



دانشِ زندگی





سرشناسه: آلپرت، آورام، 1984، Alpert, Avram,  
عنوان و نام پدیدآور: زندگی خوب و بسنده / آورام آلپرت؛ ترجمه نگار شاطریان  
مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۲  
مشخصات ظاهری: ۳۷۲ص:، ۱۹/۵×۹/۵س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۲۶-۴  
وضعیت فهرست نویسی: فیبیا  
یادداشت: عنوان اصلی: **The Good-Enough Life, 2022**  
موضوع: ابزار وجود  
موضوع: **Self-realization**  
موضوع: استعداد  
موضوع: **Ability**  
موضوع: راه و رسم زندگی  
موضوع: **Conduct of life**  
شناسه افزوده: شاطریان، نگار، ۱۳۶۵ -، مترجم  
رده بندی کنگره: **BF۶۳۷**  
رده بندی دیویی: **۱۵۸/۱**  
شماره کتاب شناسی ملی: **۹۲۸۴۵۹۶**



# زندگی خوب وبسندہ

آورام آلپرت  
نگار شاطریان





## زندگی خوب و بسنده

آورام آلپرت

ترجمه نگار شاطریان

ویراستاری و نمونه خوانی: تحریریه بیدگل

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، پاییز ۱۴۰۲ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۲۶-۴

---

| Bidgol Publishing co. |  | نشر بیدگل |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

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

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

---

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

[bidgol.ir](http://bidgol.ir)

---

۹	مقدمه
۲۳	۱: چرا برتری خوب و بسنده نیست
۲۸	خاستگاه‌های «بسندگی»
۳۱	تاریخ دور و دراز غلبه بر نظام برتری جویی
۳۵	بازنگری
۳۹	دو اقتصاد
۴۴	افسانهٔ اینشتین‌های گم شده
۴۸	یعنی می‌خواهی بگویی برتری همیشه بد است؟
۵۱	سرد و غمگین، ولی باز هم شکر
۵۴	زندگانی خوب و بسنده برای همه
۵۹	۲: برای خودمان
۶۳	در آغاز
۶۶	قضیه فقط اقتصاد نیست، احمق!
۷۲	بازگشت فضیلت
۸۴	شایسته‌سالاری نه، برتری‌نگی شاید
۹۴	فضیلت‌هایی ورای برتری‌نگی

- جهان آن‌گونه که هست  
 نمی‌توان رضایت را تضمین کرد  
 فلسفه‌هایی زاده‌شده از دل تنگنا
- ۳: برای روابطمان
- داستان‌های عاشقانه  
 سفر ادواری  
 نظریه خنده  
 پارادوکس مهربانی با غریبه‌ها  
 به بهشت بروم یا به ماهیگیری؟  
 همچون ژوانگ‌زی و هو‌ی‌زی  
 از کجا معلوم؟  
 آیا این زندگی خوب و بسنده است  
 رئیس جمهوری خوب و بسنده
- ۴: برای جهانمان
- راه سوزن ته‌گردها  
 راه بردگی  
 دگرگونی خوب و بسنده  
 چرا فعالیت‌های بشردوستانه چاره کار نیست  
 برنامه‌هایی برای جهانی خوب و بسنده  
 محدودسازی اقتصاد موقعیتی  
 آزمایشی فکری
- ۵: برای سیاره‌مان
- محکومیم به آنچه می‌خواهیم  
 بقای اصلح  
 تکامل برای خوب و بسنده بودن
- ۹۹  
 ۱۰۳  
 ۱۱۳  
 ۱۲۵  
 ۱۳۱  
 ۱۳۷  
 ۱۴۱  
 ۱۴۴  
 ۱۵۰  
 ۱۵۳  
 ۱۵۷  
 ۱۶۰  
 ۱۶۷  
 ۱۷۳  
 ۱۸۵  
 ۱۹۳  
 ۲۰۴  
 ۲۱۰  
 ۲۱۵  
 ۲۳۲  
 ۲۴۶  
 ۲۴۹  
 ۲۵۶  
 ۲۶۱  
 ۲۶۸

۲۷۱	خطر انقلاب‌های سبز بزرگ
۲۷۷	بیشتر با کمتر، یا بیشتر از کمتر؟
۲۸۵	زحمت از آن همه، نعمت از آن همه
۲۸۸	رابطه‌ای خوب و بسنده با طبیعت
۲۹۱	امر والای خوب و بسنده
۲۹۵	نتیجه‌گیری
۳۰۱	یادداشت‌ها
۳۴۷	کتاب‌شناسی







## مقدمه

زمانی تمام فکروذکر این بود که روزی به بزرگی و برتری برسم. جوان که بودم، فکر می‌کردم برتری یعنی داشتن ثروت و دنبال راهی بودم که حسابی پول‌دار شوم. اولین راهی که به ذهنم رسید این بود که بروم سراغ کارگزاری بورس، با اینکه زیاد از آن سر در نمی‌آوردم. مدتی بعد، شیفته ورزش شدم و تصمیم گرفتم برای ثروتمند شدن ورزشکاری مشهور شوم. رؤیایم این بود که بازیکن حرفه‌ای بسکتبال باشم، بعد هم نوبت به تنیس و بیسبال رسید، اما هیچ‌وقت در هیچ‌کدام از این رشته‌ها استعداد کافی نداشتم.

سال‌های پایانی دبیرستان و سال‌های ابتدایی کالج، رفته‌رفته دیگر برتری را بیشتر در شهرت می‌دیدم تا ثروت. اول دلم می‌خواست داستان‌نویسی با شهرت جهانی شوم و جوایز را درو کنم. وقتی فهمیدم دستیابی به این هدف چقدر سخت است، و چون (به اشتباه) تصور می‌کردم کار آکادمیک ثبات بیشتری دارد، تحصیلاتم را در مقطع فوق لیسانس و دکترا ادامه دادم؛ امیدوار بودم از آن استادان دانشگاه مشهوری شوم که برای سخنرانی از این سر جهان به آن سر جهان دعوت می‌شوند. در مقایسه با برنامه‌های شغلی پیشینم، به این هدف نزدیک‌تر شده‌ام، اما لزوماً راضی‌تر یا شادتر نیستم. فکر می‌کنم دلیلش این است که هرچند این اهداف مختلف ارزش‌های

گوناگونی در زندگی مان دارند، همگی در پی انگیزه‌ای واحد شکل می‌گیرند؛ اینکه عضو طبقهٔ برگزیدهٔ جامعه شویم و بر رأس هرم اجتماعی تکیه بزنیم. طی چند سال گذشته به این باور رسیده‌ام که میل به تکیه زدن بر رأس هرم، برای خودمان، روابطمان، جوامعمان و سیاره‌مان و حتی برای کسانی که موفق می‌شوند خودشان را به آن بالا برسانند، میلی شدیداً مضر است. بنابراین، در حد توانم شروع کردم به مبارزه با این انگیزه‌ها. ادعا نمی‌کنم که چشم‌و‌دل‌سیر شده‌ام و دیگر برایم هیچ جذاییتی ندارند. اتفاقاً دارند، خوب هم دارند. نمی‌دانم روزی می‌رسد که سوار هواپیما شوم و دیگر حسرت نشستن در قسمت درجه‌یک هواپیما را نداشته باشم، یا به رویدادی بروم و حسرت نخورم که کاش جای یکی از مشاهیرِ روی صحنه بودم. البته هنوز هم تا آنجا که بتوانم ورزش می‌کنم و می‌نویسم. چیزی که مرا مردد کرده این نیست که کار خوبی را به خاطر نفس آن کار یا حتی جذاییت برنده شدن انجام دهم، بلکه تردیدم بابت نظمی اجتماعی است که استعدادهایمان را می‌گیرد و تبدیلیشان می‌کند به میل مفرط به یافتن جایگاهی در رأس سلسله‌مراتب‌های رقابتی. در واقع، چنان‌که در این کتاب نیز به آن خواهم پرداخت، به این باور رسیده‌ام که تلاش‌های شخصی‌مان برای رسیدن به برتری و چه بسا از آن نیز مهم‌تر، نظام‌های اجتماعی نابرابری که به این تلاش‌ها دامن می‌زنند، مبنای بخش بزرگی از مشکلات جهانمان هستند.

در این کتاب، این مشکلات را با جزئیات شرح خواهم داد، اما برای اینکه منظورم را دقیق‌تر متوجه شوید، یکی از تناقض‌های بنیادین وضع کنونی‌مان را در نظر بگیرید: در جهان ما فراوانی است، اما کافی نیست. ما در دل فراوانی زندگی می‌کنیم و ظرفیت تولید بی‌سابقه‌ای داریم، ولی همچنان میلیاردها نفر غذا، پوشاک و مراقبت‌های بهداشتی و درمانی مناسب ندارند. از این رو، در جهانی که روی هم‌رفته ۳۹۹٫۲ تریلیون دلار ثروت دارد،

بیش از ۳٫۴ میلیارد نفر همچنان با روزی کمتر از ۵٫۵۰ دلار صبح را به شب می‌رسانند، و سالیانه ۳۴٫۵ میلیون نفر در اثر کمبود امکانات بهداشتی و درمانی و حدود ۹ میلیون نفر در اثر گرسنگی می‌میرند.[۱] در ضمن، با اینکه امروزه بیشتر کارهای حیاتی ما را دستگاه‌ها انجام می‌دهند، اوقات فراغت چندانی نداریم. جمعیت انسان در این کرهٔ خاکی از همیشه بیشتر است، اما باز هم بسیاری از ما تنهایییم. از قرن‌ها حکمت و پیشرفت‌های علمی برای شادکامی بیشتر برخورداریم، ولی همچنان از اضطراب و افسردگی در عذابیم. در حقیقت، علاوه بر افزایش تعداد مبتلایان به افسردگی، متوسط تعداد سال‌هایی که افراد، به گفتهٔ خودشان، گرفتار افسردگی‌اند نیز رو به افزایش است.[۲] ما می‌توانیم به هر جای این زمین، اعماق اقیانوس‌ها و حتی به فضا، سفر کنیم اما همین ابزارهای کاوشگر پایداری سیاره‌مان را به خطر می‌اندازند. هر سال نزدیک به دوبرابر ظرفیت بازسازی زمین منابعش را مصرف می‌کنیم.[۳]

این جریان‌ها همه به هم مرتبط‌اند. وقتی در جهانی زندگی می‌کنیم که برخی بیش از اندازه ثروتمند و بسیاری به شدت فقیرند، فشاری عظیم وادارمان می‌کند خودمان را به اوج برسانیم، وگرنه به قعر سقوط خواهیم کرد. در چنین جهانی آینده ما را مضطرب و اوضاع افسرده‌مان می‌کند، با همتایانمان بیگانه می‌شویم و اگر حس کنیم تنها راه بقایمان آسیب رساندن به محیط زیست است، این کار را با بی‌اعتنایی انجام خواهیم داد.

برای عبور از تناقض‌های ناشی از برتری جویی، اول باید بفهمیم این گرایش از کجا سرچشمه می‌گیرد. در این کتاب نظریه‌های گوناگونی را بررسی خواهیم کرد — مثلاً این ادعای اغراق‌آمیز که ما بنا به طبیعتمان موجوداتی سلسله‌مراتبی و رقابت‌جو هستیم — اما استدلال اصلی من این است که «طرز فکر برتری‌جویانه» در واقع، از واکنشی معنی‌دار به این واقعیت

آغاز می‌شود که زندگی نقص‌هایی دارد. ماییم و حوادث، مصیبت‌ها و شکست‌هایی که برای همه‌مان رخ می‌دهد. پاسخ دیدگاه برتری‌جویانه این است که «نگران نباش، می‌توانیم از پس آن بریاییم: درست است که جهان کاستی‌هایی دارد، اما ما انسان‌ها توانایی‌اش را داریم که بالاخره نقص‌های شرایطمان را برطرف کنیم». فقط کافی است با استعدادترین هایمان — یعنی همان برترین‌ها — را تشویق کنیم دست به نوآوری، آفرینش و اکتشاف بزنند. آنها از محدودیت‌های نظام زیستمان فراتر می‌روند و جهانی پررونق برایمان می‌آفرینند. برای اینکه به آنها انگیزه بدهیم، باید ثروت و قدرت سرشاری در اختیارشان بگذاریم. به علاوه، برای شناسایی برترین‌ها باید فضای جامعه چنان رقابتی باشد که همه با تمام توان بکوشند ثابت کنند که برترین‌اند. برتری یعنی حق خودت بدانی که از بخش عمده‌ای از مصیبت‌های زندگی در امان باشی؛ چون به زندگی همه رونق می‌بخشی (با تولید ثروت، سرگرمی یا اختراع)، هر پاداشی بگیری سزاوارش هستی. حالا که نگاه می‌کنم می‌بینم یکی از سرچشمه‌های میل‌م به برتری‌جویی در دوران جوانی، مثل خیلی‌های دیگر، همین طلب احساس رضایت و در امان ماندن از فراز و فرودهای زندگی است. بنابراین، تلاش برای رسیدن به برتری کاملاً منطقی است، اما عامل اضطراب‌ها و تناقض‌های جهان ما نیز هست.

درست است که منطق جهان‌بینی مبتنی بر برتری‌جویی در روان و جوامع ما ریشه دارد، اما ما محکوم به آن نیستیم. امروزه می‌توانیم مسائل را از دریچه دیگری ببینیم که سرشار از امکان‌های بالقوه است و می‌تواند ما را از این تعارض‌های هولناک برهاند. من آن را «زندگی خوب و بسنده» یا زندگی «شایسته» می‌نامم. می‌توان آن را «زندگی خوب و بسنده برای همه» و «جهان خوب و بسنده» هم نامید. منظورم از «خوب و بسنده» این نیست که برای گذران امور زندگی کمترین کار ممکن را انجام دهیم — هرچند خودم

اوقات فراغت و استراحت را بیشتر دوست داریم. اما از این گذشته، من این واژگان را مخصوصاً برای ابراز یک جهان بینی فراگیر انتخاب کرده‌ام؛ جهان بینی‌ای که بناست تضمین کند همه انسان‌ها در زندگی هم از خوبی (شامل منزلت، معنا و شأن) برخوردار باشند و هم از بسندگی (شامل غذا، پوشاک، سرپناه و امکانات پزشکی باکیفیت) [۴] علاوه بر این، چون انسان‌ها نیازهای زیست‌محیطی، عاطفی و اجتماعی نیز دارند، خوبی و بسندگی پیوندی ناگسستنی با هم دارند. اگر برای زنده ماندن منابع کافی نداشته باشیم، زندگی خوبی نخواهیم داشت؛ و اگر زندگی‌هایمان با روابط خوب عجین نباشد، منابع کافی نخواهیم داشت.

جهان بینی بسندگی، مانند برتری جویی، با درک این نکته آغاز می‌شود که زندگی نقص‌هایی دارد. اما برخلاف برتری جویی، منکر این ادعاست که فقط مشتی برگزیده لایق می‌توانند اوضاع‌اعمان را بهتر کنند. وقتی هدفمان فقط برتری جویی است، آن قدر که باید پیشرفت نمی‌کنیم، چون توان و ظرفیت حیاتی اکثریت را سرکوب می‌کنیم و زمان و اشتیاقمان را در رقابت هدر می‌دهیم تا ثابت کنیم ما نیز جزئی از اقلیت برتریم. تقریباً همیشه تعداد افراد بالاستعداد و شایسته از تعداد موقعیت‌های شغلی موجود بسیار بیشتر است. می‌توانیم کاری کنیم که چنین وضعیتی به افسردگی و بیکاری منجر نشود؛ باید تمرکزمان را به کار جمعی معطوف کنیم و از توانمندی‌های ۷٫۷ میلیارد انسان «خوب و بسنده» بهره ببریم. اگر همه بکوشیم خوب و بسنده باشیم، نه برتر و عالی، همه می‌توانیم با کار کمتر به همان نتیجه و چه بسا نتایجی بهتر دست یابیم. [۵] در نتیجه، هم کیفیت مادی زندگی بیشتر انسان‌ها و هم شادکامی و همبستگی اجتماعی‌شان بهبود می‌یابد.

برای اینکه چنین جهانی برای خودمان و نسل‌های آینده بسازیم، نباید از زمین بیش از ظرفیتش بهره‌برداری کنیم. نیازی نیست حتماً در هماهنگی

کامل با طبیعت زندگی کنیم، اما نباید آن را زیر سلطه مان درآوریم. وسعت و نوزایی زمین بی پایان نیست؛ این سیاره محدودیت‌ها، نیازهای مادی ویژه و تعریف خاص خودش از سلامت را دارد. آنچه زمین را خارق‌العاده می‌کند نه کمال و بی‌نقصی آن، بلکه صرفاً این واقعیت است که برای حفظ حیات انسان «بسنده» است. ما باید زندگی خوب و بسنده مان را در چارچوب این وضع بسنده بنا کنیم. زندگی خوب و بسنده «حق همه» است، از جمله بسیاری از گونه‌های جانوری و گیاهی که در این سیاره سهیم‌اند، چون وقتی دریابیم هیچ‌یک از ما آن قدر برتر نیستیم که بتوانیم به‌تنهایی بر ترس‌های این زندگی غلبه کنیم، می‌توانیم کاستی‌های وضع زندگی مان را با ارتباط با خویشاوندان بی‌شمارمان بهتر تحمل کنیم، آنگاه متوجه می‌شویم که پرمعناترین زندگی موجود، زندگی بر پایه وابستگی‌های متقابل ضروری و تقویت این پیوندهاست.

آخرین تفاوت جهان‌بینی بسندگی و برتری‌جویی این است که در جهان‌بینی بسندگی هیچ‌کس ادعا نمی‌کند روزی قادر خواهیم بود بر محدودیت‌های وضع زندگی مان چیره شویم. زندگی صرفاً بسنده است، همین. حتی در جامعه‌ای کاملاً هماهنگ نیز از خطا، مصیبت، اختلاف‌نظر، خیانت و بلاای طبیعی در امان نخواهیم بود. اما در جهانی بسنده، اقلیتی برتر وجود نخواهد داشت که به لطف جایگاهشان از بدترین وقایع‌گزندی‌نبینند. همه باهم برای فروکاستن درد و رنج تلاش خواهیم کرد. به هر روی، این جهان‌بینی به نفع همه است، چون فارغ از زندگی در ترس و اضطراب ناشی از این وضعیت صفر و صدی فتح‌قله یا سقوط به قهقرا، همه زمان و فراغت بیشتری خواهند داشت تا از لذت‌های رایج و خوب و کافی هستی لذت ببرند. زندگی در بهترین حالت نیز هرگز از بسندگی فراتر نمی‌رود، اما

راه‌ورسم کنونی زندگی ما که مالمال از اضطراب، نابرابری و ویرانگری زیست‌محیطی است، هنوز برای همه به قدر کافی خوب نیست.

حالا دیگر به جای اینکه هدفم فقط دستیابی به نوعی برتری باشد، با همه‌توان می‌کوشم در ساختن زندگی خوب و بسنده برای همه نقشی ایفا کنم. من هم مثل خیلی از آدم‌های دیگر هنوز احساس نیاز می‌کنم که از برتری نصیبی ببرم. در سرتاسر این کتاب به این موضوع می‌پردازم که بسندگی در گرو تحول شخصی و سیاسی است. تلاش برای بسندگی در جهان برتری‌محور می‌تواند این احساس را القا کند که، دست‌کم در فضای رقابتی این جهان، بسنده یا به قدر کافی خوب نیستیم. من معتقدم خواسته‌های تک‌تک ما اهمیت دارند — چون نظام‌ها تغییر نمی‌کنند، مگر آنکه دیدگاه ما نیز درباره‌ی وضع جهان تغییر کند — فکر نمی‌کنم هدف صرفاً این باشد که قهرمان‌هایی خوب و بسنده بیابیم که جدا از هم و تک‌افتاده‌اند. هدف این است که همه با همراهی یکدیگر جهانی را تصور و خلق کنیم که در آن همه باهم مشارکت دارند و همه از شرافت و بسندگی برخوردارند.

چند سال پیش، برای نخستین بار این جهان‌بینی را در انجمنی عمومی مطرح کردم. مقاله‌ای کوتاه بر پایه‌ی خاستگاه‌های فلسفی و ادبی اندیشه‌ی «زندگی خوب و بسنده» نوشتم. [۶] ظاهراً خوانندگان جان کلام را درک کرده بودند، به خصوص آنهایی که از نابرابری‌هایی به تنگ آمده بودند که اقلیتی را غرق در ناز و نعمت می‌کرد و اکثریتی را در تنگنا قرار می‌داد. اما پرسش‌های زیادی هم داشتند. ارزش‌های اخلاقی برای دستیابی به زندگی خوب و بسنده چگونه در قالب برنامه‌ای اجتماعی قرار می‌گیرد؟ اصلاً منظور از «بسنده» یا «کافی» چیست؟ اگر روزی موفق شدیم جهانی خوب و بسنده بسازیم، آیا این دستاوردی «عالی یا برتر» خواهد بود؟

آیا نباید برخی برای هدفی فراتر از بسندگی بکوشند تا خیرش شامل حال همه شود؟ نمی‌شود زندگی برخی عالی و زندگی بقیه خوب و بسنده باشد؟ چه بر سر انگیزه‌ها و خواسته‌ها می‌آید؟ آیا این واقعیت را تحریف کرده‌ام که بعضی با استعدادتر از بقیه‌اند؟ اصلاً هدف از انتخاب واژه‌های عالی یا برتر، خوب و بسنده، بسندگی و کافی چیست؟ شاید شخصی‌ترین نظر را از نویسنده‌ای دیگر دریافت کردم که پرسیده بود چرا وقتی از دیگران می‌خواهم درنگ کنند و به زندگی خوب و بسنده قانع باشند، خودم سخت مشغول نوشتنم، آیا این دورویی نیست؟ [۷] پی بردم که گرچه اندیشهٔ زیربنایی زندگی خوب و بسنده بر مبنای مجموعه ارزش‌هایی کمابیش ساده است، اما توضیح و دفاع از منطقی در مقاله‌ای کوتاه نمی‌گنجد. از همین رو، این کتاب را نوشتم تا توضیح دهم منظورم از عبور از نظم اجتماعی برتری محور و ساختن زندگی خوب و بسنده برای همه چیست.

دیدگاه این کتاب عمدتاً بنا بر تجربه‌هایی شکل گرفته که در آمریکا از سرگذرانده‌ام، در مقام پژوهشگری (کمابیش) متعلق به طبقهٔ متوسط، مذکر، سفیدپوست، با جسمی سالم و هویت جنسی‌ای همسو با ویژگی‌های جسمانی‌ام؛ با این حال، از آنجا که دغدغه‌ام به‌غایت کلی و جهان‌شمول است، تمام تلاش‌م را کرده‌ام تا به داستان‌های گوناگون دیگران گوش دهم و از آنها بیاموزم، امیدوارم برای آدم‌های متفاوت با پیشینه‌های متفاوت حرفی برای گفتن داشته باشم. در نوشته‌ام اغلب ضمیرهای «ما» و «شما» را به کار می‌برم تا شما را خواننده را به خواندن ادامهٔ مطالب ترغیب کنم. گاهی فرض می‌کنم که شما با من هم‌نظر و بخشی از «ما»-یی هستید که می‌کوشیم جهانی خوب و بسنده خلق کنیم. گاهی «ما» را در معنایی عمومی‌تر برای اشاره به آنچه به زعم من باورهای عمومی است به کار می‌برم. گاهی نیز فرض می‌کنم اصلاً با من موافق نیستید و می‌کوشم متقاعدتان کنم که با من



هم نظر شوید. شاید گهگاهی با خودتان فکر کنید «این قدر نگو ما و شما! من اصلاً اویدا با تو همفکر نیستم!» با توجه به تفاوت‌های بی‌شمار میان انسان‌ها، طبیعی است که گاهی تیرمان به سنگ بخورد، اما به‌نظم فواید این سبک نگارشی که خواننده را شخصاً درگیر می‌کند به معایش می‌چربد. به همین ترتیب، عنوان‌های چهار فصل کتاب «(برای خودمان)»، «(برای روابطمان)»، «(برای جهانمان)» و «(برای سیاره‌مان)» حس مشارکت را القا می‌کند. ترکیب عنوان فصل اول «(چرا برتری خوب و بسنده نیست)» با عنوان‌های این چهار فصل، درون‌مایه اصلی این کتاب را شکل می‌دهد: «چرا برتری جویی برای خودمان، برای روابطمان، برای جهانمان، برای سیاره‌مان خوب و بسنده نیست.» واژه «(برای)» در عنوان این فصل‌ها نیز به معنای نفع یا فایده به کار رفته است. این کتاب برای خودمان، روابطمان، سیاره‌مان و جهانمان مفید است، چون هدفش پی‌ریزی روش زیستن غنی‌تر و پیچیده‌تری است که از محدودیت‌های دیدگاه برتری جویی فراتر می‌رود. هر فصل از دیدگاهی متفاوت استدلال می‌کند که ایدئولوژی برتری جویی — یعنی این باور که ما مادامی ارزش داریم که برای رسیدن به رأس هرم رقابت کنیم — در همه ابعاد زندگی‌مان ویرانگر است. زندگی خوب و بسنده می‌خواهد نشانمان دهد که باید همه آن چیزهایی را که در ما، در روابطمان، در جوامعمان و در جهان طبیعی‌مان خوب، بسنده و ناقص است از نو ارزش‌گذاری کنیم.

اگر ارزش‌های شما نیز با ارزش‌های زندگی خوب و بسنده مطابقت دارد، شاید این کتاب کمکتان کند آنها را بهتر بیان کنید، متوجه پیوستگی‌شان با یکدیگر شوید و ناسازگای‌شان را با جهان‌بینی برتری جویی درک کنید. اگر بعضی از این ارزش‌ها را قبول دارید، اما همچنان معتقدید که حمایت از برتری اقلیتی کوچک بهترین راه برای ساختن زندگی خوب و بسنده برای

اکثریت است، شاید این کتاب نظرتان را عوض کند، یا دست کم منطقی پیش رویتان بگذارد که بتوانید موضعتان را توضیح دهید. اگر هیچ یک از این ارزش‌ها را قبول ندارید، شاید بتوانم تا انتهای این کتاب متقاعدتان کنم که ارزش سنجیدن دارند. شاید هم سر فرصت و قدم به قدم با من به معنای زندگی خوب و بسنده و نحوه دستیابی به آن بیندیشید. دلم می‌خواهد این کتاب بخشی از گفت‌وگویی گسترده‌تر و مستمر باشد (گفت‌وگویی که بسیار قبل‌تر از نگارش این کتاب آغاز شده است)، چون زندگی خوب و بسنده برای همه آرمانی پیچیده، پویا و روبه‌تکامل است که وقتی باهم برای رسیدن به آن تلاش کنیم، معنادارتر هم می‌شود.

وقایعی که هم‌زمان با نگارش این کتاب رخ داد، وابستگی متقابلی را که به آن اشاره دارم در تحلیل‌م برجسته‌تر کرد. در گیرودار یکی از تاریخ‌سازترین رخدادهای زمانه‌مان نگارش این کتاب را آغاز کردم — نخستین روزهای همه‌گیری کووید-۱۹ — و این فرایند در ادامه با واقعهٔ برجستهٔ دیگری مصادف شد؛ قیام علیه نژادپرستی و خشونت دولت که با قتل جورج فلوید به دست پلیس مینیاپولیس مینه‌سوتا در ماه مه ۲۰۲۰ شروع شد. همان‌طور که تحلیلگران بسیاری اشاره کرده‌اند، این رخدادها همچون تصویری بودند که با اشعهٔ ایکس از جهان معاصر ما تهیه شده و حقیقت شرایطمان را برای کسانی آشکار کرده‌اند که پیش از این به نابرابری و بی‌عدالتی جوامعمان پی نبرده بودند. [۸] جهانی که زیربنایش برتری جویی است، میلیاردها انسان را بدون درآمد، غذا یا امکانات بهداشتی و درمانی کافی رها کرده، و میلیاردها دلار ثروت روی ثروت توانگران جهان گذاشته است. این نقصی تصادفی نیست، بلکه ثمرهٔ مستقیم جهانی است که سازوکارش بر مبنای پاداش به اقلیت به بهای ضرر اکثریت است.

والتر بنیامین، نویسندهٔ آلمانی یهودی، هنگام گریختن از چنگ نازی‌ها در ۱۹۴۰ مقاله‌ای دربارهٔ فلسفهٔ تاریخ نوشت. این سطر از مقاله‌اش همیشه

گوشهٔ ذهنم بوده: «سنت ستمدیدگان به ما می آموزد که "وضعیت اضطراری" ای که در آن به سر می بریم استثنا نیست، بلکه قاعده است.» [۹] رخدادهای عظیمی که هم زمان با نوشتن این کتاب رخ داد، به همین جا ختم نمی شوند و مدام در آینده هم تکرار خواهند شد تا روزی که دریابیم نظم اجتماعی نابرابر عامل تنش های تاب ناپذیر میان کسانی است که برتر تلقی می شوند و برتری جویانی که بی ارزش فرض می شوند. زندگی خوب و بسنده تصویری فراتر از این وضعیت اضطراری ترسیم می کند. بی تردید همچنان مشکلاتی مانند همه گیری، حوادث و خیانت گریبانمان را خواهد گرفت. اما می توانیم برای خلق جهانی تلاش کنیم که وقتی سروکلهٔ مشکلی پیدا می شود، جامعه مان — که بر مبنای مراقبت، اعتماد و منزلت همه بنا شده — برای رویارویی با آن مشکل یکپارچه شود.

بی شک برخی می گویند من نگاهی احساسی به بشریت دارم، حرف هایم قشنگ است، اما سازوکار جهان این طور نیست و دیدگاهی ناممکن است، چون فرایند تکامل، انسان ها را چنان رقابت جو بار آورده که مدام در پی جایگاه های سلسله مراتبی باشند. گذشته از این، شاید فکر کنید که چنین چشم اندازی ممکن است به پیشرفت جهان ضربه بزند. آیا انقلاب برجستهٔ عصر مدرن همین نبود که گونهٔ بشر را از سلطهٔ زورآزمایی جنگجویان رها کند و در عوض تمدنی ساخت که هرکسی را با استعداد مناسب و تلاش شایسته می پذیرفت؟ گرچه این استدلال ها تا حدودی منطقی اند، اما کاملاً دقیق نیستند. رقابت سلسله مراتبی و مشارکت همیشه به یک میزان معرف ما انسان ها بوده اند و قدمت آرمان های شایسته سالارانه به هزاران سال می رسد. چنان که گفتم، اینها استدلال هایی دقیق نیستند، حتی دربارهٔ نحوهٔ پیشرفت نوع بشر نیز حرفی برای گفتن ندارند. مثلاً شواهد فراوان نشان می دهد که پیشرفت با انتخاب «بهترین و باهوش ترین» فرد رخ نمی دهد، بلکه با تعامل تنگاتنگ

بین دیدگاه‌های متنوع و آگاهانه رقم می‌خورد. [۱۰] شواهد مفیدی در دست است که نشان می‌دهد «هوش جمعی» برای پیشرفت بشر ضروری‌تر از نبوغ فردی است. [۱۱] حتی وقتی سروکلهٔ نبوغی منحصر به فرد پیدا می‌شود، تلاش آن فرد به شبکه‌ها و نهادهایی گسترده وابسته است که از او حمایت کرده‌اند. در ادامه خواهیم دید که این موضوع دربارهٔ همه، از آلبرت اینشتین گرفته تا لبران جیمز و استیو جابز نیز صادق است.

چنین نیست که برای رسیدن به جهانی بهتر برای همه صرفاً به متفکرین بیشتر نیاز داشته باشیم، بلکه نیازمند متفکرین خوب بیشتری هستیم. پس به جای اینکه منابع را (شامل احترام و توجه) فقط روی اقلیتی کوچک متمرکز کنیم، باید همه باهم همکاری جمعی مستمری داشته باشیم. می‌دانیم که کار ساده‌ای نیست، و مستلزم آموزش درست و نهادهای مناسب با ماهیتی آشکارا مبتنی بر همبستگی و سلسله‌مراتبی است که سرکوبگرانه نباشد. بی‌تردید از اشتباه‌گریزی نیست. اما ساختن زندگی «خوب و بسنده برای همه» ارزشش را دارد، چون، در نهایت، پای ارزش‌های بنیادینمان در میان است، و این همان جهانی است که آرمان‌های برابری، آزادی و عدالت همواره ما را به سویش هدایت کرده‌اند.

شاید این پرسش بجا برایتان پیش بیاید که آیا جوامع انسانی به‌راستی می‌توانند زندگی خوب و بسنده‌ای برای همه خلق کنند. می‌کوشم به شما ثابت کنم که چگونه می‌توانیم به این هدف مهم دست یابیم، و اصلاً چرا این کار ضرورت دارد. در نهایت، امید به زندگی در جهانی خوب و بسنده برای همه غیرواقعی‌بینانه نیست، بلکه این باور واهی غیرواقعی‌بینانه است که می‌توانیم در فرهنگ برتری‌محوری دوام بیاوریم که با همهٔ نفرت‌ها، نابرابری‌ها و ویرانگری‌هایش شکاف بین مردم را روزبه‌روز عمیق‌تر می‌کند. [۱۲]

با این همه، من ادعا نمی‌کنم که همه راه‌های خلق آن جهان دیگر را بلدم. مقصود من این است که در جهانی خوب و بسنده نظر شخصی دربارهٔ چگونگی سازوکار جهان اهمیتی ندارد، هدف صرفاً همکاری جمعی ماست. من هدفی بنیادی را پیشنهاد می‌کنم، نه یک سری مضامین خاص. این پیشنهادی دموکراتیک برای همه‌مان است که باهم بیندیشیم و نظامی از ارزش‌های اجتماعی فراگیرتر تدوین کنیم. هدف این نظام ساختن جهانی «خوب» است که نفع همه را در نظر می‌گیرد و در عین حال می‌پذیرد که زندگی پر از حوادث و مصیبت‌های ناگزیر است و همه باید در چارچوب محدودیت‌های محیط‌مان عمل کنیم. (تکرار می‌کنم: خوب و بسنده است، نه کمتر و نه بیشتر.)

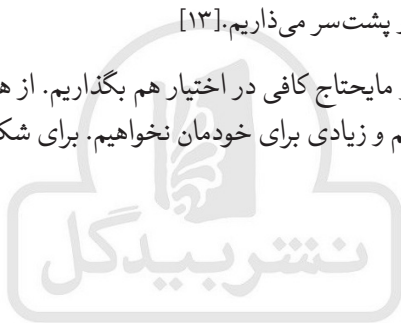
بنابراین چه بجاست که نگارش این کتاب در وضعیتی آغاز شد که همهٔ امور به ظاهر عادی زیورور شده بود. این درست همان موقعیتی است که ما را وادار می‌کند دربارهٔ جامعهٔ برتری‌محورمان تردید کنیم و دریابیم که جهان خوب و بسنده‌ای که می‌خواهیم بسازیم باید چگونه جایی باشد. بحران‌های پی‌درپی شکنندگی قدرت‌های فردی‌مان را آشکار می‌سازند و به ما نشان می‌دهند که هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم به تنهایی جان سالم به در ببریم، اما همه باهم می‌توانیم بسازیم و بیالیم. چنین دیدگاهی در ملاحظاتمان مانند آنچه در سطور زیر آمده نمایان است. «جستر دی»<sup>۱</sup>، که شغلش رفتگری است، در صبح یکی از نخستین روزهای مارس ۲۰۲۰، یعنی هم‌زمان با شروع نگارش این کتاب در بحبوحهٔ همه‌گیری، این متن را توییت کرد:

من نمی‌تونم از خونه کار کنم و شغلم بخشی از خدمات شهری  
 ضروریه که باید حتماً انجام بشه. کار سختیه، از خروس خون  
 بیدار شدنش گرفته تا آسیبی که به جسمم می‌زنه و یکنواختیش.  
 گاهی ادامه دادن این وضع برام خیلی سخته...

اما حالا، توی این شرایط، احساس غرور و هدفمندی من از انجام این کار دوچندان شده. مردم رو می بینم، مردم شهر خودم، که از پنجره هاشون به من نگاه می کنن. وحشت زده‌ن، همه وحشت زده‌ایم. وحشت زده‌ایم، اما سرسخت...

ما رفتگرها همچنان زیاده‌ها رو جمع می کنیم، دکترها و پرستارها هم هنوز مشغول درمان و پرستاری‌ان. همه چیز درست می شه، ما درستش می کنیم. شهرم رو دوست دارم. کشورم رو دوست دارم. سیاره‌ام، زمین رو دوست دارم. اگه باهم خوب باشیم بالاخره این روزها رو پشت سر می ذاریم. [۱۳]

باهم خوب باشیم و مایحتاج کافی در اختیار هم بگذاریم. از هم خواسته زیادی نداشته باشیم و زیادی برای خودمان نخواهیم. برای شکوفایی بشر همین کافی است.



## چرا برتری خوب و بسنده نیست

نمی‌توان برای شرایط بغرنج کنونی دلیل واحدی پیدا کرد، شرایطی که در آن افراد معدودی غرق فراوانی‌اند و بسیاری با کاستی‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند. تقریباً هر روز کتاب‌های جدیدی منتشر می‌شود که برخی از جنبه‌های این مشکل را توضیح می‌دهند و راه‌حلی پیش رویمان می‌گذارند: نقدهایی به برخی نظام‌های ارزشی خاص مانند نخبه‌گرایی<sup>۱</sup>، نظام طبقاتی کاستی<sup>۲</sup>، یا سرمایه‌داری که در آن با انباشت ثروت در دست به‌اصلاح برندگان مواجهیم، یا وعده‌های پوچ شایسته‌سالاری، یا کمال‌گرایی، یا سلطه انسان بر طبیعت. من بسیاری از این نقدها را مبنای کارم قرار داده‌ام. اما یکی از ادعاهای اصلی من این است که با یک نظام ارزشی مشترک می‌توان این سازمان‌های به‌ظاهر متفاوت سیاسی، فردی و زیست‌محیطی را باهم متحد کرد؛ این همان چیزی است که من برتری می‌نامم. اگر برتری را فقط در نظام‌ها یا برهه‌های اعتقادی خاصی بررسی کنیم، از شبکه فراگیر و درهم‌تنیده دل‌مشغولی‌هایی غافل می‌شویم که ریشه در باوری واحد دارند، باور به اینکه بعضی آدم‌ها، خانواده‌ها، ملت‌ها یا گونه‌ها بهتر و شایسته‌تر از دیگران‌اند.

1. elitism

۲. caste؛ طبقات اجتماعی هندوها که موروثی‌اند، هر یک آیین‌های منحصر به فرد خود را دارد و افراد متعلق به آن با اعضای دیگر طبقات آمیزش ندارند.

با انتخاب واژه برتر می‌خواهم تمایز دیرین میان دو مفهوم «برترین»<sup>۱</sup> و «خوب»<sup>۲</sup> را شرح دهم. [۱] مثلاً مسیح در بهشت گم شده (۱۶۶۷) جان میلتون، شایستگی اش را با «خوب بودنش» اثبات می‌کند، که «بسی فراتر از برتر یا متعالی بودن است». [۲] در این تمایز «برتر» در وصف کسانی به کار رفته که از قدرت و نفوذ زیادی برخوردارند و مسیر زندگی و سرنوشت انسان‌ها را تعیین می‌کنند، و «خوب» وصف کسانی است که به اخلاقیات و شرافت پایبندند. در عمل، اغلب برتری و خوبی باهم در تضادند. از قضا، بسیاری از کارآفرینان، فعالان صنعت سرگرمی، یا حاکمان سیاسی آدم‌های خوبی نیستند. در این بین، ایالات متحده آمریکا اغلب ادعا می‌کند ملتی استثنایی است، چون می‌تواند این دو قطب متضاد را باهم آشتی دهد. به همین دلیل است که سیاستمداران با گرایش‌های متفاوت سیاسی همواره می‌گویند: «ما برتریم، چون خوبیم». [۳] به بیان دیگر، به لطف شایستگی مان بوده که به قدرت رسیده‌ایم.

آدم می‌تواند هم برتر باشد و هم خوب، اما نظام فراگیر برتری محور مانع ساختن دنیایی خوب و بسنده برای همه می‌شود. شاید در دنیای شایسته‌سالار این ادعا ناملموس باشد. بسیاری معتقدند که ثروت و قدرت نباید موروثی باشد یا از تصورات تعصب‌آمیز برتریِ باورها، جنسیت‌ها، نژادها یا ادیانی خاص نشئت بگیرد. حال آنکه ممکن است همان افراد معتقد باشند که جامعه عدالت محور باید فرصت‌هایی واقعی در اختیار همه بگذارد تا استعدادهای خود را ثابت کنند و آنها را با وعده پاداش‌هایی از جنس ثروت، شهرت و قدرت تشویق کند. از طرفی، شاید بگویند چنین نظامی

1. the great

2. the good



به نفع همه است، یعنی تشویق برترین‌ها و پاداش دادن به آنها در نهایت به شکل‌گیری جهانی بهتر برای خود ما منجر می‌شود.

بدون شک این استدلال خالی از منطق نیست، و همگی ما از قبل افراد برتر نفع می‌بریم. همه استعداد‌های برجسته ورزشکاران و سرگرمی‌سازان را تماشا می‌کنیم، از شاهکارهای هنرمندان و موسیقی‌دانان لذت می‌بریم، یا از اختراع‌های دانشمندان و کارآفرینان پیشرو استفاده می‌کنیم. با وجود این، در همه صفحه‌های این کتاب می‌گویم ثابت کنم که چرا وقتی تمام هم‌وغم‌مان را صرف پشتیبانی از دستاوردهای فردی اقلیتی کوچک می‌کنیم، اکثریت باید بهایش را بپردازند و تاوان سنگینش گریبان زندگی روانی و شخصی تک‌تک افراد جامعه را می‌گیرد، و به یکپارچگی اجتماعی و طبیعت‌مان نیز آسیب می‌زند. تجزیه و تحلیل جزئیات این استدلال کمی زمان می‌برد، ولی جان کلام این است که برخلاف برتری‌نگی که بازی‌ای است یک‌سر برد و یک‌سر باخت، بسندگی همه‌مان را برنده می‌کند. مهم نیست چند کشور یا آدم با استعداد در این رقابت شرکت می‌کنند، همیشه افراد کمی برنده می‌شوند. شکاف میان برترین‌ها و معمولی‌ها هرگز پرشدنی نیست. پارادوکس موجود در مدل سلسله‌مراتبی پیشرفت این‌گونه است: وقتی وضع عده‌ای بهتر می‌شود، ناگزیر وضع عده‌ای بدتر می‌شود. بنابراین حتی وقتی نیازهای اساسی برآورده می‌شوند، این بسندگی برای همه به معنای خوبی برای همه نیست. انسان‌ها هنوز از امکانات یک زندگی مرفعی و از حق اظهار نظر درباره مسائل مهم زندگی‌شان محروم‌اند. [۴] بسیاری از انسان‌ها - از جمله میلیاردها نفری که در دنیایی سرشار از ثروت در فقر و نداری زندگی می‌کنند از قافله عقب می‌مانند و قابلیت‌های بالقوه‌شان برای مشارکت در پیشرفتی عمومی هرگز تبلور نمی‌یابد. با این روش نمی‌توان پیشرفت بشر را تضمین کرد. به جای اینکه بنیان ارزش‌هایمان را بر پشتیبانی از برترین‌ها بنا کنیم، باید نیرویمان

را صرف پیشبرد منزلت و کفایت (خوبی و بسندگی) عموم مردم کنیم. منظورم این نیست که هرکه از راه رسید، او را برکسی قدرت بنشانیم، بلکه باید نظام‌هایی معنادار را توسعه دهیم که همهٔ نهادها را سازماندهی و با هم متحد کنند و به همهٔ انسان‌ها احترام بگذارند، حتی وقتی می‌دانیم ممکن نیست نظامی آن قدر کامل و بی‌نقص باشد که همهٔ خواسته‌های مردم را برآورده کند. مایکل یانگ<sup>۱</sup> جامعه‌شناس در یکی از کتاب‌هایش، در نقد اندیشهٔ شایسته‌سالاری (اصطلاحی که خودش ابداع کرده)، روزنه‌ای به امکانات و قابلیت‌های چنین جهانی پیش‌چشم‌انمان می‌گشاید. او از فرصت برابر سخن می‌گوید که به معنای امکان بالا رفتن از نردبان اجتماع نیست، بلکه منظورش امکان براندازی کامل نردبان است. یانگ می‌گوید: «هدف از فرصت برابر برای همهٔ افراد جامعه، فارغ از میزان "هوش" آنها، پرورش فضائل و استعدادهای ذاتی‌شان است، یعنی غایت قابلیتشان برای درک زیبایی و ژرفنای تجربهٔ انسانی و کل ظرفیتشان برای زیستن پر بار.» [۵] برداشت من این است که چنین برابری‌ای ریشه در این باور دارد که «زیستن پر بار» نه به معنای «لذت بردن از تک‌تک لحظه‌های زندگی»، بلکه به معنای درک واقعی انسان بودن، با وجود همهٔ ابعاد غم‌بار آن، است. در دل شرایط کنونی، تصور جهانی که یانگ توصیف می‌کند دشوار است؛ جهانی که در آن مهربانی و همدلی هم مانند برنامه‌نویسی کامپیوتر یا پول درآوردن استعدادهایی قابل پرورش اند؛ جهانی که در آن هدف از پرورش هرگونه استعدادی پر بار کردن زندگی خود و دیگران است، نه کسب شهرت، ثروت و قدرت.

پس وقتی می‌گویم قصد دارم جهانی ورای برتری بسازم، منظورم این نیست که باید از تلاش‌های فردی یا سخت‌کوشی برای رسیدن به

خواسته‌هایمان دست بکشیم. اتفاقاً، این باور که ناگزیریم برای بهترین بودن باهم رقابت کنیم، ممکن است ما را از دنبال کردن خواسته‌هایمان بازدارد، چون این باور ارزشمندی را چنان تنگ‌نظرانه تعریف می‌کند که ناچار بر بسیاری از قابلیت‌های انسانی خط بطلان می‌کشد. باید بگویم منظورم این نیست که صفت‌های «برتر» یا «برترین» یا «عالی» را برای توصیف ویژگی‌های عالی به کار نبریم، مثل «پدر عالی»، «ورزشکار عالی»، «کتاب عالی» و... من هیچ مشکلی با کاربرست صفت‌های برتر برای توصیف دستاوردهای بی‌نظیر ندارم. من با هر نگرشی که ارزش‌ها و ظرفیت‌های بیشتر انسان‌ها را به بهانه‌گزینش اقلیتی کوچک نادیده می‌گیرد و پاداش‌هایی بی‌حد و حصر به آنها می‌دهد مخالفم.

چند نفر از کسانی که این ایده‌ها را با آنها در میان گذاشته‌ام از من پرسیده‌اند که چرا به جای گذر از برتری جویی، نمی‌کوشم تعریف تازه‌ای از برتری را جا بیندازم و آن را خوش‌رفتاری با یکدیگر، احترام به توانمندی‌های هم و کمک به شکوفایی همدیگر توصیف کنم. پرسش بجایی است. اگر هم شما ترجیح می‌دهید سخنان این کتاب را بازتعریفی از برتری برداشت کنید، من حرفی ندارم (و البته نمی‌توانم حرفی داشته باشم). اما صرف نظر از یکدنگی‌ام، بنا به دلایلی هدفم بازتعریف برتری نیست. هر قدر هم که وضع جهان، خودمان و یکدیگر را بهبود ببخشیم به کمال نمی‌رسیم و جهان بینی خوب و بسنده من هم بر مبنای این واقعیت شکل گرفته که زندگی فقط می‌تواند بسنده باشد و چاره‌ای نداریم جز اینکه زندگی کردن با مصیبت‌ها، حوادث و کاستی‌هایش را بیاموزیم. حتی اگر روزی جهان بسنده‌ای را بسازیم که در این کتاب از آن دفاع می‌کنم — جهانی که در آن همه زندگی خوبی داشته باشند و معنا و هدفی برای زندگی بیابند، توانمندی‌های منحصر به فرد و کاستی‌های یکدیگر را با آغوش باز بپذیرند، نظم اجتماعی در خدمت تضمین

منزلت و کفایت برای همه باشد و از منابع طبیعی مان مراقبت و حیاطمان را حفظ کند. باز هم از احتمال عشق نافرجام، خیانت در جبهه‌های سیاسی و بلایای طبیعی در امان نخواهیم بود و ناچاریم با آنها کنار بیاییم.

### خاستگاه‌های «بسندگی»

من هم مانند بسیاری از کسانی که به مفهوم بسندگی اندیشیده‌اند، اولین بار با مفهوم فلسفی این اصطلاح در آثار دونالد وینیکات<sup>۱</sup>، روان‌کاو انگلیسی، آشنا شدم. وینیکات به خاطر تحقیقاتش دربارهٔ تکامل کودکان و روابط روانی درون خانواده مشهور شده است. او در یکی از مقاله‌هایش مفهوم «مادر کافی» را ابداع کرده که من ترجیح می‌دهم آن را والد کافی یا والد بسنده بنامم. [۶] والد کافی یا بسنده نقشی ویژه و دشوار دارد که با «انطباق کمابیش کامل با نیازهای نوزاد» آغاز می‌شود. به بیان دیگر، شروع مسیر در جهت «بسندگی» با اندکی افراط (یعنی همان مراقبت بی‌وقفه برای بقای نوزاد) همراه است، اما فقط در مراحل نخست زندگی. این بخش کوچکی از تکامل منحصر به فرد بشر است که در نوزادی به مراقبتی ویژه نیاز دارد. مشکل از آنجایی شروع می‌شود که این مراقبت ویژه که برای بقا ضروری است از ضرورت فراتر می‌رود. وسوسه‌ای قوی و منطقی هم ما را سوق می‌دهد که کودکانمان را با توجه و مراقبت بی‌وقفه نازپرورده بار بیاوریم. [۷] کیست که نخواهد هرچه در توان دارد و حتی بیش از توانش را وقف فرزندانش کند؟ اما، به قول وینیکات، این هم به ضرر والد و هم به ضرر کودک است. از یک سو، والد بار طاقت‌فرسایی را به دوش می‌کشد و همهٔ زمان و توانش را برای کودک می‌گذارد؛ از سوی دیگر کودک از «توانایی روبه‌رشد مقابله با شکست»

1. Donald Winnicott

محروم می‌شود. یادگیری مهارت پذیرش شکست در سن پایین محرک خلاقیت کودک در سن بالاتر است. [۸] به لطف تجربه سختی‌هاست که قدرت تخیل و خلاقیت پرورش می‌یابد. بنابراین والدی که کودکش را نازپرورده باری آورد، در عمل این قابلیت‌های حیاتی را از او دریغ می‌کند.

به نظر نکته مهم در اندیشه وینیکات این است که بسنده بودن با آنکه بار سنگینی از دوش ما برمی‌دارد، کار بسیار دشواری است. این کار ما را وادار می‌کند در مورد میل غریزی و عمیقمان برای عشق‌ورزی به کودکانمان و حمایت بی‌وقفه از آنها تردید کنیم. اما از سوی دیگر از بار اضطراب‌ها و زحمت‌هایمان هم می‌کاهد. چه آنهایی که سنگینی‌شان را در عمق وجودمان احساس می‌کنیم و چه آنهایی که حین تلاش بی‌پایان برای رسیدن به کمال بر دوش دیگران می‌گذاریم. وینیکات نشان می‌دهد که رهایی از این فشارها به معنای فرار از مسئولیت‌هایمان در قبال یکدیگر نیست، بلکه به این معناست که سعی کنیم روابطمان را به طریقی معنادارتر پیش ببریم.

پژوهش او نشان می‌دهد که وقتی از بسندگی حرف می‌زنیم، منظورمان فقط مادیات نیست. در همین راستا، دو روان‌شناس به نام‌های روی باومایستر<sup>۱</sup> و مارک لیری<sup>۲</sup> در مقاله معروفشان با عنوان «نیاز به تعلق داشتن» عنوان می‌کنند: «انسان‌ها میلی فراگیر به برقراری و حفظ دست‌کم تعدادی حداقلی از روابط میان‌فردی پایدار، مثبت و اثرگذار دارند» [۹]. به گفته آنها این میل تا سرحد تبدیل شدن به یک «نیاز» پیش می‌رود، زیرا ما نمی‌توانیم فقط بعد مادی زندگی انسان را در نظر بگیریم. ناگفته پیداست که ما بدون غذا و سرپناه نمی‌توانیم زنده بمانیم، اما، بنا بر «نظریه تعلق»، بدون یکدیگر نه می‌توانیم نیازهای مادی‌مان را برآورده کنیم و نه شکوفایی تمام‌عیار

1. Roy Baumeister

2. Mark Leary

انسانی را تجربه کنیم. [۱۰] پژوهش‌هایی که در این راستا انجام شده است، سیاست‌گذاران سازمان ملل را بر آن داشته تا در نحوهٔ درک ما از سازوکار توسعهٔ انسانی بازنگری کنند. منظورمان از توسعه فقط توسعه در بُعد مادی نیست، بلکه پرورش مهارت‌هایمان برای ایجاد روابط اجتماعی، پرورش نیروی تخیل و به‌کارگیری آزادانهٔ منطق نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. [۱۱]

پس می‌بینید که من در این مسیر تنها نیستم و برای ترسیم دیدگاهم دربارهٔ زندگی خوب و بسنده از نویسندگان و جنبش‌های اجتماعی بسیاری بهره‌جسته‌ام. اما مسیر معمول را در پیش نگرفته‌ام. برخی نویسندگان کتاب‌های خودیاری راه‌حل‌هایشان را به توانایی‌های فردی‌مان برای تغییر امیالمان معطوف کرده‌اند. آنها آیین کمتر خواستن و پذیرش شکست با آغوش باز را پیشنهاد می‌کنند. [۱۲] نویسندگانی همچون آدا کلهون<sup>۱</sup> به ما می‌گویند که با «دست کشیدن از انتظاراتمان» یا به تعبیر پرآب‌وتاب مارک منسون<sup>۲</sup> با فراگیری «هنر ظریف بی‌خیالی» [۱۳] زهر ناملایمات را بگیریم. توصیه‌های بدی نیستند — چه بسا توصیه‌های بسیار خوبی هم هستند — اما مشکل اینجاست که در بسترهای اجتماعی یا سیاسی‌ای که این توصیه‌ها را ناممکن می‌سازند تغییری ایجاد نمی‌کنند. [۱۴] این دگرگونی فردی در پیوند با جنبش‌های اجتماعی — مانند جنبش «دراز کشیدن»<sup>۳</sup> یا «زندگی با اندک خواسته‌ها»<sup>۴</sup> که در سال ۲۰۲۱ علیه اصول موفقیت تجاری در چین معاصر به راه افتاد — می‌تواند تأثیری دامنه‌دار داشته باشد و دگرگونی‌هایی عمیق ایجاد کند. [۱۵] اما وقتی چنین توصیه‌ای از سطح فردی

1. Ada Calhoun

2. Mark Manson

۳. جنبش *lying flat* یا *tang ping* ابتدا در چین علیه فشارهای اجتماعی یا فردی برای کار بیش‌ازاندازه و تمایل بی‌حدوحصر برای دستیابی به موفقیت شکل گرفت.

4. low-desire life

فراتر نرود (کما اینکه ممکن است همین اتفاق برای جنبش دراز کشیدن نیز بیفتد)، کارایی محدودی خواهد داشت، چون تغییرهای پیشنهادی با فشارهای اجتماعی همخوانی ندارند. کاهش سطح انتظارات و تشخیص اینکه چه زمانی دست از خواسته‌هایمان بکشیم دگرگونی‌های فردی مهمی‌اند، اما چشم‌اندازی از جهانی ترسیم کنند که در آن همه می‌توانند زندگی درخور، معنادار و بسنده‌ای از نظر مادی و عاطفی داشته باشند. [۱۶] همچنین ما را وادار نمی‌کنند با دشواری‌های ساختن چنین جهانی کنار بیاییم.

### تاریخ دور و دراز غلبه بر نظام برتری جویی

در واقع، همان‌گونه که مدافعان برتری جویی همواره می‌گویند، خلق جهانی که همه را به قدر کفایت از خوبی بهره‌مند کند کار خطیری است. علاوه بر این گویا خلاف طبیعت انسان نیز هست. برخی می‌گویند زندگی بسیاری از آدم‌ها در تکاپو برای تحقق انواع و اقسام رؤیاهای فردی خلاصه شده. خودخواهی غریزی ما انسان‌ها مانعی نفوذناپذیر در برابر پیشبرد هدف‌های جمعی است. کلهون یا منسون یا خود من می‌توانیم صبح تا شب در ستایش خوبی و بسندگی سخنرانی کنیم؛ اما آدم‌هایی هستند که از انباشت قدرت و اعمال سلطه بر بقیه انسان‌ها دست نخواهند کشید. روبرت میخلز<sup>۱</sup> جامعه‌شناس این وضع را «قانون آهنین الیگارش<sup>۲</sup>» نامید. [۱۷]

اما با اینکه جوامع انسانی به الیگارش<sup>۳</sup> گرایش دارند، همواره برای ساختن زندگی‌ای شایسته و بسنده برای همه تقلا می‌کنند. در واقع، تا جایی که شواهد نشان می‌دهند میل به برابری همواره بخشی از زندگی بشر بوده

1. Robert Michels

۲. oligarchy در لغت به معنای «حکمرانی گروه اندک» است و در اصطلاح به نظامی سیاسی اشاره دارد که در آن قدرت در اختیار چند فرد معدود است و غالباً به بروز استبداد می‌انجامد.

است. زیست‌شناس تکاملی، کریستوفر بوهم<sup>۱</sup>، نیز نشان داده که می‌توانیم رد این پیشینه را دست‌کم تا پنج میلیون سال پیش ببینیم، یعنی زمانی که گروه خاصی از میمون‌های انسان‌نمای آفریقا با تشکیل «ائتلاف‌های درون‌گروهی» با هم‌نوعان هم‌ترازشان شروع کردند به «ذره‌ذره کاستن» از قدرت سردسته‌های گروه. [۱۸] دست‌کم از زمان این اجداد انسان‌نما این نبرد تن‌به‌تن لحظه‌ای رهایمان نکرده است، نبرد میان پشتیبانی از برترین‌ها و تسلیم در برابرشان از یک سو، و ائتلاف برابری خواهانه‌ای که تک‌تک مان در آن از احترام برخورداریم از سوی دیگر. قرار نیست ما فقط یکی از این دو مسیر تاریخی را ادامه دهیم. ما حداقل این توانایی را داریم که خودمان را بیشتر به سمت برابری و همکاری سوق دهیم، حتی اگر همیشه میزانی از رقابت و سلسه‌مراتب میانمان باقی بماند.

آدام اسمیت در پژوهش خود دربارهٔ فلسفهٔ اخلاق یکی از برجسته‌ترین روایت‌ها را دربارهٔ شکاف میان این دو انگیزهٔ انسانی مطرح کرده است. نظریهٔ اسمیت دربارهٔ منشأ میل به برتری با نظریهٔ من‌متفاوت است، یا دست‌کم در نگاه اول این‌گونه می‌نماید. وقتی من ریشهٔ این میل را در امید به رهایی از رنج می‌بینم، او آن را در میل به دوست داشته شدن می‌بیند: «انسان ذاتاً میل دارد هم دوست داشته شود و هم دوست داشتنی باشد؛ یا همان چیزی باشد که اثرهٔ طبیعی و شایستهٔ دوست داشتن تلقی می‌شود.» [۱۹] ما همواره می‌بینیم که انسان‌های برتر از این عشق بهره‌مندند، اسمیت می‌گوید: «جهان به تماشای انسان ممتاز و برخوردار از منزلت نشسته است. همه مشتاق‌اند او را بنگرند و آن شعف و سربلندی‌ای را احساس کنند که انسان برتر به لطف موقعیتش از آن محظوظ گشته است.» ما با دیدن این موقعیت آن را برای خودمان

1. Christopher Boehm



می‌خواهیم، با اینکه خوب می‌دانیم با این کار اضطراب‌ها و دردسرهایمان بیشتر می‌شود: «در این شرایط برتری حسرت‌برانگیز می‌شود و در نگاه انسان به همهٔ هزینه‌ها، اضطراب‌ها و ریاضت‌هایش می‌ارزد.» [۲۰] بر خلاف تصور اکثر مردم دربارهٔ اسمیت و نظریه‌هایش در مورد نفع شخصی، او دید مثبتی به این موضوع ندارد؛ از نظر او نفع شخصی «اساسی‌ترین و فراگیرترین عامل فساد‌گرایی‌های اخلاقی ماست.» [۲۱]

از این رو، گویی از نظر اسمیت، برتری باری است برگرده‌مان، و نه راهی برای خلاصی از رنج. اما نظریه‌اش را تا پایان که دنبال کنیم با طرحی کلی مواجه می‌شویم که در توجیه برتری، آن را عامل کاهش رنج همگان نشان می‌دهد. بنابراین، اگرچه اسمیت به فساد اخلاقیاتمان می‌تازد، در نهایت به پذیرش آن تن می‌دهد و برای اینکه توضیح دهد تلاش برای برتری همچنان به نفع ماست، دست به ابداع نظریه‌ای می‌زند (که اکنون آن را سرمایه‌داری یا کاپیتالیسم می‌نامیم). جان کلام اسمیت این است که گرچه برتری جویی به توزیع ناعادلانهٔ منزلت و پاداش در جامعه منجر می‌شود، ولی همچون «دستی نامرئی» در نهایت مزایا و منافع را از نو میان همه توزیع می‌کند. [۲۲] در واقع، دستِ مرئی با تلاش برای رسیدن به رأس جامعه ما را به نابودی می‌کشاند؛ اما از طرف دیگر، دستی نامرئی برای بازیابی شرافت اخلاقی‌مان وارد عمل می‌شود. بنابراین، به لطف آنهایی که بار سنگین رسیدن به رأس جامعه را به دوش می‌کشند وضع همه‌مان بهتر می‌شود.

اسمیت با دیدن دشواری‌های غلبه بر برتری جویی تسلیم می‌شود و اعتراف می‌کند که برتری مایهٔ فساد است، اما از ما نمی‌خواهد در برابرش بایستیم. در عوض به معامله‌ای فاوستی<sup>۱</sup> تن می‌دهد، به امید اینکه از مزایای برتری

۱. Faustian pact؛ پیمانی که به موجب آن شخص چیزی را که اهمیت اخلاقی یا معنوی والایی دارد، در ازای منافع دنیوی یا مادی معامله می‌کند.

بهره ببریم و آلودهٔ فسادش نشویم. حرف من این است که ما مجبور نیستیم به مزیت‌های اتفاقی فسادِ حاصل از برتری قناعت کنیم. ما می‌توانیم به کمک زندگی جمعی از ویرانگری‌های سلطه در امان بمانیم.

یکی از دلایل مخالفت من با این اندیشه، که زیستن در جهانی خوب و بسنده ما را از انگیزه‌هایمان تهی می‌کند، همین است. بسیاری از این بابت نگران‌اند که در جهانی که منزلت و کفایت همگان را تضمین می‌کند، بیشتر انسان‌ها مفت خورهایی تن‌پرور شوند، به خودشان هیچ زحمتی ندهند و فقط از تلاش‌های بی‌پایان دیگران بهره ببرند. البته که این نگرانی تا حدی بجاست، هرچه نباشد هدف حرکت به سوی جهانی خوب و بسنده است، نه بی‌نقص. اما این باور که در این شرایط انگیزه‌هایمان را از دست می‌دهیم چشم بستن بر میل عمیق بشر به خلق و حفظ جهانی درخور و عزتمند برای همه است. اشتیاق انسانی ژرفی، که پس از میلیون‌ها سال پابرجاست، ما را به خلق جامعه‌ای عادلانه و برابر سوق می‌دهد تا در آن به عشق، مراقبت و منزلت دست یابیم. بسیاری از انگیزه‌مندترین کنش‌های تاریخ بشر—انقلاب‌های بزرگ و جنبش‌های اجتماعی صلح‌آمیز— دقیقاً با هدف شکل‌گیری چنین جوامعی شکل گرفته‌اند. بنابراین، شاید در نگاه نخست، زندگی خوب و بسنده در مقایسه با برتری‌نگی چندان انگیزه‌بخش به نظر نرسد، اما دستیابی به عدالت، برابری، برخورداری از حق انتخاب و آمادگی برای رویارویی با تلخی‌های گریزناپذیر زندگی با کمک همدیگر از دیرینه‌ترین امیال انسانی هستند. وقتی به چنین جهانی دست یابیم، همچنان برای حفظ آن انگیزه خواهیم داشت. با این تفاوت که به جای اینکه دست روی دست بگذاریم تا آن اقلیت برتر به دادمان برسند، همگی فعالانه دست به کار می‌شویم.