

فهرست

نکته‌ای درباره داده‌ها و آمارها 17

سخن مترجم 19

چرا نابرابری مهم است؟ 19

از ترازسنج تا به امروز 23

چرا ترجمه این کتاب مهم است؟ 30

پیشگفتار 37

آنچه گذشت... 37

داستان ادامه دارد... 44

1. این یک کتاب «خودیاری» نیست! 46

اضطراب‌های اجتماعی 52

افزایش بیماری‌های روانی و استرس 55

جدا از یکدیگر؟ 60

دوستی و سلامت 64

چالش 68

ریشه‌های برابری‌طلبی 71

سلسله‌مراتب و جایگاه 72

فقدان اجتماعات مستقر 74

تحرک اجتماعی 75

نابرابری درآمدی 77

نگاهی دوباره به برابری 81

بخش اول: نابرابری در ذهن 89

2. شک به خویشتن 91

همه‌گیری اضطراب 91

95 آیا همه ما در حال غرق شدن هستیم؟

انگ‌ها و تعیین آستانه 97

99 چرا برخی گروه‌ها تا این حد آسیب‌پذیرند؟

برتری طلبی و فرمان‌برداری 100

صمیمیت و خصومت 103

گرفتار در فرمان‌برداری 105

113 هم‌ترازی با کامییزها، تحقیر کردن جوادها

شواهد پررنگ‌تر می‌شوند 117

3. توهم خودبزرگ‌بینی 127

اثر دریاچه و بگن 129

وقتی از عزت نفس صحبت می‌کنیم منظورمان چیست؟ 132

سوئه تاریک دوست داشتن خویشان 135

همه‌گیری خودشیفتگی 137

دوباره شکل دادن به خود 141

احساس خاص بودن 144

سایکوبات‌ها در بالاترین رتبه‌ها 145

151 ثروتمندان واقعاً متفاوتند... نابرابری و حق‌به‌جانب‌ها

156 خودشیفتگی رهبران خوب را به میدان می‌آورد؟

158 همدلی: جوامع چگونه به شکاف‌هایشان می‌نگرند؟

4. درمان‌های نادرست 166

گریز از خویشان 169

اشیا به جای انسان‌ها 171

شروع کردن برای ادامه دادن! 172

محاسبه اثرات عدم مقبولیت از سوی جامعه 173

عشق خریدها 177

مصرف کردن رازها 180

183 چگونه فرد خیلی مهمی باشیم؟

فروختن رؤیا 185

192 میزان لازم چقدر است؟

بخش دوم: افسانه‌ها پیرامون طبیعت بشری، شایسته‌سالاری و طبقه 197

5. وضعیت بشری 199

- 203 مغز اجتماعی
- 205 دوستان یا رقبا
- 208 برابری و نابرابری
- 218 میراث روان‌شناختی
- 222 ردپای نابرابری
- 226 در پیش گرفتن استراتژی درست
- 229 محیط اجتماعی و اپی‌ژنتیک
- 233 منزلت اجتماعی
- 234 فقر و نابرابری
- 237 دو خاستگاه اضطراب اجتماعی
- 244 فرهنگ اکتسابی و اضطراب اجتماعی
- 246 کاستن از اضطراب اجتماعی
- 247 رفاه و سعادت
6. درک نادرست از شایسته‌سالاری 251
- میراث مشترک 256
- ما در حال باهوش‌تر شدنیم... 256
- 258 مطالعات مربوط به دوقلوها به ما چه می‌گویند؟
- مغز شکل‌پذیر 264
- شرایط متفاوت 265
- 269 نابرابری بر معلمان نیز تأثیرگذار است
- 272 تهدید ناشی از کلیشه‌سازی
- 276 با نابرابری بیش‌تر نتایج نیز بدتر می‌شوند...
- 283 بالا رفتن از پلکان اجتماعی
- 284 نابرابری چگونه زندگی خانوادگی را هدف می‌گیرد؟
- 287 کنار هم گذاشتن پازل‌ها
- 293 انسان‌های غیرقابل اعتماد و ماجرایی غلات صبحانه!
7. رفتارهای طبقاتی 296
- آداب و تمدن 296
- آداب و تمایزات اجتماعی 303
- طبقه احیا می‌شود 308
- هنر و فرهنگ 312
- ارزش فردی 318
- جامعه بدون طبقه؟ 324

تفاوت‌های ژنتیکی؟ 326

بخش سوم: مسیر پیش‌رو 333

8. آینده‌ای پایدار 335

محدودیت‌های رشد 335

تغییرات آب‌وهوایی ضرورت پیش‌گرفتن اقتصادی متفاوت را آشکار کرده است 340

دگرگونی بنیادهای اجتماعی 344

نابرابری و پایداری 349

9. جهانی بهتر ممکن است! 356

پنج دلیل در رد نابرابری 357

چه میزان از برابری کافی است؟ 361

تغییرات بزرگ پیشین در میزان نابرابری 362

پاندول سیاسی 368

دموکراسی اقتصادی 372

چرا امروز باید اقدام کرد؟ 382

دگرگونی بزرگ 386

خلق جامعه‌ای نوین 395

پی‌نوشت 402

مراجع 404

فهرست نمودارها

- نمودار 1: مشکلات سلامتی و معضلات اجتماعی در کشورهای نابرابرتر بیشتر به چشم می‌خورند
نمودار 1-1: هر چقدر که تجربه استرس افراد بیشتر شود، میزان مرگ و میر آن‌ها بالاتر می‌رود 67
- نمودار 2-1: اضطراب ناشی از جایگاه و منزلت در همه سطوح درآمدی در کشورهای نابرابرتر بیشتر است 93
نمودار 2-2: شیوع بیماری‌های روانی در کشورهای ثروتمندی که نابرابرترند بیشتر است 95
نمودار 2-3: در ابتلا به افسردگی تاثیر مدارج اجتماعی قابل رصد کردن است 101
نمودار 4-2: اعمال انسانی در دو بعد پیش می‌رود: برتری طلبی و فرمانبرداری 103
نمودار 2-5: رابطه نابرابری درآمدی و شیوع افسردگی در میان 45 ایالت آمریکا 119
نمودار 6-2: نابرابری درآمدی و رابطه آن با بروز اسکیزوفرنی در بازه زمانی 1975 تا 2001 120
نمودار 2-7: مشارکت شهروندی در میان کشورهای نابرابرتر اروپایی کاهش یافته است 124
نمودار 2-8: گرایش بیش‌تر رأی‌دهندگان به دونالد ترامپ در نواحی‌ای که سلامت پایین‌تری دارند. 125
نمودار 3-1: نابرابری درآمدی با سطوح بالاتر خطای خودمطلوب‌انگاری مرتبط است 131
نمودار 2-3: درجاتی که دانشجویان پیش‌دانشگاهی در مقیاس ان پی آی در طی چند دهه کسب کرده‌اند بازتابی است از افزایش نابرابری در ایالات متحده 140
نمودار 3-3: درصدی از اتومبیل‌ها که بر سر راه دیگر ماشین‌ها می‌پیچند یا به عابران پیاده راه نمی‌دهند که بر اساس گرانی و ارزانی ماشین محاسبه شده است 154
نمودار 4-3: وقتی به افراد طبقه بالا گفته می‌شد که به ارزش‌های برابری خواهانه بیندیشند، از میزان خودشیفتگی آن‌ها کاسته می‌شد 156
نمودار 4-1: نابرابری درآمدی با سطوح بالاتر مشکل قماربازی در کشورهای ثروتمند مرتبط است 177
نمودار 2-4: هزینه‌کرد روی تبلیغات که در نسبت با جی‌دی‌پی سنجیده شده است و همگام با افزایش نابرابری بیشتر می‌شود 187
نمودار 3-4: رفاه و سعادت کودکان در کشورهای ثروتمند و ارتباط آن با نابرابری 191
نمودار 4-4: بدهی خانوارها همگام با نابرابری درآمدی در ایالات متحده در فاصله 1963 تا 2003 افزایش یافته است 193
نمودار 5-1: نسبت اندازه تنوکورتکس به کل مغز در ارتباط با میانگین اندازه گروهی است که گونه‌های مختلف نخستی‌ها و میمون‌ها در آن زندگی می‌کنند 204
نمودار 2-5: کودکان در کشورهای نابرابرتر بیش‌تر نسبت به یکدیگر قلدری می‌کنند. 224
نمودار 3-5: زنان در جوامع نابرابرتر مردانی با صورت‌های عضلانی را بیشتر ترجیح می‌دهند 225
نمودار 6-1: بازیکنانی که تقریباً یک سال بزرگ‌ترند، بیش‌تر احتمال دارد در تیم‌هایی در سطح ملی بازی کنند 262
نمودار 2-6: کودکان خانواده‌های طبقه کارگر یا خانواده‌هایی که از طریق کمک‌های تأمین اجتماعی ارتزاق می‌کنند نسبت به خانواده‌های طبقه متوسط کلمات کمتری می‌شنوند 268
نمودار 3-6: چگونه پس‌زمینه خانوادگی در طول دوره تحصیل بر عملکرد کودک تاثیر می‌گذارد 269
نمودار 4-4: نابرابری درآمدی با فاصله بیشتر در دستاوردهای تحصیلی در میان بزرگسالان مرتبط است 277
نمودار 6-5: نمرات ریاضی و ادبیات در کشورهای ثروتمندی که برابری بیشتری را تجربه می‌کنند، بالاتر است 279
نمودار 6-6: بر اساس شاخص 2016 یونیسف در زمینه رفاه و سعادت کودکان، نابرابری درآمدی افزون‌تر با عملکرد ضعیف‌تر در کشورهای ثروتمند مرتبط است 282
نمودار 6-7: تحرک اجتماعی در کشورهایی که اختلاف درآمدی بالاتری دارند کمتر است 284

- نمودار 7-1: موزه‌ها و گالری‌های هنری در کشورهای برابرتر خواهان بیشتری دارند .. 317
- نمودار 7-2: سن مسئولیت‌پذیری کیفی در کشورهای نابرابرتر کم می‌شود 323
- نمودار 8-1: امید به زندگی در سطوح بالای رشد اقتصادی متوقف شده است 336
- نمودار 8-2: سرانه جی‌دی‌پی همچنان در حال صعود است، اما شاخص رضایت از زندگی و جی‌پی‌آی دیگر روند صعودی ندارد 339
- نمودار 8-3: رهبران اقتصادی در کشورهای برابرتر اهمیت بیشتری برای تطابق کسب‌وکار خود با موافقت‌نامه‌های بین‌المللی محیط‌زیستی قائلند 353
- نمودار 9-1: روندهای مربوط به سهم درآمدی یک درصد بالای جامعه در صد سال گذشته 363
- نمودار 9-2: هرچا اتحادیه‌های کارگری ضعیف‌تر بوده‌اند نابرابری نیز بیش‌تر شده است 364
- نمودار 9-3: تغییرات در میزان قدرت اتحادیه‌های کارگری و تناظر آن با نابرابری در ایالات متحد بین سال‌های 1918-2008 365
- نمودار 9-4: تغییرات در نسبت پرداختی مدیرعامل به کارگران خط تولید در 350 کمپانی برتر ایالات متحد 373
- نمودار 9-5: از میان 429 شرکت بزرگ ایالات متحد، آن‌هایی عملکرد بهتری دارند که مدیرعامل‌هایشان دریافتی کمتری دارند 374