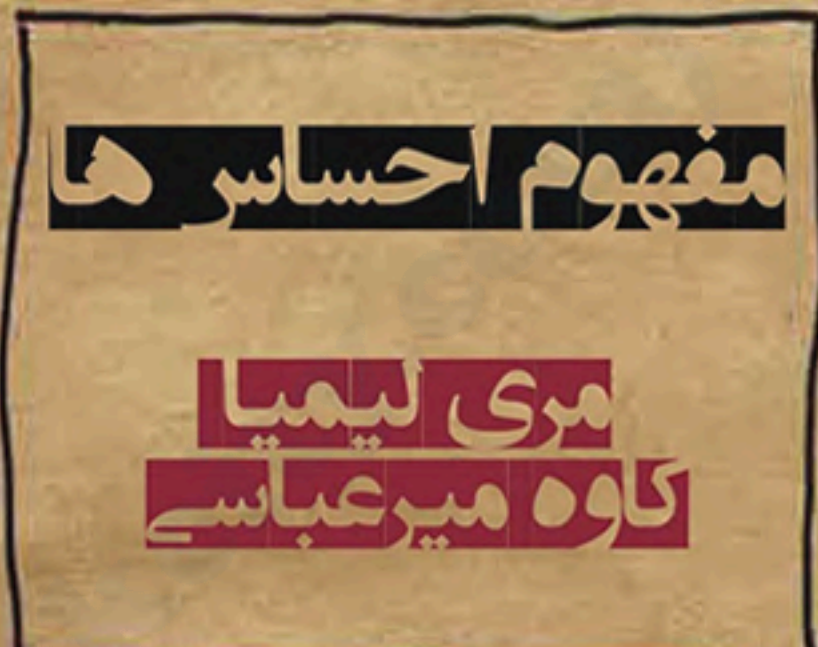




بنام خدا

شیر کتاب (nbookcity.com)

مفہوم احساسِ ہا



مشہور کتاب (nbbookcity.com)



Lamia, Mary

لیمیا، مری

مفهوم احساس‌ها: درک احساسات برای بهتر زیستن.

نویسنده مری لیمیا؛ مترجم کاوه میرعباسی.

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۴.

ISBN: 978-600-6895-42-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Emotions! making sense of your feelings

میرعباسی، کاوه، ۱۳۳۵ - م.

۱۳۹۴

۳۷۵۴۱۲۵

کتابخانه ملی ایران

مفہوم احساسات

درک احساسات برای بہتر زیستن

مری لیمیا
گاؤہ میر عباسی



مفهوم احسان ها

میری لیمیا
کاوه میرعباسی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۴۲-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

pendartaban@gmail.com



پندارتابان

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول / احساس‌ها: مبنای همه‌شان در ضمیرتان است
۲۳	فصل دوم / دلشوره دوست شماست
۳۱	فصل سوم / پیچیدگی ترس
۳۹	فصل چهارم / خجالت‌زدگی: انگشت‌نما شدن تأسف‌بار
۴۷	فصل پنجم / پنهان شدن از شرم
۵۵	فصل ششم / حُسن احساس تقصیر
۶۳	فصل هفتم / مباحثات و گستاخی مشخص‌کننده‌ی خویش‌اند
۷۱	فصل هشتم / احساس تنهایی هم مقصود دارد
۷۹	فصل نهم / امید و بازشناختن چاره‌ناپذیری
۸۷	فصل دهم / اندوه و محبت اندوه‌بار
۹۵	فصل یازدهم / شاید لازم باشد عصبانی شوید
۱۰۳	فصل دوازدهم / انزجار می‌تواند حالتان را به هم بزند
۱۰۹	فصل سیزدهم / زندگانی مخفی رَشک
۱۱۹	فصل چهاردهم / دلبستگی از آنچه تصور می‌کنید ...
۱۲۵	فصل پانزدهم / خوشبختی می‌تواند شما را بخنداند یا بگریاند
۱۳۳	مؤخره
۱۳۵	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار

وقتی نوشتن این کتاب درباره‌ی احساس‌ها را شروع کردم تازه پی بردم چقدر مطلب راجع به این موضوع وجود دارد که دانستنشان ضروری است. درک احساساتان اهمیتی اساسی دارد، زیرا احساس‌ها به شکلی جالب توجه شما را آگاه می‌سازند، بر تصمیم‌گیری‌تان تأثیر می‌گذارند، تعیین می‌کنند از چه راه‌هایی باید در قبال موقعیت‌های مختلف واکنش نشان دهید و جوابگویشان باشید، و برای رسیدن به هدف‌هایتان به شما انگیزه می‌بخشند. دانستن اینکه چگونه احساس‌هایتان را تعبیر کنید و به آن‌ها عکس‌العمل نشان دهید برایتان مزیتی اجتماعی، آموزشی و فردی به همراه می‌آورد. احساس‌ها به گونه‌ای چشمگیر و قابل ملاحظه در افزایش هوش و قابلیت‌تان برای پیمودن ماهرانه‌ی مسیر زندگی نقش دارند. صرفاً با اتکا بر برخی مطالعات و پژوهش‌ها که به شکلی اجمالی و فشرده در فصل‌های مختلف این کتاب آمده‌اند، خواهید آموخت:

- تمرکز بر احساسات، به جای پرداختن به جزئیات، در مواقعی که اتخاذ تصمیم پیچیده و غامض است، به بهبود کیفیت تصمیم‌ها منجر می‌شود.
- دلشوره می‌تواند خلاقیت، بازدهی و کیفیت کار و تلاشتان را بهبود ببخشد.
- در موقعیت‌های رقابتی، ترس می‌تواند موفقیتتان را مختل کند، اگر باعث شود استراتژی‌تان را تغییر دهید.
- رفتار خجالت‌آور دوستان را به حساب شما نمی‌گذارند.

- افراد قلدرمآب خود را کم‌ارزش نمی‌دانند، هرچند آسان دچار شرمساری می‌شوند.
- احساس تقصیر، در حفظ روابطتان، به شما کمک می‌کند.
- آشکار ساختن مباهاتتان به کار ارزنده‌ای که انجام داده‌اید می‌تواند از نظر اجتماعی برایتان مفید و مساعد باشد.
- افراد منزوی در قیافه‌ی آدم‌ها دنبال نشانه‌هایی می‌گردند تا به آن‌ها اطمینان بدهد که پذیرفته شده‌اند.
- امید می‌تواند بر چشمداشت‌هایتان و آنچه احساس می‌کنید تأثیر بگذارد.
- خیلی افراد وقتی وضعیت ختم به خیر می‌شود، در حالی که چهره‌شان دیگر مغموم نیست، به گریه می‌افتند.
- از اینکه عصبانیت یا دق دلی‌تان را سر دیگران خالی کنید فایده‌ای نمی‌برید.
- عنکبوت‌ها ممکن است بیشتر چنندش‌آور باشند تا ترسناک.
- رشک باعث می‌شود افراد ذهنشان را بر جزئیات مرتبط با شخصی که به او رشک می‌برند متمرکز کنند.
- وقتی شش‌دانگ حواستان را به مطالعه‌ی مطلبی سپرده‌اید که برای گذراندن امتحانی چندگزینه‌ای باید آن را بیاموزید، به گزاره‌های ظاهراً کم‌اهمیت توجه کنید.
- اگر برای خوشبختی ارزشی بیش از اندازه قائل باشید، چه بسا باعث می‌شود، هنگامی که خوشبختی در دست‌رستان است، کمتر احساس خوشحالی و رضایت بکنید.

اصلاً لازم نیست این کتاب را از اول تا آخر بخوانید. شما می‌توانید، بنا بر احساسی که تجربه می‌کنید، سراغ مبحثی بروید که حال و هوای روحی‌تان با آن هم‌نوایی دارد. اگر دچار دلشوره هستید، شاید مناسب باشد فصل دوم را بخوانید: «دلشوره دوست شماست»، که کمکتان می‌کند تا چشم‌انداز و دیدگاهی نسبت به آنچه احساس می‌کنید بیابید. اگر، در لحظه‌ای خاص، رشک عذابتان می‌دهد، فصل سیزدهم می‌تواند برایتان سودمند باشد: «زندگانی مخفی رشک». شاید درگیر خجالت‌زدگی یا شرم باشید؛ در این حال، ممکن است به مطالعه‌ی فصل چهارم: «خجالت‌زدگی: انگشت‌نما شدن تأسف‌بار» و همین‌طور فصل پنجم: «پنهان شدن از شرم» رغبت داشته باشید. ممکن

است رابطه‌ی عاطفی مهمی در زندگی‌تان به پایان رسیده باشد و دچار غصه باشید؛ در این حالت فصل دهم: «اندوه و محبت اندوهبار» می‌تواند به دردتان بخورد.

همچنین احتمال دارد بخواهید بدانید چگونه احساسی خاص در زندگی‌تان نقش دارد و اثر می‌گذارد و چه می‌توانید بکنید تا از احساسی که شدیداً درگیرش هستید رهایی بیابید؛ برای کمک به شما در این زمینه، هر فصل با موضوع خاص خود شامل بخشی است تحت عنوان «برای شما چه نقشی دارد؟». علاوه بر این، هر فصل مثال و نمونه‌ای از احساس را بر پسزمینه و بستری مشخص ارائه می‌دارد و دربردارنده‌ی مطالعاتی پژوهشی درباره‌ی احساس مربوط است که می‌تواند در زندگی روزمره‌تان مصداق پیدا کند.

مجسم کنید ابزاری در اختیار دارید که با استفاده از آن می‌توانید انگیزه، خودآگاهی، روابط اجتماعی، مهارت‌های تصمیم‌گیری، خویشتنداری و تسلط بر نفس، و قابلیت‌تان برای نیل به اهداف را بهبود ببخشید. درک احساسات‌تان چنین کاربردی دارد و می‌تواند تمام این‌ها را برایتان میسر سازد. پس بیایید شروع کنیم!

احساس‌ها: مبنای همه‌شان در ضمیرتان است

احساس‌ها سیستم خاصی از اطلاعات‌اند - خلاصه‌ای از اطلاعات راجع به محیط اطراف و مجموع مقدار عظیمی از داده‌ها درباره‌ی یک وضعیت. علائمی (یا شاخص‌هایی) به شمار می‌آیند که لازم است تفسیرشان کنیم و از آن‌ها بهره ببریم، نه اینکه آن‌ها را اسباب مزاحمت بدانیم و بکوشیم نادیده بگیریمشان یا مهارشان کنیم. شاید گمان ببرید که بهترین روش برخورد با یک احساس شدید این است که آن را حذف کنیم یا نادیده بگیریم، به جای آنکه بشناسیمش و به ماهیتش پی ببریم. اما چرا احساسی را نادیده بگیریم که طی هزاران سال تحول پیدا کرده تا کمکتان کند؟

گرچه احساس‌ها در جستم‌تان حس می‌شوند، اما در مغزتان پدید می‌آیند. مغز این قابلیت را دارد که موقعیت‌ها را در محیط اطراف دریابد و به صورت خودکار و ناخودآگاه در پاسخ به آن‌ها واکنشی عاطفی بیافریند. محرک‌های فراوانی در زندگی‌تان وجود دارند که می‌توان درباره‌شان اندیشید و به همین علت شما پیوسته با انبوهی از اطلاعات مواجهید که باید پردازش شوند. برای بررسی تمامی این اطلاعات و پردازش آگاهانه‌ی آن‌ها فرصت کافی ندارید، ولی مغزتان به شکلی انفعالی و ناخودآگاه - بدون اطلاع شما - آن‌ها را برایتان پردازش می‌کند. اگر مغزتان با چیزی رو به رو شود که آن را نیازمند توجه تشخیص دهد، احساسی در وجودتان فعال می‌شود و نشانه‌ای کلی اما مبهم، به شکل عواطف و افکاری که زاییده‌ی احساس‌اند، برایتان ارسال می‌شود. علاوه بر آنکه شما را هشیار می‌سازد تا توجه نشان دهید، دگرگونی‌های فیزیولوژیک هم، که با احساسات‌تان مرتبط‌اند، به شما انگیزه می‌بخشند و برای انجام

دادن اقدامی ضروری آماده‌تان می‌کنند. بر این اساس، احساس‌ها به گونه‌ای آنی و آگاهانه بر ارزیابی مغز شما از وضعیت، رویداد، اندیشه یا محرکی خاص متکی هستند. آن‌ها برای مقصودی مشخص به کار می‌آیند، به شما اطلاع می‌دهند چه بکنید، گویی اپراتور جسمتان باشند. به این طریق، احساسات عملکردی مشابه یک سیستم یادآوری‌کننده و فرمان‌دهنده دارند - یک سیستم هدایت‌کننده‌ی توجه و مرتبط با دگرگونی‌های فیزیولوژیک که قادر است به شما انگیزه ببخشد و برای انجام دادن اقدام مقتضی آماده‌تان کند.

منکر نمی‌توان شد که سیستم ممکن است هشدارهای کاذب هم بدهد، مثلاً وقتی احساسی که در موقعیتی مشابه در گذشته تحریک شده، در وضعیتی عادی و رایج فعال شود. حتی در این حالت هم، مغزتان با تلفیق خاطره‌ی تجربه‌های عاطفی گذشته، به منظور ارزیابی موقعیت‌های بعدی و اتخاذ تصمیم درباره‌ی احساسی که باید فعال شود، به نحوی حیرت‌انگیز عمل می‌کند. و شگفت‌آور اینکه همه‌ی این‌ها به شکلی آنی و بدون اطلاع آگاهانه‌تان اتفاق می‌افتد. مثلاً، اگر با شخصی چشم‌سبز صمیمیت داشتید که سرانجام به نحوی شما را فریب داد و به اعتمادتان خیانت کرد، اگر شیفته‌ی شخص چشم‌سبز دیگری بشوید، ممکن است سیستم عاطفی‌تان به صورتی غیرضروری، با نگران کردنتان، به شما هشدار دهد. بر این اساس لازم است آگاهانه واکنش‌های احساسی‌تان را ارزیابی کنید تا مشخص شود آیا متناسب و بجا هستند یا اخطارهای احساسی خطا.

احساس عواطف و تفکر درباره‌شان

هر واکنش عاطفی را به شکلی فیزیولوژیک مانند یک حس جسمانی در بدن تجربه می‌کنید. احساس‌ها به واسطه‌ی علائمی پدید می‌آیند که مغزتان ارسال می‌دارد و سیستم‌های عصبی خودکار و مرکزی را فعال می‌کنند. این سیستم‌ها وظیفه دارند بر عضلات و اعضای بدنتان اثر بگذارند. به عنوان مثال، سیستم عصبی همدردی خودکارتان می‌داند چگونه تپش قلبتان را تند کند، باعث شود دست‌هایتان عرق کنند، و سبب خشکی دهانتان بشود؛ حالت‌هایی که احتمالاً به هنگام دلشوره آن‌ها را آزموده‌اید. وقتی دچار ترس می‌شوید، سیستم عصبی همدردی‌تان واکنش‌هایی را پدید می‌آورد که آن‌ها را واکنش‌های «مبارزه یا گریز» به شمار می‌آورند. متقابلاً، سیستم

عصبی ضد همدردی خودکارتان می‌تواند باعث کندی تپش قلبتان بشود و به شما کمک کند که آرام بگیرید، مثل وقتی که احساس‌هایی نظیر اندوه، انزجار یا جذب و کشش را تجربه می‌کنید.

احساس‌ها نه فقط حالت‌هایی حسی را در بدنتان پدید می‌آورند، شما را هم هدایت می‌کنند تا **شناخت‌هایی** را - افکاری را که به احساس‌هایتان بستر و زمینه می‌بخشند - شکل دهید. در نتیجه، خشم باعث می‌شود حس کنید داغ شده‌اید، عصبی، و زودرنج و تندخو باشید. انزجار می‌تواند به شما دل‌آشوبه بدهد و می‌تواند منجر به این شود که چیزی را کثیف یا آلوده تصور کنید. در اثر اندوه، حس می‌کنید وزنه‌ای سنگین بر قفس سینه‌تان فشار می‌آورد و افکار ناخوشایند و بدبینانه به ذهنتان هجوم می‌برند. فکرها ابتدا زاییده‌ی واکنشی عاطفی هستند، و سپس **حالات روحی** بعدی - تجربه‌های ناشی از عواطف یا احساس‌ها - می‌توانند در اثر فکرها پدید بیایند. به عبارت دیگر، احساس‌ها می‌توانند به شناخت‌ها منجر شوند، و شناخت‌هایتان می‌توانند احساس‌ها را بیافرینند. بر این اساس، به نظرتان تفکر منفی (منفی‌بافی) یا کلنجار رفتن مکرر با (نشخوار) موضوعی که شما را عصبانی، نگران یا غمگین می‌کند چه تأثیری می‌تواند داشته باشد؟

برآورد تجربه‌ها

بی‌هیچ تلاش آگاهانه یا عمدی از جانب شما، مغزتان هر وضعیتی را که با آن مواجه می‌شوید ارزیابی می‌کند و تصمیم می‌گیرد آیا لازم است احساسی فعال شود تا شما را یاری کند. قابلیت مغزتان برای ارزیابی وضعیت‌ها، رویدادها یا محرک‌ها را **برآورد** یا **گرایش به برآورد** می‌نامند. یک وضعیت ممکن است برایتان مفهومی خاص داشته باشد، و از این رو مغزتان به واسطه‌ی احساسی که پدید می‌آورد آن موقعیت را برآورد می‌کند. این برآوردها به صورت خود به خودی (خودکار)، بدون نظارت آگاهانه‌ی شما، رخ می‌دهند، و واکنشی بازتاب‌دهنده را به جریان می‌اندازند. مسئولیت برآوردها بر عهده‌ی قسمتی از مغز است که **آمیگدال** نامیده می‌شود و ناحیه‌ای است بادامی‌شکل در مغز میانی. سیستم برآوردتان، با در نظر گرفتن رفاه، نقشه‌ها و اهدافتان، رویدادها یا وضعیت‌ها را پردازش می‌کند و به آن‌ها معنا می‌دهد.

چگونگی بسط و توسعه‌ی چنین برآوردی تا حدودی متناقض است. آیا برخی

احساس‌ها را، در نتیجه‌ی موقعیت‌ها و شرایطی مشخص، مطابق طرحی از پیش تعیین‌شده تجربه می‌کنیم، یا تجربه‌های قبلی‌مان از احساس‌ها و خاطره‌ای که برجای گذاشته‌اند منجر به این می‌شوند که وضعیت‌های آتی را به طرقي خاص ارزیابی کنیم؟ از آنجایی که کاربرد احساس‌ها این است که، با کمک به انسان‌ها برای پاسخ‌دهی به وضعیت‌ها، از آنان حمایت کنند، پس شاید برآوردهایی که احساس‌ها را فعال می‌سازند همزمان از قابلیت ذاتی‌مان برای درک وضعیت‌ها و نیز آنچه از تجربه‌های پیشینمان آموخته‌ایم ناشی شوند. همان‌طور که در یکی از فصل‌های بعدی خواهید خواند، احساس چندش، ظاهراً، به هر دو امکان مرتبط می‌شود؛ مثلاً بوی شیر ترشیده می‌تواند باعث چندش شود، اما مشاهده‌ی اینکه تاریخ مصرف شیر دو هفته قبل منقضی شده و یادآوری حسی که از خوردن شیر فاسد در گذشته به شما دست می‌دهد می‌تواند انزجارتان را برانگیزد.

پژوهشگرانی که استدلال می‌کنند در واکنش‌های احساسی به وضعیت‌ها، حافظه بیشترین مشارکت را دارد فرض را بر این می‌گذارند که برآوردمان از رویدادها - چه آگاهانه و چه ناخودآگاه - بر مبنای میزان نزدیکی و تشابه موقعیت با وضعیت‌های گذشته است. در نتیجه، برخی وضعیت‌ها به گونه‌ای استوار و منسجم و پیگیر منابع احساس‌هایی هستند که در گذشته با آن‌ها مرتبط بوده‌اید، و به همین علت **گرایش‌های برآورد** - راهی خاص که مغز برای ارزیابی وضعیت‌های مشخص آموخته - قلمداد می‌شوند.

اقدام مقتضی

پس از اینکه مغزتان به صورت آنی رویداد یا وضعیتی را پردازش کرد و به آن معنا داد، احساسی را فعال می‌سازد که شما را برای انجام دادن اقدام مقتضی آماده می‌کند. نتیجه‌ی برآورد مغزتان از یک وضعیت را اصطلاحاً **گرایش عملی** می‌نامند، که به منزله‌ی ترغیب‌های (تحریض‌های) انعکاسی و واکنش‌های رفتاری نسبت به احساسی خاص است. در گرایش‌های عملی، آمیگدال موجب می‌شود هورمون‌های مرتبط با فشار عصبی (استرس) شدید، نظیر اپینفرین (آدرنالین) و گلوکو- کورتیکوئیدها از غده‌ی آدرنالین ترشح شوند؛ این امر می‌تواند به گسترش حافظه یا نظیریابی حافظه برای یک رویداد منجر گردد. به این ترتیب، اگر مغزتان وضعیتی را خطرناک برآورد

کند - مثلاً، قدم‌زنان از معبری باریک می‌گذرید و ماری سمی را می‌بینید که مقابلتان چنبره زده - احساس ترس را فعال می‌سازد که توأم است با تحریض شما به واکنش از طریق عمل مقتضی، که در این مورد خاص ممکن است گریز یا احتراز باشد. لیکن، پس از آنکه تحریض خاص به واکنش را تجربه کردید، قابلیت این را هم دارید که این گرایش عملی را بر مبنای شناخت ارزیابی کنید. در مثال مشاهده‌ی مار، ممکن است تصمیم بگیرید، به جای اینکه دوان‌دوان فرار کنید، آهسته عقب بروید تا از خطری که به آن پی برده‌اید در امان بمانید. از آنجایی که ترس را تجربه کرده‌اید، خاطره‌ی احساسی شما از این رویداد ممکن است باعث شود در ادامه‌ی مسیر بیشتر احتیاط به خرج دهید و هشیارتر باشید.

هنگامی که پای احساس‌ها در میان باشد، برآوردهایی که آن‌ها را به تحرک وامی‌دارند، گرایش‌های عملی ناشی از آن‌ها، و افکاری که در واکنش به آن‌ها به ذهنتان خطور می‌کنند همگی حائز اهمیت‌اند. اگرچه ممکن است تمایل داشته باشید به شکلی خودانگیخته و آنی اقدام کنید، لیکن از این قابلیت هم برخوردارید که مانع واکنش شوید یا آن را تغییر دهید. از آنجایی که می‌توانید پیامدهای اعمالتان را سریع بررسی کنید، بهترین رویکرد در برخورد با احساسی شدید این است که، با بهره‌گیری از سنجشی شناخت‌بنیاد، مناسب‌ترین رویکرد را برگزینید، نظیر عقب رفتن به جای دویدن در مثال بالا. در نظر گرفتن احساسی که به تحرک درآمده و تفکر درباره‌ی واکنشتان به وضعیت قبل از آنکه اقدامی کنید غالباً تنظیم یا مدیریت احساس‌ها خوانده می‌شود.

تصمیم‌گیری‌ها

سیستم احساسی‌تان می‌تواند در تصمیم‌گیری برایتان امتیاز بشود، اگر به صورت صحیح از آن استفاده کنید. بسیاری از تصمیم‌هایتان از واکنش‌های احساسی‌تان تأثیر می‌پذیرند، زیرا احساس‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که تجربه‌ها را ارزیابی و جمع‌بندی کنند و به اعمالتان جهت بدهند. بر این اساس، احساس‌ها، به نحوی ساده و سریع که مستلزم شناخت (تفکر) چندان نیست، درباره‌ی موقعیت‌هایتان اطلاع‌رسانی می‌کنند. می‌کوشند شما را آگاه کنند که آیا وضعیت بهینه است یا با هدف‌تان همسویی ندارد، و اینکه رویکردتان به آن چگونه می‌تواند باشد.

خب، حالا، باید هنگام تصمیم‌گیری به احساسات‌تان اعتماد کنید یا نه؟ به فرض

اینکه آن قدر خوش اقبال هستید که امکان انتخاب داشته باشید، مثلاً اینکه به کدام کلاس بروید، با چه کسی معاشرت کنید، فلان مدل تلفن همراه را بخرید یا نه، برای اتخاذ چنین تصمیم‌هایی از کدام رویکرد استفاده می‌کنید؟ گاهی ممکن است در قبال گزینه‌هایتان بر احساساتتان متمرکز شوید و تصمیمی بگیرید که بیشتر خوشایندتان است (احساس بهتری به شما می‌دهد)؛ یعنی، از شعور درونی‌تان استفاده کنید. اما در مواقعی دیگر، تصمیمتان شناخت‌محورتر است و بر تأمل - تفکر آگاهانه - در مورد عوامل مختلفی که در حافظه دارید متکی است تا بهترین گزینه را انتخاب کنید. الگویی دیگر، که **نظریه فرآیند دوگانه** نامیده می‌شود، بیانگر این است که هنگام تصمیم‌گیری منابع اطلاع‌رسانی متعددی برای بررسی وجود دارند که ممکن است مبتنی بر تفکر باشند یا عاطفی.

پژوهشگران با مقایسه‌ی استراتژی‌های مختلف تصمیم‌گیری به این نتیجه رسیده‌اند که برای برخی تصمیم‌های پیچیده، اتکا بر احساسات به جای جزئیات به کیفیت برتر تصمیم منجر می‌شود. علاوه بر این، پژوهشگران دریافته‌اند اگر بیش از حد راجع به تصمیم فکر شود، گاهی ممکن است فرایندهای تفکر با استفاده از احساس در تصمیم‌گیری تداخل و ناسازگاری پیدا کنند. نتیجه‌گیری بنیادین پژوهش این بود که وقتی اوضاع سخت می‌شود، از احساس درونی‌تان پیروی کنید و زیادی راجع به تصمیمتان فکر نکنید.

آیا احساس‌های بنیادین وجود دارند؟

در حال حاضر، در مورد دسته‌بندی احساس‌ها اتفاق نظر وجود ندارد. مطالعه‌ی جامعی به قلم پل اکمن، روانشناس امریکایی، بر پایه‌ی اجماع میان - فرهنگی در ارتباط با تطابق حالات چهره برای احساس‌های مختلف انجام گرفت. حالات چهره علائمی احساسی هستند برای سایرین که اطلاعاتی را در مورد آنچه شخص احساس می‌کند آشکار می‌سازند، و به این ترتیب یکی دیگر از مقاصد احساس‌ها را برآورده می‌کنند. اکرم (۱۹۹۲) شواهدی یافت برای احساس‌های بنیادین شادی، غافلگیری، ترس، غم، خشم، بیزاری، و تحقیر. شرم و دلبستگی هم مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و برخی پژوهشگران آن‌ها را جزو احساس‌های بنیادینی قلمداد کرده‌اند که دارای حالت چهره‌ی جهانشمول‌اند. بعدها، اکرم (۱۹۹۹) به فهرستش احساس‌هایی بنیادین را

اضافه کرد که نشانه‌های جهانشمول را فاقدند؛ او شرم، تقصیر، مباحثات به موفقیت، خجالت‌زدگی، هیجان، خشنودی، لذت حسی، رضایت آسودگی و انبساط خاطر را در این دسته منظور کرد.

حالت‌ها و خصوصیت‌های احساسی

یک احساس می‌تواند چند ثانیه یا چند ساعت دوام بیاورد. بعضی مؤلفان بین **حالت احساسی**، که احساس در آن موقتی و مختص یک وضعیت است، با **خصوصیت احساسی**، که از گرایش شخص به عرضه‌ی احساسی خاص ناشی می‌شود، تمایز قائل‌اند. به عبارت دیگر، خصوصیت‌های احساسی گرایش‌هایی پایدارند به تجربه‌ی دائمی احساس‌هایی خاص که نزد برخی افراد بارز می‌شوند. نمونه‌ای از حالت احساسی می‌تواند وضعیتی باشد که در آن یکی از رفیق‌هایتان کاری بکند که باعث عصبانیت شما بشود. لیکن، اگر شما همواره مستعد خشم باشید، در این صورت، خشم ممکن است برایتان یک خصوصیت احساسی باشد و این احتمال زیاد است که، به دلیل این آمادگی بنیادین که در نتیجه‌ی تجربه‌های گذشته پدید آمده و پرورش یافته، وضعیت را به نحوی برآورد کنید که خشم را به تحرک وادارد. به این ترتیب، امکان دارد، در اثر همین خصوصیت احساسی، برخی حالت‌های احساسی را بیشتر و شدیدتر تجربه کنید.

چند کلمه راجع به احساس‌های مثبت و منفی

اغلب اوقات، احساس‌ها را، بر مبنای حس و حالی که در شما ایجاد می‌کنند، مثبت - نظیر شادی و وجد و هیجان - یا منفی - نظیر خشم و ترس - به شمار می‌آورند. لیکن، از جنبه‌ی صرفاً فنی، این گونه توصیف احساس‌ها الزاماً صحت ندارد و اطلاق‌پذیر نیست. فرض کنید مقصود و کاربرد یک احساس ارائه‌ی اطلاعات به شما باشد، و بر این اساس احساسی که ممکن است آن را منفی بدانید، اگر شما را قادر سازد که در وضعیتی خاص از خودتان محافظت کنید، کاملاً مثبت قلمداد خواهد شد. متقابلاً، احساسی مثبت، نظیر وجد و شغف، اگر منجر به این شود که رفتاری خطرآفرین از شما سر بزنند یا اگر به صورت صحیح و مناسب تعبیر و مدیریت نشود، ممکن است منفی انگاشته شود.

احساس‌هایی که روحیه‌ی شما را بالا ببرند، نظیر سربلندی، امید، شادکامی یا جذبه، مثبت به شمار می‌آیند، چون روحیه‌تان را تقویت می‌کنند و می‌توانند به شما انگیزه ببخشند تا اهدافتان را دنبال کنید. برخی احساس‌های مثبت حتی بر اعتماد به نفس، محبوبیت، مردم‌آمیزی، انعطاف، نیرو، رفتار جامعه‌دوستانه، مقابله‌ی مؤثر با چالش‌ها و فشارهای روحی (استرس)، و سلامت جسمانی تأثیر می‌گذارند. مطالعات مرتبط با واکنش نشان داده‌اند که افراد از احساس‌های مثبتشان بهره می‌گیرند تا به کمک آن‌ها از پیامدهای تجربه‌های پرفشار روحی بهبود یابند، و احساس‌های مثبت، با یافتن جنبه‌های مثبت موقعیت‌های منفی، در تنظیم احساسی مؤثر مشارکت می‌ورزند. احساس‌های مثبت اغلب در موقعیت‌هایی تجربه می‌شوند که اوضاع رو به راه است. تأثیرات آنی‌شان باعث گسترش دامنه‌ی توجه، شناخت و رفتارهایتان می‌شود، حال آنکه تأثیرات بلندمدتشان برای ایجاد منابعی به کار می‌آیند که در سلامت، خوشبختی و تنازع بقایتان ایفای نقش می‌کنند. ثابت شده که حالات روحی مثبت به افراد انگیزه می‌بخشد تا به پیگیری اقدامی خاص یا رشته افکاری که آغاز کرده‌اند ادامه بدهند.

آیا احساس‌های مثبت می‌توانند ضامن سلامت شما باشند؟ احساس‌های منفی نظیر خشم، دلشوره و افسردگی با رفتارهایی مرتبط‌اند که به سلامت لطمه می‌زنند، نظیر مصرف افراطی دخانیات یا مشروبات الکلی و بی‌تحركی جسمانی؛ از طرف دیگر، احساس‌های مثبت را با کاهش احتمال بروز بعضی بیماری‌ها نظیر فشار خون بالا و دیابت ملیتوس مرتبط یافته‌اند. لیکن، حتی اگر احساس‌های مثبت بتوانند محافظت‌کننده باشند، مرتبط ساختنشان با برخورداری از سلامت بیشتر به منزله‌ی این نیست که باعث می‌شوند سالم‌تر باشید، بلکه این ارتباط می‌تواند، مثلاً، بر این امر دلالت داشته باشد که اشخاصی که مراقب خودشان هستند در زندگی عاطفی‌شان بیشتر از احساس‌های مثبت نصیب می‌برند. اما به هر صورت، شیوه‌ی سالم زیستن هم مراقبت از خود را شامل می‌شود و هم مثبت‌اندیشی را.

خلاصه و نتیجه‌گیری

احساس‌ها به صورت آنی تجربه‌هایتان را ارزیابی می‌کنند و، با ایجاد هیجان فیزیولوژیک که به شما انگیزه‌ی عمل می‌بخشد، کنش‌هایتان را جهت می‌دهند.

اگرچه یک احساس، پس از آنکه فعال شد، می‌تواند افکاری را به ذهنتان متبادر سازد، اما شناخت‌هایتان نیز می‌توانند واکنشی احساسی را به تحرک وادارند. احساسات موجود در نشانه‌های عاطفی به شما انگیزه می‌دهد تا هدف یا مسیری مشخص را پیگیری کنید، و در عین حال علامتی هم برای سایرین ارسال می‌دارد. هرچند از جنبه‌ی فنی احساس‌ها مثبت یا منفی نیستند، لیکن از آنجایی که تمامی احساس‌ها مقصودشان اطلاع‌رسانی و جهت‌دهی به اعمالتان است، ثابت شده عواطفی که احساسات مثبت نسبت به خویش را گسترش می‌دهند بر زندگی افراد تأثیر مثبت می‌گذارند.

در فصل‌های بعد به بررسی برخی احساس‌های مشخص می‌پردازیم. آن‌ها را در بستر و چارچوب‌های مختلفی که ممکن است تجربه‌شان کنید مورد بحث قرار می‌دهیم. ابتدا، نظری به دلشوره می‌اندازیم. و گرچه ممکن است مایل باشید از تجربه‌ی آن بپرهیزید، امیدوارم کشف کنید که دلشوره دوست شماست.

فصل دوم

دلشوره دوست شماست

از خانه خارج می‌شوید، به امید اینکه تصادفاً با شخصی ملاقات کنید که کاملاً دلباخته‌اش هستید. ضمن عبور از خیابان، ناگافل از خود می‌پرسید آیا در اصلی را قفل کرده‌اید. از آنجایی که هنگام ترک منزل کس دیگری آنجا نبود، از این بابت نگران می‌شوید. اگر در این باره فکر کنید که چرا احساس دلشوره در وجودتان به تحرک درآمده، علتش می‌تواند این باشد که معمولاً در را قفل می‌کنید و این دفعه این کار را نکرده‌اید. از طرف دیگر، وقتی قدم‌زنان از خیابان می‌گذشتید تصور ملاقات با شخصی که واقعاً به او علاقه‌مندید ذهنتان را مشغول کرد. دلشوره در مغزتان به تحرک درآمده و شما می‌توانید این را بگذارید به حساب اینکه در را قفل نکرده‌اید و ربطی بین آن و ملاقات با شخص مذکور نبینید. برمی‌گردید و در را واری می‌کنید و می‌بینید که قفل است، و بعد از خودتان می‌پرسید آیا دچار وسواس مفرط شده‌اید. اما این‌طور نیست، زیرا چنین واکنش‌هایی به دلشوره عادی‌اند. لیکن، در صورت زیاده‌روی، بعضی واکنش‌ها به دلشوره - مثلاً اگر شش دفعه برگردید تا خاطر جمع شوید که در قفل است - می‌توانند نشانه‌ی احساسی باشند که دچار اختلال شده. نهایتاً درمی‌یابید که صرفاً از تصور ملاقات با شخصی که آن قدر از او خوشتان می‌آید پیشاپیش دلشوره گرفته‌اید، و با این فکر که امروز حالتان خیلی هم خوب است و از ملاقات تصادفی با هیچ کس هولزده نمی‌شوید، خودتان را آرام می‌کنید.

دلشوره علامت هشداردهنده‌ی مبهمی است که شما را به تفکر وامی‌دارد و

باعث می‌شود احساس کنید چیزی در شرف وقوع است که باید در قبالش اقدامی بکنید. این احساس، تلاطمی درونی ایجاد می‌کند که ممکن است آن را به شکل فشار عصبی، هیجان، یا بی‌خوابی و ناآرامی تجربه کنید. دلشوره همچنین می‌تواند به **هشیاری مبالغه‌آمیز** - احتیاط، مراقبت، ملاحظه‌کاری، یا احساس خطر بیش از اندازه - منجر شود. از آنجایی که دلشوره هنگامی به تحرک درمی‌آید که مغزتان تهدیدی نامطمئن را تجربه کند، جای تعجب ندارد که چنین تأثیرهایی بر رفتارتان بگذارد. علیرغم همه‌ی این‌ها، امتیاز دلشوره این است که به شما نیرو و تمرکزی می‌بخشد که می‌توانند توجهتان را هدایت کنند و آن را سمت و سو بدهند. از آنجایی که دلشوره، مانند همه‌ی احساس‌ها، نامشخص است، وقتی به تحرک درمی‌آید آن را در بستر و متن محیط اطرافتان یا دغدغه‌های رایج و روزمره‌تان می‌گنجانید. دلشوره، به ناحق، بدنام شده، چون بسیاری از افراد از حالت ناشی از آن خوششان نمی‌آید و سعی می‌کنند خود را از شرش خلاص کنند، عوض اینکه فوایدش را بازشناسند و قدر بدانند.

دلشوره هدایت‌کننده است

دلشوره به شما هشدار می‌دهد تا به چیزی توجه کنید، اما تعبیر دقیق شما از آن چیز مبتنی بر ویژگی‌هایی است که از احساسات و افکار ناشی از دلشوره دریافته‌اید. اگر در کشوری باشید که زبانش را بلد نیستید و از کسی نشانی مکان مشخصی را نپرسید، ممکن است برای درک جزئیاتی که با اشاره‌های دست می‌کوشد به شما بفهماند به زحمت بیفتید. زبان احساس چنین است! علائم هشداردهنده‌ی دلشوره - نظیر لرزش، انقباض عضلانی، عرق کردن، سرگیجه یا تپش تند قلب - می‌توانند به شما کمک کنند، به شرطی که واکنشتان به آن‌ها مناسب باشد. مثلاً، ممکن است صبح روزی که امتحان مهمی دارید دچار دلشوره بشوید. اما تنش عصبی ناشی از دلشوره‌تان می‌تواند کمکتان کند تا خاطر جمع شوید که هرچه را لازم دارید بر داشته‌اید، چیزهایی نظیر ماشین حساب یا یادداشت‌هایتان. پس دلشوره، با ایجاد بعضی احساسات و افکار ناخوشایند، شما را به شکلی کلی هدایت می‌کند؛ لیکن، مثل هر احساس دیگر، این با شماست که تشخیص بدهید چه می‌خواهد به شما بگوید.

دلشوره انگیزه‌دهنده است

پژوهشگران عصب‌شناسی بر این باورند که دلشوره در انگیزه بخشیدن به افکار، از راه‌هایی که برایتان مفید و یاری‌دهنده‌اند، نقش اساسی دارد. در مطلوب‌ترین حالات، توان عملی بالقوه‌ی دلشوره می‌تواند تمرکزتان را بالا ببرد، شما را یاری کند تا واقع‌بینانه بیندیشید، و به شما نیرو ببخشد. مجسم کنید قبل از یک رقابت جسمی، نظیر مسابقه‌ی دو، که نیروی عصبی‌تان شما را تقویت می‌کند و با تکانه‌ای شدید به جلو می‌راند، چه حسی ممکن است داشته باشید. نیروی عصبی حاصل از دلشوره در وضعیت‌هایی که استفاده از مهارت‌های مبتنی بر شناخت را می‌طلبند همان قدر سودمند است که وقتی قدرت جسمانی مورد نیاز است؛ مشروط بر اینکه از جنبه‌های دیگر به قدر کافی برای فعالیت مد نظر آماده باشید.

پژوهشگران دریافته‌اند که، در بعضی دانشجویان، افزایش تنش و فشار عصبی - واکنش‌های جسمانی به دلشوره - خلاقیت، بازدهی و کیفیت کارشان را بهبود می‌بخشد. فرض کنید باید تکلیفی درسی را تحویل دهید. آیا آن را قبل از زمان تعیین‌شده انجام می‌دهید یا می‌گذارید برای لحظه‌ی آخر؟ یک خصوصیت مهم آدم‌های موفق این است که در همه‌ی کارها موعد مقرر را رعایت می‌کنند، خواه اینکه وظیفه‌شان را خیلی قبل از موعد تکمیل کنند یا کمی مانده به سرآمدن آن، بسته به اینکه چه وقت دلشوره‌شان به تحرک درآید. نزد بعضی اشخاص، دلشوره صرفاً به این دلیل فعال می‌شود که وظیفه‌ای به آن‌ها محول شده و مایل‌اند هرچه زودتر انجامش دهند و از فکرش خلاص شوند. اما برای عده‌ای دیگر، تنگنای وقت لازم است، چون دلشوره فقط با نزدیک شدن موعد مقرر به تحرک درمی‌آید و به آن‌ها نیرو و جهت می‌دهد تا وظیفه‌ی محول‌شده، مثلاً تکلیف درسی را تکمیل کنند. افرادی که تنگنای زمانی را ترجیح می‌دهند اغلب سهل‌انگار خوانده می‌شوند، اما این نامگذاری مفهومی اهانت‌آمیز و خفت‌آور پیدا کرده، حال آنکه در واقع نتیجه مهم است - اینکه آیا شخص وظایفش را با موفقیت به انجام می‌رساند یا نه.

چه چیزی باعث می‌شود بعضی افراد سهل‌انگار در انجام وظایفشان موفق باشند و گروهی دیگر از تکمیل تکالیفشان عاجز بمانند؟ پژوهشگران دریافته‌اند که فشار زمانی در دقیقه‌ی آخر و احساس رودررویی با چالش، عملاً به سهل‌انگاری که در انجام به موقع وظایفشان موفق‌اند انگیزه می‌بخشند. این سهل‌انگاران معمولاً از خود

مطمئن‌اند، تنگنای زمانی را ترجیح می‌دهند، و تصمیمشان برای سهل‌انگاری مبتنی بر شناخت است، چون می‌دانند به هر صورت آنچه را به آنان محول شده سر موعد به انجام می‌رسانند. پژوهشگران بین این دو گروه تمایز قائل می‌شوند و آن‌هایی را که در انجام دادن به موقع تکالیف موفق‌اند سهل‌انگاران «فعال» می‌نامند و آن‌هایی را که از عهده‌ی این عمل بر نمی‌آیند سهل‌انگاران «منفعل».

وقتی دلشوره مهمان ناخوانده می‌شود

درست مانند رفیق بد، دلشوره‌تان و چگونگی برداشتتان از آن ممکن است شما را به بیراهه بکشاند، به خصوص اگر تنش عصبی ناشی از آن این نیاز را در شما ایجاد کند که هله‌هوله بخورید، مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف کنید، یا کاری انجام دهید که برایتان زیانمند است. اما واکنشتان به دلشوره را نباید تقصیر این احساس دانست، هرچند بعضی اشخاص سعی می‌کنند از راه‌های ناسالم از دلشوره خلاص شوند. برخی افراد تقریباً دست به هر کاری می‌زنند تا از احساسات و افکار ناشی از دلشوره در امان باشند. اشخاصی که به حساسیت به دلشوره دچارند از حالات جسمانی ناشی از دلشوره می‌ترسند، چون این حالت‌ها را نشانه‌ی فاجعه‌ای قریب‌الوقوع می‌پندارند. مثلاً، ممکن است تند شدن تپش قلبشان در اثر دلشوره را نشانه‌ی سکته‌ی قلبی‌ای در شرف وقوع تصور کنند. پژوهشگران دریافته‌اند که حساسیت به دلشوره با مصرف زیاده از حد مشروبات الکلی و همین‌طور انگیزه‌های نوشیدن بی‌رویه، نظیر تلاش برای مقابله و کنار آمدن با شرایط، مرتبط است. لیکن، این بدان معنا نیست که افراد الزاماً به مصرف نوشیدنی‌های الکلی روی می‌آورند، زیرا احساسات و افکار ناشی از دلشوره خوشایندشان نیست. اینکه استفاده از مشروبات الکلی به روشی برای مقابله با حساسیت به دلشوره تبدیل شود، به عوامل و انگیزه‌های دیگری بستگی دارد.

سیستم احساسی‌تان ممکن است با پسمانده‌ی نیرو به حضورش ادامه دهد، کم و بیش مثل دوستی که معطل می‌کند وقتی شما مایلید که تنها بگذاردتان. و درست مثل همان دوست که زیادی پیشتان مانده، باعث بی‌قراری و آزرده‌گی می‌شود، یا سوء تعبیر آنچه احساستان می‌خواهد بیان کند. آنچه در حالت دلشوره‌ی شدید تجربه می‌شود می‌تواند حالت‌هایی جسمانی ایجاد کند که آن‌ها را با منفی‌بینی تفسیر می‌کنید، زیرا علتشان مشخص نیست یا آن را پشت سر گذاشته‌اید. دلشوره انگیزه‌دهنده است

و جای تعجب ندارد که بعضی افراد مدام تلاش می‌کنند تا با شتاب ناشی از آن پویایی بیابند. مثلاً، ممکن است برای یک امتحان خیلی سخت درس خوانده باشید و به نتیجه‌ی خوبی هم رسیده باشید، زیرا دلشوره‌تان کمکتان کرده تا تمرکز داشته باشید و به شما نیرو بخشیده. بعید نیست بعداً احساس دلشوره و ناآرامی کنید. اما پسمانده‌ی تأثیر دلشوره که مزاحمتان می‌شود همان دوستی است که قبلاً کمکتان کرد تا تمرکزتان را حفظ کنید.

هرچند ممکن است وقتی دلشوره‌تان به تحرک درآمده نهایت تلاش را بکنید تا با آن کنار بیایید، اما گاهی اوقات مدیریت و مهار احساسات و افکار دلشوره‌آور بسیار دشوار است، و این امر می‌تواند به نگرانی در مورد موضوعی در زمان حال یا آینده منجر شود.

وقتی دلشوره باعث ایجاد نگرانی می‌شود

ممکن است بابت امتحانی که باید این هفته بگذرانید نگران باشید، یا بابت چگونگی نیل به اهداف حرفه‌ای‌تان در آینده. وقتی نگران هستید یا **افکار مکرر** - اینکه راجع به یک موضوع بارها و بارها فکر کنید - سراغتان می‌آیند، ذهنتان در حال تلاش است تا مفهوم احساسی را که به تحرک درآمده دریابد. افکار نگران‌کننده راجع به آینده برای دلشوره‌تان هدفی بسیار مناسب به شمار می‌آیند، زیرا تسلط شما بر آینده محدود است. گرچه ممکن است تصور کنید توجهتان را به آنچه مایه‌ی دلشوره‌تان شده سپرده‌اید، لیکن نگرانی درباره‌ی آینده‌ای که قادر به کنترلش نیستید می‌تواند راهی باشد برای اجتناب از اندیشیدن در مورد آنچه واقعاً و در وهله‌ی اول دلشوره‌تان را به تحرک واداشته.

معمولاً نگرانی‌ها خوشایند نیستند زیرا شما را وادار می‌کنند پیامدی نامطلوب را بررسی کنید، مثلاً احتمال اینکه اتفاقی رخ دهد که کوچک‌ترین رغبتی به آن ندارید، یا احتمال اینکه به هدف‌تان نرسید. با این حال، نگرانی‌ها می‌توانند سودمند باشند وقتی به شما هشدار می‌دهند به رفتاری در زمان حال توجه کنید که ممکن است بر آینده‌تان تأثیر بگذارد، باعث می‌شوند بر وضعیتی نظر بیندازید که توجهتان را می‌طلبد، یا به شما اطلاع می‌دهند در زمان حال چه می‌توانید بکنید تا چیزی در زمان آینده میسر شود. ممکن است به قدری از بابت نحوه‌ی عمل، ظاهر یا رفتارتان نگران باشید که

شما را به کمال‌گرایی متهم کنند. کمال‌گرایی مبتنی بر دلشوره می‌تواند خصلتی مفید باشد، یا می‌تواند زندگی روزمره‌تان را مختل کند.

کمال‌گرایی

کمال‌گرایی مرتبط با دلشوره به شکل‌های متفاوت در افراد متجلی می‌شود. مثلاً، بعضی اشخاص دغدغه‌شان این می‌شود که هر کاری را کاملاً صحیح انجام دهند و، در نتیجه، گرایش به این پیدا می‌کنند که بارها تصمیمشان را عوض کنند تا بالاخره از بازده عملشان رضایت بیابند. عده‌ای دیگر، برعکس، می‌کوشند تا هرچه می‌کنند درست باشد. ممکن است برای تفکر در مورد اینکه چگونه باید رفتار کنند یا کاری را به انجام رسانند وقت زیادی بگذارند، ولی با اعتماد کامل و عزم راسخ دست به اقدام می‌زنند. کمال‌گرایی الزاماً چیز بدی نیست. رفتارهای کمال‌گرایانه‌ی سالم می‌توانند تلاش سخت‌کوشانه برای نیل به معیارهای والای دست‌یافتنی را شامل شوند، یا اینکه اختصاص دادن بی‌دریغ زمان به چیزهایی را که برای شخص مهم است در بر گیرند، و همین‌طور تعیین اینکه چه چیزی درست است و چه چیزی درست نیست و چگونه می‌توان به پیشرفت و بهسازی دست یافت. لیکن اگر کمال‌گرایی به حدی برسد که به سلامت و رفاهتان لطمه بزند، نشان‌دهنده‌ی دلشوره‌ای است که دچار اختلال شده.

دلشوره: برای شما چه نقشی دارد؟

وقتی برای مدیریت دلشوره به زحمت می‌افتید، چه می‌توانید بکنید؟ حالت‌هایی که دلشوره در این گونه مواقع در بدنتان پدید می‌آورد - نظیر بی‌قراری، تپش شدید قلب یا عرق کردن - می‌توانند باعث پریشانی و سردرگمی بشوند، به خصوص وقتی ناگزیرید در برابر جمع ظاهر شوید و درباره‌ی موضوعی صحبت کنید. لیکن، مهم این است که با تمرکز بر آنچه باید انجام دهید بر دلشوره‌تان غلبه کنید. نفس عمیق می‌تواند مفید باشد، و همین‌طور تمرین و آمادگی از قبل تا حد امکان. علاوه بر این، عادت کردن به جنبه‌های ناخوشایند و ناخوانده‌ی دلشوره با انجام دادن مداوم کارهایی که اسباب زحمتتان می‌شوند.

هنگامی که، در نتیجه‌ی به تحرک درآمدن یک احساس، هشیار و گوش به زنگ

شده‌اید، باید شرایطی را که پس از تحقق وظیفه یا طرح مد نظر قادرند دلشوره‌تان را تسکین دهند در نظر بیاورید و نسبت به آن‌ها حساس باشید. مثلاً فرو نشاندن تأثیرات دیرپا و ماندگار دلشوره می‌تواند دشوار باشد، پس لازم است راهی سالم را برای آرام کردن خودتان در آن موقعیت از قبل طرح‌ریزی کنید. فعالیت‌های جسمانی از قبیل تمرین‌های ورزشی می‌تواند راهی عالی باشد برای رهایی از انرژی زیادی، یا ممکن است ترجیح دهید با یک دوش آب گرم یا استحمام به خودتان آرامش روحی ببخشید. دلشوره می‌تواند مثل یک دوست خوب هم باشد که شما را بیدار نگه می‌دارد، آن هم موقعی که وقت خواب است. مغزتان، همگام با گذشت دقیقه‌ها، دلشوره را به تحرک درمی‌آورد که، با یادآوری کارهایی که روز بعد باید انجام دهید، اسباب زحمت و موی دماغتان می‌شود. در چنین مواقعی، مهم‌تر از همه این است که چیزهای بااهمیت و بی‌اهمیت را از هم تفکیک کنید، برایتان مشخص شود که برای کدام امور می‌توانید راه‌حلی فوری بیابید و رسیدگی به کدام مشغله‌ها را بهتر است به روز بعد موکول کنید. قبل از آنکه به بستر بروید خاطرجمع شوید که یادآوری‌های ضروری را برای آنچه لازم است انجام دهید از قلم نینداخته‌اید. محیط اطرافتان را به نحوی سامان دهید که برطبق سیستمی قابل اعتماد همه چیز را به شما یادآوری کند؛ مثلاً با گذاشتن هرچه برای روز بعد احتیاج دارید در جایی مشخص، یا گنجاندن فهرست کارهایی که باید انجام دهید در تلفن همراه یا دفترچه‌ی یادداشت. در غیر این صورت، دوست عزیزتان، دلشوره، شما را از خواب می‌پراند تا کمکتان کند به یاد بیاورید.

خلاصه و نتیجه‌گیری

احساس دلشوره هنگامی به تحرک درمی‌آید که مغز تهدیدی نامطمئن را تجربه کند. دلشوره تلاطمی پدید می‌آورد که ممکن است آن را به شکل تنش عصبی، هیجان، بی‌قراری، یا دشواری برای استراحت و خوابیدن تجربه کنید. علاوه بر این، می‌تواند به هشیاری بیش از حد منجر شود و در نتیجه ممکن است مراقب‌تر، گوش به زنگ‌تر، محتاط‌تر و ملاحظه‌کارتر بشوید. لیکن دلشوره همچنین نیرو و تمرکزی به شما می‌دهد که توجهتان را هدایت می‌کند و می‌تواند، با ایجاد برخی احساسات و افکار، کل اعمالتان را جهت‌دهی کند. دلشوره می‌تواند باعث نگرانی راجع به چیزی در زمان حال یا آینده بشود و امکان دارد شما را به سمت کمال‌گرایی سوق دهد.

کمال‌گرایی مبتنی بر دلشوره می‌تواند خصلتی سودمند باشد، و همچنین می‌تواند زندگی روزمره‌تان را مختل کند. آثار بازمانده از دلشوره می‌تواند باعث آشفتگی خوابتان بشود یا شما را بیدار نگه دارد تا آنچه را باید انجام دهید به شما گوشزد کند. همواره یک استراتژی آماده داشته باشید تا مغزتان ناگزیر نشود، از بیم آنکه چیزی را فراموش کرده‌اید، خارج از ساعات کاری فعالیت کند و دلشوره را به تحرک وادارد.

تفاوت‌ها بین دلشوره و ترس پیچیده‌اند. هرچند مواقع و موقعیت‌هایی پیدا می‌شوند که ممکن است بخواهید به دلشوره، به مثابه‌ی احساسی که می‌تواند شما را در رسیدن به اهدافتان یاری کند، خوشامد بگویید، اما هیچ بعید نیست بخواهید از وضعیتی که ترس را فعال می‌کند بپرهیزید. برای درک فرق‌های بین دلشوره و ترس، فصل بعدی را مطالعه کنید که به پیچیدگی ترس می‌پردازد.

فصل سوم

پیچیدگی ترس

دیروقت شب، در حالی که قدم‌زنان تنها به طرف خانه می‌روید، صدای خش‌خش خفیف شخص یا جانوری را می‌شنوید که بر علف‌های خشک دوروبر پا می‌گذارد. از تجسم اینکه کسی یا چیزی میان سایه‌ها به کمین نشسته باشد، ضربان قلبتان تند می‌شود. باید بدوید؟ بهتر است آرام و بی‌حرکت بمانید و گوش تیز کنید؟

عموماً ترس را واکنشی به شمار می‌آورند در قبال چیزی‌انی که امنیت و ایمنی شما را تهدید می‌کند، مثلاً اینکه کسی ناغافل از میان بیشه‌ی پشت سرتان بیرون بجهد و شما را به هراس بیفکند. احساس ترس به شکلی خوفناک حس می‌شود و به شما هشدار می‌دهد که امکان دارد وجود جسمانی‌تان آسیب ببیند، و این امر به نوبه‌ی خود به شما انگیزه می‌دهد تا از خویش محافظت کنید.

از چشم‌اندازی تحول‌نگرانه، ترس انسان‌ها را از جانوران شکاری و سایر عواملی که بقای نوع بشر را تهدید می‌کردند محفوظ داشته. پس جای تعجب نیست که بعضی خطرهای این احساس را برمی‌انگیزند، زیرا ترس یاریتان می‌کند تا در امان باشید و از این رو ماهیتی انطباق‌پذیر، کاربردی و ضروری دارد. لیکن احساس‌ها جنبه‌ی تحول‌نگرانه‌ی مهم دیگری هم دارند، که مشخصاً درمورد ترس مصداق پیدا می‌کند و باید در نظر گرفته شود، و آن اهمیتشان است در تصمیم‌گیری و همچنین تنازع بقا. افراد **خصلتاً ترسو** - آن‌هایی که خصوصیت شخصیتی‌شان تحت سلطه‌ی ترس است - از ریسک‌هایی پرهیز می‌کنند که معمولاً سایرین آن‌ها را نسبتاً بی‌خطر می‌دانند، و وضعیت‌هایی را ترجیح می‌دهند که فاقد این ریسک‌ها باشند.

مثلاً، در تحقیقی در مورد ریسک کردن، شرکت‌کنندگان ترسو مدام قضاوت‌ها و انتخاب‌هایی می‌کردند که نسبتاً بدبینانه بودند و گستره‌ی خطر را در موقعیتی خاص فراخ‌تر می‌دیدند، برخلاف شرکت‌کنندگان شاد و خشمگین که عمدتاً، با قضاوت‌ها و انتخاب‌های نسبتاً خوش بینانه‌تر، خطر ریسک را نادیده می‌گرفتند. بر این اساس، آگاهی از احساس‌هایتان و اینکه چگونه می‌توانند بر تصمیم‌گیری‌تان در وضعیتی خاص تأثیر بگذارند، برای رویکردتان به زندگی، به کارهایتان و هدف‌هایتان مهم است.

ستیز، گریز یا چیزی دیگر

برای توصیف رفتار حیوان‌های مختلف هنگامی که مورد تهدید قرار می‌گیرند، به طور خاص، از واکنش‌های ترس‌محور ستیز یا گریز استفاده شده - برحسب اینکه بر جای می‌مانند و می‌ستیزند یا فرار می‌کنند تا از خطر رهایی یابند. البته این نکته نیز پذیرفته شده که حیوان‌ها و انسان‌ها واکنش‌های دیگری هم به تهدید دارند. انسان یا حیوانی که مورد تهدید واقع شده، ممکن است در پاسخ به تهدید بی‌حرکت بماند یا وانمود کند مرده و سر جایش «خشکش بزند»، یا واکنش ستیزه‌جویانه‌اش، به جای تهاجم، فریاد یا جیغ باشد، یا گریزش را به شکل جدا شدن از جمع بارز سازد. در نتیجه، برخی پژوهشگران الگویی بسیط‌تر را به جای واکنش ستیز/گریز پیشنهاد کرده‌اند، که عبارت است از «میخکوب، گریز، ستیز، هراس». عده‌ای دیگر توصیه کرده‌اند که واکنش‌های «کاهش فشار و مساعدت‌طلبی» هم باید در نظر آورده شوند، نظیر درخواست کمک از سایرین یا پشتیبانی اجتماعی، یا تلاش از هر طریق برای اینکه وضعیت کمتر تنش‌زا، مخاطره‌آمیز یا آزاردهنده باشد.

احساس ترس به شما آگاهی می‌دهد تا به هر نحوی که در آن لحظه‌ی خاص برایتان مفیدترین است از خود محافظت کنید. وقتی دلشوره سراغتان می‌آید، ممکن است تصور کنید اتفاق بدی در شرف وقوع است؛ وقتی گرفتار ترس می‌شوید، این اتفاق فی‌الواقع رخ داده. بعید نیست در زندگی‌تان با وضعیتی مواجه شده باشید که در آن هنگام شما را شدیداً ترسانده باشد. مردم اغلب ماجراهایی ترس‌آور را بازگو می‌کنند که پایانی خوش داشته‌اند. ولی هنگامی که درگیر چنین موقعیتی هستید، مغز و بدنتان در حالت آماده‌باش کامل‌اند تا راه‌حلی بیابند. دشوارترین قسمت قضیه موقعی است

که شما گرفتار شده‌اید و کنش‌های متداول ستیز، گریز یا میخکوب کارایی ندارند، و در نتیجه هراس بر وجودتان مسلط می‌شود. مثلاً، در نظر بگیرید چه حالی می‌شوید اگر مسافر هواپیمایی کوچک باشید و خلبان با اضطراب به شما اطلاع بدهد که موتور از کار افتاده. دهشتی که دچارش می‌شوید به شکل نبض تند، عرق‌ریزی، تنگی نفس و فکر مرگ بروز می‌کند. گرچه خلبان هنوز قادر است بی‌خطر فرود بیاید، اگر مکانی برای این عمل پیدا شود، مفرهای معمول برای محافظت از خودتان مسدود می‌شوند و شما باید بر تبحر شخصی دیگر تکیه کنید تا نجاتتان دهد. حتی در این حالت هم، ترستان به شما انگیزه می‌دهد تا به هر طریق ممکن از خود محافظت کنید. برخی افراد در چنین وضعیت‌هایی ممکن است برای حمایت از خویش دست به دعا بردارند یا به دامن مثبت‌اندیشی متوسل شوند.

ترس یا دلشوره

ترس و دلشوره هر دو در واکنش به تهدید به تحرک درمی‌آیند، به همین جهت تفاوت بینشان می‌تواند سردرگم‌کننده باشد. حتی در ادبیات روانشناسی نیز اغلب می‌بینید که این مفاهیم به شکل مترادف استفاده می‌شوند. ترس از ناشناخته، ترس از مرگ، ترس از آلودگی، ترس از پرواز، ترس از فاجعه، ترس از موفقیت و ترس از شکست عموماً «ترس» تلقی می‌شوند، لیکن عملاً آن‌ها را به صورت احساس دلشوره تجربه می‌کنیم. همچنین، هراس‌ها (phobias) را اختلال در دلشوره به حساب می‌آورند، هرچند واژه‌ی هراس (phobia) را به چیزهایی اطلاق می‌کنیم که ترسناک‌اند، نظیر حشرات، محیط‌های دربسته، ارتفاع یا آلودگی. اما تمایز قائل شدن بین ترس و دلشوره - تا جایی که ممکن باشد - در خور اهمیت است. این احساس‌ها را کلیدهایی پنداشته‌اند برای درک پویایی بیماری احساسی، زیرا می‌توانند به رفتارهایی بدل شوند که نتیجه‌شان اجتناب از برخی موقعیت‌هاست، یا به راه‌هایی بینجامد که در آن‌ها به گونه‌ای از نظر احساسی از خود محافظت می‌کنید که بازشناختن واقعیت یک وضعیت را با اختلال مواجه می‌سازد.

بعضی پژوهشگران، برحسب اینکه رفتارهای اجتناب‌کننده حضور بارز دارند یا پیامد قصد شما به اجتناب یا گریز منجر می‌شود، بین ترس و دلشوره تفاوت قائل می‌شوند.

حضور رفتارهای اجتناب‌کننده نشانگر ترس است، برخلاف دلشوره که ممکن است شخص را بسیار هشیار و مراقب نگه دارد، اما به اجتناب از وضعیت منجر نشود. لیکن، در برخی اختلال‌های دلشوره‌ای، نظیر هراس‌ها (phobias)، کانون تمرکز مشخص است و رفتارهای اجتناب‌کننده حضور بارز دارند - چه گیج‌کننده! شاید تمایزی واضح‌تر این باشد که دلشوره نشانه‌ای بدشگون است و شما را نسبت به تهدیدی آتی هشیار می‌کند، حال آنکه ترس به صورت آنی منجر به ضرورت عاجل دفاع از خویش می‌شود برای آنکه از مصیبتی قریب‌الوقوع در امان بمانید.

ترس و زخم روانی

در بعضی مواقع، ترسی قدیمی دوباره سر بیرون می‌آورد، حتی اگر وضعیت کنونی حقیقتاً طوری نباشد که وحشتزدگی را توجیه کند. این امر نمونه‌ای است از **اختلال تنش‌پسار روان‌زخمی** (اتپر)، که در آن پیامد رویدادی پیشین که در آن دچار خطر شده‌اید در زمان حال، از نظر عاطفی، باززیسته می‌شود. هرچند ممکن است از نظر عقلانی بدانید که مصون هستید، لیکن مغزتان خود به خود شما را برای مواجهه با وقوع بدترین رویداد آماده می‌کند - وضعیتی که تشخیص می‌دهد قبلاً اتفاق افتاده - که مخاطبش قدرت حافظه‌ی عاطفی در برآورد مغزتان از وضعیت است. واکنشی پساروان‌زخمی می‌تواند در اثر وضعیتی به تحرک درآید، مشابه زخمی روانی در گذشته، یا تاریخ وقوع زخم روانی، یا اندیشه‌ای خاص، یا در اثر رابطه‌ای که موضوعی را مطرح می‌سازد مشابه زخم روانی‌ای که قبلاً تجربه کرده‌اید. در مثالی ساده، افرادی که در یک تصادف رانندگی ماشینی از عقب به آن‌ها زده است، شرح می‌دهند که هفته‌ها یا ماه‌ها بعد از این بیم دارند که مبادا بار دیگر اتومبیلی از عقب به آن‌ها بزند، و در نتیجه مدام مراقب‌اند و، از آیین‌های بغل، پشت سرشان را نگاه می‌کنند و به پیشواز رویدادی می‌روند که از آن هراس دارند.

گرچه واکنش پساروان‌زخمی می‌تواند به وضعیتی مرتبط باشد که در آن ترس اصلی‌ترین احساس بوده، لیکن «اتپر» نوعی اختلال دلشوره‌ای است. خطر حضور آنی ندارد، بلکه بر اساس تجربه‌ای قبلی انتظار وقوعش را دارند و به پیشوازش می‌روند. بر این مبنا، در حالی که زخم روانی اولیه ترس را به تحرک درمی‌آورد، تنش پساروان‌زخمی دلشوره را به تحرک درمی‌آورد که به پیشواز ترس می‌رود.

ترس و رقابت

گرچه ترس می‌تواند به طرقی مثبت به شما انگیزه ببخشد، لیکن پژوهشگران دریافته‌اند که در وضعیت‌های رقابتی ترس اگر باعث شود که استراتژی‌تان را تغییر دهید، می‌تواند کسب موفقیت را مختل سازد یا مانعی برایتان باشد. مثلاً اگر حریف قوی‌تر باشد، احتمال دارد وسوسه شوید استراتژی رایج و معمولتان را، که در رقابت با کسی به کار می‌برید که مهارت‌هایی هم‌سطح شما دارد، تغییر دهید. پژوهشگران برای سنجش این نظریه، مطالعه‌ای را با استفاده از بازی شطرنج با زمان کنترل‌شده طراحی کردند. در این بررسی، بازیکنانی که حریفشان ضعیف‌تر یا هم‌سطح خودشان بود سریع‌تر بازی می‌کردند و شانس بُردشان افزایش می‌یافت. لیکن، در برابر حریف‌های قوی‌تر تمرکز بازیکنان بر این بود که نبازند، و آهسته‌تر، سنجیده‌تر و محتاطانه‌تر بازی می‌کردند. اما، با این عمل شانس بُردشان کاهش می‌یافت. در تلاش برای اجتناب از باخت، بازیکنان استراتژی‌شان را تغییر جهت داده بودند و به رویکردی محافظه‌کارانه‌تر معطوف ساخته بودند که تمرکزش بر این بود که مانع باخت شود و به این دلیل آهسته‌تر و سنجیده‌تر بود. احتمال بُرد بازیکنان هنگامی افزایش می‌یافت که در مقابل حریفان قوی‌تر همان استراتژی‌هایی را به کار می‌بستند که علیه حریفان هم‌زور استفاده می‌کردند. پس اگر در وضعیتی رقابتی از حریفان «می‌ترسید»، به خاطر داشته باشید اگر به همان استراتژی رایجتان پایبند بمانید، احتمال بُردتان بیشتر خواهد بود، تا اینکه رویکردی تدافعی را برگزینید.

ترس: برای شما چه نقشی دارد؟

بهترین کار این است که تردیدی را که مانع پیشروی‌تان است کنار بزنید یا اینکه بهتر است از خودتان محافظت کنید؟! مجسم کنید قصد موج‌سواری دارید، اما به علت «ترس»تان (که در این مورد عملاً دلشوره است) برای ریسک کردن دچار تردید هستید. آخرین باری که سعی کردید موج‌سواری کنید، هنگامی که خیلی جوان‌تر بودید، چیزی در آب شما را ترساند که امکان داشت کوسه باشد. با این حساب، آیا صحیح است مجدداً امتحان کنید؟ پاسخ به این نوع سؤال‌ها، وقتی تهدید خطری واقعی وجود دارد، دشوار است، حتی اگر این تهدید مربوط به زمانی دور باشد.

بازشناختن این نکته که ترس از چیزی و تبعیت از این نوع ترس‌ها کاملاً پذیرفتنی است می‌تواند امری صحیح و سالم باشد، اگر اختلال و مانعی در کل زندگی‌تان ایجاد نکند. مثلاً، ممکن است از آنچه در آب است بترسید، اما از شیرجه‌ی هوایی یا برف‌نوردی وحشت نداشته باشید. اما اگر از هر فعالیتی که شما را از ایمنی منزلتان دور می‌کند بترسید، شاید بد نباشد برای غلبه بر برخی از این دلشوره‌ها، که آن‌ها را به شکل ترس تجربه می‌کنید، کمک بطلبید. به طور کلی، عادی و مفید است که از بعضی چیزها وحشت کنید، به خصوص اگر تجربه‌ای قبلی داشته باشید که باعث ترستان بشود. اگر تصمیم گرفتید تلاش به خرج دهید تا بر چیزی فائق آیید که در گذشته باعث ترستان شده، صحبت با سایرین که در این زمینه سابقه و تجربه دارند می‌تواند سودمند باشد؛ همچنین، توصیه می‌شود راجع به موضوع تحقیق کنید تا احتمال‌های خطر را دریابید، و سپس آهسته شروع کنید. لیکن، اگر تشخیص دادید که تجربه‌ی احساس مرتبط با این فعالیت برایتان بیش از اندازه ناخوشایند است، به فکر فعالیتی مشابه باشید که بتوانید جایگزینش کنید. و به خاطر داشته باشید، اگر هیچ وقت نمی‌ترسیدید، هرگز از خودتان محافظت نمی‌کردید.

خلاصه و نتیجه‌گیری

ترس واکنشی است به تهدیدِ آنی امنیت یا ایمنی‌تان. شما را نسبت به احتمال اینکه از نظر جسمانی آسیب ببینید هشیار می‌کند، و این امر به نوبه‌ی خود به شما انگیزه می‌دهد تا از خودتان محافظت کنید. انسان‌ها و حیوان‌ها در قبال تهدید عکس‌العمل‌های گوناگونی نشان می‌دهند. احساس‌های ترس و دلشوره هر دو در پاسخ به تهدید به تحرک درمی‌آیند؛ لیکن، دلشوره نشانه‌ای بدشگون است، برخلاف ترس، که به صورتی آنی به ضرورت دفاع عاجل از خویش یا گریز منجر می‌شود. اختلال تنش‌پساروان‌زخمی (اتپر) با حافظه‌ی عاطفی مرتبط است، که در آن پیامد وضعیتی پیشین را که در آن دچار خطر شده بودید در زمان حال مجدداً تجربه می‌کنید. در «اتپر»، بر مبنای تجربه‌ی پیشین، به پیشواز خطر می‌روید؛ بدین ترتیب، در حالی که زخم روانی اولیه احساس ترس را به تحرک وامی‌دارد، تنش معمولی و مشابه ممکن است دلشوره را فعال سازد که به پیشواز ترس می‌رود. افراد از نظر اینکه خصلتاً ترسو باشند یا هم متفاوت‌اند؛ یعنی، از

نظر اینکه شخصیتشان چقدر تحت سلطه‌ی احساس ترس باشد. آن‌هایی که به میزان زیاد خصلتاً ترسو هستند از قبول ریسک‌هایی خودداری می‌کنند که عموماً برای سایرین نسبتاً بی‌زیان قلمداد می‌شوند.

احتمالاً به وضعیتی برخورد‌اید که در آن بیم داشته باشید مبدا از بابت چیزی خجالت‌زده بشوید، هرچند در واقع نسبت به احتمال خجالت‌زدگی دچار دلشوره بوده‌اید. به هر صورت، خجالت‌زدگی همواره پیش می‌آید، و چه بسا درک بهتر آن بتواند وقتی مجدداً خجالت‌زدگی در وجودتان فعال شد کمکتان کند. احساس خودآگاه خجالت‌زدگی موضوع فصل بعد است.

خجالت‌زدگی: انگشت‌نما شدن تأسف‌بار

مجسم کنید روی نیمکتی نشسته‌اید که از قضا شیرینی شکلاتی کسی دیگر قبل از شما بر آن شُره کرده. بلند می‌شوید و می‌بینید که پشت شلوارتان که رنگش هم روشن است در ناجورترین قسمتش لک شده! تمام روز باید با لکه‌ی شکلات این ور و آن ور بروید، و از خودتان بپرسید آیا سایرین تصور می‌کنند که نتوانسته‌اید به موقع خودتان را به دستشویی برسانید. خجالت‌زده‌اید، که این برای دیگران نشانه‌ای است دال بر اینکه از قاعده‌ی رفتاری تخطی کرده‌اید، هرچند آنچه رخ داده تقصیر شما نبوده. پس، خودتان را ناگزیر می‌بینید قضیه‌ی لکه‌ی شکلات را توضیح دهید و آنچه را پیش آمده با شرح و بسط بسیار تعریف کنید تا در آنچه مایه‌ی خجالت‌زدگی‌تان است از خودتان رفع تقصیر کنید. یا شاید فقط پلووری را دور کمرتان ببندید تا لکه را بپوشاند. حتی هنگامی که تقصیر از شما نیست، ممکن است، بر پایه‌ی آنچه تصور می‌کنید شخصی دیگر نسبت به شما یا وضعیت می‌پندارد، خجالت‌زده باشید.

در اکثر موارد، خجالت‌زدگی وقتی رخ می‌دهد که تصادفاً کاری کرده‌اید، و از این رو کاملاً نابجاست که نسبت به خودتان احساسی منفی داشته باشید وقتی ابداً قصد نداشته‌اید عامدانه قاعده‌ای اجتماعی را نقض کنید. به عقیده‌ی پژوهشگران، اکثر خجالت‌زدگی‌هایی که افراد دچارشان می‌شوند شامل مواردی است از قبیل سکندری خوردن و زمین افتادن، ریختن نوشابه بر خودشان، جرخ‌زدگی شلوارشان، پنچر یا خاموش شدن اتومبیلشان، آشکار شدن افکار و احساس‌های نهفته‌شان، نفخ و بادگلو

در کردن تصادفی، جلب توجه ناخواسته، و فراموش کردن نام سایرین. احتمالاً، لازم نیست وقت زیادی بگذارید تا یک مورد را به یاد بیاورید که دچار خجالت‌زدگی شده‌اید، زیرا خجالت‌زدگی عموماً تجربه می‌شود.

با این حساب، خجالت‌زدگی به چه درد می‌خورد اگر این‌قدر معذبتان می‌کند؟ قابلیت‌مان برای خجالت‌زده شدن این کاربرد را دارد که حافظ نظم اجتماعی باشد، زیرا افراد به واسطه‌ی خجالت‌زده شدن با سایرین ارتباط برقرار می‌کنند، موجودیتشان را به رسمیت می‌شناسند و تأسفشان را از عمل ناپسندی که از آنان سرزده ابراز می‌دارند و خواهند کوشید که در آینده بهتر و مناسب‌تر رفتار کنند. تجربه‌ی خجالت‌زدگی هشیارتان می‌کند که از رفتار مطابق برخی معیارهای اجتماعی قصور ورزیده‌اید و این امر تهدیدی است علیه ارزیابی مساعد و مطلوب دیگران از شما، و همچنین ارزیابی شخصی‌تان از خود را به مخاطره می‌اندازد. مثلاً، اگر وسط صحبتتان در برابر جمع ناخواسته به صدای بلند باد گلو در کنید، خجالت‌زدگی مرتبط خواهد بود با دغدغه‌تان در مورد اینکه سایرین، که عموماً نظر بسیار مثبتی نسبت به شما دارند، به نحوی انتقادآمیز درباره‌تان قضاوت خواهند کرد و همین‌طور خودتان چه قضاوتی نسبت به خویش خواهید داشت.

خجالت‌زدگی، در کنار احساس تقصیر، شرم و سربلندی، یکی از احساس‌های خودآگاه قلمداد می‌شود. از آنجایی که خجالت‌زدگی در ارتباط با سایرین پیش می‌آید، احساسی عمومی است که باعث می‌شود خود را انگشت‌نما و مضحکه تصور کنید، معذب بشوید و بابت عمل ناشایستی که - تصادفی یا عمداً - از شما سر زده وجودتان لبریز تأسف شود. در بطن خجالت‌زدگی و سایر احساس‌های خودآگاه با حضور بالقوه‌ی کسی دیگر مواجهیم که کردارها، فکرها و احساس‌هایمان را، بر مبنای معیارهای حاکم بر رفتارمان، به گونه‌ای منفی ارزیابی می‌کند. حالا بیایید بررسی کنیم از چه راه‌هایی خجالت‌زدگی می‌تواند سایرین را نسبت به احساس شما هشیار کند.

نشانه‌های خجالت‌زدگی

نشانه‌های انسانی خجالت‌زدگی عبارت‌اند از چشم انداختن به زیر، کنترل‌های لب‌خند (نظیر لب‌خندی که پس‌رانده می‌شود یا لب‌خندی که در آن فقط گوشه‌های لب بالا می‌روند)، سر برگرداندن‌ها، و لمس کردن صورت. خجالت‌زدگی را با **دلشوره‌ی**

اجتماعی مرتبط دانسته‌اند - تجربه‌ی شدید دلشوره در وضعیت‌های اجتماعی به ویژه وضعیت‌های غیرخانوادگی - زیرا نشانه‌های خجالت‌زدگی و دلشوره‌ی اجتماعی مشترک‌اند، نظیر ترس از ارزیابی منفی و اجتناب از چشم در چشم شدن. لیکن، افرادی که دچار دلشوره‌ی اجتماعی هستند، به نحوی کاملاً متفاوت و برخلاف آن‌هایی که خجالت‌زده‌اند حالت‌های چهره‌ی سایرین را پردازش می‌کنند. در حالی که فرض را بر این گذاشته بودند که افراد خجالت‌زده از چشم در چشم شدن با دیگران پرهیز می‌کنند، هرچند محتاطانه توجهشان به این است که سایرین چگونه نگاهشان می‌کنند، پژوهشگران دریافته‌اند که چنین نیست و اشخاص خجالت‌زده، برخلاف کسانی که دچار دلشوره‌ی اجتماعی هستند، بازخورد عاطفی عملشان را نزد مخاطبانشان می‌جویند تا آسیبی را که ناشی‌گری اجتماعی‌شان موجبش شده، جبران کنند. بدین ترتیب، گرچه افراد خجالت‌زده ممکن است نگاهشان را بدزدند و چشم به زمین بدوزند، در عین حال به دنبال سرنخ‌هایی در مورد واکنش‌های عاطفی سایرین می‌گردند و این جست‌وجو را از طریق حالت‌هایی پی می‌گیرند که چشمان اشخاص دیگر حامل و ناقلش هستند. پس با وجود اینکه معمولاً می‌پنداشتیم که آدم‌های خجالت‌زده فقط نگاهشان را می‌دزدند و به سویی دیگر می‌چرخانند، اکنون چنین تصور می‌شود که آن‌ها به حالات چهره‌ی سایرین هم خیره می‌شوند، به خصوص به چشم‌ها، و مقصودشان این است که سرنخ‌هایی بیابند که به کمکشان بتوانند تصمیم بگیرند چگونه می‌توانند تصور نامطلوب سایرین را اصلاح کنند، یا صرفاً بفهمند آیا کسی متوجه رفتار خجالت‌آورشان شده یا نه.

نشانه‌ی دیگر خجالت‌زدگی سرخ شدن از شرم است. گرچه، همه موقع خجالت‌زدگی سرخ نمی‌شوند. برافروخته شدن چهره هنگامی رخ می‌دهد که فعال شدن یک احساس باعث شود غده‌های شما هورمون آدرنالین را در بدنتان ترشح کنند. تأثیر آدرنالین بر سیستم عصبی‌تان باعث می‌شود مویرگ‌هایی که خون را به پوستتان انتقال می‌دهند پهن‌تر شوند. در اثر نزدیک‌تر شدن خون به سطح پوست، چهره‌تان برافروخته می‌شود. نکته‌ی جالب توجه در سرخ شدن این است که دریافت‌کننده‌ها در رگ‌های گردن و گونه‌های انسان در واکنش به تهدید اجتماعی منبسط می‌شوند. در حالت خجالت‌زدگی، آنچه مورد تهدید قرار می‌گیرد پذیرش اجتماعی است. لیکن، سرخ شدن می‌تواند برای شما مزیت باشد چون نشانه‌ی مشخص تأسف صادقانه است؛ سرخ شدن به سایرین نشان می‌دهد که بدبیناری یا تخلف اجتماعی‌تان را

بازمی‌شناسید و قبول می‌کنید و موجب اعتماد و قضاوت مثبت ناظران می‌شود. به عبارت دیگر، پژوهشگران پی برده‌اند افرادی که بابت تخطی اجتماعی‌شان خجالت‌زده می‌شوند بیشتر از کسانی که چنین نمی‌کنند مستعد آن‌اند که مورد محبت، بخشش و اعتماد واقع شوند، و در نتیجه، خجالت‌زدگی‌شان آبرویشان را می‌خرد. بر این اساس، خجالت‌زدگی جنبه‌ی مثبتی هم دارد، هرچند هنگامی که تجربه‌اش می‌کنید آرزو می‌کنید کاش هرگز رخ نمی‌داد.

وقتی خجالت‌زدگی مطابق قواعدی دیگر عمل می‌کند

در وضعیت‌ها و موقعیت‌های اجتماعی خاص، رفتاری که در حالت عادی خجالت‌آور تلقی می‌شود ممکن است بامزه و خنده‌دار به حساب بیاید یا اسباب خجالت‌زدگی شخص خاصی نشود. مثلاً، احتمال دارد باد گلو در کردن در حضور خواهر و برادر، شریک زندگی یا رفیقی صمیمی باعث خجالت نباشد. لیکن، همین عمل اگر در حضور یک غریبه یا شخصی که بر شما اقتدار دارد یا از جایگاهی بالا برخوردار است اتفاق بیفتد احتمالاً شما را خجالت‌زده می‌کند. به عنوان مثال در برابر کارفرما، یا معلم یا والدین بهترین دوست تان. بدین ترتیب، هنگامی که خجالت‌زدگی به تحرک درمی‌آید، مغزتان عرصه‌ی اجتماعی مرتبط با آن را نیز در نظر می‌آورد.

در برخی موقعیت‌ها، احساس مباهات شخص خودتان یا حتی تمایل‌تان به جلب توجه می‌تواند عامل بروز خجالت‌زدگی باشد. فرض کنید، مثلاً، لباسی نو یا زیورآلاتی تازه را بر خود دارید و امیدوارید سایرین آن را برازنده‌ی شما بدانند. اما اگر کسی به جذابیت ظاهرتان اشاره کند، به جای آنکه احساس مباهات کنید، معذب و خجالت‌زده می‌شوید. بدین ترتیب، خجالت‌زدگی می‌تواند نتیجه‌ی خودآگاهی و در معرض تماشا بودن نیز باشد، حتی اگر چنین وضعیتی در ارتباط با چیزی مثبت باشد و نه منفی.

وقتی خجالت‌زدگی سایرین دامنگیرتان می‌شود

هنگامی که از یک دوست رفتاری سر می‌زند که از نظر اجتماعی نامناسب است، ممکن است، مثل خیلی‌های دیگر، تصور کنید که این امر به حُسن شهرت و حیثیتتان

لطمه می‌زند. پژوهشگران شش وضعیت مختلف را بررسی کرده‌اند که ناظران در آن‌ها افراد مرتبط با شخصی را که رفتارش در ملا عام توهین‌آمیز بود - کسی که به صدای بلند آروغ زد - درجه‌بندی کردند. کسانی که با افراد اهانت‌کننده دوستی یا ارتباط داشتند اغلب بر این عقیده بودند که قضاوت منفی درباره‌ی رفیقشان شامل آن‌ها نیز می‌شود. لیکن، ناظران نسبت به افراد مرتبط با اشخاص اهانت‌کننده قضاوتی سختگیرانه نداشتند. پس وقتی دوستی مرتکب یک خطای اجتماعی بزرگ می‌شود، گمان نبرید که الزاماً شما هم با او مورد قضاوت قرار می‌گیرید.

عمل خجالت‌آور غیرعامدانه‌ی یک دوست هم می‌تواند بر شما تأثیر بگذارد، به خصوص اگر مستعد خجالت‌زدگی باشید. به شرکت‌کنندگان در یک بررسی تحقیقی این امکان داده شد تا با آگاه کردن شخصی دیگر از موقعیتی که می‌تواند مایه‌ی خجالتش شود او را کمک کنند؛ مثلاً اگر لکه‌ای جوهر بر صورتش بود، موقعی که می‌خواست در یک مصاحبه شرکت کند، یا دچار ایرادی موقتی بود، مثلاً تکه‌ای خوراکی بین دندان‌هایش جا مانده بود. آن دسته از شرکت‌کنندگان در این بررسی که خودشان نسبت به خجالت‌زدگی حساس‌تر بودند برای کمک به سایرین بیشتر تردید نشان می‌دادند، اگر به نظرشان می‌آمد مساعدتشان ممکن است باعث خجالت‌زدگی شخص ذیربط بشود.

چنانچه مستعد خجالت‌زدگی باشید، امکان دارد تأمل بیشتری بکنید راجع به اینکه چه حالی به شما دست می‌دهد، اگر کسی دیگر به نحوی محبت‌آمیز و دوستانه از موقعیتی خجالت‌آور نجاتتان دهد؛ به عنوان مثال، متوجه‌تان کند که روی تکه‌ای شکلات نشسته‌اید. سپس تصمیم بگیرید آیا به ریسکش می‌ارزد عملی مشابه را برای دوستانی انجام دهید که ممکن است نادانسته اسباب خجالت‌زدگی خودشان شده باشند.

خجالت‌زدگی: برای شما چه نقشی دارد؟

اتفاق خجالت‌آوری را که برایتان پیش آمده به یاد بیاورید. بعید نیست خیال کنید هر کس دیگر هم جای شما بود از آن وضعیت خجالت‌آور همان قدر معذب می‌شد. این واقعیت که مردم میزان توجه سایرین را به ظاهر و اعمالشان بیشتر از آنچه هست ارزیابی می‌کنند، به پدیده‌ای در روانشناسی اجتماعی مربوط می‌شود که آن را به نام

تأثیر نورافکن می‌شناسند. گرایش افراد به این است که رویدادی خجالت‌آور را که در آن نقش اصلی داشتند به صورت مکرر در ذهن بازآفرینی کنند.

کمی از خجالت‌زدگی‌تان فاصله بگیرید و مجسم کنید چگونه باززیستن پی در پی رویداد در ذهنتان می‌تواند بر احساس، نحوه‌ی رفتارتان در جمع و روحیه‌تان به طور کلی اثر بگذارد. به احتمال زیاد مفید و مثبت نخواهد بود. چسبیدن به اشتباه‌های خجالت‌آور می‌تواند عزت‌نفس‌تان را تقلیل دهد و تصور کلی‌تان از خویش را خدشه‌دار کند. شما نمودار خطاهایتان نیستید! برعکس، خطاهایتان می‌توانند شما را یاری کنند تا بیاموزید و رشد کنید. قطعاً و بی‌تردید، مواقعی پیش می‌آید که دوستان‌تان می‌خواهند هر اتفاق بامزه‌ای را که در آن حسابی اسباب خجالت‌زدگی خودتان شدید به یادتان بیاورند. همه از خجالت‌زدگی بیم دارند، منجمله دوستان‌تان، و به همین خاطر است که ترجیح می‌دهند بر اشتباه‌های شما تمرکز کنند تا بر خطاهای خودشان. واکنش صحیح و صادقانه این است که لبخند بزنید و قبول کنید که وضعیت افتضاحی بود. بعد بی‌خیالش بشوید و و به یاد داشته باشید که افرادی که نشان می‌دهند بابت رفتار اجتماعی نادرستشان خجالت‌زده‌اند بیشتر محبوبیت کسب می‌کنند.

خلاصه و نتیجه‌گیری

اکثر خجالت‌زدگی‌هایی که افراد دچارش می‌شوند در نتیجه‌ی رفتارهای تصادفی و ناخواسته است، و، علاوه بر این، موقعیت‌های مثبتی وجود دارند که ممکن است، به جای احساس مباهات، معذب شوید. خجالت‌زدگی باعث می‌شود تصور کنید انگشت‌نما شده‌اید، رفتارتان ناشیانه و مضحک است، احساس ناخشنودی کنید و وجودتان از تأسف انباشته شود، زیرا خجالت‌زدگی شما را نسبت به قصورتان در رفتار مطابق با معیارهای اجتماعی هشیار می‌کند. افرادی که خجالت‌زده‌اند نشانه‌هایی مرتبط با واکنش‌های سایرین را می‌جویند، و برای این کار در وهله‌ی اول به حالات آن‌ها دقت می‌کنند که عمدتاً از نگاهشان معلوم می‌شود. خجالت‌زدگی ارتباط تنگاتنگی با سرخ شدن دارد؛ لیکن، همه‌ی مردم موقع خجالت‌زدگی سرخ و برافروخته نمی‌شوند. افرادی که بابت تخلف‌های اجتماعی‌شان خجالت‌زدگی نشان می‌دهند بیشتر از کسانی که چنین نمی‌کنند مورد محبت، بخشش و اعتماد واقع می‌شوند. خجالت‌زدگی ناشی از وضعیت‌های ناجوری است که امیدوارید کسی متوجهش

نشود. برخی پژوهشگران احساس چنین استدلال کرده‌اند که جنبه‌هایی از خجالت‌زدگی شکل خفیف‌تر شرم مرتبط با ارزیابی منفی خویش‌اند. گرچه خجالت‌زدگی و شرم احتمالاً به نوعی با هم مرتبط‌اند، اما رفتارهای ناشی از آن‌ها حالت‌های قیافه و وضعیت‌های متفاوت اندام را در بر می‌گیرند و همین امر آن‌ها را به عنوان احساس از هم متمایز می‌سازد. در هر صورت، خجالت‌زدگی از شرم، که در فصل بعد به آن می‌پردازیم، خفیف‌تر و ناچیزتر است.

فصل پنجم

پنهان شدن از شرم

تجربه‌ی شرم به شکل خودآگاهی حاد است و باعث می‌شود بخواهیم پنهان شویم. لیکن بعضی اشخاص شرم خودشان را مخفی می‌کنند و آن را ماهرانه گریبانگیر دیگران می‌سازند. ماتیو درگیر چنین وضعیتی شد؛ او در دل احساس می‌کرد که شایستگی نامزدش را ندارد و گمان می‌برد که او ترکش خواهد کرد و کسی دیگر را به جایش برخواهد گزید. نامطمئن بود و به دلایل متعدد دیگر، که سرمنشأ واقعی شرمش بودند، خود را نامناسب می‌دانست. اما از آنجایی که در آن هنگام قادر نبود با احساساتش کنار بیاید و مدارا کند، راهایی برای تقویت اعتماد به نفس و احساس شایستگی پیدا کرد که بهایشان را، متأسفانه، نامزدش می‌پرداخت. او عمداً احساس حسادت و خودآگاهی نامزدش را برمی‌انگیخت، و تدریجاً دختر بی‌نوا دچار عدم اعتماد به نفس شد و خود را نامناسب پنداشت، و از این طریق ماتیو توانست بر او مسلط شود و او را محتاج تأیید خود کند. در نتیجه، نامزد ماتیو مدام احساس می‌کرد ایرادی دارد و می‌خواست بداند ماتیو چه می‌کند و خیال می‌کرد او با دختر دیگری است که دوستش دارد، و از خود می‌پرسید آیا آن قدر جذاب یا باهوش هست که لایق ماتیو باشد. بدین ترتیب، ماتیو توانست، به نوعی، شرم خویش را به نامزدش منتقل کند و نتیجه آن شد که اعتماد به نفس و اطمینان خودش بالا رفت.

رفتار ماتیو نمونه‌ای است که نشان می‌دهد چگونه ممکن است فردی بکوشد برای رهایی یافتن از شرم آن را بر شخصی دیگر تحمیل کند؛ خواه این شخص

دوست باشد یا حریف. با توجه به اینکه تجربه‌ی شرم بی‌اندازه ناخوشایند است، جای تعجب ندارد که مردم سعی کنند با توسل به ترفندهای متعدد از حالت شرمزدگی خلاص شوند. ممکن است بکوشند آنچه را مایه‌ی شرمشان شده از یاد ببرند، وضعیت یا رویداد مربوط را به گونه‌ای متفاوت تفسیر کنند تا متقاعد شوند که نباید شرمسار باشند، یا، مانند ماتیو، احساس شرمزدگی‌شان را بر دوش کسی دیگر بگذارند.

سرزنش یا تحقیر دیگران شیوه‌ای است برای مبرا ساختن شخص شرمزده از آنچه احساس می‌کند. شخص ممکن است، به منظور رهایی از تأثیرات حقارت‌بار شرم، شایستگی دیگران را منکر شود و آنان را خوار بشمارد. بر این اساس، شخص ممکن است سعی کند برای روحیه دادن به خود به دنبال ایرادهای دیگران بگردد تا آنان به نظرش شرم‌آور بیایند. این نظر قطعاً در مورد رفتار افراد قلدرمآب صدق می‌کند. کسانی که قلدری می‌کنند یا سایرین را دست می‌اندازند می‌توانند به آسانی دریابند چه چیزی دیگران را شرمزده می‌کند، و مهارت بالایی دارند برای آنکه احساس شرم را در اطرافیانشان به تحرک دریاورند. به این ترتیب، شرم را به احساسی «مسری» بدل می‌سازند. عموماً، مردم بر این باورند که احساس عزت نفس آدم‌های قلدرمآب بسیار پایین است. برخلاف آن‌ها، پژوهشگران پی برده‌اند که افرادی که قلدری می‌کنند عزت نفس بالایی دارند، و بسیار **مستعد شرم‌اند** - بیم دارند مبدا شکست‌ها و کاستی‌هایشان علنی شوند. رفتار پستشان با سایرین باعث ارتقای ارزیابی‌شان از خویش می‌شود، زیرا توجه خودشان و دیگران را از جنبه‌هایی از شخصیتشان منحرف می‌کند که آن‌ها را مایه‌ی شرم می‌دانند. شرمی که قلدرها آن را مخفی می‌کنند با گرایششان به غرور گستاخانه مرتبط است که در فصل هفتم به آن می‌پردازیم.

چه چیز شرم را به احساسی چنین ناخوشایند و نیرومند بدل می‌سازد که می‌تواند شخص را، برای خلاصی از آن، به هر اقدامی وادارد؟ به احتمال زیاد، علتش این است که شرم ظاهراً فرد را از درون تحلیل می‌برد.

شرم و انگاشت‌ان از خویش

شرم، به مثابه‌ی احساسی خودآگاه، شما را از احساسِ درونی عدم کفایت، بی‌مقداری، ننگ یا تأسفی آگاه می‌سازد که ممکن است سایرین از آن باخبر یا بی‌خبر باشند. به طور کلی، وقتی شرم به تحرک درمی‌آید، نسبت به کیستی خودتان - کل

کیستی‌تان - احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنید. از آنجایی که شرم می‌تواند منجر به این شود که احساس کنید تمام وجودتان پر از ایراد و معیوب است، باعث می‌شود بخواهید مخفی یا ناپدید شوید. شرم مقصودی اجتماعی دارد: دورنمای تجربه کردن شرم می‌تواند شما را از رفتار خودانگیخته و تابع امیال آنی بازدارد و نگذارد عملی از شما سر بزنند که از نظر اجتماعی نامناسب تلقی می‌شود.

اغلب شرم را با احساس تقصیر - احساسی که ممکن است در اثر خلاfi دچارش شوید که احساس ندامت را گریبانگیرتان می‌سازد و آرزو می‌کنید بتوانید جبران و اصلاحش کنید - اشتباه می‌گیرند. در حالی که نیاز مبرم به پذیرش تقصیر، یا صحبت با دیگران درباره‌ی وضعیتی که شما را گرفتار احساس تقصیر کرده، احتمالش زیاد است، علنی ساختن شرم‌تان احتمال خیلی کمتری دارد. در واقع، بیشترین احتمال این است که آنچه را احساس می‌کنید پنهان نگه دارید، زیرا شرم بین عملتان و شخص خودتان - آنچه کرده‌اید در تقابل با آن که هستید - تمایز قائل نمی‌شود. از این رو، وقتی با شرم سر و کار داریم، برخلاف تقصیر، رفتار «بد» و شخص «بد» از یکدیگر جدایی‌ناپذیرند.

یک نفر، یک موقعیت، یا یک وضعیت می‌تواند شرم را در وجودتان به تحرک در بیاورد، اما ناکامی در نیل به هدف‌ها یا معیارهایتان نیز می‌تواند چنین پیامدی داشته باشد. وضعیتی، واقعی یا تخیلی، می‌تواند واکنش شرم را فعال کند، وقتی در هر گونه رقابت خود را کمتر از سایرین ببینید؛ وقتی دیگران از اطلاعاتی باخبر شوند که قصد مخفی کردنش را دارید؛ یا اگر پیشاپیش تصور کنید که بعضی توانایی‌ها و قابلیت‌ها را فاقد هستید یا به شکلی نامناسب از آن‌ها برخوردارید، نظیر عقل، آراستگی ظاهری یا عملکرد. برداشت و استنباط شما از رویداد یا وضعیتی خاص، بیش از خود همان رویداد یا وضعیت در ایجاد شرم نقش دارد.

شرم و عصبانیت

هر وضعیتی که خویشتن شما را بکاهد و شرم را به تحرک در بیاورد می‌تواند عصبانیت یا حتی خشم و غضب را نیز فعال کند. این امر، از جمله، وضعیت‌هایی را شامل می‌شود که مقایسه را برمی‌انگیزند، ترس از طرد شدن را تداعی می‌کنند، یا خیال‌پروری‌هایی را راجع به خوشبختی نسبی حریف موجب می‌شوند. عصبانیتی که به جان شخص

شرم‌زده می‌افتد، مانند زهری است که تمام وجود را تخریب می‌کند و بخش عمده‌ای از تفکر آگاهانه را به خود مشغول می‌دارد.

از آنجایی که شرم احساسی است دردناک و ویرانگر، نظریه‌پردازان و متخصصان بالینی فرض را بر این گذاشته‌اند که سایر اشکال احساس منفی، و مشخصاً عصبانیت، اغلب به جای آن بارز می‌شوند. عصبانیت به شخص امکان می‌دهد که شماتت و سرزنش را متوجه عاملی بیرونی کند، و از این طریق بر هر گونه کمبود یا احساس لو رفتن درونی سرپوش بگذارد. محتمل‌تر این است که افراد مشخصاً آسیب‌پذیر در قبال شرم، هنگامی که با شکست یا تحقیر و تمسخر سایرین مواجه می‌شوند، شرمشان را پنهان کنند و، در عوض، عصبانیت نشان دهند. نتیجه‌ی عصبانیت این است که عاملی بیرونی را مسبب رویدادی شرم‌آور قلمداد کنید، مثلاً به خود بقبولانید که کسی دیگر عملی ناروا در حقتان کرده، به جای آنکه خودتان و کاستی‌هایتان را بابت آنچه رخ داده سرزنش کنید. پژوهشگران خواستند یقین حاصل کنند آیا واکنش‌های خشم‌آلود مبتنی بر شرم مشخصاً نزد نوجوانان کم‌سال رخ می‌دهند - دورانی که اشخاص نسبت به شرم بسیار آسیب‌پذیرند. یافته‌هایشان با این نظر که شرم می‌تواند خشم و خصومت را علیه دیگران فعال سازد - عصبانیتی مبتنی بر شرم را که از آن به عنوان **غضب حقارت‌بار** یاد می‌کنند - مطابقت داشتند و مؤید آن بودند.

ترس از شکست

هنگامی که از شکست می‌ترسید، از خود می‌پرسید سایرین چه فکری ممکن است درباره‌تان بکنند یا خودتان چه نظری به خویش پیدا خواهید کرد، اگر موفق نشوید طرح و نقشه‌تان را جامه‌ی عمل بپوشانید یا تلاش‌هایتان برای نیل به هدف ناکام بمانند. هراس از شکست می‌تواند شما را پیش براند تا به مقصود برسید یا می‌تواند به درماندگی و شرم منجر شود. بر این اساس، ترس از شکست می‌تواند تحرک و انگیزه ببخشد، یا می‌تواند به سقوط و از پای افتادگی بی‌انجامد.

برای استفاده‌ی خردمندانه از ترس از شکست، ضروری و سودمند است که ابتدا مفهوم صحیح این عبارت را درک کنیم. مقوله‌ی ترس از شکست متأسفانه نادرست نامگذاری شده، زیرا ترس از شکست با احساس ترس ارتباط ناچیزی دارد - در واقع با

احساس دلشوره و شرم مرتبط است. علاوه بر این، ترس از شکست به خود شکست ربطی ندارد، بلکه به دلشوره‌ی تجربه‌ی شرم ناشی از شکست مربوط می‌شود. با این حال، دچار شدن به «ترس از شکست» به هر صورت از تجربه‌ی «دلشوره‌ی احتمال شرم» به مراتب بهتر است. بر این اساس، به منظور اجتناب از هر گونه حقارت ناشی از ناکامی در نیل به اهداف، نهایت تلاشتان را می‌کنید که به هدفتان دست یابید. چقدر جالب است که هراس از امکان تجربه‌ی یک احساس به بعضی اشخاص انگیزه می‌دهد تا اهدافشان را تحقق ببخشند! اما وقتی در نظر بگیرید که آنچه در ترس از شکست از آن اجتناب می‌شود همانا شرم است، انگیزه‌ی اجتناب از آن مفهوم می‌یابد - شرم احساسی است که مردم از آن بیم دارند.

لیکن، برای بعضی‌ها، ترس از شکست می‌تواند به تسلیم منجر شود و تن دادن به تجربه‌ی آشنای شرم. صرف‌نظر کردن یا دست کشیدن از تلاش راه‌های دیگری هستند برای حفاظت از خویش در برابر دلشوره‌ی مرتبط با شکست. متأسفانه، پیغام‌هایی وجود دارند که در ضرورت وقوع شکست باید به خود منتقل کنید. شکست می‌تواند این تصور را به شما القا کند که بی‌ارزش هستید و این انتظار را برانگیزد که سایرین از نظر عاطفی یا به صورت فیزیکی شما را ترک خواهند کرد زیرا به قدر کافی شایستگی ندارید. از این رو، ترس از شکست می‌تواند انگیزه‌دهنده باشد و محرکی بشود برای آنکه بر هدفتان تمرکز کنید، یا می‌تواند به حالتی دردناک و آزاردهنده بدل شود.

شرم از منظر فرهنگی

شرم دربرگیرنده‌ی ارزیابی‌ای است از مفهوم خوشتنتان، لیکن مفهوم خوشتنتان از فرهنگی که در آن زندگی می‌کنید نیز تأثیر می‌پذیرد. اصول کنفوسیوس در فرهنگ چینی بین دو پنداشت از خوشتن تمایز قائل می‌شود، که عبارت‌اند از «منِ بزرگ» و «منِ کوچک»؛ «منِ بزرگ» بر جمع دلالت دارد، مثلاً خانواده، جامعه، یا کشور، حال آنکه «منِ کوچک» معطوف به خوشتنِ شخصی است، که جزئی از آن گروه‌ها به شمار می‌آید. در جامعه‌ی چینی، از افراد انتظار می‌رود که «منِ کوچک»‌شان را برای تحقق پذیرفتن آرمان والای اخلاقی «منِ بزرگ»‌شان فدا کنند. هرچند این مقوله روشنفکرانه و نظری است، پژوهشگران از طریق یک آزمایش «منِ بزرگ» و «منِ کوچک» را

در افراد فعال ساختند. آنان دریافتند که هنگامی که افراد صرفاً بر خودشان، بر «منِ کوچک» شان، متمرکزند، احتمال اینکه ارزیابی‌شان از خویش سختگیرانه‌تر باشد بیشتر است، و در نتیجه شکست را با شرم تجربه می‌کنند. برعکس، وقتی تصور می‌کنند رفتارهایشان به گروه‌هایی که جزو «منِ بزرگ» شان اند لطمه زده‌اند، این احتمال فزونی می‌گیرد که به جای شرم دچار احساس تقصیر شوند. برطبق نتیجه‌ی این بررسی، چگونگی احساس‌مان، و نه صرفاً چگونگی تفکرمان، در پنداشتمان از خویش‌نمان و از چگونگی عملکردمان در جامعه نقش دارد.

شرم: برای شما چه نقشی دارد؟

تجربه‌ی شرم، فارغ از عاملی که آن را فعال کرده، به پنداشت شما از خویش لطمه می‌زند. علاوه بر بسیاری احساس‌ها که با شرم همراه‌اند، نظیر رشک، عصبانیت، خشم و دلشوره، می‌توانیم اندوه، افسردگی، تحلیل رفتن روانی، انزوا و خلأ درونی را نیز با آن ملازم بدانیم؛ و اینجاست که شرم می‌تواند به احساسی خطرناک بدل شود. هنگامی که شرم به صورتی فراگیر بر وجود مسلط می‌شود، قادر است بر دیدگاهتان نسبت به خود و چگونگی ارزیابی‌تان از چشم‌انداز بازیافتن پنداشتی مثبت از خویش رنگ منفی بدهد. حتی در این حالت، مردم از پیامدهای شرم بهبود می‌یابند و ضایعاتش را ترمیم می‌کنند.

شرم، مثل هر احساس دیگر، مستلزم چشم‌انداز است، زیرا بر بستر محیط اطراف شخص و دغدغه‌های روزمره‌اش جای دارد. تجربه‌های منفی در روابط بین اشخاص که احساس‌های حاد نظیر حسادت، رشک یا غضب را فعال می‌سازند، می‌توانند شما را هشیار کنند که امکان دارد شرم پشت این احساس‌ها باشد. به همین سبب، لازم است از گردن گرفتن شرم سایرین بپرهیزید، و وقتی احساس شرم به تحرک درمی‌آید، از توان بالقوه‌تان برای پنهان شدن بهره بگیرید. پنهان شدن اغلب با رفتارهایی توأم است که خود می‌توانند عاملی باشند برای به تحرک درآوردن شرم، نظیر اعتیاد، رفتارهای وسواس‌گونه‌ی خارج از اختیار، یا انتقاد سختگیرانه از خود. وقتی در شرم غوطه‌ور هستید، بکوشید با در نظر آوردن جنبه‌هایی از زندگی‌تان که مایه‌ی مباهات و سرفرازی‌تان است خود را از این ورطه بیرون بکشید. اگر برایتان دشوار است خاطره‌هایی یا وضعیت‌هایی روزمره را به یاد بیاورید، به چیزی بیندیشید که باید فوراً انجام دهید تا این احساس را

در وجودتان فعال کند (به فصل هفتم مراجعه شود). هر بهبودی که بتوانید در زندگی‌تان ایجاد کنید کمکتان می‌کند تا از چنگال شرم خلاص شوید.

از قبول مسئولیت اعمالتان که باعث شده‌اند شرمزده شوید نترسید، و وقتی افکار انتقادی‌تان نسبت به خود می‌توانند در فعال کردن این احساس نقش داشته باشند واقعیت را بپذیرید. همیشه به یاد داشته باشید که بین تأسف بابت رفتارتان و شرمساری بابت کل کیستی‌تان فرق بگذارید.

خلاصه و نتیجه‌گیری

شرم احساسی است خودآگاه و اجتماعی که می‌تواند منجر به این شود که خودتان را یکسره پر از ایراد یا بد بدانید. شرم می‌تواند نتیجه‌ی ناکامی در نیل به آرمان‌ها یا معیارهایتان باشد. در تجربه‌ی «ترس از شکست» آنچه فی‌الواقع از آن هراس دارند شکست نیست، بلکه شرم ناشی از شکست است که افراد می‌کوشند از آن اجتناب کنند. ترس از شکست می‌تواند انگیزه‌بخش و محرک تمرکز بر هدف باشد یا می‌تواند به وضعیتی دردناک بی‌انجامد.

شخصی که احساس شرم می‌کند ممکن است، برای تسکین خویش و رهایی از تأثیرات حقارت‌آور شرم، شایستگی دیگران را منکر شود و تحقیرشان کند.

اغلب شرم را با احساس تقصیر - احساسی که احتمال دارد در نتیجه‌ی عمل خطا گریبانگیرتان شود و از بابتش احساس ندامت می‌کنید و آرزومندید آن را جبران کنید - عوضی می‌گیرند. حُسن احساس تقصیر این است که، برخلاف شرم، رفتار «بد» را از خوشتن «بد» جدا می‌داند. پس از مطالعه‌ی فصل بعد، می‌توانید خودتان قضاوت کنید که آیا احساس تقصیر مفید است یا نه.

فصل ششم

حُسن احساس تقصیر

احساس تقصیر عموماً احساسی اجتماعی و خودآگاه قلمداد می‌شود و اگر رفتارِتان - عامدانه یا غیرعامدانه - به شخصی دیگر از نظر جسمانی یا عاطفی آسیب بزند، دغدغه‌ی خاطر شدیدی ایجاد می‌کند. یک جنبه‌ی مثبت احساس تقصیر این است که به شما انگیزه می‌دهد تا آنچه را در وهله‌ی اول موجب شده که به احساس تقصیر دچار شوید اصلاح یا جبران کنید. بر این اساس، احساس تقصیر با اعمال و رفتارهایی مرتبط است که می‌توانید شکست در آن‌ها را ترمیم کنید. بخشی از انگیزه‌ی شما برای اصلاح وضعیت این است که ناخوشایندی احساس تقصیر را تسکین دهید و روابطتان با سایرین را مرمت کنید و به وضع سابق برگردانید.

احساس تقصیر به شما هشدار می‌دهد مراقب باشید عملی از شما سر نزند که بتواند پیوندی اجتماعی یا، به طور کلی، رابطه‌ای را بگسلد. این حس احساسی اجتماعی است، زیرا شما را آگاه می‌سازد که موظفید ملاحظه‌ی سایرین را بکنید و دیدگاه شخصی دیگر را در نظر بگیرید. نیروهای مراقبت‌کننده‌ی درونتان مفهوم درست و نادرست را به شما القا می‌کنند که این امر برای رفتارِتان هم محدودیت‌هایی معین می‌کند. در نتیجه، هر اقدام برخلاف آنچه شما رفتارِ «درست» می‌دانید ممکن است احساس تقصیر را به تحرک دریاورد. همچنین، اگر کاری کنید که باعث شود رفتارِتان را شکست ارزیابی کنید، به گونه‌ای مشابه، اعمالی را که منجر به شکست و ناکامی‌تان شده‌اند با تأسف و احساس تقصیر در نظر می‌آورید.

واکنش‌ها به احساس تقصیر

هنگامی که افراد دچار احساس تقصیر می‌شوند، گرایش یا آمادگی انجام اعمال متفاوتی را دارند. عده‌ای بی‌درنگ تلاش می‌کنند وضعیتی را تغییر دهند که علت احساس تقصیرشان است و در نتیجه‌ی اعمالشان ایجاد شده، اما دسته‌ای دیگر با زحمت و به مرور زمان، خطایشان را نزد خویش می‌پذیرند و برای اصلاح اقدام می‌کنند. عکس‌العمل یک شخص در قبال توان کنش احساس تقصیر می‌تواند بسیار گسترده باشد و از تمایل به پوزش‌خواهی بابت هر چیز و تجربه‌ی احساس تقصیر حتی بابت اعمال پیش‌پاافتاده شروع شود و تا نادیده گرفتن آنچه اکثر مردم آن را خطایی فاحش قلمداد می‌کنند برسد. دل‌نگرانی بیش از اندازه برای انجام دادن کار درست می‌تواند همان قدر برایتان آزاردهنده باشد که غفلت از معیارهایتان. ناتوانی از بازشناختن و پذیرش خطاها باعث می‌شود که اصلاح و جبران آن‌ها تقریباً ناممکن باشد. این حیطه‌ای است که آنجا احساس تقصیر و شرم با هم تداخل پیدا می‌کنند، و شناخت تفاوت‌ها می‌تواند یاری‌تان کند تا واکنش‌های مختلف سایرین را وقتی احساس تقصیرشان فعال شده بهتر درک کنید.

احساس تقصیر و شرم

تفاوت‌های بین احساس تقصیر و شرم نزد دانش‌آموزان دبیرستان مورد بررسی قرار گرفت. شرکت‌کنندگان در این بررسی تجربه‌ی شرم و توصیف آن را در مقایسه با احساس تقصیر دردناک‌تر و دشوارتر ارزیابی کردند، و گفتند که شرم باعث می‌شود که خود را از نظر جسمانی کوچک‌تر، حقیرتر و ناتوان بپندارند. تجربه‌ی احساس شرم، در مقایسه با احساس تقصیر، بیشتر پنداشت انگشت‌نما شدن و میل به پنهان شدن را در بر می‌گرفت، و انگیزه‌ی اعتراف در آن ضعیف‌تر بود.

برخلاف شرم، که تصور شکست در آن بر کل کیستی شخص متمرکز است، تمرکز احساس تقصیر بر عملی است که موجب شکست شده. لیکن بعضی افراد وقتی تقصیرشان آشکار می‌شود احساس شرم می‌کنند، به همین علت ممکن است هر خطایی را مخفی کنند. این امر می‌تواند در وضعیت‌های روزمره اتفاق بیفتد، مثلاً هنگامی که یک نفر غافلگیرانه به شما می‌گوید عملی انجام داده‌اید که احساساتش

را جریحه‌دار کرده. ممکن است تمایل داشته باشید فوراً از او پوزش بخواهید. از طرف دیگر، خودِ رو در رویی می‌تواند احساس شرم را به تحرک درآورد و همین می‌تواند عذرخواهی به منظور جبران را برایتان دشوار کند.

سرمنشاهای احساس تقصیر

احساس تقصیر برای آنکه به شما بفهماند به کسی آسیب زده‌اید عامل مهمی است. امکان ترمیم احساسات جریحه‌دار شده می‌تواند مایه‌ی تسکین باشد، حتی اگر ابراز تأسف به صورت مستقیم به شخص لطمه‌دیده منتقل نشود. مثلاً، پدرِ رون مدام او را در مورد کسب نمره‌های بالا در ایام تحصیل نصیحت می‌کرد. رون می‌دانست قادر است در یادگیری درس‌ها کوشاتر باشد، اما گاهی انگیزه‌ای برای این کار نداشت. وقتی پدرش برای انجام دادن یک عمل جراحی حساس در بیمارستان بستری شد، همان‌طور که انتظار می‌رفت، دلشوره به جان رون افتاد اما خودش هم قبول داشت که بیشتر گرفتار احساس تقصیر است. او می‌دانست که باعث وضعیت پدرش نشده، اما به دلیل آنکه پدرش از بابت او نگران بود احساس مسئولیت می‌کرد. با تلاش برای تسکین احساس تقصیرش، به خود قول داد که منبعد بیشتر به درس و مدرسه توجه کند.

وضعیت رون نمونه‌ی نوعی احساس تقصیری است که جوان‌ها ممکن است نسبت به والدینشان دچارش شوند، خواه موقعیتشان به قدر رون حاد باشد یا نه. پژوهشگرانی که شرح رویدادهای ایجادکننده‌ی احساس تقصیر را نزد دانش‌آموزان کلاس‌های پنجم، هشتم و یازدهم بررسی کرده‌اند، دریافته‌اند که وضعیت‌های مرتبط با والدین، اصلی‌ترین سرمنشأ احساس تقصیر در همه‌ی سطوح تحصیلی هستند. شرح رویدادهایی که این پژوهشگران گردآوری کردند آشکار ساخت که احساس تقصیر ناشی از وضعیت‌های دربرگیرنده‌ی قصور در انجام وظایف و مسئولیت‌ها، بی‌تحرکی و ناکامی در نیل به آرمان‌ها، بین کلاس پنجم تا یازدهم دو برابر می‌شود. هرچند بسیاری از دانش‌آموزان که خود را موظف نمی‌بینند در سطح انتظار و توقع والدینشان زندگی کنند و اظهار می‌دارند به این موضوع اهمیتی نمی‌دهند، کماکان عملاً به شکلی آزاردهنده رفتار احساس تقصیرند.

با دگرگونی جامعه و گسترده‌تر شدن دامنه‌ی افکار و رفتارهای قابل قبول، مردم

الزاماً احساس تقصیر را در همان وضعیت‌هایی تجربه نمی‌کنند که در دوران‌های پیشین ممکن بود احساس تقصیر را به تحرک درآورند. زیگموند فروید بر این باور بود که سرمنشأهای اصلی احساس تقصیر عبارت‌اند از هراس از اقتدار حاکم و ترس از اینکه از محبت والدین محروم شویم؛ و این دو عامل نهایتاً **وجدان** - ادراک درونی درست و نادرست - شخص را شکل می‌دهند. بر این اساس، تمدن مفهوم تقصیر را تحکیم می‌کند و حافظ نظم و ثبات است. طی صد سال گذشته، روان‌درمانی به میزانی چشمگیر پیشرفت کرده و توسعه یافته است، زیرا بسیاری افراد، نسبت به کنش‌های آنی و خودانگیخته و اعمالشان، دچار احساس تقصیر شدید شده‌اند، که پیامدش پدیداری عارضه‌های روانی بوده است. درمان معطوف به یاری بیماران بوده برای درک درونی این مطلب که عارضه‌هایشان در نتیجه‌ی سازش است بین تمایلشان به بیان انگیزه‌های آنی و ممنوعیت بیان آن؛ نظیر آنچه در مورد احساس تقصیر رخ می‌دهد. در آن زمان، و قطعاً تا یک قرن بعد، بسیاری اشخاص به عارضه‌هایی دچار شده‌اند که در واکنش به احساس تقصیر حاد نسبت به یک پندار، یک کردار یا یک خطا بروز کرده‌اند.

خوشبختانه، نیازی به ترس از اقتدار حاکم یا محرومیت از محبت والدین نیست تا احساس تقصیر فعال شود. قابلیت‌های اهمیت دادن و توجه به سائرین، توجه به پیامدهای اعمالتان، و تجربه‌ی احساس گناه با همدلی و رفتارهای جامعه‌طلبانه هم مرتبط است که در واکنش به تجربه‌های اولیه اجتماعی شدن پا می‌گیرند. این رویکرد میان- فردی به احساس تقصیر، که بر روابط متمرکز است، بر همدلی و دلشوره نسبت به از دست دادن وابستگی‌ها، به مثابه‌ی دو مبنای اصلی احساس تقصیر، تأکید می‌کند. همدلی به منزله‌ی قابلیت است برای سهیم شدن در احساسات، افکار یا موضعگیری‌های کسی دیگر از طریق به رسمیت شناختن تجربه‌ی شخصی و درک آنچه او احساس می‌کند. از این جهت، احساس تقصیر با تجربه کردن اندوه همدلانه در واکنش به رنج سائرین، توأماً با احساس مسئولیت در قبال آن، به تحرک درمی‌آید. علاوه بر این، دلشوره‌ی برخاسته از تهدید به حذف شدن اجتماعی یا بیگانه شدن کسانی که با آن‌ها رابطه دارید یا مایلید رابطه داشته باشید، می‌تواند به شکل احساس تقصیر متجلی شود.

چرا خود را مقصر بدانید وقتی بی تقصیرید؟

مجسم کنید به خاطر قضیه‌ای سرزنش می‌شوید که در آن خطایی از شما سر نزده. آیا احساس تقصیر می‌کنید؟ از آنجایی که برخی افراد مستعدند تقریباً برای هر چیز خود را شماتت کنند، و همین‌طور برای چیزهایی که ناشی از اشتباهشان نیست پوزش بخواهند، پژوهشگران امریکایی برایان پرکینسون و سارا ایلینگورث این پرسش را مطرح کرده‌اند که آیا واقعاً می‌توان احساس تقصیر را در افراد، شکل حادثه سرزنش خویش قلمداد کرد. در نخستین بررسی‌شان، پژوهشگران دریافتند که گاهی شرکت‌کنندگان از احساس گناه حکایت می‌کردند وقتی از اطرافیان‌شان، بی‌هیچ دلیل موجه، ملامت می‌شنیدند؛ لیکن، این تأثیر می‌توانست ناشی از آن باشد که در معرض رنج کسی دیگر قرار گرفته‌اند، و نه به علت آنکه خویشان را سرزنش می‌کنند. آنان بررسی دیگری انجام دادند که در آن شرکت‌کنندگان بابت رویدادهای سرزنش می‌شدند بی‌آنکه آماج ملامت کسی دیگر باشند، و دریافتند که میزان احساس تقصیر کاهش یافته. اما برای برخی شرکت‌کنندگان، سرزنش شنیدن به تنهایی کافی بود تا از احساس تقصیر یاد کنند. از آنجایی که وضعیت‌هایی وجود داشتند که در آن‌ها اشخاص محرمانه به این نتیجه رسیده بودند که مسئولیت فلان رویداد منفی بر دوششان است و احساس تقصیر می‌کردند، پژوهشگران سومین بررسی را انجام دادند و در آن کوشیدند از تأثیرات شماتت خویش و شماتت از جانب دیگران گره‌گشایی کنند. بررسی سوم مؤید این نکته بود که سرزنش از جانب کسی دیگر می‌تواند به احساس تقصیر منجر شود، حتی هنگامی که افراد خویشان را ملامت نمی‌کنند. بنابراین، پژوهشگران نتیجه گرفتند از آنجایی که احساس تقصیر می‌تواند فعال شود حتی وقتی سزاوار سرزنش نیستید، احتمالاً احساس تقصیرتان بیشتر ناشی از نیاز به ترمیم رابطه است تا پنداشت شخصی‌تان مبنی بر اینکه مستحق ملامت هستید. در این حالت، بررسی تأیید می‌کند که احساس تقصیر یک احساس اجتماعی است که به شما یاری می‌رساند تا روابطتان را حفظ کنید.

احساس تقصیر: برای شما چه نقشی دارد؟

احساس تقصیر شما را آگاه می‌کند تا وضعیتی را اصلاح کنید که در قبالش مسئولیت دارید. الزاماً نباید هر وقت احساس تقصیر به تحرک درآمد دست به عمل بزنید. لیکن، عقل حکم می‌کند که ارزیابی کنید آیا احساس تقصیرتان در آن هنگام شدید است، یا اینکه چه انگیزه‌ای محرکتان است وقتی می‌خواهید پیغامی را که می‌کوشد به شما منتقل کند نادیده بگیرید.

هرچند احساس تقصیر باعث می‌شود نسبت به خلاقی که احتمالاً از شما سر زده هشیار شوید، اما انتخاب اینکه چگونه آن را جبران کنید به اختیار خودتان است. مثلاً، دختری که به یکی از دختران همسن و سالش رشک می‌برد، ممکن است به دلیل افکار منفی‌اش و امیدش به اینکه دختر مذکور از نظر اجتماعی دچار شکست شود احساس تقصیر کند. در نتیجه‌ی این احساس تقصیر، ممکن است انگیزه بیابد که، با تمجید از آن دختر یا برشمردن محاسن او در جمع، وضعیت را اصلاح کند. اینکه مهربان بودن به دلیل رشک و احساس رقابت ایرادی دارد یا نه، موضوعی مجادله‌انگیز است. اما اگر پای احساس تقصیر و معیارهای اجتماعی و روابطی که پشتیبانش هستند به میان بیاید، دختری که به دیگری رشک می‌برد، ممکن است، به عوض رفتاری دوستانه، کسی را که باعث غبطه و حسادتش شده در حضور جمع تحقیر کند و از این بابت هیچ پروا و دغدغه‌ای هم نداشته باشد. برحسب دیدگاه و چشم‌اندازتان، احساس تقصیر ممکن است مفید باشد یا مضر.

خلاصه و نتیجه‌گیری

اگر رفتارتان عامدانه یا غیرعامدانه به شخصی دیگر آسیبی جسمانی یا عاطفی بزند، احساس تقصیر هشیارتان می‌کند تا، با اقدامی مقتضی، وضعیت را اصلاح کنید. به منظور تسکین دادن اثرات آزاردهنده‌ی احساس تقصیر، انگیزه می‌یابید تا عامل اولیه‌ی احساس تقصیر را اصلاح کنید. افراد هنگامی که دچار احساس تقصیر می‌شوند، برای اقدام جهت رهایی از آن، گرایش‌ها و آمادگی‌های متفاوتی از خود بروز می‌دهند. بعضی‌ها وقتی به سایرین لطمه می‌زنند قادرند تقصیرشان را نادیده بگیرند، یا به شیوه‌هایی خوشتن‌محور رفتار کنند. با دگرگونی جامعه‌مان، دامنه‌ی افکار و رفتار

قابل قبول گسترده شده. مردم الزاماً در وضعیت‌هایی که در زمان‌های پیشین احساس تقصیر در آن‌ها به تحرک درمی‌آمد، به این احساس دچار نمی‌شوند. تجربه‌های اولیه‌ی اجتماعی شدن نقش مؤثری دارند در رشد همدلی و رفتارهای جامعه‌طلبانه‌ی مرتبط با قابلیت‌های اهمیت دادن به سایرین، اهمیت دادن به پیامدهای اعمال‌تان، و تجربه‌ی احساس تقصیر.

علاوه بر خجالت‌زدگی، شرم و احساس تقصیر، یک احساس خودآگاه و اجتماعی دیگر هم وجود دارد: مباحات. مباحات می‌تواند نیرویی عظیم به شما ببخشد که کمکتان می‌کند به پیگیری اهداف‌تان ادامه دهید.

فصل هفتم

مباهات و گستاخی مشخص کننده‌ی خویش‌اند

مقصود اصلی احساس‌ها این است که شما را برای نیل به هدفی یا انجام عملی برجسته فعال کنند، هدایت کنند و انگیزه ببخشند. حتی احساس مباهات هم مقصودی دارد! مباهات حالتی مثبت است که با عملی خاص مرتبط می‌شود، و از این رو افراد می‌توانند این احساس و حالت مثبت متعاقب آن را فعال سازند. یافتن راه‌هایی برای به تحرک درآوردن احساس مباهات در وجودتان ممکن است مقوله‌ای غریب به نظر بیاید؛ لیکن، به احتمال زیاد، افراد موفق می‌کوشند این احساس را مکرراً ایجاد کنند. مباهات می‌تواند به منزله‌ی اشتیاقی سالم باشد. و اگر به دنبال پادزهری برای مداوای شرم یا خجالت‌زدگی هستید، راهی برای فعال کردن احساس مباهات پیدا کنید.

مثلاً، کلسی خجالت‌زده بود از اینکه آن‌قدر به خود مغرور شده بود، چون محبوب‌ترین پسر دبیرستان از او خوشش آمده بود - «بود» واژه‌ی مشخص‌کننده است. رابطه‌شان به پایان رسیده بود و با به سرآمدنش، کلسی، که خود را بی‌اندازه نامناسب و تحقیرشده تصور می‌کرد، باورش نمی‌شد هرگز چنین رابطه‌ای وجود داشته. کلسی وقتی با کودی بود خود را تافته‌ی جدابافته می‌پنداشت، اما حالا می‌فهمید که احساسش چیزی جز مباهات عاریتی نبوده - خود را متمایز و خاص می‌پنداشت چون همه شیفته‌ی کودی بودند و کودی از او خوشش می‌آمد. بعد از یک هفته که احساس بسیار ناخوشایندی راجع به خودش داشت، تدریجاً در دل به این واقعیت اعتراف کرد که حتی قبل از رابطه‌اش با کودی هم خیلی خودش را نمی‌پسندید. از خود پرسید آیا واقعاً بزرگ‌ترین کمبودش این است که تافته‌ی جدابافته باشد، و

این چیزی است که آرزویش را دارد. مصمم شد راهی پیدا کند که بدون آن پسر هم خود را بپسندد - به خود مباحثات کند. اگر شما جای کلسی بودید منابع مباحثات را کجا می‌جستید؟

آنچه مباحثاتان به دیگران می‌گوید

در وضعیت‌های اجتماعی، نشانه‌ی مباحثاتان - اعتماد به نفس و اهمیت به خود - دیگران را از ارزشتان آگاه می‌کند. نشانه‌های بی‌کلام مباحثات - قامت افراشته و سینه‌ی جلوداده، سر متمایل به عقب، و لبخندی ملایم - در فرهنگ‌های مختلف بازشناخته می‌شود. احتمالاً می‌توانید تفاوتش را با احساسی متضاد آن، نظیر شرم، مجسم کنید. لیکن، با وجود اینکه نشانه‌ی مباحثات جهانشمول است، اما پذیرش و تأیید عیان ساختن این احساس برحسب فرهنگ‌ها فرق می‌کند.

چنین فرض شده که مقصود تحول‌یابنده‌ی احساس مباحثات انتقال جایگاه اجتماعی شخص به سایرین بوده - ابراز مباحثات بر اهمیت شخص دلالت داشته. به برکت موقعیت اجتماعی والا، شخص از امکانات، شریک زندگی مطلوب، و همین‌طور مزایای دیگر برخوردار می‌شود. لیکن، از آنجایی که اکنون در جامعه‌ای مدرن زندگی می‌کنیم، آیا این نشانه‌ها هنوز کاربرد دارند؟ دو پژوهشگر، عظیم شریف و جسیکا تریسی، خواستند دریابند آیا نشانه‌ی مباحثات، فی‌الواقع، مفهوم جایگاه والا را منتقل می‌کند. در شش بررسی مبنایی استوار یافتند برای مرتبط دانستن نشانه‌ی مباحثات با مفهوم جایگاه والا، هنگامی که با سایر احساس‌ها نظیر انزجار، ترس، شادمانی، خشم، شرم و خجالت‌زدگی مقایسه می‌شود. در هر شش بررسی، به میزان زیاد، مباحثات را تداعی‌کننده‌ی جایگاه والا دانستند و اظهار داشتند که نشانه‌های مباحثات - حالت گسترده‌ی بدن، لبخند ملایم، سر متمایل به عقب، و بازوهای درازشده - پیغامی را ارسال می‌کردند که خود به خود و بی‌اختیار به جایگاه والا تعبیر می‌شد. چنین نتیجه گرفتند که مباحثات برای ناظران پیغامی می‌فرستد تا افراد مباحثات‌کننده را جزو گروهی اجتماعی بدانند، برخلاف کسی که عصبانیت نشان می‌دهد، و چه بسا ممکن است قدرتمند تلقی شود اما نشانه‌های احساسی‌اش تهدیدکننده‌اند و سایرین را به دوری گزیدن از او تشویق می‌کنند. بر این اساس، اگر مباحثاتان بابت موفقیت‌هایتان را به شکلی طبیعی آشکار سازید، می‌تواند برایتان مفید و مساعد باشد.

کنش بین مباهات و سایر احساس‌های خودآگاه

مباهات، به دلیل نقشی که در ارزیابی خودتان و در روابطتان با سایرین دارد، مانند خجالت‌زدگی، احساس تقصیر و شرم، احساسی خودآگاه به شمار می‌آید. اما، برخلاف خجالت‌زدگی و احساس تقصیر و شرم، که با احساساتی دردناک مرتبط‌اند، مباهات احساسی مثبت است. لیکن، بین این احساس‌های خودآگاه می‌تواند کنش و واکنش به وجود آید، مثل وقتی که در واکنش به احساس مباهات، دچار خجالت‌زدگی، شرم یا احساس تقصیر می‌شوید. به عنوان مثال، هرچند ممکن است تلاش‌هایتان را به سمت انجام عملی برجسته سوق دهید که احساس مباهاتتان را به تحرک درمی‌آورد، اما متقاعب تجربه‌ی این احساس هیچ بعید نیست که تمایلتان برای آنکه ارزش کارتان بازشناخته شود احساس شرم را در شما فعال کند، به دلیل آنکه از سایرین پیشی گرفته‌اید دستخوش احساس تقصیر شوید، یا وقتی سایرین تحسینتان می‌کنند خجالت‌زدگی گریبانتان را بگیرد. علاوه بر این، احساس مباهات می‌تواند صرفاً به دلیل دست شستن از فعالیتی باشد که ممکن است، در غیر این صورت، خجالت‌زدگی، شرم یا احساس تقصیر را به تحرک درآورد.

مباهات و انگیزه

وقتی احساس مباهات فعال می‌شود، نظر مثبتی نسبت به خودتان پیدا می‌کنید که با خوش‌بینی و احساس ارزشمند بودن توأم است. برخلاف عزت نفس، که بیشتر به موضعگیری کلی در مورد ارزش شخص خودتان مربوط است، مباهات در واکنش به چیزی خاص فعال می‌شود - نظیر عملی برجسته. تجربه‌ی احساس مباهات در نتیجه‌ی موفقیت می‌تواند باعث شود اعمال برجسته‌ی دیگر و حتی چشمگیرتر را مجسم کنید. انگیزه‌ی پایمردی و استقامت در تلاش برای نیل به هدفی درازمدت، یا ایستادگی در برابر وضعیتی منفی، می‌تواند از به تحرک درآمدن احساس مباهات یاری بگیرد.

مباهات و اعتماد به نفس کاذب

گرچه مباهات به عملی برجسته می‌تواند به شما اعتماد به نفس ببخشد، اما این توان بالقوه را هم دارد که به اعتماد به نفس کاذب منجر شود. اما آیا اعتماد به نفس بیش

از اندازه الزاماً چیز بدی است؟ در واقع، برخورداری از اعتماد به نفس زیاد می‌تواند یاری‌دهنده و چه بسا حتی سودمند باشد. هرچند اعتماد به نفس کاذب می‌تواند باعث شود ارزیابی‌تان از وضعیت‌ها نادرست باشد، توقعات آرمان‌گرایانه یا غیرواقع‌گرایانه را بیدار کند، یا احتمالاً شما را به سمت تصمیم‌های توأم با ریسک سوق دهد، اما در عین حال می‌تواند، در وضعیت‌هایی که قادرید برنده شوید، شما را به رقابت تشویق کند و از عقب‌نشینی و کناره‌گیری بازدارد و بر بلندپروازی، اعتبار و روحیه‌تان تأثیر مثبت بگذارد. مردم معمولاً اشخاصی را که اعتماد به نفس زیاد دارند باور می‌کنند، و، فی‌الواقع، برخی پژوهشگران دریافته‌اند که اعتماد به نفس بیش از حد بهترین استراتژی است وقتی یقین و قطعیتی در مورد قدرت و توانایی طرف مقابل و نتیجه‌ی رقابت وجود ندارد. به خصوص در عرصه‌ی فعالیت‌های تجاری. به عقیده‌ی پژوهشگران، در چنین وضعیت‌هایی که شانس بُرد دارید، ارزش رقابت و مبارزه برای کسب آنچه طالبش هستید به هزینه‌اش می‌چربد. به تعبیر تحول‌گرایانه، به عنوان مثال، مبارزه کردن و، متقاعب آن، برنده شدن و یافتن شریک زندگی مطلوب ممکن است ارزش این را داشته باشد که مجروح شویم. این پژوهشگران این نظریه را به شکلی گسترده‌تر در مورد استفاده از فریب در تجارت به کار برده‌اند، نظیر هنگامی که مشاهده می‌شود پیامدهای ناشی از بازاریابی یا تبلیغ توأم با دروغ برای ترغیب مصرف‌کنندگان به خرید یک محصول به ریسک‌ش می‌ارزد. به عقیده‌ی جانسون و فائولر، این اعتماد به نفس کاذب فرض را بر این می‌گذارد که ارزش جلب مصرف‌کنندگان به خرید محصول بیشتر از هزینه‌های رقابت به شیوه‌ای فریبکارانه است، و اغلب ریسک‌های مربوط نظیر سرخوردگی و عصبانیت مشتری یا پیگردهای قضایی را نادیده می‌گیرند؛ احتمالاً به نظرشان می‌آید این ریسک‌های تجاری برایشان به قدر بازنده شدن در فعالیتی رقابتی گران تمام نمی‌شود. پس دفعه‌ی بعدی که دیدید برای محصولی تبلیغ دروغ شده، بدانید این استراتژی فریبکارانه برای آنکه شما به خرید ترغیب شوید، قاعدتاً، به نظر کسانی که برای آن محصول بازاریابی می‌کنند ارزش این ریسک‌ها را دارد.

مباهات گستاخانه

مباهات باعث خودمداری نمی‌شود، اما می‌تواند به گستاخی کشانده شود. مباهات گستاخانه، که نشان‌دهنده‌ی اعتماد به نفسی کلی و فراگیر است، به شکل مباهات

به کیستی‌تان به گونه‌ای پُرنخوت و خودبینانه متجلی می‌شود. گستاخی عموماً به مثابه‌ی ارزش نهادن بی‌اندازه بر خویش تعبیر می‌شود. وقتی احساس مباهات را تجربه می‌کنید، صورتان این است که کارهایتان نتیجه‌ای رضایت‌بخش داشته‌اند و با موفقیت توأم بوده‌اند؛ هنگامی که با گستاخی توأم می‌شود، گمان می‌برید که کاری را درست انجام داده‌اید چون **خودتان** محشر و بی‌نظیرید. از جهتی، می‌توان گفت که مباهات گستاخانه خویش‌تنِ شخص را از عمل جدا نمی‌کند، کم و بیش به همان طریقی که احساس شرم منجر به این می‌شود که، به دلیل عملتان، خود را در کل بد و ناپسند بدانید.

پژوهشگران دریافته‌اند که مباهات گستاخانه با **خودشیفتگی خودبزرگ‌بینانه** - اعتلا بخشیدن یا اغراق در مورد کیستی خودتان به گونه‌ای خودمدارانه - مرتبط است. آنان همچنین دریافته‌اند که این نوع گستاخی مختص کسانی است که مستعد شرم‌اند و می‌تواند راهی باشد برای پنهان کردن شرمزدگی، حال آنکه افرادی که به تجربه‌ی مباهات گرایش دارند مستعد شرم نیستند. احساس‌هایی نظیر مباهات، گستاخی و شرم پیچیده‌اند و می‌توانند نقش‌های اصلی و تعیین‌کننده در رفتارشان ایفا کنند. فصل پنجم در این مورد بحث کرد که افراد قلدرمآب عزت نفس بالایی دارند، اما بی‌اندازه مستعد شرم‌اند. لیکن، خیلی‌ها خیال می‌کنند افراد قلدرمآب اعتماد به نفسشان پایین است. می‌توانیم چنین استدلال کنیم که اعتماد به نفس افراد قلدرمآب از گستاخی ناشی می‌شود. بر این اساس، می‌توان فرض را بر این گذاشت که آنان ممکن است دچار مباهات گستاخانه - خودبزرگ‌بینی توأم با خودشیفتگی - باشند، که آمادگی‌شان برای تجربه‌ی شرم را مخفی کند.

از آنجایی که مقصود تحول‌گرایانه‌ی احساس‌های خودآگاه و اجتماعی با عملکرد و نقش‌آفرینی‌تان در گروه ارتباط دارد، مباهات نمایانگر جایگاهتان به سایرین است و نشانه‌اش منزلت اجتماعی‌تان را ارتقا می‌بخشد. لیکن، برخلاف مباهات که می‌تواند انگیزه‌ای باشد برای رفتارهایی معطوف به کسب منزلت، مباهات گستاخانه به گونه‌ای دروغین این تصور را ترویج می‌کند و به منزله‌ی تلاشی است برای متقاعد کردن سایرین به اینکه به موفقیت دست یافته‌اید - حتی هنگامی که این امر تحقق نیافته و تضمینی هم برای وقوعش وجود ندارد. احتمالاً کسانی را می‌شناسید که، به برکت اعتماد به نفسی که اصالت ندارد، موفق به کسب منزلت اجتماعی کاذب شده‌اند؛ منجمله افرادی که محبوب‌اند، زیرا رفتارشان تهاجمی یا قلدرمآب است. علیرغم همه‌ی

این‌ها، مباحثات گستاخانه متقاعدکننده و فریبنده است، خواه ویژگی کسی باشد که برای کسب محبوبیت از آن استفاده می‌کند یا خصلت رهبری خود-والابین.

مباحثات: برای شما چه نقشی دارد؟

احساس مباحثات می‌تواند در راه موفقیت کمک‌تان کند. مباحثات بر پایه‌ی خود ساخته می‌شود، و همین که یک بار تجربه‌اش کردید و درباره‌اش اندیشید، بیشتر طالب تأثیراتش می‌شوید. مباحثات به شما برای انجام دادن کارهای ارزنده اعتماد به نفس می‌بخشد، برخلاف احساس شرم یا تقصیر که می‌تواند در نتیجه‌ی ناکامی در تحقق عملی ارزنده پدید آید. لیکن، مهم این است که هدف‌هایی واقع‌گرایانه داشته باشید که مباحثات را ضمن تحققشان در وجودتان فعال کند. قدم‌هایی کوچک و قابل تحقق را جهت نیل به اهداف غائی‌تان مشخص کنید. اگر با مانعی مواجه شدید، به جای تسلیم و عقب‌نشینی، منبعی برای مباحثات در تلاش‌هایتان بیابید و در صورت لزوم مسیری دیگر را برگزینید. با برداشتن هر قدم، مباحثات برای ادامه‌ی تلاش به شما انگیزه می‌دهد. تقسیم کردن یک هدف به گام‌های کوچک‌تر، که قادر باشید با مباحثات آن‌ها را تحقق ببخشید، می‌تواند مانع از آن شود که، در صورت دچار شدن به احساس شرم یا تقصیر به دلیل شکست، دلسرد شوید و از تلاش دست بردارید.

وقتی روحیه‌تان ضعیف می‌شود، راهی بیابید برای اینکه به منابع پیشین مباحثات نظر بی‌افکنید. آنچه را تحقق بخشیده‌اید و همین‌طور موانعی را که بر آن فائق آمده‌اید به خود یادآور شوید. فهرستی تهیه کنید از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید یا آنچه قصد تحققش را دارید و احتمالاً می‌تواند مایه‌ی مباحثاتان بشود. همین که هدفی در سر داشته باشید می‌تواند هدایتتان کند. در این میان، حالت شخصی را به خود بگیرید که احساس مباحثات می‌کند - راست بایستید، سینه را جلو بدهید، سر را کمی به عقب خم کنید و چهره‌تان را با لبخندی ملایم زینت بدهید.

خلاصه و نتیجه‌گیری

مباحثات حالتی است مثبت که در واکنش به عمل ارزنده‌ای مشخص - تحقق یک هدف، یک رویداد یا اثبات میزان قابلیتتان - به تحرک درمی‌آید. نشانه‌ی مباحثات

دیگران را از ارزش، اعتماد به نفس و اهمیت‌تان آگاه می‌سازد. مباهات نمایانگر جایگاه شماست برای سایرین و نشانه‌ی آن می‌تواند منزلت اجتماعی‌تان را ارتقا ببخشد. مباهات باعث می‌شود نظر مثبتی نسبت به خود پیدا کنید، و علاوه بر آن خوش‌بینی و احساس ارزنده بودن را تقویت می‌کند. مباهات این توان بالقوه را دارد که اعتماد به نفسی فراگیر و همه‌جانبه را پدید آورد، و چنین اعتماد به نفسی می‌تواند سودمند باشد. مباهات گستاخانه، که نمایانگر حالتی فراگیرتر و اعتماد به نفسی بیش از اندازه است، می‌تواند باعث شود به گونه‌ای تفخرآمیز و خودبینانه به کیستی خویش مباهات کنید. مباهات گستاخانه بین شخص خودتان و عمل خاصی که مایه‌ی مباهات‌تان شده، تمایزی قائل نمی‌شود و این دو را جدا از هم نمی‌بیند. با این حال، از دیدگاهی تحول‌گرایانه، مباهات گستاخانه مقصودی دارد که عبارت است از انتقال اطلاعاتی به سایرین در وضعیتی رقابتی.

حالا بیایید به احساسی پردازیم که بر انزوا متمرکز است - خواه درونی باشد یا بیرونی. احساس تنهایی موضوع فصل بعد خواهد بود. تصور اینکه احساس تنهایی بتواند در خدمت مقصودی قرار بگیرد دشوار است؛ با این وجود، مانند سایر احساس‌ها، فعال شدنش به شما آگاهی و انگیزه می‌دهد.

احساس تنهایی هم مقصود دارد

جاناتان ده سال تمام نه خانه‌اش را عوض کرده بود و نه سه دوست صمیمی‌اش را. شرایط خانوادگی ناگزیرش کرد به ایالتی دیگر برود. گرچه از طریق تلفن و ای‌میل و شبکه‌های اجتماعی با دوستانش در ارتباط بود، احساس کمبود می‌کرد، چون کسی را نداشت که در دبیرستان و آخر هفته‌ها با هم وقت بگذارند. اما بیشتر از همه، احتیاج داشت اطرافش دوستانی باشند که واقعاً او را بشناسند. در اولین ماه اقامتش در مکان جدید، جاناتان نمی‌خواست جایی برود و کاری بکند. مدام خسته بود و غمگین و دلتنگ تمام چیزهایی که پشت سر بر جای گذاشته بود - به خصوص دوستانش. وقتی سال تحصیلی شروع شد، با افرادی ملاقات کرد که رفتارشان محبت‌آمیز بود، اما او کماکان به نظرش می‌آمد که هرگز واقعاً با کسی آشنا و خودمانی نمی‌شود. با این وجود، سعیش را کرد. جاناتان تقریباً دو سال وقت گذاشت تا به محیط جدید احساس تعلق کند و با اطرافیانش ارتباط برقرار کند، اما فقط هنگامی توانست دوستان خوبی پیدا کند که یاد گرفت آن‌ها را با دوستان سابقش و احساسی که به آنان داشت مقایسه نکند. پیش از ورود به دانشگاه مصمم شد همه چیز را از نو شروع کند، زیرا آن موقع دیگر به خوبی می‌دانست که آشنایی زمان می‌برد تا به دوستی بادوام و پایدار تبدیل شود.

وقتی تنها هستید، بعید است یادتان بیاید که احساس‌ها در خدمت مقصودی هستند، چون دلتنگی ناشی از تنهایی به چه دردی ممکن است بخورد؟ اگر فکر کنید که در نتیجه‌ی این احساس به چه حالی دچار می‌شوید و چه تصویرهایی به ذهنتان

می‌آیند، آن وقت، مثل جاناتان، درخواست دهید یافت که شما را نسبت به این واقعیت هشیار می‌کند که روابطتان قادر نیستند نیازتان به تعلق داشتن را برآورده سازند. فراتر از آن، احساس تنهایی به این منظور طراحی شده که به شما انگیزه بدهد تا اقدام مقتضی را برای تسکین دادنش انجام دهید، هرچند آنچه هنگام تجربه‌ی یک احساس تصمیم به انجام دادنش می‌گیرید به اختیار خودتان است. گاهی احساس تنهایی را با حالت افسردگی - حالتی که اندوه، بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت، و دشواری برای درگیر شدن یا ایجاد پیوند با زندگی از جمله عوارضش هستند - اشتباه می‌گیرند، زیرا مواقعی پیش می‌آید که شخص منزوی از فرق گذاشتن بین این دو وضعیت عاجز می‌ماند.

ممکن است احساس تنهایی بکنید حتی هنگامی که رابطه‌ای عاشقانه، خویشاوندان زیاد و دوستان فراوان دارید. وقتی نیازمند و مشتاقید با فردی دیگر ارتباط عاطفی برقرار کنید و متوجه می‌شوید که چنین آدمی را در زندگی کم دارید، احتمالاً دستخوش احساس تنهایی می‌شوید. بنا بر تعریف، احساس‌ها را بلافاصله پس از آنکه، در اثر رویداد یا محرکی، فعال شدند تجربه می‌کنید. احساس تنهایی می‌تواند به تحرک درآید وقتی رابطه‌ای مهم و بامعنا را به یاد می‌آورید که به پایان رسیده، اگر دریابید که روابطتان از نظر عاطفی ارضاکننده نیستند، اگر عزیزی را از دست داده باشید، اگر دسترسی‌تان به روابط اجتماعی به دلیل شرایط زندگی تغییر کرده باشد، یا در لحظه‌ای که درمی‌یابید شخصی دیگر حقیقتاً شما را نمی‌شناسد و درک نمی‌کند. پژوهشگران روانشناسی، به منظور درک بهتر خصوصیات یا خصلت‌های مشترک افراد تنها، پرونده‌ای اجمالی شامل عواطف، افکار و رفتارهای اشخاص تنها تهیه کردند. این خصوصیات، که صرفاً به روابط با کسان دیگر مربوط می‌شدند، عبارت بودند از: انزوا گزیدن و دوری از سایرین، احساس عدم محبوبیت بین سایرین، احساس حذف شدن از فعالیت‌های جمعی، احساس حقارت، و تصور اینکه بلد نیستند دوست پیدا کنند. برخی دیگر از پژوهشگران دریافتند که احساس تنهایی با بعضی خصوصیت‌های شخصی مرتبط است، که از آن جمله‌اند کم‌رویی، اعتماد به نفس پایین، احساس بیگانگی، تصور اینکه در دنیا از انصاف خبری نیست و کنترلی بیرونی بر همه چیز حاکم است - باور به اینکه سایرین، تقدیر یا شانس رویدادها و تصمیم‌هایتان را در زندگی تعیین می‌کنند و نه خودتان.

عناصر مشترک در خصوصیات اخلاقی آدم منزوی نوع‌نمون ظاهراً عبارت‌اند

از: احساس کم‌ارزش بودن و درماندگی. اگر این امر موضوعیت داشته باشد، تبعاً شخص منزوی نمی‌تواند به نحوی جالب و خوشایند یا با تبحر اجتماعی مؤثر به رابطه‌ای بالقوه روی بیاورد. برخی پژوهشگران بر این نکته تأکید کرده‌اند که، متأسفانه، احساس تنهایی می‌تواند دوام بیاورد، زیرا شخص منزوی بی‌اندازه هشیار است و، در نتیجه، نسبت به رفتار طردکننده‌ی احتمالی سایرین بیش از حد حساسیت نشان می‌دهد. توقعات انسان منزوی از دوستی ممکن است اغراق‌آمیز باشد و، در نتیجه، سایرین نتوانند به طراز مد نظر او برسند. علاوه بر این، سایرین ممکن است تردید شخص منزوی را به حساب گوشه‌گیری یا بی‌علاقگی به پیوندهای اجتماعی بگذارند.

احساس تنهایی می‌تواند باعث شود خود را از درون خالی ببینید و مشتاق باشید کسی را پیدا کنید که شما را واقعاً بشناسد. اگر دوستی نداشته باشید، ممکن است آرزو کنید کسی در زندگی‌تان پیدا شود که احساس خلوتان را تسکین دهد. اما این امکان هم وجود دارد که احساس تنهایی به شکلی واضح با واقعیت یک وضعیت مرتبط نباشد، چون بعید نیست حتی اگر دوستان زیادی هم دارید باز دچارش شوید، زیرا پیوندها با دیگران ممکن است گذرا و بی‌معنا باشند، یا آن‌ها را مهم و قابل توجه ندانید. بر این اساس، می‌توانید، با وجود داشتن دوستان زیاد یا حضور در اتاقی پر از آدم، خود را تنها احساس کنید.

مداوای احساس تنهایی

انسان‌ها نیازمندند که با سایرین پیوند داشته باشند، و، گرچه این مطلب ممکن است عجیب به نظر برسد، مغزتان سعی می‌کند به کمک‌تان بیاید تا دوست پیدا کنید. پژوهشگران اشخاصی را بررسی کرده‌اند که به تازگی از رابطه‌ای محروم شده بودند و دریافتند که این اشخاص، دقیقاً به دلیل نیازشان به ایجاد ارتباط، در برخی وضعیت‌های اجتماعی به نحوی خاص رفتار می‌کنند. در این بررسی پژوهشی، افراد محروم‌مانده یا حذف‌شده از رابطه‌ای عاطفی یا دوستانه توجهی بیشتر و نزدیک‌تر به کسانی نشان می‌دادند که چهره‌شان خندان بود، برخلاف آن‌هایی که چهره‌شان نشان‌دهنده‌ی عدم تأیید بود؛ به این ترتیب، در جست‌وجوی پیوند عاطفی بودند و می‌کوشیدند کسانی را پیدا کنند که پذیرنده باشند. پژوهشگران

نتیجه گرفتند که اشخاصی که بیم دارند مبادا جمع آن‌ها را حذف یا طرد کند از انگیزه‌ی بالایی برخوردارند برای آنکه منابع پذیرش را بجویند، و حواسشان در تکاپوی یافتن چهره‌ای دوستانه‌اند. بررسی‌شان مؤید این معنا بود که پیوند داشتن با سایرین حائز اهمیت است، و روش‌هایی که مطابق آن‌ها مغزمان تحول یافته تا سایرین را بجوید گواه این مطلب است.

اگر تنها هستید، ممکن است آرزو کنید کسی پیدا شود و با شما از در دوستی درآید. اما روشی بسیار سریع‌تر برای پایان بخشیدن به احساس تنهایی این است که خودتان قدم اول را بردارید. بیرون آمدن از پوسته‌تان، قبول ریسک‌های اجتماعی، خودباوری و توجه به سایرین، استراتژی‌های سودمندی هستند برای غلبه بر احساس تنهایی. از آنجایی که احساس تنهایی می‌تواند باعث شود که در خود فرو بروید و هنگامی که منتظر تأیید و نظر مثبت سایرین هستید بیش از اندازه حساس بشوید، بسیار مهم است که در کنش‌های متقابل اجتماعی مراقب نیازهای دیگران هم باشید: این توصیه‌ی پژوهشگران مارک دیویس و استفن فرانزوی است، که احساس تنهایی نوجوانان و بیرون آمدنشان از پوسته‌ی خود را بررسی کرده‌اند. به عقیده‌ی این پژوهشگران، اگر راجع به خودتان با شخصی دیگر صحبت کنید و به پاسخ او به آنچه گفته‌اید با دقت گوش بسپارید، موفق خواهید شد که احساس تنهایی را تقلیل دهید.

تنها بودن و احساس تنهایی

تنها بودن با احساس تنهایی (انزوا) تفاوت دارد. گرچه هر دوی‌شان کمی درهم ادغام شده‌اند، اما می‌توان یکی را بدون دیگری تجربه کرد. مدت زمانی که در تنهایی می‌گذرانید با احساس تنهایی (انزوا) ربط چندانی ندارد. برای بسیاری افراد، خلوت کردن با خود تجربه‌ای دلپذیر است که به آن‌ها امکان می‌دهد بی‌اندیشند، خلاق باشند، استراحت کنند یا صرفاً با مشغولیتی تک‌نفره وقت بگذرانند. افرادی هستند که وقتی تنها باشند احساس ترس یا دلهره در وجودشان به تحرک درمی‌آید، اما این حالت با تجربه‌ی احساس تنهایی فرق دارد؛ نمونه‌اش وضعیت‌هایی است که در آن‌ها شخص ترجیح می‌دهد تنها بماند تا از دلشوره‌ی ناشی از فعالیت‌های اجتماعی در امان باشد.

روحیه‌های منزوی

روحیه‌ی منزوی مثل اندوهی است دیرپا، اما با یک مشخصه‌ی خاص؛ اندوهی است به علت آنکه کسی را در زندگی‌تان ندارید که متقابلاً مراقب هم باشید و یکدیگر را عمیقاً درک کنید. احساس‌ها با حالت‌های عاطفی مداوم که روحیه‌ها را تعیین می‌کنند فرق دارند. با این حال، احساس تنهایی درازمدت می‌تواند منجر به این شود که باور بیاورید که دچار افسردگی شده‌اید، هرچند افسردگی از جنبه‌های متعدد با احساس تنهایی متفاوت است. آدم‌هایی که تنها هستند بیش از انسان‌های افسرده بر فقدان روابط عاطفی در زندگی‌شان تمرکز می‌کنند. لیکن، هم اشخاص تنها و هم اشخاص افسرده ممکن است به شماتت خویش تمایل داشته باشند یا به گلایه از قابلیت‌هایشان که عاملی اصلی به شمار می‌آید برای ناکامی‌شان در برخورداری از روابط رضایت‌بخش و ارضاکننده با سایرین.

نیاز به تعلق داشتن

در فرهنگ‌های مختلف، انسان‌ها از نیازشان به تعلق داشتن انگیزه می‌گیرند، و احساس‌ها و رفتارهایشان معطوف به برآورده ساختن این نیاز است. حفظ پیوندهای اجتماعی مستلزم تلاشی است به مراتب بیشتر از آنچه برای گسستن این پیوندها لازم است. گرچه فقط به واسطه‌ی یک تماس شخصی ساده و بدون پیامد نمی‌توانید از شر احساس تنهایی خلاص شوید، ولی تماس شخصی گام مهمی است در فرایند ایجاد یک پیوند دیرپا با فردی دیگر.

بررسی‌هایی درباره‌ی دانشجویان نشان داده‌اند که افرادی که کمتر تنها هستند تمایل بیشتری دارند برای آنکه درباره‌ی خودشان و عواطفشان حرف بزنند، و هنگامی که چیزهایی را راجع به خودشان آشکار کردند، نزدیکی بیشتری با دیگران احساس می‌کنند. به این ترتیب، به نظر می‌رسد که فرصتی برای صحبت کردن درباره‌ی خودتان باعث می‌شود که با شخصی دیگر بیشتر احساس نزدیکی کنید و خود را کمتر تنها بپندارید.

احساس تنهایی: برای شما چه نقشی دارد؟

احساس تنهایی، مثل تمامی احساس‌ها، نوعی شناخت به همراه دارد و از این رو می‌تواند باعث شود تصور کنید که همه‌ی کسان دیگر از پیوندها و وابستگی‌هایی برخوردارند که شما شدیداً خواهانشان هستید، یا اینکه دیگران از معاشرت‌های مطبوع لذت می‌برند و فقط شما این وسط وصله‌ی ناجورید. اشتیاقاتان به وابستگی ممکن است، گاهی وقت‌ها، منجر به این شود که تصور کنید وضعیتتان هرگز پایان نمی‌گیرد. کاملاً قابل فهم است که چرا آن‌هایی که تنها هستند ممکن است گمان ببرند که ناخواسته‌اند، کسی دوستشان ندارد، کسی راغب نیست با آن‌ها همنشین شود، بی‌اهمیت‌اند، کلافه‌کننده و مایوس‌کننده‌اند، نامطمئن‌اند یا به امان خدا رها شده‌اند. آدم وقتی با سایرین پیوند و ارتباط دارد، خود را ارزشمند می‌پندارد، و هنگامی که احساس تنهایی را تجربه می‌کند، می‌کوشد آن را درک کند، حتی اگر نتیجه‌ی این فرایند به ملامت و سرزنش شخص بی‌انجامد. شماتت خویش شاید زمینه‌ای ساده باشد برای طرح احساس تنهایی‌تان، اما با جامه‌ی عمل پوشاندن به افکارتان و یافتن رفتاری متفاوت می‌تواند شما را یاری کند تا راهی برای خروج از وضعیت تنهایی بیابید.

رغبت به صحبت درباره‌ی خودتان و ایجاد نوعی کنش و واکنش متقابل که در آن با هم‌تایانتان راجع به موضوع‌های شخصی گفت‌وگو کنید - مثلاً اینکه از چه کسی خوشتان می‌آید، اتفاق بامزه‌ای که برایتان پیش آمده یا کار مضحکی که از شما سر زده، و حتی درس‌هایی که در دبیرستان یا دانشگاه دوست دارید - می‌تواند از تنهایی‌تان بکاهد. منظور این است که باید با کسی که کنارتان نشسته یا با هم در یک صف ایستاده‌اید سر صحبت را باز کنید. بله، این اقدام خالی از ریسک نیست، اما اگر می‌خواهید کمتر تنها باشید، بهتر است منتظر نمانید که یک نفر سر و کلاهش پیدا شود و برای ایجاد ارتباط سراغتان بیاید. هرچند عقل و منطق حکم می‌کند که باید کسی را پیدا کنید که به نظرتان بیاید می‌توانید به او اعتماد داشته باشید تا او را در موضوع‌های شخصی‌تان سهیم و شریک کنید، اما این احتمال هم وجود دارد که سهیم کردن کسی در امور شخصی‌تان باعث شود به او اطمینان پیدا کنید و نوعی نزدیکی بینتان پدید بیاید که شما را از احساس تنهایی برهاند. علاوه بر این، پژوهشگران دریافته‌اند که رابطه‌ای صمیمانه و متکی بر حمایت و پشتیبانی با اعضای خانواده و خویشاوندان، بی‌آنکه ضرورتاً با راز دل گفتن و محرم اسرار کردن توأم باشد، می‌تواند در بهبود بخشیدن به احساس تنهایی مؤثر واقع شود.

خلاصه و نتیجه‌گیری

احساس تنهایی شما را هشیار می‌کند که روابطتان قادر نیستند پاسخگوی نیازتان به تعلق داشتن باشند؛ حتی وقتی رابطه‌ای عاشقانه، خویشاوندان زیاد یا دوستان فراوان هم دارید ممکن است به این احساس دچار شوید. در نتیجه، احساس تنهایی به شما انگیزه می‌دهد تا برای تسکین این احساس ناخوشایند اقدام مقتضی را انجام دهید. آدم‌های تنها معمولاً احساس حقارت و درماندگی می‌کنند. تنها بودن با احساس تنهایی (انزوا) متفاوت است، و ممکن است شما یکی را بدون دیگری تجربه کنید. افراد نیازهای مختلفی برای خلوت کردن با خود یا وقت گذراندن با فعالیت‌های تک‌نفره دارند. تنهایی درازمدت می‌تواند منجر به این شود که گمان ببرید دچار افسردگی شده‌اید، هرچند افسردگی با احساس تنهایی فرق دارد. تماس شخصی و معنادار قدمی مهم است در فرایند ایجاد ارتباط با کسی دیگر.

وقتی تنها هستید ممکن است آرزو کنید یا امیدوار باشید شخصی پیدا شود که بتوانید با او در فعالیت‌هایی یا تبادل نظرهایی سهیم شوید. احتمال دارد بخواهید درباره‌ی مقوله‌ی پیچیده‌ی امید و امیدواری بیشتر بدانید. امید موضوع فصل بعد است.

امید و بازشناختن چاره‌ناپذیری

تایلر می‌خواست در کنسرت گروه موسیقی محبوبش حاضر باشد، و می‌دانست اما هم، که خیلی مایل بود با او قرار بگذارد، از تماشای این اجرا به هیجان می‌آید؛ ولی بلیت‌ها تمام شده بودند. یکی از دوستان برایش پیامک فرستاد که شنیده کسی ممکن است دو بلیت اضافی برای فروش داشته باشد، و به این ترتیب او امیدوار شد که بتواند بلیت گیر بیاورد (و با اما قرار بگذارد). افکارش کشیده شدند به احتمال آتی رفتن به کنسرت با اما و روحیه‌اش بهتر شد. گوشی تلفن را برداشت تا به دختر جوان زنگ بزند - بی‌آنکه احتمال سرخوردگی بعدی را در صورت گیر نیامدن بلیت‌ها در نظر بگیرد.

امید، نظیر آرزو کردن و خوش‌بینی، باعث ایجاد روحیه‌ای مثبت می‌شود - در مورد یک انتظار، یک هدف یا وضعیتی در آینده. این سفر ذهنی در زمان بر وضعیت ذهن شما تأثیر می‌گذارد و رفتار و احساساتتان را در زمان حال دگرگون می‌کند. کنش بالقوه‌ی امید می‌تواند چنان شما را به باور احتمال آتی بکشانند که چه بسا، مثل تایلر، احتمال‌های دیگر را در نظر نیاورید.

اختلاف نظر وجود دارد بر سر اینکه آیا امید در واقع یک احساس است یا باید آن را اندیشه‌ای تلقی کرد که حالت روحی خاصی - وضعیت عاطفی درازمدتی - را ایجاد می‌کند که به قدر احساس‌های واکنشی‌انی و شدید نیستند، اما قادرند چشم‌انداز شخص را نسبت به زندگی عوض کنند. لیکن، مثل تجربه‌های احساسی، به طور کلی، فعال شدن امید در اثر رویدادی مشخص می‌تواند واکنشی جسمانی و مبتنی بر

شناخت را برانگیزد که نتیجه‌اش احساس مثبت انتظار آرزومندانه است. مبنای عاطفی امید همچنین به واسطه‌ی قابلیتش برای انگیزه بخشیدن به رفتار مشخص می‌شود، زیرا محرک تلاش‌ها می‌شود تا وضعیت را بهبود ببخشد و همزمان، با تأثیر گذاشتن بر قضاوت و تصمیم‌گیری‌تان و مساعدت رساندن به شما برای آنکه با اتکا بر خویش عمل کنید، ذهنتان را بر نتیجه‌ی مطلوبتان متمرکز نگه می‌دارد.

مضمون‌های امید

وضعیت‌های متفاوت فراوانی وجود دارند که در آن‌ها امید به نتیجه‌ای مساعد بخشی از تفکر شما را به خود مشغول می‌کند. ممکن است امید داشته باشید که در یک رقابت به موفقیت برسید، بیماری که برایتان مهم است بهبود یابد، یا، مثل تایلر، امیدوار باشید بلیت کنسرت را تهیه کنید و، علاوه بر آن، رابطه‌ای عاشقانه در زندگی‌تان آغاز شود. در واقع، امید به یک رابطه‌ی عاطفی، هنگامی که درگیر چنین رابطه‌ای نیستید، می‌توانید برای رفاه و سلامت جسمی و روحی‌تان به راستی سودمند باشد. عاشق شدن شما را از برخی واکنش‌های فیزیولوژیک به افسردگی مصون نگه می‌دارد و سلامتتان را تقویت می‌کند. ممکن است که امید به یک رابطه منجر به این شود که برخی اشخاص برای صحت و سلامت وجودشان آن را بجویند و این امر می‌تواند بخشی از ساماندهی بیولوژیکمان بشود.

امیدواری، آرزو و خوش‌بینی

امید با آرزو و میل به وقوع اتفاقی مثبت مرتبط است. لیکن، عده‌ای عقیده دارند که امید، برخلاف آرزو، دربرگیرنده‌ی انتظار وقوع وضعیتی مطلوب است - علی‌رغم موانع - گویی امید به وقوع یک رویداد با این تصور توأم باشد که احتمال تحققش کمتر از آن چیزی است که آرزویش را داریم. حالتی دیگر که به امید شباهت دارد خوش‌بینی است، و این دو مفهوم غالباً به صورت مترادف به کار می‌روند. لیکن، یکی از تفاوت‌های بین این دو این است که امید زمینه و بستری مشخص دارد و نتیجه‌ای معین را انتظار می‌کشد - امیدوارید اتفاق مشخصی رخ دهد - حال آنکه خوش‌بینی نوعی موضع‌گیری و نگرشی کلی‌تر است. خوش‌بینی را انتظار توأم با

اعتماد به تحقق نتیجه‌ای دانسته‌اند که اطمینان از حصولش بیشتر از آن چیزی است که امیدش را داریم، زیرا وقتی پای امید به میان می‌آید، این احتمال هم وجود دارد که نتیجه منفی باشد.

امید و تأثیر دارونما

با توجه به اینکه امید با نتایجی مشخص مرتبط است، ممکن است از خود پرسیم آیا در بعضی وضعیت‌ها امید داشتن می‌تواند عملاً بر آنچه رخ می‌دهد تأثیر بگذارد، یا لاقلاً بر نحوه‌ی استنباط ما از یک پیامد. مثلاً، اگر یک مکمل خوراکی به شما انرژی می‌دهد، چه میزان از تأثیر را می‌توان ناشی از مکمل دانست و چه میزان از تأثیر صرفاً به امید شما مربوط می‌شود؟ چنین پرسش‌هایی در بررسی‌های انجام‌گرفته درباره‌ی داروها مطرح شده‌اند. به منظور متمایز ساختن تأثیرهای جسمانی یک دارو از عوامل روانشناختی، اجتماعی و عصبی-بیولوژیک، در سنجش‌های بالینی داروها، یک دارو را با ماده‌ای بی‌اثر، که عموماً دارونما نامیده می‌شود، مقایسه کرده‌اند.

برخی بررسی‌ها درباره‌ی داروهای ضد افسردگی نشان داده‌اند که یک دارونما، به خصوص اگر به نحوی مهندسی شده باشد که عوارض جانبی داشته باشد و این تصور را در مصرف‌کننده ایجاد کند که در حال مداوا با دارویی واقعی است، تأثیرهایی مشابه ایجاد می‌کند. این نکته الزاماً به معنای این نیست که چنین داروهایی برای افراد مبتلا به افسردگی مفید نیستند، اما این احتمال وجود دارد که عوامل مرتبط با شخصیت و حال و وضع روحی، نظیر خوش‌بینی یا امید، می‌توانند در بهبود روحیه نقش داشته باشند. به عنوان مثال، فعالیتی مشخص در قسمت‌هایی از مغز کسانی که چشمداشت بالایی به بهبود دارند، خواه داروی واقعی را مصرف کنند یا دارونما را، با فعالیت‌های مغزی کسانی که چنین چشمداشتی نداشتند تفاوت می‌کرد. تأثیرهای دارونما (دلخوش‌کنک) پیچیده‌اند و بررسی‌ها و مطالعات می‌کوشند توضیحات عصبی-بیولوژیک برایشان بیابند، منجمله برای قدرت امید.

امید و تفکر

امید، حتی با وجود آنکه با تردیدی دیرپا توأم است، پیش‌بینی شما را نیز مبنی بر

اینکه خوشبخت می‌شوید همراه دارد. احساسات مثبتی که با نگرش به پیش رو تجربه می‌کنید، تجسم امیدوارانه‌ی آنچه ممکن است رخ بدهد، آنچه کسب خواهید کرد، یا آن گونه که خواهید شد، می‌توانند نگرش معمولتان به خویش را دگرگون کنند. امید همچنین شما را یاری می‌کند که با عبور از موانع به هدفی مشخص دست یابید. نحوه‌ی تفکرتان هنگامی که امیدوار هستید می‌تواند به شما انگیزه بدهد که اهداف و اندیشه‌های خلاقان را، که ممکن است یاوران در حل مشکلات باشند، پیگیری کنید.

امید می‌تواند تفکرتان را تغییر دهد، اما آیا امید داشتن می‌تواند در فکر کردن کمکتان کند؟ احساس‌های مثبت را با قابلیت حل مشکلات و انعطاف در تفکر مرتبط دانسته‌اند. بسیاری افراد بر این باورند که ساعات بهینه‌ای در روز وجود دارند که در آن ساعات روشن‌بینانه‌تر می‌اندیشند، یا ذهنشان خلاق‌تر و تخیلشان قوی‌تر است. بر این اساس، آیا امید می‌تواند در اوقاتی که برایتان ابداً بهینه نیستند - بلکه، برعکس، بی‌اندازه نامناسب‌اند - به کمکتان بیاید؟ از آنجایی که امید می‌تواند اشتیاق افراد را به کسب نتایج مثبت برانگیزد، پژوهشگران کنجکاو شدند بدانند آیا ایجاد یا بیدار کردن امید در شرکت‌کنندگان می‌تواند بر عملکردشان تأثیر بگذارد. پژوهشگران ساعاتی از روز را برگزیدند که، از نظر قابلیت تفکر در نهایت روشن‌بینی و خلاقیت و تخیل، برایشان مناسب‌ترین نبودند. یافته‌هایشان ثابت کردند که امید به افراد کمک می‌کند تا در برخی کارهای فکری بازدهی بهتری داشته باشند، و در ساعاتی از روز که اشخاص از جهت قابلیت اندیشیدن روشن‌بینانه در وضعیت مطلوبی نیستند بر قدرت تخیل و بازدهی ذهنی‌شان می‌افزاید. پژوهشگران نتیجه گرفتند که احساس‌های مثبت قادرند انگیزه‌بخش برخی رفتارها باشند و به اشخاص کمک کنند تا از مهارت‌هایشان بهره ببرند. از این رو، هنگامی که انرژی‌تان تحلیل رفته یا در بهترین ساعات روز برای تفکر و تخیل نیستید، مثبت‌اندیشی و امیدواری ممکن است برایتان مفید و مساعدت‌دهنده باشد. امیدواری و مثبت‌اندیشی می‌تواند نیروی لازم را به شما بدهد تا وظیفه‌تان را با تمرکز کافی به انجام برسانید. پس، قبل از امتحان به نمره‌ی خوبی که قرار است بگیرید فکر کنید، یا لحظه‌ای درنگ کنید و چیزی بامزه و خوشاینده را مجسم کنید، مثلاً اینکه آخر هفته چقدر به شما خوش خواهد گذشت.

امید باختن

موقعی پیش می‌آید که قبول واقعیت به منزله‌ی دست کشیدن از امید است. وقتی در نظر می‌گیرید که چه می‌توانست بشود و حالا چه شده، ممکن است دچار سرخوردگی - اندوه توأم با امید تحقق‌نیافته - بشوید. گاهی به نظر می‌آید که افراد ذهنشان را به بیراهه می‌کشانند تا از پذیرش سرخوردگی حقیقی شانه خالی کنند. شاید یکی از علل عدم بازشناختن سرخوردگی این باشد که نمایانگر فرجام کار است - قبول اینکه نمی‌توانید، نتوانسته‌اید و هرگز نخواهید توانست آنچه را در پی‌اش بودید به چنگ آورید. ممکن است به جایش از دست کسی عصبانی بشوید، چون تحملش آسان‌تر از سرخوردگی‌تان است. سرخوردگی شما را ناگزیر می‌کند که بپذیرید آنچه را طالبش هستید ندارید، و به همین دلیل راحت‌تر است با عصبانیت اعتراض کنید تا اینکه با اندوه با روند رویدادها رو به رو شوید. عصبانیت به شما اجازه می‌دهد که لجوجانه همچنان امیدوار بمانید که آنچه را حقتان می‌دانید به دست می‌آورید. سرخوردگی، در عوض، واقعیت را قبول می‌کند.

در روابط، گاهی دست شستن از امید، از نظر روانشناسی، به مراتب سالم‌تر است از چسبیدن به آن. سرخوردگی با تنهایی، جدایی و فقدان عزیزان نقاط مشترکی دارد، به خصوص وقتی با دوستی یا رابطه‌ی عاشقانه مرتبط باشد. رها کردن امید دشوار است، زیرا به معنای این است که موفق نشده‌اید آنچه را انتظار داشتید از رابطه‌تان به دست آورید.

در عین حال، دست شستن از امید، در وضعیت‌هایی که لازم است توجهتان را به جایی دیگر بسپارید تا به هدف‌تان برسید، می‌تواند بسیار سازنده و مثبت هم باشد. پس اگر مصمم هستید که هدفی را پیگیری کنید اما به بن‌بست‌های فراوان برمی‌خورید، باید در نظر بگیرید آیا رویکردی که برگزیده‌اید بهترین است، و آیا راه‌های دیگری هم برای نیل به مقصودتان وجود دارند که چه بسا از دید شما پنهان مانده‌اند. در فرهنگ ما، جاذبه و ارج خاصی برای کسانی قائل شده‌اند که، علیرغم آنکه امید به موفقیت ناچیز است، پایداری نشان می‌دهند و پیروز می‌شوند. در عین حال، اگر استقامت این را داشته باشید که وقتی لازم شد از امید دست بشوید، و درماندگی‌تان را با شهادت بپذیرید، چه بسا مسیری دیگر پیش رویتان پدیدار شود که امیدی تازه را به همراه دارد.

امید: برای شما چه نقشی دارد؟

از آنجایی که امیدواری به منزله‌ی این است که مجسم کنیم اتفاقی مثبت رخ می‌دهد، بسیاری اصول انگیزه‌بخش افراد را به تجسم آنچه می‌طلبند و نتایج مثبت ترغیب و هدایت می‌کنند تا رفتارشان به صورت ناخودآگاه طوری سامان بیابد که خواسته‌هایشان را بیافرینند. لیکن، از آنجایی که اغلب کارهایمان به صورت ناخودآگاه پردازش می‌شوند، برای استفاده از تأثیرات مثبت امید راه‌های ساده‌ای وجود دارند. منابع نمونه، هدف‌ها یا تکالیفتان را قبل از آنکه به بستر بروید مرور کنید، یا حتی به فهرست کارهایی که باید انجام دهید نگاهی بیندازید. این اقدام به زحمتش می‌ارزد، زیرا مغزتان به ادراک آگاهانه‌تان از رویدادهای آتی حساس است و به صورت ناخودآگاه در جهت اهدافتان عمل خواهد کرد. ممکن است جزو آن دسته از آدم‌هایی باشید که وقتی امیدشان فعال می‌شود، آن را نشان نمی‌دهند و بیان نمی‌کنند؛ در این صورت، به خودتان بگویید که نمی‌خواهید برای چیزی امیدوار شوید، زیرا پذیرش امید باعث ایجاد امکان سرخوردگی نیز می‌شود. با این حال، اگر امید به تحرک درآید، لااقل، به شکلی نهفته و درونی آن را و احساسات خوشایند ناشی از آن را تجربه خواهید کرد. خوشبختانه، این احساسات مطبوع را، با این استدلال که باید در برابر سرخوردگی مصون بمانید، فوراً از خود نمی‌رانید. در عوض، سعی کنید رابطه‌ای متفاوت با سرخوردگی داشته باشید تا از آن نترسید. یافتن راه‌هایی برای انعطاف‌پذیری و سازگاری، هنگامی که اوضاع بر وفق مرادتان نیست، بهتر می‌تواند از شما حمایت کند. این استراتژی‌ها می‌توانند اقدام‌های مختلفی را شامل شوند، مثلاً اینکه به آنچه از وضعیت آموخته‌اید بی‌اندیشید و اینکه چگونه این آموخته می‌تواند در تجربه‌های آتی به کار گرفته شود؛ طرحی نو بریزید برای چیزی که قابل دسترسی است و بررسی کنید برای نیل به هدف تازه‌تان چه خواهید کرد؛ نگرشتان به خویش را از نتیجه‌ی یک رویداد تفکیک کنید و، بدون در نظر گرفتن نتیجه، کماکان نظر مثبتتان نسبت به خویش را حفظ کنید؛ و راه‌هایی بیابید برای ارتقای خویش که باعث به تحرک درآمدن احساس مباهات می‌شود.

خلاصه و نتیجه‌گیری

امید حالت روحی مثبتی نسبت به یک انتظار، یک هدف یا وضعیتی آتی ایجاد می‌کند. در مورد اینکه آیا امید فی‌الواقع یک احساس است یا فکری است که حالتی روحی پدید می‌آورد اختلاف نظر وجود دارد. لیکن فعال شدن امید در نتیجه‌ی رویدادی خاص، مانند فعال شدن احساس‌ها، واکنشی فیزیولوژیک و شناختی را برمی‌انگیزد. نحوه‌ی تفکر تان وقتی امیدوار هستید می‌تواند هم به شما انگیزه بدهد تا اهداف تان را پیگیر شوید و هم اندیشه‌های خلاق که ممکن است برای حل مشکلات به کارتان بیایند. بر این اساس، امید می‌تواند بر قضاوت، تصمیم‌گیری و بهره‌ی شخصی‌تان تأثیر بگذارد. امید را با آرزو و خوش‌بینی مرتبط دانسته‌اند. هرچند این مقوله‌ها با هم متفاوت‌اند، اغلب به صورت مترادف به کار می‌روند.

در برخی مواقع، پذیرش واقعیت حکم می‌کند که از امید دست بردارید. سرخوردگی به منزله‌ی اندوه ناشی از تحقق نیافتن امیدهاست، اما دست کشیدن از امید می‌تواند شما را یاری دهد تا توجه‌تان را به مسیری دیگر معطوف سازید و از این طریق به هدف‌تان برسید. با این حال، اندوه می‌تواند احساسی باشد که تجربه‌اش سخت است، به خصوص هنگامی که با ناکامی یا گسسته شدن یک رابطه توأم باشد. شاید درک اندوه، که در فصل بعد به آن پرداخته شده، بتواند کمکتان کند تا اگر بار دیگر با این احساس مواجه شدید مزایایش را بازشناسید.

اندوه و محبت اندوهبار

لوئیس به سگش، هائوک، که ده سال در خانواده‌شان بود، دلبستگی بسیار زیادی داشت. هائوک کنار بستر لوئیس می‌خوابید، و او و پدرش هر دو مسئول مراقبت از هائوک بودند. مرضی که جان هائوک را گرفت برای خانواده ضایعه‌ای بزرگ بود، مخصوصاً برای لوئیس و پدرش. وقتی دوستانی که از قضیه خبر نداشتند به دیدنشان می‌آمدند و سراغ هائوک را می‌گرفتند، لوئیس از بیماری حیوان برایشان می‌گفت ولی از اندوه خودش حرفی نمی‌زد. شب‌ها، اندوه لوئیس او را بی‌قرار می‌کرد، و طی هفته‌های متوالی نیمه‌شب از خواب می‌پرید و انتظار داشت هائوک را کنار تختش ببیند. با این حال، برای لوئیس دشوار بود که اندوهش را با دیگران در میان بگذارد، هرچند از قیافه‌اش غصه می‌بارید. سرانجام، وقتی تدریجاً از اینکه هنوز در فقدان سگش اندوهگین است نگران شد، راجع به هائوک با مشاور روانی‌اش صحبت کرد، همین‌طور در مورد نگرانی‌اش از اینکه معقول نیست این‌قدر اندوهگین باشد، و درباره‌ی اینکه چطور می‌تواند بر این حالت غلبه کند. مشاور روانی به لوئیس توصیه کرد، به جای تلاش برای فراموش کردن اندوهش، کارهایی انجام دهد که یادآور هائوک باشند و سایرین را نیز در آن‌ها سهیم کند - کولاژی از عکس‌هایش درست کند، شعری درباره‌ی هائوک بنویسد و فهرستی تهیه کند از عادت‌ها و خصوصیات سگش که از آن‌ها خیلی خوشش می‌آمد. اندوه احساس دردناک گسستگی از کسی یا چیزی است که برایش ارزش قائلید یا قائل بوده‌اید. اندوه، به جای آنکه باعث فراموشی شود، به یاری‌تان می‌آید تا آنچه می‌خواهید یا می‌خواستید در خاطرتان بماند. با این عمل، پس از بروز فقدان که

برایتان مهم است، موجب تأمل شخصی می‌شود، و به گونه‌ای توجهتان را به درون معطوف می‌سازد که باعث تسلیم و رضا و پذیرش می‌شود. به این ترتیب، احساس اندوه می‌کوشد به کمکتان بیاید و فرصتی برایتان ایجاد کند تا تأثیر فقدان را که در زندگی‌تان پیش آمده، ارزیابی کنید و به ضرورت بازبینی اهداف و استراتژی‌هایتان برای آینده پی ببرید.

هنگامی که اندوه به تحرک درمی‌آید، خلأ یا اشتیاقی سنگین و شدید را احساس می‌کنید. مغزتان تعیین کرده که دچار سرخوردگی یا فقدان دیرپا شده‌اید. اندوه هشیارتان می‌کند تا فقدان را بپذیرید که، در غیر این صورت، امکان داشت مایل باشید منکرش شوید. حالت چهره‌ی مرتبط با اندوه نشان‌دهنده‌ی نیاز به تسکین است و دیگران را از نیازتان آگاه می‌سازد.

اندوه بر نگرش شما به سایرین و خودتان اثر می‌گذارد. یک بررسی نشان داده که اندوه در وهله‌ی اول به کاستن از اعتماد به نفس گرایش دارد. بررسی دیگری دلالت بر این داشته که تجربه‌ی اندوه منجر به این می‌شود که با پرسش دردناک و هستی‌شناسانه‌ی «من کیستم؟» دست و پنجه نرم کنید.

احساسات تحلیل‌برنده‌ای که با اندوه همراه‌اند ممکن است موجب شوند که تصور کنید قادر به تفکر روشن‌بینانه و واضح نیستید یا تمام نیرویتان را برای انجام دادن آنچه لازم است بسیج کنید. لیکن، طبق بررسی‌ای تحقیقی، اندوه یا روحیه‌ی اندوهگین بر فرایندهای شناخت نظیر توجه، حافظه، قابلیت حل مشکلات، استدلال کلامی، یا انعطاف‌پذیری ذهنی و توانایی انجام دادن همزمان چند فعالیت، تأثیر نمی‌گذارد. اما نتایج پژوهش دلالت بر این دارند که اندوه یا روحیه‌ی اندوهگین بر صحت تشخیص حالت‌های عاطفی چهره، و قابلیت یادآوری واژه‌های مرتبط با احساس‌ها عمیقاً اثر می‌گذارند. بر این اساس، اگر دچار اندوه هستید، بهتر این است که مغزتان را با کاری مشغول کنید که به عواطف‌تان ربطی ندارد.

اندوه و افسردگی

احساس اندوه با حالت افسردگی یکی نیست، هرچند بسیاری افراد این دو لغت را به صورت مترادف به کار می‌برند. اندوه و افسردگی از چند جنبه با هم تفاوت دارند، گرچه هر دوی‌شان ممکن است ناشی از فقدان باشند. افسردگی پایدارتر است و امکان دارد

احساس‌هایی دیگر، نظیر احساس تقصیر، شرم یا خشم را نیز در بر بگیرد. علل بروز افسردگی نامشخص‌اند، حال آنکه اندوه احساسی است که به گونه‌ای آشکار در ارتباط با کسی یا چیزی به تحرک درمی‌آید. نظریه‌های زیست‌شناسانه، ژنتیک، روانشناختی و اجتماعی- فرهنگی معطوف به افسردگی متعدّدند. برخلاف اندوه، که احساسی طبیعی و عادی به شمار می‌آید، افسردگی از اختلال‌های عاطفی ناشی می‌شود.

اندوه و حرمان

اندوه از نظر کیفیت و دوام با حرمان فرق می‌کند. حرمان ممکن است نتیجه‌ی فقدان شخصی عزیز باشد یا موقعیتی در زندگی. از اندوه بادوام‌تر است، و می‌تواند بر ادراک شما از عالم تأثیری گسترده‌تر بگذارد. احساس‌هایی نظیر اندوه و عذاب با تجربه‌ی حرمان قرابت فراوان دارند؛ لیکن، حرمان را یک احساس قلمداد نمی‌کنند، بلکه فرایندی می‌دانند برای کنار آمدن با فقدان. وقتی دچار اندوه می‌شوید، با تسلیم و رضا و ناامیدی ناشی از فقدان سر و کار دارید؛ لیکن، تجربه‌ی عذاب ناشی از فقدان بیانگر اعتراض است.

سوگواری توصیف‌کننده‌ی فرایندی عاطفی است که در آن تدریجاً خود را با فقدان عزیزتان انطباق می‌دهید. در مورد خط سیر سوگواری نظریه‌های متعدّدی مطرح شده‌اند. اوایل سده‌ی پیشین، فروید اظهار داشت که به منظور بهبود یافتن از پیامدهای فقدان، افراد باید تدریجاً پیوندهای عاطفی‌شان را با شخصی که دوست داشته‌اند بگسلند و عواطفشان را متوجه دیگران کنند. اعتقاد فروید به اینکه سوگواری باید از نظر زمانی محدود باشد پذیرفته شد و مبنای نظریه‌های بسیاری در مورد عزاداری قرار گرفت که در ادامه مطرح شدند. اگرچه فروید تأکید داشت که انسان‌ها باید بر اندوه فقدان فائق آیند، اما این را هم درک می‌کرد که حرمان ناشی از فقدان یک عزیز ممکن است تمام عمر دوام بیاورد.

بعدتر در سده‌ی پیشین، جان بائولبای (۱۹۶۳)، که نظریه‌هایی درباره‌ی دلبستگی ارائه کرد، متوجه این نکته شد که برخی رفتارها، نظیر گریستن، آویختن به دیگری، و جست‌وجو کردن، مشخصاً واکنش‌های کودکانه‌اند به فقدان، و رفتارهایی همسو و مشابه آن‌ها در میان بزرگسالان حاضر در مراسم سوگواری نیز مشاهده می‌شوند. به عقیده‌ی بائولبای، چنین رفتارهایی تلاشی هستند برای ایجاد پیوند مجدد با

عزیز از دست‌رفته، و برای جلب مراقبت، پشتیبانی و حمایت سایرین نیز به کار می‌روند.

این پنداشت که فرایند سوگواری دارای مراحل است مطابق با مراحل که شخص رو به موت تجربه می‌کند، ابتدا از طرف الیزابت کوبلر-راس به شکل مفهومی نظری مطرح شد. این مراحل عبارت‌اند از: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. سوگواری شامل این مراحل است: شوک اولیه، قبول واقعیت فقدان، تلاش برای غلبه بر رنج فقدان، انطباق خویش با محیط بدون شخص مربوط، پذیرش عاطفی فقدان و ادامه‌ی زندگی، و بازسازی ایمان که در اثر فقدان به چالش کشیده شده. کوبلر-راس بر این باور بود که نتیجه‌ی گذر از این مراحل به منزله‌ی بازیافتن سلامت عاطفی و روانی است.

متأسفانه، نظریه‌های مراحل، از نوعی که بر آثار کوبلر-راس مبتنی هستند، این نکته را نادیده می‌گیرند که خاطره‌های عاطفی - گرایش‌های ارزیابی‌کننده‌ای که ممکن است فعال شوند - می‌توانند بعدها احساس‌هایی را پدید آورند که در آغاز با فقدان مرتبط بوده‌اند. نتیجه آنکه، وقتی اندوه ناشی از فقدان بعدتر فعال می‌شد، بعضی افراد به غلط گمان می‌بردند که علتش این است که به صورت مناسب از مراحل سوگواری گذر نکرده‌اند. اندیشه‌های معاصر مرتبط با سوگواری و اندوه ناشی از فقدان، صحت این نظر را که افراد در فرایند سوگواری از مراحل مختلفی می‌گذرند زیر سؤال برده‌اند. در عوض، چنین می‌پندارند که عوامل مختلف شناختی، محیطی، رابطه‌ای و عاطفی بر فرایند سوگواری اثر می‌گذارند و این نکته را بازمی‌شناسند که خاطره‌های عاطفی به نحوی قدرتمندانه فقدان را یادآور می‌شوند.

احساس‌های معطوف به فقدان می‌توانند در طول عمر شخص به تحرک درآیند و به شکلی مداوم باعث اندوه شوند، هرچند ممکن است احساسات با عملکرد روزمره تداخل پیدا نکنند. گاهی به دلیل بعضی مناسبت‌ها فعال می‌شوند، نظیر سالگرد تولد یا سالمرگ عزیز از دست‌رفته، یا هر تعطیلی معناداری که باعث شود بخواهید با آن شخص باشید. همچنین وقتی به همان سنی می‌رسید که در آن عزیزتان از دنیا رفت، احساس‌های مرتبط با فقدان می‌توانند در اثر واکنش‌های سالروز تولد آن همسال فعال شوند. رویدادهای یادآوری‌کننده هم قادرند اندوه را فعال سازند، مثلاً بازدید از مکانی که با شخص رفته آنجا بوده‌اید. با گذر ایام، شدت احساساتتان نسبت به فقدان کاهش می‌یابد، زیرا تجربه‌های تازه در زندگی، منجمله روابط با سایرین، خاطره‌های جدید

می‌آفرینند. با این وجود، خاطره‌ی فقدان در پسزمینه‌ی ذهنتان باقی می‌ماند و، با هر وضعیتی که شما را به یاد عزیز از دست‌رفته‌تان بیندازد، می‌تواند به تحرک درآید. بدین ترتیب، الزاماً بر فقدان «غلبه نمی‌یابید»، زیرا نمی‌توانید به اختیار خود خاطره‌های عاطفی را پاک کنید. در عوض، باید چاره‌ای بیندیشید برای مواقعی که خاطره‌های عاطفی‌تان فعال می‌شوند. احساس‌های مرتبط با حرمان به شما اطلاع می‌دهند که به یاد بیاورید. می‌توانید آنچه را از شخص رفته آموخته‌اید به یاد بیاورید، آنچه را مایه‌ی شادی‌تان شده، و می‌توانید گریه کنید از به خاطر آوردن آنچه به دلیل فقدان شخص از دست‌رفته دلتنگش شده‌اید. حتی اگر حرمان ناشی از گسستگی یک رابطه باشد، همواره چیز خوشایندی وجود دارد که وقتی خاطره‌های عاطفی‌تان به حرمانی قدیمی واکنش نشان می‌دهند، بتوانید آن را در نظر بیاورید تا مایه‌ی تسلی‌تان بشود.

از دست دادن یک حیوان خانگی مانند از دست دادن یکی از اعضای خانواده است. لوئیس، که این فصل را با شرح قضیه‌ی از دست دادن سگش، هائوک، آغاز کردیم، به یقین دچار چنین احساسی شد. در یک بررسی پژوهشی بر اهمیت سهیم کردن دیگران در احساساتتان در واکنش به فقدان یک حیوان خانگی تأکید شده؛ هرچند خیلی از افراد گرایش به نادیده گرفتن این گونه احساس‌ها دارند، زیرا آن‌ها را در مقایسه با فقدان عزیزان ناچیز می‌پندارند. لیکن فقدان حیوانی خانگی می‌تواند اثری عمیق باقی بگذارد، به خصوص به دلیل نوع رابطه‌ای که می‌توانید با یک حیوان خانگی داشته باشید، که بسیار نزدیک و مبتنی بر وابستگی و محبت نامشروط است.

محبت اندوهبار

اندوه عمیق مرتبط با محبت ممکن است به واسطه‌ی یک ابرازِ نظر، یک رویداد، یادآوری اینکه دلبستگی‌تان یک‌طرفه بوده، یا بازشناختن این واقعیت که محبوبتان دور از دسترس یا دست‌نیافتنی است، به تحرک درآید. پژوهشگرانی که مقوله‌ی محبت را نزد مردم ایالات متحد، ایتالیا و چین مورد بررسی و مطالعه قرار داده‌اند، دریافته‌اند که در فرهنگ‌های مختلف مفاهیم مشابه و نیز متفاوتی دارد؛ از آن جمله‌اند مفاهیمی نظیر «محبت اندوهبار»، «محبت تأسف‌انگیز»، و «ترحم عطوفت‌بار» در میان چینی‌ها. مفهوم محبت اندوهبار به قدر خود محبت توصیف‌ناپذیر است، هرچند اکثر مردم

دقیقاً می‌فهمند محبت اندوهبار چه احساسی است. هنگامی که روابط عاشقانه به پایان می‌رسند، آنچه باقی می‌ماند اغلب اندوه است، و گاهی حرمان. عشق به اندوه شدت و پیچیدگی می‌بخشد، آن‌گاه که ناامیدی چاشنی تمنای توأم با عشق می‌شود و آدم درماندگی و اندوه را همزمان احساس می‌کند.

محبت، از نظر تخصصی، با معیارهای یک احساس مطابقت ندارد، و درست‌تر این است که نوعی حالت عاطفی یا روحی قلمداد شود. لیکن، محبت (یا عشق) را تلفیقی یا شکلی از احساس به شمار آورده‌اند که هیجان، وجد، شادمانی، یا لذت حسی را نیز شامل می‌شود. بر این اساس، اگر شاکله‌های یک احساس را خیلی دقیق و سختگیرانه مد نظر داشته باشیم، محبت (یا عشق) واجد شرایط نخواهد بود. لیکن، مفهوم محبت اندوهبار ظاهراً تأثیر عاطفی محبتی (یا عشقی) را که غم‌انگیز شده عمیقاً و در کمال ایجاز بیان می‌کند.

اندوه: برای شما چه نقشی دارد؟

هیچ کس خوشش نمی‌آید اندوهگین باشد، و تلاش همه‌جانبه‌ی مردم برای پرهیز از آن به خوبی گواه این مدعاست. بسیاری افراد به صورت بالقوه، با مصرف دارو، مشروبات الکلی، مواد مخدر، خوراکی‌ها، رفتارهای جنسی و فعالیت‌های مخاطره‌آمیز، به خود لطمه می‌زنند، فقط برای آنکه از اندوه در امان بمانند. با این حال، اگر اندوه بتواند کمکتان کند که واقعیت را به یاد بیاورید و بپذیرید، به ادراکی برسید که بتواند به هدف‌هایتان جهت و مسیر بدهد، شما را هشیار کند که در تصمیم‌گیری محتاط باشید، و برایتان موقعیتی پدید بیاورد که از شتاب پرهیزید و خود را نظاره کنید، در این صورت شاید مقصود انطباق‌دهنده‌اش بدیهی و مبرهن شود: اندوه، مانند تمام احساس‌ها، علیرغم اینکه شما را به حالی ناخوشایند دچار می‌کند، صرفاً می‌کوشد حامی‌تان باشد.

صحبت درباره‌ی اندوه‌تان با کسی که به او اعتماد دارید می‌تواند کمکتان کند تا در کشمکش با آن کمتر تنها باشید، و کمکتان کند که با سایرین، که قادرند از رنج فقدان که دچارش هستید بکاهند، پیوند بیابید. اگر علت اندوه‌تان این است که عزیزی را از دست داده‌اید، مهم و ضروری است به مواقعی توجه نشان دهید که خاطره‌های عاطفی‌تان فعال می‌شوند، مثلاً در سالگرد تولد یا سالمرگ شخص مذکور. تفکر درباره‌ی

اندوهتان در این مناسبت‌ها، به جای آنکه بکوشید آن را پس برانید، شما را یاری می‌دهد تا بر آنچه احساس می‌کنید غلبه بیابید و بار دیگر به پیش بروید.

خلاصه و نتیجه‌گیری

اندوه وقتی فعال می‌شود که سرخوردگی یا فقدانی دیرپا را تجربه کنید. اندوه توجهتان را به درون معطوف می‌کند، زیرا درمی‌یابید که پیوندتان با کسی یا چیزی گسسته شده که برایتان ارزشمند است. احساس اندوه با حالت افسردگی یکی نیست، هرچند بسیاری افراد این دو واژه را به عنوان مترادف به کار می‌برند. اندوه احساسی است طبیعی و عادی، حال آنکه افسردگی هنگامی بارز می‌شود که احساس‌هایتان دچار اختلال شده باشند. حرمان، در نتیجه‌ی فقدان یک عزیز یا موقعیتی در زندگی، از نظر کیفیت و دوام با اندوه فرق می‌کند. شما الزاماً بر حرمان «غلبه نمی‌کنید»، زیرا نمی‌توانید به اختیار خودتان خاطره‌های عاطفی را پاک کنید. بسیار مهم است که از قبل برای زمانی که خاطره‌های عاطفی‌تان به تحرک دربیایند چاره‌اندیشی کنید. احساس‌های مرتبط با فقدان در طول عمرمان، اغلب به شکل واکنش به مناسبت‌ها، به تحرک درمی‌آیند.

بسیاری افراد وقتی رابطه‌ای به پایان می‌رسد دچار اندوه می‌شوند. پژوهشگران در فرهنگ چینی به مفاهیمی مرتبط با محبت برخوردده‌اند که «محبت اندوهبار» از آن جمله است. محبت، از نظر تخصصی، با معیارهای یک احساس مطابقت ندارد، اما می‌توان آن را حالتی عاطفی، حالتی روحی، یا تلفیقی از احساس‌هایی نظیر هیجان، وجد، شادمانی، یا لذت حسی، قلمداد کرد. سرخوردگی ناشی از پایان گرفتن یک رابطه می‌تواند منجر به این شود که خشم یا اندوه را تجربه کنید. وقتی چنین چیزهایی پیش می‌آید، شاید لازم باشد عصبانی شوید. عصبانیت موضوع فصل بعد است.

شاید لازم باشد عصبانی شوید

شاید تلفن همراهتان را دزدیده‌اند، بهترین دوستان باب معاشرت را با کسی باز کرده که از او خوشتان می‌آید، یا کسی شما را سنگ روی یخ کرده. به هر صورت، عصبانی هستید و چه بسا این دقیقاً همان چیزی است که باید احساس کنید.

عصبانیت سزاوار تقدیر است. طراحی شده تا کنشی باشد در پاسخ به اهدافی که با مانع مواجه شده‌اند - تخطی از قواعد اجتماعی، یا اصلاح وضعیت‌های ناهنجار - و شما را نسبت به موقعیت‌های غیرعادلانه و دور از انصاف هشیار می‌کند و به شما می‌گوید که به چیزی واکنش نشان داده‌اید که آن‌طور که باید باشد نیست. در بعضی وضعیت‌ها، درد به تنهایی می‌تواند باعث عصبانیت شود، بی‌آنکه منشأ آن را در نظر بگیرید. عصبانیت اغلب نیروی عاطفی‌ای اخلاک‌گر تلقی می‌شود؛ لیکن، نشانه‌ای است که به شما هشدار می‌دهد تا در دفاع از خود اقدام کنید. پس در واقع عصبانیت احساس مفیدی است که گاهی سوء تعبیر یا سوء استفاده می‌شود. احتمالاً علتش این است که عصبانیت به کنش و عمل گرایش دارد، که این امر حس قدرت جسمانی، اعتماد به نفس، خصومت و احساسات خودانگیخته‌ی نیرومند را شامل می‌شود.

علت آنکه افراد برای تنظیم احساسات خشم‌آلودشان و نمایان ساختنش به صورت مناسب با دشواری مواجه می‌شوند، بعضاً این است که احساس مذکور بر نحوه‌ی احساس کردن و اندیشیدنشان تأثیر می‌گذارد و تغییرشان می‌دهد، طوری که در چنبره‌ی خشم گرفتار می‌شوند. وقتی عصبانیت به تحرک درمی‌آید، سیستم عصبی

همدردی‌تان باعث تهییجی درونی می‌شود که به شکل تلاطم جسمانی، انقباض عضلانی و نیرویی که بدنتان را برای عمل آماده می‌کند بارز می‌شود. فشار خون، دمای بدن، و ضربان قلب افزایش می‌یابد - احساس گرما می‌کنید. این میل در وجودتان بیدار می‌شود که به کسی یا چیزی ضربه بزنید. وضعیت‌هایی که عصبانیت را آشکار می‌سازند مستلزم آن‌اند که از نظر جسمانی آمادگی تهاجمی بودن را داشته باشید. عصبانیت برای صیانت نفس طراحی شده و، دقیقاً به این دلیل، تمایل به خطر کردن و پذیرفتن ریسک را بالا می‌برد. به علت احساسی که عصبانیت برمی‌انگیزد، افکارتان منفی می‌شوند و شما را یاری می‌دهند تا اعمال ضروری را انجام دهید - وقتی منفی می‌اندیشید، می‌توانید توسل به عمل را توجیه کنید.

بازشناختن محرک‌های عصبانیت

لازم است به آنچه عصبانیتتان را به تحرک درمی‌آورد و باعث می‌شود به تبع آن از خویش دفاع کنید توجه نشان دهید. در بعضی وضعیت‌ها، آشکار ساختن عصبانیت، به جای مهار و مخفی داشتن آن، ممکن است مخرب باشد. فرض کنید کسی که به او علاقه‌مندید یا برایش احترام قائلید از نظر عاطفی به شما لطمه بزند. عصبانیتتان ممکن است رابطه را به مخاطره بیفکند، به خصوص اگر بخواهید آنچه در دل دارید بیرون بریزید، خود را خالی کنید، یا باعث شوید که طرف مقابل، به خاطر آنکه آزاده‌تان کرده، دچار احساس تقصیر بشود. اگر عصبانیتتان را ابراز دارید، کشمکش ممکن است بر واکنش خشم‌آلود شما متمرکز شود و نه بر رفتار طرف مقابل که عصبانیتتان را فعال کرده. در چنین وضعیتی، عصبانیتتان صرفاً به شما اطلاع می‌دهد که در برابر کسی که به شما لطمه می‌زند از خود محافظت کنید. اما اهمیت وابسته ماندن به فردی که برایتان لطمه‌زننده و آسیب‌رسان است، ممکن است مانع از آن شود که دریابید شخص مذکور، فی‌الواقع، به شما لطمه می‌زند. چه بسا عصبانیتتان می‌کوشد این نکته را به شما گوشزد کند. در این حالت، آشکار ساختن آسیب یا اندوه ممکن است سازنده‌تر باشد تا حل قضیه از طریق نمایان کردن عصبانیت.

شرم اغلب سرمنشأ خشم است. اگرچه رابطه‌ی بین خشم و شرم به شکلی گسترده بازشناخته شده، پژوهشی جدید بین خشم مرتبط با شرم و خشم بی‌ارتباط با شرم تمایز قائل شده. هرچند اغلب چنین مفروض بوده که تندخویی با شرم مرتبط است، این

بررسی چنین تأثیری را، چه نزد مردها و چه زن‌ها، رد کرده. بر طبق یافته‌هایشان، شرم با خشمی مرتبط است که پس از رفتار تحریک‌آمیزی خاص احساس می‌شود، نظیر انتقاد. بر این اساس، مهم است پی ببرید چه چیزی واکنش خشم‌آلود شما را به تحرک درآورده، بررسی کنید آیا احساس‌های دیگری در پس عصبانیتان پنهان نیستند، و این واقعیت را بازشناسید که نهایتاً قابلیت این را دارید که کنش بالقوه‌ی ناشی از عصبانیت را مدیریت کنید و تصمیم بگیرید چگونه به چنین وضعیت‌هایی واکنش نشان بدهید.

موقعیتی که در آن خشمی شدید به تحرک درآمده - چون در رابطه‌ای تحقیر شده‌اید، خیانت دیده‌اید یا لطمه خورده‌اید - ممکن است، هر بار دیگر که این موقعیت را به یاد می‌آورید، خشم‌تان را مجدداً فعال کند. سیستم عاطفی‌تان، با یادآوری اینکه لازم است از خودتان محافظت کنید یا راه‌حلی بیابید، صرفاً به وظیفه‌اش عمل می‌کند. اما احتمالاً قادر نخواهید بود از این عصبانیت‌رهایی بیابید، مگر اینکه درک کنید چرا فعال می‌شود، پی ببرید چگونه می‌توانید اکنون یا در آینده به گونه‌ای متفاوت عمل کنید، یا صرفاً موفق شوید به فرجامی معقول برسید که به نفعتان باشد.

عصبانیت و همدردی

بین عصبانیت و همدردی - قابلیت درک آنچه دیگران احساس می‌کنند - رابطه پیچیده‌ای وجود دارد. به نظر می‌رسد احساس عصبانیت نسبت به شخصی دیگر بی‌اختیار مانع همدردی‌تان با او می‌شود، یا، به بیان دیگر، احساس همدردی با کسی دیگر مانع می‌شود که نسبت به او عصبانیت نشان دهید. درک بی‌عدالتی می‌طلبد که اقدامی انجام شود و لازم می‌آید که از لطمه زدن به کسی دیگر ابا نداشته باشید. عصبانیت باعث حذف احساس همدردی در وجودتان می‌شود تا بتوانید کنش متقابل ضروری را بارز سازید. آنچه عصبانیتتان انجام می‌دهد گرد آوردن منابع جسمانی و شناختی است برای جلوگیری از کسی که به هرطریق با کردارش برای شما تهدید به شمار می‌آید. همدردی نوعی توجیه‌تراشی است برای رفتاری که به شما لطمه می‌زند. عصبانیت، موقتاً، احساس همدردی‌تان را نسبت به رنج سایرین از کار می‌اندازد و شما را یاری می‌دهد تا بر صیانت نفس خویش متمرکز شوید. حتی در این حالت، نحوه‌ی ابراز عصبانیتتان - طرق کاربرد گرایش‌تان به عمل - حائز اهمیت است، زیرا

بیان اغراق‌آمیز، نامتناسب یا غیرمنطبق عصبانیت مانع از آن می‌شود که سایرین احساسات را درست تعبیر کنند.

عصبانیت و تلافی‌جویی

مقابله به مثل با کسی که باعث عصبانیتتان شده واقعاً برایتان مفید است و کمکتان می‌کند؟ در نتیجه‌ی احساس عصبانیت، تمایل و آمادگی پیدا می‌کنید که پیامدهای تنبیه کسی را که به شما خیانت کرده تاب بیاورید. از طرف دیگر، پژوهشگران دریافته‌اند که فکر کردن راجع به تنبیه یک فرد، یا حتی تنبیه چندین نفر، باعث می‌شود به تمرکز بر عصبانیتتان ادامه دهید. بر این اساس، انتقام‌جویی یا تلاش برای تلافی کردن ممکن است مانع پیشروی‌تان شود و نگذارد کیستی حقیقی‌تان را که در نتیجه‌ی خیانت از دست رفته باز یابید. به احتمال زیاد، میل به انتقام‌جویی هنگامی که در حقتان اجحاف شده نتیجه‌ی تحقیر یا شرمی است که از بی‌عدالتی ناشی می‌شود.

عصبانیت می‌تواند احساسی را در وجودتان بیدار کند که گویی بخواهید به کسی یا چیزی هجوم ببرید، زیرا خود به خود واکنش‌های جسمانی و افکاری را پدید می‌آورد که شما را برای محافظت از خود آماده می‌کنند. با این حساب، اگر از انگیزه‌ی برخاسته از عصبانیتتان تبعیت کنید، آیا تسکین می‌یابید؟ بسیاری افراد چنین می‌پندارند، و شاید به این علت است که وقتی عصبانیتشان به تحرک درمی‌آید، به بالش یا دیوار مشت می‌کوبند، به هرچه سر راهشان باشد لگد می‌زنند، خشمشان را در ورزش یا فعالیت‌های تهاجمی خالی می‌کنند، یا برای تخلیه‌ی روانی به تماشای فیلمی خشونت‌بار می‌نشینند. ابراز خشم به این شکل را **کاتارسیس** می‌نامند، عبارتی عاریت گرفته‌شده از ادبیات یونانی که به معنای پالایش روان یا تنزه نفس است. لیکن، یک پژوهشگر روانشناسی دریافته است که خشم خود را سرچیزی خالی کردن مثل این است که از بنزین برای خاموش کردن آتش استفاده شود - افکار تهاجمی را تقویت می‌کند، واکنش تهاجمی را شدت می‌بخشد و به حالت روحی مثبت‌تری منجر نمی‌شود. در یک تجربه، شرکت‌کنندگان هنگامی که هیچ کاری نمی‌کردند حالشان بهتر بود از وقتی که خشمشان را خالی می‌کردند. پژوهشگر مذکور نتیجه گرفت که سرگرم کردن ذهن به موضوعی دیگر بهترین روش مدیریت خشم است تا آرام شوید. بنابراین،

هنگام عصبانیت، اگر با گربه‌تان بازی کنید، یک برنامه‌ی کمدی را در تلویزیون تماشا کنید، یا با دوستانتان وقت بگذرانید حالتان بهتر خواهد شد.

عصبانیت می‌تواند دچار **جا به جایی** هم بشود - وضعیتی که در آن عصبانیتتان را متوجه شخصی دیگر می‌کنید. وضعیتی را مجسم کنید که در آن از دست کسی عصبانی یا دلخور می‌شوید و بعد با شخصی دیگر رفتاری منفی یا خصمانه دارید. مثلاً، از دست مربی‌تان عصبانی می‌شوید و سپس بی‌هیچ دلیل موجه با دوستان مشاجره می‌کنید. روانشناسان این رفتار را **تعرض جا به جاشده** می‌نامند، زیرا کسی هدف واکنش خصمانه‌ی شما قرار می‌گیرد که بی‌تقصیر است. امکان بروز تعرض جابجاشده هنگامی بیشتر است که شما مستعد **نشخوار فکری** - اندیشیدن مکرر و بی‌وقفه راجع به یک موضوع - باشید. پژوهشگران دریافته‌اند که هرچه بیشتر درمورد وضعیتی که موجب دلخوری یا عصبانیت می‌شود فکر کنید، امکان اینکه منفی بینی بر شما غلبه کند و بر روابطتان با سایرین تأثیر بگذارد بیشتر خواهد بود. در واقع، به عقیده‌ی این پژوهشگران، هرچه بیشتر به موضوع فکر کنید، احتمال اینکه عصبانیت یا دلخوری‌تان را به کسی دیگر معطوف سازید بالاتر می‌رود. نفسی عمیق بکشید، حواستان را به چیزی دیگر بسپارید، و به روابطتان با کسانی که دغدغه‌تان را دارند آسیب نزنید.

عصبانیت: برای شما چه نقشی دارد؟

فکر می‌کنید لازم است عصبانیتتان بهتر مدیریت شود؟ هر احساسی در سطح ناسالم قطعاً کارکردی نامطلوب و غیرمساعد خواهد داشت، خواه اندوه باشد، یا احساس تقصیر، یا حتی هیجان. مدیریت خشم به منزله‌ی برخورداری از واکنش‌های سنجیده و عقلانی است در وضعیت‌هایی که عصبانیت بارز می‌شود، و نیز قابلیت جهت‌دهی به عصبانیت به سمت رفتارهای پذیرفتنی یا کنار آمدن با آن از راه‌های سالم و صحیح. منظور این نیست که نباید عصبانی شوید، بلکه منظور این است که عصبانیت نباید به شکلی تهاجمی و خصمانه علنی شود.

باید سرمنشأ عصبانیتتان را بررسی کنید، هرچند ممکن است این عمل در لحظه‌ی عصبانیت میسر نباشد. امکان دارد دریابید که عصبانیتتان واکنشی است به احساس‌های دیگر که باعث شده‌اند آسیب‌پذیر بشوید، نظیر اندوه، شرم، یا احساس تقصیر. پی بردن به

آنچه در پس برخی گرایش‌ها به آشکار ساختن خشم پنهان شده، می‌تواند کمکتان کند که دفعه‌ی بعد که چنین چیزی پیش آمد به نحوی مناسب‌تر واکنش نشان دهید - و همواره دفعه‌ی بعدی وجود دارد، زیرا احساس‌ها بخشی اساسی از وجود انسان‌اند. با دانستن اینکه تخلیه‌ی خشم فقط بخش عاطفی مغزتان را تهییج می‌کند، به جای آنکه به شما آرامش ببخشد، وقتی دستخوش عصبانیت می‌شوید، سعی کنید راه‌های دیگری برای مهار خویش و مسلط شدن بر خود پیدا کنید. به جای بیرون ریختن خشم، به فعالیت‌هایی جسمانی متوسل شوید، نظیر دویدن یا راه رفتن که تنش و فشار عصبی را در وجودتان فرو می‌نشانند. حتی دوش آب گرم می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. برای رهایی از افکار منفی، ذهنتان را با چیزهای خوشایند، مثل موسیقی یا همنشینی دوستانه با شخصی دیگر، مشغول کنید.

هنگامی که عصبانیتتان به تحرک درمی‌آید، کنش بالقوه‌اش را به شکلی شدید احساس می‌کنید، زیرا بدنتان سفت و کشیده می‌شود، حس می‌کنید گرم‌تان شده، و ذهنتان از افکار منفی انباشته می‌شود. اما به موازات کنش بالقوه‌ی یک احساس، شما این توانایی را دارید که سریع به وضعیت پی ببرید، مانع بروز کنش شوید، یا واکنشتان را به تأخیر بیندازید. قابلیت بررسی متکی بر شناخت، تشخیص مسیری که به راه‌حلی عاقلانه می‌انجامد، و واکنش نشان دادن از راه‌های سالم و سنجیده عواملی اساسی و تعیین‌کننده هستند برای استفاده از احساس‌هایتان در جهت صیانت نفس و به منظور اطلاع‌رسانی، که همانا نقش اصلی آن‌هاست.

خلاصه و نتیجه‌گیری

عصبانیت گاهی سوء تعبیر یا، به صورتی نامعقول، سوء استفاده می‌شود؛ لیکن، برای این است که نشانه‌ی انطباق‌دهنده‌ی درونی باشد برای هدایت کنش محافظت از خویش. هنگامی که اهدافتان با مانع مواجه شده‌اند، از معیارهای اجتماعی تخلف شده، وضعیت‌ها نادرست‌اند، و شما آزار می‌بینید، واکنشتان می‌تواند خشم باشد. عصبانیت شما را نسبت به موقعیت‌هایی هشدار می‌دهد که ناعادلانه به نظر می‌رسند یا آن گونه که باید باشند نیستند. عصبانیت طراحی شده تا از شما محافظت کند. به همین علت، وقتی به تحرک درمی‌آید، از نظر جسمانی آشفته می‌شوید، بدنتان سفت می‌شود و قوی می‌شوید. فشار خون، دمای بدن و ضربان قلبتان بالا می‌رود، افکار منفی به

ذهنتان راه می‌یابند، و چه بسا انگیزه بیابید برای آنکه به کسی یا چیزی ضربه بزنید. سیستم عاطفی‌تان، با یادآوری اینکه باید از خودتان محافظت کنید یا راه‌حلی بیابید، صرفاً به وظیفه‌اش عمل می‌کند. از این رو، بسیار مهم است که به آنچه دقیقاً باعث عصبانیتان شده توجه نشان دهید و مطابق آن از خود محافظت کنید. وقتی از دست کسانی عصبانی هستید، کمتر با آنان احساس همدردی می‌کنید - اهمیت ندادن به احساس سایرین بروز خشم را آسان‌تر می‌کند. میل به انتقامجویی یا تلافی کردن اغلب نتیجه‌ی تحقیر یا شرمی است که از بی‌عدالتی ناشی می‌شود؛ لیکن، می‌تواند مانع پیشروی‌تان شود و نگذارد کیستی‌تان را که در اثر خیانت از دست رفته بازیابید. عصبانیت احساس منفی بسیار نیرومندی است. انزجار به شکلی مشابه تجربه می‌شود. فصل بعد درباره‌ی احساس انزجار است. ضمن مطالعه راجع به آنچه باعث انزجار مردم می‌شود، خود را برای تجربه‌ی احتمالی این احساس آماده کنید.

انزجار می تواند حالتان را به هم بزند

دوستان ملیسا او را، به خاطر آنچه اسمش را گذاشته بودند ترس عجیب، دست می انداختند. ترس عجیب ملیسا بر طرز نشستنش در سالن سینما اثر می گذاشت. دوستانش ایرادی نمی دیدند که، در سالن، صندلی را با کیسه ی زباله بپوشاند، به شرط اینکه زیاد جا به جا نشود و سر و صدا نکند. اگر دوستانش بدون برنامه ریزی قبلی و به صورت آنی تصمیم می گرفتند به سینما بروند، ملیسا پیشنهادشان را رد می کرد، مگر اینکه یکی شان کیسه ی نایلونی تمیزی داشت که می توانست در اختیارش بگذارد. از آنجایی که ملیسا فقط در بستر خودش می توانست آسوده بخوابد، که این هم به ترس عجیبش مربوط می شد، اگر مجبور بود شب را در هتل بگذراند، معذب می شد، و به هیچ قیمت حاضر نبود شب را در منزل دوستانش بماند. حدستان درست است، اگر گمان ببرید که ملیسا قبلاً سرش شپش گذاشته بود. در واقع، در ایام ماقبل نوجوانی پنج بار آنچه در زبان پزشکی pediculosis capitis (شپش سر) نامیده می شود، به او سرایت کرده بود و به همین علت حتی تصور ابتلای مجدد به این عارضه باعث انزجارش می شد. هرچند سرایت شپش سر، از طریق صندلی و بستر که ملیسا از آن ها پرهیز می کرد، نامعمول، ولی محتمل، است، او ابداً حاضر نبود خطر کند.

انزجار احساسی است مرتبط با مغز بدوی ما، که بر احتراز متکی است. انزجار به شما آگاهی می دهد که از چیزی مهاجم دوری گزینید، و واکنش شدید طرد و دفع را در بر می گیرد که به صورت دل آشوبه و حالت تهوع بارز می شود تا مطمئن باشد توجه نشان می دهید. حالت قیافه را که نمایانگر واکنش انزجارآمیز است، به

وضوح می‌توان بازشناخت - بینی رو به بالا چین می‌خورد، دهان به پایین می‌چرخد، و چشم‌ها چپ می‌شوند.

واکنش دفع‌کننده‌ی مرتبط با انزجار می‌تواند گاهی جایگزین هراس شود و احساس‌های ترس و دلشوره را در بر گیرد، نظیر تجربه‌ی ملیسا از شپش سر. دغدغه‌ی آلودگی یا عفونت به واسطه‌ی برخی موجودات نظیر موش‌ها، عنکبوت‌ها، سوسک‌ها، یا کرم‌ها می‌توانند واکنش‌های شدید انزجارآلود را تداعی کنند. همچنین، افراد می‌توانند نسبت به چیزهایی که ممکن است آن‌ها را غیربهداشتی بدانند، نظیر نشیمنگاه‌های آبریزگاه‌های عمومی، دستگیره‌ی دره‌ها، یا رستورانی کثیف، دچار انزجار و دلشوره شوند، یا واکنش دفع‌کننده نشان دهند.

ممکن است بتوانید درک کنید، چرا بعضی از مردم از عنکبوت‌ها هراس دارند: به علت شکل ظاهری‌شان، امکان بالقوه‌ی گزنده بودن بعضی از آن‌ها، یا صرفاً به دلیل اینکه با آدم‌ها فرق دارند و احتمالاً سوء تعبیر می‌شوند. دانش روانشناسی کماکان می‌کوشد علل هراس‌ها (فوبیا، که به عنوان ترس از آن‌ها نام برده می‌شود، اما در واقع دلشوره‌اند) را در وجود افراد بیابد؛ مثلاً هراس از عنکبوت. پژوهشگران بررسی کردند به چه میزان احساس انزجار باعث احتراز افراد از عنکبوت‌ها و محرکه‌های مرتبط با عنکبوت‌ها می‌شود. آنان دریافتند که حساسیت انزجارآلود، و همین‌طور دلشوره، در وجود کسانی که از جانوران کوچک می‌هراسند نقش و حضور دارد. از آنجایی که انزجار عامل احتراز است، معقول به نظر می‌رسد که جنبه‌ی مهمی از عنکبوت-هراسی باشد. احساس انزجار ممکن است در ترس انسان‌ها از (یا دلشوره‌شان به علت حضور) عنکبوت‌ها نقش مهمی ایفا کند؛ به خصوص آنکه زمانی این احتمال وجود داشت که این گونه واکنش‌های احساسی در خدمت حفاظت از انسان‌ها باشند.

انزجار و حواس پنجگانه

انزجار حمایت‌کننده است و حواس پنجگانه‌تان در هشیار ساختن مغزتان برای آنکه این احساس را به تحرک درآورد نقش دارند. ممکن است در اثر آنچه می‌بویید، مزه می‌کنید، لمس می‌کنید، می‌بینید، یا می‌شنوید دچار انزجار شوید. اما این امکان وجود دارد که در نتیجه‌ی چیزی که به آن می‌اندیشید نیز منزجر شوید!

مثلاً، ممکن است دیگران شما یا کسی را که می شناسید «بدغذا» بدانند، ولی امکان دارد این امر به علت حساسیت انزجاری باشد یا تجربه‌ی پیشین انزجار. اکراه از خوراکی که لزج یا ناآشنا به نظر می‌رسد یا بو و بافتی عجیب دارد، امری غریزی و به منظور محافظت از خویش است، زیرا احساس انزجار انسان‌ها را حمایت می‌کند و مانع می‌شود چیزی را بخورند که ممکن است آلوده یا فاسد باشد. تجربه‌ای پیشین که در آن دچار واکنشی انزجارآلود شده‌اید، می‌تواند تجربه‌ای مشابه را به تحرک درآورد، حتی اگر در فکرتان باشد. وقتی مغز وضعیتی را بر مبنای تجربه‌ای پیشین ارزیابی می‌کند، مثلاً اینکه در اثر خوردن غذایی حالتان بد شده، ممکن است حتی از فکر خوردن آن غذا احساس بی‌زاری بکنید، همین‌طور اگر کسی پیشنهادش را بدهد. مغزتان صرفاً از شما محافظت می‌کند، همان‌گونه که واکنش‌های عاطفی چنین وظیفه‌ای دارند. به همین علت، هنگامی که منزجر می‌شود احتراز نخستین کنش شماست.

احساس انزجار، مانند دلشوره و شادمانی، می‌تواند در اثر برخی بوها فعال شود. اصطلاحاً **استخراج‌کننده‌های بویشی احساس** خوانده می‌شوند. حال آنکه سایر احساس‌های بنیادین نظیر اندوه، عصبانیت، ترس و غافلگیری به واسطه‌ی حس بویایی بارز نمی‌شوند. پژوهشگران این احتمال را مطرح کرده‌اند که برخی رایحه‌ها می‌تواند بر میزان علاقه‌ی ما به اشخاص، مکان‌ها یا خوراک‌هایی خاص تأثیر بگذارد. آنان واکنش‌های افراد را به برخی رایحه‌ها، و همین‌طور به محصولات که بوی بدن را مخفی می‌کنند، نظیر اودوکلن‌ها و عطرها، بررسی کرده‌اند. معلوم شد خاطره‌ی شما از بعضی رایحه‌ها بر اینکه از بعضی اشخاص، مکان‌ها یا خوراکی‌ها خوشتان بیاید یا نه تأثیر می‌گذارد. بر این اساس، اگر از بوی کلوچه‌ی شکلاتی‌ای که مادر بزرگتان می‌پزد خوشتان بیاید، امکان دارد از مکان یا خوراکی هم که رایحه‌ای مشابه داشته باشد واقعاً خوشتان بیاید. اما وقتی نوبت به محصولات معطر می‌رسد، دیگر حس بویایی‌تان تصمیم نمی‌گیرد که از کسی خوشتان بیاید یا نه. برطبق بررسی انجام‌شده، ممکن است از بوی یک اودوکلن یا عطر خوشتان بیاید، اما این امر باعث نمی‌شود نظرتان نسبت به شخصی که آن بو را می‌دهد مساعد بشود. بر این اساس، خاطره‌ی عاطفی‌تان از یک بوی مرتبط با چیزی که خوشایندتان بوده خیلی به حساب می‌آید و کاملاً تعیین‌کننده است. ولی آکنده کردن خودتان با محصولات معطر الزاماً باعث نمی‌شود که کسی بیشتر ازتان خوشش بیاید.

انزجار اخلاقی

صورت دیگری از واکنش انزجارآلود، که به نام انزجار اخلاقی شناخته می‌شود، بر مبنای دغدغه‌های قانونی، دینی و اخلاقی انسان‌ها شکل می‌گیرد. بعضی رفتارهای انسانی - نظیر کودک‌آزاری، قتل، تجاوز به عنف و نژادپرستی - که از معیار کرداری تخطی می‌کنند یا نظم اجتماعی را مختل می‌سازند، می‌توانند انزجار اخلاقی را فعال کنند. بازشناختن چیزی که به نظر می‌رسد اخلاقاً درست نیست به تنهایی برای به تحرک درآوردن واکنش انزجارآلود کفایت می‌کند، مثلاً پی بردن به اینکه دوستی در امتحان تقلب کرده، یا شنیدن اینکه شخصی حیوانات را آزار می‌دهد، یا مشاهده‌ی اینکه مادر یا پدر طلاق گرفته‌تان کسی را می‌بوسد که از والدینتان نیست. فعال شدن واکنش‌های ناشی از انزجار اخلاقی در افراد می‌تواند به آن‌ها انگیزه بدهد تا آنچه را جامعه‌شان صحیح می‌داند انجام دهند؛ از این حیث، مانند واکنش‌های ناشی از شرم یا احساس تقصیر می‌توانند حافظ نظم اجتماعی باشند.

استفاده از انزجار به عنوان زره

برانگیختن عامدانه‌ی انزجار در کسی دیگر می‌تواند راهی باشد برای مقابله با دلشوره و یا پنهان کردن آن. در وضعیت‌های اجتماعی، برخی افراد با رفتار به گونه‌ای که برای سایرین چندان‌آورد یا مایه‌ی انزجارند توجه آنان را منحرف می‌کنند یا آنان را کنار می‌رانند - مثلاً، با بادگلو به صدای بلند، دفع نفخ معده یا تف انداختن. این گونه رفتار می‌تواند، به نحوی نامناسب و با برانگیختن انزجار افراد ناظر و حاضر در صحنه، از شخص مذکور محافظت کند. با توجه به پیامدها، آن‌طور که در واکنش‌های انزجارآلود سایرین دیده شد، حتی ممکن است نوعی موضعگیری خصمانه یا بی‌باکانه باشد به نشانه‌ی اهانت، افاده‌فروشی یا بی‌اعتنایی به قضاوت سایرین.

طنز و انزجار

احساس انزجار، وقتی شخصی دیگر را در آن سهیم سازیم، می‌تواند منبعی غنی برای سرگرمی و ایجاد پیوند باشد. اگر هنگامی که با دوستی هستید به چیزی چندان‌آورد

بربخورید، ممکن است به نظرتان بامزه بیاید، حال آنکه اگر همان وضعیت را تنهایی تجربه کنید اصلاً چنین نیست، مگر اینکه بعداً آن را برای کسی تعریف کنید که شاید جنبه‌ی طنزآلود حکایتتان را دریابد. چیزهایی نظیر پیدا شدن سوسک مرده‌ای در بشقاب غلاتتان وقتی تنها هستید کاملاً چندان‌آور است، اما می‌تواند خیلی بامزه باشد، اگر با کسی باشید که جنبه‌ی مضحک واکنش انزجارآلود را ببیند و باعث شود با هم به این موضوع بخندید. علاوه بر این، بسیاری از لطیفه‌ها بامزه‌اند چون به این منظور طراحی شده‌اند که واکنشی انزجارآلود را در شنونده برانگیزند؛ این نوع لطیفه‌ها را عموماً «طنز دستشویی» می‌نامند.

انزجار: برای شما چه نقشی دارد؟

مجسم کنید در وضعیتی هستید که شما را دچار انزجار می‌کند، اما نامناسب و به دور از مصلحت است که همان لحظه آن محل را ترک کنید. جدا از اینکه انزجار باعث می‌شود بخواهید هرچه زودتر جای دیگری بروید و خودتان هم بر این نکته واقفید، کارهای دیگری هم می‌توانید بکنید تا بین شما و واکنش انزجارآلود فاصله بیفکند. سرگرم کردن خود می‌تواند کمک‌تان کند تا خیلی سریع از واکنش انزجارآلود رهایی بیابید. اگر بر آنچه باعث انزجار یا چندشتان شده تمرکز کنید، در آن صورت، بدنتان به احتمال زیاد به نحوی طردکننده واکنش نشان خواهد داد، منجمله با قفل زدن بر دهان یا بالا آوردن. با گفت‌وگو و یادآوری چیزی خوشایند ذهنتان را مشغول کنید. از آنجایی که انزجار در حالت چهره آشکار می‌شود، تغییر قیافه می‌تواند بین شما و واکنش انزجارآلود فاصله بیندازد. مثلاً لبخند زدن می‌تواند مانع واکنش انزجارآلود شود و شما را یاری کند تا بر چنین واکنشی غلبه کنید. با تغییر دیدگاهتان نسبت به آنچه انزجارآور است می‌توانید مانع واکنشتان شوید یا دگرگونش کنید. وقتی واکنشتان معطوف به شخصی دیگر است، به همدردی متوسل شوید. به جای انزجار از آن شخص، بکوشید نسبت به او دلسوزی داشته باشید. به همین ترتیب، اگر چیزی که بویش به مشامتان می‌رسد یا می‌بینید انزجارآور است، بکوشید رویکردی علمی به آن داشته باشید؛ مثلاً به خود یادآوری کنید که آن چیز بخشی از طبیعت است. در وضعیتی مرتبط با انزجار اخلاقی، این نکته را به خود تفهیم کنید که احساس انزجارتان صرفاً به دلیل نادرست بودن وضعیت به تحرک درآمده. صحبت درباره‌ی

وضعیتی که به عقیده‌ی شما از نظر اخلاقی انزجارآور است و تلاش برای درک واکنشتان می‌تواند سودمند و مساعد باشد.

خلاصه و نتیجه‌گیری

احساس انزجار، که در فرهنگ‌های مختلف بازشناخته شده، در اثر بوییدن، چشیدن، لمس کردن، دیدن یا شنیدن چیزی ناخوشایند به تحرک درمی‌آید. حتی فکر کردن به چیزی که باعث انزجارتان می‌شود می‌تواند واکنشی انزجارآلود را فعال کند. کنش رایج مردم در قبال انزجار، احتراز است. این احساس به شما هشدار می‌دهد که از چیزی متخاصم دوری گزینید، و می‌تواند واکنش‌های شدیدی نظیر قفل زدن بر دهان یا بالا آوردن را هم شامل شود. واکنش‌های احترازجویانه‌ی مرتبط با انزجار می‌توانند به شکل هراس نیز ظاهر شوند و احساس‌های ترس و دلشوره را همراه داشته باشند. برخی رفتارهای انسانی که از معیار کرداری تخطی می‌کنند یا باعث اختلال در نظم اجتماعی می‌شوند، ممکن است انزجار اخلاقی را فعال سازند. برانگیختن عامدانه‌ی انزجار در شخصی دیگر می‌تواند راهی باشد برای سرپوش نهادن بر دلشوره‌مان و یا مقابله‌ی با آن. در این حالت، اگر با کسی دیگر باشید انزجار می‌تواند حتی بسیار بامزه به نظر بیاید.

امکان دارد که بکوشید با ابراز انزجار از یک نفر، احساس‌های دیگران نسبت به او را پنهان کنید. مجسم کنید که به شخصی رشک می‌برید و چون فکر می‌کنید رشک می‌تواند شما را حقیر جلوه دهد، به جای نشان دادن احساس واقعی‌تان، وانمود می‌کنید که او را از نظر اخلاقی انزجارآور می‌پندارید. شاید این شگرد مؤثر باشد؛ اما چه بسا بهتر خواهد بود، اگر درباره‌ی احساس رشک بیشتر بدانید، همین‌طور درباره‌ی عامل به تحرک درآمدنش، و اینکه چگونه خود را هنگامی که دچار رشک شده‌اید درک کنید. در فصل بعد، نکات جالبی راجع به رشک درمی‌یابید.

زندگانی مخفی رشک

برندون احساس می‌کرد دلباخته‌ی جسمین شده، ولی این راز را در دل نگه می‌داشت چون آشکار بود که جسمین واقعاً از تراویس خوشش می‌آید. براندون تظاهر به بی‌اعتنایی می‌کرد تا مبادا تحقیر شود. مشخصاً مهمانی‌هایی که جسمین و تراویس هر دو در آن‌ها حضور داشتند برایش عذاب‌آور بودند. به دشواری می‌توانست به تراویس که باهوش بود، دقیقاً می‌دانست چگونه باید در جمع حرف بزند، و در لباس پوشیدن واقعاً خوش‌سلیقه بود، رشک نبرد. توجه نشان دادن به جسمین، که تمام توجهش به تراویس بود، بی‌اندازه برندون را آزار می‌داد. به جای آنکه دنبال کسی دیگر بگردد، تصور اینکه تراویس و جسمین سرانجام به هم می‌رسند خوره‌ی ذهنی‌اش شده بود. رشک خاموش برندون به تراویس احساسی دردناک بود، علاوه بر سرخوردگی‌اش به دلیل بی‌اعتنایی جسمین به او و احساس ناجور بودنش.

رشک احساسی است که مردم آن را مخفی می‌کنند. اگر به کسی رشک ببرید، بسیار بعید است که نزد شخصی دیگر به این موضوع اعتراف کنید، مگر اینکه خود او هم در رشک شما شریک باشد، کمکتان کند که اعتماد به نفس و روحیه‌تان را بالا ببرید، یا به خفیف کردن شخصی که مایه‌ی رشک شده تمایل داشته باشد. احساس رشک می‌تواند در موقعیت‌هایی به تحرک درآید که مقایسه‌ای اجتماعی در میان باشد و شما دریابید که شخصی دیگر از دارایی‌ها، خصلت‌ها یا موفقیت‌هایی برخوردار است که جایگاهتان را تقلیل می‌دهد. مقایسه با دیگران بخشی از مقیاسی است که به واسطه‌اش خود را اندازه می‌گیرید - ارزیابی خویش.

رشک وقتی به تحرک درمی‌آید که در مقایسه کم بیاورید، و بخشاً به این علت است که تجربه‌ی این احساس تأثیری چنین ناخوشایند دارد. به منظور تنظیم اندازه‌گیری به نحوی که رشکتان را خنثا کند، امکان دارد از قدر و منزلت طرف دیگر بکاهید، جایگاه خویش را ارتقا ببخشید، یا هر دو کار را انجام دهید. لیکن، در قضیه‌ی برندون، احتمالاً مایل بودید که او فقط به عزت نفسش درآویزد و به راه خویش برود.

گرچه ممکن است به نظر برسد که برندون، به طرزی نامعقول، جسمین و تراویس را خوره‌ی ذهنش کرده، اما خودتان هم اگر به یک مهمانی بروید و آنجا کسی را ببینید که به او رشک می‌ورزید، احتمال دارد که بر اطلاعات و جزئیات مرتبط با آن شخص و رفتارش بیش از دیگران متمرکز شوید. روز بعد ممکن است شخصی را که به او رشک می‌ورزید بیشتر به یاد بیاورید تا دیگر مهمان‌ها را. چرا چنین می‌شود؟ پژوهشگران دریافته‌اند که افراد عمدتاً راجع به کسانی که به آن‌ها رشک می‌ورزند بیشتر فکر می‌کنند، به جزئیات مرتبط با آن‌ها بیشتر توجه نشان می‌دهند، و این اطلاعات را دقیق‌تر به خاطر می‌آورند تا آنچه مربوط به کسانی است که به آن‌ها رشک نمی‌برند. گرچه مشغولیت ذهنی درباره‌ی کسانی که به آن‌ها رشک می‌برید به قدر کافی بد است، اما عواقب بدتری هم دارد: کاوشگران همچنین دریافته‌اند که خاطره‌های مربوط به اشخاص مورد رشک، هنگام حل جدول، مانع مهارت‌های شناختی شرکت‌کنندگان می‌شود. پس اگر به کسی برخوردید که به او رشک می‌برید، به جای تمرکز بر آن شخص، با استفاده از قدرت اراده‌تان، بر قابلیت‌ها و خصلت‌های مثبت خودتان متمرکز شوید. تمرکز بر فردی که به او رشک می‌برید می‌تواند بر تفکرتان تأثیر منفی بگذارد.

اغلب احساس رشک را با حسادت اشتباه می‌گیرند. برخلاف رشک، که به منزله‌ی خواستن خصلت‌ها، موفقیت یا دارایی شخصی دیگر است، حسادت با این تصور مرتبط است که محبت یا ایمنی و اطمینانی را که از شخصی دیگر دریافت می‌کردید، به دلیل کسی یا چیزی از دست داده‌اید یا از دست خواهید داد. حسادت یک احساس قلمداد نمی‌شود؛ لیکن، می‌تواند احساس‌هایی شدید نظیر رشک، دلشوره یا خشم را به تحرک درآورد، که واکنش‌هایی محافظت‌کننده‌اند و به شما هشدار می‌دهند که رابطه‌تان با شخصی که برایتان ارزشمند است مورد تهدید واقع شده. در ادامه‌ی این فصل، راجع به حسادت بیشتر صحبت خواهیم کرد.

مقصود رشک

با توجه به اینکه احساس‌ها برای کمک به ما متحول شده‌اند، بجاست بپرسیم مقصود رشک چیست؟ نخست، افکار و احساسات ناشی از رشک را بررسی کنید: شما طالب چیزی هستید که کسی دیگر دارد؛ دسترسی به آنچه به خاطرش به دیگری رشک می‌برید برایتان محدود است، و دارایی یا خصلتی که مایه‌ی رشک شماست به شخص مذکور مزیت یا قدرت می‌بخشد. دوم آنکه، افکار و احساساتی که در نتیجه‌ی به تحرک درآمدن رشک بارز می‌شوند می‌توانند خصومت شما را نسبت به کسی دیگر برانگیزند و باعث شوند که از درون رنج بکشید. در دوران ماقبل تاریخ، امکان داشت در برابر کسی که مایه‌ی رشکتان است سر تعظیم فرود آورید، بکوشید به طریقی او را از میان بردارید، یا برای تصاحب خصلت‌هایی که مورد رشکتان‌اند راهی بیابید. اگرچه دیگر غارنشین نیستیم، اما به نظر می‌رسد همین راه‌حل‌ها، با برخی تغییرات، به ذهن انسان معاصر هم‌طور می‌کنند. به این ترتیب، به واسطه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی، رشک یاری‌تان می‌کند تا راه‌حلی پیدا کنید، و امید است که راه چاره‌ای سالم و صحیح را برگزینید.

رفتارهای مرتبط با رشک

مردم وقتی دچار رشک می‌شوند بسیاری چیزها را به شکلی آرمانی می‌بینند و کمال مطلوب می‌پندارند. ممکن است خیال کنید خصلت یا چیزی که متعلق به دیگری است می‌تواند برایتان خوشبختی یا ارضای کامل را ارمغان بیاورد. بر این اساس، رشک باعث می‌شود احساس کنید فاقد چیزی هستید که می‌تواند باعث شود همان قدر مورد ستایش قرار گیرید که خودتان در دل کسی را که از خصلت یا دارایی رشک‌برانگیز برخوردار است ستایش می‌کنید. چه بسا یکی از علل ناخشنودی‌تان از کسی که به او رشک می‌برید این باشد که دیگران تحسینش می‌کنند.

رشک می‌تواند باعث شود که مدام دغدغه‌ی مقایسه را داشته باشید و مکرراً ارزش خویش را در قیاس با کسی دیگر بسنجید. گرچه رشک می‌تواند به شما انگیزه بدهد تا به جایگاه شخصی که به او رشک می‌برید، در خیالتان یا در واقعیت، لطمه بزنید، اما در عین حال می‌تواند شما را تحریض کند تا با تلاش بیشتر به

آنچه شخصی دیگر دارد و مایه‌ی رشک شماست دست پیدا کنید. بعضی مؤسسات تبلیغاتی از رشک به عنوان ابزاری برای بازاریابی بهره می‌گیرند، زیرا کالاها بهتر به فروش می‌رسند هنگامی که رشک را در ذهن مصرف‌کننده برمی‌انگیزند. پژوهشگران روانشناسی دریافته‌اند که تلاش برای کسب جایگاه اجتماعی رشک‌برانگیز می‌تواند بر انتخاب‌های مصرف‌کننده تأثیر بگذارد، نظیر تمایل به محصولات «سبز» وقتی در جمع خرید می‌کنید - اما نه موقع خرید در خلوت - حتی هنگامی که این محصولات از انواع مشابه غیرسبزشان گران‌تر باشند.

رشکتان همواره متعلق به خودتان نیست، بلکه ممکن است آن را از والدینتان عاریت گرفته باشید و به چیزهایی رشک ببرید که آن‌ها طالبشان بودند و تحسینشان می‌کردند. به عنوان مثال، اگر والدینتان برای بهبود مالی مبارزه می‌کردند و آرزوی ثروت را داشتند، ممکن است شما به پولدارها رشک ببرید. یا اگر والدینتان آرزومند تحصیلات دانشگاهی بودند، امکان دارد شما کسانی را تحسین کنید که از چنین تحصیلاتی برخوردارند.

مورد رشک بودن

اما چه پیش می‌آید، اگر به خودتان رشک ببرند؟ معمولاً وضع افرادی را که مورد رشک قرار می‌گیرند در نظر نمی‌آوریم، اما، در واقع، کسانی که آماج رشک‌اند معذب می‌شوند. مجسم کنید یک نفر، به دلیل خصلت، دارایی یا مزیتی که دارید و او فاقدش است، از شما بدش بیايد یا حتی نفرت داشته باشد. عواملی که رشک را فعال می‌کنند معمولاً همان‌هایی هستند که ستایش را برمی‌انگیزند. لیکن، رشک با خصومت توأم است، حال آنکه جوهره‌ی تحسین محبت‌آمیز است، حتی اگر تحسین هم کسانی را که تحسین می‌شوند معذب کند.

به دلایل مختلف، باید توجه داشت آیا شخصی دیگر به شما رشک می‌ورزد، به خصوص اگر درگیر مذاکره هستید، مثلاً می‌خواهید چیزی را که متعلق به شماست به یک هم‌تا بفروشید. پژوهشگران دریافته‌اند جایی که مقایسه‌ی اجتماعی وجود داشته باشد - منباب مثال اگر هم‌تایتان تصور کند که زندگی‌تان از مال او بهتر است - رشک به تحرک درمی‌آید، و این احساس عامل بروز فریبکاری در مذاکره می‌شود، و به کمک شخص دیگر می‌آید تا رفتار فریبکارانه‌اش را توجیه کند. به این ترتیب، رشک می‌تواند بر تصمیم‌گیری‌های اخلاق‌محور تأثیر بگذارد.

رشک کسی دیگر به شما می‌تواند، به دلیل خصومت و رنجیدگی خاطر ناشی از این احساس، به منزله‌ی تمجیدی بسیار معذب‌کننده و دردسرساز باشد. با این حال، راه‌هایی وجود دارند که می‌توانند رشکی را که شخصی دیگر به شما احساس می‌کند کاهش دهند. کاوشگران دریافته‌اند که اگر رفتارتان با کسانی که به شما رشک می‌ورزند مساعدت‌دهنده و محبت‌آمیز و دوستانه باشد، قادر خواهید بود به برکت این استراتژی تأثیرات مخرب رشکشان را تقلیل دهید. به عقیده‌ی این پژوهشگران، افرادی که بیم دارند مورد رشک واقع شوند به طرق و رفتارهای مفید برای جمع‌گرایش نشان می‌دهند و به کسانی که به آن‌ها رشک می‌ورزند کمک می‌کنند. بنا بر استدلال پژوهشگران مذکور، افرادی که وضعیت مناسب‌تر و رفاه بیشتری دارند ممکن است به این گونه استراتژی‌های فرونشاندن متوسل شوند تا از تأثیرات مخرب رشک بکاهند، و، در عین حال، از این طریق به بهبود وضعیت کسانی که به قدر آنان مرفه نیستند کمک می‌رسانند.

کشش یا رشک؟

آنچه ظاهراً عجیب به نظر می‌آید این است که امکان دارد رشکتان نسبت به شخصی دیگر را با کشش اشتباه بگیرید. خصومتی که ممکن است در رشک به رقیب تجربه کنید در این حالت وجود ندارد، زیرا انتظار دارید خصلت مورد رشک را به واسطه‌ی او کسب کنید. بر این اساس، ممکن است، به جای کیستی حقیقی شخص، «دلباخته»ی چیزی شوید که کسی دیگر از آن برخوردار است - مثلاً جایگاه اجتماعی، قدرت، یا هوش - و شما آن را برای خودتان می‌خواهید. بعید نیست خیال کنید آنچه را نیاز دارید، با نزدیک شدن به شخصی که آن را دارد، کسب می‌کنید. اما اگر کسی را به این صورت آرمانی بیندارید، ممکن است بعداً سرخورده شوید، وقتی کشف کنید که او آن قدر که تصور می‌کردید شکوهمند و باعظمت نیست. هنگامی که به خویش آمدید و واقعیت را دریافتید، ممکن است جنبه‌ی خصمانه‌ی رشک را تجربه کنید، که تا آن موقع از خود پنهانش کرده بودید، و اکنون معطوف به آن شخص می‌شود.

رشک و تعریف خویش

یکی از راه‌های اصلی تعریف خویش به آرمان‌ها و بلندپروازی‌تان، و آنچه برایش

ارزش قائلید مربوط می‌شود. خویشتنِ آرمانی‌تان به منزله‌ی چیزی است که سودای رسیدن به آن را دارید، بهترین چیزی که گمان می‌برید می‌توانید یا باید باشید. این آرمان اغلب از مقایسه‌ی اجتماعی الهام می‌گیرد. انگاشتتان از خویش مدام خود را با آرمان‌هایتان می‌سنجد و به نتیجه‌گیری‌هایی می‌رسد. اگر در حد آن بودید، احساس خشنودی می‌کنید، به هیجان می‌آید، و چه بسا مشعوف شوید. اگر در حد آن نباشید، احساس افسردگی یا شرم می‌کنید. عزت‌نفستان به میزان زیاد به واسطه‌ی مقایسه‌ای تعیین می‌شود که شخصاً بین انگاشتتان از خویش با خویشتنِ آرمانی‌تان انجام دهید. لیکن، گاهی آسان‌تر است که این آرمان را در وجود کسی دیگر بیابید و به شکل رشک به آن واکنش نشان دهید.

ارزش‌هایتان و چگونگی اندازه‌گیری خودتان بر اساس آن‌ها، به مرور زمان و هرچه پخته‌تر شوید، تغییر می‌کند، زیرا یاد می‌گیرید چطور توانتان را ارزیابی کنید و محدودیت‌هایتان را بپذیرید. اگر آرمان‌هایتان واقع‌گرایانه باشند و بتوانید در کل با آن‌ها کنار بیابید و جوابگویشان باشید، عزت‌نفستان با تهدید مواجه نمی‌شود. اگر آرمان‌هایتان اغراق‌آمیز و افراطی باشند و نتوانید به آن دست یابید، احساس خشنودی‌تان از موفقیت کوتاه‌مدت و ناپایدار خواهد بود، ممکن است تصور کنید که به قدر کافی توانا نیستید، و احساس رشکتان به سایرین ممکن است مدام به تحرک دربیاید.

شادنفروید

تعیین اینکه چه احساسی به خودتان دارید مستلزم مقایسه با سایرین است - ارزیابی خودتان بر مبنای اینکه چقدر دیگران را خوشبخت یا بدبخت می‌پندارید. وقتی به کسی دیگر رشک می‌برید و به نظرتان می‌آید که او چیزی یا خصلتی دارد که خودتان هم طالبش هستید، جایگاه خویش را در ذهنتان پایین می‌آورید. بررسی و تصور کیستی خویش در ارتباط با دیگران می‌تواند پیچیده باشد، و می‌تواند احساس دردناک حقارت را به جان بریزد، اگر دچار رشک شوید. از طرف دیگر، رشک جنبه‌ی دیگری هم دارد که دربردارنده‌ی لذت است. کسب لذت از نگونبختی سایرین را عموماً **شادنفروید** - واژه‌ای آلمانی با مفهومی مشابه رشک - خوانده می‌شود. اما، برخلاف رشک، که بیشتر بر ناخرسندی از خوش‌اقبالی شخصی دیگر متمرکز است، شادنفروید بیشتر با کسب لذت از تیرمروزی یک نفر دیگر ارتباط دارد.

رابطه‌ی بین رشک و شادنفروید، مثلاً، در وضعیت‌هایی مشاهده می‌شود که در آن‌ها رشک به شخصی دیگر به لذت بدل می‌شود، آن‌گاه که موقعیت شخص مورد رشک خراب شود و لطمه ببیند. اگر بپذیرید که احساس‌ها در خدمت محافظت از شما هستند، در آن صورت، میل به اینکه خویشتن را در مقایسه‌ی اجتماعی مثبت ببینیم ممکن است منجر به این شود که افراد از بداقبالی‌های سایرین لذت ببرند، زیرا برایشان نقش حمایت‌کننده دارد و نگرششان به خود را اعتلا می‌بخشد.

حسادت

بسیاری از مردم احساس رشک و حسادت را با هم عوضی می‌گیرند، و اکثر پژوهش‌های اولیه درباره‌ی این حالت‌های احساسی در مورد شباهت‌ها و تفاوت‌های بین آن‌ها و اینکه آیا یک احساس‌اند یا دو احساس متمایز و مجزا، با هم اختلاف نظر دارند. لیکن، تفاوت‌های چشمگیری بین رشک و حسادت بازشناخته شده‌اند؛ مشخصاً اینکه حسادت دربردارنده‌ی یک مثلث اجتماعی است (معمولاً سه نفر) - هرچند ممکن است به علائق یا فعالیت‌های یک فرد، که او را از شما دور کنند، حسادت بورزید - حال آنکه رشک معطوف به شخصی دیگر است. برخی پژوهشگران حسادت را یک احساس به حساب نمی‌آورند، بلکه صحنه‌ای یا پیرنگی احساسی قلمداد می‌کنند که قادر است، برحسب موقعیت، احساس‌های مختلفی را به تحرک درآورد.

در واکنش به تهدیدی که حسادت پدید می‌آورد، احساس‌های مختلفی فعال می‌شوند. بعضی افراد، به دلیل عصبانیت و دلشوره‌ای که در واکنش به تهدید به تحرک درآمده، رفتارشان تهاجمی و توهین‌آمیز می‌شود. می‌خواهند به کسی که در قضیه‌ی حسادت رقیبشان است آسیب بزنند، و به گونه‌ای رفتار می‌کنند که شخصی را که امکان دارد پیوندشان با او قطع شود کنترل کنند. عده‌ای دیگر، وقتی دچار حسادت شوند، عقب‌نشینی می‌کنند یا خودشان را از رابطه کنار می‌کشند؛ هرچند ممکن است امیدشان این باشد که کسی که با او رابطه دارند متوجه شود و پیوند را مجدداً برقرار و مستحکم سازد. عقب‌نشینی یا کنار کشیدنشان می‌تواند احساس اندوه یا تنهایی را فعال کند، حسادت می‌تواند عدم اطمینان درباره‌ی رابطه را بر وجودتان مسلط کند و بی‌اعتمادی‌تان می‌تواند دلشوره را به تحرک درآورد و باعث نگرانی‌تان شود یا دلمشغولی نسبت به چگونگی رابطه‌تان را به خوره‌ای ذهنی بدل سازد.

خودشناسی به واسطه‌ی حسادت

تجربه‌ی حسادت برایتان موقعیتی پیش می‌آورد تا با پرسش بعضی سؤال‌ها از خود درباره‌ی خودتان بیشتر بدانید: گمان می‌برید خصلتی را کم دارید که مایلید آن را در وجودتان بسط دهید؟ دچار حسادت شده‌اید، چون از رابطه‌تان توقع بیشتری دارید و حدس می‌زنید قادر نیستید آنچه را می‌طلبید از آن شخص دریافت دارید، خواه توجه باشد، خواه شادی و شوخی، یا میل به انحصارطلبی بیشتر؟ چه تصویری از خودتان دارید و چه جور آدمی می‌خواهید باشید؟ پیوند نزدیک با سایرین، به خصوص اگر برای خودتان ارزش قائل نباشید یا در کودکی عزیزی را از دست داده یا به امان خدا رها شده باشید، می‌تواند حسادت را فعال کند. لیکن، این واقعیت را بپذیرید که احساساتتان بیشتر به خودتان مربوط می‌شود تا به رابطه‌تان با کسی دیگر.

رشک: برای شما چه نقشی دارد؟

رشک به احساس آزرده‌گی شما از موفقیت، دارایی یا خصلت‌های مثبت کسی دیگر مربوط می‌شود، و، در عین حال، به احساس حقارت نهفته‌تان. ممکن است، به جای جست‌وجوی موفقیت یا تلاش برای ارتقای خویش، به دیگران رشک ببرید و آنچه را دیگری دارد بطلبید، یا آرزو کنید که شخصی دیگر آن خصلت یا دارایی را از دست بدهد تا وضع به نظرتان منصفانه‌تر بیاید. اگر به کسی رشک می‌برید، امکان دارد بخواهید او را بی‌مقدار جلوه دهید، گویی این عمل شما را بالا می‌برد، یا بکوشید او را در نظر دیگران حقیر کنید. اما همه‌ی این تلاش‌ها آب در هاون کوبیدن است! ما نمی‌توانیم بدانیم واقعاً زندگی دیگران چگونه است، اما شخصی که رشک می‌برد چنین می‌پندارد که همه از او خوشبخت‌ترند یا وضعشان بهتر است. بر این اساس، به نحوی ظاهراً عجیب، وقتی به کسی رشک می‌برید، عملاً او را تمجید کرده‌اید. اما این تمجید می‌تواند به شما و همین‌طور به احساساتان درباره‌ی خودتان لطمه بزند.

هنگامی که دچار رشک می‌شوید، خود را یاری کنید تا راه‌هایی برای برپا خاستن بیابید، به جای آنکه خوشتن را با واکنش منفی نسبت به کسی دیگر مشغول کنید. راه‌هایی بیابید که به واسطه‌شان بتوانید احساس سربلندی و دل‌بستگی را، که پادزهرهایی مؤثرند علیه رشک، در وجودتان بیدار کنید. نحوه‌ی نگرشتان به زندگی اشخاصی را که

به آنان رشک می‌برید بررسی کنید. احتمال دارد پنداشت شما مبتنی بر خیالپردازی‌تان باشد درباره‌ی کیستی و واقعیت زندگی این افراد.

خلاصه و نتیجه‌گیری

مقایسه‌ی اجتماعی می‌تواند رشک را به تحرک درآورد. رشک می‌تواند منجر به این شود که دغدغه‌ی مقایسه را پیدا کنید و مکرراً ارزش خودتان را با کسی دیگر بسنجید. خصلتی در شخصی دیگر که مایه‌ی رشکتان می‌شود، ظاهراً، به او مزیت یا قدرت می‌بخشد و می‌تواند باعث شود خصومتتان را به آن شخص معطوف سازید و از درون رنج ببرید. اگر به فردی دیگر رشک می‌برید، احتمالاً تصور می‌کنید خصلتی یا چیزی که به او تعلق دارد برایتان خوشبختی یا ارضا به ارمغان می‌آورد. جای تعجب نیست که بعضی مؤسسات تبلیغاتی از رشک به عنوان ابزار بازاریابی استفاده می‌کنند! محرکه‌های رشک به محرکه‌های تحسین شباهت دارند، اما تحسین فاقد خصومت رشک است. تفاوت‌های چشمگیری بین رشک و حسادت وجود دارد. برخلاف رشک، حسادت یک مثلث اجتماعی را شامل می‌شود و می‌تواند عدم اطمینان از رابطه و جایگاهش را بر وجودتان مسلط سازد.

به جای رشک ورزیدن به سایرین، قطعاً تسکین‌دهنده‌تر خواهد بود اگر بتوانید، در عوض، صرفاً به آن‌ها دل بستگی پیدا کنید. دل بستگی احساس انگیزه‌دهنده‌ی بسیار نیرومندی است و می‌تواند شما را یاری دهد تا اهدافتان را در مسیرهای متعدد دنبال کنید. چه چیز باعث می‌شود که دل بستگی بیابید؟ در فصل بعد، خواهید فهمید که احساس دل بستگی چگونه می‌تواند برایتان سودمند باشد.

دلبستگی از آنچه تصور می کنید هیجان انگیزتر است

آنجلیکا دوست مادرش، کیتی، را که حقوقدان بود تحسین می کرد. او خیال داشت حقوقدان شود، هرچند دقیقاً نمی دانست کیتی در محل کارش چه می کند. با این وجود، آنجلیکا هوش، متانت و قریحه ی طنز کیتی را تحسین می کرد. یک سال تابستان، آنجلیکا این موقعیت نصیبش شد که در دفتر حقوقی کیتی کار کند. آنجلیکا، پس از هشت هفته که شاهد بود چطور وکلای دفتر قراردادها را موشکافانه می خوانند و لایحه می نویسند، به این نتیجه رسید که نمی تواند حتی یک ذره به این کار دلبستگی پیدا کند. به فکر مسیر دیگری برای آینده اش افتاد. در آخرین روز کار تابستانی اش، کیتی او را برای ناهار به یک رستوران دعوت کرد. آنجلیکا تصمیم گرفت، صادقانه اما با لحنی محبت آمیز، عدم دلبستگی اش را به آنچه در دفتر حقوقی می گذشت با کیتی در میان بگذارد. در نتیجه، آنجلیکا و خانم حقوقدان گفت و گوی پرشوری را شروع کردند. راجع به آنچه آنجلیکا دوست داشت انجام دهد - نویسندگی، فعالیت های خلاقانه، تصمیم گیری های تأثیر گذار، و درگیر شدن با وضعیت هایی که نیروی بالایی می طلبند. خوشبختانه، راهنمای آنجلیکا توانست او را به سمت رشته های متعددی هدایت کند که با آنچه به آن علاقه داشت سازگار بودند؛ منجمله عرصه هایی مرتبط با کار حقوقی. اگر از شما بخواهند درباره ی احساس هایی مشخص فکر کنید، دلبستگی احتمالاً در صدر فهرستان جای نمی گیرد. لیکن از جنبه ی انگیزه بخشی احساس، دلبستگی اهمیتی خطیر دارد: احتمال اینکه کتابی دلچسب را به پایان برسانید به مراتب بیشتر

از این است که کتابی کسل‌کننده را تا آخر بخوانید، رغبت به معاشرت با کسی که توجهتان را جلب می‌کند و بی‌میلی به نشست و برخاست با کسانی که این قابلیت را ندارند، و گرایش بیشتر به فراگیری موضوعات و انجام دادن فعالیت‌های مفرحی که ایجاد دل‌بستگی می‌کنند تا آن‌هایی که چنین نیستند. ممکن است شما هم، مانند آنجلیکا، درباره‌ی شغل آینده‌تان فکر کنید و، مثلاً، بخواهید شیمیدان، فیزیکدان یا روزنامه‌نگار بشوید. اما اگر از جنبه‌ی احساس دل‌بستگی به قضیه نگاه کنید، حتی مهم‌تر این است که به آنچه دوست دارید انجام دهید بیندیشید.

دل‌بستگی هنگامی فعال می‌شود که مغزتان وضعیت یا رویدادی را با خشنودی، تمنا، یا نیاز محسوس به تلاش در آن عرصه، می‌سنجد و ارزش‌گذاری می‌کند. از این رو، پی بردن به آنچه از انجام دادنش لذت می‌برید جایگاه مهمی در تعیین اهدافتان دارد.

بیش از صد سال قبل، آموزگاری به نام فلیکس آرنولد (۱۹۰۶) رساله‌ای درباره‌ی روانشناسی دل‌بستگی و اهمیتش در تدریس نگاشت. او بر این نکته تأکید کرد که دل‌بستگی با تمنا، هیجان، احساس، توجه، و جست‌وجوی هدف مرتبط است. لیکن، چه در دوره‌ی آرنولد و چه در زمان حاضر، بر سر این مطلب که آیا آموزگاران باید، برای جلب دل‌بستگی و توجه دانش‌آموزان، دغدغه‌ی مفرح کردن موضوع درسشان را داشته باشند و در این زمینه بکوشند اختلاف نظر وجود دارد.

سال‌ها بعد، پژوهشگران دریافتند که دل‌بستگی با هیجان، کاوش، توجه، ادراک حسی و چالش ارتباط دارد و به آن‌ها انگیزه می‌بخشد. وقتی دل‌بستگی داشته باشید، مجذوب، کنجکاو و درگیر می‌شوید. معمولاً احساس مثبت مرتبط با یک فعالیت را خرسندی قلمداد می‌شوند، هرچند احساس‌های دل‌بستگی و خرسندی را متفاوت می‌دانند. منباب مثال، خرسندی از یک فعالیت بیشتر به عامل ارضاکننده و مسرت‌بخش آن فعالیت مربوط می‌شود، حال آنکه کارکرد دل‌بستگی این است که عاملی انگیزدهنده را به آن فعالیت راه دهد.

محرکه‌های زود هنگام دل‌بستگی

مشاهده شده که اطفال خیلی خردسال به چهره‌ی آدم‌ها زل می‌زنند، و این حالت دل‌بستگی را با کاهش ضربان قلب، که نمایانگر تأثیری آرامش‌بخش است، مرتبط

دانسته‌اند. هیچ جای تعجب ندارد که مردم، موقع صحبت با نوزدان، این قدر به لبخند زدن و شکلک درآوردن تمایل نشان می‌دهند - روشی طبیعی است برای جلب توجه و دلبستگی طفل و وقتی کودک منقلب است می‌تواند آرامش‌بخش باشد. کاهش ضربان قلب نوزاد وقتی دلبستگی‌اش فعال می‌شود، علاوه بر اینکه با واکنشی آرام‌کننده مرتبط است، باعث رشد قابلیت شناخت هم می‌شود، و برای دریافت اطلاعات از طریق حواس پنجگانه شرایطی بهینه فراهم می‌سازد. آمادگی ذهنی و عاطفی برای دلبستگی و کنجکاوی باعث رشد هوش و افزایش شناخت عالم می‌شود.

دلبستگی و عملکرد

وضعیت‌هایی که حواس را جلب می‌کنند، نظیر دگرگونی، حرکت و تازگی، قادرند دلبستگی را فعال کنند، توجه را تمرکز ببخشند و هنگام تلاش برای کاوش، ادراک و فراگیری باعث حفظ توجه‌تان بشوند. لیکن، وظایف و فعالیت‌های متعددی هستند که ممکن است انگیزه‌ای برای انجام دادنشان نداشته باشید. چگونه می‌توان برای انجام دادن کاری که کسل‌کننده به نظر می‌رسد انگیزه پیدا کرد؟

پژوهشگران، با این استدلال که افراد، برای انجام دادن فعالیت‌های ضروری، میزان دلبستگی و انگیزه‌شان را تنظیم می‌کنند، کوشیده‌اند بدانند آیا مردم برای افزایش کیفیت عملکردشان در انجام وظایف کسل‌کننده از استراتژی‌های خاصی استفاده می‌کنند. نتایج سه بررسی نشان دادند که افراد، با درگیر کردن عامدانه‌ی خویش در برخی رفتارها که فعالیت را از ارزش دلبستگی بالاتری برخوردار می‌سازند، احتمال انجام دادن فعالیتی غیرجالب را افزایش می‌دهند. پژوهشگران چنین نتیجه گرفتند که کسانی که می‌کوشند برای جالب‌تر کردن فعالیت از یک استراتژی استفاده کنند، فعالیت مذکور را مثبت‌تر خواهند دید. لیکن، بررسی‌ها بر این نکته هم تکیه داشتند که تلاش برای جالب‌تر کردن فعالیت ممکن است هزینه‌هایی را بر عملکرد تحمیل کند. منباب مثال، ممکن است سعی کنید با لطیفه‌ای هوشمندانه درباره‌ی آنچه تدریس شده حال و هوای کلاس را مفرح‌تر کنید، حتی اگر این عمل بتواند بالقوه به شماتت شنیدن از مدرس منجر شود. بر این اساس، وقتی سر کلاس رفتاری نامتعارف از کسی سر می‌زند، امکان دارد نیتش صرفاً ایجاد جذابیت و دلبستگی باشد. اگر شما کسی هستید که از افرادی می‌خواهید کاری کسالت‌بار را انجام دهند، نظیر نظافت

منزل بعد از مهمانی، مهم است راه‌هایی بیابید که آنان را به وظیفه‌ی محول شده دلبسته کنند - شاید شنیدن موسیقی به صدای بلند یا حتی چند زنگ تفریح برای کارهای دلچسب، مانند کتک‌کاری با متکا.

در وضعیت‌های فراگیری، دلبستگی می‌تواند برایتان مساعدت‌دهنده باشد یا برعکس مانعتان شود. یک بررسی تحقیقی درباره‌ی تأثیر دلبستگی بر توجه و یادگیری بر افرادی نظر افکند که باید متنی را می‌آموختند. اگرچه گزاره‌هایی در متن که جالب‌تر بودند بهتر فرا گرفته می‌شدند اما، به حکم استراتژی ایجاد دلبستگی در فراگیری، کمتر به آن‌ها توجه می‌شد. کسانی که قابلیت یادگیری مؤثرتری داشتند گزاره‌های جالب‌تر را سریع‌تر از گزاره‌هایی می‌خواندند که جذابیتشان کمتر بود و نسبت به متن کمتر ایجاد دلبستگی می‌کردند. آن‌ها به اطلاعاتی که تلاش مضاعف می‌طلبیدند بیشتر توجه می‌کردند، و برای تشخیص اطلاعات مهم در متن توانایی بیشتری داشتند. مثلاً، خوانندگان برخوردار از قابلیت مؤثرتر قادر بودند گزاره‌هایی را که به شیوه‌ای دلپذیرتر و جذاب‌تر نوشته شده بودند، اما حاوی اطلاعات کم‌اهمیت‌تری بودند از گزاره‌هایی که به نظرشان می‌آمد دربردارنده‌ی اطلاعات مهمی هستند که باید به خاطر سپرده شوند جدا کنند. بر این اساس، اگر متنی را برای امتحان می‌خوانید، ممکن است گرایش‌تان به این باشد که بر گزاره‌هایی تمرکز کنید که قادرند دلبستگی‌تان را برانگیزند و آن‌هایی که این ویژگی را فاقدند نادیده بگیرید. لیکن، به گفته‌ی این پژوهشگران، برایتان سودمندتر خواهد بود اگر برعکس عمل کنید، زیرا به احتمال زیاد مطالب جالب در خاطرتان می‌مانند، اما این مطالب کسل‌کننده‌اند که نیاز به توجه دارند تا عملکردتان مؤثر بشود.

دلبستگی و دلبستگی‌ها

وقتی احساس دلبستگی به تحرک درمی‌آید می‌تواند بالقوه به عنوان شالوده (یا فونداسیونی) برای ایجاد و توسعه‌ی وابستگی‌های دیگر به کار گرفته شود. به عنوان مثال، فرض کنید برحسب تصادف کسی را می‌بینید که سرگرم انجام دادن کاری است که به نظرتان هیجان‌انگیز می‌آید. دلبستگی‌تان بیدار می‌شود. سپس ممکن است انگیزه بیابید که درباره‌ی این موضوع بیشتر بدانید، در فعالیت‌هایی مرتبط با آن مشارکت کنید، یا حتی تحصیلات آینده‌تان را هم به آن سمت سوق دهید. احساس دلبستگی دارای گرایشی است به عمل تفکر که شما را وامی‌دارد راجع به آنچه دلبستگی‌تان

را برانگیخته فکر کنید و باعث ایجاد تمایل به کاوش یا گسترش شناختتان می شود. با توجه به تأثیر بالقوه‌ی دلبستگی در درازمدت، چنین می‌نماید که کسب تجربه‌های تازه، یا کنجکاوی نسبت به امکان‌هایی که در دنیا وجود دارند، می‌تواند منجر به این شود که کانون توجهی در زندگی بیابید که برایتان مایه‌ی خرسندی و مسرت باشد.

دلبستگی: برای شما چه نقشی دارد؟

چیزهایی که می‌توان نسبت به آن‌ها دلبستگی یا کنجکاوی پیدا کرد به قدری زیادند که انتخاب گیج‌کننده و دلسردکننده می‌شود و شما را به این نتیجه می‌رساند که گزینه‌ها بی‌شمارند و نمی‌توانید فقط بر یکی از آن‌ها متمرکز شوید. دنباله‌روی از یک دلبستگی بین دلبستگی‌های متعدد، تا حدودی، مثل این است که به یک رستوران بزرگ بروید و بخواهید تمام غذاهای اصلی را بچشید، حتی اگر ناگزیر باشید از میانشان دست به انتخاب بزنید. به این ترتیب، عاقبت یکی را برمی‌گزینید به امید اینکه موقعیتی پیش بیاید تا در زمانی دیگر آن را با بقیه مقایسه کنید. همان‌طور که احتمالاً انتظارش را دارید، وقتی چیزی که دلبستگی‌تان را جلب کرده تازگی‌اش را از دست بدهد، دیگر قادر نخواهد بود خرسندی و مسرتی به شما ببخشد که پایبندتان نگه دارد. به این ترتیب، ممکن است بخواهید پیشروی کنید یا راهی بیابید که وضعیت را جالب‌تر کند. فعالیت‌های بسیار برانگیزنده که مدام دلبستگی را به تحرک درمی‌آورند - برای بعضی افراد ممکن است بازی‌های رایانه‌ای یا رویدادهای اجتماعی چنین کارکردی داشته باشند - می‌توانند به غلط این تصور را به شما القا کنند که وضعیت‌های روزمره، که علی‌الاصول و فی‌نفسه می‌توانند جالب هم باشند، در مقایسه ملال‌آور و کسل‌کننده‌اند. این امکان را می‌توان به روابط هم تعمیم داد. به عنوان مثال، اگر درگیر رابطه‌ای انباشته از لحظه‌های شورانگیز و پرتلاطم باشید، رابطه‌ای سالم و توأم با آرامش کمتر می‌تواند دلبستگی‌تان را برانگیزد. پس بسیار مهم است که وضعیت یا رابطه را بر مبنای اینکه آیا سالم است و می‌تواند برایتان سودمند باشد ارزیابی کنید و نه بر اساس اینکه دلبستگی‌تان را برمی‌انگیزد، زیرا پیش‌بینی‌ناپذیر است. از طرف دیگر، چه در فعالیت‌ها و چه در روابط، وقتی وضعیت برایتان هیجان‌انگیز نیست، ممکن است بخواهید راه‌هایی بیابید که دلبستگی‌تان به تحرک دربیاید. در روابط، داشتن دلبستگی‌های مشترک می‌تواند راهی باشد برای آنکه طرفین دلبسته‌ی یکدیگر بمانند.

با گسترش شناختتان از جهان، انسان‌ها یا هر موضوع دیگر، می‌توانید شخص دلچسب‌تری بشوید و در عین حال دلبستگی‌تان نسبت به انواع چیزهای تازه را فعال کنید. علاوه بر این، توجه نشان دادن به مردم دیگر - به افکار و عواطفشان، به علائقشان، یا به آنچه می‌دانند - و مبادله‌ی اطلاعات با آن‌ها باعث می‌شود دلبستگی‌تان به آنان و دلبستگی آنان به شما افزایش بیابد.

خلاصه و نتیجه‌گیری

دلبستگی هنگامی فعال می‌شود که مغزتان وضعیت یا رویدادی را با خرسندی، تمنا یا نیاز محسوس به تلاش در آن عرصه، می‌سنجد و ارزیابی می‌کند. دلبستگی به هیجان، کاوش، توجه، ادراک حسی و چالش‌انگیزه می‌بخشد. احساس‌های دلبستگی و خرسندی را متفاوت از هم قلمداد می‌کنند، هرچند به طرق مختلف با یکدیگر مرتبط‌اند. احساس دلبستگی برای توسعه‌ی هوش و شناختمان از جهان به خدمت گرفته می‌شود. وضعیت‌هایی که حواس را جذب می‌کنند، نظیر تغییر، تحرک و تازگی، قادرند دلبستگی را فعال سازند، و همچنین باعث تمرکز توجه شوند و آن را متمرکز نگه دارند. وقتی دلبستگی به تحرک درمی‌آید، می‌تواند بالقوه به عنوان شالوده (یا فونداسیونی) برای ایجاد و توسعه‌ی دلبستگی‌های دیگر به کار گرفته شود. فعالیت‌های بسیار برانگیزاننده که مدام دلبستگی را به تحرک درمی‌آورند می‌توانند به غلط این تصور را به شما القا کنند که فعالیت‌های روزمره، که می‌توانند جالب هم باشند، در مقایسه ملال‌آورند. چه در فعالیت‌ها و چه در روابط، وقتی وضعیت برایتان هیجان‌انگیز نیست، ممکن است بخواهید راه‌هایی بیابید که دلبستگی‌تان به تحرک دربیاید. در روابط، داشتن دلبستگی‌های مشترک می‌تواند راهی باشد برای آنکه طرفین دلبسته‌ی یکدیگر باقی بمانند.

شاید بخواهید به واسطه‌ی دلبستگی‌هایتان به خوشبختی دست یابید. خوشبختی احساس جالبی است و امیدوارم از مطالعه‌ی فصل بعد که به این موضوع می‌پردازد لذت ببرید.

خوشبختی می‌تواند شما را بخنداند یا بگریاند

اُئوستین برای نوشتن رساله‌ای که می‌خواست با آن در رقابتی ادبی شرکت کند خیلی زحمت کشیده بود. سپس آن را پاره کرد. او به سبکی روشنفکرانه درباره‌ی خودش نوشته بود، اما روایتش واقعاً کیستی او را و احساساتش را توصیف نمی‌کرد. وقتی دوباره دست به قلم برد، تصمیم گرفت که حقیقت دردناک را راجع به تجربه‌هایش به عنوان کودکی بی‌سرپرست، و سپس پذیرفته شدنش به فرزندخواندگی، بر کاغذ بیاورد، و همین‌طور آنچه احساس کرد - کرختی کامل - وقتی سال قبل مادر طبیعی معتادش را دید. به نظر می‌رسید اقدامی مخاطره‌آمیز باشد، اما احساس می‌کرد درست این است که خویشتن اصلی‌اش را آشکار سازد. وقتی اُئوستین اطلاع یافت که برنده‌ی جایزه‌ی اول شده به وجد آمد، اما این وسط چیزی در نظرش غیرواقعی جلوه می‌کرد، انگار نمی‌توانست کاملاً این واقعیت را که برنده شده بپذیرد و باور کند. در عین حال، می‌خواست موضوع را به همه بگوید، پنداری با بیانش واقعیت امر را برای خودش معتبر می‌کرد. برنده شده بود! و نمی‌توانست این را باور کند. اُئوستین سرش را بین دست‌هایش گرفت و هق‌هق کنان به گریه افتاد.

چرا باید اُئوستین در برخورد با پایانی چنین خوش بگرید؟ تصورمان این است که امکان دارد مردم گریه‌شان بگیرد وقتی غمگین‌اند، از نظر جسمانی یا روحی درد می‌کشند، با شخصی که رنج می‌برد احساس همدردی و همدلی می‌کنند، یا به رویدادی مسرت‌بخش واکنش نشان می‌دهند. نظریه‌ای درباره‌ی اینکه چرا مردم در مواجهه با فرجام‌های خوش به گریه می‌افتند بر این عقیده استوار است که مردم

ناخودآگاه عواطفشان را مهار می‌کنند تا زمانی که ابرازشان نسبتاً با آسودگی خیال و اطمینان خاطر توأم باشد. مثلاً، فرض کنید که مشغول تماشای فیلمی بسیار غم‌انگیز هستید و هنگام نمایش قسمت‌های سوزناک حتی یک قطره اشک هم نمی‌ریزید، اما وقتی فیلم به پایان خوش رسید اشکتان جاری می‌شود. مطابق این نظریه، با رسیدن به پایان خوش، هنگامی که دیگر در معرض تهدید اندوه نیستید، نیرویی که برای مهار احساس اندوه به کار می‌رفت دیگر برداشته شده و ابرازش تسکین‌دهنده است. هرچند، همان‌طور که نظریه‌پردازان تذکر داده‌اند، این احتمالاً فقط یکی از بسیار دلایلی است که باعث می‌شود مردم هنگام بروز پایان خوش گریه‌شان بگیرد، و به همین جهت چنین رفتار متناقضی بسیار مجذوب‌کننده است. امکان دارد، در وضعیت آئوستین، اندوه او برای خودش، و چه بسا حتی برای مادر طبیعی‌اش، از شرایط لازم آسودگی خیال و اطمینان خاطر برای آنکه به شکلی عاطفی تجربه شود برخوردار نبود، مگر هنگامی که آن لحظه‌ی شاد فرا رسید.

احساس‌ها و خوشبختی

احساس‌های زیادی وجود دارند که با خوشبختی مرتبط‌اند، منجمله شغف، خرسندی، آسودگی، مسرت، وجد و انبساط خاطر. اگرچه این احساس‌های شادی‌بخش به گونه‌های مختلفی تجربه می‌شوند، لیکن بازتابشان بر چهره مشابه است: یک لبخند. احساس‌های شادی‌بخش باعث غلیان لذتی آنی ولی کوتاه‌مدت می‌شوند، که میزان و ماهیتش متغیر است، و، مانند همه‌ی احساس‌های دیگر، به شما انگیزه می‌دهند.

دریافته‌اند که حالت‌های عاطفی مثبت، نظیر خوشبختی، که هم از ویژگی شخصیت ناشی می‌شوند و هم نتیجه‌ی موفقیت‌های پیشین‌اند، به رفتارهایی می‌انجامد که اغلب به موفقیت‌های جدید راه می‌برند. لیکن، این امر ممکن است در همه‌ی فرهنگ‌ها صدق نکند.

در وهله‌ی اول، در فرهنگ غرب، احساس‌هایی که روحیه را ارتقا می‌دهند، نظیر مسرت، شغف، انبساط خاطر یا خرسندی، مثبت قلمداد می‌شوند و آن‌ها را با موفقیت فردی، سلامت و عزت نفس بالا مرتبط می‌دانند. گرچه ممکن است غربی‌ها تصور کنند که تمام مردم دنیا باید مشتاق باشند احساس مثبت‌تر را در زندگی تجربه کنند،

اما به عقیده‌ی پژوهشگران چینی تبار، ژانکسین لئو، جنیفر وانگ و کلی کو، این مطلب الزاماً در فرهنگ‌های دیگر مصداق ندارد. این پژوهشگران نشان دادند که، مثلاً، در بسیاری قلمروهای فرهنگی آسیایی، ممکن است خوشبختی را با پیامدهای اجتماعی منفی، نظیر حسادت سایرین، مرتبط بدانند. در فرهنگ‌های ملهم از بودائیسیم، که دستیابی به خرسندی ناب را ناممکن یا مایه‌ی رنج می‌دانند، هدف، به جای به حداکثر رساندن احساس مثبت، کسب آن به میزان معتدل است. پژوهشگران دریافته‌اند که فرهنگ بین نقش احساس‌های مثبت در سلامت روان فرق می‌گذارد، و ممکن است احساس‌های مثبت برای آسیایی‌ها و امریکایی‌ها - اروپایی‌ها به یک میزان مثبت نباشند. اعتدال عاطفی از طریق ایجاد موازنه بین احساس‌های مثبت و منفی ممکن است در عرصه‌های آسیایی یک هدف فرهنگی باشد، حال آنکه در عرصه‌های غربی آنچه می‌تواند هدفی فرهنگی به شمار بیاید به حداکثر رساندن احساس‌های مثبت است. بر این اساس، همواره باید تفاوت‌های فرهنگی را مد نظر داشت، منجمله باورهای ملت‌ها را درباره‌ی احساس‌های مثبت.

احساس‌های پدیدآورنده‌ی خوشبختی

قابل درک است که تمرکز پژوهشگران احساس‌ها بیش از آنکه بر جزئیات احساس‌های شادی‌بخش باشد بر احساس‌هایی بوده که باعث پریشانی افراد می‌شوند. در بسیاری موارد، از احساس‌های شادی‌بخش متفاوت تحت عنوان کلی احساس‌های مثبت یا خوشبختی نام برده‌اند. بعضی تلاش‌ها جهت تفکیک این احساس‌های شادی‌بخش از یکدیگر، مانند آنچه برای احساس‌های ناخوشایند، نظیر خشم، اندوه و انزجار می‌کنیم، ممکن است برای درک تنوع وضعیت‌ها و رویدادهایی که آن‌ها را به تحرک می‌آورند مفید باشند.

شعف. رویدادی که خیالپردازی شخصی شما را درباره‌ی احتمال وقوع چیزی شگفت‌انگیز تحقق ببخشد، شعف را به تحرک درمی‌آورد - احساس عدم واقعیت، سرخوشی و اعتماد که باعث می‌شود بخواهید جست و خیز کنید، جیغ بزنید و خبر خوش را به گوش همه برسانید. ممکن است شعف را زمانی تجربه کنید که آنچه عمیقاً آرزویش را داشته‌اید به حقیقت پیوسته.

خرسندی و آسودگی. برخلاف وجد، احساس خرسندی در اثر تحقق امیدی نه چندان شدید پدید می‌آید و به شکل آرامش و آسودگی تجربه می‌شود. اما آسودگی خود احساسی شادی‌بخش یا مثبت به شمار می‌آید. آسودگی هنگامی احساس می‌شود که آنچه عواطف‌تان را سخت منقلب کرده فرو می‌نشیند. شاید شما هم با عبارت رایج نفس آسوده کشیدن آشنا باشید که ظاهراً خلاصی یافتن از مشکل یا فشاری عصبی را تداعی می‌کند که با نفسی عمیق بیرون دمیده می‌شود.

مسرت. احساس مسرت دربرگیرنده‌ی وضعیت‌هایی است که در آن‌ها برخوردی معنادار و تعیین‌کننده وجود دارد - احساس می‌کنید قلبتان «گشوده» شده و بیشتر دغدغه‌ی دیگران را دارید و این امر به زندگی‌تان مفهوم می‌دهد. مسرت را ممکن است در وضعیتی همراه با دیگران احساس کرد که آن را بسان تجربه‌ی مشترکی دلیزیر و یگانه درمی‌یابید، و اغلب با احساس سرزندگی، نیرو و آمادگی برای درگیر شدن در روابط متقابل بین فردی توأم است. احتمال دارد از ملاقات خویشاوندی محبوب که مدت‌هاست او را ندیده‌اید، در یک ضیافت خانوادگی دچار مسرت شوید. ممکن است پیوندهای دینی و معنوی هم، که کسی دیگر در آن‌ها دخالت و حضور ندارد، احساس مسرت را به تحرک درآورد.

وجد. وقتی احساس وجد فعال می‌شود، موجی از لذت وافر وجود را لبریز می‌کند. این حالت سرخوشی را که در آن از خویشستن فراتر می‌روید و تعالی می‌یابید - عبارت «عرش را سیر کردن» توصیف آن است - تجربه‌ای پرشور دانسته‌اند. عشق، لذاذ حس و جنسی، به پیشواز هیجان‌های سترگ رفتن، یا حالت مکاشفه‌ی درونی اغلب با احساس وجد توأم‌اند. عشق شاعرانه نیز، هنگامی که محبوب نزدیکتان باشد، غالباً وجدآفرین قلمداد شده. وقتی حالتی وجدآفرین را کنار کسی که دوستش دارید تجربه می‌کنید، اشتیاق و نیاز به بازآفرینی آن می‌تواند شدید باشد.

انبساط خاطر. انبساط خاطر احساسی است که در ارتباط با چیزی بامزه تجربه می‌شود، یا در واکنش به موضوعاتی دیگر که جنبه‌ای طنزآلود دارند. انبساط خاطر را معمولاً با خنده مرتبط می‌دانند. آنچه باعث می‌شود چیزی بامزه به نظر بیاید برحسب ملل و فرهنگ‌ها فرق می‌کند، به همین دلیل قابلیت فیلم‌نامه‌نویسان و نویسندگانی که

قادرند مضامینی خلق کنند که برای مخاطبانی گسترده طنزآمیز باشند تحسین برانگیز است. بسیاری وضعیت‌ها و رویدادها که وقتی با یک دوست یا گروهی از دوستان هستید بامزه‌اند، هنگامی که تنها باشید ابداً بامزه نیستند، مثلاً اینکه در پیاده‌رو پایتان را روی یک آدامس بادکنکی جویده‌شده بگذارید یا ناغافل ببینید که موشی درشت‌اندام رو به رویتان از سطل زباله بیرون جهید. افتادن در چاله‌ای گل‌آلود وقتی لباس پلوخوری‌تان را پوشیده‌اید ممکن است همان لحظه بامزه نباشد، اما وقتی بعداً آن قضیه را برای کسی دیگر تعریف می‌کنید به نظرتان بانمک بیاید.

تلاش در راه خوشبختی

ممکن است بخواهید از آنچه هستید خوشبخت‌تر باشید، اما گمان می‌برید هر کاری بکنید وضعتان عوض نمی‌شود و در بر همان پایه می‌چرخد. پژوهشگران کوشیده‌اند دریابند آیا پیگیری عامدانه‌ی خوشبختی بیشتر می‌تواند با موفقیت قرین شود، اگر تحت شرایط بهینه باشد. در آزمونشان از دو فعالیت بهره بردند که تصور می‌شود می‌توانند در افزایش و اعتلای خوشبختی مؤثر باشند. یکی از این فعالیت‌ها عبارت است از تمرین خوش‌بینانه‌اندیشی از طریق مجسم کردن بهترین خویشتن آتی، و دومی عبارت است از قدردانی به وسیله‌ی نوشتن. شرکت‌کنندگان در این تجربه‌ی پژوهشی افرادی بودند که می‌کوشیدند، با استفاده از این آزمون، خوشبخت‌تر شوند، و برای تلاش در جهت فعالیت‌های مرتبط با سنجش انگیزه‌ی لازم را داشتند. نتایج بررسی نشان دادند که تجربیات مثبت و تلاش مستمر، هنگامی که شرکت‌کنندگان از مقصود برنامه برای نیل به خوشبختی مطلع‌اند، از آن پشتیبانی می‌کنند و نسبت به آن خود را متعهد می‌دانند، قطعاً در بالا بردن رفاه مؤثرند. حتی دستیابی به خوشبختی هم مستلزم تلاش است.

قابل درک است که افراد بخواهند خوشبخت‌تر باشند، و ممکن است تصور کنید که اگر برای خوشبختی قدر و ارج قائل باشید، احتمال اینکه به جست‌وجویش بروید و به آن برسید بیشتر است. اما پژوهشگران دریافته‌اند که ارزش قائل شدن بیش از حد برای خوشبختی می‌تواند خودشکن هم باشد، زیرا هرچه بیشتر برای خوشبختی ارزش قائل باشید، احتمال اینکه در صورت عدم دستیابی به آن سرخورده شوید بیشتر است. هرچند اغلب می‌شنویم که توصیه می‌کنند آدم باید در زندگی‌اش هدف داشته باشد و

بکوشد به اهدافش برسد، ولی وقتی پای خوشبختی به میان می‌آید، این مطلب ممکن است صحت نداشته باشد. مثلاً، اگر بخواهید در مسابقه‌ای شرکت کنید، دقیقاً می‌دانید چه باید بکنید و چقدر سخت باید تمرین کنید و به خودتان فشار بیاورید تا به هدفتان برسید. اما خوشبختی ملموس نیست، و اهدافی که خوشبختی را مشخص می‌کنند برای افراد مختلف متفاوت‌اند. با این وجود، به راستی عالی خواهد بود که بدانید دقیقاً چه باید بکنید، چگونه باید دست به اقدام بزنید، و مطابق کدام برنامه‌ی زمانبندی کاری را انجام دهید تا خوشبخت‌تر بشوید. پژوهشگران در این بررسی دریافتند کسانی که خوشبختی را بسیار بالا ارزیابی می‌کنند ممکن است برایش معیارهایی بگذارند که تحقق بخشیدن به آن‌ها بسیار دشوار باشد، و هنگامی که افراد نتوانند به معیارهایی دست یابند که برای خود معین کرده‌اند لاجرم محکوم به سرخوردگی‌اند. پژوهشگران چنین نتیجه می‌گیرند که در قضیه‌ی جست‌وجوی خوشبختی، افراد هرچه بیشتر آن را بطلبند امکان اینکه وضع عاطفی‌شان بدتر شود بیشتر است، و زیاد یا بیش از حد ارزش قائل شدن برای خوشبختی می‌تواند احتمالاً منجر به این شود که کمتر خوشبخت بشوید، حتی اگر خوشبختی در دست‌رستان باشد. شاید این یکی از راه‌هایی باشد که در آن خوشبختی، یا میل به خوشبختی، می‌تواند شما را اندوهگین کند.

خوشبختی: برای شما چه مفهومی دارد؟

آیا هرگز توجه کرده‌اید که افرادی که اغلب لبخند بر صورت دارند خوشبخت‌تر به نظر می‌رسند؟ گمان می‌برید لبخند زدن می‌تواند شما را خوشبخت‌تر کند؟ همان‌طور که خوشبختی چهره را خندان می‌کند، این موضوع نیز حقیقت دارد که حالت قیافه‌ای که رابطه‌ی نزدیکی با شکل عضلات دارند، هنگامی که نشان‌دهنده‌ی خوشبختی هستند [در حالت لبخند] می‌توانند باعث شوند احساس مربوط را تجربه کنید. برخی نظریه‌پردازان بر این عقیده‌اند که شما حتی لازم نیست به شکلیشناختی بدانید حالتی خاص بر چهره دارید تا «تأثیر بازخورد سیما» رخ دهد؛ به عبارت دیگر، فیزیولوژی یک حالت خاص قیافه می‌تواند بر تجربه‌ی احساسی‌تان تأثیر بگذارد. ممکن است مایل باشید با شل نگه داشتن یک خودکار یا حصیر تمیز، به موازات دهان، با دندان‌ها صحت این مطلب را امتحان کنید. حالتی که بر چهره پدیدار می‌شود شبیه لبخند است - قیافه‌ای که از خوشبختی حکایت می‌کند - و اثر بازخورد سیما می‌تواند واکنش عاطفی مثبتی را در

مغزتان فعال کند. با پذیرش این فرض که می خواهید خوشبخت باشید، قطعاً هیچ ضرر ندارد که لبخندی به چهره بیاورید (البته در موقع مناسب).

خلاصه و نتیجه گیری

احساس های مرتبط با خوشبختی منجمله شغف، خرسندی، آسودگی، مسرت، وجد و انبساط خاطر را شامل می شوند. احساس های شادی بخش به گونه های مختلف تجربه می شوند، هرچند همگی یک وجه تشابه دارند که آن چهره های خندان است. احساس های مثبت شادی بخش انگیزه دهنده و مایه ی لذت اند. گرچه بر تفکیک احساس های مثبت از یکدیگر تأکید کمتری شده، اما از نظر شدت و رویدادهایی که آن ها را به تحرک درمی آورند با هم متفاوت اند. در حالی که شغف از رویدادی ناشی می شود که یک خیالپردازی شخصی را واقعیت می بخشد، خرسندی از تحقق امیدی خفیف تر مایه می گیرد و با احساس آسودگی مرتبط است. ممکن است مجسم کنید که قلبتان گشوده تر شده وقتی در وضعیتی، که به نظرتان لذت بخش و یگانه می آید، مسرت را تجربه کنید. برعکس، با فعال شدن احساس وجد، موجی از لذت وافر وجودتان را لبریز می کند. در واکنش به وضعیتی طنزآلود یا چیزی که به نظرتان بامزه می آید، احساس انبساط خاطر می کنید. از آنجایی که هنگام خوشبختی لبخند می زنید، بازآفرینی شکل عضلات به گونه ای که معمولاً نمایانگر خوشبختی است می تواند باعث شود از این احساس نصیب ببرید.

مؤخره

احساس‌ها بخشی قدرتمند و فوق‌العاده از موجودیت انسانی به شمار می‌آیند. در این کتاب، به جای تمرکز بر احساس‌ها فقط هنگامی که دچار اختلال هستند، سعی کرده‌ام کمکتان کنم تا دریابید چگونه احساس‌ها می‌توانند به شما اطلاع برسانند، توجهتان را هدایت کنند، به رفتارتان انگیزه ببخشند، از شما محافظت کنند، و برای رسیدن به هدف‌هایتان کمکتان کنند. هنگامی که یک احساس فعال می‌شود، می‌توانید برای درک بهتر احساساتتان، پرسش‌هایی را برای خود مطرح کنید، نظیر اینکه: چرا سیستم ارزیابی‌ام این احساس خاص را به تحرک درآورد، و کنش بالقوه‌ی احساس مرا به انجام دادن چه کاری هدایت می‌کند؟ برای این وضعیت متناسب است یا اغراق‌آمیز؟ احتمال دارد مغزم با در نظر گرفتن وضعیتی گذشته تصمیم به فعال کردن احساس در زمان حال گرفته باشد؟ آیا احساس چیزی را برایم آشکار می‌سازد که ترجیح می‌دهم آن را نادیده بگیرم؟ و امیدوارم، همراه من، شما هم به شناختن احساس‌ها و آنچه می‌توانند به شما بگویند ادامه دهید. برای شما چه نقشی دارد؟ هر نقشی را برمی‌تابد!

درباره‌ی نویسنده

دکتر مری لامیا روانپزشک و روانکاوی است که در کنفیلد، کالیفرنیا، به طبابت مشغول است، و به موازات آن در انستیتوی رایت در برکلی تدریس می‌کند. او به مدت سی سال کوشیده است تا مخاطبان عام را با مفاهیم روانشناسی آشنا کند. کتاب حاضر آخرین اثر اوست که در ۲۰۱۳ منتشر شده.

