

فصل هشتم

بازپس‌گیری حاکمیت بر توجه؛ از آزادی فردی تا رهایی ملی

پس از شناختن سازوکارهای بازار توجه، مهندسی ذهن، قدرت رسانه و پروپاگاندای حکومتی، اکنون به دشوارترین و در عین حال امیدبخش‌ترین پرسش این کتاب می‌رسیم: چگونه می‌توان توجه ازدست‌رفته را بازپس گرفت؟ اگر توجه نخستین قلمرو آزادی انسان است، بازپس‌گیری آن تنها به معنای کمتر نگاه کردن به تلفن همراه، خاموش کردن چند اعلان یا کاهش ساعات حضور در شبکه‌های اجتماعی نیست. این اقدامات ممکن است سودمند باشند، اما مسئله بسیار عمیق‌تر است. حاکمیت بر توجه به معنای بازسازی رابطه انسان با خویش، زمان، حقیقت، جامعه و قدرت است.

آنچه در چند دهه اخیر رخ داده، صرفاً افزایش ابزارهای ارتباطی نبوده است. جهان بیرونی توانسته است بیش از هر زمان دیگری وارد جهان درونی انسان شود. خبر، تبلیغ، سیاست، بازار، ترس و سرگرمی در هر ساعت و هر مکان به ذهن دسترسی دارند. مرز میان فضای خصوصی و عمومی کم‌رنگ شده است. انسان ممکن است در اتاق خود تنها باشد، اما هم‌زمان در ده‌ها نزاع، بحران، تبلیغ و گفت‌وگوی ناتمام حضور داشته باشد. بدن او در یک مکان است، اما توجهش در جهان‌هایی پراکنده حرکت می‌کند.

بازپس‌گیری حاکمیت بر توجه به معنای خروج کامل از جهان یا پناه بردن به سکوتی مصنوعی نیست. انسان موجودی اجتماعی است. به خبر، دانش، ارتباط، هنر و گفت‌وگو نیاز دارد. هیچ ذهنی کاملاً مستقل از محیط، فرهنگ و دیگران شکل نمی‌گیرد. آزادی به معنای نبود تأثیر نیست؛ به معنای توان شناخت، انتخاب و ارزیابی تأثیرهاست. انسان آزاد کسی نیست که هیچ‌کس بر او اثر نمی‌گذارد، بلکه کسی است که می‌تواند ببیند چه چیزی می‌کوشد بر او اثر بگذارد و تصمیم بگیرد کدام اثر را بپذیرد.

نخستین گام در بازپس‌گیری توجه، آگاهی از این واقعیت است که هر توجهی نوعی واگذاری قدرت است. هنگامی که انسان به خبری، چهره‌ای، رسانه‌ای یا نزاعی توجه می‌کند، تنها چند دقیقه از وقت خود را مصرف نمی‌کند. او بخشی از انرژی روانی، احساس، حافظه و قدرت داوری خود را در اختیار آن موضوع قرار می‌دهد. توجه به یک سخن، احتمال ماندگاری آن را در ذهن افزایش می‌دهد. بازنشر یک پیام به آن نیروی اجتماعی می‌بخشد. واکنش خشمگینانه نیز می‌تواند همان اندازه به گسترش پیام کمک کند که حمایت مستقیم.

در نتیجه، پرسش اصلی این نیست که آیا ما به جهان توجه خواهیم کرد یا نه. پرسش این است که چه کسی تعیین می‌کند به چه چیزی توجه کنیم، چه مدت در آن بمانیم و پس از آن چه احساسی داشته باشیم. اگر انسان این تصمیم را آگاهانه نگیرد، دیگران آن را برای او خواهند گرفت. پلتفرم براساس احتمال واکنش، رسانه براساس رقابت، تبلیغ‌کننده براساس سود و حکومت براساس نیازهای قدرت تصمیم خواهند گرفت.

حاکمیت بر توجه از شناخت محدودیت آغاز می‌شود. انسان نمی‌تواند به همه چیز توجه کند. حتی اگر همه خبرها، کتاب‌ها، تحلیل‌ها و پیام‌های جهان در دسترس باشند، ظرفیت ذهنی و زمانی او محدود است. این محدودیت ضعف نیست؛ بخشی از وضعیت انسانی است. مشکل هنگامی آغاز می‌شود که انسان آن را نپذیرد و بکوشد همواره از همه چیز آگاه باشد. چنین تلاشی نه به دانایی کامل، بلکه به پراکندگی و خستگی منجر می‌شود.

پذیرش محدودیت به انسان اجازه می‌دهد میان مهم و تازه تفاوت بگذارد. هر موضوع تازه‌ای مهم نیست و هر موضوع مهمی نیز تازه نیست. بازار توجه بر تازگی تکیه دارد، زیرا محرک تازه سریع‌تر نگاه را جلب می‌کند. اما بسیاری از مسائل بنیادین زندگی، مانند سلامت، خانواده، دانش، شخصیت، اعتماد و آینده کشور، آرام و تدریجی شکل می‌گیرند. آنها هر ساعت اعلان نمی‌فرستند و با عنوانی هیجان‌انگیز ظاهر نمی‌شوند. اگر توجه تنها از تازگی پیروی کند، آنچه واقعاً مهم است زیر صدای رویدادهای روزانه پنهان می‌ماند.

انسان باید سلسله‌مراتب توجه خود را بشناسد. چه چیزهایی در زندگی او ارزش بنیادی دارند؟ چه روابطی نباید زیر فشار پیام‌های بیرونی تضعیف شوند؟ چه دانشی شایسته مطالعه عمیق است؟ چه مسئولیتی باید حتی در روزهای پرخطر ادامه پیدا کند؟ پاسخ این پرسش‌ها برای هرکس متفاوت است، اما بدون آنها توجه تابع تصادف و صدای بلندتر خواهد بود.

بسیاری از ما ارزش‌هایی را اعلام می‌کنیم که در بودجه واقعی توجه ما جایگاهی متناسب ندارند. می‌گوییم خانواده برایمان مهم است، اما در هنگام حضور در کنار خانواده ذهنمان در صفحه‌ای دیگر است. می‌گوییم دانش و مطالعه را دوست داریم، اما توجه روزانه خود را به قطعات کوتاه و پراکنده می‌سپاریم. می‌گوییم سلامت اهمیت دارد، اما خواب و آرامش را قربانی پیگیری مطالب بی‌پایان می‌کنیم. فاصله میان ارزش اعلام‌شده و توجه عملی، فاصله میان انسانی است که می‌خواهیم باشیم و انسانی که هر روز می‌سازیم.

بازپس‌گیری توجه با سرزنش خود آغاز نمی‌شود. انسان نباید با ذهن خود مانند دشمنی ضعیف رفتار کند. بسیاری از عادت‌های توجه در پاسخ به نیازهای واقعی شکل گرفته‌اند. فرد برای ارتباط، آرامش، فرار از تنهایی، کاهش اضطراب یا احساس تعلق به سوی رسانه و شبکه اجتماعی می‌رود. اگر تنها ابزار حذف شود، اما نیاز اصلی بدون پاسخ بماند، عادت دوباره بازمی‌گردد یا شکل دیگری می‌یابد.

از این رو، باید پیش از تغییر رفتار پرسید در لحظه‌ای که صفحه را باز می‌کنم، چه احساسی دارم؟ آیا از دشواری کار فرار می‌کنم؟ آیا از سکوت می‌ترسم؟ آیا منتظر تأیید دیگرانم؟ آیا خبر را برای فهمیدن دنبال می‌کنم یا برای کاهش اضطرابی که خود خبر آن را تشدید کرده است؟ آیا بحث را به دلیل اهمیت موضوع ادامه می‌دهم یا چون نمی‌توانم از خشم و میل به پاسخ دادن فاصله بگیرم؟

این پرسش‌ها میان محرک و واکنش فاصله ایجاد می‌کنند. مهندسی توجه بیشترین قدرت را زمانی دارد که رفتار سریع و ناخودآگاه باشد. اعلان می‌آید، دست حرکت می‌کند و ذهن پیش از تصمیم آگاهانه وارد جریان می‌شود. مکث، هرچند کوتاه، این زنجیره را مختل می‌کند. فرد ممکن است همچنان پیام را باز کند، اما اکنون می‌داند چه می‌کند. آزادی همیشه به معنای رد کردن نیست؛ گاه به معنای آگاهانه پذیرفتن است.

یکی از مهم‌ترین روش‌های بازپس‌گیری توجه، بازگرداندن هدف به پیش از استفاده از ابزار است. انسان باید پیش از ورود بدانند برای چه کاری وارد می‌شود. آیا می‌خواهد پیامی را پاسخ دهد، خبری مشخص را بررسی کند، با دوستی ارتباط برقرار نماید یا مطلبی

بیاموزد؟ وقتی هدف روشن باشد، نقطه پایان نیز قابل تشخیص می‌شود. اما اگر فرد بدون هدف وارد جریان محتوا شود، محیط برای او هدف‌های تازه تولید خواهد کرد.

بازار توجه پایان طبیعی را حذف کرده است. صفحه بی‌انتها، پخش خودکار و پیشنهادهای پی‌پی سبب می‌شوند انسان هیچ لحظه روشنی برای توقف نداشته باشد. در گذشته، روزنامه پایان داشت، برنامه تلویزیونی تمام می‌شد و کتاب در نقطه‌ای بسته می‌شد. امروز جریان می‌تواند تا زمانی که فرد خسته یا خواب‌آلود شود ادامه یابد. از همین رو، انسان باید پایان را خود طراحی کند.

تعیین پایان به معنای تبدیل زندگی به مجموعه‌ای خشک از محدودیت‌ها نیست. پایان، مرز آزادی است. فرد می‌تواند تصمیم بگیرد پس از خواندن چند خبر، پاسخ دادن به پیام مشخص یا سپری شدن زمان معینی از محیط خارج شود. هدف آن است که ابزار پس از انجام خدمت، انسان را به زندگی بازگرداند، نه اینکه زندگی را به حاشیه استفاده از ابزار تبدیل کند.

اعلان‌ها نیز باید دوباره معنا شوند. هر اعلان ادعایی درباره اهمیت و فوریت است. سامانه می‌گوید آنچه اکنون انجام می‌دهی می‌تواند متوقف شود. اما بیشتر اعلان‌ها واقعاً فوری نیستند. خاموش کردن اعلان‌های غیرضروری تنها تصمیمی فنی نیست؛ اعلام این اصل است که هر برنامه‌ای حق ندارد هر زمان وارد ذهن شود.

انسان حق دارد زمان‌هایی داشته باشد که در آنها در دسترس همه نباشد. دسترس‌پذیری دائمی فضیلت نیست. ممکن است نشانه‌ای از اضطراب، فشار سازمانی یا تسلیم در برابر انتظار دیگران باشد. کسی که همواره آماده پاسخ است، به تدریج توان انجام کارهایی را که نیازمند تمرکز طولانی‌اند از دست می‌دهد.

خواب یکی از نخستین قلمروهایی است که باید از نو آزاد شود. بسیاری از انسان‌ها روز خود را با نگاه کردن به تلفن آغاز و با همان ابزار پایان می‌دهند. در نتیجه، نخستین و آخرین لحظه‌های آگاهی در اختیار خبر، پیام و دستور کار دیگران قرار می‌گیرند. ذهن پیش از آنکه با خود و محیط نزدیکی روبه‌رو شود، وارد جریان بیرونی می‌شود.

بازپس‌گیری آغاز روز می‌تواند با چند دقیقه سکوت، نگاه به نور، حرکت، نوشتن یا خواندن متنی انتخاب‌شده انجام شود. اهمیت این عمل تنها در آرامش نیست. پیام آن این است که روز انسان از خودش آغاز می‌شود، نه از بحرانی که رسانه یا الگوریتم برای او انتخاب کرده است.

پایان روز نیز باید به خروج تدریجی از جهان بیرونی کمک کند. ذهنی که تا لحظه خواب در معرض خبر، نور و واکنش بوده است، فرصت جمع‌بندی و آرام شدن ندارد. جدا شدن از صفحه پیش از خواب، بازگشت به کتاب، گفت‌وگو یا سکوت، نوعی بازگرداندن مالکیت شب به انسان است.

بازپس‌گیری توجه به معنای کنار گذاشتن خبر نیست. در جامعه معاصر، آگاهی سیاسی و اجتماعی بخشی از مسئولیت شهروندی است. اما میان آگاه بودن و غرق شدن در جریان خبر تفاوت وجود دارد. فردی که هر چند دقیقه صفحه را بررسی می‌کند، ممکن است اطلاعات بیشتری ببیند، اما الزاماً فهم بیشتری به دست نمی‌آورد.

خبرهای پی‌درپی ذهن را در حالت انتظار و اضطراب ننگ می‌دارند. هر رویداد، پیش از آنکه فهمیده شود، با رویدادی دیگر جایگزین می‌شود. انسان انبوهی از اطلاعات ناقص را دریافت می‌کند و احساس می‌کند باید همواره به‌روز بماند. اما بسیاری از خبرهای فوری چند ساعت بعد اصلاح یا بی‌اهمیت می‌شوند. دانستن اندکی دیرتر، گاه به معنای دانستن دقیق‌تر است.

انتخاب چند منبع معتبر و زمان‌های مشخص برای دریافت خبر می‌تواند به فهم منسجم‌تری منجر شود. این روش به انسان اجازه می‌دهد به جای حرکت با هر موج، رویدادها را در زمینه بزرگ‌تر ببیند. کسی که خبر را براساس نیاز و زمان خود دریافت می‌کند، کمتر در اختیار ریتم رسانه قرار دارد.

این مسئله برای ایرانیان اهمیتی ویژه دارد. دهه‌ها بحران سیاسی، سرکوب، مذاکره، جنگ، تحریم و اعتراض، بسیاری از ایرانیان را در داخل و خارج کشور به پیگیری دائمی خبر عادت داده است. هر خبر ممکن است بر سرنوشت کشور، خانواده یا زندگی شخصی اثر بگذارد. نگرانی آنان واقعی است، اما همین نگرانی می‌تواند به چرخه‌ای تبدیل شود که تمام روز را در اختیار حکومت و بحران قرار دهد.

ایرانی ممکن است هزاران کیلومتر دور از جمهوری اسلامی زندگی کند، اما روزش با خبرهای آن آغاز و پایان یابد. خشم، امید و ناامیدی او با هر سخن مقام یا هر شایعه تغییر کند. در چنین حالتی، حکومت حتی بدون قدرت مستقیم نیز بخشی از زندگی ذهنی او را اداره می‌کند.

بازپس‌گیری توجه برای ایرانیان به معنای بی‌تفاوتی نسبت به کشور نیست. برعکس، توجه مسئولانه و پایدار از توجه فرسوده و واکنشی مؤثرتر است. فردی که تمام انرژی خود را در بحث‌های روزانه مصرف می‌کند، شاید توان کمتری برای نوشتن، سازمان‌دهی، آموزش، حمایت یا ساختن پروژه‌ای بلندمدت داشته باشد.

توجه سیاسی باید از واکنش صرف به ساختن منتقل شود. هر روز پاسخ دادن به حکومت، به معنای آن است که حکومت همچنان دستور کار را تعیین می‌کند. مخالفان باید بتوانند در کنار افشا و اعتراض، موضوعات خود را نیز در مرکز نگره دارند: قانون اساسی، حقوق زنان، آینده اقتصاد، رابطه دین و دولت، عدالت انتقالی، امنیت و بازسازی کشور.

این موضوعات کمتر از جنجال‌های روزانه دیده می‌شوند، زیرا توضیح آنها زمان می‌برد و پاسخ ساده ندارند. اما درست به همین دلیل شایسته توجه پدیدارند. آینده ایران در گفت‌وگو درباره یک سخنرانی یا نزاع رسانه‌ای ساخته نمی‌شود؛ در کار طولانی بر نهاد، برنامه، اعتماد و همکاری ساخته خواهد شد.

بازپس‌گیری توجه ملی مستلزم توانایی نادیده گرفتن برخی تحریک‌هاست. قدرت سیاسی و رسانه‌ای می‌تواند با سخنی توهین‌آمیز یا ادعایی جنجالی مخالفان را وادار کند روزها در همان چارچوب بحث کنند. هر پاسخ، حتی پاسخ انتقادی، ممکن است پیام اصلی را بیشتر منتشر کند. سکوت همیشه درست نیست، اما پاسخ دادن به همه چیز نیز نشانه مسئولیت نیست.

باید پرسید آیا پاسخ ما حقیقتی مهم را روشن می‌کند یا تنها عمر یک جنجال را افزایش می‌دهد؟ آیا مردم به توضیح نیاز دارند یا فرستنده پیام می‌کوشد با تحریک ما توجه بیشتری به دست آورد؟ آیا موضوع به هدف‌های اصلی مربوط است یا تنها انرژی جمعی را مصرف می‌کند؟

این تشخیص نیازمند بلوغ سیاسی است. جنبش نابالغ با هر حمله مسیر خود را تغییر می‌دهد؛ جنبش بالغ می‌داند چه چیزی ارزش پاسخ دارد و چه چیزی باید در حاشیه بماند. توجه جمعی همانند منابع مالی و انسانی محدود است. اگر همه آن صرف اختلاف‌های کوچک شود، برای کارهای بنیادین چیزی باقی نمی‌ماند.

در سطح فردی، مطالعه عمیق یکی از مهم‌ترین تمرین‌های آزادی توجه است. کتاب از انسان می‌خواهد برای مدتی طولانی در مسیر اندیشه‌ای بماند. برخلاف جریان کوتاه دیجیتال، کتاب در هر لحظه پاداش تازه‌ای عرضه نمی‌کند. خواننده باید ابهام را تحمل کند، جمله را دوباره بخواند و میان بخش‌های مختلف پیوند بسازد.

این فرایند تنها انتقال اطلاعات نیست؛ تمرین ماندن است. ذهن می‌آموزد که همه ارزش‌ها فوری آشکار نمی‌شوند. برخی معناها پس از زمان و تکرار شکل می‌گیرند. کسی که توان خواندن متن بلند را حفظ می‌کند، در برابر جهانی که همه چیز را به قطعات کوتاه تبدیل می‌سازد بخشی از استقلال خود را نگه داشته است.

نوشتن نیز توجه را سازمان می‌دهد. در ذهن، اندیشه‌ها می‌توانند مبهم، متناقض و پراکنده باقی بمانند. هنگامی که انسان می‌نویسد، ناچار است میان آنها ارتباط برقرار کند. واژه انتخاب کند، ترتیب بسازد و مسئولیت معنای سخن را بپذیرد.

نوشتن خصوصی نیز ارزشمند است. انسان می‌تواند پیش از آنکه احساس یا نظر خود را در فضای عمومی منتشر کند، آن را روی کاغذ ببیند. گاه خشم پس از نوشته شدن شکل دقیق‌تری پیدا می‌کند و روشن می‌شود که مسئله اصلی چیز دیگری بوده است. این فاصله مانع از آن می‌شود که هر احساس موقت به پیام عمومی و بخشی از هویت فرد تبدیل شود.

نوشتن همچنین به انسان قدرت نام‌گذاری تجربه را بازمی‌گرداند. حکومت، رسانه و گروه‌های سیاسی می‌کوشند رویدادها را با زبان خود تعریف کنند. فردی که می‌تواند تجربه خویش را با واژه‌های خود بیان کند، از وابستگی کامل به چارچوب‌های آماده فاصله می‌گیرد.

هنر شکل دیگری از بازپس‌گیری توجه است. موسیقی، شعر، نقاشی و داستان، زمان را از منطق فوریت بیرون می‌برند. اثر هنری ممکن است پاسخ فوری ندهد؛ بلکه انسان را وادار کند مدتی با یک احساس یا پرسش بماند. این ماندن در جهانی که همه چیز می‌خواهد سریع مصرف و فراموش شود، عملی مقاومتی است.

هنر همچنین بخش‌هایی از تجربه را آشکار می‌کند که زبان سیاسی و خبری توان بیان آنها را ندارد. آمار می‌تواند شمار قربانیان را نشان دهد، اما شعر و داستان ممکن است فقدان یک انسان را قابل احساس کنند. رسانه می‌تواند از مهاجرت سخن بگوید، اما اثر هنری تنهایی و دوپارگی آن را نشان دهد. این نوع توجه، انسان را از تبدیل شدن به عدد یا عنوان نجات می‌دهد.

طبیعت نیز راهی برای بازگشت به توجه غیرمهندسی شده است. در طبیعت، هر عنصر برای جلب نگاه انسان طراحی نشده است. درخت و پرندۀ از او نمی‌خواهند واکنش نشان دهد، خرید کند یا نظری منتشر نماید. حضور در چنین محیطی ذهن را از حالت دفاع و انتخاب مداوم بیرون می‌آورد.

نگاه کردن به حرکت ابر، شنیدن صدای پرندۀ یا مراقبت از باغچه ممکن است ساده به نظر برسد، اما همین سادگی نوعی بازگشت به جهان واقعی است. انسان دوبارۀ تجربه می‌کند که همه چیز پیام نیست و همه لحظه‌ها نیازمند پاسخ نیستند.

بدن نیز باید از فراموشی بیرون آید. زندگی دیجیتال توجه را در چشم و ذهن متمرکز کرده است. انسان ساعت‌ها بی‌حرکت می‌ماند و تنها هنگامی بدن را به یاد می‌آورد که درد، خستگی یا بیماری ظاهر شود. اما بدن نخستین خانه توجه است.

راه رفتن، تنفس، ورزش، خواب و غذا تنها مسائل سلامت جسمی نیستند. آنها به ذهن امکان می‌دهند از جهان انتزاعی خبر و تصویر به تجربه اکنون بازگردند. گاه میل به بررسی صفحه نه از نیاز اطلاعاتی، بلکه از خستگی، بی‌حرکتی یا فشار جسمی سرچشمه می‌گیرد.

سکوت یکی از دشوارترین و ضروری‌ترین قلمروهای بازپس‌گیری است. انسان امروز به‌ندرت در وضعیتی قرار می‌گیرد که چیزی از او واکنش نخواهد. حتی در لحظات انتظار، ابزار آماده است تا سکوت را پر کند. در نتیجه، اندیشه‌ها و احساسات ناتمام فرصت ظاهر شدن ندارند.

اما سکوت همیشه آرامش‌بخش نیست. ممکن است انسان در آن با نگرانی، اندوه یا پرسش‌هایی روبه‌رو شود که مدت‌ها با سرگرمی پوشانده است. از این رو، فرار از سکوت فقط نتیجه عادت فناوری نیست؛ گاه فرار از خود است. حاکمیت بر توجه به شجاعت دیدن جهان درونی نیاز دارد.

خلوت با انزوا تفاوت دارد. خلوت فضایی انتخاب‌شده برای بازسازی رابطه انسان با خود است. انزوا از نبود رابطه رنج می‌برد. انسانی که توان خلوت ندارد، ممکن است به حضور و تأیید دائمی دیگران وابسته شود؛ اما انسانی که تنها در خلوت باقی بماند نیز از بخشی از زندگی محروم خواهد شد. آزادی در توان رفت‌وآمد آگاهانه میان ارتباط و تنهایی است.

گفت‌وگوی واقعی نیز از مهم‌ترین شکل‌های حاکمیت بر توجه است. در گفت‌وگوی عمیق، انسان برای مدتی میل به نمایش خود را کنار می‌گذارد و تلاش می‌کند دیگری را بفهمد. گوش دادن به معنای سکوت تا رسیدن نوبت سخن نیست. گوش دادن یعنی حضور در جهان دیگری بدون آنکه فوراً آن را به تجربه و داوری خود بازگردانیم.

در جهان پراکنده، توجه کامل به انسان دیگر هدیه‌ای کمیاب است. کسی که احساس می‌کند شنیده شده، نه فقط اطلاعات، بلکه اعتبار وجودی دریافت می‌کند. بسیاری از تعارض‌ها از آنجا شدت می‌یابند که هر طرف برای دیده شدن فریاد می‌زند و هیچ‌کس واقعاً دیگری را نمی‌شنود.

خانواده نخستین محل آموزش این نوع توجه است. کودک از رفتار بزرگسالان می‌آموزد چه چیزی ارزش نگاه کردن دارد. اگر والدین هنگام سخن گفتن کودک پیوسته به صفحه نگاه کنند، او درمی‌یابد که حضورش باید با محرک‌های دیگر رقابت کند. اگر در هر لحظه بی‌حوصلگی ابزار سرگرمی در اختیارش قرار گیرد، فرصت ساختن بازی و خیال از او گرفته می‌شود.

خانواده نمی‌تواند تنها با ممنوعیت از توجه کودک محافظت کند. بزرگسالان باید همان رفتاری را نشان دهند که از کودک انتظار دارند. نمی‌توان تلفن را از دست کودک گرفت و خود در تمام مدت در صفحه حضور داشت. الگو از دستور نیرومندتر است.

زمان غذا، دیدار و گفت‌وگوی خانوادگی می‌تواند قلمرویی مشترک باشد که ابزارهای بیرونی حق ورود خودکار به آن ندارند. هدف ساختن محیطی مصنوعی یا بی‌نقص نیست. خانواده نیز با سکوت، اختلاف و خستگی روبه‌روست. اما حضور واقعی تنها زمانی شکل می‌گیرد که اعضا از فرار فوری به جهان بیرون خودداری کنند.

کودک باید بیاموزد هر احساس ناخوشایندی نیازمند خاموش شدن فوری نیست. بی‌حوصلگی می‌تواند آغاز خلاقیت باشد. اندوه نیازمند شنیده شدن است و اضطراب گاه با گفت‌وگو و شناخت کاهش می‌یابد، نه با محرکی تازه. خانواده‌ای که برای احساسات زبان فراهم می‌کند، استقلال روانی کودک را افزایش می‌دهد.

مدرسه دومین نهاد بزرگ پرورش توجه است. آموزش در گذشته بر انتقال دانش متمرکز بود، اما در جهان امروز، توان انتخاب و ارزیابی اطلاعات به اندازه خود اطلاعات مهم است. دانش‌آموز می‌تواند در چند لحظه به انبوهی از پاسخ‌ها دسترسی پیدا کند، اما باید بیاموزد کدام پاسخ معتبر است و چه پرسشی ارزش دنبال کردن دارد.

مدرسه باید توجه را مهارتی بنیادی بداند. خواندن متن بلند، حل مسئله پیچیده، انجام پروژه چندمرحله‌ای، مشاهده دقیق و گفت‌وگوی منظم، همه تمرین‌های توجه‌اند. دانش‌آموز باید تجربه کند که برخی مسائل بدون تلاش، صبر و بازگشت مکرر حل نمی‌شوند.

آموزش نباید برای رقابت با شبکه‌های اجتماعی به نمایشگاه دائمی سرگرمی تبدیل شود. جذابیت مهم است، اما یادگیری همیشه هیجان‌انگیز نیست. بخشی از رشد فکری در توان ماندن با موضوعی رخ می‌دهد که در ابتدا دشوار یا حتی خسته‌کننده است.

معلم خوب تنها توجه را برای یک لحظه جلب نمی‌کند؛ توان توجه کردن را در شاگرد پرورش می‌دهد. هدف نهایی آن نیست که شاگرد همیشه برای یادگیری به حضور معلم وابسته باشد. باید بتواند خود پرسش بسازد، منبع پیدا کند و مسیر فهم را ادامه دهد.

فناوری در آموزش باید وسیله باقی بماند. هر ابزار جدیدی الزاماً یادگیری را بهتر نمی‌کند. باید پرسید آیا این فناوری فهم، همکاری یا دسترسی را افزایش می‌دهد، یا تنها محرکی تازه به محیط می‌افزاید. مدرسه باید هدف آموزشی را تعیین کند، نه اینکه هدف خود را با منطق شرکت فناوری تطبیق دهد.

دانشگاه نیز مسئول نگهداری از توجه بلندمدت است. پژوهش واقعی به زمان، تردید، شکست و بازنگری نیاز دارد. اگر دانشگاه نیز کاملاً تابع شهرت، سرعت و شاخص‌های سطحی شود، به‌تدریج توان تولید دانش عمیق را از دست خواهد داد.

جامعه به پژوهش‌هایی نیاز دارد که شاید در لحظه مخاطب فراوانی نداشته باشند، اما برای آینده حیاتی‌اند. آب، محیط زیست، زبان، تاریخ، زیرساخت و سلامت عمومی موضوعاتی‌اند که نیازمند توجهی فراتر از چرخه روزانه خبرند.

رسانه نیز می‌تواند در بازپس‌گیری توجه نقشی اساسی داشته باشد. رسانه مسئول تنها نمی‌پرسد چه چیزی بیشتر دیده می‌شود؛ می‌پرسد چه چیزی باید دیده شود. وظیفه آن فقط دنبال کردن علاقه موجود مردم نیست؛ باید مسائل پنهان و مهم را نیز وارد میدان عمومی کند.

این مسئولیت به معنای نادیده گرفتن نیاز مخاطب نیست. حقیقت اگر در زبانی نامفهوم عرضه شود، تأثیر عمومی اندکی خواهد داشت. رسانه باید بتواند موضوعات پیچیده را روشن، جذاب و انسانی توضیح دهد، بدون آنکه آنها را تحریف کند.

مرز میان خبر، تحلیل و تبلیغ باید روشن باشد. مخاطب حق دارد بداند با گزارش واقعه، تفسیر نویسنده یا پیام یک جریان سیاسی روبه‌روست. مخلوط کردن این حوزه‌ها اعتماد را فرسوده می‌سازد.

رسانه همچنین باید پیگیری را به اندازه خبر نخست جدی بگیرد. بسیاری از رسوایی‌ها و وعده‌ها چند روز در مرکز توجه قرار می‌گیرند و سپس فراموش می‌شوند. قدرت اغلب بر همین فراموشی حساب می‌کند. بازگشت به موضوع، بررسی نتیجه و مقایسه وعده با عملکرد، توجه را به پاسخ‌گویی تبدیل می‌کند.

آرشیو و حافظه عمومی بخشی از حاکمیت بر توجه‌اند. جامعه نمی‌تواند همه چیز را به حافظه افراد واگذار کند. اسناد، تصاویر، شهادت‌ها و تصمیم‌ها باید ثبت شوند تا قدرت نتواند گذشته را به میل خود بازنویسی کند.

برای ایران، این مسئولیت اهمیتی تاریخی دارد. نام قربانیان، سرکوب‌ها، تصمیم‌های سیاسی، فساد و تجربه‌های مقاومت باید ثبت شوند. این ثبت نباید برای تولید نفرت دائمی باشد؛ باید به حقیقت، عدالت و جلوگیری از تکرار خدمت کند.

حافظه اگر تنها زخم را باز نگه دارد، می‌تواند توجه آینده را نیز در اختیار گذشته قرار دهد. اما فراموشی اجباری نیز بی‌عدالتی است. جامعه باید بتواند گذشته را ببیند، درباره آن داوری کند و سپس بدون انکار آن به سوی آینده حرکت نماید.

بازپس‌گیری توجه سیاسی به معنای ساختن دستور کاری مستقل از حکومت است. اپوزیسیون ایران نباید اجازه دهد هر سخن یا تصمیم جمهوری اسلامی تمام فضای فکری آن را اشغال کند. پاسخ به سرکوب و بحران ضروری است، اما باید در کنار برنامه‌ریزی برای آینده قرار گیرد.

تا زمانی که مخالفان فقط واکنش نشان دهند، حکومت همچنان مرکز میدان است. حتی نفرت از حکومت می‌تواند شکل دیگری از وابستگی توجه باشد. رهایی سیاسی زمانی آغاز می‌شود که ایران، زندگی مردم و آینده کشور در مرکز قرار گیرند، نه صرفاً رفتار روزانه نظام.

اپوزیسیون باید درباره شکل حکومت، قانون اساسی، اقتصاد، ارتش، امنیت، آموزش، محیط زیست، عدالت انتقالی و حقوق شهروندی کار مداوم انجام دهد. این کارها به اندازه نزاع شخصی بازدید ایجاد نمی‌کنند، اما سرمایه واقعی دوران گذارند.

اختلاف سیاسی طبیعی است. جامعه آزاد بدون اختلاف وجود ندارد. اما باید میان اختلاف راهبردی و نزاع برای جلب توجه تفاوت گذاشت. اختلاف راهبردی درباره اصول، برنامه یا روش است و می‌تواند با سند و گفت‌وگو روشن‌تر شود. نزاع توجه بیشتر بر شخصیت، منزلت و واکنش عاطفی استوار است و معمولاً نتیجه‌ای جز فرسایش اعتماد ندارد.

رهبری سیاسی بالغ باید از توجه عمومی محافظت کند. رهبر نباید هر حمله‌ای را به بحران ملی تبدیل کند یا هر انتقادی را خیانت بداند. او باید بتواند مردم را به موضوع اصلی بازگرداند. رهبری توجه یعنی توان تشخیص اینکه چه چیزی باید در مرکز بماند، حتی وقتی صداهای دیگر می‌کوشند آن را منحرف کنند.

رهبر اخلاقی توجه مردم را ملک شخصی خود نمی‌داند. او از شهرت برای ساختن نهاد و معرفی افراد شایسته استفاده می‌کند. نمی‌خواهد همه امیدها به حضور خودش وابسته باشند. قدرت او در آن است که دیگران را توانمند کند و ساختاری بسازد که بدون او نیز ادامه یابد.

این اصل برای ایران آینده حیاتی است. جامعه‌ای که دهه‌ها با تمرکز قدرت و شخصیت‌پرستی زیسته، ممکن است پس از تغییر نیز به دنبال چهره‌ای واحد برای حل همه مشکلات باشد. رهبر دوران گذار می‌تواند نقش مهمی داشته باشد، اما نباید جای قانون و نهاد را بگیرد.

قانون اساسی آینده باید از حق شهروندان بر اطلاعات، بیان، حریم خصوصی و آزادی وجدان محافظت کند. این حقوق تنها اصول حقوقی جداگانه نیستند؛ اجزای حاکمیت بر توجه‌اند. شهروند بدون دسترسی به اطلاعات نمی‌تواند آگاهانه انتخاب کند. بدون آزادی بیان نمی‌تواند تجربه خود را وارد میدان عمومی نماید. بدون حریم خصوصی نیز نمی‌تواند اندیشه‌ای مستقل پرورش دهد.

رسانه عمومی نباید به رسانه دولت یا رهبر تبدیل شود. باید نهادی متعلق به شهروندان باشد که وظیفه‌اش اطلاع‌رسانی، آموزش، فرهنگ و بازتاب تنوع جامعه است. ساختار مالی و مدیریتی آن باید تا حد امکان از کنترل مستقیم دولت روز و احزاب دور باشد.

هیچ مقام سیاسی نباید بتواند تصویر و سخن خود را به‌طور دائمی بر فضای عمومی تحمیل کند. شهر و رسانه ملک رهبران نیستند. حضور مقام باید متناسب با وظیفه عمومی و نیاز اطلاعاتی باشد، نه نیاز شخصی او به دیده شدن.

تبلیغات سیاسی نیز باید شفاف باشد. شهروند باید بداند چه کسی هزینه پیام را پرداخته، چرا او هدف قرار گرفته و چه داده‌هایی در این انتخاب به کار رفته‌اند. پیام‌های پنهانی و شخصی‌سازی شده می‌توانند گروه‌های مختلف را با وعده‌های متناقض هدف قرار دهند و فضای مشترک دموکراسی را تضعیف کنند.

حفاظت از داده‌های شخصی بخشی جدایی‌ناپذیر از حاکمیت بر توجه است. داده‌های رفتاری نشان می‌دهند انسان به چه چیزی واکنش نشان می‌دهد، از چه چیزی می‌ترسد و چه زمانی آسیب‌پذیرتر است. شرکتی که این داده‌ها را در اختیار دارد، تنها گذشته فرد را نمی‌شناسد؛ نقشه‌ای برای تأثیرگذاری آینده او در دست دارد.

شهروند باید بداند چه داده‌ای جمع‌آوری می‌شود و چگونه مورد استفاده قرار می‌گیرد. باید حق حذف، اصلاح و محدود کردن آن را داشته باشد. رضایت واقعی نباید در متن‌های طولانی و غیرقابل فهم پنهان شود.

کودکان نیازمند حمایت ویژه‌اند. آنان هنوز توان شناخت کامل روش‌های طراحی رفتاری را ندارند. بازار نباید آزادانه از نیاز کودک به تأیید، بازی و تعلق برای ایجاد وابستگی استفاده کند. حفاظت از توجه کودک همان اندازه مهم است که حفاظت از سلامت جسمی او.

شرکت‌های فناوری باید مسئول پیامد طراحی خود باشند. اگر موفقیت فقط با زمان حضور و واکنش سنجیده شود، سامانه به‌طور طبیعی به سوی وابستگی حرکت خواهد کرد. باید معیارهایی مانند رضایت پایدار، انجام موفق هدف، سلامت کاربر و سهولت خروج نیز مورد توجه قرار گیرند.

سامانه‌ای که در خدمت انسان است، همیشه نمی‌خواهد او مدت بیشتری بماند. گاه بهترین خدمت آن است که فرد کار خود را سریع انجام دهد و خارج شود. فناوری باید وسیله‌ای برای گسترش توان انسان باشد، نه محیطی که همه زندگی را در خود نگه دارد.

محیط کار نیز باید به حاکمیت بر توجه احترام بگذارد. دسترس‌پذیری دائمی نباید معیار تعهد و وفاداری باشد. کارمند برای انجام کار دشوار به دوره‌های بدون وقفه نیاز دارد. سازمانی که با جلسه، پیام و تغییر مداوم اولویت‌ها توجه کارکنان را می‌شکند، در واقع سرمایه خود را نابود می‌کند.

مدیر باید بداند هر درخواست تنها زمان مستقیم انجام خود را مصرف نمی‌کند. وقفه، تمرکز پیشین را از بین می‌برد و بازگشت به کار اصلی نیز زمان می‌برد. سازمان کارآمد تعداد اولویت‌ها را محدود می‌کند و از زمان تمرکز محافظت می‌نماید.

اعتماد در این زمینه نقشی بنیادی دارد. مدیری که به کارکنان اعتماد ندارد، گزارش، حضور و پیام بیشتری مطالبه می‌کند. کارکنان بخشی از توجه خود را صرف اثبات کار می‌کنند، نه خود کار. معیارهای روشن همراه با اختیار می‌توانند این هزینه را کاهش دهند.

دولت نیز در مقیاسی بزرگ‌تر همین مسئولیت را دارد. دولت خوب باید بار شناختی زندگی را کاهش دهد. قانون روشن، خدمات قابل اعتماد، فرایند ساده و اطلاعات دقیق به شهروند اجازه می‌دهند توجه خود را صرف خانواده، کار، علم و مشارکت کنند.

دولت ناکارآمد شهروند را به حل‌کننده دائمی مشکلات اداری تبدیل می‌کند. او باید قوانین متناقض را دنبال کند، میان اداره‌ها رفت‌وآمد نماید، برای دریافت حق قانونی خود رابطه پیدا کند و خطاهای نظام را جبران سازد. این زمان و انرژی بخشی از مالیات پنهانی است که ناکارآمدی بر مردم تحمیل می‌کند.

ثبات اقتصادی نیز نوعی آزادی توجه است. تورم و نوسان شدید مردم را وادار می‌کنند هر روز درباره قیمت، ارز، مسکن و حفظ دارایی فکر کنند. افق زمانی کوتاه می‌شود و تصمیم بلندمدت دشوار می‌گردد.

اقتصاد باثبات ذهن مردم را آزاد می‌کند. خانواده می‌تواند برای آموزش، خانه و آینده فرزندان برنامه‌ریزی کند. کارآفرین به جای یافتن راه عبور از مقررات ناگهانی، به نوآوری و محصول می‌اندیشد. کارگر می‌تواند تا اندازه‌ای به ارزش دستمزد فردای خود اعتماد کند.

زیرساخت قابل اعتماد نیز همین اثر را دارد. آب، برق، گاز، حمل‌ونقل و ارتباطات هنگامی موفق‌اند که مردم ناچار نباشند دائماً درباره آنها فکر کنند. زیرساخت خوب تا حدی نامرئی است؛ کار خود را انجام می‌دهد و اجازه می‌دهد زندگی ادامه یابد. حکومت نمایی می‌خواهد مردم پیوسته به دولت نگاه کنند. دولت کارآمد می‌خواهد مردم کمتر مجبور باشند درباره آن بیندیشند. یکی حضور خود را هدف می‌داند و دیگری خدمت را.

ایران پس از جمهوری اسلامی با انبوهی از مسائل فوری روبه‌رو خواهد بود. اقتصاد، امنیت، محیط زیست، زیرساخت، آموزش، دستگاه قضایی و اعتماد عمومی همگی نیازمند بازسازی‌اند. خطر آن است که جامعه بخواهد همه مشکلات را هم‌زمان و فوراً حل کند.

خواست سرعت پس از دهه‌ها انتظار قابل فهم است، اما ظرفیت اجرایی محدود خواهد بود. رهبری مسئول باید بتواند چند اولویت روشن تعیین کند، زمان‌بندی واقعی ارائه دهد و پیشرفت را قابل سنجش سازد. وعده‌های غیرواقعی شاید برای مدتی توجه و محبوبیت ایجاد کنند، اما شکست آنها سرمایه اعتماد را نابود خواهد کرد.

اولویت‌بندی به معنای بی‌اهمیت دانستن سایر مسائل نیست. به معنای پذیرفتن محدودیت منابع و توجه است. جامعه باید بداند چرا کاری زودتر و کاری دیرتر انجام می‌شود. شفافیت درباره محدودیت‌ها خود بخشی از احترام به شهروند است.

یکی از نخستین وظایف دوران گذار باید ایجاد امنیت حقوقی باشد. شهروند باید بداند قانون چیست و مأمور نمی‌تواند بر اساس سلیقه عمل کند. پایان بازداشت خودسرانه، کنترل ایدئولوژیک و مجازات به دلیل سبک زندگی، میلیون‌ها ساعت از توجه مردم را آزاد خواهد کرد.

پایان حجاب اجباری تنها لغو قانونی درباره پوشش نیست. آزاد کردن ذهن و زندگی زنان از مراقبت دائمی در برابر حکومت است. بدن باید از صحنه نمایش قدرت خارج و به صاحب آن بازگردانده شود.

آزادی هنر، آموزش و رسانه نیز تنها اصول فرهنگی نیستند. آنها ظرفیت ذهنی جامعه را آزاد می‌کنند. نویسنده دیگر پیش از نوشتن سانسورچی را در ذهن نمی‌بیند. معلم می‌تواند به جای تکرار ایدئولوژی، پرسش را تشویق کند. رسانه به جای حدس زدن خط قرمز، درباره حقیقت تحقیق می‌کند.

باز شدن فضای اطلاعاتی در دوران گذار، در کنار فرصت، خطرهایی نیز خواهد داشت. جامعه‌ای که سال‌ها زیر سانسور بوده است ممکن است با انفجار شایعه، تبلیغات و عملیات نفوذ روبه‌رو شود. آزادی بدون نهادهای معتبر می‌تواند به آشفتگی اطلاعاتی منجر گردد.

دولت موقت و نهادهای گذار باید اطلاعات را منظم، سریع و صادقانه منتشر کنند. سکوت و ابهام میدان را به شایعه واگذار می‌کنند. حتی خبر ناخوشایند اگر صادقانه و به‌موقع ارائه شود، کمتر از پنهان‌کاری به اعتماد آسیب می‌زند.

رهبران گذار باید خطا را بپذیرند. جامعه باید از همان آغاز تفاوت میان نظام جدید و فرهنگ تبلیغاتی گذشته را در رفتار ببیند. کنفرانس خبری، انتشار اسناد، پاسخ به پرسش دشوار و اصلاح تصمیم، نشانه ضعف نیستند؛ نشانه حکومت پاسخ‌گو هستند. عدالت انتقالی نیز به توجهی آرام، دقیق و حقوقی نیاز خواهد داشت. جنایات‌ها باید ثبت شوند، قربانیان شنیده شوند و مسئولان در دادگاهی عادلانه پاسخ دهند. اما خشم نباید به مجازات جمعی و انتقام هویتی تبدیل گردد.

جامعه باید میان تصمیم‌گیرنده جنایت، مجری مستقیم، کارمند عادی و انسانی که تنها برای بقا سازش کرده است تفاوت بگذارد. ساده‌سازی ممکن است از نظر عاطفی رضایت‌بخش باشد، اما عدالت واقعی نیازمند تمایز و شواهد است.

حافظه قربانیان باید حفظ شود، اما نباید همه هویت ایران آینده به رنج محدود گردد. یادبود، آرشیو و آموزش باید حقیقت را نگه دارند و در همان حال جامعه را به ارزش زندگی و عدم تکرار پیوند دهند.

تقویم عاطفی ایران نیز باید تغییر کند. دهه‌ها فضای رسمی با سوگواری، دشمنی و شهادت پر شده است. ایران آزاد به روزهایی برای زندگی، آزادی، قانون، دانش، هنر، طبیعت، زنان و دستاوردهای مدنی نیاز خواهد داشت.

این به معنای فراموش کردن رنج نیست. ملت باید قربانیان خود را به یاد آورد، اما در سوگواری دائمی متوقف نشود. بهترین یادبود کسانی که برای آزادی جان باختند، ساختن جامعه‌ای است که در آن انسان‌ها بتوانند با کرامت، امنیت و شادی زندگی کنند.

فضای عمومی باید از انحصار تصویر رهبران آزاد شود. خیابان، میدان و رسانه متعلق به شهروندان‌اند. نام‌گذاری‌ها و یادبودها باید تاریخ گسترده و متنوع ایران را بازتاب دهند، نه آنکه کیش شخصیتی تازه جای کیش پیشین را بگیرد.

آموزش تاریخ نیز باید از روایت مقدس و بسته فاصله بگیرد. دانش‌آموز باید با منابع مختلف، اختلاف تفسیرها و دشواری دآوری تاریخی آشنا شود. هدف آن نیست که به او گفته شود چه کسی را مطلقاً دوست یا دشمن بداند. باید بیاموزد چگونه شواهد را بررسی کند و میان تاریخ و تبلیغات تفاوت بگذارد.

جدایی دین و دولت نیز بخشی از بازپس‌گیری توجه است. ایمان، بی‌ایمانی و جست‌وجوی معنوی باید از اجبار سیاسی آزاد باشند. حکومت نباید تعیین کند انسان چه باوری داشته باشد یا کدام تفسیر دینی حق حضور عمومی دارد.

این جدایی هم از آزادی شهروند و هم از اصالت دین محافظت می‌کند. ایمانی که با اجبار سیاسی تحمیل شود، از انتخاب تهی می‌گردد. نهاد دینی نیز هنگامی که به قدرت حکومتی پیوند می‌خورد، فساد و شکست حکومت را با خود حمل می‌کند.

جامعه آزاد باید بتواند اختلاف را بدون تبدیل آن به دشمنی تحمل کند. حاکمیت بر توجه یعنی انسان قادر باشد سخن مخالف را بشنود، بدون آنکه هویت خود را در خطر ببیند. این توانایی یکی از شروط دموکراسی است.

دموکراسی تنها برگزاری انتخابات نیست. نظامی از توزیع توجه و قدرت است. هیچ فرد یا نهادی نباید تنها منبع حقیقت باشد. رسانه‌ها، احزاب، دادگاه‌ها، دانشگاه‌ها، انجمن‌ها و شهروندان باید امکان دیده و شنیده شدن داشته باشند.

اما تکثر بدون گفت‌وگو می‌تواند به آشفتگی تبدیل شود. اگر هر گروه تنها به سخن خود توجه کند، جامعه به مجموعه‌ای از جهان‌های جداگانه بدل می‌شود. نهادهای دموکراتیک باید امکان دهند اختلاف‌ها از مسیر گفت‌وگو، قانون و تصمیم عبور کنند.

شنیدن مخالف به معنای پذیرش همه سخنان نیست. برخی ادعاها نادرست و برخی رفتارها غیرقانونی‌اند. اما داوری باید پس از شنیدن و بررسی انجام شود، نه پیش از آن و براساس هویت گوینده.

جامعه‌ای که مخالف را پیش از سخن گفتن خائن یا دشمن می‌نامد، فرهنگ پروپاگاندای پیشین را ادامه می‌دهد. آزادی واقعی زمانی آغاز می‌شود که انسان بتواند با بخشی از سخن مخالف موافقت کند، بدون آنکه تعلق خود را از دست بدهد.

بازپس‌گیری حاکمیت بر توجه در نهایت به بازپس‌گیری حق زندگی مربوط است. زندگی انسان نباید در واکنش دائمی به بازار، رسانه یا حکومت سپری شود. فرد باید بتواند بخشی از ذهن خود را برای عشق، خانواده، هنر، دوستی، طبیعت و تأمل حفظ کند.

این حق به‌ویژه برای مردمی که دهه‌ها در بحران زندگی کرده‌اند اهمیت دارد. ایرانیان نباید احساس کنند شادی، آرامش یا توجه به زندگی شخصی خیانت به مبارزه است. حکومت استبدادی زمانی پیروز می‌شود که نه تنها آزادی، بلکه توان زندگی کردن مخالفان خود را نیز بگیرد.

شاد بودن به معنای فراموش کردن رنج نیست. ساختن خانواده، آفرینش اثر، لذت بردن از طبیعت و ادامه زندگی می‌توانند اشکالی از مقاومت باشند. آنان نشان می‌دهند حکومت نتوانسته است همه معنای زندگی را به خود وابسته کند.

رهایی از استبداد تنها زمانی کامل می‌شود که حکومت دیگر مرکز همه احساسات نیز نباشد. اگر انسان تمام روز را با خشم نسبت به حکومت بگذراند، حکومت همچنان توجه او را در اختیار دارد. هدف مبارزه باید پایان دادن به سلطه باشد، نه جاودانه کردن حضور دشمن در ذهن.

ملت نیز باید خود را نه فقط با آنچه علیه آن مبارزه می‌کند، بلکه با آنچه می‌خواهد بسازد تعریف نماید. آزادی، برابری حقوقی، سکولار دموکراسی، تمامیت ملی، رفاه، دانش و کرامت انسانی باید از مفاهیم انتزاعی به موضوعات زنده توجه جمعی تبدیل شوند.

تصویر آینده باید روشن، اما صادقانه باشد. جامعه به امید نیاز دارد، اما امیدی که بر وعده‌های ناممکن بنا شود شکل دیگری از مهندسی توجه است. امید واقعی از شناخت دشواری و دیدن مسیر عبور از آن به وجود می‌آید.

ملت باید بتواند ایران پس از جمهوری اسلامی را تصور کند: ایرانی که در آن زن دربارۀ بدن خود تصمیم می‌گیرد، کودک تاریخ را بدون تحریف می‌آموزد، هنرمند پیش از خلق اثر از سانسور نمی‌ترسد، کارآفرین به جای رابطه به قانون تکیه می‌کند و شهروند می‌تواند برای آینده برنامه‌ریزی نماید.

این تصویر نباید تنها رؤیایی عاطفی باشد. باید با برنامه، نهاد و مسئولیت همراه شود. هرچه آینده قابل فهم‌تر شود، قدرت حکومت برای ترساندن مردم از تغییر کمتر خواهد شد.

بازپس‌گیری توجه یک حادثه ناگهانی نیست. عادت‌ی فردی و فرایندی اجتماعی است. انسان هر روز با انتخاب‌های کوچک خود مرز ذهنش را بازسازی می‌کند. خانواده با نوع حضورش، مدرسه با شیوه آموزش، رسانه با نحوه روایت و دولت با کیفیت حکمرانی در این فرایند سهم دارند.

هیچ فردی به تنهایی نمی‌تواند در برابر همه نیروهای بازار و قدرت مقاومت کند. مسئولیت فردی مهم است، اما کافی نیست. محیط باید به گونه‌ای طراحی شود که انتخاب آزاد را ممکن‌تر سازد. قانون، فرهنگ، فناوری و نهادهای عمومی باید از حق انسان بر ذهن و زمان خود حمایت کنند.

در همان حال، هیچ قانون و نهادی نیز نمی‌تواند جای تصمیم فرد را بگیرد. حتی در بهترین جامعه، صداهای فراوان برای توجه رقابت خواهند کرد. انسان باید توان انتخاب، مکث و بازگشت به هدف‌های خود را پرورش دهد.

حاکمیت بر توجه به معنای کنترل کامل ذهن نیست. ذهن انسان همواره حرکت می‌کند، دچار خطا می‌شود و از جهان تأثیر می‌پذیرد. هدف رسیدن به پاکی یا استقلال مطلق نیست. هدف آن است که انسان بتواند پس از پراکندگی بازگردد، پس از فریب بازنگری کند و پس از اشتباه انتخاب تازه‌ای انجام دهد.

آزادی در توان بازگشت است. همه ما گاه در خبر، خشم، سرگرمی یا ترس غرق می‌شویم. مسئله آن نیست که هرگز منحرف نشویم؛ مسئله آن است که راه بازگشت را فراموش نکنیم.

بازگشت ممکن است با خاموش کردن صفحه، خواندن چند صفحه کتاب، قدم زدن، گفت‌وگو با انسانی نزدیک یا نوشتن یک جمله آغاز شود. در سطح ملی نیز ممکن است با انتقال بحث از چهره‌ها به برنامه، از بحران به آینده و از نفرت به ساختن آغاز گردد.

در پایان، حاکمیت بر توجه حق انسان برای انتخاب مرکز زندگی خویش است. بازار می‌خواهد مصرف در مرکز باشد، حکومت اقتدارگرا می‌خواهد قدرت در مرکز باشد و رسانه هیجانی می‌خواهد بحران در مرکز بماند. اما انسان می‌تواند زندگی، حقیقت، رابطه، دانش و آزادی را در مرکز قرار دهد.

بازپس‌گیری توجه به معنای بازپس‌گیری زمان است؛ زمانی که دیگر تنها در انتظار خبر بعدی، بحران بعدی یا فرمان بعدی نمی‌گذرد. به معنای بازپس‌گیری زبان است؛ زبانی که تجربه انسان را با واژه‌های خود او بیان می‌کند. به معنای بازپس‌گیری آینده است؛ آینده‌ای که دیگر تنها از سوی قدرت تعریف نمی‌شود.

برای ایران، این بازپس‌گیری مقدمه رهایی سیاسی و شرط حفظ آزادی پس از آن است. ملتی که توجه خود را در اختیار نداشته باشد، ممکن است حکومتی را تغییر دهد و باز هم گرفتار نیرویی شود که ترس، شهرت یا تبلیغات را بر ذهن او مسلط می‌کند.

ایران آزاد باید از انسان آزاد آغاز شود؛ انسانی که می‌تواند ببیند، بشنود، بیندیشد و سپس انتخاب کند. شهروندی که نه به دلیل ترس و نه به دلیل تحریک جمعی، بلکه بر پایه داوری خود عمل می‌کند، بنیان واقعی دموکراسی است.

جمهوری اسلامی کوشیده است مردم را وادار کند همیشه به حکومت نگاه کنند؛ با ستایش، نگرانی، خشم یا نفرت. بازار دیجیتال نیز می‌کوشد نگاه را در جریان بی‌پایان خود نگه دارد. بازپس‌گیری حاکمیت بر توجه زمانی آغاز می‌شود که انسان نگاه خود را از آنچه او را مصرف می‌کند برگیرد و به سوی آنچه می‌خواهد بسازد بازگرداند.

رهایی در لحظه‌ای آغاز می‌شود که انسان می‌پرسد: آیا این موضوع شایسته بخشی از زندگی من است؟

و آزادی هنگامی عمیق‌تر می‌شود که بتواند پاسخ دهد: من خود تصمیم خواهم گرفت به چه چیزی نگاه کنم، چه چیزی را در ذهن نگاه دارم و زندگی‌ام را در خدمت چه آینده‌ای قرار دهم.