

فصل نخست

توجه؛ نخستین قلمرو آزادی انسان

آزادی را معمولاً با حق سخن گفتن، حق انتخاب، حق رأی، حق مالکیت و حق تعیین سرنوشت تعریف می‌کنیم. تاریخ سیاسی جهان نیز بیشتر پیرامون همین حقوق نوشته شده است. ملت‌ها برای آزادی از سلطه بیگانه جنگیده‌اند، شهروندان برای آزادی بیان هزینه داده‌اند، اندیشمندان برای رهایی عقل از اقتدار سنت و حکومت قلم زده‌اند و نسل‌های بسیاری برای آنکه انسان بتواند درباره زندگی خویش تصمیم بگیرد، مبارزه کرده‌اند. با این همه، در زیر همه این صورت‌های شناخته‌شده آزادی، قلمرویی بنیادی‌تر وجود دارد که کمتر نام گرفته و کمتر از آن دفاع شده است؛ قلمرویی که پیش از سخن، پیش از انتخاب و حتی پیش از اندیشه قرار دارد. آن قلمرو، توجه انسان است.

هیچ اندیشه‌ای از خلأ پدید نمی‌آید. ذهن انسان همواره از میان جهان گسترده پیرامون خود، بخشی را انتخاب می‌کند و بخش‌های دیگر را کنار می‌گذارد. ما هر لحظه در میان انبوهی از صداها، تصاویر، احساسات، خاطره‌ها، نگرانی‌ها و خواسته‌ها قرار داریم، اما تنها شمار اندکی از آنها به مرکز آگاهی راه پیدا می‌کنند. آنچه وارد این مرکز می‌شود، فرصت می‌یابد که به اندیشه تبدیل شود؛ آنچه به اندیشه تبدیل می‌شود، می‌تواند باور بسازد؛ و باور، دیر یا زود، به تصمیم و رفتار می‌انجامد. از این رو، توجه را نمی‌توان مرحله‌ای کوچک در فرایند ذهنی دانست. توجه، نخستین انتخاب انسان است؛ انتخابی که اغلب پیش از آنکه خود را انتخاب بدانیم، انجام شده است.

اگر آزادی را توانایی انسان برای انتخاب مسیر زندگی خویش بدانیم، باید بپذیریم که این آزادی از جایی آغاز می‌شود که او بتواند موضوعات ذهن خود را برگزیند. انسانی که آزادانه سخن می‌گوید، اما موضوع سخن گفتنش را دیگران برای او تعیین کرده‌اند، هنوز بخشی از آزادی خود را واگذار کرده است. شهروندی که حق رأی دارد، اما ماه‌ها و سال‌ها در معرض دستورکاری قرار گرفته که ترس‌ها، اولویت‌ها و حتی واژگان او را شکل داده است، ممکن است رأی خود را آزادانه در صندوق بیندازد، اما این پرسش همچنان باقی می‌ماند که مواد اولیه انتخاب او چگونه فراهم شده‌اند. آزادی تنها در لحظه تصمیم ظاهر نمی‌شود؛ آزادی در راهی شکل می‌گیرد که ذهن را به آن تصمیم رسانده است.

به همین دلیل، حاکمیت بر توجه را باید پیش‌شرط بسیاری از آزادی‌های دیگر دانست. آزادی بیانی معنای دارد که انسان بتواند پیش از بیان، آزادانه بیندیشد. آزادی اندیشه زمانی معنا دارد که ذهن او بتواند موضوع اندیشیدن را خود انتخاب کند. حق تعیین سرنوشت زمانی کامل می‌شود که فرد و جامعه بتوانند اولویت‌های خود را مستقل از فشارهای پنهان، دستکاری‌های رسانه‌ای و تحمیل‌های ایدئولوژیک تعریف کنند. اگر این استقلال از میان برود، آزادی ممکن است در ظاهر باقی بماند، اما درون آن تهی شود.

حاکمیت مفهومی است که معمولاً در سطح ملت‌ها به کار می‌رود. یک ملت زمانی حاکم است که درباره سرزمین، منابع، مرزها و قوانین خود تصمیم بگیرد و قدرتی بیرونی نتواند اراده خویش را بر آن تحمیل کند. در سطح فردی نیز می‌توان از قلمرویی سخن گفت که به انسان تعلق دارد؛ قلمرو ذهن، احساس، حافظه و توجه او. هر آنچه وارد این قلمرو می‌شود، امکان اثرگذاری بر

شخصیت، انتخاب و آینده او را پیدا می‌کند. بنابراین، توجه همان مرز نامرئی این قلمرو است و حاکمیت بر آن یعنی حق نهایی انسان برای تعیین اینکه چه چیزی اجازه ورود، ماندن و رشد در ذهن او را داشته باشد.

این تعریف، توجه را از یک مهارت ساده برای تمرکز فراتر می‌برد. حاکمیت بر توجه تنها به این معنا نیست که فرد بتواند هنگام مطالعه حواس خود را جمع کند یا تلفن همراهش را کنار بگذارد. موضوع بسیار عمیق‌تر است. پرسش اصلی این است که چه کسی اختیار تعیین اولویت‌های ذهنی انسان را در دست دارد. آیا خود فرد است که تصمیم می‌گیرد چه چیزی مهم است، یا نیروهای بیرونی اهمیت را برای او می‌سازند؟ آیا جامعه مسائل واقعی خود را تشخیص می‌دهد، یا آنچه در صدر اخبار قرار می‌گیرد به تدریج جای نیازهای واقعی را می‌گیرد؟ آیا آنچه ما درباره آن خشمگین، امیدوار، نگران یا هیجان‌زده می‌شویم از تجربه و قضاوت مستقل ما سرچشمه می‌گیرد، یا نتیجه تکرار و برجسته‌سازی موضوعاتی است که دیگران برایمان انتخاب کرده‌اند؟

ذهن انسان از نظر توانایی محدود است، و همین محدودیت، توجه را ارزشمند می‌سازد. ما نمی‌توانیم هم‌زمان به همه چیز بیندیشیم، همه صداها را بشنویم و همه رویدادها را با دقت دنبال کنیم. هر انتخاب ذهنی، به معنای کنار گذاشتن گزینه‌های دیگر است. وقتی یک موضوع ساعت‌ها ذهن ما را اشغال می‌کند، موضوعات دیگری ناگزیر به حاشیه رانده می‌شوند. زمانی که جامعه‌ای ماه‌ها درگیر بحران، دشمنی یا هیجان خاصی می‌شود، موضوعات دیگری مانند آموزش، سلامت، محیط زیست، فرهنگ، خانواده و آینده کمتر مجال حضور پیدا می‌کنند. توجه همیشه هزینه فرصت دارد؛ هر چیزی که دیده می‌شود، چیزی دیگر را از دید پنهان می‌کند.

این ویژگی، توجه را به میدان رقابت تبدیل کرده است. هرکس می‌خواهد سهمی از ذهن انسان به دست آورد. خانواده، دوست، آموزگار، هنرمند، رسانه، شرکت، سیاستمدار، رهبر مذهبی، جنبش اجتماعی و حکومت، همگی برای جلب توجه تلاش می‌کنند. این تلاش همیشه منفی نیست. آموزش بدون جلب توجه ممکن نیست، هنر بدون مخاطب خاموش می‌ماند و محبت نیز برای رسیدن به دیگری نیازمند توجه است. مسئله از جایی آغاز می‌شود که جلب توجه از دعوت به تصرف تبدیل می‌شود؛ یعنی زمانی که سازوکارها به گونه‌ای طراحی می‌شوند که انسان نتواند به سادگی از آنها فاصله بگیرد یا حتی از اثرگذاری‌شان آگاه باشد.

در جهان جدید، این تصرف اغلب بدون زور انجام می‌شود. هیچ‌کس ما را مجبور نمی‌کند صفحه تلفن همراه را باز کنیم، اما طراحی آن به گونه‌ای است که احتمال بازگشت ما افزایش یابد. هیچ‌کس دستور نمی‌دهد خبر خاصی را دنبال کنیم، اما تکرار، برجسته‌سازی و هیجان‌سازی آن را به موضوعی اجتناب‌ناپذیر تبدیل می‌کند. هیچ‌کس به ظاهر ما را وادار نمی‌کند که با دیگران هم‌رنگ شویم، اما نیاز به تعلق، دیده شدن و پذیرفته شدن، ما را به سوی همان موضوعاتی می‌کشاند که توجه جمعی را در اختیار گرفته‌اند. آزادی در چنین فضایی از میان نمی‌رود؛ بلکه پی‌صدا محدود می‌شود.

توجه در این معنا به نور شباهت دارد. هرچا متمرکز شود، آنجا را روشن و زنده می‌کند و هرچا نتابد، در سایه باقی می‌ماند. فردی که سال‌ها به مهارتی توجه می‌کند، در آن توانمند می‌شود. خانواده‌ای که به گفت‌وگو، احترام و حضور متقابل اهمیت می‌دهد، پیوندهایش را عمیق‌تر می‌سازد. جامعه‌ای که به آموزش، علم، آزادی و خلاقیت توجه می‌کند، امکان پیشرفت بیشتری پیدا می‌کند. در مقابل، جامعه‌ای که پیوسته بر دشمن، بحران، مرگ و سوگواری متمرکز می‌شود، به تدریج جهان خود را از دریچه همان مفاهیم می‌بیند. توجه تنها واقعیت را منعکس نمی‌کند؛ بخشی از واقعیت اجتماعی را نیز می‌سازد.

این موضوع را می‌توان در زندگی روزمره به‌روشنی دید. دو نفر ممکن است در یک شهر، یک زمان و شرایطی مشابه زندگی کنند، اما جهان‌های ذهنی کاملاً متفاوتی داشته باشند. یکی هر روز توجه خود را صرف خبرهای هراس‌آور، مقایسه زندگی خود با دیگران و درگیری‌های بی‌پایان شبکه‌های اجتماعی می‌کند؛ دیگری بخشی از همان زمان را به خانواده، مطالعه، ورزش، کار خلاق و ارتباط واقعی اختصاص می‌دهد. تفاوت میان این دو تنها در برنامه روزانه نیست؛ در نوع انسانی است که به‌تدریج ساخته می‌شود. آنچه بارها مورد توجه قرار می‌گیرد، در ذهن ریشه می‌دواند و به بخشی از شخصیت تبدیل می‌شود.

از همین رو، حاکمیت بر توجه به معنای حاکمیت بر مسیر شکل‌گیری خود نیز هست. انسان با هر انتخاب کوچک ذهنی، سهمی در ساختن خویش دارد. او تنها با تصمیم‌های بزرگ زندگی تعریف نمی‌شود، بلکه با هزاران بار توجه کردن یا نکردن ساخته می‌شود. کتاب‌هایی که می‌خواند، سخنانی که می‌شنود، ترس‌هایی که دنبال می‌کند، خشم‌هایی که در ذهن می‌پروراند و لحظه‌هایی که به سکوت، زیبایی و محبت اختصاص می‌دهد، همگی در ساخت شخصیت او نقش دارند. اگر این انتخاب‌ها به‌طور مستمر در اختیار نیروهای بیرونی قرار گیرند، انسان ممکن است بدون آنکه متوجه شود از خویشتن خود فاصله بگیرد.

این حق، به‌ویژه در جهانی اهمیت پیدا می‌کند که ابزارهای جلب توجه روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شوند. در گذشته، انسان از محیط نزدیک خود تأثیر می‌پذیرفت؛ خانواده، مدرسه، مسجد، بازار و جامعه محلی مهم‌ترین منابع شکل‌دهنده ذهن او بودند. امروز، او در معرض شبکه‌ای جهانی قرار دارد که هر لحظه می‌تواند صدها پیام، تصویر و روایت را وارد ذهنش کند. این گستردگی فرصت‌های بی‌سابقه‌ای برای یادگیری و ارتباط ایجاد کرده است، اما هم‌زمان قدرت مداخله در توجه را نیز به‌طور چشمگیری افزایش داده است. الگوریتم‌ها می‌دانند چه چیزی احتمال مکث، خشم، کنجکاوی یا بازگشت ما را بیشتر می‌کند و به همین دلیل، موضوعاتی را پیش روی ما قرار می‌دهند که لزوماً مهم‌تر نیستند، بلکه تنها توان بیشتری برای نگه داشتن ما دارند.

در این شرایط، حاکمیت بر توجه دیگر امری خصوصی نیست. هر انتخاب فردی به بخشی از یک الگوی جمعی تبدیل می‌شود. هنگامی که میلیون‌ها نفر روی موضوعی کلیک می‌کنند، آن موضوع ارزش اقتصادی و رسانه‌ای بیشتری پیدا می‌کند. وقتی میلیون‌ها نفر چهره‌ای را دنبال می‌کنند، او به قدرت فرهنگی و گاه سیاسی دست می‌یابد. هنگامی که جامعه‌ای به‌طور مستمر به روایت خاصی واکنش نشان می‌دهد، همان روایت فضای عمومی را اشغال می‌کند. بنابراین، توجه فردی در مقیاس جمعی به قدرت تبدیل می‌شود.

این حقیقت مسئولیت تازه‌ای را نیز بر دوش انسان قرار می‌دهد. همان‌گونه که هر شهروند در استفاده از حق رأی مسئول است، در مصرف توجه نیز مسئولیت دارد. هر کلیک، هر بازنشر، هر توقف و هر واکنش، رأی کوچکی به یک موضوع، رسانه یا شخصیت است. ما با توجه خود به دیگران می‌گوییم چه چیزی باید بیشتر دیده شود. اگر خشم، دروغ، تحقیر و افراط بیشترین توجه را دریافت کنند، بازار و سیاست نیز همان‌ها را بیشتر تولید خواهند کرد. اگر آموزش، هنر، گفت‌وگو و اندیشه عمیق مورد توجه قرار گیرند، فضای عمومی نیز به‌تدریج به سوی آنها حرکت می‌کند.

با این حال، مسئولیت نباید به سرزنش قربانی تبدیل شود. بسیاری از سامانه‌ها و ساختارها به شکلی طراحی شده‌اند که مقاومت در برابر آنها دشوار باشد. انسان در برابر ارتش بزرگی از متخصصان طراحی، روان‌شناسی رفتار، تبلیغات و تحلیل داده قرار دارد که هدفشان افزایش زمان حضور و واکنش اوست. حاکمیت بر توجه به معنای نادیده گرفتن این نابرابری نیست، بلکه به معنای

شناخت آن و ایجاد ابزارهای فردی، فرهنگی و حقوقی برای کاهش آن است. همان‌گونه که آزادی بازار بدون قانون می‌تواند به انحصار تبدیل شود، بازار توجه نیز بدون اخلاق، شفافیت و محدودیت می‌تواند به سلطه بیانجامد.

در عرصه سیاست، مسئله حتی حساس‌تر است. قدرت‌های سیاسی همواره برای جلب توجه تلاش کرده‌اند، اما فناوری جدید ابعاد این تلاش را گسترش داده است. حکومت‌ها و جریان‌های سیاسی می‌توانند با تولید مداوم بحران، برجسته کردن دشمن، تکرار شعار و برانگیختن احساسات، توجه جامعه را در مسیری خاص نگه دارند. زمانی که مردم دائماً نگران تهدیدی بیرونی یا درگیر هیجانی داخلی باشند، فرصت کمتری برای سنجش عملکرد حکومت، بررسی گزینه‌های جایگزین و طرح پرسش‌های اساسی خواهند داشت. در چنین شرایطی، مدیریت توجه به ابزاری برای مدیریت قدرت تبدیل می‌شود.

حکومت‌های ایدئولوژیک در این زمینه ویژگی خاصی دارند. آنها فقط خواهان اطاعت سیاسی نیستند، بلکه می‌خواهند جهان ذهنی جامعه را نیز شکل دهند. زبان، نماد، حافظه تاریخی، سوگواری، قهرمان، دشمن و حتی معنای زندگی و مرگ در چارچوبی ایدئولوژیک بازتعریف می‌شود. اگر حکومت بتواند تعیین کند جامعه به چه چیزی افتخار کند، از چه چیزی بترسد، برای چه کسی گریه کند و چه کسی را دشمن بداند، بخشی از حاکمیت بر توجه جمعی را در اختیار گرفته است.

تجربه جمهوری اسلامی ایران از همین زاویه اهمیت پیدا می‌کند. این حکومت طی نزدیک به پنج دهه کوشیده است توجه جامعه ایرانی را از زندگی روزمره، توسعه، شادی و فردیت به سوی روایت‌های ایدئولوژیک، دشمن‌سازی، شهادت، سوگواری و آرمان‌های فرامرزی هدایت کند. مسئله در اینجا باور شخصی مردم نیست، بلکه استفاده حکومت از دین و آیین برای تنظیم فضای عمومی است. هنگامی که غم به فضیلت و شادی به موضوعی مشکوک تبدیل می‌شود، تنها فرهنگ تغییر نمی‌کند؛ جهت توجه جامعه نیز تغییر می‌یابد.

نسل‌های مختلف ایرانی سال‌ها ناچار بوده‌اند بخش بزرگی از نیروی ذهنی خود را صرف پاسخ دادن به بحران‌هایی کنند که حکومت ایجاد یا بزرگ‌نمایی کرده است. از جنگ و دشمن خارجی تا حجاب، تحریم، برنامه هسته‌ای، درگیری منطقه‌ای و سوگواری‌های دائمی، همواره موضوعی وجود داشته است که فضای عمومی را اشغال کند و مسائل اساسی را به حاشیه براند. این تمرکز پیوسته بر بحران، جامعه را خسته، واکنشی و پراکنده کرده است و توان آن را برای ساختن دستور کار مستقل کاهش داده است.

در این وضعیت، حاکمیت بر توجه تنها مسئله‌ای فردی نیست؛ پروژه‌ای ملی است. جامعه باید بتواند تصمیم بگیرد چه موضوعاتی شایسته مرکزیت در ذهن عمومی‌اند. آینده ایران نمی‌تواند تنها در واکنش به حکومت تعریف شود. اگر مخالفان نیز همه توجه خود را صرف پاسخ دادن به هر سخن، تهدید و روایت حکومتی کنند، ممکن است ناخواسته مرکزیت همان حکومت را بازتولید نمایند. بازپس‌گیری توجه به معنای ساختن دستور کاری تازه است؛ دستور کاری که زندگی، رفاه، آزادی، عدالت، علم، هنر، شادی و آینده را در مرکز قرار دهد.

اما پیش از آنکه جامعه بتواند چنین کاری انجام دهد، فرد باید ارزش توجه خود را بشناسد. انسان باید بداند هر لحظه‌ای که صرف موضوعی می‌کند، بخشی از زندگی اوست که دیگر بازمی‌گردد. این شناخت نباید به اضطراب یا وسواس تبدیل شود، بلکه

باید نوعی احترام به خویشتن ایجاد کند. همان گونه که انسان از دارایی، سلامت و کرامت خود محافظت می کند، باید از توجه خود نیز مراقبت نماید.

مراقبت از توجه به معنای حذف همه حواس پرتی ها نیست. زندگی بدون سرگرمی، خیال، استراحت و گاه بی هدفی خشک و غیرانسانی خواهد شد. حاکمیت بر توجه به معنای این نیست که هر دقیقه باید سودمند یا تولیدی باشد؛ بلکه به این معناست که انتخاب تا حد ممکن آگاهانه باشد. تماشای یک مسابقه، گفت و گوی طولانی با دوستی، شنیدن موسیقی یا حتی وقت گذرانی می تواند ارزشمند باشد، اگر انسان بداند چرا آن را انتخاب کرده و چه چیزی از آن دریافت می کند. آزادی توجه، آزادی لذت بردن نیز هست.

مرز میان انتخاب و تصرف همیشه روشن نیست. بسیاری از عادت ها به تدریج شکل می گیرند و انسان زمانی متوجه آنها می شود که بخشی از زندگی اش شده اند. به همین دلیل، حاکمیت بر توجه نیازمند بازنگری مداوم است. فرد باید گاه از خود بپرسد چه موضوعاتی بیش از اندازه ذهن او را اشغال کرده اند، چه کسانی بیش از سهم واقعی خود از توجه او بهره می برند و کدام بخش های زندگی اش به دلیل این پراکندگی نادیده مانده اند. این پرسش ها ساده اند، اما می توانند آغاز بازپس گیری اختیار باشند.

خانواده نخستین جایی است که حاکمیت بر توجه آموخته یا تضعیف می شود. کودکی که در حضور والدینی رشد می کند که پیوسته به صفحه تلفن همراه نگاه می کنند، می آموزد که توجه امری شکسته و پراکنده است. نوجوانی که ارزش خود را تنها در تعداد پسندها و دنبال کنندگان می بیند، حاکمیت احساس و هویت خود را به داوری جمع واگذار می کند. خانواده ای که برای گفت و گو، شنیدن و حضور واقعی زمان می گذارد، نه تنها رابطه ای سالم تر می سازد، بلکه نسلی را پرورش می دهد که ارزش توجه را می شناسد.

آموزش نیز بدون توجه معنایی ندارد. مدرسه امروز تنها با ناآگاهی رقابت نمی کند؛ با پلتفرم هایی رقابت می کند که برای هر ثانیه از توجه دانش آموز طراحی شده اند. اگر نظام آموزشی نتواند کنجکاو، تمرکز و معنا ایجاد کند، اطلاعات آن هر قدر درست باشد، در برابر جریان سریع سرگرمی و هیجان شکست خواهد خورد. آینده آموزش نه فقط به محتوای بهتر، بلکه به بازسازی توان توجه بستگی دارد.

هنر نیز از همین سرمایه تغذیه می کند. اثر هنری بدون نگاه، شنیدن و حضور مخاطب کامل نمی شود. اما هنر می تواند توجه را تنها مصرف نکند؛ می تواند آن را عمیق تر سازد. شعر، موسیقی، نقاشی و ادبیات گاه به انسان می آموزند که آهسته تر ببیند، دقیق تر بشنود و لایه های پنهان تجربه را درک کند. در جهانی که همه چیز برای سرعت طراحی شده است، هنر می تواند تمرینی برای بازگرداندن عمق به توجه باشد.

حاکمیت بر توجه در نهایت به معنای بازگشت به خویشتن نیست، بلکه بازگشت با اختیار به جهان است. انسان حاکم بر توجه خود از جامعه کناره نمی گیرد؛ آگاهانه تر در آن حضور پیدا می کند. او می تواند خبر بخواند، در سیاست مشارکت کند، از فناوری بهره برد و با دیگران ارتباط داشته باشد، اما اجازه نمی دهد هر رویداد، هر اعلان و هر موج اجتماعی بی اجازه وارد ذهنش شود. او یاد می گیرد میان فوریت و اهمیت تفاوت بگذارد و هر صدای بلند را شایسته توجه نداند.

این توانایی، یکی از شکل‌های تازه بلوغ در عصر ماست. در گذشته، بلوغ با استقلال مالی، مسئولیت‌پذیری و توان تصمیم‌گیری سنجیده می‌شد. امروز باید توانایی مدیریت توجه را نیز به آن افزود. انسانی که نمی‌تواند توجه خود را حفظ کند، ممکن است دانش، آزادی و امکانات فراوان داشته باشد، اما همچنان از درون هدایت شود. انسانی که بر توجه خود حاکم است، حتی در میان هیاهو می‌تواند مسیر خویش را انتخاب کند.

فصل نخست این اثر بر همین اصل استوار است: توجه نخستین قلمرو آزادی انسان است. پیش از آنکه از بازار توجه، الگوریتم‌ها، رسانه‌ها، پروپاگاندا یا نظام‌های ایدئولوژیک سخن بگوییم، باید بپذیریم که چیزی ارزشمند در معرض رقابت قرار گرفته است. آن چیز، تنها وقت ما نیست؛ توان ما برای اندیشیدن، احساس کردن و ساختن آینده است.

اگر توجه را بی‌اهمیت بدانیم، تصرف آن را نیز جدی نخواهیم گرفت. اما اگر آن را مرز آزادی ذهن بدانیم، هر مداخله پنهان در آن معنای سیاسی و اخلاقی پیدا می‌کند. از این منظر، حاکمیت بر توجه نه یک امتیاز تجملی و نه توصیه‌ای برای بهره‌وری بیشتر است؛ حقی انسانی و مسئولیتی مدنی است.

آزادی از همان لحظه‌ای آغاز می‌شود که انسان در میان هزاران صدا، خود تصمیم می‌گیرد کدام صدا را بشنود؛ در میان هزاران تصویر، کدام را ببیند؛ و در میان هزاران درخواست برای حضور در ذهنش، به کدام یک پاسخ دهد. این انتخاب کوچک، نخستین عمل حاکمیت است.

انسان پیش از آنکه بر جهان خود اثر بگذارد، باید بتواند بر دروازه ذهن خویش پاسبانی کند.