



در بهترین حالت، چهار هزار هفته روی زمین هستیم، پس چرا این همه وقت تلف می‌کنیم؟
چرا به حواس‌پرتی پناه می‌بریم؟

در روز جمعه‌ای از ماه آوریل ۲۰۱۶، درست وقتی رقابت دو قطبی ریاست‌جمهوری آن سال در ایالات متحده شدت گرفته بود و بیش از سی درگیری مسلحانه در اقصی نقاط دنیا بیداد می‌کرد، قریب به سه میلیون نفر بخشی از روزشان را به تماشای دو گزارشگر بازفید گذراندند که داشتند دور هندوانه‌ای کِش لاستیکی می‌انداختند. کم‌کم و پس از ۴۳ دقیقه زجرآور، هم فشار روانی و هم فشار فیزیکی بر هندوانه زیاد شد تا اینکه، در دقیقه ۴۴، ششصد و هشتاد و ششمین کش هم انداخته شد.

اتفاقی که بعد از آن افتاد شگفت‌زده‌تان نمی‌کند: هندوانه با کثیف‌کاری زیاد ترکید. گزارشگرها زدند قدش، تکه‌های هندوانه را از روی عینک‌های ایمنی‌شان پاک کردند، و بعد، کمی از هندوانه خوردند. برنامه تمام شد. و زمین همچنان به چرخش دور خورشید ادامه داد.

این ماجرا را برای این تعریف نمی‌کنم که بگویم اگر ۴۴ دقیقه از عمرتان را صرف زل‌زدن به هندوانه‌ای در اینترنت کنید، اشکالی دارد یا، به‌خصوص، خجالت‌آور است. اما این داستان مثال روشنی است از یکی از اصلی‌ترین موانعی که وقتی تلاش می‌کنیم به‌نحو صحیح از زمان استفاده کنیم با آن روبه‌رو می‌شویم، و آن چیزی نیست جز حواس‌پرتی.

دست آخر، وقتی توجه‌تان، هر روز بیشتر از قبل، اسیر چیزهایی می‌شود که هرگز نمی‌خواستید رویشان تمرکز کنید، دیگر اهمیت چندانی ندارد که چقدر به استفاده بهینه از

زمانتان متعهدید. شرط می‌بندم که، آن روز صبح، هیچ‌کدام از آن سه میلیون نفر با این قصد از خواب بیدار نشده بودند که بخشی از عمرشان را صرف تماشای ترکیدن هندوانه کنند و حتی در لحظه تماشایش هم، لزوماً، احساس نکرده‌اند که آن کار را به اختیار خودشان انتخاب کرده‌اند. این یکی از نظرات معمول و حاکی از پشیمانی مردم در فیس‌بوک است: «بدجور دلم می‌خواد بقیه‌اش رو ببینم، اما دیگه توش گیر کردم». یک نفر دیگر نوشته: «چهل دقیقه است دارم شما دو تا رو نگاه می‌کنم که دارید کش لاستیکی می‌ندازید دور هندونه، چه بلایی دارم سر زندگی‌م می‌آرم؟».

عمر متوسط انسان، به‌شکلی مضحک، ترسناک و برخوردارنده، کوتاه است. برای روشن‌تر شدن مسئله باید گفت نخستین انسان‌های امروزی، دست‌کم، ۲۰۰ هزار سال پیش در دشت‌های آفریقا پدیدار شدند و دانشمندان برآورد می‌کنند که برخی از اشکال حیات تا یک‌ونیم میلیارد سال دیگر نیز دوام خواهد داشت، یعنی تا روزی که گرمای فزاینده خورشید آخرین موجودات زنده را هم محکوم به مرگ کند. اما شما چطور؟ به فرض اگر هشتاد سال عمر کنید، تقریباً ۴ هزار هفته را خواهید دید.

اولین باری که چنین حساب‌و‌کتابی کردم، حالم داشت به هم می‌خورد، اما همین که بهتر شدم، پيله کردم به دوستانم و از آن‌ها خواستم همین‌طور فی‌البداهه حدس بزنند که هر انسان عادی چند هفته می‌تواند زنده باشد. یکی‌شان عددی شش‌رقمی نام برد. اما، همان‌طور که مجبور شدم برای او هم توضیح بدهم، ۳۱۰ هزار هفته، که عدد شش‌رقمی نسبتاً اندکی است، عمر تقریبی کل تمدن بشری از زمان سومری‌های باستان در بین‌النهرین است. به قول تامس نیگل، فیلسوف معاصر، تقریباً در هر بازه زمانی معنی‌داری «همه‌مان هر آن ممکن است بمیریم».

برای همین هم حواس‌پرتی حقیقتاً اهمیت دارد - زیرا تجربه شما از زنده‌بودن چیزی نیست جز مجموع تمام چیزهایی که به آن‌ها توجه کرده‌اید. در پایان عمر، وقتی به گذشته نگاه کنید، می‌بینید زندگی‌تان همان چیزهایی بوده است که لحظه‌به‌لحظه توجه شما را به خود

جلب کرده‌اند. وقتی به چیزی توجه می‌کنید که ارزش چندانی برایش قائل نیستید، اغراق نیست اگر بگوییم که تاوانش را با زندگی‌تان می‌دهید.

از همین روی بود که سنکا در کتاب خود، با عنوان درباب کوتاهی زندگی، تا این حد هم‌وطنان رومی خود را مؤاخذه می‌کرد، از این بابت که مشاغل سیاسی‌ای را که حقیقتاً برایشان مهم نبود در پیش می‌گرفتند، یا ضیافت‌های مفصلی را که لذتی از آن‌ها نمی‌بردند برپا می‌کردند، یا حتی «حمام آفتاب» می‌گرفتند: انگار رومی‌ها متوجه نبودند که، با گردن‌نهادن به این نوع مشغولیت‌ها، دارند همین جوهره هستی را به باد می‌دهند. سنکا این خطر را به جان خریده که خشک و لذت‌ستیز به نظر برسد - مگر کمی حمام آفتاب گرفتن چه بدی‌ای دارد؟- و راستش را بخواهید، گمان می‌کنم که احتمالاً واقعاً لذت‌ستیز بوده است. اما مسئله این نیست که اگر انتخاب کنید اوقاتتان را، خواه در ساحل و خواه در بازفید، به استراحت و تفریح بگذرانید اشتباه کرده‌اید. مسئله اصلی آن است که وقتی فردی حواسش پرت می‌شود اصلاً انتخاب نمی‌کند. توجه او، در این حالت، به فرمان نیروهایی درمی‌آید که قلباً علاقه چندانی به آن‌ها ندارد.

همه این‌ها کمک می‌کند به اینکه جنبه بسیار هشدارآمیز «اقتصاد توجه» آنلاین معاصر را شفاف‌تر ببینیم. در سال‌های اخیر بسیار درباره اقتصاد توجه شنیده‌ایم. اقتصاد توجه، اساساً، ماشین غول‌پیکری است که شما را وادار می‌کند به چیزهایی اهمیت دهید که پیش از این نمی‌خواستید به آن‌ها اهمیت بدهید. و گویی که کسی فرمان داده باشد، کنترل شما بر توجهتان بسیار اندک‌تر از آن است که تصمیم بگیرید تسلیم وسوسه‌هایش نشوید.

همه ما با شکل و شمایل کلی چنین موقعیتی آشنا هستیم. می‌دانیم که بسترهای رسانه‌های اجتماعی «آزاد»ی که استفاده می‌کنیم واقعاً آزاد نیستند، چراکه، به اصطلاح، شما مشتری نیستید، بلکه محصولی هستید که به فروش می‌رسد. به عبارت دیگر، شرکت‌های فناوری منافعشان را از این راه تأمین می‌کنند که توجه شما را جلب کنند، و بعد، آن را به شرکت‌های تبلیغاتی بفروشند.

احتمالاً این را هم می‌دانید که این هدف توسط «طراحی ترغیبی»^۲ محقق می‌شود. طراحی ترغیبی اصطلاحی کلی است برای مجموعه‌ای از فنون روان‌شناختی. این فنون مستقیماً از طراحان دستگاه‌های سکه‌ای کازینویی وام گرفته شده‌اند و، آشکارا، هدفشان تشویق رفتار اجباری است. یکی از صدها مثالی که در این باره می‌توان زد حرکت همه‌گیر پایین‌کشیدن صفحه برای بازآوری یا رفرش آن است. این حرکت از پدیده‌ای به نام «پاداش‌های متنوع»^۳ بهره می‌گیرد و، به این ترتیب، افراد را ترغیب می‌کند که مدام صفحه‌ها را بالا و پایین کنند: وقتی نمی‌توانید پیش‌بینی کنید که، با بازآوری صفحه، پست جدیدی برای خواندن نمایش داده می‌شود یا خیر، عدم قطعیت وادارتان می‌کند که احتمالاً بارها و بارها امتحان کنید، درست همان کاری که در دستگاه‌های سکه‌ای هم می‌کنید.

هرچند چیزی که بیش از همه مغفول مانده این است که حواس‌پرتی تا کجا می‌تواند پیش برود و چطور تلاش‌های ما را در این راستا که می‌خواهیم وقت محدودمان را به شکلی که دوست داریم بگذرانیم از اساس بی‌نتیجه می‌گذارد. وقتی سهواً ساعتی را در فیس‌بوک تلف کنید، بخشوده می‌شوید اگر فرض کنید ضرر وارده، از لحاظ زمان تلف‌شده، به همان یک ساعتی که هدر رفته محدود می‌شود. اما اشتباه می‌کنید. از آنجا که اقتصاد توجه برای این طراحی شده که پرکشش‌ترین چیزها را در اولویت قرار دهد - نه صحیح‌ترین‌ها یا مفیدترین‌ها را - پس به‌طور نظام‌مند تصویری را که همواره در ذهنمان از جهان داریم بر هم می‌زند. فهم ما از اینکه کدام امور اهمیت دارند، با کدام تهدیدها مواجهیم یا رقبای سیاسی‌مان چقدر اهل رشوه‌اند، از این مسئله تأثیر می‌پذیرند و تمام این قضاوت‌های تحریف‌شده بر نحوه تخصیص زمانمان در دنیای واقعی هم اثر می‌گذارد.

مثلاً اگر رسانه‌های اجتماعی شما را مجاب کنند که مشکل جرائم خشن در شهرتان بسیار وخیم‌تر از آن چیزی است که واقعاً هست، ممکن است ناگهان خودتان را در حالی بیابید که دارید با هراسی بی‌دلیل در خیابان‌ها راه می‌روید. اگر در فضای آنلاین از کسانی که مخالف ایدئولوژی شما هستند چیزی جز رفتار بسیار بدشان ندیده باشید، احتمال دارد

تصور کنید که حتی اعضای خانواده‌تان هم، که عقاید سیاسی‌شان با شما متفاوت است، باید به همان اندازه و همان قدر اصلاح‌ناپذیر و بد باشند و همین حفظ رابطه با آن‌ها را برایتان دشوار کند. این‌طور است که رسانه‌ها، در قدم اول، تعریف ما را از «امور مهم» تغییر می‌دهند. به قول هری فرانکفورت فیلسوف، آن‌ها در توانایی ما برای «خواستن آنچه می‌خواهیم بخوایم» اخلاق ایجاد می‌کنند.

به‌روشنی خاطر هست که نزدیک غروب، در یکی از ساحل‌های بادگیر اسکاتلند، تنهایی قدم می‌زدم که با یکی از عوارض جانبی بسیار آزارنده طراحی ترغیبی روبه‌رو شدم، منظورم این است که وقتی متوجه می‌شوی فعالیتت که به آن مشغولی را گروهی از روان‌شناسان متخصص نساخته‌اند که مصرانه می‌خواهند از متزلزل‌نشدن توجهت مطمئن شوند، کم‌کم عصبی می‌شوی. من سواحل بادگیر اسکاتلند در گرگ‌ومیش را از هر چیزی که در رسانه‌های اجتماعی دیده‌ام و به یاد دارم بیشتر دوست دارم. اما مسئله این است که رسانه‌های اجتماعی طوری طراحی شده‌اند که مدام خودشان را با علایق من تطبیق دهند و دکمه‌های روانی من را بفشارند، تا توجهم را در بند خود نگه دارند. بنابراین تعجبی ندارد که گاهی باقی‌مانده واقعیت توان رقابت با آن‌ها را نداشته باشد.

اوضاع وقتی بغرنج‌تر می‌شود که بدانیم، به‌واسطه مشکل خاصی که توجه دارد و بسیار دشوار می‌تواند بر خودش نظارت کند، ممکن است حتی به‌سختی متوجه شویم که در رسم ملال‌انگیز این روزها نگاهمان به زندگی عوض شده است. تنها قوه ذهنی قابل‌استفاده برای اینکه بدانیم ایراد توجهمان از کجاست توجهمان است، همان چیزی که از قبل تصرف شده است. این یعنی، به‌محض اینکه اقتصاد توجه به‌اندازه کافی حواستان را پرت کرد یا عصبی یا مکدرتان کرد، دیگر به‌آسانی می‌شود گمان کرد که این روزها زندگی همین‌گونه است. به بیان تی.اس‌الیوت، «حواس‌پرتی حواس [ما] را از حواس‌پرتی پرت کرده است». احتمال نگران‌کننده‌ای که وجود دارد این است که وقتی متقاعد می‌شوید که هیچ‌یک از این مشکلات را ندارید - و رسانه‌های اجتماعی شما را به آدم خشمگین‌تر، مرددتر، نگران‌تر یا کرخت‌تری بدل نکرده‌اند - شاید به این دلیل به این نتیجه رسیده باشید که، از قضا، دقیقاً

به چنین آدمی تبدیلتان کرده‌اند. زمان محدودتان را به غارت برده‌اند، بی‌آنکه خودتان بویی برده باشید.

به گفته‌ی تریستان هریس که منتقد حوزه‌ی فناوری است، هر بار که یکی از اپلیکیشن‌های رسانه‌های اجتماعی را باز می‌کنید، «هزاران نفر آن سوی صفحه‌نمایش» هستند که پول می‌گیرند تا شما را آنجا نگه دارند، بنابراین واقع‌بینانه نیست که از کاربران توقع داشته باشیم، تنها با قدرت اراده، مانع تجاوز به توجه و زمانشان شوند. باین‌حال، اگر قرار باشد حواس‌پرتی را تا عمیق‌ترین سطح بشناسیم، باید به حقیقت ناخوشایندی هم اذعان کنیم که باعث و بانی همه‌ی این‌هاست: «تجاوز» -در معنای حمله‌ی ناخوانده- واژه‌ی چندان درستی نیست. از گناه سیلیکون‌ولی نباید به‌سادگی گذشت، اما باید با خودمان روراست باشیم: ما، بیشتر وقت‌ها، به میل خودمان تن به حواس‌پرتی می‌دهیم. چیزی در درون ما می‌خواهد حواسمان پرت شود -چه با ابزارهای دیجیتالی چه با هر چیز دیگر- تا ما زندگی‌مان را صرف آن چیزهایی نکنیم که روزی گمان می‌کردیم بیش از همه برایمان اهمیت دارند. مزاحم در خانه‌ی خودمان است.

اگر در زمستان سال ۱۹۶۹ به کوهستان کی در جنوب ژاپن رفته باشید، احتمالاً شاهد صحنه‌ی تکان‌دهنده‌ای بوده‌اید: مرد آمریکایی رنگ‌پریده و لاغر و کاملاً برهنه‌ای که با قدح بزرگ چوبی روی سرش آب نیمه‌منجمد می‌ریخت. اسمش استیو یانگ بود و داشت تعلیم می‌دید تا به راهبان بودایی شاخه‌ی شینگون بپیوندد. و فرایند این تعلیمات چیزی نبود جز مجموعه‌ای از اعمال حقارت‌بار. در ابتدا، راهب بزرگ معبد مونت کویا اجازه‌ی داخل‌شدن به او نداده بود. اصلاً این دانشجوی دراز و سفیدپوست دکتری مطالعات آسیایی چه کسی بود که، ظاهراً، اطمینان داشت زندگی یک راهب ژاپنی برایش مناسب است؟ بالاخره بعد از کلی اصرار، به یانگ اجازه دادند بماند اما، در عوض، باید پادویی می‌کرد و کارهایی مثل جارو زدن راهروها و شستن ظرف‌ها را انجام می‌داد. تا، سرانجام، اجازه یافت گوشه‌نشینی انفرادیِ صدروزه را آغاز کند که از اولین گام واقعی در مسیر راهب‌شدن حکایت داشت، و تازه، آن موقع بود که متوجه شد در این مسیر مجبور است در کلبه‌ای سرد و محقر بماند و،

روزی سه بار، آیین طهارت به جای آورد. یانگ که در کنار اقیانوس و آب‌وهوای مطبوع کالیفرنیا بزرگ شده بود، برای انجام این آیین، مجبور بود چندین گالن برف آب‌شده استخوان‌سوز روی خودش بریزد. سال‌ها بعد وقتی آن زمان را به یاد می‌آورد، آن را «آزمایشی سخت و هولناک» توصیف می‌کند. «آن قدر هوا سرد است که آب، به محض برخورد با زمین، یخ می‌زند و حوله در دستت منجمد می‌شود. پس، همین‌طور که روی یخ به این طرف و آن طرف لیز می‌خوری، باید سعی کنی بدنت را با حوله یخ‌زده خشک کنی».

بیشتر مردم، وقتی با فشار جسمی -حتی بسیار خفیف‌تر از این- مواجه می‌شوند، واکنش غریزی‌شان این است که بکوشند به آن توجهی نکنند و سعی کنند به کلی روی چیز دیگری تمرکز کنند. مثلاً اگر، مثل من، مختصر ترسی از سرنگ زیرپوستی داشته باشید، احتمالاً پیش آمده که خودتان را در حالی یافته‌اید که، به اثر هنری نه‌چندان نفیسی در مطب دکتر زل زده‌اید، برای اینکه ذهنتان را از درد ضربت سوزن منحرف کنید. غریزه یانگ هم آن اوایل همین را می‌گفت: برای آنکه، به لحاظ درونی، از حس کردن آب یخی که به پوستش برخورد می‌کند پرهیز کند، با پشتکار تمام به چیز دیگری فکر می‌کرد، یا حداقل سعی می‌کرد فکر کند تا سرما را احساس نکند. ظاهراً، عقل سلیم این‌طور حکم می‌کند که اگر ذهن را از موقعیت دور کنیم، درد می‌تواند کاهش یابد.

با این حال، وقتی از پی هر سیل یخ سیل دیگری از راه می‌رسید، یانگ کم‌کم دریافت که راهبردش اشتباه است. در واقع، هرچه بیشتر روی حس سرمای شدید تمرکز می‌کرد و تا جایی که می‌توانست توجهش را به آن می‌سپرد، کمتر به نظرش رنج‌آور می‌آمد. در حالی که وقتی «توجهش منحرف می‌شد، رنج تحمل‌ناپذیر می‌شد». بعد از چند روز، خودش را، برای هر بار خیس شدن، این‌طور آماده می‌کرد: تا جایی که در توانش بود روی تجربه آن لحظه‌اش متمرکز می‌شد، تا وقتی که آب به بدنش می‌خورد، از عذاب صرفاً جسمی، در اعماق رنج روحی فرو نرود. کم‌کم به فکرش رسید که معنا و مقصود این آیین اصلاً همین است. اگرچه راهبان بودایی سنتی قطعاً چنین اظهار نظرهایی نمی‌کنند، خود یانگ می‌گوید آن آیین یک «ابزار عظیم بازخورد زیستی» بوده که طراحی شده تا به او

تمرکز کردن را بیاموزد. این آیین، مادامی که یانگ متمرکز می‌ماند، (با کاستن از رنجش) به او پاداش می‌داد و هر زمان در تمرکز کردن ناکام می‌ماند (با افزایش رنج) تنبیهش می‌کرد.

یانگ، که در حال حاضر معلم مدیتیشن است، بیشتر با عنوان شینزن یانگ شناخته می‌شود، این عنوانی است که راهب بزرگ مونت کویا به او اعطا کرده است. یانگ، پس از گوشه‌نشینی، دریافت که قدرت تمرکزش دگرگون شده است. متمرکز ماندن بر زمان حال، در عین حال که تحمل رنج آیین آب یخ را برایش آسان‌تر کرده بود، باعث شده بود کارهایی که چندان هم ناخوشایند نبودند، به شکل مثبتی، توجهش را جلب کنند، مثل کارهای روزمره که احتمالاً پیش از آن نه مایه عذاب، که مایه خستگی یا کلافگی‌اش بودند. هرچه بیشتر می‌توانست توجهش را بر تجربه هر کار معطوف کند، بیشتر آشکار می‌شد که مشکل واقعی از خود آن فعالیت نیست، بلکه از مقاومت درونی او برای تجربه آن فعالیت است. وقتی دیگر تلاش نکرد که آن احساسات را از ذهنش دور کند و در عوض به آن‌ها گوش سپرد، اثری از عذاب در آن‌ها باقی نماند.

آزمون سخت یانگ نکته مهمی را دربارهٔ اتفاقی آشکار می‌کند که وقتی تسلیم حواس‌پرتی می‌شویم در جریان است، و آن نکته این است که آنچه ما را به حواس‌پرتی ترغیب می‌کند میل ما به تلاش برای گریز از بخش دردناک تجربه‌مان از زمان حال است. همین کهن‌الگوی از کار و زندگی افتادن توسط رسانه‌های اجتماعی را در نظر بگیرید، معمولاً این‌جور نیست که، همین‌طور که سر جای‌تان نشسته‌اید و با جدیت روی کارتان تمرکز کرده‌اید، توجهتان ناگهان، برخلاف اراده شما، به سوی کشیده شود. درحقیقت، این شماست که مشتاقانه منتظرید، با کوچک‌ترین بهانه‌ای، دست از کاری که انجام می‌دهید بکشید تا از حس نامطلوب انجام‌دادنش فرار کنید، پس یواشکی می‌خزید به داخل لشکرکشی‌های توییت‌ری یا سایت‌های شایعات سلبریتی‌ها، آن هم نه با بی‌میلی، که با حس فراغت.

گرگ کِرچ، نویسنده آمریکایی، تجربه خودش از این میل شدید را این‌گونه توصیف می‌کند:

«یکی از درس‌های حیرت‌انگیزی که آموخته‌ام این است که، بیشتر اوقات، حوصله بیشتر کارهایی را که انجام‌دادنشان لازم است ندارم. حرفم فقط تمیزکردن لگن دستشویی یا پرکردن اظهارنامه مالیاتی نیست. اشاره‌ام به آن کارهایی است که صادقانه آرزو دارم به انجام برسانم.»

خوب است در اینجا مکث کنیم تا ببینیم این نکته تا چه حد عجیب است. دقیقاً چرا موقع تمرکز بر امور مهم -نقشه‌هایی که به خیالمان برای زندگی‌مان داریم- این قدر معذب می‌شویم که ترجیح می‌دهیم به حواس‌پرتی پناه ببریم، آن هم حواس‌پرتی‌هایی که، بنا به تعریف، چیزهایی‌اند که نمی‌خواهیم در زندگی به آن‌ها پردازیم؟ به این ترتیب، ناگهان چیزهایی که مصمم به انجامشان بودیم، به طرز عجیبی، آن قدر خسته‌کننده می‌شوند که دیگر حتی یک لحظه هم نمی‌توانیم تحملشان کنیم.

راه‌حل این معما، هرچند ممکن است غم‌انگیز به نظر برسد، این است که ما، هر وقت تسلیم حواس‌پرتی می‌شویم، در تلاشیم از مواجهه دردناک با فانی‌بودن خودمان اجتناب کنیم، یعنی از تنگنایی که بشر به خاطر داشتن زمان محدود و (به‌طور ویژه‌تر در مورد حواس‌پرتی) کنترل محدود بر این زمان با آن روبه‌روست. وقتی می‌کوشید روی چیزی تمرکز کنید که مهم تلقی‌اش می‌کنید، ناچارید با محدودیت‌هایتان رودررو شوید، تجربه‌ای که دقیقاً وقتی ناراحت‌کننده می‌شود که کاری که در دست دارید بسیار برایتان ارزشمند باشد.

به همین علت هم هست که خستگی می‌تواند، تا این حد، غیرمنتظره و، به این شدت، برایمان ناخوشایند باشد: وقتی مشغول کاری هستیم که به آن علاقه‌ای نداریم، این احساس را به خستگی تعبیر می‌کنیم ولی خستگی، درحقیقت، واکنش شدید ماست وقتی با کنترل محدودمان مواجه می‌شویم و داشتن کنترل محدود برایمان تجربه‌ای آزارنده است. خستگی می‌تواند در موقعیت‌های بسیار متفاوتی بروز کند: وقتی روی پروژه بزرگی کار می‌کنید؛ وقتی بعد از ظهر یکشنبه نمی‌دانید چه کار کنید؛ یا وقتی شغل‌تان این است که

از بچه‌ای دوساله، پنج ساعت بی‌وقفه، نگهداری کنید. اما همه این موقعیت‌ها ویژگی مشترکی دارند: همه‌شان وادارتان می‌کنند با فانی‌بودن خودتان مواجه شوید. شما ناچارید با روند واقع‌شدن تجربه‌ای که در این لحظه از سر می‌گذرانید رودررو شوید، ناچارید تسلیم این واقعیت شوید که همین است که هست و کاری نمی‌شود کرد.

جای شگفتی نیست که ما در فضای آنلاین به دنبال حواس‌پرتی می‌گردیم، فضایی که انگار هیچ حد و حدودی ندارد، جایی که، در یک چشم‌به‌هم‌زدن، می‌توانید خود را با رویدادهایی که در قاره‌های آن سوتر در حال وقوع است همگام کنید، خودتان را هر جور دوست دارید معرفی کنید، و تا ابد در صفحات خبری بی‌انتهای بالا و پایین بروید، و همان‌طور که جیمز داستربرگ منتقد می‌گوید «در قلمرویی که مکان در آن معنایی ندارد و زمان در زمان حال بی‌پایان امتداد یافته است» به این سو و آن سو کشانده شوید.

به این ترتیب، راحت‌تر می‌توان فهمید که چرا راهکارهایی که عموماً برای غلبه بر حواس‌پرتی توصیه می‌شوند به ندرت مؤثرند یا، دست‌کم، تأثیر درازمدتی ندارند، راهکارهایی مثل ترک اعتیاد به فناوری، تعیین مقررات شخصی برای زمان مناسب بررسی پیام‌های دریافتی، و غیره. این راهکارها چیزهایی را که برای فرونشاندن میل شدیدتان به حواس‌پرتی از آن‌ها استفاده می‌کنید از دسترس شما دور نگه می‌دارند، اما فکری برای خود آن میل نمی‌کنند. حتی اگر از فیس‌بوک دست بکشید یا جلوی خودتان را بگیرید تا در ساعات کاری به رسانه‌های اجتماعی سر نزنید، یا خودتان را به کلبه‌ای در کوهستان تبعید کنید، باز هم احتمالاً تمرکز بر کارهای مهم را ناخوشایند و دست‌وپاگیر می‌دانید، بنابراین، بالاخره راهی پیدا می‌کنید تا با پرت‌کردن حواستان خود را از این رنج برهانید، مثلاً خیال‌پردازی می‌کنید، بیجا چرت می‌زنید، مجدداً فهرست برنامه‌ها را تنظیم می‌کنید یا دکور میز کارتان را تغییر می‌دهید، که راهکار موردپسند شیفتگان بهره‌وری هستند.

نکته غالب این است که چیزهایی که ما حواس‌پرتی تعبیرشان می‌کنیم علت اول و آخر حواس‌پرتی ما نیستند. آن‌ها فقط مکان‌هایی هستند که ما به آن‌ها پناه می‌بریم تا عذابی

را که از رویارویی با محدودیت دچارش می‌شویم تسکین دهیم. اگر برایتان سخت است روی مکالمه با همسران تمرکز کنید، دلیلش این نیست که موقع شام گوشی‌تان را مخفیانه و زیر میز چک می‌کنید. برعکس، شما «موقع شام گوشی‌تان را مخفیانه و زیر میز چک می‌کنید» چون تمرکز روی مکالمه برایتان سخت است، چون گوش دادن صبر و زحمت و روحیه پذیرا می‌طلبد، چون چیزی که می‌شنوید ممکن است ناراحتتان کند. حتی اگر تلفن همراهتان را دور از دسترس خود بگذارید هم نباید تعجب کنید از اینکه متوجه شوید دارید دنبال راه دیگری برای اجتناب از توجه کردن می‌گردید. این راه جایگزین، در هنگام مکالمه، معمولاً به این شکل است که در ذهنتان تمرین می‌کنید که به محض خارج شدن آخرین اصوات از دهان طرف مقابل چه می‌خواهید بگویید.

ای کاش می‌توانستم در این مقطع بگویم چطور می‌توان این میل شدید به حواس‌پرتی را ریشه‌کن کرد و بگویم وقتی تصمیم می‌گیریم، برای مدت معینی، توجهمان را بر چیزی یا کاری معطوف کنیم که برایمان ارزشمند است یا به راحتی نمی‌توانیم از انجامش سر باز بزنیم، چه راهی وجود دارد تا بتوانیم حس ناخوشایند آن را کاهش دهیم. اما حقیقتش این است که فکر نمی‌کنم اصلاً راهی وجود داشته باشد.

البته که ترفندهای کوچکی وجود دارند که بتوانند کمک کنند. برای مثال، می‌توانید دستگاه‌های دیجیتال خودتان را، تا جایی که ممکن است، از جذابیت بیندازید - اول اپلیکیشن‌های رسانه‌های اجتماعی، و حتی اگر جرئتش را دارید، برنامه ایمیل را پاک کنید و، در گام بعدی، صفحه را از حالت رنگی به حالت سیاه سفید درآورید. همچنین پیشنهاد می‌کنم، تا حد ممکن، دستگاه‌هایی را انتخاب کنید که، مانند کتابخوان کیندل، تک‌منظوره باشند و انجام هر کاری غیر از مطالعه با آنها خسته‌کننده و دشوار باشد. اگر پخش کردن موسیقی یا سرزدن به رسانه‌های اجتماعی تنها به یک کلیک یا کشیدن انگشت روی صفحه نمایش نیاز داشته باشد، معلوم است که، با اولین جرقه خستگی یا بروز مشکل در فعالیتی که سعی دارید رویش تمرکز کنید، نمی‌توانید در برابرشان مقاومت کنید.

اما کارآمدترین راه برای کاستن از قدرت حواس‌پرتی این است که دیگر انتظار نداشته باشیم اوضاع جور دیگری باشد، یعنی قبول کنیم که وقتی خودمان را متعهد می‌کنیم که کارهای پرزحمت و ارزشمندی را انجام دهیم و آن‌ها مجبورمان می‌کنند با اختیار محدودمان بر چگونه پیش‌رفتنِ زندگی‌مان روبه‌رو شویم، این حس ناخوشایند به‌هرحال به سراغمان خواهد آمد.

با همه این‌ها، به نظر می‌رسد همین که بپذیریم راه‌حلی وجود ندارد خودش یک راه‌حل است. در نهایت، کشف یانگ در کوهستان این بود که رنجش فقط زمانی فروکش می‌کند که به حقیقت موقعیتی که در آن قرار گرفته تن دهد، یعنی همان وقتی که به خودش اجازه داد قطرات یخ آب را تمام و کمال حس کند. قدرت تمرکز من شاید به پای قدرت تمرکز یانگ نرسد، اما همان استدلال‌ها درمورد من هم صادق است. اگر بخواهیم در پروژه‌های دشوار یا در بعدازظهرِ ملال‌انگیز روز جمعه جذابیت مسالمت‌آمیزی پیدا کنیم، راهش این نیست که به دنبال احساس مسالمت یا مجذوب‌شدن باشیم، بلکه باید اذعان کنیم که عذاب ناگزیر است و، به‌جای جبهه‌گرفتن در برابر واقعیت وضعیت خود، توجه بیشتری به آن معطوف کنیم.

عده‌ای از بوداییان ذن بر این باورند که کل رنج بشری را می‌توان در همین تلاش خلاصه کرد، همین تلاشی که بشر می‌کند تا به نحوه وقوع اتفاقات توجه کامل نداشته باشد، چراکه ما آرزو می‌کنیم کاش اتفاقات جور دیگر می‌افتادند («نباید این جوری می‌شد!») یا چون آرزو می‌کنیم کاش اختیار بیشتری بر فرایند امور داشتیم. وقتی می‌فهمیم درباره انسان محدود حقایقی هست که هرگز از آن‌ها رهایی نداریم، به نوعی از رهایی واقع‌بینانه می‌رسیم. ما قدرت تحمیل روند وقایع را نداریم. و وقتی محدودیت‌های واقعیت را بپذیریم، پاداش متناقضی نصیبمان می‌شود، اینکه دیگر حس نمی‌کنیم محدودمان می‌کنند.

اليور برکمن

ترجمة: نسيم حسيني

مرجع: Guardian