رفتن سولو اضطراب و آشوبی در پی داشت که از آن جان سالم به‌در برده‌ام. بالاخره آب و غذا فراهم کردم. از مرگ حتمی نجات پیدا کرده‌ام. حالایک انتخاب بیشتر ندارم، یا خودم را به سوی زندگی جدیدی هدایت کنم، یا تسلیم شوم و به تماشای مرگم بنشینم. انتخابم این است که تا می‌توانم مقاومت کنم.

کالاهان با انتخاب به موقعیتش سروسامان داد، گرچه موقعیتی بسیار بغرنج بود. از هر طرف اقیانوس بی‌کران در برابرش گسترده بود. تا چشم کار می‌کرد پهنه آبی بی‌پایانی بود که در اعماقش خطرات زیادی در کمین بودند. بااین‌همه، کالاهان در صدای امواج و زوزه باد حکم مرگش را نمی‌شنید، در عوض یک سؤال به گوشش رسید: «می‌خواهی زنده بمانی؟» توانایی شنیدن آن سؤال و پاسخ مثبت دادن به آن — باز پس گرفتن حق انتخابی بود که به نظر می‌رسید از

1. *A drift: Seventy-six Days Lost at Sea*

او گرفته شده — شاید همان چیزی بود که به او امکان بقا داد. دفعه بعد که کسی ازتان پرسید «تو بودی چه می کردی؟» می توانید از کتاب کالاهان درس بگیرید و جواب بدهید: «من انتخاب می کردم.»

جو سیمسون، یکی دیگر از نجات یافته های مشهوری است که در ارتفاعات پوشیده از یخ رشته کوه های آند در پرو تا یک قدمی مرگ رفت. هنگام پایین آمدن از کوه پایش شکست و نمی توانست خوب راه برود؛ هم نوردش، سایمون بیتس، سعی کرد او را با طناب پایین بفرستد و به جایی امن برساند. بیتس که سیمسون را نمی دید و صدایش را نمی شنید، سهواً او را روی لبه پرتگاهی فرود آورد، سیمسون دیگر نه می توانست خودش را همان جا که بود نگه دارد و نه بالا برود. حالا تمام وزن سیمسون افتاده بود روی شانه بیتس؛ دیر یا زود، دیگر تاب نمی آورد و هر دو سقوط می کردند. آخرسر بیتس، که چاره ای نداشت، طناب را برید و اطمینان داشت که با این کار حکم مرگ دوستش را امضا کرده است. اتفاقی که پس از آن افتاد شگفت انگیز بود: سیمسون لبه یخ شکاف افتاد، در چند روز هشت کیلومتر را سینه خیز روی یخ پیمود و درست وقتی که بیتس آماده برگشتن می شد به کمپ رسید. سیمسون در کتاب لمس خلأ^۱ این حادثه را روایت می کند و می نویسد:

فرود آمدن با طناب از تحملم خارج بود و دلم می خواست متوقفش کنم. نمی دانستم زیر پایم چیست. فقط از دو چیز اطمینان داشتم: سایمون رفته و دیگر بر نمی گردد؛ معنی اش این بود که اگر همان جا روی شکاف یخ می ماندم، کارم تمام بود. بالا رفتن ممکن نبود و پایین پریدن در یک لحظه کارم را یکسره می کرد. وسوسه شده بودم، ولی متوجه شدم حتی در اوج یأس هم شهامت خودکشی ندارم. هنوز زمان زیادی مانده بود تا از سرما و خستگی از پا دربیایم. تصور اینکه تک و تنها آن همه وقت را با زجر و انتظار سرکنم مرا به این انتخاب وا داشت: آن قدر پیش می روم که یا از مهلکه نجات پیدا کنم یا در این راه بمیرم. ترجیح می دادم با پای

خودم به ملاقات مرگ بروم تا منتظر بمانم او به سراغم بیاید. هرچند
بندبند وجودم فریاد می‌زندد بایست، دیگر راه برگشتی وجود نداشت.

برای کالاهان و سیمسون، که آدم‌هایی سرسخت بودند، زنده ماندن به انتخاب
وابسته بود. به گفته سیمسون، انتخاب الزام بود نه فرصت؛ چون شاید آدم دومی
را به باد بدهد، اما مقاومت در برابر اولی تقریباً غیرممکن است.

با اینکه اکثرمان هرگز چنین موقعیت‌های دشواری را تجربه نمی‌کنیم (البته
امیدواریم تجربه نکنیم)، باز هم هرکدام به نوبه خود روزانه با الزام‌هایی برای انتخاب
مواجه می‌شویم. باید دست‌به‌کار شویم یا فقط بنشینیم و تماشا کنیم؟ با آرامش
آنچه را سر راهمان قرار می‌گیرد بپذیریم یا با سرسختی در پی اهدافی باشیم که برای
خودمان تعیین کرده‌ایم؟ ما زندگی مان را با متر و معیارهای گوناگونی می‌سنجیم:
سال‌ها، رویدادهای مهم، یا دستاوردها. علاوه بر این، معیار دیگر برای سنجش
زندگی مان انتخاب‌هایمان هستند، انتخاب‌هایی که ما را به کسی که امروز هستیم
تبدیل کرده‌اند. از این منظر که به زندگی نگاه کنیم، روشن می‌شود انتخاب نیرویی
است بی اندازه قوی و عاملی تعیین‌کننده و حیاتی در زندگی. منتها اول باید بفهمیم
سرچشمه نیروی انتخاب کجاست و چطور می‌توانیم از آن حداکثر بهره را ببریم.

دو. موش‌ها و آدم‌ها

در سال ۱۹۵۷ محقق پرکاری به نام کرت ریکتر که متخصص حوزه روان‌شناسی
زیستی در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز بود، آزمایشی انجام داد که
ممکن است نتیجه آن به نظرتان حیرت‌انگیز باشد. ریکتر و همکارانش برای
بررسی تأثیر دمای آب بر میزان استقامت، تعداد زیادی موش را در ظرف‌های
شیشه‌ای گذاشتند - در هر ظرف یکی - و ظرف‌ها را پر از آب کردند. دیواره این
ظرف‌ها زیادی بلند و لیز بود، در نتیجه موش‌ها چاره‌ای جز شنا کردن نداشتند
و اگر شنا نمی‌کردند، غرق می‌شدند. ریکتر حتی بالای ظرف‌ها پمپ‌هایی تعبیه
کرده بود که آب را با فشار شدید پایین می‌فرستادند تا موش‌ها نتوانند روی سطح

آب بی حرکت و شناور بمانند و مجبور باشند برای زنده ماندن حتماً شنا کنند. سپس مدت زمانی را که موش‌ها، بدون غذا و استراحت و یا فرصت فرار، پیش از غرق شدن شنا می‌کردند، اندازه گرفت.

محققان متوجه شدند حتی هنگامی که دمای آب یکسان است، مدت شنای موش‌هایی که جثه مشابه دارند به‌طور محسوسی متفاوت است و این موضوع شگفت‌زده‌شان کرد. بعضی‌ها به‌طور متوسط تا شصت ساعت شنا می‌کردند و خستگی از پا درمی‌آوردشان، درحالی‌که بعضی دیگر بلافاصله غرق می‌شدند. انگار بعضی از موش‌ها بعد از پانزده دقیقه تقلاً به راحتی تسلیم می‌شدند، درحالی‌که باقی مصمم بودند تا نهایت توانشان تلاش کنند. پژوهشگران سردرگم شده بودند و می‌خواستند بدانند آیا بعضی از موش‌ها باور دارند که اگر به شناکردن ادامه دهند، بالاخره می‌توانند فرار کنند؟ آیا اصلاً موش‌ها قادرند «باورهای» متفاوتی داشته باشند؟ اما چه دلیل دیگری می‌توانست این تفاوت چشمگیر در عملکرد را توضیح دهد، به خصوص وقتی که غریزه بقا در همه موش‌ها فعال شده بود؟ شاید موش‌هایی که بیشتر تاب آورده بودند به نوعی دلیلی پیدا کرده بودند که انتظار داشتند از آن مخصصه وحشتناک خلاص شوند.

در دور بعدی آزمایش، محققان به جای اینکه موش‌ها را یکراست توی آب بیندازند، اول چند بار برشان می‌داشتند و هر بار اجازه می‌دادند دست و پا بزنند و خودشان را آزاد کنند. وقتی به این کار خو گرفتند، موش‌ها را چند دقیقه‌ای در ظرف شیشه‌ای و در معرض فشار آب می‌گذاشتند، و بعد، از آنجا درشان می‌آوردند و برمی‌گرداندند به قفس‌هایشان. این روند بارها تکرار شد. در نهایت، موش‌ها را برای آزمایش شناکردن یا غرق شدن در ظرف شیشه‌ای گذاشتند. این بار هیچ‌کدام از موش‌ها تسلیم نشدند. همه‌شان به‌طور متوسط بیشتر از شصت ساعت شنا کردند تا بالاخره از پا افتادند و غرق شدند.

احتمالاً برای ما سخت است موش‌ها را موجوداتی صاحب «باور» بدانیم، اما به نظر می‌رسد آنها بعد از اینکه با دست و پا زدن خودشان را آزاد کردند و از فشار آب هم جان سالم به‌در بردند، باور داشتند که نه تنها در شرایط نامطلوب طاقت می‌آورند

و ایستادگی می‌کنند، بلکه می‌توانند از آن شرایط خلاص شوند. موش‌ها به تجربه آموخته بودند که روی نتیجه کار تا حدی کنترل دارند و احتمالاً به‌زودی نجات پیدا می‌کنند. ایستادگی شگفت‌انگیز موش‌ها به استقامت کالاهان و سیمسون بی‌شباهت نیست، پس آیا می‌توانیم بگوییم این موش‌ها هم دست به انتخاب زدند؟ آیا آنها انتخاب کردند زنده بمانند، دست‌کم تا جایی که بدن‌هایشان توان داشت؟

اما وقتی ایستادگی بی‌ثمر می‌ماند، رنج سراغ آدم می‌آید و بعد هم دل‌شکستگی به خاطر نجاتی که امکانش وجود داشت اما حاصل نشد. سال ۱۹۶۵، مارتین سلیگمن روان‌شناس در دانشگاه کورنل به مجموعه آزمایش‌هایی دست زد که نگاه ما به کنترل را از اساس تغییر دادند. تیم تحقیقاتی سلیگمن در ابتدای کار به سراغ سگ‌هایی دونژاده رفت با جثه‌هایی در حدواندازه سگ‌های بیگل یا کورگی ولزی. آنها را یکی یکی به اتاقک‌های جداگانه سفیدرنگی می‌بردند و آنجا می‌بستندشان به قلابه‌ای از جنس پارچه با روکش پلاستیک. دو طرف سر سگ دو صفحه و بین صفحات، در امتداد گردن حیوان، یوغی قرار می‌دادند تا سرش را بی‌حرکت نگه دارد. برای هر سگ جفتی هم در نظر می‌گرفتند که در اتاقکی دیگر نگهداری می‌شد.

در جریان آزمایش در فواصل معین به هر جفت سگ شوک الکتریکی می‌دادند، شوک‌هایی بدون آسیب جسمانی اما دردناک. ولی بین این دو سگ یک تفاوت اساسی وجود داشت: یکی می‌توانست سرش را به صفحه‌ای که کنار آن قرار گرفته بود فشار دهد و شوک را متوقف کند، درحالی‌که آن یکی هر قدر به خودش می‌پیچید کاری از پیش نمی‌برد. آغاز و پایان شوک‌ها هم زمان بود، یعنی برای هر دو سگ در یک لحظه شروع می‌شد و به محض اینکه یکی از سگ‌ها می‌توانست صفحه کنار سرش را فشار دهد و جریان را از کار بیندازد، شوک برای هر دو حیوان قطع می‌شد. به این ترتیب، میزان شوک وارده به هر دو سگ دقیقاً به یک اندازه بود، اما یکی از سگ‌ها روی درد کنترل داشت و دیگری نه. سگ‌هایی که از دستشان کاری بر نمی‌آمد، از ترس مجاله می‌شدند و زوزه می‌کشیدند و حتی بعد از اتمام جلسات نشانه‌های افسردگی و اضطراب از خود بروز می‌دادند.