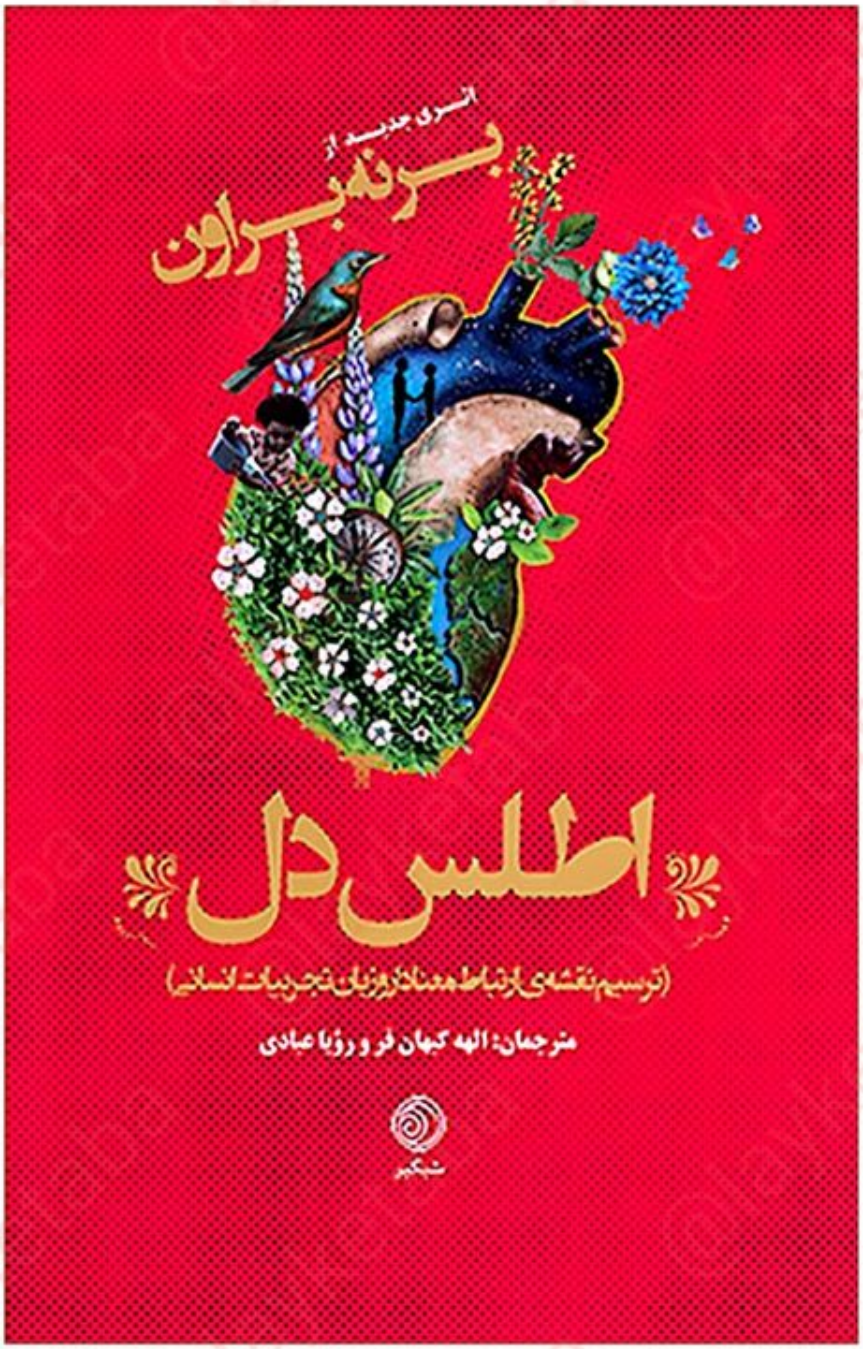

نسری جدید از
برنه براون
اطلس دل
(ترسیم نقشه‌ی ارتباط معنادار و زیبای تجربیات انسانی)
مترجمان: الهه کیهان فر و رؤیا عبادی
شهرآرا

@layketaba

سرشناسه:	براون، برنی Brown, Brene
عنوان و نام پدیدآور:	اطلس دل: (ترسیم نقشه‌ی ارتباط معنادار و زبان تجربیات انسانی)/ برنه براون؛ مترجم الهه کیهان‌فر، رؤیا عبادی؛ ویراستار زینب صادقی‌نژاد.
مشخصات نشر:	تهران: شیگیر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۳۳۷ ص.: مصور (رنگی)، جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س‌م.
شابک:	978-600-6774-47-3
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت:	عنوان اصلی: Atlas of the heart: mapping meaningful connection & the language of human experience, [2021].
یادداشت:	واژه‌نامه.
عنوان دیگر:	ترسیم نقشه‌ی ارتباط معنادار و زبان تجربیات انسانی.
موضوع:	خودسازی Self-actualization (Psychology) زبان و هیجان‌ها Language and emotions تجربه Experience
شناسه افزوده:	کیهان‌فر، الهه ۱۳۷۱ ـ، مترجم
شناسه افزوده:	عبادی، رویا، ۱۳۷۰ ـ، مترجم
رده بندی کنگره:	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۴۷۹۵۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیپا



@layketaba

مقدمه

دل دریاست،
و زبان ساحل.
چون دریا موج زند،
به ساحل همان اندازد که در دریا بود.
رومی

چگونه آغاز شد

من نگهدارنده‌ای احساساتی نیستم.

شاید به این دلیل است که من از آن دست افرادی هستم که همه‌چیز را نگه می‌دارند؛ هر رسید و عکس و جعبه‌ی کهنه‌ی فروشگاهی را. از اوایل بیست‌سالگی‌ام، اغلب این وظیفه‌ی ناخوشایند را بر عهده داشتم که وسایل خانه‌ی بستگانی را که دیگر نمی‌توانستند در یک خانه زندگی کنند یا مرده بودند، جمع کنم. اگر نسخه‌ی تدوین‌شده‌ی فیلم این کار طاقت‌فرسا وجود داشته باشد، من هرگز آن فیلم را تجربه نکرده‌ام. رقّت‌بار است.

اولاً هیچ‌کس در خانواده‌ی من نمی‌پذیرد که ممکن است در مقطعی مریض شود یا بمیرد. افراد خانواده‌ی من با حالتی از مخالفت در چهره‌شان و آن وسایل لعنتی در کشوهایشان می‌میرند. این باعث می‌شود که من و خواهرانم وسایلمان را جمع کنیم، گریه کنیم، ناسزا بگوییم و از تک‌تک ابزارهایی که برای درمان آموخته‌ایم استفاده کنیم، تا وقتی خسته شدیم، در مقابل یکدیگر مقاومت کنیم. این درواقع تنها زمانی است که می‌خندیم؛ وقتی یکی از ما می‌گوید: «کاش می‌توانستم خشمم را بر سر شما خالی کنم» و دو نفر دیگر، بدون اینکه حتی سرشان را بالا بیاورند می‌گویند: «آره، ما هم همین‌طور.»

هیچ لذتی در جمع‌کردن وسایل وجود ندارد. این یک کار فیزیکی سخت و یک موقعیت دشوار عاطفی است. «آیا آن را نگه دارم؟ آیا وقتی کسی حواسش نیست آن را در سطل زباله بیندازم؟ آیا باید احساس بدی داشته باشم؟ آیا من بد هستم؟ شاید باید همه‌ی این‌ها را جمع کنم و اجازه بدهم وقتی نوبت به بچه‌هایم رسید، خودشان با آن کنار بیایند؟»

وقتی به وسایل شخصی خود می‌نگرم، می‌بینم پیش از اینکه ماری کندو[۱] جالب باشد، من برای خودم ماری کندویی بودم. درست همان‌طور که متقاعد شده‌ام ماشینم پس از تعویض روغن سریع‌تر حرکت می‌کند، حس می‌کنم وقتی پنج کیسه پر از وسایل را به یک پناهگاه محلی می‌برم، خانه‌ام نفس راحتی می‌کشد. یک حس رهایی و سبکی وجود دارد، و حس کنترل. خانه بدون وسایل اضافی کمی صاف‌تر می‌ایستد و من با چمدان‌های کم‌تر،

احساس آزادی بیش‌تری می‌کنم.
پدر و مادر شدن پاک‌سازی را دشوار کرده است. در سال ۱۹۹۹، وقتی اِلن[۲] را باردار بودم، چیزی در تلویزیون دیدم (یک نمایش واقعی یا فیلم یا چنین چیزی) که نشان می‌داد چگونه مادری تمام نقاشی‌های پسرش را نگه داشته و از آن‌ها برای تزیین میز شام مراسم پیش از عروسی‌اش استفاده کرده بود. «خدای من. فشار زیادی را روی خودم حس کردم.» از آن زمان به بعد، هریک از ۵۶۸۴ اثر هنری که بچه‌هایم به خانه آوردند، تبدیل به مذاکره‌ای احساسی درمورد مراسم شام پیش از عروسی‌شان شد. در مقطعی متوجه شدم که اگر این مراسم را در استادیوم برگزار نکنم، یک جعبه از آثار گلچین‌شده کافی است. برخی از این آثار را نگه داشتم، آن‌ها را قاب کردم و در سراسر خانه آویزان کردم. از برخی از آن‌ها عکس گرفتم و وقتی هیچ‌کس حواسش نبود، تمامشان را در سطل زباله ریختم، آن‌قدر پایین که هیچ‌کس نمی‌توانست ببیند.
بنابراین، با توجه به تمایلم برای دورریختن همه‌چیز، همیشه وقتی با جعبه‌ای قدیمی از وسایل خودم روبه‌رو می‌شوم، مجذوب می‌شوم. حتماً فکر می‌کردم یک وسیله باید خیلی مهم باشد که ارزش نگهداری داشته باشد. اگر تمام یادگاری‌ها و دست‌سازه‌های مرا کنار هم بگذارید، دقیق‌ترین داستان را درمورد اینکه چه کسی بودم و در هر مقطعی از زندگی چه‌چیزی برایم ارزش داشت، درمی‌یابید. به‌علاوه، احتمالاً فقط به یک میز ناهارخوری استاندارد نیاز دارید تا این وسایل را روی آن بچینید.
چندین سال پیش، زمانی که نگارش این کتاب را آغاز کردم، اتفاقی به این مقاله‌ی قدیمی دانشگاهی برخوردم. این مقاله عالی یا حتی خیلی خوب نیست، اما برای چندین ماه تعادلم را به هم زد. «چرا این همه مدت به احساسات فکر می‌کردم؟ چرا این مسئله همیشه این‌قدر مهم بوده است؟ آیا حتی می‌توانم زمانی را به خاطر بیاورم که به احساسات فکر نمی‌کردم؟»
همان‌طور که وسایل دیگرِ جعبه باز می‌کردم (سوت غریق‌نجات، شعرهایی که نوشته بودم، نواری از آهنگ‌های استیو[۳] و تعدادی عکس)، آن جعبه مرا به مدل موی نامتقارن و خودروی ولوی 240D مدل ۱۹۷۴ برد؛ کف این خودرو آن‌قدر زنگ زده بود

که هنگام رانندگی می‌توانستم از زیر، جاده را ببینم. چند روزی را با خودم در حال و هوای سال ۱۹۸۷ گذراندم و چیزهایی را آموختم که یا هرگز نمی‌دانستم، یا به دانستن آن‌ها اقرار نکرده بودم، یا احتمالاً زمانی می‌دانستم و اکنون فراموش کرده بودم.



C. Brené Brown
October 9, 1984

Why We Feel the Pain We Feel

Throughout our lives we must experience emotions and feelings that are inevitably painful and devastating. In order to be able to cope with these situations, we must individually find explanations and justifications for having to endure this pain. Although my explanations are personal and based on my own needs, I feel they are good guidelines to help others who have not been able to understand the reasoning behind sorrow.

Because life's problems follow a very specific and planned

من اهل خانواده‌ای بسیار سرسخت، خشک و درون‌گرا هستم که به‌هیچ‌وجه احساساتشان را بروز نمی‌دهند. پدر و مادرم هر دو تربیتی دشوار با آسیب‌های فراوانی داشته‌اند و با وجود اینکه از زندگی خودشان راضی نبودند، فکر می‌کردند زندگی‌ای که برای ما فراهم کردند، اوج سعادتی افسانه‌ای در حومه‌ی شهر است. در دوران دبیرستان، پدرم کاپیتان فوتبالی بود که به خشم و اندوه دامن می‌زد و مادرم سرپرست تیم رقص گروهی و رئیس چند باشگاه بود. او تمام کارهایی را که باید انجام داد تا همچون مادرِ الکلی فیلم آن را به بیور واگذار کن[۴] محصول دهه‌ی ۱۹۵۰ نشود.

وقتی بزرگ می‌شدم، رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی و احساسات شدید بسیاری در خانه‌ی ما وجود داشت. عشق شدید و خشم شدید هردو وجود داشتند. خنده‌ی شدید بود و آسیب شدید نیز همین‌طور. اما حتی اوقات خوب هم خطرناک بودند، چون می‌توانستند در یک لحظه تغییر کنند.

من از میان چهار فرزند، بزرگ‌ترین آن‌ها بودم؛ بنابراین، اغلب فشار جنون را در کنار مسئولیت محافظت از خواهر و برادرهایم در برابر نوسانات غیرقابل پیش‌بینی احساس می‌کردم. وقتی اوضاع بد بود، من محافظ بودم. وقتی همه‌چیز روبه‌راه بود، من محافظی بالقوه بودم. همیشه بیرون از خوشی‌هایشان بودم؛ به‌خاطر جدی‌بودن بیش‌ازحد مرا دست می‌انداختند و همیشه می‌دانستم که به من بد نگاه می‌کنند و مرا به دیده‌ی فردی پرمدعا می‌نگرند.

در دوران راهنمایی، از ترکیبی از مجلات مادرم و برنامه‌های آموزشی پس از مدرسه استفاده می‌کردم تا تشخیص بدهم که خودم «دیوانه» هستم. می‌دانم که این واژه وابسته به آسیب‌شناسی است، اما در آن زمان این تنها چیزی بود که به ذهنم می‌رسید.

اول اینکه هیچ‌چیز، منظورم این است که واقعاً هیچ‌چیز در خانواده‌ی من مطرح یا عادی نشده بود. احساسات، ترس‌ها، دوره‌های عادت ماهانه، مسائل مربوط به دوستان، بلوغ یا مسائل مالی یا اعضای یک خانواده‌ی پرجمعیت که با اعتیاد و مشکلات روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند... هیچ‌چیز. «همه‌ی ما خوب هستیم.» هرگونه سؤال یا تلاش برای درک چیزهایی که

مسلماً خوب نبودند، بلافاصله با روش‌های تنبیهی متوقف می‌شد. وقتی هیچ‌چیز عادی نشده است، طبیعتاً کودکان از بیان آن شرم می‌کنند. شما فکر می‌کنید که وقتی هیچ‌کس درمورد آن صحبت نمی‌کند، پس حتماً شما تنها کسی هستید که این مسئله برایش پیش آمده است.

دوم اینکه پدر و مادرم گیج‌کننده بودند. آن‌ها آدم‌های خوبی بودند که با ابزارهایی که در اختیار داشتند، نهایت تلاششان را می‌کردند. گاهی آن ابزارها کافی نبودند. بچه که بودم، به نظر می‌رسید آن‌ها بامزه، دوست‌داشتنی، محبوب، باهوش، قصه‌گوهایی فوق‌العاده و همسایگانی دلسوز هستند. مردم آن‌ها را دوست داشتند؛ چون طبق انتظار، آن‌ها بیرون از خانه خوب بودند و در خانه به‌شدت غیرقابل پیش‌بینی. فکر می‌کردم که مشکل از ماست و چون من از همه بزرگ‌تر بودم، فکر می‌کردم که مشکل از من است. برای همه‌ی ما مایه‌ی شرم بود که رفتارهایی که درون خانواده‌مان اتفاق می‌افتاد، با آنچه در تلویزیون نشان داده می‌شد مطابقت نداشت. یک جای کار می‌لنگید و حتماً تقصیر ما بود. مشکل از ما بود.

گویی همه‌ی این‌ها برای یافتن مسیر کافی نبود. من قدرت‌هایی جادویی داشتم و نمی‌توانستم درمورد آن‌ها صحبت کنم یا از کسی بپرسم که با آن‌ها چه کنم. من اجازه نداشتم فیلم‌های جن‌گیر[۵]، سی‌بل[۶] یا کری[۷] را تماشا کنم، اما به‌قدری درمورد این فیلم‌ها اطلاعات داشتم که از آن‌ها به‌عنوان معیار خودم برای سنجش میزان ناهنجاری دختران نوجوان استفاده کنم. بدیهی است که نگران بودم. آیا می‌توانید تصور کنید چنین گفت‌وگویی با پدر و مادری که چیزی جز عادی‌بودن و ایدئال‌بودن در حومه‌ی شهر نمی‌خواستند، به کجا ختم می‌شد؟ «هی، مامان و بابا، من در تیم رقص گروهی شرکت نکردم، من در راه خانه با یک بازیکن فوتبال قرار ملاقات ندارم، و به‌خاطر گفتن "عوضی" به انگلیسی، به مشکل برخوردم. اما من از قدرت‌هایی پنهان برخوردارم.»

در آن زمان، به شما می‌گفتم که می‌توانم آینده را پیش‌بینی کنم. نمی‌توانستم به شما بگویم که بیست سال دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد، اما می‌توانستم با دقت حیرت‌آوری به شما

بگویم که در بیست دقیقه‌ی آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. و وقتی سن کمی دارید و دوران سختی را در خانه سپری می‌کنید و در کلاس چهارم، ششم و هشتم، مدرسه‌تان را عوض می‌کنید، تمام آینده‌ی شما در بیست دقیقه خلاصه می‌شود؛ درنتیجه، بله، من می‌توانستم آینده را پیش‌بینی کنم.

می‌دانستم که کدام نظرِ کنایه‌آمیز به خنده منجر شده و کدام‌یک سبب دعوا می‌شود. و دلیلش را نیز می‌دانستم. می‌دانستم که وقتی کسی درمورد ظاهرش احساس خوبی دارد، اظهارنظر درمورد دسر خیلی خنده‌دار است و اگر کسی آن روز یا آن ساعت احساس خوبی به خودش نداشته باشد، همان نظر به بحث و درگیری منجر می‌شود. از محرک‌های شرم تمامی افراد و هویت‌های ناخواسته‌ای که شرم را در وجود آنان پدیدار می‌کرد، آگاه بودم. می‌دانستم برای همه چقدر مهم است که درک شوند، چه زمانی می‌توانیم مسخره کنیم و اگر اشتباه متوجه این زمان شدیم، چقدر طول می‌کشد تا از این مخمصه بیرون بیاییم. می‌دانستم که همه‌ی اعضای خانواده‌ی ما واقعاً باهوش و بامزه هستند؛ با این حال، انواعی از تمسخر وجود داشت که افراد برای رفع استرس یا آسیب روانی از آن استفاده می‌کردند و وقتی آغاز می‌شد، تا زمانی که اشک یک نفر درنمی‌آمد، متوقف نمی‌شد.

از تمامی مکان‌هایی که برای پردازش خشم «به‌لحاظ اجتماعی قابل قبول» بودند، همچون رانندگی و رویدادهای ورزشی کاملاً آگاه بودم. من فعالیتم را به‌عنوان یک ورزشکار آغاز کردم، اما فوراً آن را رها کردم. این خیلی تحقیرآمیز بود. امروز وقتی آن پدر و مادر را در رویدادهای فرزندانم می‌بینم، باید به فکر فرو بروم یا آن‌جا را ترک کنم. طنز تلخ ماجرا این است که وقتی پدرم به یکی از بازی‌های هاکی روی چمن الن آمد، وسط بازی از روی صندلی تاشوی خود بلند شد و شروع به قدم‌زدن در امتداد خط حصار کرد. وقتی رفتم تا از او بپرسم چه مشکلی پیش آمده، گفت: «این دخترها خیلی تحت فشار هستند. این پدر و مادرها و مربیان واقعاً زیاده‌روی می‌کنند. آدم با آن چوب‌های بزرگ آسیب می‌بیند.» تو که هستی؟

لحظات وحشتناک خشونت جاده‌ای در دوران کودکی‌ام، باعث شده

است که من و سیستم عصبی‌ام از کنترل رانندگان خشمگین ناتوان بمانیم. چند سال پیش، راننده‌ای مرا که از یک سفر کاری می‌آمدم، از فرودگاه سوار کرده بود. وقتی یک نفر از سمت راست اتوبان از کنار ما رد شد، او عصبانی شد، بنابراین مدام سرعتش را زیاد می‌کرد و پایش را روی ترمز می‌گذاشت تا آن راننده‌ای که در لاین سرعت بود، از جلوی ما کنار برود. مجبور شدم بگویم: «یا بزن کنار و بگذار پیاده بشوم، یا این‌جوری رانندگی نکن.» او جوری خندید که انگار من شوخی می‌کنم تا اینکه با اپراتور اعزام سرویس رانندگی تماس گرفتم و گوشی را روی بلندگو گذاشتم.

اولین باری که فهمیدم قدرت‌های فوق‌العاده‌ی من بیرون از خانه عمل می‌کنند، هشت یا نه ساله بودم. مربی تیم شنای محله‌ی ما از برخی افراد خوشش می‌آمد و از برخی دیگر نه، و به نظر می‌رسید که ترجیحاتش هر روز تغییر می‌کند. همه سعی می‌کردند سر از این قضیه دربیاورند (حتی برخی از بچه‌ها امتحان می‌کردند)، اما هیچ‌کس به‌جز من موفق نشد. من راز را می‌دانستم.

این مربی تلاش را بیش‌تر از استعداد ذاتی دوست داشت. او از بچه‌هایی که تلاش می‌کردند، خوشش می‌آمد، حتی اگر برنده نمی‌شدند. و خدای من، او عاشق کرال پشت بود. بنابراین، هر روز که به تمرین می‌رسیدم، مسیری را انتخاب می‌کردم که افراد بسیار تلاش‌گر در آن بودند، نه بهترین شناگران بلکه افرادی که وقتی به دیوار می‌رسیدند، تا سرحد مرگ پیش رفته بودند. خوشبختانه، «پیش‌رفتن تا سرحد مرگ، هنگام رسیدن به دیوار»، درمورد من جواب داد. برای حرکت آزاد هم همیشه کرال پشت را انتخاب می‌کردم. او فریاد می‌زد، اما من یک بار هم ناراحت نمی‌شدم.

همچنین، یک معلم پیانوی واقعاً افتضاح داشتم که شاگردان را خجالت‌زده و تحقیر می‌کرد. به‌خاطر قدرت‌های پنهانی که داشتم، هرگز قربانی معلم نشدم. اما این کافی نبود. نمی‌توانستم تحمل کنم که این اتفاق برای دیگران بیفتد؛ بنابراین تمام تلاشم را کردم تا کلاس را برای موفقیت آماده کنم. یک روز وقتی به دوستم گامی را که روی آن کار می‌کردیم

نشان می‌دادم، هردو شروع به خندیدن به چیزی کردیم (احتمالاً به اینکه من چقدر در پیانو افتضاح بودم). معلم به‌شدت عصبانی شد و فریاد زد: «چرا می‌خندید؟»

ما ذره‌ای تکان نخوردیم.

سرانجام او گفت: «یکی از شما باید برود دفتر مدیر مدرسه... کدامتان می‌روید؟»

فقط چند ثانیه طول کشید تا بفهمم پدر و مادرم با اینکه من به دردسر بیفتم مشکلی ندارند، اما این دختر یک برادر بزرگ‌تر داشت که دائماً دردسر درست می‌کرد. حتی مادرش را در مدرسه دیده بودم که فریاد می‌زد و پسرش را از دفتر مدیر می‌برد. صادقانه گفتم: «من.»

او به من گفت که دوباره بنشینم و نگاهش را به دختری دوخت که کنارم نشسته بود و می‌لرزید. به او نگاه کردم و گفتم: «نه، من نمی‌نشینم. تقصیر من بود.» او عصبانی شد، اما من اصلاً نترسیدم. به‌سمت دفتر رفتم، شماره‌تلفن خانه‌مان را به معاون مدرسه دادم، و تا زمانی که پدر و مادرم به آن‌جا نرسیدند، با کسی صحبت نکردم.

به پدر و مادرم گفتم مجبور شدم از کسی دفاع کنم که با او بدرفتاری شده بود و ترسیده بود. پدرم مرا از کلاس پیانو برد و در راه خانه ایستاد تا برایم بستنی بخرد. او به من افتخار می‌کرد که در مقابل یک قلدر ایستاده بودم. من هم به خودم افتخار می‌کردم که چگونه دقیقاً همه‌چیز را تا پایان ماجرا پیش‌بینی کرده بودم. اما آن لحظه برای من لحظه‌ی خوشایندی نبود؛ گوشه‌وکنایه در سخنانش کاملاً مشهود بود.

شاید من واقعاً نمی‌توانستم آینده را پیش‌بینی کنم، اما قدرت مشاهده‌ام از سطح بالایی برخوردار بود. می‌دانستم که افراد تقریباً هر کاری می‌کنند تا احساس درد نکنند، ازجمله ایجاد درد و سوءاستفاده از قدرت. به‌علاوه، می‌دانستم افراد بسیار اندکی هستند که می‌توانند بدون توجیه، سرزنش یا سکوت، پاسخ‌گوی ایجاد آسیب باشند.

آنچه در زمان بچگی‌ام بیش از همه مرا متعجب می‌کرد این بود که به نظر می‌رسید دیگران از ارتباط بین احساسات، تفکر و رفتار درک اندکی دارند یا به میزان اندکی به آن

می‌اندیشند. یادم می‌آید که اغلب به آن فکر می‌کردم، «اوه خدای من. انتظارش را نداشتید؟» احساس نمی‌کردم باهوش‌تر یا بهتر بودم، فقط میزان آسیبی که ممکن است به یکدیگر وارد کنیم، برایم عجیب‌تر و دردناک‌تر بود. قدرت مشاهده تا حدودی نجات‌بخش بود و تا حدودی نیز مشخص می‌کرد که من چقدر بی‌قرار هستم.

همه ازجمله من، آن‌قدر ناامید به نظر می‌رسیدند که ارتباط بیش‌تری با زندگی خودشان و یکدیگر احساس نمی‌کردند، اما هیچ‌کس به نقطه‌ای که باید نگاه نمی‌کرد. هیچ‌کس به این فکر نمی‌کرد که چگونه همه‌ی این‌ها با هم عمل می‌کنند. به نظر می‌رسید که هرکسی از دنیای درونی خود و دیگران جدا شده است. زندگی‌های زیادی مرموز و مملو از تنهایی شده بود.

وقتی به اواخر نوجوانی و اوایل بیست‌سالگی رسیدم، قدرتم کم شد. یا احتمالاً بهتر است بگویم، قدرت مشاهده‌ی من توسط حجم انبوهی از مشروبات الکلی، سیگار، سالن‌های رقص و رفتاری که دائماً از مرز میان خوش‌گذرانی و خودویرانگری عبور می‌کرد، ضعیف شد. از قرار معلوم، توانایی مشاهده‌ی آینده، از درد وقوع اتفاقی ناخوشایند نمی‌کاهد. درواقع، آگاهی از آن احتمالاً فقط اضطراب انتظار و عدم تحمل مرا نسبت به آسیب‌پذیری افزایش داد. پوسته‌های تخم‌مرغ روی زمین نبودند، آن‌ها به کفش‌های من چسبانده شده بودند. هرگز نمی‌توانستم آن‌قدر آرام گام بردارم یا آن‌قدر سریع بدوم که آن‌ها ترک برندارند؛ بنابراین، صداهای پیرامونم را آن‌قدر زیاد کردم که این صدا در میان آن‌ها گم شود.

وحشتناک است که همان موادی که اضطراب و درد را کم‌تر می‌کنند، حس مشاهده‌ی ما را نیز تضعیف می‌کنند. ما درد ناشی از سوءاستفاده از قدرت را درک می‌کنیم، بنابراین درد خود را بی‌حس می‌کنیم و رابطه‌مان را با قدرت از دست می‌دهیم. ما از احساس درد می‌ترسیم، بنابراین رفتارهایی بروز می‌دهیم که آهنربایی برای درد بیش‌تر می‌شود. ما از خشم و اندوه مستقیماً به آغوش ترس، کمال‌گرایی و نیاز مبرم به کنترل فرار می‌کنیم.

«اوه خدای من. آیا نباید این انتظار را می‌داشتم؟»

طی یک دوره‌ی چندساله، آموختم که اگر نقطه‌ی قوت من، درک قدرت و رابطه‌ی میان احساس، تفکر و عملمان بود، بی‌حس‌کردن درد، نقطه‌ی ضعف من بود. تحت‌تأثیر مادرم که پس از طلاق از پدرم به چندین شغل روی آورد و درمان را آغاز کرد، من هم کمک گرفتم، هوشیار شدم و کار خودم را آغاز کردم.

شاید در این‌جا فقط چند جمله را ببینید، اما سال‌ها تغییر وحشتناک، خداحافظی‌های سخت و حد و مرز وجود داشت، حد و مرزهای بسیار. وقتی بی‌حسی را متوقف می‌کنیم و دوباره احساس و یادگیری را آغاز می‌کنیم، باید همه‌چیز را دوباره ارزیابی کنیم، به‌ویژه اینکه چگونه عشق به خود را بر راحتی دیگران ترجیح دهیم. این سخت‌ترین کاری بود که تاکنون انجام داده‌ام و آن را ادامه خواهم داد.

من آموختم که ازبین‌بردن وقایع ناخوشایند فایده‌ای ندارد، بلکه رویارویی با آن‌ها یکی از مفیدترین کارهایی است که می‌توانیم انجام دهیم. این وقایع ناخوشایند آسیب‌پذیر هستند، اما نشانگرهایی هستند که به ما اجازه می‌دهند بدانیم کجا کار ما به پایان می‌رسد و کار دیگران آغاز می‌شود.

درک و احساس این وقایع ناخوشایند سبب ظرافت و واقع‌بینی می‌شود. این وقایع به من آموختند که هرچه بیش‌تر از الکل، غذا، کار، مراقبت و هرچیز دیگری که دم دستم می‌آید برای بی‌حس‌کردن اضطراب و آسیب‌پذیری‌ام استفاده کنم، کم‌تر احساسات، افکار و رفتارهایم را درک می‌کنم. سرانجام متوجه شدم که تلاش برای پیشی‌گرفتن از آسیب‌پذیری و درد، یعنی انتخاب زندگی‌ای که با رنج و خستگی تعریف می‌شود.

امروز هم هرچه بیش‌تر به زندگی خود و پیام‌های وقایع ناخوشایند توجه می‌کنم، توانایی بیش‌تری در انتخاب سبک زندگی‌ای پیدا می‌کنم که نیاز به هوشیاری و آمادگی مدام ندارد. و وقتی چیزهایی خارج از کنترل من هستند که نیاز به هوشیاری بالایی دارند (مثل ویروس کرونا)، می‌دانم که فرار از درد و اضطراب، بسیار خطرناک‌تر از رویارویی با آن است.

من آموخته‌ام که قدرت بد نیست، اما سوءاستفاده از قدرت یا استفاده از قدرت علیه دیگران، خلاف جوانمردی است؛ این تلاشی نومیدانه برای حفظ خودِ[۸] بسیار شکننده است؛ تقلایی

نومیدانه برای حفظ خودارزشمندی‌ای است که در باتلاقی شنی فرو می‌رود. وقتی دیگران نفرت‌انگیز یا ظالم یا فقط عوضی هستند، دقیقاً به ما نشان می‌دهند که از چه‌چیزی می‌ترسند. درک انگیزه‌ی آن‌ها دشواری تحمل رفتارشان را کم‌تر نمی‌کند، اما به ما امکان انتخاب می‌دهد. ضمناً اینکه انتخاب کنیم در معرض این رفتار قرار بگیریم، ما را پرطاقت نمی‌کند، این نشان از فقدان خودارزشمندی است.

می‌دانم که بیش از آن‌چه دوست دارم، و علی‌رغم میل باطنی‌ام در معرض این نوع رفتار قرار می‌گیرم و داوطلبانه آن را تجربه می‌کنم، فقط برای اینکه به خودم و دیگران ثابت کنم که پرطاقت هستم. اگر حواسم نباشد، ممکن است وقتی می‌ترسم واقعاً قیافه‌ام ترسناک شود.

همچنین آموخته‌ام که وقتی کسی را مسئول رفتارهای آزاردهنده می‌دانید و او احساس شرم می‌کند، این همچون شرمسارکردن کسی نیست. من مسئولم که به شیوه‌ای محترمانه و سازنده با شما برخورد کنم. من مسئول واکنش احساسی شما به این مسئولیت نیستم.

متأسفانه این را نیز آموخته‌ام که گاهی، حتی زمانی که درد نفستان را بند می‌آورد، باید اجازه بدهید افرادی که دوستشان دارید، پیامدهای رفتار خود را تجربه کنند. این یکی واقعاً آزاردهنده است.

درنهایت، می‌دانم که هرگز مجبور نخواهم شد دست از یادگیری این چیزها بکشم. بارها و بارها این کار را انجام می‌دهم. من پیشرفت زیادی کرده‌ام، اما یادگیری هرگز متوقف نخواهد شد. فقط سپاسگزارم که امروز می‌توانم وقایع ناخوشایند را بیابم و آن‌ها را «احساس کنم». من این جمله را به‌شدت دوست دارم: «نظم در جهان برقرار خواهد بود.» معتقدم که در بحبوحه‌ی مبارزه، اگر و فقط اگر ما بتوانیم وقایع ناخوشایند را احساس کنیم، نظم در جهان برقرار خواهد بود.

چگونه پیش می‌رود

اگرچه از زمان مهدکودک شروع به تقویت قدرت مشاهده‌ی خود کرده‌ام، اما رسماً بیش از بیست سال پیش مطالعه‌ی ارتباط میان نحوه‌ی تفکر، احساس و عمل را آغاز کردم. علاوه بر تحقیق، اکنون بیش‌تر وقتم را صرف نوشتن، گفت‌وگو با دانشمندان و متخصصان علوم اجتماعی و یادگیری از آنان در پادکست‌هایم می‌کنم، و در سازمان‌ها با رهبرانی کار می‌کنم که مهارت‌های ایجاد شجاعت و ایجاد تغییر فرهنگی را افزایش می‌دهند.

از جهاتی چیزهای زیادی تغییر کرده است و از جهاتی هنوز تغییرات کافی حاصل نشده است. برای مثال، امروز اگر از من بخواهید بزرگ‌ترین موانع در مسیر پرورش رهبران شجاع یا پرورش شجاعت در خانواده‌هایمان یا برقراری عدالت در جوامع را شناسایی کنم، دقیقاً به همان مواردی بازخواهم گشت که در دوران کودکی‌ام به آن‌ها معتقد بودم:

- افراد تقریباً هر کاری انجام می‌دهند تا درد را احساس نکنند، ازجمله ایجاد درد و سوءاستفاده از قدرت؛
- تعداد بسیار اندکی از افراد می‌توانند بدون توجیه، سرزنش یا سکوت، مسئولیت رفتارهایشان را به عهده بگیرند؛
- و درنهایت، بدون درک اینکه احساسات، افکار و رفتارهای ما چگونه با هم همکاری می‌کنند، تقریباً غیرممکن است که راهی به درون خود و دیگران بیابیم. وقتی درک نمی‌کنیم که احساساتمان چگونه افکار و تصمیماتمان را شکل می‌دهند، از تجربیات خود جدا می‌شویم و ارتباطمان با یکدیگر قطع می‌شود.

پانزده سال پیش، زمانی که برای اولین بار برنامه‌ای درسی را براساس تحقیقات من در حوزه‌ی تاب‌آوری شرم معرفی کردیم، از شرکت‌کنندگان در کارگاه‌های آموزشی خواستیم تا تمام احساساتی را که می‌توانند، شناسایی کنند و همان‌طور که آن‌ها را تجربه می‌کنند، نامشان را روی کاغذ بنویسند. در طول پنج سال، ما نتایج این نظرسنجی را از بیش از هفت هزار نفر جمع‌آوری کردیم. میانگین تعداد احساساتی که در نظرسنجی‌ها نامشان روی کاغذ نوشته شده بود، سه عدد بود. این احساسات شادی، غم و خشم بودند.

وقتی به این داده‌ها می‌اندیشم، به یاد جمله‌ای از فیلسوف لودویگ ویتگنشتاین[۹] می‌افتم که اتفاقی در دانشگاه با آن برخورد کردم: «محدودیت‌های زبان من به‌معنای محدودیت‌های دنیای من است.» اگر وسعت احساس و تجربه‌ی انسان را بتوان فقط به‌صورت خشمگین، غمگین یا شاد بیان کرد، معنایش چیست؟ درمورد شرم، ناامیدی، حیرت، ترس، انزجار، خجالت، یأس، رضایت، خستگی، اضطراب، استرس، عشق، هیجان، تعجب و همه‌ی احساسات و تجربیاتی که انسان‌بودن را تعریف می‌کنند، چطور؟

تصور کنید که ناگهان شانه‌ی چپتان تیر می‌کشد، آن‌قدر شدید که نفستان را بند می‌آورد. این درد به‌طور کامل شما را از کارکردن، خوابیدن و انجام هر فعالیت دیگری در زندگی‌تان باز داشته است. وقتی درنهایت به مطب دکتر می‌رسید و از او می‌پرسید که چه اتفاقی افتاده است، ناگهان روی دهانتان چسب می‌زنند و دستانتان را از پشت می‌بندند. سعی می‌کنید درحالی‌که چسب روی دهانتان است فریاد بزنید و دستانتان را آزاد کنید تا بتوانید به شانه‌تان اشاره کنید، اما فایده‌ای ندارد. شما فقط آن‌جا هستید (به امید اینکه کسی به کمکتان بیاید و از درد رهایی یابید)، اما نمی‌توانید حرف بزنید یا دردتان را توضیح دهید. تصور می‌کنم که در چنین موقعیتی، بسیاری از ما با ناامیدی روی زمین می‌افتیم و خودمان را با خشمی کنترل‌ناپذیر به این‌ور و آن‌ور اتاق پرت می‌کنیم. این با اتفاقی که ممکن است در هنگام ناتوانی در بیان احساساتمان برای ما رخ دهد، فرق چندانی ندارد. ما احساس ناامیدی می‌کنیم یا سطح ویرانگری از خشم را احساس می‌کنیم.

زبان دروازه‌ی ما برای معناسازی، ارتباط، یادگیری و خودآگاهی است. دسترسی به کلمات مناسب می‌تواند تمام عوالم را به رویمان بگشاید. وقتی زبانی نداریم تا درمورد آن‌چه تجربه می‌کنیم صحبت کنیم، توانایی ما برای درک آن‌چه اتفاق می‌افتد و درمیان‌گذاشتن آن با دیگران به‌شدت محدود می‌شود. بدون زبانی دقیق، برای دریافت کمکی که نیاز داریم در جدال هستیم، همیشه احساسات و تجربیاتمان را به‌گونه‌ای تنظیم یا مدیریت نمی‌کنیم که به ما اجازه دهند به‌طور مؤثر از طریق آن‌ها پیش برویم و خودآگاهی‌مان کاهش می‌یابد.

زبان به ما نشان می‌دهد که نام‌گذاری یک تجربه به آن قدرت بیش‌تری نمی‌بخشد، بلکه به ما قدرت درک و معنا می‌دهد.
علاوه بر این، ما تحقیقات قانع‌کننده‌ای انجام داده‌ایم که نشان می‌دهد زبان کاری بیش از انتقال احساس انجام می‌دهد؛ درواقع می‌تواند احساس ما را شکل دهد. درک ما از احساسات خود و دیگران براساس نحوه‌ی درک، طبقه‌بندی و توصیف ما از تجربیات احساسی شکل می‌گیرد و این تفاسیر به‌شدت به زبان متکی هستند. زمانی که ما در حال پردازش اطلاعات حسی هستیم، زبان ارتباطات را در مغز تسریع و تقویت می‌کند. اما تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهند که وقتی دسترسی ما به زبان احساسی مسدود می‌شود، توانایی ما برای درک اطلاعات احساسی دریافتی به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. به همین ترتیب، دراختیارداشتن کلمات مناسب برای توصیف احساسات خاص باعث می‌شود که بهتر بتوانیم آن احساسات را در دیگران شناسایی کنیم و نیز تجربیات احساسی را در زمانی که خودمان آن‌ها را حس می‌کنیم، شناسایی و مدیریت کنیم. توانایی ما برای شناسایی دقیق و برچسب‌زدن بر احساسات، اغلب با عنوان «دانه‌بندی احساسی» شناخته می‌شود. به‌گفته‌ی سوزان دیوید[۱۰]، روان‌شناس دانشگاه هاروارد، «یادگیری برچسب‌زدن بر احساسات با واژگان متفاوت‌تر می‌تواند کاملاً تحول‌آفرین باشد.» دیوید توضیح می‌دهد که اگر ما واژگان احساسی کافی نداشته باشیم، بیان نیازهایمان و دریافت حمایتی که انتظارش را از دیگران داریم، دشوار می‌شود. کسانی که قادرند میان طیف وسیعی از احساسات تمایز قائل شوند، «در مدیریت فرازونشیب‌های زندگی معمولی، بسیار بهتر از کسانی عمل می‌کنند که همه‌چیز را سیاه و سفید می‌بینند.» درواقع، تحقیقات نشان می‌دهد که فرایند برچسب‌زدن بر تجربه‌ی احساسی، با تنظیم بیش‌تر هیجان و سلامت روانی مرتبط است.
به نظر می‌رسد که این مزایا مربوط به اطلاعات اضافی‌ای است که ما از شناخت احساسات خود می‌آموزیم. دیوید بیان می‌کند که احساسات «علامت پاداش یا خطر را ارسال می‌کنند. آن‌ها موارد آسیب‌زا را به ما نشان می‌دهند. همچنین می‌توانند به

ما بگویند که با کدام موقعیت‌ها درگیر شویم و از کدام موقعیت‌ها اجتناب کنیم. آن‌ها می‌توانند چراغ راه باشند، نه مانع، و ما را یاری دهند تا آن‌چه را بیش‌تر برایمان اهمیت دارد شناسایی کنیم و به ما برای ایجاد تغییرات مثبت انگیزه بدهند.» کار محققان دیگر، تفکر دیوید را اثبات می‌کند و نشان می‌دهد که احساساتمان ما را یاری می‌دهند تا محیط پیرامون خود را درک کنیم و ورودی موردنیاز را برای مدیریت خود و نشان‌دادن واکنش مؤثر به دیگران فراهم کنیم.

معناسازی

ادوارد بریکات[۱۱]، استاد جامعه‌شناسی دانشگاه سویل[۱۲]، می‌گوید: «ما به‌عنوان انسان، فقط می‌توانیم زندگی را از بُعد احساس تجربه کنیم.» امیدوارم که در این کتاب بتوانیم باهم درمورد احساسات و تجربیاتی که انسان‌بودن را تعریف می‌کنند، بیش‌تر بیاموزیم؛ ازجمله زبانی که به ما اجازه می‌دهد آن‌چه را تجربه می‌کنیم، درک کنیم. می‌خواهم این دروازه‌ی زبانی را بگشایم تا تعداد بیش‌تری از ما بتوانیم از آن عبور کنیم و دنیایی از انتخاب‌های جدید و فرصت‌های تازه را کشف کنیم، دنیایی که در آن می‌توانیم داستان‌های بهترین و دردناک‌ترین لحظات خود را به شیوه‌ای که ارتباط ایجاد کند، با یکدیگر در میان بگذاریم.

من می‌دانم که چنین دنیایی وجود دارد، چون آن را برای خودم کشف کرده‌ام. وقتی درباره‌ی احساس و تجربه‌ی انسان تحقیق می‌کردم و مطالبی می‌نوشتم، خانواده‌ام (ازجمله پدر و مادرم) مرا تشویق می‌کردند، کارهایم را می‌خواندند و به یادگیری تمایل داشتند. این فرایند آشفته و ناقص بوده است، اما قدرتمندانه ما را به بخشی از خانواده‌ای تبدیل کرده است که اکنون زبان و مهارت لازم را دارد تا عشقی را که احساس می‌کنیم، با شیوه‌ای که درواقع آن را به یکدیگر نشان می‌دهیم، همسو کند. هنوز زمان‌های دشوار وجود دارد و بازگشت به روش‌های قدیمی آسان است، اما ما مشاهده کرده‌ایم که این مسئله شدنی است و در حال پیشرفت هستیم.

در فصل‌های بعدی، هشتادوهفت احساس و تجربه را که دسته‌بندی شده‌اند، بررسی خواهیم کرد. می‌گویم احساس و تجربه چون برخی از آن‌ها احساس نیستند، بلکه افکاری هستند که منجر به احساس می‌شوند. اگر از ده محقق احساس بپرسید که کدام‌یک از آن‌ها احساس هستند، احتمالاً ده پاسخ مختلف دریافت خواهید کرد.

جوزف لدوکس[۱۳]، استاد عصب‌شناسی دانشگاه نیویورک، این‌چنین توضیح می‌دهد: «گفته شده است که به تعداد نظریه‌پردازان احساسات، نظریه‌هایی در رابطه با احساسات وجود دارد.»

موضوع پیچیده است، چون احساسات و تجربیات انسان از منظر فلسفه، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، عصب‌شناسی، پزشکی و سلامت

روان (این تنها تعدادی از رشته‌هایی است که ذکر شد) مورد مطالعه قرار می‌گیرند و موضوعات تحقیق شامل بررسی حالت چهره، فیزیولوژی، تصویربرداری مغزی، ژنتیک، ویژگی‌های شخصیتی، تحلیل بین‌فرهنگی و... می‌شود. برخی از محققان همه‌ی احساسات را در یکی از دو دسته قرار می‌دهند (انگیختگی پایین و انگیختگی بالا)، درحالی‌که برخی دیگر مایل‌اند به آن‌ها برچسب مثبت و منفی بزنند. رویکردهای درک احساسات تقریباً بی‌نهایت هستند.

هنگامی که جولی بِک[۱۴]، نویسنده‌ی مقاله‌ای که سال ۲۰۱۵ در مجله‌ی آتلانتیک[۱۵] منتشر شد، از همکارانش خواست که احساسات را تعریف کنند، این پاسخ‌های مختلف را دریافت کرد:

واکنش‌های خاص هر فرد به تجربیات؛
حساسیت به رویدادها؛
واکنش ذهن شما به تجربه؛
توصیف احساسات ناملموس انسانی و احساسات قدرتمند درونی که تمامی تجربیات ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند.

در مقاله‌ی بک، جمله‌ای از آلن فریدلاند[۱۶]، روان‌شناس اجتماعی و بالینی دانشگاه کالیفرنیا سانتا باربارا[۱۷]، نقل شده است: «تنها چیزی که درزمینه‌ی احساسات قطعی است این است که درمورد چگونگی تعریف احساسات، اتفاق‌نظر وجود ندارد.»

درحالی‌که درمورد ماهیت احساسات و تجربیات انسانی اختلاف‌نظرهای زیادی وجود دارد، مطالعات علمی شکاف‌های آن‌چه را که ما درست می‌دانیم، کم‌تر کرده است. برای مثال، هنگام مقایسه‌ی دو پژوهش که به فاصله‌ی ۲۲ سال از یکدیگر انجام شده‌اند (۱۹۹۴ و ۲۰۱۶) و از متخصصان تحقیقات درزمینه‌ی احساسات نظرسنجی شده است، پال اِکمن[۱۸] (که خود یک متخصص برجسته است) به این نتیجه رسید که این متخصصان به اتفاق‌نظر درمورد بسیاری از موضوعات احساسی نزدیک‌تر شده‌اند. او بیان می‌کند که نظرسنجی اخیر «زمینه‌های توافق گسترده‌ای را درمورد شواهد، برای برخی از مسائل اصلی

درمورد ماهیت احساسات» یافته است. برای مثال، هشتاددرصد از متخصصان احساسات، اکنون موافق هستند که سیگنال‌هایی جهانی در زمینه‌ی صدا و حالت چهره وجود دارند که تجربه‌ی احساسی ما را منعکس می‌کنند.

یکی از زمینه‌هایی که همچنان مورد بحث است این است که چه تعداد احساسات و تجربیات انسانی وجود دارد. اکمن معتقد است که شواهد مشخصی برای هفت احساس جهانی وجود دارد (اگرچه او درواقع از آن‌ها با عنوان «خانواده‌ی» احساسات یاد می‌کند). او همچنین معتقد است که ۱۰ احساس اضافی وجود دارند که شواهد کافی را برای جهانی‌بودن دارند و ۱۱ احساس دیگر نیز هستند که هیئت داوران هنوز درمورد آن‌ها اتفاق‌نظر ندارند. محققان احساسات، آلن کوون[۱۹] و داچر کلتنر[۲۰]، معتقدند که حداقل ۲۷ یا ۲۸ احساس برای انتقال مجموعه‌ای از تجربیات انسانی لازم است. براساس تحقیقاتم در مورد اهمیت تفاوت‌های جزئی احساسات، رویکرد گسترده‌تری را انتخاب کرده‌ام. این تفاوت‌های جزئی اهمیت دارند، به‌خصوص زمانی که سعی می‌کنیم تجربیات خود را به‌طور دقیق به دیگران انتقال دهیم. بنابراین، احساسات و تجربیاتی که در این کتاب دسته‌بندی شده‌اند، فراتر از چیزی است که بسیاری از محققان آن را «اساسی» می‌نامند.

لیست احساسات و تجربیاتی که من در این کتاب ارائه می‌دهم، ابتدا از تحلیل محتوای نظرات دوره‌ی آنلاینی که در آن تدریس می‌کردم و چندین بخش اصلی درمورد احساسات و داستان داشت، پدیدار شده است. از سال۲۰۱۳ تا ۲۰۱۴، ۶۶هزار و ۶۲۵ شرکت‌کننده در این دوره ثبت نام کردند و بیش از ۵۵۰هزار نظر وجود داشت. هویت افراد (نام آن‌ها) از روی نظرات برداشته شد و این نظرات به برنامه‌های تحلیل رایانه‌ای انتقال داده شدند. پس از گذر از فرایند تأیید شرکت‌کنندگان، داده‌ها را با استفاده از دو سؤال تجزیه‌وتحلیل کردم: احساسات و تجربیاتی که اغلب اوقات پدیدار می‌شوند کدام‌اند، و افراد برای نام‌بردن یا برچسب‌زدن بر کدام احساسات و تجربیات دچار مشکل هستند؟

این پژوهش تقریباً ۱۵۰ احساس و تجربه را به همراه داشت. از

این‌جا، گروهی از درمانگران باتجربه را که در محیط‌های مختلف سلامت روان کار می‌کنند به یک فرایند گروه کانونی[۲۱] که من هدایت آن را بر عهده داشتم، دعوت کردیم. تجربه‌ی درمانگران، از اعتیاد و سلامت روانی جامعه گرفته تا مشاوره‌ی علمی به بیمار روانی بستری و روان درمانی فردی و گروهی را در بر می‌گرفت. ما تمام ۱۵۰ احساس و تجربه را روی دیوارهای اتاق چسباندیم و از درمانگران خواسته شد تا براساس این معیار روی آن‌ها برچسب‌های قرمز، سبز یا زرد بزنند:

در تجربه‌ی من از کار با مراجعان، توانایی نام‌گذاری این احساس یا تجربه برای پردازش آن به شیوه‌ای مؤثر و درمانی ضروری است.

فقط اجازه بدهید بگویم که چقدر کارم را دوست دارم! این تجربه‌ای شگفت‌انگیز بود. در زیر تصویری از ما را با درمانگران، پس از اتمام فرایند گروهی‌مان می‌بینید.



ردیف عقب از چپ به راست: وسلی کلیتون[۲۲]، گابریل رامیرز[۲۳].

ردیف جلو از چپ به راست: دبی سیک[۲۴]، هلن استگ[۲۵]، سارا لونا[۲۶]، برنه براون[۲۷]، اشلی براون روئیز[۲۸]، چینیر ایجگه[۲۹]، شریل اسکولیو[۳۰]، ساشا کولز[۳۱].

احساسات و تجربیاتی که تمام برچسب‌های سبز را دریافت کرده بودند، به‌طور خودکار در لیست قرار گرفتند. ما درمورد برچسب‌های زرد و قرمز بحث و گفت‌وگو کردیم و این برچسب‌ها در لیست قرار نمی‌گرفتند، مگر اینکه تعریف آن‌ها احساسات و تجربیاتی را که با رنگ سبز مشخص شده بودند، واضح‌تر می‌کرد.

من طی یک دوره‌ی سه‌ساله به‌صورت تنگاتنگ با دکتر روندا دیرینگ[۳۲]، مدیر ارشد تحقیقاتمان، کار کردم و نزدیک به ۱۵۰۰

در ابتدا اصطلاحات به ترتیب حروف الفبا بودند، اما در سال ۲۰۲۰، کارآموزان کالج تابستانی‌مان به ما گفتند یادگیری درمورد احساسات و تجربیات، زمانی مؤثرتر است که اصطلاحات در دسته‌هایی باشند که تفاوت‌های ظریف و نه‌چندان ظریف میان تجربیات را برجسته می‌سازد. آن‌ها توضیح دادند که دسته‌بندی اصطلاحات براساس نحوه‌ی ارتباط و مقایسه‌ی آن‌ها با یکدیگر نشان‌دهنده‌ی تجربیات زیسته‌ی ما و افزایش یادگیری است. وقتی کارآموزان تدریس می‌کنند، ما گوش می‌کنیم و یاد می‌گیریم. الن و پررنا[۳۳]، از شما ممنونم!

زمانی که لیست نهایی در اختیارم قرار گرفت، از داده‌های این دوره بهره بردیم تا از نحوه‌ی استفاده‌ی افراد از زبان، هنگامی که احساساتشان را توصیف می‌کنند، درک بهتری پیدا کنیم. نحوه‌ی صحبت‌کردن ما درمورد تجربیاتمان، اغلب حتی به نحوه‌ای که محققان درمورد آن صحبت می‌کنند، نزدیک نیست. تعهد من ارائه‌ی کاری است که تجربه‌محور و در دسترس باشد و با تجربیات زیسته و زبان زیسته‌ی ما همخوانی داشته باشد.

می‌دانم باعث افتخار است که تحصیلات و شغلم را در همکاری نزدیک با شرکت‌کنندگان در تحقیق، متخصصان امر (درمانگران، مشاوران، سازمان‌دهندگان، رهبران و دیگران) و معلمان (از معمان مهدکودک گرفته تا اساتید مقطع دکترا) گذرانده‌ام. بدون این گروه متنوع از افراد، من نمی‌توانستم این شغل را داشته باشم، به همین دلیل است که در هنگام تحقیق و نگارش، آن‌ها را مهم‌ترین مخاطب خود می‌دانم.

فکر می‌کنم اگر این گروه‌ها شجاعت این را داشته باشند که تجربیات و داستان‌های خود را با من در میان بگذارند، تمام تلاشم را خواهم کرد تا یافته‌های تحقیق را به روش‌هایی که برای آن‌ها و کارشان مفید باشد، ازجمله استفاده از زبان و داستان‌های قابل فهم، ارائه کنم.

اگر شرکت‌کنندگان در تحقیق، متخصصان امر یا معلمان آن‌چه را من می‌گویم متوجه نشوند، یا به دلیل نحوه‌ی ارائه آن را بی‌ربط بدانند، من شکست خورده‌ام. من این‌گونه آموزش ندیده‌ام (در دانشگاه مطلقاً هیچ تأکیدی بر قابل فهم بودن وجود ندارد)، اما من قبل از هر چیزی یک مددکار اجتماعی

هستم و «گوش‌دادن به دردهای افراد و برقراری رابطه‌ی دوستانه با آن‌ها» یک تعهد اخلاقی در این زمینه است. گاهی موفق هستم و گاهی باید بهتر عمل کنم. گاهی شکست می‌خورم و وقتی شکست می‌خورم، متوجه آن می‌شوم. جای شکرش باقی است.

می‌خواهم این کتاب، اطلسی برای همه‌ی ما باشد؛ چون معتقدم که با دلی ماجراجو و نقشه‌های مناسب، می‌توانیم به هرکجا سفر کنیم و هرگز از گم‌شدن هراسی نداشته باشیم، حتی وقتی نمی‌دانیم کجا هستیم.

شما این‌جا هستید

در بیش‌تر کتاب‌هایم، این جمله را نوشته‌ام: «من یک نقشه‌کش و یک مسافر هستم.» این شیوه‌ی من است تا به شما بگویم که پاسخ‌ها در اختیار من نیست. من داده‌هایی دارم و از آن داده‌ها برای ترسیم مسیری استفاده می‌کنم که آن را با شما به اشتراک می‌گذارم و هم‌زمان سعی می‌کنم مسیر را بپیمایم. ازآن‌جاکه این مسائل برای خودم هم سؤال هستند، بیش‌تر تحقیقاتم مرا نیز شگفت‌زده کرده و سبب تعجبم شده است.

وقتی سعی می‌کنم آن‌چه را می‌آموزم در عمل به کار گیرم، زیاد زمین می‌خورم و می‌افتم. این کتاب نیز از این قاعده مستثنا نیست. در سه سالی که روی این تحقیق کار می‌کردیم، متوجه شدم که به‌اشتباه از زبان استفاده می‌کردم و چندین مورد از این مفاهیم را کاملاً اشتباه فهمیده بودم. همچنین، به تحقیق جدیدی برخوردم که تفکر من را درمورد احساسات و نحوه‌ی صحبت‌کردنم درمورد آن‌ها در آینده را تغییر داد.

این تحقیق همچنین به من آموخت مواقعی وجود دارد که حتی نمی‌توانم نقشه‌ای را به شما ارائه دهم. من به برخی از مکان‌هایی که شما در آن بوده‌اید و بسیاری از مکان‌هایی که باید بروید دسترسی ندارم. این یکی از آن مواقع است. در این تحقیق، همه‌ی ما نقشه‌کش و مسافر هستیم.

وقتی درنهایت تصمیم گرفتم از استعاره‌ی نقشه برای این کتاب استفاده کنم، اولین کسی که با او تماس گرفتم دکتر کرک گلدزبری[۳۴]، دوست و همکارم در دانشگاه تگزاس در آستین[۳۵] بود. کرک نقشه‌کش و محقق نقشه‌کشی است. او از نقشه‌ها سر درمی‌آورد و آن‌ها را دوست دارد. بسکتبال را نیز بلد است و آن را دوست دارد. او که متوجه شد دقت ضرباتش به موقعیت زمینی که در آن بازی می‌کند بستگی دارد، از مهارت‌های نقشه‌کشی خود برای تجزیه‌وتحلیل و ارائه‌ی داده‌های مکانی بسکتبال به روش‌های جدید استفاده کرد. او معاون تحقیقات استراتژیک تیم بسکتبال سن آنتونیو اسپرز[۳۶]، تحلیلگر اصلی تیم بسکتبال ایالات‌متحده و محقق مدعو در پژوهش‌های کمّی حوزه‌ی علوم اجتماعی دانشگاه هاروارد[۳۷] بود. کرک بیش‌تر به‌خاطر نویسندگی در حوزه‌ی ورزش ازجمله کتاب حرکت سریع

توپ: سفر دیداری عصر جدید اتحادیه‌ی ملی بسکتبال[۳۸] معروف است.

کرک توضیح داد که دو راه برای کشیدن نقشه وجود دارد: اکتشاف واقعی برای جمع‌آوری داده‌های خود و استفاده از داده‌های ارائه‌شده توسط افراد دیگر. در هر دو حالت، لایه‌ها هستند که نقشه‌ها را می‌سازند. اگر از داده‌های موجود استفاده می‌کنید، شاید از ارتفاع آغاز کنید، سپس از مجموعه‌ی متفاوتی از داده‌ها برای لایه‌بندی جاده‌ها استفاده کنید، سپس شاید از آب‌نگاری برای دریاچه‌ها، نهرها و روخانه‌ها و... استفاده کنید. او به من کمک کرد تا بفهمم اگرچه نقشه‌های مختلف ممکن است از لایه‌های مختلفی استفاده کنند، اما تنها کاری که آن‌ها انجام می‌دهند این است که جهت‌یابی را برای خوانندگان فراهم کنند.

اما نقشه‌کشی به همین سادگی نیست که داده‌ها را روی یکدیگر بچینید. اینکه چگونه نقشه‌کش‌ها داده‌ها را الویت‌بندی کرده و آن‌ها را یکپارچه می‌کنند، یک هنر و یک علم است. به‌گفته‌ی کرک، ۵۰ تا ۶۰ درصد چالش نقشه‌کشی، برچسب‌گذاری نقشه به‌گونه‌ای است که اطلاعات صحیح را به‌درستی اولویت‌بندی کند. او توضیح داد: «تعامل میان لایه‌ها، داستان نقشه است. این ساختار روایی چیزی است که هنگام خواندن نقشه می‌بینیم. لایه‌ها سلسله‌مراتب چیزهایی را که از اهمیت بیش‌تری برخوردارند به ما نشان می‌دهند.» وقتی او این را گفت، بلافاصله توانستم نقشه‌ی ایالت تگزاس را به تصویر بکشم که در آن هیوستون[۳۹]، آستین[۴۰]، دالاس[۴۱] و سن آنتونیو فوراً توجه شما را جلب می‌کنند و برای دیدن لوکنباخ[۴۲] و هوندو[۴۳] لازم است کمی دقت کنید و انگشت خود را روی نقشه دنبال کنید. برچسب‌ها به من می‌گویند که کدام شهرها بزرگ‌ترین هستند و نسبت به یکدیگر در چه جایگاهی قرار دارند.

کرک به من گفت: «نقشه‌ها مهم‌ترین اسناد در تاریخ بشر هستند. آن‌ها ابزارهایی برای حفظ و تبادل دانش درمورد فضا و مکان در اختیار ما قرار می‌دهند.» می‌دانم که به‌شدت به نقشه علاقه دارم، اما وقتی این را گفت، مو به تنم سیخ شد.

ما سازنده‌ی معنا هستیم و حس مکان، در معناسازی نقش اساسی دارد.

- من کجا هستم؟
- چگونه از آن‌جا به این‌جا رسیدم؟
- چگونه از این‌جا به آن‌جا بروم؟

این سؤالات برای درک دنیای مادی و نیز دنیای درونی ما بسیار مهم هستند. چه به نقشه‌ی تگزاس نگاه کنیم و چه به گفت‌وگویی دشوار با کسی که دوستش داریم بیندیشیم، به راهنمایی برای جهت‌یابی و زبانی برای برچسب‌زدن به آن‌چه تجربه می‌کنیم، نیاز داریم و درست همچون نقشه، تعامل میان لایه‌های احساسات و تجربیات ما، داستانمان را بیان می‌کند.

اما به‌جای ارتفاع و جاده و آب، «لایه‌های احساسات و تجربیات انسانی شامل زیست‌شناسی، زندگی‌نامه، رفتار و پیشینه است».

همان‌طور که رفته‌رفته در این کتاب راه خود را طی می‌کنید، خواهید دید که برای شناسایی، نام‌گذاری و درک احساسات و تجربیاتمان باید:

بفهمیم که آن‌ها چگونه و چرا در بدنمان پدیدار می‌شوند (زیست‌شناسی)؛

مشتاقانه دریابیم که چگونه خانواده‌ها و جوامع ما باورهای ما را درمورد رابطه‌ی میان احساسات، افکار و رفتار ما شکل می‌دهند (زندگی‌نامه)؛

کارهای همیشگی‌مان را بررسی کنیم (رفتار)؛

زمینه‌ی احساس یا فکرمان را شناسایی کنیم. اینکه چه‌چیزی سبب پدیدارشدن آن شده است؟ (پیشینه)؛

این‌ها سؤالاتی هستند که به ما کمک می‌کنند، به زندگی خود معنا ببخشیم.

بنابراین، اغلب وقتی احساس می‌کنیم گم شده‌ایم و در زندگی‌مان سرگردان هستیم، اولین غریزه‌ی ما این است که به دوردست‌ها بنگریم تا نزدیک‌ترین ساحل را بیابیم. اما آن ساحل، آن زمین محکم، در درون ماست. لنگری که در جست‌وجوی آنیم، ارتباط با دیگران بوده و درونی است. برای ایجاد

ارتباط معنادار با دیگران، ابتدا باید با خودمان ارتباط برقرار کنیم، اما برای انجام هریک از این‌ها، ابتدا باید درک مشترکی از زبان احساسات و تجربیات انسانی ایجاد کنیم.

فصل اول

مکان‌هایی که وقتی اوضاع نامعلوم یا غیرقابل تحمل است در آن‌ها قدم می‌گذاریم



تنش، آشفتگی، اضطراب، نگرانی، اجتناب، هیجان، وحشت، ترس، آسیب‌پذیری

پرتنش و آشفته

رستوران مملو از جمعیت است. سروصدای زیادی وجود دارد. همه‌ی میزها پُر هستند و مردم دمِ در صف کشیده‌اند. حداقل یک فرد عصبانی سر هر میزی هست که ناامیدانه دستش را تکان می‌دهد تا گارسون نزد او بیاید.

«نان ما را نیاوردی!»

«ما چای بیش‌تری می‌خواهیم!»

«بیست دقیقه است که منتظریم سالادهایمان برسد!»

«صورت‌حسابمان را بیاور، مگر اینکه نخواهی هزینه‌ی این خدمات مزخرف را بپردازیم!»

می‌توانید صدای فریاد مدیر آشپزخانه را از میان درهایی که تکان می‌خورند، بشنوید:

«غذاهایی که آماده شده‌اند، در حال سردشدن هستند... عجله کنید، عجله کنید!»

«دسرهای میز ۱۰ و نان میز ۳، ۴ و ۸ را آماده کرده‌ایم.»

اما فقط یک گارسون در این شیفت حضور دارد و آن من هستم، و به دلایلی، نمی‌توانم صحبت کنم. مایو و کفش‌های غواصی بزرگی هم پوشیده‌ام که راه‌رفتن را مشکل و دویدن را غیرممکن می‌کند.

این یکی از بدترین خواب‌های تکراری من است. از آن متنفرم، چون پس از شش سال گارسون‌بودن برای یک گروه رستورانی در دوران کالج و دبیرستان که فشار زیادی رویمان بود و انتظارات زیادی از ما می‌رفت، این احساس را خیلی خوب می‌شناسم. ما پول زیادی درمی‌آوردیم، اما واقعاً سخت کار می‌کردیم و این فشار، تأثیرات زیادی برجای گذاشت.

امروز هنوز هم اگر استیو در آشپزخانه باشد و من پشت سر او باشم، فریاد خواهم زد: «نوبت من بعد از توست!» و اگر در حین تمیزکردن دسته‌جمعی آشپزخانه بعد از شام، متوجه شوم که یک نفر به پیشخوان تکیه داده، باید جلوی خودم را بگیرم تا نگویم: «هی! اگر برای تکیه‌دادن وقت داری، برای تمیزکردن هم وقت داری.» زبان و عادت‌های آن شغل باقی مانده است و من همچنان درگیر آن‌ها هستم.

به‌طرز عجیبی (یا شاید هم نه) اکثریت تیم برجسته‌ی فعلی‌ام، تجربه‌ی قابل توجه کار در رستوران را دارند. شاید

ما یکدیگر را جذب می‌کنیم، یا شاید من فقط توانایی کارهای دشوار را دارم. اگر در تیم ما کار کنید و از روی یک بسته شکر که روی زمین افتاده رد شوید، چون برداشتن آن وظیفه‌ی شخص دیگری است، شما به درد این کار نمی‌خورید.

«پرتنش» و «آشفته» مرا به یاد دو اصطلاح رستورانی می‌اندازد که من و تیمم امروز اغلب از آن استفاده می‌کنیم: «سفارش‌های زیاد» و «ظرفیت تکمیل». آن روزها، اگر وارد آشپزخانه می‌شدم و به گارسون دیگری می‌گفتم: «من سفارش‌های زیادی دارم»، پاسخ این بود: «چه‌چیزی نیاز داری؟» و ممکن بود بگویم: «می‌شود لطفاً برای میز ۲ و ۴ نان ببرید و چای میز ۳ و ۵ را شارژ کنید؟»

داشتن تعداد زیادی سفارش و رسیدگی به همه‌ی آن‌ها تقریباً در هر شیفت کاری برای همه اتفاق می‌افتاد. من تنها بخشی از این کار بودم و آدم یاد می‌گرفت که آن را مدیریت کند.

اگر وارد آشپزخانه شوید و بگویید «ظرفیت سفارش‌های من تکمیل شده است»، خب این کاملاً فرق می‌کند. آشپزخانه واقعاً ساکت می‌شود. هیچ‌کس نمی‌پرسد چه‌چیزی نیاز دارید. معمولاً یک نفر به‌سمت میزبان می‌دود تا بفهمد در آن شیفت از چه میزهایی استفاده می‌کنید؛ آن‌ها حتی تصور نمی‌کنند که اکنون شما این را می‌دانید. مدیر آشپزخانه که اصلاً خود را درگیر وضعیت «سفارش‌های زیاد» نکرده است، قبض سفارش مهمان‌های شما را برمی‌دارد تا اتفاقی را که می‌افتد ارزیابی کند و بلافاصله میزهای شما را به گارسون‌های دیگر واگذار می‌کند.

وقتی ظرفیتتان تکمیل است، می‌توانید به بیرون، یک فضای بسته یا حمام بروید (و گریه کنید) یا هر کاری را که لازم است انجام دهید. انتظار می‌رود که ده دقیقه‌ی بعد به وضعیت عادی برگردید و آماده باشید؛ اما برای ده دقیقه، کاملاً تسلیم این حالت هستید. در طول شش سال، این اتفاق دو بار برای من افتاد، هر دو بار دلیلش خستگی مفرط پس از سه شیفت کارکردن بود، چون چیزی به موعد پرداخت شهریه‌ام نمانده بود. پرتنش یعنی سفارش‌های زیادی دارید و آشفته یعنی ظرفیتتان تکمیل است.

پرتنش

وقتی ارزیابی می‌کنیم که نیاز محیطی فراتر از توانایی ماست و نمی‌توانیم با موفقیت از عهده‌ی آن برآییم، احساس تنش می‌کنیم. این شامل عناصر غیرقابل پیش‌بینی بودن، غیر قابل کنترل بودن و احساس فشار بیش‌ازحد است.

موقعیت‌های تنش‌زا باعث واکنش‌های فیزیولوژیکی (جسم) و واکنش‌های روانی (ذهن و احساس) می‌شوند. با این حال، صرف‌نظر از اینکه بدن ما با چه میزان قدرت به تنش واکنش نشان می‌دهد (افزایش ضربان قلب و کورتیزول)، واکنش احساسی ما بیش‌تر به ارزیابی شناختی‌مان از اینکه آیا می‌توانیم با آن وضعیت کنار بیاییم یا نه مرتبط است، تا واکنش بدنمان. به نظرم این موضوع واقعاً جالب بود، چون همیشه فکر می‌کردم که احساسات من به آشفتگی بدنم واکنش نشان می‌دادند. اما درواقع، احساسات من به ارزیابی «تفکر» من از اینکه چقدر خوب می‌توانم از عهده‌ی چیزی برآیم، واکنش نشان می‌دادند.

پرتنش یعنی سفارش‌های زیادی دارید

و

آشفته یعنی ظرفیتتان تکمیل است.

همان‌طور که داشتن سفارش‌های زیاد و نداشتن آن‌ها بخشی از شیفت کارکنان در رستوران است، کنارآمدن با عوامل تنش‌زا نیز بخشی از زندگی روزمره است. با این حال، تنش روزانه می‌تواند تأثیرات بدی داشته باشد. درواقع، قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض عوامل تنش‌زا می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. نشان داده شده است که سطوح بالای تنش ادراک‌شده با پیری زودرس، کاهش عملکرد سیستم ایمنی، فرایندهای التهابی بیش‌تر، خواب کم‌تر و رفتارهای سلامتی ضعیف‌تر ارتباط دارد.

آشفته

اگر تنش همچون داشتن سفارش‌های زیاد باشد، احساس آشفتگی همچون تکمیل‌شدن ظرفیت است. آشفته یعنی سطح بالای تنش و شدت احساسی یا شناختی تا حدی است که فرد در عمل‌کردن احساس ناتوانی می‌کند. من این تعریف «آشفته» را از دیکشنری آنلاین مِریَم وبستر[۴۴] خیلی دوست دارم: «کاملاً مغلوب‌شده یا سرکوب‌شده توسط فکر یا احساس.»

همه‌ی ما آن احساسی را که ما را فرا می‌گیرد و سبب می‌شود کاملاً ندانیم که بعدش باید چه کنیم، می‌شناسیم. حتی وقتی افراد می‌پرسند: «چگونه می‌توانم کمکتان کنم؟» یا «چه‌کاری باید انجام شود؟»، ظاهراً پاسخ‌دادن با افکار منسجم غیرممکن است. به‌علاوه، ممکن است در چنین مواقعی واقعاً احساس بدی داشته باشم و با خودم فکر کنم: «اگر امکانات لازم را داشتم تا بفهمم چه اتفاقی می‌افتد و چگونه باید با همه‌ی این‌ها برخورد کنیم، بیهوده گریه‌کنان دور خود نمی‌چرخیدم و با خود حرف نمی‌زدم.»

به نظر می‌رسد احساس تنش و احساس آشفتگی، با درک ما از نحوه‌ی کنارآمدن با وضعیت کنونی و توانایی ما در مدیریت احساساتی که به همراه دارد، مرتبط است: «آیا از عهده‌ی این وضعیت برمی‌آیم؟ آیا می‌توانم با آن کنار بیایم؟ آیا در آن گرفتار می‌شوم؟»

جان کابات زین[۴۵] آشفتگی را احساس بسیار رایجی توصیف می‌کند: «زندگی ما به‌نوعی سریع‌تر از آن چیزی است که سیستم عصبی و روان انسان بتواند به‌خوبی آن را مدیریت کند.»

من نیز واقعاً همین حس را دارم: «همه‌ی اتفاقات سریع‌تر از آن چیزی است که سیستم عصبی و روان من بتواند آن را مدیریت کند.»

وقتی خواندم که کابات زین پیشنهاد می‌کند که خودآگاهی، بی‌برنامگی ذهنی یا انجام‌ندادن هیچ کاری در آن زمان، راه درمان آشفتگی است، برایم منطقی بود که چرا وقتی ظرفیت سفارش‌هایمان در رستوران تکمیل می‌شد، از ما نمی‌خواستند که به حل مسئله کمک کنیم. آن‌ها فقط می‌خواستند که هیچ کاری انجام ندهیم. مطمئنم تجربه به مدیران آموخته بود که

تنها راه نجات فردی که کاملاً آشفته شده بود، این بود که هیچ کاری انجام ندهد.

اینکه هیچ کاری انجام ندهیم منطقی نیز هست. مجموعه‌ای از تحقیقات وجود دارند که نشان می‌دهند وقتی احساس آشفتگی می‌کنیم، اطلاعات احساسی دیگر را به‌دقت پردازش نمی‌کنیم و این می‌تواند به تصمیم‌گیری نادرست منجر شود. درواقع، کارول گوم[۴۶] از اصطلاح «آشفته» استفاده کرد تا تجربه‌ای را توصیف کند که در آن احساسات ما به‌قدری شدید هستند، تمرکز ما بر روی آن‌ها به‌قدری نسبی است، و درک ما درمورد آن‌چه دقیقاً احساس می‌کنیم به‌قدری کم است که وقتی تلاش می‌کنیم احساساتمان را شناسایی کرده یا آن‌ها را توصیف کنیم، گیج می‌شویم.

به عبارت دیگر: «از مقیاس ۱ تا ۱۰، احساسات من در حدود ۱۰ است، در حدود ۵ به آن‌ها توجه می‌کنم و در حدود ۲ آن‌ها را درک می‌کنم.»

این وضعیت مناسبی برای تصمیم‌گیری موفق نیست. نکته‌ی مهمی که در این قسمت می‌آموزیم این است که احساس تنش و آشفتگی با روایت ما از تحلیل احساسی و ذهنی مرتبط است، مسائل بسیاری وجود دارند که باید به‌طور مؤثر مدیریت شوند.

اضطراب

برای من، «اضطراب» شبیه چیزی است که آن را «تونل لعنتی ویلی وانکا»[۴۷] می‌نامم. صحنه‌ای ترسناک در فیلم اصلی ویلی وانکا وجود دارد که با قایق سواری دلنشینی در سرزمینی جادویی پر از آب‌نبات‌های بزرگ آغاز می‌شود و به‌سرعت به صحنه‌ای ترسناک و غیرقابل کنترل تبدیل می‌شود. وقتی قایق وارد یک تونل تاریک می‌شود، حال و هوا عوض می‌شود. حرکت قایق سریع و سریع‌تر می‌شود، درحالی‌که تصاویر وحشتناکی به‌سرعت از روی دیوارها رد می‌شوند؛ ازجمله نمای نزدیکی از یک هزارپا که روی صورت فردی راه می‌رود، جوجه‌ای که سرش را می‌برند و مارمولکی که مشغول خوردن یک حشره است. هیچ‌کدام از این‌ها معنای روایی ندارد، فقط ترسناک و گیج‌کننده است.

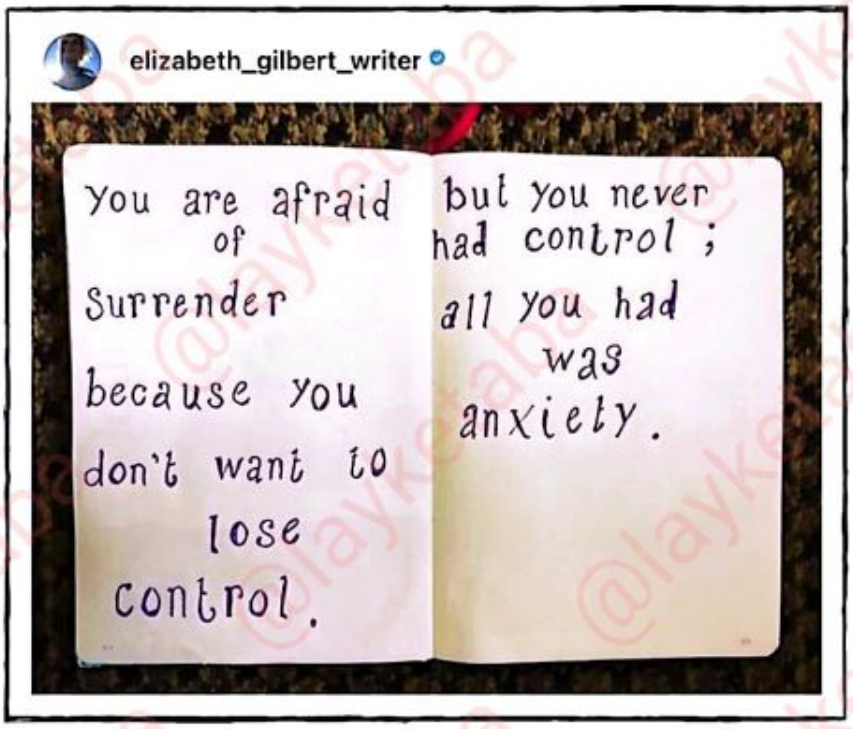
همه‌ی این‌ها در حالی اتفاق می‌افتد که مسافران (کودکان و پدر و مادرهایشان) به‌شدت ترسیده‌اند و ویلی وانکا که جین وایلدر[۴۸] با چشمان ترسناک و باورنکردنی‌اش نقش آن را بازی می‌کند، دیوانه‌وار و با سرعت فزاینده‌ای این شعر را می‌خواند:

هیچ نیروی زمینی نمی‌داند
که ما به کدام سو می‌رویم.
هیچ‌کس نمی‌داند پاروزنان به کجا می‌رویم
یا رودخانه به کدام سو جاری است.
آیا باران می‌بارد؟
آیا برف می‌بارد؟
آیا توفانی در راه است؟
ذره‌ای نور نمایان نیست
پس حتماً خطر نزدیک می‌شود.
آیا آتش جهنم فروزان شده؟
آیا فرشته‌ی وحشتناک مرگ برای گرفتن جان آدم‌ها آمده؟
بله! حتماً خطر نزدیک می‌شود
چراکه پاروزنان به پاروزدن خود ادامه می‌دهند.
و قطعاً سرعت آن‌ها
به‌هیچ‌وجه کم نمی‌شود!

اضطراب برای من شبیه این است. احساس فزاینده‌ی عدم کنترل، تفکر و تصویرسازی ذهنی بدترین حالت، و عدم قطعیت کامل.

اجازه بدهید از قایق پیاده شوم

وقتی من و تیمم تحقیق را مرور می‌کردیم، آن‌چه درمورد زبان و چگونگی همکاری برخی از این تجربیات با هم آموختم، برایم همچون یک قایق نجات بود؛ چیزی که اگر مجبور می‌شدم قبل از ورود قایق به آن تونل لعنتی از آن پایین بپرم، باعث می‌شد روی آب شناور بمانم. امیدوارم برای شما هم همین‌طور باشد.



تو از تسلیم‌شدن می‌ترسی، چون نمی‌خواهی کنترل خود را از دست بدهی. اما تو هرگز کنترل نداشتی، تنها چیزی که داشتی، اضطراب بود.

الیزابت گیلبرت[۴۹]

انجمن روان‌شناسی آمریکا «اضطراب» را این‌گونه تعریف می‌کند: «احساسی که مشخصه‌ی آن احساس تنش، افکار پریشان و تغییرات جسمی‌ای همچون افزایش فشارخون است.» اضطراب هم می‌تواند یک «حالت» باشد و هم یک «صفت». برای درک بهتر این موضوع، بگذارید معنای این اصطلاحات را مشخص کنیم. بهترین توضیحی که من با آن مواجه شده‌ام، مربوط به دایره‌المعارف اصطلاحات آکسفورد[۵۰] است که این‌گونه توضیح داده است:

«صفت» چیزی است که بخشی از شخصیت یک فرد محسوب می‌شود و بنابراین مشخصه‌ی بلندمدت یک فرد است که از طریق رفتار،

اعمال و احساساتش آن را نشان می‌دهد. صفت به‌عنوان مشخصه، خصوصیت یا خصلت فرد در نظر گرفته می‌شود. برای مثال، شخصی که می‌گوید «من فردی با اعتماد به نفس هستم» یا «من فردی مضطرب هستم»، بیان می‌کند که این صفت‌ها بخشی از وجود او هستند.

از طرف دیگر، «حالت» نوعی وضعیت موقتی است که فرد برای مدت کوتاهی آن را تجربه می‌کند. پس از سپری‌شدن حالت، او به وضعیت دیگری باز خواهد گشت. برای مثال، کسی که می‌گوید: «برای این مصاحبه کاملاً احساس اعتمادبه‌نفس می‌کنم» یا «برای این مصاحبه احساس اضطراب دارم» حالتی را توصیف می‌کند.

جمله‌ی پایانی آن را دوست داشتم، که شاید در این دهه حق مطلب را ادا نکند: «با این حال، تشخیص اینکه صفت و حالت واقعاً چه هستند، اغلب می‌تواند دشوار باشد و گاهی محتوای بسیاری از استدلال‌های علمی است.»

بنابراین، وقتی می‌گوییم اضطراب می‌تواند هم حالت باشد و هم صفت، به این معناست که برخی از ما عمدتاً در واکنش به موقعیت‌های خاص احساس اضطراب می‌کنیم، درحالی‌که برخی دیگر از ما ممکن است به‌طور طبیعی بیش از دیگران آماده‌ی اضطراب باشیم.

اختلال اضطراب فراگیر با اضطراب صفت و حالت متفاوت است. براساس یافته‌های دانشکده‌ی پزشکی جانز هاپکینز[۵۱]، «اختلال اضطراب فراگیر، وضعیت نگرانی بیش‌ازحد درمورد مسائل و موقعیت‌های روزمره است.» این وضعیت بیش از شش ماه طول می‌کشد و «علاوه بر احساس نگرانی، ممکن است احساس بی‌قراری، خستگی، مشکل تمرکز، کج‌خلقی، افزایش تنش عضلانی و مشکل خواب نیز داشته باشید.»

تقریباً یک‌سوم بزرگسالان آمریکا در طول زندگی خود تحت‌تأثیر یک اختلال اضطرابی قرار می‌گیرند؛ با این حال، تخمین زده می‌شود که تقریباً نیمی از افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی قابل تشخیص، به دنبال هر نوع درمان پیشرفته‌ای باشند. کنارآمدن با اختلال اضطرابی بدون کمک

حرفه‌ای، بسیار دشوار است.
من خود را به‌عنوان فردی توصیف می‌کنم که به‌طور مکرر و فزاینده اضطراب حالت دارد و می‌دانم که از منظر شناخت و درک واکنش‌هایم و ایجاد تکنیک‌هایی برای کنارآمدن با احساس اضطرابم، درمان برای من ضروری شده است. همچنین، مجبور شده‌ام کافئین را کنار بگذارم، هشت تا نه ساعت در شب بخوابم، و تقریباً هر روز ورزش کنم.
تحمل‌نکردن عدم قطعیت، عامل مهم و مؤثری در ایجاد انواع اضطراب است. آن دسته از ما که عموماً از عدم قطعیت ناراحت هستیم، بیش‌تر در موقعیت‌های خاص دچار اضطراب شده و همچنین درگیر اضطراب صفت و اختلالات اضطرابی می‌شویم.
اضطراب ما اغلب به یکی از دو مکانیسم مقابله‌ای منجر می‌شود: نگرانی یا اجتناب. متأسفانه، هیچ‌یک از این راهبردهای مقابله‌ای چندان مؤثر نیستند.
نگرانی و اضطراب با هم همراه هستند؛ اما نگرانی یک احساس نیست، بلکه بخش فکری اضطراب است. نگرانی را این‌گونه توصیف می‌کنند: «زنجیره‌ای از افکار منفی درمورد اتفاقات بدی که ممکن است در آینده بیفتد.»
آن‌چه واقعاً نظر من را برای تحقیق درمورد نگرانی جلب کرد این است که آن دسته از ما که تمایل به نگرانی داریم، معتقدیم که نگرانی برای مقابله مفید است (این‌طور نیست)، معتقدیم که نگرانی کنترل‌ناپذیر است (به این معنا که سعی نمی‌کنیم آن را متوقف کنیم)، و سعی می‌کنیم افکار نگران‌کننده را سرکوب کنیم (که درواقع نگرانی را تشدید و تقویت می‌کند). من پیشنهاد نمی‌کنم که نگران نگرانی باشیم، اما خوب است که بدانیم نگرانی نوعی مکانیسم مقابله‌ای مفید نیست. ما کاملاً می‌توانیم بیاموزیم که چگونه آن را کنترل کنیم و به‌جای سرکوب نگرانی، باید احساساتی را که باعث ایجاد تفکر می‌شوند بررسی کرده و به آن‌ها رسیدگی کنیم.
«اجتناب» دومین راهبرد مقابله با اضطراب است. وقتی می‌دانیم چیزی به ما حس بدی می‌دهد و ما را تحلیل می‌برد، انرژی و توجه زیادی برای آن صرف نمی‌کنیم و سعی می‌کنیم از آن دوری کنیم. اجتناب بی‌خطر نیست. می‌تواند به ما و

دیگران آسیب بزند و منجر به افزایش اضطراب شود. دکتر هریت لرنر[۵۲]، در کتاب خود با عنوان رقص ترس[۵۳] می‌نویسد: «این ترس نیست که شما را از انجام کار شجاعانه و درست در زندگی روزمره بازمی‌دارد، بلکه مشکل، اجتناب است. شما می‌خواهید احساس راحتی کنید، بنابراین از انجام کاری یا گفتن چیزی که ترس و دیگر احساسات تلخ را برمی‌انگیزد، اجتناب می‌کنید. اجتناب باعث می‌شود در کوتاه‌مدت کم‌تر احساس آسیب‌پذیری کنید، اما هرگز ترس شما را کم‌تر نخواهد کرد.»

تمام فرض کتاب حاضر بر این است که زبان قدرت این را دارد تا تجربیات ما را تعریف کند و هیچ نمونه‌ای بهتر از اضطراب و هیجان برای آن وجود ندارد.

اضطراب و هیجان شبیه هم هستند، اما اینکه ما چگونه آن‌ها را تفسیر کرده و به آن‌ها برچسب می‌زنیم، می‌تواند تعیین کند که چگونه آن‌ها را تجربه کنیم.

با اینکه هیجان به‌عنوان حالتی پرانرژی و پر از شور و شوق در طول یک فعالیت لذت‌بخش توصیف می‌شود، همیشه احساس خوبی ندارد. ممکن است ما همان احساس «در حال خود نبودن» را داشته باشیم که وقتی احساس اضطراب می‌کنیم، آن را تجربه می‌کنیم.

وقتی درک ما از این احساس منفی باشد، به آن برچسب «اضطراب» می‌زنیم و وقتی درکمان از آن مثبت باشد، به آن برچسب «هیجان» می‌زنیم. یکی از راهبردهای مهم در زمانی که با این احساسات مواجه می‌شویم این است که نفس عمیقی بکشیم و سعی کنیم تشخیص دهیم که آیا احساس اضطراب داریم یا هیجان. محققان دریافتند اینکه برچسب هیجان به احساسات بزنیم، ظاهراً بستگی به این دارد که احساسات جسمانی‌مان را مثبت تفسیر کنیم. برچسب‌ها مهم هستند، چون به ما کمک می‌کنند بدانیم در مرحله‌ی بعد چه کنیم.

وحشت اغلب در واکنش به رویدادهای منفی‌ای رخ می‌دهد که احتمال وقوعشان زیاد است. با نزدیک‌شدن به آن رویداد وحشت‌آور، میزان وحشت نیز افزایش می‌یابد. ازآن‌جاکه وحشت، یک رویداد منفی مورد انتظار را حتی بدتر می‌کند، ما اغلب ترجیح می‌دهیم کارهای ناخوشایند را به‌سرعت به پایان برسانیم، حتی اگر انجام‌دادن سریع‌تر آن‌ها به این معنا

باشد که ناخوشایندتر خواهند بود (برای مثال، انجام یک کار رنج‌آور در لحظه‌ی حال، به انجام کاری که در آینده رنج کم‌تری دارد ترجیح داده می‌شود).

وقتی این مطلب را خواندم، احساس ناخوشایندی پیدا کردم. شاید خودم را متقاعد کنم که مثلاً تجربه‌ی فلان اتفاق فاجعه‌بار خواهد بود و این سبب شود که خودم به خودم تنش وارد کنم. این وحشتناک است، چون حتی اگر اوضاع خوب پیش برود، من آن‌قدر ترس و وحشت را به خود تلقین کرده‌ام که نمی‌توانم از آن لذت ببرم. برای اضطراب و وحشت، خطر در آینده است. برای ترس، خطر در زمان حال است، در لحظه‌ی اکنون. ترس یک احساس منفی، کوتاه‌مدت و کاملاً هوشیارانه در واکنش به یک خطر درک‌شده است، و همچون اضطراب می‌تواند به‌عنوان یک حالت یا صفت در نظر گرفته شود. برخی افراد نسبت به برخی دیگر تمایل بیش‌تری برای تجربه‌ی ترس دارند.

ترس زمانی به وجود می‌آید که باید به خطر جسمی یا روانی‌ای که قریب‌الوقوع است، سریعاً واکنش نشان بدهیم. ازآن‌جاکه ترس احساسی است که خیلی سریع اتفاق می‌افتد، ممکن است گاهی واکنش فیزیولوژیکی، حتی قبل از اینکه بفهمیم ترسیده‌ایم، رخ دهد. واکنش‌های فیزیولوژیکی که معمولاً رخ می‌دهند عبارت‌اند از جنگ، گریز یا بی‌حرکت‌ماندن.

در این تحقیق، می‌توانید لیست‌هایی از موارد بسیاری را که سبب ایجاد ترس در ما می‌شود بیابید. این موارد از جوندگان و مارها گرفته تا ناتوانی در دیدن محیط اطراف و مشاهده‌ی کودکانی را که در معرض خطر هستند شامل می‌شود. با این حال، مهم نیست که این لیست‌ها چقدر متفاوت‌اند، در همه‌ی لیست‌هایی که دیده‌ام، یک مورد وجود دارد: ترس از طردشدگی اجتماعی. ما هرگز نمی‌توانیم فراموش کنیم که درد اجتماعی و درد جسمانی را در یک قسمت از مغزمان تجربه می‌کنیم و قرارگرفتن در معرض احتمالی هریک از این دردها سبب ترس می‌شود.

برای اینکه این بخش را به اتمام برسانم، می‌خواهم به گفته‌ی دوست و مربی‌ام دکتر هریت لرنر برگردم. او می‌نویسد: «در طول تکامل تاریخ، اضطراب و ترس به همه‌ی

گونه‌ها کمک کرده است که محتاط باشند و زنده بمانند. ترس می‌تواند به ما علامت بدهد که اقدام کنیم، یا درعوض، در مقابل میل به اقدام، مقاومت کنیم. این می‌تواند به ما کمک کند تا در حوزه‌ی روابطمان و همچنین خارج از این حوزه تصمیماتی عاقلانه و محافظه‌کارانه بگیریم که اگر این اضطراب و ترس را نداشتیم، ممکن بود بدون توجه به نشانه‌های مشکل، با بی‌فکری در آن‌ها پیش برویم.»

همچون تمام تجربیات این کتاب، هم اضطراب و هم ترس ما نیاز به درک و احترام دارند، شاید حتی نیاز به این دارند که با آن‌ها دوستانه رفتار شود. باید یک صندلی بیاوریم و کنارشان بنشینیم، بفهمیم چرا پدیدار می‌شوند و از خود بپرسیم که چه چیزی می‌توان از آن آموخت. نادیده‌گرفتن ترس و اضطراب به‌عنوان چیزهایی که در جست‌وجوی ما برای ارتباط بی‌فایده هستند، به اندازه‌ی انتخاب زندگی‌ای که دائماً با ترس و اضطراب سپری می‌شود، خطرناک است.

آسیب‌پذیری

«آسیب‌پذیری» احساسی است که در زمان عدم قطعیت، خطر و قرارگرفتن در معرض احساسات تجربه می‌کنیم. این مسئله را برای اولین بار در تحقیق رساله‌ی دکتری‌ام دریافتم و با هر تحقیقی که از آن زمان انجام داده‌ام، صحت آن بیش‌تر تأیید شده است.

در تحقیقات و دوره‌های آموزشی‌مان، از ده‌ها هزار نفر خواستیم نمونه‌هایی از آسیب‌پذیری در زندگی خود را برای ما عنوان کنند. این‌ها تعدادی از پاسخ‌هایی هستند که مستقیماً بر احساسات اثر می‌گذارند:

اولین رابطه‌ی عاطفی پس از طلاقم؛
صحبت‌کردن با تیمم درمورد مسابقه؛
تلاش برای باردارشدن پس از سقط‌جنین دوم؛
صحبت‌کردن درمورد احساساتم؛
راه‌اندازی کسب‌وکار خودم؛
تماشای فرزندانم هنگام خروج از خانه و رفتن به کالج؛
به‌یادآوردن اینکه همه‌ی پاسخ‌ها نزد رهبران نیست، اما سؤالات مهمی می‌پرسند؛
عذرخواهی از یکی از همکارانم به‌خاطر نحوه‌ی برخوردم با او در جلسه؛
فرستادن پسرم به تمرین ارکستر درحالی‌که می‌دانستم به‌شدت می‌خواهد سرپرست نوازندگان ارکستر شود، اما شانس زیادی برای این کار ندارد؛
انتظار برای تماس دکتر؛
دادن و گرفتن بازخورد؛
به‌دست‌گرفتن چوب بیسبال پس از خراب‌کردن ضربه.

درحالی‌که این‌ها تجربیات ناراحت‌کننده و دشواری هستند، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه نشانه‌های ضعف هستند وجود ندارد. درواقع، این یکی از بزرگ‌ترین باورهای غلط آسیب‌پذیری است. ما دریافته‌ایم که در تمام فرهنگ‌ها، بیش‌ترمان با این باور بزرگ شده‌ایم که آسیب‌پذیربودن، به‌معنای ضعیف‌بودن

است. این مسئله نوعی تنش غیرقابل حل برای بیش‌تر ما ایجاد می‌کند؛ چون همچنین به‌گونه‌ای تربیت شده‌ایم که شجاع باشیم. بدون آسیب‌پذیری، هیچ شجاعتی وجود ندارد. شجاعت مستلزم تمایل به کنار آمدن با عدم قطعیت، ریسک و قرارگرفتن در معرض احساسات است.

در جدیدترین تحقیقم درمورد شجاعت و رهبری مشخص شد که توانایی پذیرش آسیب‌پذیری، پیش‌نیاز همه‌ی رفتارهای رهبری شجاعانه است. اگر نتوانیم عدم قطعیت، ریسک و قرارگرفتن در معرض احساسات را به‌گونه‌ای مدیریت کنیم که با ارزش‌های ما هماهنگ باشد و اهداف سازمانی ما را پیش ببرد، نمی‌توانیم رهبری کنیم.

در دنیایی که از کمال‌گرایی، مهرطلبی و اثبات خود به دیگران به‌عنوان زرهی برای محافظت از خود و احساسات ما استفاده می‌شود، زمانی که نمی‌توانیم نتیجه را کنترل کنیم، حضوریافتن و تمام تلاش خود را کردن، به شجاعت زیادی نیاز دارد. همچنین، نیاز به آموزش و خودآگاهی دارد تا بفهمیم چه‌چیزی را و با چه کسی درمیان بگذاریم.

آسیب‌پذیری، دادن اطلاعات بیش‌ازحد به افراد نیست، بلکه دادن اطلاعات به افرادی است که حق شنیدن روایت‌ها و تجربیات ما را به دست آورده‌اند.

آسیب‌پذیری ضعف نیست، بلکه بزرگ‌ترین مقیاس شجاعت ماست.

آسیب‌پذیری ضعف نیست، بلکه بزرگ‌ترین مقیاس شجاعت ماست.

فصل دوم

مکان‌هایی که در هنگام مقایسه در آن‌ها قدم می‌گذاریم



مقایسه، تحسین، تکریم، رشک، حسادت، رنجش، خوشحالی از حال بد دیگران، خوشحالی از خوشحالی دیگران

مقایسه

شنا برای من سه کار پیاپی است: ورزش، مراقبه و زمان تنهایی. وقتی در استخر شنا می‌کنم، نمی‌توانید با من تماس بگیرید یا صحبت کنید، فقط من هستم و مسیری که باید آن را طی کنم. تنها چیزی که می‌تواند شنا را خراب کند، زمانی است که توجهم را از مسیر خودم به اتفاقاتی که در مسیرهای کناری‌ام می‌افتد، معطوف می‌کنم. ناراحت‌کننده است، اما در چنین مواقعی ممکن است خودم را در حال مسابقه‌دادن با فرد کناری‌ام تصور کنم، یا سرعتمان را با هم مقایسه کنم، یا بفهمم چه کسی در تمرین بهترین زمان را ثبت کرده است. وقتی وارد مقایسه می‌شوم، مراقبه و زمان تنهایی را که نیاز دارم کاملاً از دست می‌دهم. یک بار که سعی می‌کردم با یک ورزشکار بیست و چند ساله که در مسیر کناری‌ام قرار داشت مسابقه بدهم، شانه‌ام آسیب دید.

این عکس را در اتاق کارم آویزان کرده‌ام تا به خودم یادآوری کنم که روی سفرم تمرکز کنم و مسیرهای کناری‌ام را بررسی نکنم. این درمورد زمان من در استخر و هر چیز دیگری (رفتار مادرانه‌ام، کارم و روابطم) نیز صادق است، درمورد همه‌چیز! تحقیق درمورد مقایسه به من کمک کرد تا بفهمم چه بخواهم و چه نخواهم، احتمالاً مسیرهای کناری‌ام را بررسی خواهم کرد. اما کاری که بعد از آن انجام می‌دهم به خودم بستگی دارد. بیایید شروع کنیم. متأسفم، من باید شروع می‌کردم.

«مقایسه» درواقع یک احساس نیست، اما انواع احساسات بزرگی را برمی‌انگیزد که می‌توانند بر روابط و خودارزشمندی ما تأثیر بگذارند. در اغلب موارد، مقایسه‌ی اجتماعی خارج از آگاهی ماست و ما حتی نمی‌دانیم که این کار را انجام می‌دهیم. این ناآگاهی می‌تواند به قدم‌گذاشتن ما در راه‌هایی منجر شود که به زیان خودمان و دیگران است. تمام تجربیات این بخش به مقایسه مرتبط هستند و هدف این است که آگاهی خود را درمورد چرایی و چگونگی وقوع آن‌ها افزایش دهیم تا بتوانیم آن‌ها را نام‌گذاری کنیم، درباره‌شان فکر کنیم و تصمیماتی بگیریم که انعکاسی از ارزش‌ها و قلبمان باشند. ما با مقایسه شروع می‌کنیم و سپس به تجربیات خاص‌تر می‌پردازیم.

محققان جری سالس[۵۴]، رِنه مارتین[۵۵] و لَد ویلر[۵۶] توضیح می‌دهند که «مقایسه‌ی خود با دیگران، خواسته یا ناخواسته، یک پدیده‌ی اجتماعی فراگیر است» و نحوه‌ی درک ما از جایگاه یا رتبه‌ی خودمان در این مقایسه‌ها، می‌تواند بر خودپنداره‌ی ما، سطح انتظار و احساس خوشبختی‌مان تأثیر بگذارد. آن‌ها توضیح می‌دهند که ما چگونه از مقایسه نه‌تنها برای ارزیابی نتایج گذشته و فعلی، بلکه برای پیش‌بینی چشم‌اندازهای آینده استفاده می‌کنیم. این بدان معناست که بخش‌های مهمی از زندگی ما، ازجمله آینده‌مان، از مقایسه‌ی خودمان با دیگران شکل می‌گیرد.



من سال‌ها داده‌هایی را درمورد مقایسه جمع‌آوری کرده‌ام. با تحقیقی شروع می‌کنم که به کتاب موهبت کامل‌نبودن[۵۷] شکل بخشید. در لیست تابلوهای راهنمای زندگی صمیمانه، تابلوی راهنمای شماره‌ی ۶، «پرورش خلاقیت و کنارگذاشتن مقایسه» است. مقایسه در میان موارد دیگر، قاتل خلاقیت است.

در این‌جا تعریف من از مقایسه آورده شده است:

«مقایسه جدال میان همانندی از سویی و رقابت از سوی دیگر است و هم‌زمان سعی می‌کند شما را هم‌رنگ جماعت کند و نیز شما را نسبت به دیگران برجسته سازد.»

مقایسه می‌گوید: «همچون دیگران باش، اما بهتر.»

در ابتدا ممکن است به نظر برسد که همانندی و رقابت دو مقوله‌ی منحصربه‌فرد هستند، اما این‌طور نیست. وقتی خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم، حول مجموعه‌ی خاصی از «موارد مشابه» رتبه‌بندی انجام می‌دهیم. ممکن است مواردی همچون نحوه‌ی رفتارمان به‌عنوان پدر یا مادر را با خانواده‌هایی مقایسه کنیم که ارزش‌ها یا سنت‌های کاملاً متفاوتی نسبت به ما دارند، اما مقایسه‌هایی که واقعاً ما را آزار می‌دهند، مقایسه با افرادی است که در همسایگی ما زندگی می‌کنند، یا در تیم فوتبال فرزندمان یا مدرسه‌مان هستند. ما خانه‌ی خود را با عمارت‌های بزرگی که در سراسر شهر هستند مقایسه نمی‌کنیم، بلکه حیاطمان را با حیاط خانه‌هایی که در ساختمان خودمان هستند مقایسه می‌کنیم. من در شنا خودم را با کیتی لدکی[۵۸] مقایسه نمی‌کنم، بلکه توجهم به غریبه‌ای جلب می‌شود که در مسیر کناری‌ام شنا می‌کند.

وقتی مقایسه می‌کنیم، می‌خواهیم بهترین باشیم یا بهترین گروه را داشته باشیم. دستور مقایسه تبدیل به این تناقض ویرانگر می‌شود که «همچون دیگران و در عین حال بهتر از آن‌ها باش!». منظور این نیست که خودت باش و به دیگران احترام بگذار تا اصیل باشی، بلکه این است که «همچون دیگران باش، اما از آن‌ها پیشی بگیر.» من می‌خواهم مثل شما شنا کنم و شما را در آن شکست دهم.

بسیاری از محققان درمورد مقایسه با برتر از خود و مقایسه با پایین‌تر از خود صحبت می‌کنند. به‌ویژه آلیسیا نورژه[۵۹] می‌نویسد: «وقتی گرفتار مقایسه‌ی اجتماعی با برتر از خود می‌شویم، خودمان را با کسی مقایسه می‌کنیم که (تصور می‌کنیم یا واقعاً) بهتر از ماست. درمقابل، وقتی گرفتار مقایسه‌ی اجتماعی با پایین‌تر از خود می‌شویم، خودمان را با کسی مقایسه می‌کنیم که (تصور می‌کنیم یا

واقعاً) بدتر از ماست. نوع مقایسه، نوع نتیجه را تعیین نمی‌کند. هر دو نوع مقایسه‌ی اجتماعی می‌تواند به اثرات منفی و مثبت منجر شود.»

بسیاری از ما تصور می‌کنیم که مقایسه با برتر از خود همیشه باعث می‌شود احساس «کافی‌نبودن» داشته باشیم و مقایسه با پایین‌تر از خود باعث می‌شود احساس «برتری» داشته باشیم. اما محقق فرانک فوجیتا[۶۰] می‌نویسد: «مقایسه‌های اجتماعی می‌توانند ما را خوشحال یا ناراحت کنند. مقایسه با برتر از خود می‌تواند الهام‌بخش ما باشد یا روحیه‌مان را تضعیف کند، درحالی‌که مقایسه با پایین‌تر از خود می‌تواند باعث شود که احساس برتری کنیم یا ما را افسرده کند. با این حال، به‌طورکلی، مقایسه‌های اجتماعی مکرر با رضایت از زندگی یا احساسات مثبت عشق و شادی همراه نیستند، بلکه با احساسات منفی ترس، خشم، شرم و غم همراه‌اند.» این‌ها یافته‌های مهمی هستند، چون فارغ از نتایج متفاوت، درنهایت مقایسه‌ی خودمان با دیگران ما را به‌سمت ترس، خشم، شرم و غم سوق می‌دهد.

این چیزی است که همه‌ی مسائل را واقعاً دشوار می‌کند: بسیاری از روان‌شناسان اجتماعی، مقایسه‌ی اجتماعی را چیزی می‌دانند که «برای ما» اتفاق می‌افتد.

فوجیتا می‌نویسد: «از این منظر، وقتی با فرد دیگری مواجه می‌شویم که بدیهی است وضعیت بهتر یا بدتری دارد، چاره‌ای جز مقایسه‌ی اجتماعی نداریم. "شنیدن صدای یک فرد بسیار باهوش در رادیو یا دیدن یک فرد بسیار خوش‌تیپ در مغازه و شرکت در میزگردی که یک متخصص در آن حضور دارد، آن هم بدون درگیرشدن در فرایند مقایسه‌ی اجتماعی، ممکن است دشوار باشد، فارغ از اینکه علاقه‌ای به مقایسه داشته باشیم یا نه" (گوتالز[۶۱]، ۱۹۸۶: ۲۷۲)... حتی اگر دست ما نباشد که مقایسه بکنیم یا نه، می‌توانیم انتخاب کنیم که این مقایسه بر روحیه و درک ما از خود تأثیر بگذارد یا نگذارد.»

هر بار که می‌فهمم درگیر مقایسه شده‌ام، به یاد گفت‌وگویی می‌افتم که در پادکست گشودن قفل وجودمان[۶۲] با دوستم اسکات سوننشاین[۶۳] درباره‌ی کتاب فوق‌العاده‌اش انعطاف‌پذیری[۶۴] داشتم. اسکات روان‌شناس سازمانی، محقق و

استاد دانشگاه رایس[۶۵] است. در آن کتاب و پادکست، اسکات درمورد این کلیشه‌ی مقایسه‌ای معروف صحبت می‌کند که «همیشه چمن آن‌طرف سبزتر است» و افراد زمان و پول زیادی را صرف می‌کنند تا چمن‌هایشان از چمن همسایه بهتر و سبزتر شود.
به‌عنوان کسی که ممکن است در دام مقایسه‌ی خودش و زندگی‌اش با محتوای ویرایش‌شده و گلچین‌شده‌ی اینستاگرام بیفتد، خیلی خندیدم وقتی او به من گفت که به‌خاطر طبیعت چگونگی رشد چمن‌ها، زمانی که از پشت حصار به چمن‌های همسایه‌مان نگاه می‌کنیم، آن‌ها واقعاً سبزتر به نظر می‌رسند، حتی اگر طراوت و شادابی‌شان به اندازه‌ی چمن‌های خودمان باشد. منظورم این است که بهتر از این هم می‌شود؟ درواقع چمن آن‌طرف سبزتر به نظر می‌رسد؛ اما مقایسه معنایی ندارد، چون فقط از دور این‌گونه است.
بنابراین، خبر بد این است که ذات ما بی‌اختیار ما را به‌سمت مقایسه سوق می‌دهد؛ ظاهراً این مسئله بیش‌تر از آنکه انتخاب خود ما باشد برایمان اتفاق می‌افتد.
خبر خوب این است که ما می‌توانیم انتخاب کنیم این مسئله چگونه روی ما تأثیر بگذارد. اگر نمی‌خواهیم این رتبه‌بندی ناخودآگاه به زندگی، روابط و آینده‌ی ما شکل منفی بدهد، باید آگاهی لازم را داشته باشیم تا بدانیم چه زمانی اتفاق می‌افتد و چه احساساتی را برمی‌انگیزد. استراتژی جدید من این است که به فردی که در مسیر کناری‌ام قرار دارد نگاه کنم و جوری که انگار دارم با او صحبت می‌کنم به خودم بگویم: «شنای فوق‌العاده‌ای داشته باشی.» این‌گونه به اجتناب‌ناپذیری این مسئله اقرار می‌کنم و آگاهانه تصمیم می‌گیرم که برای آن‌ها آرزوی موفقیت کنم و به شنای خودم بپردازم. تاکنون، این کار خیلی موثر بوده است.
در زیر برخی از واکنش‌هایی آورده شده است که هنگام مقایسه‌ی موقعیت‌های خودمان با دیگران، به آن‌ها نشان می‌دهیم. هرچه بیش‌تر بدانیم، بیش‌تر می‌توانیم ارتباط را به مقایسه ترجیح دهیم.
مقایسه جدال میان همانندی از سویی و رقابت از سوی دیگر است و هم‌زمان سعی می‌کند شما را هم‌رنگ جماعت کند و نیز

شما را نسبت به دیگران برجسته سازد.
مقایسه می‌گوید:«همچون دیگران باش، اما بهتر.»

تحسین و تکریم

وقتی توانایی‌ها، دستاوردها یا شخصیت کسی به ما الهام می‌بخشد یا وقتی چیز دیگری همچون هنر یا طبیعت را می‌بینیم که به ما الهام می‌بخشد، آن را «تحسین» می‌کنیم. جالب این‌جاست که تحسین اغلب باعث می‌شود که بخواهیم خودمان را بهتر کنیم. با این حال، این باعث نمی‌شود که بخواهیم شبیه شخص یا چیزی باشیم که تحسینش می‌کنیم، ما فقط می‌خواهیم نسخه‌ی بهتری از خودمان باشیم. برای مثال، من بسیاری از ورزشکاران زن را تحسین می‌کنم. نمی‌خواهم در مسابقات حرفه‌ای شرکت کنم، اما آن‌ها به من انگیزه می‌دهند تا بهترین ورزشکاری باشم که می‌توانم. بسیار خب، گاهی می‌خواهم در مسابقات حرفه‌ای شرکت کنم. اما در مسابقات دست چندم.

«تکریم» که گاهی عشق‌ورزی، ستایش یا احترام نامیده می‌شود، عشق عمیق‌تری از تحسین یا احترام است و اغلب با احساس ارتباط معنادار با چیزی بزرگ‌تر از خودمان همراه می‌شود. من نمی‌توانم بدون فکرکردن به کلیسا به این کلمه فکر کنم. احتمالاً این تعریف پژوهشی به همین دلیل است: «تکریم فضیلتی اساسی است که مشخصه‌ی آن احساس احترام عمیق، عشق و تواضع در مقابل چیزی مقدس یا متعالی است.»

جالب این‌جاست که درحالی‌که تحسین سبب بهترشدن خودمان می‌شود، به نظر می‌رسد که تکریم سبب میل به ارتباط با چیزی می‌شود که به آن احترام می‌گذاریم و می‌خواهیم به آن چیز یا شخص نزدیک‌تر شویم.

کلمه‌ای که بعداً به لیستمان اضافه شد، کلمه‌ی «توهین‌آمیز» بود. پس از اینکه تمام مقالات مرتبط با تکریم را خواندم، درمورد نحوه‌ی تعریف این واژه کنجکاو شدم؛ چون همیشه آن را در نتفلیکس[۶۶] می‌بینم. حتماً این واژه برچسبی کلیدی برای الگوریتم آن بود. آن‌ها برچسب‌هایی داشتند تحت عنوان کمدی‌های توهین‌آمیز، کمدی‌های موقعیت توهین‌آمیز، پویانمایی‌های توهین‌آمیز برای بزرگسالان، استندآپ توهین‌آمیز، کمدی‌های بریتانیایی توهین‌آمیز و موارد دیگر.

طبیعتاً هیچ‌یک از برنامه‌هایی را که برچسب توهین‌آمیز دارند دوست ندارم. به دنبال تعریف آن در دیکشنری انگلیسی

کمبریج[۶۷] در اینترنت گشتم. همان‌طور که انتظار می‌رفت، تعریفی که در آن‌جا آمده بود بسیار ساده بود: «نشان‌ندادن احترام مورد انتظار به چیزهای مهم یا مقدس.» مطمئن نیستم، اما فکر می‌کنم تجربیاتی که از قدرت کنترل‌ناپذیر دوران بزرگسالی داشتم مرا نسبت به احترام محتاط کرده است و تربیت من در جایی که هم‌نوایی اجتماعی مهم بوده است، سبب می‌شود بی‌احترامی برایم ناخوشایند باشد. ترجمه: من گاهی به شوخی توهین‌آمیز می‌خندم. سپس احساس بدی پیدا می‌کنم.

رشک و حسادت

بگذارید اولین کسی باشم که می‌گویم همیشه از این کلمات، به‌شکلی اشتباه استفاده می‌کردم. تقریباً مطمئنم دلیل آن این است که همچون بسیاری از مردم، دوست ندارم بگویم که غبطه می‌خورم، حتی وقتی واقعاً این‌گونه است. ترجیح می‌دهم دوستانه بگویم: «رفیق، این شگفت‌انگیز است، به تو حسودی‌ام می‌شود.» اما همان‌طور که معلوم است، احتمالاً وقتی این را می‌گویم، حسادت نمی‌کنم، بلکه غبطه می‌خورم. اما ظاهراً از این کار خوشم نمی‌آید. این چیزی است که من آموخته‌ام.

بحث‌های متعددی درمورد عملکرد درونی رشک و حسادت وجود دارد، اما ظاهراً این‌اتفاق نظر وجود دارد که این دو احساس، به‌طور قابل توجهی متفاوت هستند، که با این تعریف‌ها آغاز می‌شود:

«رشک زمانی اتفاق می‌افتد که ما چیزی را می‌خواهیم که شخص دیگری دارد.»

«حسادت زمانی است که ما می‌ترسیم یک رابطه یا بخش ارزشمندی از رابطه‌ای را که قبلاً داشته‌ایم، از دست بدهیم.»

به‌گفته‌ی محققان ریچارد اچ اسمیت[۶۸] و سانگ هی کیم[۶۹]:

رشک معمولاً شامل «دو» نفر می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که فردی چیزی را که دیگری از آن لذت می‌برد، نداشته باشد. هدف رشک ممکن است یک فرد یا گروهی از افراد باشد، اما تمرکز رشک بر این است که فرد در مقایسه با یک هدف خاص، خواه یک فرد یا گروه هدف، چیزی را نداشته باشد.

حسادت معمولاً شامل «سه» نفر می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که فرد می‌ترسد کسی را توسط دیگری از دست بدهد. رشک و حسادت از موقعیت‌های مختلف ناشی می‌شوند و ارزیابی‌های متمایز و تجربیات احساسی مشخصی ایجاد می‌کنند.

رشک

پژوهشی که در سال ۲۰۱۵ انجام شد نشان داد که ۹۰درصد از مواردی که رشک را برمی‌انگیزند، در یکی از این سه دسته قرار می‌گیرند:

جذابیت (برای مثال، جذابیت جسمی، جذابیت عشقی، محبوبیت اجتماعی)؛
شایستگی (برای مثال، هوش، دانش)؛
ثروت (برای مثال، وضعیت مالی یا سبک زندگی).

اتفاق‌نظر کامل درمورد این پژوهش وجود ندارد، اما به نظر می‌رسد که برخی غبطه‌خوردن‌ها با خصومت همراه است (من آن را می‌خواهم، و نمی‌خواهم تو آن را داشته باشی. همچنین می‌خواهم که تو زمین بخوری و خوار و خفیف شوی). برخی از تجربیات رشک شامل احساسات خصمانه نمی‌شوند (من آن را می‌خواهم، اما تو هم می‌توانی آن را داشته باشی، و نمی‌خواهم که تو زمین بخوری یا خوار و خفیف شوی.).

این واقعیت که خصومت و میل به تحقیر گاهی بخشی از غبطه (رشک) است، داشتن این احساس را دشوار می‌کند. حرفمان چیست؟ من غبطه می‌خورم، اما نه از نوع بد. قسم می‌خورم.

رشک زمانی اتفاق می‌افتد که ما چیزی را می‌خواهیم که شخص دیگری دارد.

حسادت زمانی است که ما می‌ترسیم یک رابطه یا بخش ارزشمندی از رابطه‌ای را که قبلاً داشته‌ایم، از دست بدهیم.

حسادت

به نظر می‌رسد حسادت یک احساس منحصربه‌فرد نیست، بلکه یک ارزیابی شناختی در واکنش به احساس خشم، غم و یا ترس است. به عبارت دیگر، ما در واکنش به اینکه «چه احساسی داریم» به حسادت «فکر می‌کنیم».

به‌گفته‌ی محققان مینگی چانگ[۷۰] و کریستین هریس[۷۱]، حسادت معمولاً سه نفر را در بر می‌گیرد: دو نفر که در یک رابطه هستند و یک رقیب. رقیب معمولاً شخص دیگری است، اما گاهی نیز چیز دیگری است؛ همچون ازدست‌دادن زمان یک رابطه‌ی ارزشمند به‌خاطر فعالیتی که فرد به آن علاقه‌مند است. آن‌ها می‌نویسند: «شکل اصلی حسادت در درجه‌ی اول شامل چیزهایی است که برای یک رابطه‌ی خوب تهدید محسوب می‌شوند، همچون ازدست‌دادن توجه، محبت و گرایش معشوق نسبت به فرد مقابلش.»

ما بیش‌تر به حسادت درزمینه‌ی روابط عاشقانه فکر می‌کنیم، اما حسادت در تعاملات پدر و مادر با فرزند، روابط خواهر و برادر، دوستی‌ها و روابط با همکاران نیز صادق است. در کودکان، حسادت اغلب به بی‌توجهی والدین یا رفتار خاص آن‌ها با خواهر یا برادری مرتبط است که به اعتقاد آن‌ها آن رفتار، غیرعادلانه است. در بزرگسالان، این مسئله به‌صورت سناریوهای آشنایی همچون عشق‌بازی شریک عاطفی ما با شخصی در یک مهمانی یا دوستی صمیمی است و اینکه به‌طور ناگهانی، زمان زیادی را با دوست جدیدی سپری می‌کند. اما گاهی ممکن است حتی زمانی که یک شریک عاطفی یا دوست زمان زیادی را به‌تنهایی سپری می‌کند و کاری را انجام می‌دهد که ما را در آن وارد نمی‌کند، احساس حسادت کنیم. شاید احساس خشم، غم یا ترس کنیم، اما چیزی که در ذهن ما می‌گذرد این است که حسود هستیم. دلیل حسادت ما (و احساسات همراه آن) این است که فرد یا فعالیت دیگری، ما را تهدید می‌کند که زمان را از رابطه‌مان بگیرد.

درحالی‌که حسادت اغلب از نظر اجتماعی قابل قبول‌تر از رشک تلقی می‌شود، می‌تواند پیامدهای وخیم‌تری را به دنبال داشته باشد. برای مثال، برخی از تحقیقات دریافته‌اند که سطوح بالای حسادت مستقیماً با مشکل مصرف مشروبات الکلی و خشونت بین‌فردی در هنگام مصرف این مشروبات، مرتبط است.

تحقیق دیگری دریافته است که تجربیات مکرر حسادت همراه با مصرف مشروبات الکلی، دقیقاً با سطوح بالاتر حمله‌ی فیزیکی و اِعمال فشار جنسی، مرتبط است.

اما آیا همه‌ی حسادت‌ها خطرناک هستند؟ نه. احساس حسادت تا حدی طبیعی است و تحقیقات نشان می‌دهد که حسادت به میزان اندک، بخشی طبیعی از روابط سالم است. من نحوه‌ی بیان مایا آنجلوی[۷۲] شاعر را در این خصوص دوست دارم: «حسادت در روابط عاشقانه همچون نمک در غذاست. مقداری کمی از آن می‌تواند غذا را مزه‌دار کند، اما مقدار زیادی از آن می‌تواند لذت را از بین ببرد و تحت شرایط خاص، تهدیدی برای زندگی محسوب شود.» در آخر، جالب است بدانید «احتمال کمی» وجود دارد که افراد راضی از روابط عاشقانه‌ی خود، به خطرات احتمالی رابطه حسادت کنند؛ با این حال، آن‌ها «به احتمال زیاد» به قطع واقعی روابط، واکنش منفی نشان می‌دهند.

حتی پس از یادگرفتن این تفاوت‌ها، هنوز استفاده از کلمه‌ی «غبطه‌خور» سخت است. آیا ممکن است دلیلش این باشد که غبطه (رشک) می‌تواند جزئی خصمانه داشته باشد؟ همچنین، نمی‌دانم که آیا علت اینکه ناخودآگاه از این اصطلاح استفاده نمی‌کنیم این است که یکی از «هفت گناه کبیره»[۷۳] است و دو فرمان از ده فرمانی که خداوند داده، هشدار در برابر رشک است؟ آیا این در تربیت و فرهنگ ماست که از غبطه‌خوردن احساس شرم کنیم؟

به‌علاوه، اصطلاح «حسود» به‌گونه‌ای به واژگان ما راه یافته است که می‌تواند درظاهر تعریف‌آمیز یا تحسین‌برانگیز باشد: «عکس‌های تعطیلاتتان عالی هستند. خیلی به شما حسودی‌ام می‌شود!» یا «من خیلی از این کفش‌ها خوشم می‌آید، به تو حسودی‌ام می‌شود.» هیچ‌کس به این فکر نمی‌کند که در ذهنتان می‌گویید من این کفش‌ها را می‌خواهم، نمی‌خواهم تو آن‌ها را داشته باشی.

صرف‌نظر از اینکه زبان خود را تغییر دهیم یا نه، درک تفاوت‌های ظریف این زبان می‌تواند به ما کمک کند که وقتی حسادت یا رشک را تجربه می‌کنیم، سؤالات درستی از خود

بپرسیم. زمان‌هایی احساس ترس یا غم یا خشم می‌کنیم یا عمیقاً دوست داریم چیزی برای ما باشد؛ اکنون ابزارهایی داریم تا از خود بپرسیم: آیا می‌ترسم چیزی را که برایم ارزشمند است توسط شخص دیگری از دست بدهم، یا چیزی را می‌خواهم که شخص دیگری دارد؟ اگر چیزی را بخواهم که دیگری داشته باشد، آیا می‌خواهم ببینم که او آن را از دست می‌دهد، یا این‌گونه نیست؟ اگر بترسم چیزی را که برایم مهم است از دست بدهم، باید چگونه با آن شخص صحبت کنم؟

رنجش

درک رنجش، اینکه چگونه در زندگی‌ام فعالیت می‌کند، از کجا می‌آید و چگونه از آن دوری کنم، یکی از درگیری‌هایم در تمام طول زندگی بوده است. این چیزی نیست که به‌راحتی بتوانم آن را با شما درمیان بگذارم؛ چون علاوه بر درگیری با رنجش، درباره‌ی رنجش خودم نیز قضاوت می‌کنم. بگذارید توضیح بدهم: ما با توجه به تحقیقات دریافته‌ایم که «هویت ناخواسته»، قوی‌ترین عامل ایجاد شرم است. اگر می‌خواهید بدانید چه‌چیزی ممکن است باعث ایجاد شرم در شما شود، فقط جای خالی را در جمله‌ی زیر پر کنید: برای من واقعاً مهم است که به‌عنوان فردی..... شناخته نشوم.

«رنجیده» و «بداخلاق» قطعاً در لیست من هستند؛ بنابراین، من با احساس رنجش و اینکه مبارزه با رنجش چه حسی در من ایجاد می‌کند، درگیرم.

سال‌ها تصور می‌کردم رنجش نوعی خشم است که با کمال‌گرایی من مرتبط است. من بیش‌تر، از افرادی که تصور می‌کردم به اندازه‌ی من کار نمی‌کنند، فداکاری نمی‌کنند، کارشان را کامل انجام نمی‌دهد، اذیت نمی‌شوند یا از دیگران حمایت نمی‌کنند، رنجیده می‌شدم. مثلاً یکی به من می‌گفت: «بله، من دیگر روی فلان چیز کار نمی‌کنم. درست است که کامل نیست، اما به اندازه‌ی کافی خوب است» یا «می‌دانم که فردا موعد آن است، اما خسته‌ام، بنابراین آن را جمع می‌کنم» یا «من در آن مسائل دخالت نمی‌کنم، آن‌ها واقعاً روی من تأثیر نمی‌گذارند.»

قضیه از این قرار است.

من چندین دهه روی کمال‌گرایی‌ام کار کرده‌ام و این مفید بود، اما رنجش همچنان برایم مسئله بود. سپس، ناگهان با یک جمله زندگی‌ام تغییر کرد. من مشغول مصاحبه با مارک براکت[۷۴]، نویسنده و محقق احساسات، برای تهیه‌ی یک پادکست به نام گشودن قفل وجودمان بودم، و قبل از اینکه ضبط واقعی شروع شود با هم گپ می‌زدیم. ناگهان گفتم: «قبل از اینکه شروع کنیم، یک سؤال شخصی دارم: آیا رنجش بخشی از خانواده‌ی خشم است؟» مارک بدون تردید پاسخ داد: «نه، رنجش بخشی از رشک است.»

اوه. خدای من.

«من از اینکه شما استراحت می‌کنید، عصبانی نیستم، عصبانی هستم چون خیلی خسته‌ام و می‌خواهم استراحت کنم، اما برخلاف شما، وانمود نمی‌کنم که نیازی به این کار ندارم.»

«من عصبانی نیستم که شما با آن‌چه واقعاً ناقص است مشکلی ندارید، عصبانی هستم چون می‌خواهم با چنین چیزی مشکلی نداشته باشم.»

«کارنکردن شما باعث رنجش من نمی‌شود، استراحت‌نکردن خودم باعث رنجش من می‌شود.»

زندگی من تغییر کرد. شاید بی‌انصافی باشد که بگویم با یک جمله تغییر کرد، چون من ۲۶ سال برای فهمیدن رنجشم کنجکاو بودم و تحقیق می‌کردم؛ شاید این موردی است که «دانش‌آموز آماده است و بعد معلم از راه می‌رسد.» و چرا ۲۶ سال؟ چون لحظه‌ای را به یاد می‌آورم که رنجش را در شخص دیگری دیدم و فکر کردم: «اوه نه، او خیلی نچسب است. افتضاح است. اما به‌طرز دردناکی برایم ملموس است، من نمی‌خواهم مثل آن شخص باشم.»

سال ۱۹۹۵ بود و من در سالن سینما تنها بودم و فیلم خانه‌ای برای تعطیلات[۷۵] را تماشا می‌کردم، فیلمی بامزه و هوشمندانه به کارگردانی جودی فاستر[۷۶]، درباره‌ی فرزندانی که در روز شکرگزاری، در خانه‌ی پدر و مادرشان جمع می‌شوند. دو خواهر و برادر، با بازی هالی هانتر[۷۷] و رابرت داونی جونیور[۷۸]، افراد آزادی‌خواهی هستند که هردو از آن‌جا نقل مکان کرده‌اند و رابطه‌ی نزدیکی با هم برقرار کرده‌اند. خواهر دیگر که سینتیا استیونسون[۷۹] نقش آن را بازی می‌کند، هرگز آن‌جا را ترک نکرده، از پدر و مادرش مراقبت می‌کند (بیش از آن‌چه می‌خواهند)، به‌خاطر کمال‌گرایی اذیت شده و سخت‌گیری‌اش سبب شده از شوخی‌های خانوادگی آزار ببیند. او بداخلاق و رنجیده و خسته است.

پس از اینکه مراسم شام خیلی بد پیش می‌رود و بوقلمون روی پای آن خواهر خوب می‌افتد، او و خانواده‌اش که آزرده شده‌اند، از آن‌جا می‌روند. سپس صحنه‌ای وجود دارد که شخصیت سینتیا استیونسون در زیرزمین خانه‌اش است و روی

تردمیل خود راه می‌رود، و شخصیت هالی هانتر به‌خاطر عذرخواهی بابت اتفاقی که در روز شکرگزاری افتاد، به آن‌جا می‌آید. خواهر آزرده می‌گوید او تنها کسی است که عاقل است و چگونه آن دو نفر دیگر از زیر بار تمام مسئولیت‌هایی که او اکنون باید به‌تنهایی تحمل کند، شانه خالی کرده‌اند. بعد از اینکه او چیزی واقعاً ظالمانه به شخصیت هالی هانتر می‌گوید، به تردمیل خود نگاه می‌کند و غیرمستقیم به خواهرش می‌گوید که برود: «اجازه می‌دهی؟ این تنها کاری است که در طول روز از آن لذت می‌برم.»

وای. فکر نمی‌کنم که هرگز آن‌قدر بد بوده باشم، اما همان‌طور که گفتم، به‌طرز دردناکی برایم ملموس بود و حتی فکرکردن به اینکه ممکن است این‌گونه بشوم، ترسناک است. اکنون وقتی احساس رنجش می‌کنم، به‌جای اینکه فکر کنم «این چه کار اشتباهی است که آن شخص انجام داده؟» یا «آن‌ها باید چه‌کار کنند؟» به این فکر می‌کنم که «من به چه‌چیزی نیاز دارم، اما می‌ترسم آن را بر زبان بیاورم؟» با آنکه رنجش قطعاً یک احساس است، من معمولاً آن را با یک الگوی فکری آشنا تشخیص می‌دهم: «چه‌چیز بد و انتقادی در ذهنم می‌چرخد که باید به این شخص بگویم؟»

در اینجا تعریف ما از رنجش آمده است:

«رنجش احساس سرخوردگی، قضاوت، خشم و یا رشک پنهان مربوط به بی‌عدالتی یا بی‌عدالتی درک‌شده است. این احساسی است که اغلب زمانی تجربه می‌کنیم که در تعیین حد و مرزها یا به‌زبان‌آوردن نیازمان، شکست می‌خوریم، یا زمانی که انتظاراتمان ما را ناامید می‌کنند، چون بر اساس نیازهایی هستند که ما نمی‌توانیم کنترل کنیم؛ مانند آن‌چه دیگران فکر می‌کنند، احساسی که دارند یا واکنشی که نشان می‌دهند.»

با آنکه رنجش قطعاً یک احساس است، من معمولاً آن را با یک الگوی فکری آشنا تشخیص می‌دهم: «چه‌چیز بد و انتقادی در ذهنم می‌چرخد که باید به این شخص بگویم؟»

خوشحالی از حال بد دیگران (Shadenfreud)

واژه‌ی «schadenfreude» ترکیبی از دو واژه‌ی آلمانی «schaden» به‌معنای «آسیب» و «freude» به‌معنای «شادی» است، و این روزها دنیا مملو از آن است. زبان آلمانی به ثبت دقیق احساسات ظریف، اغلب با کلمات ترکیبی‌ای که معنا را بسیار واضح می‌کنند، معروف است. واژه‌ی «schadenfreude» به‌معنای لذت یا شادی ناشی از رنج یا بدبختی شخص دیگری است.

همه‌ی ما در تیم تحقیقاتی مطمئن بودیم که معادلی انگلیسی وجود ندارد و مقالاتی که خوانده بودیم، گویای این مسئله بود؛ با این حال، اخیراً مطلبی را در روزنامه‌ی ایرلندی آیریش تایمز[۸۰] خواندم که در آن خواننده‌ای این استدلال را مطرح کرده بود که واژه‌ی انگلیسی «epicaricacy» همان معنا را دارد. این واژه به‌معنای شادشدن، خندیدن یا لذت‌بردن از بدبختی دیگران است. این کلمه از سه واژه‌ی یونانی باستان «epi» به‌معنای «روی»، «kharis» به‌معنای «شادی» و «kakos» به‌معنای «شر» گرفته شده است.

لذت گفتن «epicaricacy» بسیار کم‌تر از «schadenfreude» است و به غیر از آن مقاله، هرگز نشنیده‌ام که از آن استفاده کنند و حتی نمی‌توانم آن را در بیش‌تر فرهنگ‌های لغت پیدا کنم.

از طرف دیگر، «schadenfreude» کلمه‌ای است که زیاد آن را می‌شنوم. در مقاله‌ای در وال استریت ژورنال[۸۱]، بن کوهن[۸۲] گزارشگر توضیح می‌دهد: «این یک کلمه‌ی قدیمی آلمانی است که استفاده از آن در زبان انگلیسی به دهه‌ی ۱۸۵۰ بازمی‌گردد، که پس از جنگ جهانی دوم در نشریات آمریکایی افزایش یافت، اما براساس داده‌های گوگل، کم‌کم از دور خارج شد. برخی از زبان‌شناسان می‌گویند که تقریباً نیم قرن بعد، به‌خاطر اپیزود سال ۱۹۹۱ سیمپسون‌ها[۸۳]، این واژه دوباره به زبان انگلیسی بازگشت.»

اخیراً این اصطلاح در سریال تد لاسو[۸۴] نمایان شد، زمانی که یکی از شخصیت‌ها به‌خاطر بدبختی شخصیت دیگر شادی می‌کرد، تا اینکه تد لاسو از واژه‌ی «schadenfreude» استفاده کرد.

با آنکه شاید گفتن این واژه بامزه باشد و اصطلاحی است که

به‌طور فزاینده‌ای در آمریکا استفاده می‌شود، اما احساس بدی است. نوعی ظلم و ناامنی در آن نهفته است. لذت‌بردن از ناکامی‌های دیگران، حتی اگر آن شخص کسی باشد که واقعاً از او خوشمان نمی‌آید، می‌تواند ارزش‌های ما را زیر پا بگذارد و به احساس گناه و شرم منجر شود. اما اشتباه نکنید؛ این عمل، به‌ویژه زمانی وسوسه‌انگیز است که ما درگیر تفکر گروهی می‌شویم.

ایجاد ارتباط جعلی با «خوشحالی از حال بد دیگران» در جمع، کار ساده‌ای است. می‌گویم «جعلی»، چون وقتی می‌بینیم کسی که از او خوشمان نمی‌آید، با او مخالفیم، یا خارج از گروه ماست دچار لغزش می‌شود، سقوط می‌کند یا شکست می‌خورد، وسوسه‌انگیز است که آن مصیبت را با هم جشن بگیریم و احساسات جمعی را تحریک کنیم. چنین تجربه‌ای شاید برای لحظه‌ای احساس خوبی داشته باشد، اما هیچ‌چیزی که سبب خوشحالی از تحقیر یا درد شخص دیگری می‌شود، ارتباط پایداری ایجاد نمی‌کند.

هیچ‌چیزی که سبب خوشحالی از تحقیر یا درد شخص دیگری می‌شود، ارتباط پایداری ایجاد نمی‌کند.

خوشحالی از حال بد دیگران مخالف همدلی است؛ واکنش عاطفی ما با تجربه‌ی عاطفی فرد دیگر ناسازگار است. وقتی فرد دیگری رنج می‌برد و ما احساس شادی می‌کنیم، فعالیت در ناحیه‌ای از مغز که همدلی را پردازش می‌کند کاهش می‌یابد و فعالیت در مراکز پاداش افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر، احساس خوشحالی از حال بد دیگران، ناحیه‌ای از مغزمان را که هنگام احساس همدلی از آن استفاده می‌کنیم خاموش می‌کند و نواحی‌ای از مغز را روشن می‌کند که باعث می‌شوند احساس خوبی داشته باشیم و ما را به انجام رفتارهای مشابه در آینده ترغیب می‌کنند.

فکر می‌کنم به‌ویژه در این فضای سیاسی و اجتماعی مهم است به این مسئله اشاره کنم: وقتی از اینکه کسی که کاری آزاردهنده، غیراخلاقی یا ناعادلانه انجام داده است مقصر شناخته می‌شود، احساس آرامش، سپاسگزاری یا حتی خوشحالی می‌کنیم، این همان خوشحالی از حال بد دیگران نیست و از نقطه‌ی مقابل همدلی ناشی نمی‌شود. درمقابل، می‌تواند ناشی از همدلی با فرد آزرده باشد. همان‌طور که وقتی کسی را مقصر

می‌دانیم و او با احساس شرم به این تقصیر واکنش نشان می‌دهد، به این معنا «نیست» که ما او را شرمنده کرده‌ایم و این دو با هم تفاوت دارند.

وقتی از اینکه می‌بینیم کسی به‌خاطر اشتباهش مقصر شناخته می‌شود، آسوده یا خوشحال می‌شویم، خودبه‌خود از رنج او خوشحال نمی‌شویم؛ بیش‌تر اوقات، ما از این خوشحال می‌شویم که این مقصر شناخته شدن، سبب می‌شود فرد در آینده اقداماتش را اصلاح کند.

خوشحالی از حال بد دیگران، ویژگی‌هایی شبه‌ذاتی دارد؛ به این معنا که برخی افراد تمایل دارند از بدبختی دیگران در طیف وسیعی از سناریوها، لذت بیش‌تری ببرند. این با رشک، پرخاشگری، خودشیفتگی و خشم، همبستگی مثبت و با همدلی و وجدانی‌بودن، همبستگی منفی دارد.

ما اغلب درمورد خوشحالی‌مان از حال بد دیگران صحبت نمی‌کنیم، چون ممکن است باعث احساس شرمندگی یا گناه در ما شود. این مسئله در طول همه‌گیری به‌وفور دیده می‌شد، زمانی که افراد واکسینه‌شده از اینکه افراد ضد واکسن مبتلا به کووید می‌شدند، احساس خوشحالی می‌کردند. من خودم با این مسئله درگیر بودم. یادم می‌آید یک روز فکر می‌کردم: «این همان کسی است که من می‌خواهم باشم؟ کسی که صرف‌نظر از شرایط، از بیماری یا مرگ دیگران خوشحال می‌شود؟» سپس با چنین تفکری آن را توجیه می‌کردم: «اما آن‌ها سلامت من و افرادی را که دوستشان دارم، تهدید می‌کنند.» درنهایت، نمی‌توانستم آن را با ارزش‌هایم هماهنگ کنم. اما هنوز عصبانی هستم و بدون یک استراتژی مسئولیت‌پذیری ماندگار، غلبه بر این احساسات مزخرف، دشوار است.

محققان ریچارد اچ اسمیت و ویلکو دبلیو ون دایک[۸۵] با این جمله توجه من را به «خوشحالی از حال بد دیگران» جلب کردند: این «احساسی است که معمولاً بیش‌تر از حقارت ناشی می‌شود، تا برتری.» من این را اضافه کردم که نه‌فقط از حقارت بلکه از ترس، ناتوانی و یا احساس شایستگی ناشی می‌شود.

خوشحالی از خوشحالی دیگران (Freudenfreude)

برای اینکه این بخش را با یک نکته‌ی مثبت به پایان ببریم، اجازه بدهید کمی درمورد خوشحالی از خوشحالی دیگران صحبت کنیم که نقطه‌ی مقابل خوشحالی از حال بد دیگران است؛ یعنی لذت‌بردن از موفقیت دیگران که زیرمجموعه‌ی همدلی نیز هست.

در مقاله‌ای در مجله‌ی جهانی تحقیقات روان‌پزشکی و سلامت روان[۸۶]، روان‌شناس کاترین چمبلیس[۸۷] به بررسی نقش خوشحالی از خوشحالی دیگران و خوشحالی از حال بد دیگران در افسردگی می‌پردازد. او می‌نویسد: «وقتی دیگران موفقیت خود را به ما گزارش می‌دهند، عموماً به دنبال واکنشی همدلانه از سوی ما هستند، اینکه از شادی‌شان خوشحال شویم. اگر درعوض، واکنشی منفی و رقابتی دریافت کنند، ممکن است با سردرگمی، ناامیدی، آزردگی یا هرسه، واکنش نشان بدهند. فقدان مداوم خوشحالی از خوشحالی دیگران درنهایت می‌تواند چالشی ویرانگر برای یک رابطه ایجاد کند، و شکست رابطه، به‌نوبه‌ی خود، اغلب باعث افسردگی می‌شود. ما مشکوک بودیم که افراد افسرده ممکن است کمبودهایی درزمینه‌ی خوشحالی از خوشحالی دیگران نشان دهند.»

این تحقیق را با شما به اشتراک می‌گذارم، چون فکر می‌کنم که درک آن ارزشمند است. همان‌طور که من و استیو از فرزندانمان در یادگیری نحوه‌ی ایجاد ارتباط معنادار با افراد زندگی‌شان حمایت می‌کنیم، همیشه به آن‌ها گفته‌ایم که دوستان خوب از نور شما نمی‌ترسند. آن‌ها هرگز شعله‌ی شما را خاموش نمی‌کنند و شما شعله‌ی آن‌ها را خاموش نمی‌کنید، حتی وقتی واقعاً درخشان است و باعث می‌شود نگران شعله‌ی خود شوید. وقتی اتفاق خوبی برایتان می‌افتد، آن‌ها از شعله‌ی شما خوشحال می‌شوند. وقتی اتفاق خوبی برای آن‌ها می‌افتد، شما از شعله‌ی آن‌ها خوشحال می‌شوید. برای اینکه مطلب را بهتر بفهمند، از فرزندانمان خواستیم دست‌هایشان را دراز کنند، کف دست‌هایشان را باز کنند و گفتیم: «اگر این شعله‌ی شماست و باد می‌وزد، دوستان خوب دست‌هایشان را دور شعله‌ی شما حلقه می‌کنند تا جلوی خاموش‌شدن آن را بگیرند، و شما هم همین کار را برای آن‌ها انجام می‌دهید.»

«نبود افرادی که شعله را خاموش می‌کنند» روش ما برای گفتن این جمله بود: «هرچه خوشحالی از خوشحالی دیگران بیش‌تر باشد، خوشحالی از حال بد دیگران کم‌تر خواهد بود.»
نکته‌ی پایانی این مقاله: «Shoy» و «Bragitude».
در مداخله‌ای که توسط محققان برای افزایش خوشحالی از خوشحالی دیگران طراحی شده است، آن‌ها دو اصطلاح جدید را برای توصیف رفتارهایی ابداع کرده‌اند که بسیار مؤثر بودند:

(Shoy): آگاهانه سهیم شدن در شادی کسی که داستان موفقیتش را نقل می‌کند، با نشان‌دادن علاقه و پرسیدن سؤالات پی‌درپی.
(Bragitude): سپاسگزاری آگاهانه از شنونده، پس از صحبت درمورد موفقیت‌های شخصی.

من این اصطلاحات و توصیه‌های عملی را بسیار دوست دارم. وقتی کسی اتفاق فوق‌العاده‌ای را که برایش رخ داده برایمان تعریف می‌کند، می‌توانیم علاقه نشان دهیم و سؤال بپرسیم. وقتی کسی از اینکه خوشحالی‌مان را با او در میان می‌گذاریم، خوشحال می‌شود، می‌توانیم از او قدردانی کنیم: «سپاسگزارم که از خوشحالی من خوشحالی می‌شوی. این یعنی تو هم به اندازه‌ی من خوشحالی.»
چیزی درمورد خوشحالی از خوشحالی دیگران من را به یاد درس رهبری‌ای می‌اندازد که از کتاب دارودسته‌ی گرگ‌ها[۸۸] نوشته‌ی آبی وامباک[۸۹] آموختم. ابی بازیکن فوتبال برنده‌ی دو مدال طلای المپیک و قهرمان جام جهانی فوتبال است. او در مسابقات جام جهانی زنان در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۱ و المپیک سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۱۲، بهترین گُل‌زن آمریکا بود. در کتاب دارودسته‌ی گرگ‌ها، ابی درمورد «اشاره و دویدن» می‌نویسد. او توضیح می‌دهد هر بار که گلی را به ثمر می‌رساند، اولین کاری که انجام می‌دهد این است که به کسی که پاس گل داده یا مربی‌ای که نام او را صدا زده، اشاره می‌کند. اگر هم فرد به‌سمت او می‌دوید، به این معنا بود که از پیروزی‌اش خوشحال شده است. او می‌نویسد: «تو همیشه گُل‌زن نخواهی بود. وقتی گُل‌زن نیستی، بهتر است به‌سمت او بدوی.»

فصل سوم

مکان‌هایی که وقتی همه‌چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



بی‌حوصلگی، ناامیدی، انتظارات، پشیمانی، دلسردی، تسلیم، سرخوردگی

بی‌حوصلگی

«بی‌حوصلگی» حالت ناخوشایندی است که می‌خواهید در فعالیتی لذت‌بخش شرکت کنید، اما قادر به انجام آن نیستید. وقتی بی‌حوصله هستیم، فقدان انگیزش را تجربه می‌کنیم، به نظر می‌رسد زمان بسیار کند می‌گذرد، و اگر کارهایی را انجام بدهیم، به نظر می‌رسد که آن‌ها فاقد چالش و معنا هستند.

آن‌چه منحصر به بی‌حوصلگی است این است که بسته به موقعیت، ممکن است ما را عصبی کند و احساس کلافگی، سرخوردگی یا بی‌قراری در ما ایجاد کند، یا به‌جای آنکه ما را عصبی کند، ممکن است باعث شود احساس سستی کنیم. وقتی کنترل و خودمختاری بیش‌تری بر کارهای خسته‌کننده داشته باشیم، احتمال اینکه بی‌حوصلگی سبب سستی ما شود، بیش‌تر است. اگر کنترل و خودمختاری کم‌تری بر کارهای خسته‌کننده داشته باشیم، به احتمال زیاد احساس سرخوردگی خواهیم کرد.

این مسئله درمورد من صدق می‌کند. اگر کاری را برای خودم تعیین کنم که انجامش بدهم و واقعاً خسته‌کننده باشد، معمولاً درنهایت با بی‌خیالی شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین می‌کنم. با این حال، اگر کس دیگری از من بخواهد کاری انجام دهم و آن کار خسته‌کننده از آب دربیاید، ممکن است واقعاً سرخورده و کلافه شوم.

درحالی‌که بسیاری از ما بی‌حوصلگی را یک احساس منفی می‌دانیم، اما معلوم می‌شود که همه‌ی تجربیات بی‌حوصلگی بد نیستند.

درواقع، اگر به‌خاطر بی‌حوصلگی نبود، این کتاب یا کتاب دیگری از من را نمی‌خواندید. اجازه بدهید ابتدا تحقیق را توضیح دهم.

مطالعه‌ی اخیر نشان داده است که کارهای ساده و خسته‌کننده یا فعالیت‌های پیش‌پاافتاده می‌توانند به ذهن ما اجازه‌ی پرسه‌زدن، خیال‌پردازی و خلق‌کردن بدهند. فقدان انگیزشی که «بی‌حوصله‌بودن» را تعریف می‌کند، به تخیل ما فضایی برای خودنمایی و رشد می‌دهد.

بخش بزرگی از روال من برای نوشتن کتاب، تماشای فیلم‌های جنایی قابل پیش‌بینی و تکراری است، حتی آن‌هایی که ده بار دیده‌ام. اگر در یک فضای ذهنی معمولی بودم، این برنامه‌ها شدیداً برایم خسته‌کننده بود، اما وقتی مشغول کدگذاری

داده‌ها و نوشتن هستم، اتفاق عجیبی رخ می‌دهد. انگار این برنامه‌ها بخشی از مغز مرا که به‌راحتی حواسش پرت می‌شود دچار گیجی می‌کنند، و با این کار، بخش عمیق‌تر و معناساز مغزم را آزاد می‌کنند تا درگیر شود و شروع به برقراری ارتباط بین چیزهایی کند که به‌نظر قابل ارتباط نیستند. من درواقع روی کاناپه‌ام می‌نشینم و یک دفترچه‌یادداشت در کنارم می‌گذارم؛ چون هرچه بیش‌تر بی‌حوصله شوم، ایده‌های بیش‌تری به ذهنم می‌رسند.

سی سال است که روند من همین بوده است، به همین دلیل است که از وقتی بچه‌هایم کوچک بودند، هرگز برای رفع بی‌حوصلگی آن‌ها عجله نکردم. اگر می‌توانستم صبر کنم تا گفتن این جمله که «من خیییییلی حوصله‌ام سر رفته» به پایان برسد، همه‌چیز درنهایت ساکت می‌شد و متوجه می‌شدم که آن‌ها کار بسیار مهمی انجام می‌دهند؛ مانند خیال‌پردازی یا خلق‌کردن. دیده‌ام که الن یک روز خسته‌کننده را به یک آهنگ کاملاً طراحی‌شده و آهنگ رقص روزمره را به موسیقی متن فیلم شرور[۹۰] تبدیل کرده است و چارلی از «آه، نمی‌دانم چه‌کار کنم»، به نگارش یک کتاب مصور درباره‌ی سنگ‌ها رسیده است.

همان‌طور که محقق و نویسنده شری ترکل[۹۱] می‌گوید:

«بی‌حوصلگی، تخیلتان است که شما را فرامی‌خواند.»

ناامیدی و پشیمانی

«ناامیدی» و «پشیمانی» می‌توانند از ناراحتی خفیف تا آسیب عمیق متغیر باشند. براساس تجربه‌ی من به‌عنوان یک محقق و یک انسان، ما هم از نظر قطع ارتباط و هم از نظر دردی که می‌توانند در درون ما و در روابطمان ایجاد کنند، آن‌ها را دست‌کم می‌گیریم. خوشبختانه، ابزارها و تمرین‌هایی وجود دارند که می‌توانند به ما کمک کنند تا بهتر بفهمیم چه‌چیزی در پس این تجربیات نهفته است و در صورت امکان، چگونه خود را برای آسیب کم‌تری آماده کنیم.

بی‌حوصلگی، تخیلتان است که شما را فرامی‌خواند.

- شری ترکل

ناامیدی

تعاریف زیادی از ناامیدی وجود دارد، اما تعریفی که در ادامه آمده، درنتیجه‌ی داده‌های ما پدید آمده است و من فکر می‌کنم که خیلی واضح و مشخص است: «ناامیدی، انتظارات برآورده‌نشده است. هرچه انتظارات مهم‌تر باشند، ناامیدی مهم‌تر می‌شود.»

چون ناامیدی و پشیمانی با تجربیات ما از آسیب‌پذیری و شرم آمیخته شده‌اند، من در همه‌ی کتاب‌هایم تا حدودی درمورد آن‌ها صحبت می‌کنم. در کتاب بااقتدار برخاستن[۹۲]، تحقیق عمیقی درمورد هردو انجام دادم؛ چون این کتاب درمورد داستان‌هایی است که وقتی آسیب می‌بینیم به خود می‌گوییم، و می‌توانید شرط ببندید که این احساسات اغلب در این روایت‌ها مشهودند. ناامیدی همیشه با انتظارات شروع می‌شود. من در تحقیقم دو دسته از انتظارات را پیدا کرده‌ام: انتظاراتی که بررسی و بیان نشده‌اند (معروف به انتظارات پنهانی) و انتظاراتی که بررسی و بیان شده‌اند.

ناامیدی، انتظارات برآورده‌نشده است. هرچه انتظارات مهم‌تر باشند، ناامیدی مهم‌تر می‌شود.

انتظارات بررسی‌نشده و بیان‌نشده (معروف به انتظارات پنهانی)

هر روز و گاهی هم هر ساعت، ما آگاهانه و ناآگاهانه انتظاراتی را از خود و افراد زندگی‌مان تعیین و تعریف می‌کنیم، به‌ویژه آن‌هایی که رابطه‌ی نزدیک‌تری با ما دارند. انتظارات ناخودآگاه، بررسی‌نشده و بیان‌نشده، خطرناک‌ترین هستند و اغلب به ناامیدی تبدیل می‌شوند. درواقع، این تحقیق به ما می‌گوید ناامیدی یکی از احساساتی است که اغلب تجربه می‌شود و امکان دارد در شدت بالایی تجربه شود.

وقتی انتظارات را تعیین می‌کنیم، در ذهن خود تصویری از اینکه اوضاع چگونه خواهد بود و چگونه به نظر خواهد رسید، ترسیم می‌کنیم. گاهی تا آن‌جا پیش می‌رویم که تصور می‌کنیم چه احساس، طعم و بویی خواهند داشت. تصویری که در ذهنمان ترسیم می‌کنیم، ارزش زیادی برای ما دارد. ما انتظارات را نه‌تنها براساس اینکه چگونه در آن تصویر قرار می‌گیریم، بلکه براساس آن‌چه افراد پیرامونمان در آن تصویر انجام می‌دهند، تعیین می‌کنیم. این بدان معناست که انتظارات ما اغلب برمبنای نتایجی است که کاملاً خارج از کنترل ما هستند؛ مانند آن‌چه دیگران فکر می‌کنند، احساسی که دارند یا واکنشی که نشان می‌دهند. فیلمی که در ذهن ما وجود دارد فوق‌العاده است، اما هیچ‌کس دیگری از نقش خود، دیالوگ‌های خود یا معنایی که آن برای ما دارد، اطلاعی ندارد.

وقتی تصویر یا فیلم در زندگی واقعی آن‌گونه پیش نمی‌رود، ما احساس ناامیدی می‌کنیم. گاهی این ناامیدی شدید است و شرم و آسیب و خشم را به همراه دارد. این چیزی است که برای ما و افرادی که در این فرایند درگیرند، رخ می‌دهد. ناامیدی بر ما و روابطمان تأثیر می‌گذارد. رفع این مشکل نیاز به دامنه‌ی احساسی قابل توجهی دارد و باید صادقانه احساساتمان را درک و بیان کنیم. محقق الیان سامرفلد[۹۳] توضیح می‌دهد که حاصل تجربه‌ی ناامیدی، احساس بد نسبت به خودمان و شخص مقابل است. منفی‌گرایی ما با تعجب و حیرت همراه است، و در عین حال سعی می‌کنیم ببخشیم و احساساتمان را پنهان

می‌کنیم. ما سعی می‌کنیم مثبت فکر کنیم و خودمان را مجبور می‌کنیم که ادامه دهیم. خسته‌کننده است. من از روی تجربه صحبت می‌کنم. در این‌جا داستانی را آورده‌ام که در کتاب بااقتدار برخاستن آن را به اشتراک گذاشتم.

برای من و استیو، انتظارات پنهانی و ناامیدی، منبع برخی از سخت‌ترین مشاجرات و احساسات آزاردهنده‌مان بوده است. حدود ده سال پیش، متوجه الگویی شدیم که در آن یکی از ما در پایان تعطیلات آخر هفته‌ای که با هم تلاش می‌کردیم برنامه‌ی فوتبال، جشن تولد، خواب و برنامه‌های مدرسه‌ی بچه‌هایمان را با تعهدات شخصی خودمان هماهنگ کنیم، احساس ناامیدی، رنجش و خشم می‌کرد.

وقتی آخر هفته‌ها را تنهایی با بچه‌ها سپری می‌کردیم خیلی راحت‌تر بود؛ اما چطور می‌توانست برای استیو راحت‌تر باشد که وقتی من خارج از شهر هستم، به‌تنهایی از بچه‌ها مراقبت کند؟ چرا برای من ساده‌تر است که وقتی او خارج از شهر است یا ساعت‌ها در بیمارستان شیفت است، یک آخر هفته‌ی شلوغ را مدیریت کنم؟ مشاجراتی که ما بعد از سپری‌شدن آخر هفته‌ها با هم داشتیم، اغلب این‌گونه به پایان می‌رسید که یکی از ما احساس ناامیدی و خشم می‌کرد و دیگری را سرزنش می‌کرد. سرخوردگی ما به حرف‌های آزاردهنده منجر می‌شد: تو به‌درد نمی‌خوری، تو کار را آسان‌تر نمی‌کنی و فقط آن را سخت‌تر می‌کنی. این خیلی دردناک بود.

درنهایت به استیو گفتم: «از این بحث خسته شدم که وقتی یک نفر از ما نیست، دیگری بهتر از بچه‌ها مراقبت می‌کند. این کاملاً احساساتم را آزرده می‌کند. احساس می‌کنم به این‌جا تعلق ندارم. چیزی درمورد داستانی که به خودمان می‌گوییم، درست نیست. من آن را باور نمی‌کنم.» او اعتراف کرد که احساسات او نیز آزرده می‌شود؛ بنابراین، ما شروع به بررسی الگوها کردیم.

آزمون و خطاهای زیادی انجام شد (و وقایع بد زیادی سپری شد) تا اینکه استیو درنهایت گفت: «وقتی فقط من با بچه‌ها هستم، هیچ انتظاری برای انجام کارهای خودم ندارم. لیست کارهایی را که باید انجام بدهم کنار می‌گذارم تا بتوانم واقعاً از

دیوانگی لذت ببرم.» به همین سادگی بود.
علت اصلی این دعوا، انتظارات پنهانی بود.
تا به امروز، وقتی آخر هفته‌ها با بچه‌ها تنها هستم، انتظاراتم را حذف می‌کنم. با این حال، آن موقع‌ها که من و استیو هردو در خانه بودیم، انواع انتظارات افراطی را درمورد انجام کارها داشتیم. کاری که ما هرگز انجام ندادیم این بود که در واقعیت انتظارات خود را بررسی یا آن‌ها را آشکار نکردیم، فقط تمایل داشتیم وقتی انتظاراتمان برآورده نمی‌شد، یکدیگر را به‌خاطر ناامیدی‌مان سرزنش کنیم.
اکنون، قبل از آخر هفته‌ها یا حتی هفته‌های شلوغ درسی یا کاری، درمورد انتظارات صحبت می‌کنیم. با صراحت از یکدیگر می‌پرسیم: «می‌خواهی این آخر هفته چطور باشد؟»
من ممکن است بگویم: «آخر هفته‌ی شلوغی خواهد بود. برای تمام کارهایی که باید انجام بدهیم آماده‌ام، اما دوست دارم حداقل یک روز شنا کنم و شنبه برای چند ساعت پیکل بال[۹۴] بازی کنم.»
استیو ممکن است بگوید: «بیا شنبه‌شب بعد از اینکه چارلی را خواباندیم، خودمان دوتایی شام بخوریم. می‌خواهم یکشنبه برای چند ساعت واترپلو بازی کنم. پیکل بال ساعت چند است؟»
این بدان معنا نیست که دیگر انتظارات پنهانی، ما را تحت‌تأثیر قرار نمی‌دهند. هنوز این‌گونه است، اما اکنون ما به‌هم کمک می‌کنیم. ما به یکدیگر کمک می‌کنیم تا انتظارات خود را در واقعیت بررسی کنیم، از یکدیگر سؤالات زیادی می‌پرسیم درباره‌ی اینکه فکر می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد یا می‌خواهیم چه اتفاقی بیفتد، و اغلب از خودمان و از یکدیگر می‌پرسیم: «موضوع چیست؟ چه حرفی در دلت هست که نگفتی؟»
این‌ها گفت‌وگوهایی آسیب‌پذیر هستند، اما ارزش ناراحتی دارند. برای مثال، من می‌خواهم با استیو آخر هفته‌ی خوبی داشته باشم و می‌دانم که او نیز همین احساس را به من دارد. من آموخته‌ام که انتظاراتم اغلب به ترس، نیاز به اطمینان یا نیاز به استراحت و بازی ختم می‌شوند. این گاهی خیلی دشوار است، اما مرا از انتظار بازنمی‌دارد.
ما همچنین سعی می‌کنیم به فرزندانمان بیاموزیم که چطور

واقع‌بینانه گفت‌وگو کنند و مقاصدی را که به انتظارات آن‌ها منجر می‌شود، بررسی کنند. سعی می‌کنیم چنین سؤالاتی را نمونه قرار دهیم: «چه انتظاراتی از این موضوع دارید؟»، «می‌خواهید چه اتفاقی بیفتد؟ چرا؟»، «این برای شما چه معنایی خواهد داشت؟»، «آیا فیلمی در ذهنتان است؟» و در این دنیای ادراک‌محور، همیشه سؤال بزرگ این است: «آیا اهداف و انتظاراتی را تعیین می‌کنید که کاملاً خارج از کنترل شما هستند؟»

انتظارات بررسی‌نشده و بیان‌نشده همچنین می‌توانند به ناامیدی جدی در کار منجر شوند. در کتاب شهامت رهبری[۹۵]، من درمورد قدرت «کار نهایی» می‌نویسم. وقتی در محل کار وظیفه‌ای را واگذار می‌کنم، اغلب می‌گویم: «بگذارید کار نهایی را تفسیر کنم»، و اگر این کار را نکنم، می‌توانید مطمئن باشید فردی که در تیم من است می‌گوید: «من این کار را انجام می‌دهم. اما نیاز دارم که تو آن را برایم تفسیر کنی.»

«کار نهایی» به این معناست که انتظاراتم را درمورد اینکه کار تکمیل‌شده باید چگونه باشد؛ ازجمله اینکه چه زمانی تمام شود، من چه‌کاری با اطلاعات انجام دهم، اطلاعات چگونه استفاده شود، زمینه و عواقب انجام‌ندادن آن و هزینه‌ها را به‌طور کامل بررسی می‌کنم؛ همه‌ی چیزهایی که می‌توانیم برای ترسیم تصویری مشترک از انتظارات، به آن فکر کنیم. این یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که ما در اختیار داریم.

در این‌جا چند نمونه‌ی دیگر از انتظارات بررسی‌نشده و بیان‌نشده را که در تحقیق کتاب بااقتدار برخاستن مطرح شد، آورده‌ام.

«این تعطیلات عالی خواهد بود! من همه‌چیز را دقیقاً برنامه‌ریزی کرده‌ام.» آیا این یک مقدمه‌چینی برای موفقیت است؟ از این گردهمایی چه می‌خواهید و چرا؟ آیا درمورد نیازهای خود صحبت کرده‌اید، یا تصور می‌کنید همه در این گردهمایی حضور دارند؟ آیا برنامه‌هایتان را با آن‌ها درمیان گذاشته‌اید و درمورد اینکه چرا آن‌ها برایتان مهم هستند صحبت کرده‌اید؟ آیا از دیگران پرسیده‌اید که چه می‌خواهند و چه نیازی دارند؟

«خواهرشوهرم هدیه‌اش را دوست خواهد داشت و تحت‌تأثیر شام قرار خواهد گرفت.» شما هیچ کنترلی بر واکنش او ندارید، به‌هیچ‌وجه. آیا چیزی هست که برای خود یا رابطه‌تان نیاز داشته باشید و یک هدیه و شام آن چیز را به شما ندهد؟ اگر هیچ پاسخی وجود نداشته باشد، یا پاسخ چیزی نباشد که انتظارش را دارید، آیا باز هم احساس خوبی درمورد خرید هدیه و آماده‌کردن شام خواهید داشت؟

«من بی‌صبرانه منتظرم تا فردا ارائه‌ی پروژه‌ام را با تیمم درمیان بگذارم. آن‌ها متعجب خواهند شد و واقعاً از زحمات من قدردانی خواهند کرد.» آیا برای احساس اعتبار، راه دیگری جز اینکه تیمتان چیزی بگوید، وجود دارد؟ خطرناک است که خودارزشمندی‌تان را به دست دیگران بسپارید. بازهم، فارغ از اینکه چه‌کاری انجام می‌دهید، نمی‌توانید واکنش‌های دیگران را کنترل کنید.

این‌ها دستورالعمل‌هایی برای ناامیدی و آسیب هستند.

می‌دانم به‌زبان‌آوردن نیازهایمان و گفت‌وگوی آشکار درمورد انتظاراتمان آسیب‌پذیر است. توصیه‌هایی را که در اوایل ازدواجم از یک درمانگر دریافت کردم، برایتان نقل می‌کنم. من به این درمانگر گفتم که واقعاً عصبانی هستم؛ چون اوایل آن هفته، در روز تولدم از خواب بیدار شده بودم و هیچ‌چیز در خانه نبود که مرا خوشحال کند. این اولین تولدم بعد ازدواجمان بود و هیچ علامتی یا یادداشتی به دیوار یا میز آشپزخانه چسبانده نشده بود، هیچ‌چیز. من به او گفتم که ما در خانواده‌مان این نوع کارها را انجام می‌دادیم و اینکه استیو این کار را برایم انجام نداده بود، واقعاً احساساتم را آزرده کرد.

مطمئن بودم دلیلش این بود که در محل کار به‌شدت سرش شلوغ است.

درمانگر از من پرسید که آیا انتظاراتم را با استیو درمیان گذاشته‌ام، یا به او توضیح داده‌ام که چطور در خانواده‌مان این کار را انجام می‌دادیم و از او خواسته‌ام که این‌گونه برایم جشن بگیرد، چون این مسئله برایم اهمیت زیادی دارد. پشت چشم نازک کردم و گفتم: «اگر بخواهم که دیگر ارزشی ندارد.»

او سرش را کج کرد و گفت: «اگر چیزی را که برایت مهم است به زبان نمی‌آوری، شاید دلیلش این است که فکر نمی‌کنی ارزشش را داشته باشی.»

«خفه شو. تو مرا نمی‌شناسی. تو اخراجی.»

به‌زبان‌آوردن انتظاراتمان شجاعانه و آسیب‌پذیر است و ارتباط معناداری ایجاد می‌کند و اغلب به داشتن شریک یا دوستی منجر می‌شود که بتوانیم واقعیت را با او بررسی کنیم. من و استیو هنوز به این یکی می‌خندیم:

وسایلمان را جمع می‌کردیم تا برای تعطیلات بهاری به دیزنی ورلد[۹۶] برویم که استیو نگاهی به داخل کیفم انداخت و گفت: «عزیزم، باید انتظاراتمان را برای این هفته بررسی کنیم؟»

کمی با ناامیدی پاسخ دادم: «نه، فکر می‌کنم مشکلی نیست عزیزم.»

استیو به سه کتابی که در کیف دستی‌ام گذاشته بودم اشاره کرد و گفت: «درباره‌ی آن‌ها به من بگو.»

وقتی شروع کردم به توضیح اینکه می‌خواهم دیر بخوابم، استراحت کنم و در طول هفته‌ای که دور از خانه هستیم، داستان‌های جنایی خوبی بخوانم، ناگهان متوجه شدم که چه می‌گویم. شوخی‌ام گرفته بود؟ ما قرار بود هفت روز با پنج بچه در دیزنی ورلد باشیم! تنها چیزی که می‌توانستم بخوانم تابلویی بود که روی آن نوشته شده بود باید قدتان بلند باشد تا بتوانید سوار این وسیله شوید. مطمئناً ما در طول آن تعطیلات تا ساعت هشت صبح بیرون می‌بودیم و من چیزی نمی‌خواندم، اما به ما خوش می‌گذشت؛ این یکی از دفعاتی بود که با کمک استیو انتظاراتم را بررسی کردم.

انتظارات بررسی و بیان شده

گاهی انتظارات ما واقع‌بینانه، به‌وضوح‌بیان‌شده و خودآگاه هستند. منظور از «خودآگاه» این است که ما به‌صورت ناخودآگاه سعی نمی‌کنیم نیازهایمان را بدون بیان مستقیم آن‌ها برآورده کنیم؛ ما دلیلی را که در پس این انتظار نهفته است درک می‌کنیم. وقتی هدفمند و متفکر باشیم و همه‌چیز آن‌طور که فکر می‌کردیم پیش نرود، ناامیدی همچنان آسیب می‌زند، و احتمالاً این آسیب‌ها زیاد خواهد بود. یکی از دلایلی که ناامیدی می‌تواند آسیب بزند، دقیقاً این است که ما آسیب‌پذیر هستیم و نیازهایمان را بیان می‌کنیم یا چیزی را که درمورد آن هیجان داریم، با دیگران درمیان می‌گذاریم.

خیلی‌وقت پیش که درمورد شرم تحقیق می‌کردم، با زنی به نام الیزابت[۹۷] مصاحبه کردم. پانزده سال از آن ماجرا می‌گذرد و من هنوز به داستان او فکر می‌کنم.

پس از اینکه به الیزابت گفته شد انتخاب او به‌عنوان فردی که در اداره‌شان ترفیع می‌گیرد قطعی است، متوجه شد که این موقعیت را به دست نیاورده است. او گفت: «بیش‌تر شرمم به این دلیل بود که به همه گفته بودم این مسئله چقدر برایم اهمیت دارد. من درمورد آن با همه صحبت کرده بودم؛ شوهرم، بچه‌هایم، همسایه‌هایم، مادرم، همکارانم. این‌طور نیست که به همه گفته باشم آن را دریافت می‌کنم، بلکه درمورد اینکه چقدر دلم می‌خواهد این ترفیع را بگیرم، صادق بودم. به‌جای اینکه فقط احساس ناراحتی و ناامیدی کنم، احساس ناراحتی، ناامیدی و شرم می‌کردم.»

وقتی کسی آرزوها و رؤیاهای خود را با ما درمیان می‌گذارد، شاهد شجاعت و آسیب‌پذیری عمیق خواهیم بود. جشن‌گرفتن موفقیت‌هایشان کار ساده‌ای است، اما وقتی ناامیدی اتفاق می‌افتد، فرصتی باورنکردنی برای ارتباط معنادار پیش می‌آید.

فکر کنید که شنیدن این جمله برای الیزابت چقدر قدرتمند بوده است: «تو آن‌قدر شجاعت داشتی که برای این ترفیع درخواست بدهی و حتی شجاعت بیش‌تری داشتی درمورد اینکه چقدر دوست داری آن موقعیت را به دست آوری. من خیلی افتخار می‌کنم که دختر/پسر/مربی/دوست/پدر/مادر تو هستم.»

زمانی که خودمان را بررسی کرده و انتظاراتمان را با کسی درمیان گذاشته‌ایم و احساس می‌کنیم که او ما را ناامید کرده است، مهم است که راه‌های ارتباطی را باز نگه داریم، بازگردیم و درمورد احساسات خود صحبت کنیم و به‌سمت مسئولیت‌پذیری حرکت کنیم. «به شما می‌گویم که چقدر برای من مهم بود...»

وقتی کسی امیدها و رؤیاهای خود را با ما درمیان می‌گذارد، شاهد شجاعت و آسیب‌پذیری عمیق خواهیم بود. جشن‌گرفتن موفقیت‌هایشان کار ساده‌ای است، اما وقتی ناامیدی اتفاق می‌افتد، فرصتی باورنکردنی برای ارتباط معنادار پیش می‌آید.

تحقیقی وجود دارد که نشان می‌دهد یکی از راه‌های به‌حداقل‌رساندن ناامیدی، پایین‌آوردن سطح توقعاتمان است. درست است، خوش‌بینی گاهی می‌تواند به افزایش ناامیدی منجر شود و من معتقدم این یافته‌ها دقیق هستند؛ اما یک راه میانه وجود دارد (راهی برای حفظ انتظارات و خوش‌بین‌ماندن) که به شجاعت و آسیب‌پذیری بیش‌تری نیاز دارد: بررسی و بیان انتظاراتمان.

امروزه افراد بسیاری در دنیا هستند که تصمیم می‌گیرند با ناامیدی زندگی کنند، تا اینکه پی «احساس» ناامیدی را به تن خود بمالند. این می‌تواند به‌شکل آماده‌شدن برای بدترین اتفاقات حتی زمانی که همه‌چیز در بهترین حالت خود قرار دارد، فعالیت‌هایی که برای دورکردن احساساتمان از واقعیت انجام می‌دهیم تا آسیب‌پذیری را تجربه نکنیم و بدبینی یا عیب‌جویی باشد، یا هرگز واقعاً خوشایند نباشد. گاهی، وقتی من در یکی از این حالت‌ها هستم که فقط می‌خواهم پتو را روی سرم بکشم و در رختخواب بمانم (و در دوران قرنطینه خیلی از این روزها وجود داشت)، به خودم قول می‌دهم درباره‌ی همه‌چیز کم‌تر هیجان‌زده شوم تا کم‌تر احساس ناامیدی کنم.

سپس این مصاحبه‌ای را که در اوایل تحقیقم با مردی انجام دادم، به خاطر می‌آورم. او شصت‌ساله بود و هرگز فراموش نمی‌کنم که وقتی حرف‌های زیر را گفت، چگونه به من نگاه کرد:

من فکر می‌کردم بهترین راه برای گذراندن زندگی این است که انتظار بدترین چیزها را داشته باشم. به این ترتیب، اگر چنین اتفاقی می‌افتاد، آدم آماده بود، و اگر این اتفاق نمی‌افتاد، آدم به‌طور خوشایندی شگفت‌زده می‌شد. سپس تصادف کردم و همسرم کشته شد. ناگفته نماند که انتظار برای بدترین چیزها اصلاً مرا آماده نکرده بود، و بدتر از آن، هنوز برای تمام آن لحظات فوق‌العاده‌ای که با هم داشتیم و از آن‌ها لذت کامل نبردم، ناراحتم. تعهد من به او این است که اکنون به‌طور کامل از هر لحظه لذت ببرم. فقط کاش اکنون که می‌دانم چگونه این کار را انجام دهم، او این‌جا بود.

من آسیب‌پذیری وابستگی به چیزهای خوب، یا تجربه‌ی ناراحت‌کننده‌ی بررسی و بیان انتظاراتم را دوست ندارم؛ اما فکر می‌کنم که بیش‌تر مربوط به ناراحتی است تا درد، این همان چیزی بود که در صدای این مرد شنیدم.

امروزه افراد بسیاری در دنیا هستند که تصمیم می‌گیرند با ناامیدی زندگی کنند، تا اینکه پی احساس ناامیدی را به تن خود بمالند. شنیده‌ام که مردم می‌گویند ناامیدی همچون برش کاغذ دردناک است، اما طولانی نیست. من معتقدم که می‌توانیم ناامیدی را درمان کنیم، اما مهم است که آسیبی را که به روحیه‌ی ما وارد می‌کند دست‌کم نگیریم. زمانی که برای کتاب جرئت بسیار[۹۸] تحقیق می‌کردم، انیمیشن ژاپنی فوق‌العاده‌ی شهر اشباح[۹۹] به نویسندگی و کارگردانی هایائو میازاکی[۱۰۰] را تماشا کردم. صحنه‌ای از فیلم هست که در آن پسر کوچکی به نام هاکو[۱۰۱]، که به‌شکل اژدها درآمده است، مورد حمله‌ی گروه بزرگی از پرندگان بی‌رحم قرار می‌گیرد. مهاجمان درواقع پرندگان کاغذی هستند و برش‌هایی را روی بدن هاکو ایجاد می‌کنند و او را زخمی و خون‌آلود می‌کنند. شاید ناامیدی‌ها همچون برش‌های کاغذ باشند، اما اگر این برش‌ها خیلی عمیق باشند یا اگر آن‌ها را در طول زندگی‌مان انباشته کنیم، ممکن است ما را به‌شدت زخمی کنند. بله، بررسی واقعیت، گفت‌وگوکردن و بررسی مقاصدی که در پس انتظاراتمان نهفته است نیازمند شجاعت است، اما این تمرین در آسیب‌پذیری

به ما کمک می‌کند ارتباط معناداری با خودمان و دیگران برقرار کنیم.

پشیمانی

ناامیدی و پشیمانی هردو زمانی به وجود می‌آیند که نتیجه آن چیزی نباشد که ما می‌خواستیم، روی آن حساب می‌کردیم، یا فکر می‌کردیم اتفاق می‌افتد. درمورد ناامیدی، اغلب معتقدیم که نتیجه خارج از کنترل ما بوده است (اما اکنون بیش‌تر متوجه می‌شویم که همیشه این‌طور نیست). درمورد پشیمانی، معتقدیم که نتیجه حاصل تصمیمات یا اقدامات ما بوده است.

جالب این‌جاست که تحقیقات نشان می‌دهند که در کوتاه‌مدت، ما تمایل داریم با مشاهده‌ی نتایج بد کارهایمان، از انجام آن‌ها پشیمان شویم. با این حال، زمانی که در درازمدت به آن فکر می‌کنیم، بیش‌تر از کارهایی که انجام نداده‌ایم پشیمان می‌شویم و به آن‌ها به چشم فرصت‌های ازدست‌رفته می‌نگریم.

همان‌طور که در کتاب بااقتدار برخاستن اشاره می‌کنم، فکر می‌کنم یکی از قوی‌ترین مطالب درمورد پشیمانی، در سخنرانی سال ۲۰۱۳ جورج ساندرز[۱۰۲]، در مراسم فارغ‌التحصیلی‌اش در دانشگاه سیراکیوز[۱۰۳] گفته شده است.

ساندرز درمورد این صحبت کرد که چطور وقتی بچه بود، عده‌ای دختر کوچکی را در مدرسه مسخره می‌کردند و با اینکه او جزو آن افراد نبود و حتی کمی از آن دختر دفاع کرده بود، اما هنوز به آن ماجرا فکر می‌کرد. او گفت:

می‌خواهم چیزی بگویم که فکر می‌کنم درست است، اگرچه کمی بی‌مزه است و اصلاً نمی‌دانم با آن چه کنم: چیزی که در زندگی‌ام بیش از همه از آن پشیمان می‌شوم، ناکامی در مهربانی است. آن لحظاتی که انسان دیگری آن‌جا، روبه‌روی من بود و رنج می‌کشید، و من... عاقلانه، محتاطانه و با ملایمت واکنش نشان می‌دادم.

درحالی‌که یک فراتحلیل (بررسی پژوهش‌ها) با تمرکز بر پشیمانی نشان می‌دهد که تقریباً ۹۰درصد پشیمانی‌ها در یکی از این شش دسته‌ی تحصیلات، شغل، رابطه‌ی عاطفی، فرزند پروری، اصلاح خود و اوقات فراغت قرار می‌گیرند، سخنان ساندرز را از بسیاری از شرکت‌کنندگان در پژوهش شنیده‌ام. می‌دانم که یکی از بزرگ‌ترین پشیمانی‌های من شامل ناکامی در مهربانی، ازجمله ناکامی در مهربانی به خود است.

درحالی‌که برخی از افراد با من مخالف‌اند، به‌شدت معتقدم که پشیمانی یکی از قدرتمندترین یادآورهای احساسی ماست و تأمل، تغییر و رشد ضروری است. در تحقیق ما، پشیمانی به‌عنوان عملکرد همدلی نمایان شد و وقتی به‌طور مفیدی از آن استفاده شود، شجاعت را بیدار می‌کند و به‌منزله‌ی راهی به‌سوی خرد است.

این تفکر که پشیمانی، معلمی منصف اما خشن است، واقعاً می‌تواند مردم را عصبانی کند. «عدم پشیمانی» مترادف شهامت و ماجراجویی شده است، اما من مخالفم. تفکر «عدم پشیمانی» به‌معنای زندگی شجاعانه نیست، بلکه به‌معنای زندگی بدون تأمل است. زندگی بدون پشیمانی، یعنی باور داریم که چیزی برای آموختن نداریم، هیچ اشتباهی برای جبران نداریم و هیچ فرصتی برای شجاع‌تربودن در زندگی‌مان نداریم.

یکی از دلایلی که ممکن است از پشیمانی اجتناب کنیم این واقعیت است که می‌تواند با عنصر سرزنش خود و حتی احساس گناه همراه باشد. شاید ما از مسئولیت‌پذیری‌ای که اغلب با پشیمانی همراه است، خوشمان نمی‌آید.

زمانی که مشغول نگارش کتاب بااقتدار برخاستن بودم، یکی از دوستانم عکسی از یک جوان خوش‌قیافه را برایم فرستاد که عبارت بدون پشیمانی، روی سینه‌اش خالکوبی شده بود. بعداً متوجه شدم که این عکس مربوط به فیلم ما آسیابان هستیم[۱۰۴]، است. این استعاره‌ای عالی برای چیزی است که من آموخته‌ام: اگر احساس پشیمانی نمی‌کنید، یا آگاهانه می‌خواهید بدون پشیمانی زندگی کنید، فکر می‌کنم از قدرت پشیمانی غافل شده‌اید. در این فیلم، شخصیتی که جیسون سودیکیس[۱۰۵] نقش آن را بازی می‌کند، فردی را که خالکوبی کرده است به چالش می‌کشد: «پشیمان نیستی؟ حتی به اندازه‌ی یکی از آن حروفی که روی سینه‌ات خالکوبی کردی؟» خیلی بامزه است.

ما در پژوهش خود دریافتیم که بیش‌تر از همه از شکست‌های شجاعانه‌مان پشیمان می‌شویم، خواه شجاعت برای مهربان‌تر بودن، حضوریافتن، بیان احساساتمان، تعیین حد و مرزها و خوب‌بودن با خودمان باشد، خواه بله‌گفتن به چیزی ترسناک. پشیمانی به من آموخته است که زندگی خارج از ارزش‌هایم برای من پذیرفتنی نیست.

پشیمانی از استفاده‌نکردن از فرصت‌ها مرا شجاع‌تر کرده است.
پشیمانی از شرمنده‌کردن یا سرزنش افرادی که برایم مهم هستند،
من را با ملاحظه‌تر کرده است.
گاهی ناخوشایندترین یادگیری، قدرتمندترین است.

دلسردی، تسلیم، سرخوردگی

دلسردی، تسلیم و سرخوردگی نیز راه‌هایی هستند که وقتی همه‌چیز آن‌طور که می‌خواستیم پیش نمی‌رود یا نمی‌رفت، آن‌ها را احساس می‌کنیم.

در این‌جا راه ساده‌ای برای فکرکردن درمورد تفاوت‌های بین برخی از تجربیات احساسی که در این فصل آن‌ها را بررسی کرده‌ایم، وجود دارد:

ناامید: «آن‌طور که می‌خواستم نشد، و معتقدم که نتیجه خارج از کنترل من بود.»

پشیمان: «آن‌طور که می‌خواستم نشد، و نتیجه حاصل تصمیمات، اقدامات یا عدم اقدام من بود.»

دلسرد: «من اعتمادبه‌نفس و اشتیاقم را برای هر "**تلاشی در آینده از دست می‌دهم**"، من انگیزه و اعتماد به نفسم را برای ادامه‌ی کار "**از دست می‌دهم**".»

تسلیم: «من اعتمادبه‌نفس و اشتیاقم را برای هر "**تلاشی در آینده از دست داده‌ام**"، من انگیزه و اعتمادبه‌نفسم را برای ادامه‌ی کار "**از دست داده‌ام**".»

سرخورده: «چیزی که ظاهراً خارج از کنترل من است، من را از دستیابی به نتیجه‌ی مطلوب بازمی‌دارد.»

مواردی که در این‌جا قابل ذکر است:

احساس دلسردی و تسلیم‌شدن بیش‌تر معطوف به تلاش است تا نتیجه. ما با دلسردی، انگیزه و اعتمادبه‌نفس برای ادامه‌ی تلاش‌هایمان را «از دست می‌دهیم». با تسلیم، انگیزه برای ادامه‌ی تلاش‌هایمان را «از دست داده‌ایم».

گاهی ناامیدی با خشم هم‌پوشانی دارد. خشم و ناامیدی هردو می‌توانند زمانی ایجاد شوند که فرد به نتیجه‌ی مطلوب دست نیابد. تفاوت اصلی این است که درمورد ناامیدی، ما فکر نمی‌کنیم که بتوانیم وضعیت را اصلاح کنیم، درحالی‌که درمورد خشم، احساس می‌کنیم کاری هست که می‌توانیم انجام دهیم.

تفکر «عدم پشیمانی» به‌معنای زندگی شجاعانه نیست، بلکه به‌معنای زندگی بدون تأمل است. زندگی بدون پشیمانی، یعنی باور داریم که چیزی برای آموختن نداریم، هیچ اشتباهی برای جبران نداریم و هیچ فرصتی برای شجاع‌تربودن در زندگی‌مان

نداریم.

فصل چهارم

مکان‌هایی که وقتی چیزی فراتر از درک ماست، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



هیبت، حیرت، سردرگمی، کنجکاوی، علاقه، غافلگیری

هیبت و حیرت

اگر من بر پری خوبی که قرار است بر مراسم تعمید همه‌ی کودکان نظارت داشته باشد تأثیر می‌گذاشتم، حتماً از او می‌خواستم که هدیه‌اش به هر کودکی در دنیا حس حیرت باشد؛ آن‌قدر فناناپذیر که در طول زندگی به‌عنوان پادزهری تمام‌نشدنی علیه بی‌حوصلگی و سرخوردگی سال‌ها بعد، مشغولیت فکری بیهوده به چیزهایی که مصنوعی هستند و گریز از منابع قدرت ما باقی بماند.

ـ ریچل کارسون[۱۰۶]، کتاب حس حیرت:

بزرگداشت طبیعت برای والدین و کودکان[۱۰۷]

هیبت و حیرت اغلب در واکنش به طبیعت، هنر، موسیقی، تجربیات معنوی یا ایده‌ها تجربه می‌شوند. در میان این لحظات، ممکن است ما غرق در عظمت چیزی باشیم که تقریباً غیرقابل درک است (تقریباً احساس می‌کنیم چیزی که شاهد آن هستیم نمی‌تواند درست باشد)، انگار چیزی که می‌بینیم با آن‌چه در زندگی روزمره‌مان درک می‌کنیم جور درنمی‌آید.

حتی دیدن چیزهایی که ممکن است منطقاً متوجه آن نشویم، همچون آسمانی پرستاره یا پروانه‌ای در باغ، ممکن است گاهی ما را در مسیرمان متوقف کند. هم رویدادهای اعجاب‌انگیز و هم تجربیاتی که وجودمان را مملو از حیرت می‌سازد، اغلب باعث می‌شود در مواجهه با جهان پهناورمان احساس کوچکی کنیم؛ کوچک، اما متصل به یکدیگر و به خودِ بزرگی.

ما اغلب از «هیبت» و «حیرت» به‌جای یکدیگر استفاده می‌کنیم، که منطقی است؛ چون همان‌طور که می‌دانید، این دو تجربه وجوه مشترک زیادی دارند. اما یک تفاوت اصلی بین تجربیات ما از این احساسات باورنکردنی وجود دارد که ارزش درک دارد. من نحوه‌ی توضیح محققان اولریش وگر[۱۰۸] و یوهانس واگمن[۱۰۹] را دوست دارم. آن‌ها می‌نویسند: «حیرت الهام‌بخش میل به درک است، هیبت الهام‌بخش میل به درخشش، پذیرش و اتحاد است.» وقتی احساس هیبت می‌کنیم، تمایل داریم عقب بایستیم و مشاهده کنیم، «تا زمینه‌ای برای درخشش آن پدیده فراهم کنیم.» هیبت و حیرت برای تجربه‌ی انسانی ضروری هستند. حیرت، اشتیاق ما را برای کاوش و یادگیری، کنجکاوی و ماجراجویی

تقویت می‌کند. محققان دریافته‌اند که هیبت «مردم را به همکاری، سهیم‌شدن منابع و فداکاری برای دیگران سوق می‌دهد» و سبب می‌شود آن‌ها «کاملاً ارزش دیگران را درک کنند و خود را دقیق‌تر ببینند و تواضع را برانگیزند.» برخی از محققان حتی معتقدند که «رویدادهایی که مایه‌ی هیبت هستند، ممکن است یکی از سریع‌ترین و قدرتمندترین روش‌های تغییر و رشد شخصی باشند.»

نیازی نیست ما روی صخره بایستیم و شفق شمالی را ببینیم تا احساس هیبت یا حیرت کنیم، اگرچه این قطعاً در لیست کارهایی است که می‌خواهم قبل از مرگ انجام دهم. گاهی احساس می‌کنم سگم لوسی[۱۱۰] به روح من خیره می‌شود و به‌شدت احساس حیرت می‌کنم. چطور کارم به جایی رسید که با یک موجود وحشتناک واقعی زندگی کنم؟ چگونه این اتفاق افتاد؟ این غیرواقعی است. به‌عنوان یک مادر، لحظات ساده با فرزندانم مرا در هیبت فرو برده است. فکر می‌کردم با بزرگ‌ترشدن آن‌ها این موضوع تغییر می‌کند، اما حتی با وجود یک نوجوان شانزده‌ساله و یک جوان بیست‌ساله، هیبت هنوز هم دائماً وجودم را فرا می‌گیرد.

هیبت



@layketaba

حیرت



@layketaba

سردرگمی

«من برای سردرگمی‌ام به زمان نیاز دارم.» سردرگمی ممکن است نشانه‌ای باشد مبنی بر اینکه قلمروی جدیدی وجود دارد که باید کشف شود، یا معمای تازه‌ای هست که باید حل شود.

- آدام گرانت[۱۱۱]، کتاب دوباره فکر کن:

قدرت دانستن چیزهایی که نمی‌دانیم[۱۱۲]

اگر روزی یک گروه موسیقی راک راه‌اندازی کنم (که دور از ذهن نیست)، از قبل نامش را انتخاب کرده‌ام: «منطقه‌ی سردرگمی مطلوب». این نام از بسیاری لحاظ عالی است.

مفهوم «سردرگمی مطلوب» نکته‌ای کلیدی برای درک این مسئله است که چرا سردرگمی برای ما خوب است و چرا در دسته‌ی احساسات شناختی قرار می‌گیرد، احساسی مهم برای کسب دانش و یادگیری.

معلوم می‌شود که سردرگمی همچون بسیاری از چیزهای ناراحت‌کننده در زندگی، برای یادگیری ضروری است. براساس تحقیقات، سردرگمی پتانسیل ایجاد انگیزه، یادگیری عمیق و شروع حل مسئله را دارد. پژوهشی که توسط سیدنی دیملو[۱۱۳] انجام شد نشان داد که وقتی سعی می‌کنیم با سردرگمی خود کنار بیاییم، باید توقف کرده و فکر کنیم، درگیر تأملات عمیق شویم، راه‌حلی پیدا کنیم و نحوه‌ی برخورد با مشکل بعدی را اصلاح کنیم.

به نظر خیلی مهم نمی‌آید، اما هر چند وقت یک بار می‌بینیم که دیگران (و خودمان) داده‌ها یا اطلاعات جدیدی را که ایده‌های ما را به چالش می‌کشد رد می‌کنند تا از سردرگمی یا خطر اشتباه‌کردن جلوگیری کنند؟ اگر از من بپرسید، توقف تفکرات، درگیرشدن در تفکرات عمیق و اصلاح تفکرات پیشین اقداماتی نادر و شجاعانه هستند و نیاز به میزان مناسبی از سردرگمی دارند، و این ناراحت‌کننده است.

در مقاله‌ای در مجله‌ی فست کمپانی[۱۱۴]، مری اسلتر[۱۱۵] و دیوید راک[۱۱۶] با همکاری مؤسسه‌ی نورولیدرشیپ[۱۱۷] می‌نویسند: «یادگیری برای مؤثربودن، نیاز به زحمت دارد. این بدان معنا نیست که هر چیزی که یادگیری را آسان‌تر می‌کند، نتیجه‌ی معکوس می‌دهد، یا همه‌ی یادگیری‌های

ناخوشایند مؤثرند. در این‌جا نکته‌ی مهم، "دشواری مطلوب" است. همان‌طور که وقتی عضلاتتان را تقویت می‌کنید، احساس "درد" می‌کنید، مغز نیز باید در هنگام یادگیری احساس ناراحتی کند. ممکن است ذهنتان برای مدتی آسیب ببیند، اما این چیز خوبی است.»
محیط‌های آموزشی راحت، به‌ندرت به یادگیری عمیق منجر می‌شوند؛ بنابراین، ما «منطقه‌ی سردرگمی مطلوب» و «دشواری مطلوب» (یک نام عالی و کاملاً جدید دیگر) را داریم. اما وقتی همه‌چیز سردرگم‌کننده می‌شود چه اتفاقی می‌افتد؟ براساس تحقیقات دیملو، سردرگمی بیش‌ازحد می‌تواند به سرخوردگی، تسلیم‌شدن، عقب‌نشینی یا حتی بی‌حوصلگی منجر شود. راهبردهای یادگیری که اغلب برای کمک به رفع سردرگمی مورد استفاده قرار می‌گرفتند، کمک‌گرفتن، یافتن مهم‌ترین اطلاعات، نظارت بر پیشرفت و برنامه‌ریزی راهبردی بودند.

کنجکاوی و علاقه

من تحقیقات زیادی درمورد کنجکاوی انجام داده‌ام. ابتدا با کتاب بااقتدار برخاستن شروع کردم و اخیراً روی کتاب جرئت رهبری کار می‌کنم. معلوم شد که کنجکاوی جزء کم‌نشدنی رهبری شجاعانه است. به نظرم، درک معنای کنجکاوبودن و آن‌چه مانع آن می‌شود، شکل تازه‌ای به نحوه‌ی مادری‌کردن، آموزش و رهبری من داده است.
کنجکاوی و علاقه هردو بخش مهمی از نیاز ما به معناسازی هستند؛ اما آیا آن‌ها یکسان هستند، یا تجربیاتی کاملاً متفاوت‌اند؟ بستگی دارد که از چه کسی بپرسید. محققان درمورد این موضوع اتفاق‌نظر ندارند. با این حال، ما در تحقیقاتمان تفاوت مشخصی میان نحوه‌ی استفاده از این کلمات و معنایی که برای ما دارند، پیدا کردیم.
بیایید با نگاهی به چند نمونه از نحوه‌ی استفاده از این کلمات شروع کنیم. ما اغلب چیزهایی از این قبیل می‌گوییم:

من می‌خواهم بچه‌هایم کنجکاو باشند و علاقه نشان بدهند.
من به دنبال کارمندانی هستم که کنجکاو باشند و به کار ما علاقه نشان بدهند.
من برای کنجکاوی افراد ارزش قائلم.
آن‌ها به این موضوع علاقه نشان می‌دهند.

وقتی به نحوه‌ی صحبت‌کردن درباره‌ی این اصطلاحات نگاه می‌کنیم، آن‌چه شروع به شکل‌گیری می‌کند این است: تفاوت بین فکر و احساس و بین اینکه ما چه کسی هستیم و چه‌کاری انجام می‌دهیم.
این چیزی است که از داده‌های ما به دست آمد:
به نظر می‌رسد «کنجکاوی» هم یک صفت و هم یک حالت است. شما می‌توانید یک فرد کنجکاو باشید و صرف‌نظر از اینکه این صفت را داشته باشید یا نه، ممکن است درلحظه درمورد چیزی احساس کنجکاوی کنید. «علاقه» بیش‌تر یک حالت است (منظور از «علاقه‌مند» این نیست که چه کسی هستیم، بلکه این است که در یک زمان خاص چگونه هستیم).
به نظر می‌رسد کنجکاوی هم شامل احساس (عاطفه) می‌شود و هم

شامل تفکر (شناخت)، درحالی‌که علاقه درواقع بیش‌تر درمورد تفکر است.

تعاریف

«علاقه یک پذیرش شناختی برای درگیرشدن با یک موضوع یا تجربه است.»

«کنجکاوی شناسایی خلائی در دانش ما درمورد چیزی است که توجه ما را جلب می‌کند، و رفع آن خلأ نیازمند سرمایه‌گذاری عاطفی و شناختی از طریق کاوش و یادگیری است. کنجکاوی اغلب با علاقه شروع می‌شود و می‌تواند از کنجکاوی اندک تا تحقیقات افراطی، متغیر باشد.»

علاوه بر تفاوت‌های حالت و صفت، مطلب مهمی که در این‌جا باید درک شود، سرمایه‌گذاری قلب و مغز است. در علاقه، ذهن ما برای دیدن آن‌چه وجود دارد باز است، اما در کنجکاوی، ما پذیرفته‌ایم که خلائی در آن‌چه می‌دانیم یا می‌فهمیم وجود دارد، و قلب و مغزمان هردو روی رفع این خلأ سرمایه‌گذاری می‌کنند. یک چالش فکری و یک تجربه‌ی احساسی از رضایت یا رضایت احتمالی برای رفع این خلأ وجود دارد.

در کتاب بااقتدار برخاستن، من درباره‌ی مقاله‌ی خلاقانه‌ی جورج لونشتاین[۱۱۸] در سال۱۹۹۴ با عنوان «روان‌شناسی کنجکاوی»[۱۱۹] و معرفی او از دیدگاه «خلأ اطلاعاتی» صحبت می‌کنم. لونشتاین، استاد اقتصاد و روان‌شناسی دانشگاه کارنگی ملون[۱۲۰]، پیشنهاد کرد که کنجکاوی احساس محرومیتی است که وقتی خلأیی را در دانش خود شناسایی کرده و روی آن تمرکز می‌کنیم، آن را تجربه می‌کنیم.

آن‌چه درمورد این دیدگاه مهم است، معنای آن است: قبل از اینکه بتوانیم کنجکاو شویم، باید سطحی از دانش یا آگاهی را داشته باشیم. ما درباره‌ی چیزی که از آن بی‌خبر هستیم یا هیچ‌چیزی درباره‌ی آن نمی‌دانیم، کنجکاو نمی‌شویم. این نداشتن کنجکاوی، پیامدهای زیادی برای آموزش دارد. لونشتاین توضیح می‌دهد که صرفاً تشویق افراد به سؤال‌کردن، کمک چندانی به تحریک کنجکاوی نمی‌کند. او می‌نویسد: «برای برانگیختن کنجکاوی درباره‌ی یک موضوع خاص، ممکن است لازم باشد "آماده‌سازی انجام دهیم"». از اطلاعات جذاب برای علاقه‌مندکردن افراد استفاده کنیم تا آن‌ها کنجکاوتر شوند و فرصت‌هایی برای قرارگرفتن در معرض ایده‌ها و تجربیات

جدید ایجاد کنند.
کنجکاوی بدون علاقه وجود ندارد، اما ما می‌توانیم علاقه‌مند باشیم و علاقه‌مان به کنجکاوی تبدیل نشود.
عده‌ی بسیاری از محققان بر این باورند که کنجکاوی و ایجاد دانش با هم افزایش می‌یابند؛ یعنی هرچه بیش‌تر بدانیم، تمایل بیش‌تری به دانستن داریم.
انتخاب کنجکاوبودن، انتخاب آسیب‌پذیربودن است؛ چون ما را ملزم به تسلیم‌شدن در برابر عدم قطعیت می‌کند. ما باید سؤال کنیم، اعتراف کنیم که نمی‌دانیم، با این ریسک مواجه شویم که به ما بگویند نباید سؤال کنیم، و گاهی اکتشافاتی انجام دهیم که منجر به ناراحتی می‌شود.
انتخاب کنجکاو بودن، انتخاب آسیب‌پذیر بودن است چون ما را ملزم به تسلیم شدن در برابر عدم قطعیت می‌کند. ما باید سؤال کنیم، اعتراف کنیم که نمی‌دانیم، با این ریسک مواجه شویم که به ما بگویند نباید سؤال کنیم، و گاهی اکتشافاتی انجام دهیم که منجر به ناراحتی می‌شود.
کنجکاوی «کودکانه‌ی» ما، اغلب وقتی بزرگ می‌شویم آزموده می‌شود، و گاهی می‌آموزیم که کنجکاوی بیش‌ازحد، همچون آسیب‌پذیری بیش‌ازحد، ممکن است منجر به آسیب شود؛ درنتیجه، رو به حفاظت از خود می‌آوریم و به‌جای کنجکاوی، عدم قطعیت، به‌جای آسیب‌پذیری، زره و به جای یادگیری، دانستن را انتخاب می‌کنیم. اما این حفاظت بهایی دارد، بهایی که وقتی روی یافتن راهی برای رهایی از درد تمرکز می‌کنیم، به‌ندرت به آن می‌اندیشیم.
انیشتین[۱۲۱] گفت: «نکته‌ی مهم این نیست که دست از پرسشگری برداریم. کنجکاوی برای پدیدارشدن، دلیل خاص خود را دارد.» دلیل پدیدارشدن کنجکاوی صرفاً این نیست که ابزاری برای کسب دانش باشد، بلکه به ما یادآوری می‌کند که زنده‌ایم. محققان شواهدی یافته‌اند که نشان می‌دهد کنجکاوی با خلاقیت، هوش، بهبود یادگیری و حافظه و حل مسئله مرتبط است.

غافلگیری

همچون یافته‌های محققان ساشا توپولینسکی[۱۲۲] و فریتز استراک[۱۲۳]، من و تیمم غافلگیری را این‌گونه تعریف می‌کنیم: «وقفه‌ای ناشی از اطلاعاتی که با درک یا انتظارات فعلی ما مطابقت ندارد. این باعث می‌شود که ما دوباره ارزیابی کنیم.»

ممکن است ما غافلگیری را «پلی میان شناخت و احساس» در نظر بگیریم. اما این پلی کوتاه است! غافلگیری کوتاه‌ترین احساس است و بیش از چند ثانیه طول نمی‌کشد.

علاوه بر اینکه یک پل کوتاه است، یک تشدیدکننده نیز هست. هنگامی که مغز متفکر ما اتفاق غیرمنتظره‌ای را که در حال وقوع است بررسی می‌کند، ما به‌سمت احساسات حرکت می‌کنیم.

شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه غافلگیری، احساسات بعدی را تشدید می‌کند، آن هم با رویدادهای غافلگیرکننده‌تری که به واکنش‌های احساسی قوی‌تر منجر می‌شوند.

هشدار لورفتن داستان: تقریباً مطمئنم که این تحقیق توضیح می‌دهد چرا من غافلگیری را دوست ندارم. من طرف‌دار مدیریت احساسات تشدیدشده نیستم، آن هم زمانی که در کانون توجه باشم. این فقط به‌خاطر درون‌گرایی یا حضورم در کانون توجه نیست، بلکه من از غافلگیری در فیلم‌ها یا سریال‌های تلویزیونی هم خوشم نمی‌آید. می‌دانم که بسیاری از شما این را بسیار بد می‌دانید، اما من معمولاً کل داستان هر فیلم دلهره‌آوری را قبل از تماشای آن می‌خوانم. دیگران تصور می‌کنند که این کار باعث می‌شود فیلم دیگر برایم جذابیتی نداشته باشد، اما این‌گونه نیست. درواقع، این‌گونه می‌توانم بهتر از آن لذت ببرم، بدون اینکه از پل غافلگیری به‌سمت احساسات تشدیدشده، روانه شوم. نه، ممنون؛ تمایلی به غافلگیری ندارم.

با این حال، می‌دانم که چرا این تحقیق نشان می‌دهد که اخبار غافلگیرکننده به احتمال زیاد بیش‌تر به اشتراک گذاشته می‌شوند، تبلیغات غافلگیرکننده بیش‌تر مورد توجه قرار می‌گیرند، و مردم بیش‌تر به رستورانی بازمی‌گردند که به‌طور غافلگیرکننده‌ای بهتر از حد انتظارشان بوده است. اگر رستوران یا محصولی را پیدا کنم که به‌طور

غافلگیرکننده‌ای عالی باشد، به هرکسی که برسم درمورد آن صحبت خواهم کرد.

رابطه‌ی قدرتمندی میان «غافلگیری» و «غیرمنتظره‌بودن» وجود دارد. درواقع، بسیاری از تعریف‌های «غافلگیری» از واژه‌ی «غیرمنتظره» استفاده می‌کنند. با این حال، ما در تجربه‌ی زیسته‌ی خود از کلمات مترادف استفاده نمی‌کنیم. ما معمولاً از «غافلگیری» برای تجربیاتی استفاده می‌کنیم که به‌سرعت به احساسات متصل می‌شوند. وقتی از اصطلاح «غیرمنتظره» استفاده می‌کنیم، تجربه با تفکر آغاز می‌شود (درست مانند غافلگیری)، اما اغلب به‌جای پل‌زدن به احساسات، شناختی باقی می‌ماند.

همان‌طور که می‌بینید، «غیرمنتظره» همان احساساتی را منتقل نمی‌کند که «غافلگیری» منتقل می‌کند!



فصل پنجم

مکان‌هایی که وقتی همه‌چیزی آن‌طور که به نظر می‌رسد نیست، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



سرگرمی، غم و شادی توأمان، نوستالژی، ناهماهنگی شناختی، تناقض، طعنه، کنایه

وقتی هم‌زمان دو احساس متضاد را حس می‌کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

آیا ممکن است که دو فکر به‌ظاهر متناقض، هردو درست باشند؟

به وجود انسان خوش آمدید! احساسات متضاد و افکار متناقض، پیچیده هستند و می‌توانند احساس ناراحتی، آسیب‌پذیری و حتی رنج را به همراه داشته باشند. اما مهم است که به خاطر داشته باشید این احساسات متناقض، بازتابی از پیچیدگی ما هستند و اگر بخواهیم کنجکاو بمانیم، پیچیدگی یکی از بزرگ‌ترین معلمان ماست. مشکل زمانی شروع می‌شود که ما مهارت‌ها یا تجربه‌ی لازم را برای تحمل عدم قطعیت و ابهام نداشته باشیم و شدیداً بخواهیم همه‌چیز منظم و منحصربه‌فرد باشد. هیچ‌چیز محدودکننده‌تر از رهایی از تنش و ساده‌سازی بیش‌ازحد

افکار و احساساتی نیست که این قدرت را دارند تا به ما کمک کنند که بفهمیم چه کسی هستیم و به چه‌چیزی نیاز داریم.

آدام گرانت به‌مدت هفت سال برترین استاد دانشکده‌ی وارتون دانشگاه پنسیلوانیا[۱۲۴] بوده است. او به‌عنوان یک روان‌شناس سازمانی، کارشناس برجسته‌ای در این زمینه است که چگونه می‌توانیم انگیزه و معنا پیدا کنیم و زندگی سخاوتمندانه‌تر و خلاقانه‌تری داشته باشیم. آدام یکی از نویسندگان پرفروش نیویورک تایمز است و آخرین کتاب او با عنوان دوباره فکر کن: قدرت دانستن چیزهایی که نمی‌دانیم، یکی از کتاب‌های جدید موردعلاقه‌ی من است.

من عاشق صحبت‌کردن، یادگیری و بحث با آدام هستم. ما همواره در پادکست‌های یکدیگر حضور داشتیم و این همیشه جالب است. در کتاب دوباره فکر کن، آدام درباره‌ی مشکل ساده‌سازی بیش‌ازحد و اهمیت پیچیدگی می‌نویسد:

هیچ‌چیز محدودکننده‌تر از رهایی از تنش و ساده‌سازی بیش‌ازحد افکار و احساساتی نیست که این قدرت را دارند تا به ما کمک کنند که بفهمیم چه کسی هستیم و به چه‌چیزی نیاز داریم.

ما به‌عنوان مصرف‌کنندگان اطلاعات، در پذیرش دیدگاه‌های متنوع‌تر نقش داریم. وقتی مشغول خواندن، گوش‌دادن یا تماشاکردن هستیم، می‌توانیم بیاموزیم که پیچیدگی را به‌عنوان نشانه‌ای از اعتبار شناسایی کنیم. ما می‌توانیم از محتوا و منابعی حمایت کنیم که به‌جای یک یا دو بُعد، ابعاد زیادی از یک موضوع را ارائه می‌کنند. وقتی با عناوین ساده‌کننده‌ای مواجه می‌شویم، می‌توانیم با تمایل خود برای پذیرش دوتایی‌ها مبارزه کنیم و بپرسیم چه دیدگاه‌های دیگری بین این دو دیدگاه افراطی وجود دارد که جا انداخته شده است.

این زمانی قابل اجراست که ما تولیدکننده و انتقال‌دهنده‌ی اطلاعات نیز باشیم. تحقیقات جدید نشان می‌دهند که وقتی روزنامه‌نگاران ابهامات پیرامون حقایق را درمورد مسائل پیچیده‌ی تغییرات اقلیمی و مهاجرت تأیید می‌کنند، این مسئله اعتماد خوانندگانشان را تضعیف نمی‌کند. تجربیات متعدد نیز نشان داده‌اند که وقتی کارشناسان شک خود را

بیان می‌کنند، حرف‌هایشان قانع‌کننده‌تر می‌شود. وقتی فردی باسواد به عدم قطعیت اعتراف می‌کند، این مردم را متعجب می‌کند و درنهایت به اصل ماجرا توجه بیش‌تری می‌کنند.

با اینکه آدام این مسئله را درمورد احساسات، افکار و رفتارهای ما ننوشته است، اما این اطلاعات درمورد آن‌ها نیز صادق است. زمانی که ما اطلاعاتی را از احساسات، افکار و رفتارهای خود جمع‌آوری می‌کنیم، به‌خصوص آن‌هایی که لایه‌لایه و نامرتب هستند، تنش می‌تواند به ما کمک کند. زمانی که ما احساسات و افکارمان را با خودمان و دیگران در میان می‌گذاریم، ممکن است بخواهیم مواردی را که درموردشان مطمئن نیستیم، مطرح کنیم.

وقتی کسی به من می‌گوید «نمی‌دانم چه احساسی دارم. ناراحتم، اما به‌طرز عجیبی هم احساس آرامش می‌کنم»، اولین فکری که به ذهنم می‌رسد این نیست که بگویم «ای وای، آن‌ها نمی‌دانند چه احساسی دارند!» یا «اوممممم، خودآگاهی زیادی ندارند»، بلکه فکری که می‌کنم این است: «اوه رفیق، من آن را درک می‌کنم و می‌فهمم که چگونه ممکن است این احساسات در کنار هم وجود داشته باشند. این منطقی است.» عدم قطعیت برای من همچون خودآگاهی است.

وقتی کسی به من می‌گوید «خب، نمی‌دانم که درمورد آن سیاست چه فکری می‌کنم. قبلاً طرف‌دار سرسخت آن بودم، اما اکنون اطلاعات بیش‌تری پیدا کرده‌ام و مثل گذشته مطمئن نیستم»، اولین فکری که به ذهنم می‌رسد این نیست که بگویم «چه تغییر زیادی!» بلکه معمولاً می‌گویم: «وای، عجیب است، چه اطلاعاتی به دست آوردی؟ کنجکاوم بدانم». باز هم این غیرمنطقی است، اما اعتراف به عدم قطعیت، ناشی از اعتمادبه‌نفس منطقی بوده و برای من همچون فروتنی است.

سرگرمی

ریشه‌شناسی واژه‌ی «سرگرمی[۱۲۵]» جالب است. قدمت این کلمه به اواخر دهه‌ی ۱۵۰۰ برمی‌گردد، زمانی که به‌معنای تفریحی لذت‌بخش، پس از کار یا وظیفه‌ای بود که انجام می‌دادیم.

به‌گفته‌ی محققان، سرگرمی با شوخ‌طبعی مرتبط است و شامل عناصر غیرمنتظره‌بودن، ناسازگاری و خوش‌گذرانی است. این معمولاً به‌عنوان جهشی کوتاه در سطح شادی فرد دیده می‌شود، که فقط چند لحظه طول می‌کشد. تعریف سرگرمی به‌طوری که با تحقیقات ما همسو باشد، عبارت است از: «هیجانی لذت‌بخش و آرامش‌بخش.»

تفاوت سرگرمی با شادی این است که شادی نوعی حس کلی لذت است، درحالی‌که سرگرمی به‌طور خاص حس شوخ‌طبعی فرد را جذب می‌کند.

دو موضوع وجود دارد که به‌وضوح به تفاوت سرگرمی با سایر احساسات مثبت همچون رضایت، سپاسگزاری، علاقه، شادی، عشق یا غرور کمک می‌کند:

آگاهی از ناسازگاری (چیزی غیرمنتظره درمورد آن‌چه باعث می‌شود سرگرم شویم وجود دارد؛ ما انتظار آن بخش از لطیفه یا آن رفتار یا زمان‌بندی را نداشتیم.).

وقتی احساس می‌کنیم سرگرم شده‌ایم، با اطرافیانمان خوش می‌گذرانیم.

آیا سرگرمی در کار مهم است؟ تحقیقات نشان می‌دهد که وقفه‌های همراه با سرگرمی ممکن است به دوباره‌پرکردن منابع شناختی تهی‌شده کمک کند و این دوباره‌پرکردن، از طریق کارهای دشوار ادامه می‌یابد.

پس از مطالعه‌ی تحقیقی درمورد سرگرمی، به این فکر کردم که چگونه افراد می‌گویند: «به نظرم این سرگرم‌کننده نیست»، و چرا گاهی این حرف با صدایی قضاوت‌کننده گفته می‌شود.

من هیچ داده‌ای برای حمایت از این فرض ندارم، اما نمی‌دانم آن‌چه می‌گوییم این است که «آن چیز غیرمنتظره‌ای که شما انجام دادید یا گفتید و قرار بود خنده‌دار باشد، خنده‌دار نبود»؟ گویی در تلاش برای خنده‌داربودن شکست خورده‌اید. آن

چیز نه بامزه بود و نه لذت‌بخش. این مستقیماً مرا به یاد پدر و مادرم انداخت که یادداشتی را از معلمم می‌خواندند و من سعی می‌کردم اتفاقی را که واقعاً در کلاس افتاده بود، با شوخی بیان کنم. هنوز صدای مادرم در گوشم می‌پیچد که می‌گفت: «به نظرم اصلاً خنده‌دار نبود.»

غم و شادی توأمان

جنبه‌ی غم و شادی توأمانِ قدردانی از باارزش‌ترین لحظات زندگی، آگاهی تحمل‌ناپذیری است از اینکه آن لحظات در حال سپری‌شدن هستند.

- مارک پرنت[۱۲۶]، کتاب همه‌چیز را باور کن[۱۲۷]

غم و شادی توأمان احساسی ترکیبی از غم و شادی است. به‌عنوان کسی که نسبت به خیلی چیزها احساس غم و شادی توأمان دارد (به‌خصوص درمورد الن و چارلی)، درمورد این احساس کنجکاو بودم. مراحل مهم زندگی، به‌استثنای تعداد بسیار کمی از آن‌ها، باعث می‌شوند احساس غم و شادی توأمان داشته باشم. من به الن افتخار می‌کنم و به‌خاطر آپارتمان جدیدی که در شهر دیگری خریده هیجان‌زده هستم و در شادی چارلی بابت گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی‌اش شریکم؛ اما وقتی از کنار اتاق الن در خانه‌مان رد می‌شوم، احساس ناراحتی می‌کنم، و از این ناراحتم که نمی‌توانم هر روز صبح چارلی و دوستانش را به مدرسه برسانم (این زمانی است که یک‌سری حرف‌ها را به‌طور اتفاقی می‌شنوید).

جنبه‌ی غم و شادی توأمانِ قدردانی از باارزش‌ترین لحظات زندگی، آگاهی تحمل‌ناپذیری است از اینکه آن لحظات در حال سپری‌شدن هستند.

- مارک پرنت

من از افرادی که کانال‌هایم را در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کردند خواستم تا نمونه‌هایی از تجربیاتی را که به‌خاطر آن‌ها احساس غم و شادی توأمان داشتند، به اشتراک بگذارند، و بیش از چهل هزار نظر جالب و صمیمانه دریافت کردم. بعید می‌دانم از عمق انسانیتی که در پیچ‌وخم‌های این احساس وجود دارد، کاملاً آگاه بوده باشم. در این‌جا برخی از رایج‌ترین تجربیات به اشتراک گذاشته شده‌اند و چند نکته در این زمینه آورده شده است:

تماشای بزرگ‌شدن بچه‌ها؛

رهاکردن شغل؛

طلاق/پایان‌دادن به یک رابطه؛

فارغ‌التحصیلی؛
رهاکردن دوستی‌هایی که مفید نبودند؛
اسباب‌کشی؛
مرگ یکی از عزیزان؛
معلمانی که می‌دیدند دانش‌آموزانشان فارغ‌التحصیل می‌شوند؛
بازنشستگی؛
بازگشت از تعطیلات به خانه.

چیزی که در همه‌ی نظرات مشترک است، ناراحتی درمورد رهاکردن چیزی است که با شادی/قدردانی درمورد آن‌چه تجربه شده است و یا آن‌چه در آینده تجربه می‌شود، آمیخته است.
چند نکته هستند که باید درمورد احساس غم و شادی توأمان به خاطر داشت:

این همچون دوسوگرایی نیست (زمانی که نمی‌دانیم خوشحالیم یا ناراحت)، بلکه هر دو احساس را هم‌زمان داریم.
مجموعه‌ای از تحقیقات منتشرشده نشان می‌دهند که داشتن دو حس هم‌زمان، همچون غم و شادی، ممکن است بدون اینکه آگاه باشیم به‌سرعت در حال نوسان باشد، اما تفسیر ما ممکن است یک تجربه‌ی احساسی یکپارچه‌تر باشد.
ممکن است که احساس غم و شادی توأمان بیش‌تر توسط افرادی تجربه یا شناسایی شود که توانایی متفاوت‌تری در تفسیر حالات احساسی خود دارند.
تحقیقاتی تکمیلی نشان می‌دهند که تجربه‌ی احساسات ضد و نقیض در بچه‌های خیلی کوچک وجود ندارد و به‌تدریج ایجاد می‌شود.
حدوداً در سنین هفت یا هشت سالگی، کودکان گزارش می‌دهند که احساسات مثبت و منفی را به‌طور هم‌زمان تجربه می‌کنند، و در ده یا یازده سالگی، می‌توانند تنش ناشی از تجربه‌ی احساسات ضد و نقیض را شناسایی و درک کنند.

نوستالژی

هیچ اشکالی ندارد که اتفاقات خوبی را که در گذشته‌مان هستند، گرامی بداریم. اما خاطرات، همچون شاهدان همیشه‌ی حقیقت، تمام حقیقت و چیزی جز آن را بیان نمی‌کنند. ما باید آن‌ها را مورد بررسی قرار دهیم، تناقض‌ها و شکاف‌ها را در مواردی که باعث افتخار و خوشحالی ما می‌شوند و نیز مواردی که باعث درد ما می‌شوند، بشناسیم و بپذیریم.

ـ استفانی کونتز[۱۲۸]، مورخ

اصطلاح «نوستالژی» پیشینه‌ی تاریکی دارد و من مطمئن نیستم که امروز درباره‌ی آن اتفاق‌نظر وجود داشته باشد.

آدرین متی[۱۲۹]، روزنامه‌نگار و سردبیر ساکن ونکوور[۱۳۰]، مقاله‌ی بی‌نظیری درمورد تاریخچه و ترجمه‌ی جهانی این واژه نوشته است. متی توضیح می‌دهد:

در اواخر دهه‌ی ۱۶۰۰، یوهانس هوفر،[۱۳۱] دانشجوی پزشکی سوئیسی، متوجه الگویی در آن دسته از بیماران خود شد که دور از خانه زندگی می‌کردند: کسانی که درگیری فکری زیادی برای بازگشت به خانه‌شان داشتند، از نظر جسمی گاهی به‌شدت بیمار می‌شدند. او برای انعکاس این پدیده، اصطلاح پزشکی «نوستالژی[۱۳۲]» را در سال ۱۶۸۸ ابداع کرد، که آن را از ترکیب کلمات یونانی «nostos» به‌معنی «بازگشت به خانه» و «alga» به‌معنای «درد» ایجاد کرد. علائم گزارش‌شده‌ی این بیماری شامل ازدست‌دادن اشتها، ضعف‌کردن، افزایش خطر خودکشی، و به‌گفته‌ی پزشک سوئیسی دکتر آلبرت ون هولر[۱۳۳]، توهم دیدن افراد و جاهایی بود که دلتنگشان بودید... این بیماری در میان سربازان مزدور سوئیسی که در جنگ‌هایی در نقاط دوردست مبارزه می‌کردند آن‌قدر شایع بود که پخش آهنگ «Khue-Reyen»[۱۳۴]، به‌منزله‌ی مجازات اعدام بود.

متی در ادامه توضیح می‌دهد که چگونه درمان نوستالژی، شامل سوزاندن با میله‌ی داغ و مجازات، شامل زنده‌به‌گورشدن بود.

همان‌طور که اشاره کردم، این مقاله‌ای تأثیرگذار است و من به شما توصیه می‌کنم آن را بخوانید. می‌توانید لینک آن را در بخش یادداشت‌ها پیدا کنید.

نوستالژی تا اواخر قرن نوزدهم به‌لحاظ پزشکی یک بیماری و به‌لحاظ روانپزشکی یک اختلال بود. امروزه، محققان نوستالژی را احساسی مکرر، عمدتاً مثبت، زمینه‌محور و تلخ و شیرین تعریف می‌کنند که عناصر غم و شادی را با حس اشتیاق و ازدست‌دادن ترکیب می‌کند.
محققان همچنین به ما می‌گویند که احساس نوستالژیک شامل قراردادن خودمان در مرکز داستانی است که در آن افرادی که به آن‌ها نزدیک هستیم یا رویدادهای مهم زندگی‌مان را به یاد می‌آوریم.
جالب این‌جاست که نوستالژی به احتمال زیاد توسط حالات منفی همچون تنهایی، و تلاش ما برای یافتن معنایی در زندگی فعلی‌مان ایجاد می‌شود.
تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد نوستالژی می‌تواند با افزایش احساسات مثبت و کمک به ما در «پیمودن موفقیت‌آمیز فرازونشیب‌های زندگی روزمره»، به‌لحاظ روان‌شناختی یاری دهد.
شک ندارم که یادآوری یا خیال‌پردازی غم و شادی گذشته‌مان می‌تواند درد را تسکین دهد یا به ما کمک کند با قسمت‌های دشوار زندگی کنار بیاییم؛ اما به چه قیمتی؟
در تمام تحقیقات ما، نوستالژی به‌عنوان شمشیری دولبه نمایان شد، ابزاری هم برای ارتباط و هم برای قطع ارتباط. این می‌تواند پناهگاهی خیالی از دنیایی باشد که ما درکش نمی‌کنیم و پیامی ضمنی باشد که برای مقاومت در برابر پیشرفت چشمگیر در خانواده‌ها، سازمان‌ها و یک فرهنگ گسترده‌تر و محافظت از قدرت، ازجمله برتری سفیدپوستان استفاده می‌شود.
آن‌چه گفته می‌شود: «ای کاش همه‌چیز همان‌طور بود که در روزهای خوب گذشته بود.»
آن‌چه گفته نمی‌شود: «زمانی که افراد جای خود را می‌دانستند.»
آن‌چه گفته نمی‌شود: «زمانی که هیچ مسئولیتی درمورد نحوه‌ی تأثیر رفتارهای من بر دیگران وجود نداشت.»
آن‌چه گفته نمی‌شود: «زمانی که اگر درد دیگران باعث ناراحتی ما می‌شد، آن را نادیده می‌گرفتیم.»
آن‌چه گفته نمی‌شود: «زمانی که قدرت من کامل بود و هرگز به چالش کشیده نمی‌شد.»
بنابراین، نوستالژی خوب، مفید، بد، خطرناک یا مضر است؟ پاسخ مثبت است. به همین دلیل است که ما شانس این را داریم

که این تحقیق جذاب از ساندرا گاریدو[۱۳۵] را بررسی کنیم.
گاریدو شواهدی را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد نوستالژی می‌تواند بخشی از شیوه‌های مقابله‌ی سالم و ناسالم، بسته به شخصیت فرد و سبک مقابله، باشد. او در پژوهش خود دریافت که نوستالژی برای افرادی که مستعد افسردگی یا نشخوار فکری هستند، با پیامدهای احساسی منفی همراه است.
سطح پراکندگی، عدم قطعیت و اضطراب در جهان امروز بسیاری از ما را به مبارزه با «نشخوار فکری» سوق می‌دهد، که گاریدو آن را این‌طور توضیح می‌دهد: «تمرکز غیرارادای بر افکار منفی و بدبینانه.» توجه به این نکته مهم است که او همچنین نشخوار فکری را از تفکر که «بسیار سازگار و به‌لحاظ روان‌شناختی سالم است»، متمایز می‌کند.
نشخوار فکری با نگرانی نیز متفاوت است. به‌گفته‌ی محققان، نگرانی بر آینده متمرکز است، درحالی‌که نشخوار فکری بر گذشته یا چیزهایی درمورد خودمان متمرکز است که در آن‌ها گیر کرده‌ایم.
محققان بر این باورند که نشخوار فکری نشانه‌ای قدرتمند از افسردگی است، بیش‌تر توجه ما را به موارد منفی معطوف می‌سازد و انگیزه‌ی ما را برای انجام کارهایی که احساسمان را بهتر می‌کنند، از بین می‌برد.
این ترکیب نشخوار فکری و نوستالژی در نتیجه‌ی تحقیقات ما به‌عنوان ترکیبی مخرب و قطع‌کننده‌ی ارتباط پدیدار شد. اگر فکر می‌کنید که این ترکیب چقدر می‌تواند خطرناک باشد، به شورش در ساختمان کنگره‌ی آمریکا در ششم ژانویه‌ی ۲۰۲۱ فکر کنید، یا استراتژی مورد استفاده‌ی رهبران مستبد در تاریخ را بررسی کنید: استثمار مردم با فتوشاپ‌کردن عکسی از سال گذشته برای اینکه نشان دهند مردم چنین کشوری می‌خواستند (اما هرگز این‌گونه نبود)، اغوای مردم به باور اینکه این گذشته‌ی ساختگی می‌تواند وجود داشته باشد، و گماشتن فردی برای اینکه آن‌ها را به‌خاطر خراب‌کردن عکس و یا ناتوانی در بازگرداندن دولت یا کشور ایدئال سرزنش کند.
استفانی کونتز، که با نقل‌قولی از او این بخش را آغاز کردیم، توضیح می‌دهد که مهم است ما با کشف و بررسی مبادلات

و تضادهایی که اغلب عمیقاً در تمام خاطرات ما مدفون هستند، افکار نوستالژیک خود را در واقعیت بررسی کنیم. آیا آسایش و امنیت آن‌چه در گذشته وجود داشت، واقعی بود؟ اگر چنین است، آیا کس دیگری این امنیت و آسایش را پدید آورده بود؟

ما نوستالژی را این‌گونه تعریف می‌کنیم: «حسرت برای حال و هوا، رخدادها و افرادی که در نسخه‌ی اغلب ایدئال شده و خودمحافظتی گذشته‌ی ما وجود داشتند.»

ناهماهنگی شناختی

کتاب موردعلاقه‌ی من درزمینه‌ی ناهماهنگی شناختی، کتاب کی بود، کی بود؟ چرا و چگونه اشتباهاتمان را توجیه می‌کنیم[۱۳۶] اثر کارول تاوریس[۱۳۷] و الیوت آرونسون[۱۳۸] است. این کتاب درباره‌ی زمانی صحبت می‌کند که احساس می‌کنید اشتباهتان به شما گوشزد می‌شود! من آموخته‌ام که چگونه تقریباً هر کاری را که انجام می‌دهیم و به یاد می‌آوریم، در ذهنمان برجسته می‌سازیم. یا همان‌طور که آرونسون در کتابی جدیدتر می‌نویسد، چگونه «انسان‌ها در انواع نرمش‌های شناختی، با هدف توجیه رفتار خود، شرکت می‌کنند.»

تاوریس و آرونسون در تقدیم‌نامه‌ی کتاب خود می‌نویسند: «تقدیم به لئون فستینگر[۱۳۹]، خالق نظریه‌ی ناهماهنگی شناختی، که نبوغ او الهام‌بخش نگارش این کتاب بود.»

قبل از اینکه وارد بحث شویم، می‌خواهم نسخه‌ی کوتاه‌شده‌ی داستانی درباره‌ی فستینگر را از کتاب آن‌ها به اشتراک بگذارم. وقتی برای اولین بار این داستان را خواندم، باورش غیرممکن بود. پس از اینکه در پنج سال گذشته در آمریکا دوام آوردم، اکنون متأسفانه احساس می‌کنم باورکردنی است. ما هر روز شاهد این رفتارهای تشدیدکننده هستیم، به‌خصوص در جنبش ضد علم.

تاوریس و آرونسون توضیح می‌دهند که در سال ۱۹۵۴، لئون فستینگر، روان‌شناس اجتماعی، و دو تن از همکارانش به فرقه‌ای به نام «روز قیامت» نفوذ کردند تا دریابند وقتی پیشگویی رهبر محقق نمی‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ این رهبر به پیروان خود قول داده بود که دنیا در تاریخ ۲۱دسامبر۱۹۵۴ به پایان خواهد رسید، اما آن‌ها سوار سفینه‌ای فضایی می‌شدند و در نیمه‌شب ۲۰ دسامبر به مکان امنی منتقل می‌شدند. تاوریس و آرونسون توضیح دادند: «بسیاری از پیروان او شغلشان را رها کردند، خانه‌های خود را بخشیدند و چون منتظر پایان دنیا بودند، تمام پس‌اندازشان را خرج کردند. چه کسی در فضا به پول نیاز دارد! دیگران هم از سر ترس و ناچاری در خانه‌های خود به انتظار نشستند.»

فستینگر پیش‌بینی کرد که «معتقدانی که اعتقادی راسخ به این

پیشگویی نداشتند... وقتی دنیا به پایان نمی‌رسید، به‌آرامی ایمان خود را به رهبر از دست می‌دادند»، و «آنان که دارایی‌هایشان را بخشیده بودند و با دیگر معتقدان منتظر سفینه‌ی فضایی بودند، اعتقادشان به توانایی‌های عرفانی او دوچندان می‌شد». او پیش‌بینی کرد که حتی اگر این پیشگویی محقق نمی‌شد، پیروانی که بیش‌تر دارایی‌هایشان را از دست داده بودند، «هر کاری می‌توانستند انجام می‌دادند تا دیگران به آن‌ها ملحق شوند» تا این‌گونه اعتقاد راسخ خود را به او نشان دهند. در آن زمان، این فرضیه از همه‌ی نظریه‌های موجود درمورد انگیزه و رفتار انسانی بهتر بود. غیرقابل تصور بود که تعداد افراد به‌خاطر اثبات اشتباهشان دو برابر شود.

اما تا ساعت ۴:۴۵ صبح، زمانی که هیچ خبری از سفینه‌ی فضایی نشد، رهبر آن‌ها بینش جدیدی را درمورد دنیا به اشتراک گذاشت: آن‌ها به‌خاطر ایمان قوی‌شان، در امان مانده بودند. طبق فرضیه‌ی فستینگر، این اعضا با رسانه‌ها تماس گرفتند تا این خبر عالی را گزارش کنند، و حتی اشتیاق بیش‌تری پیدا کردند تا به‌عنوان مبلغان گروه، دینشان را تبلیغ کنند.

خوشبختانه پیش‌بینی رهبر روز قیامت» محقق نشد، اما پیش‌بینی فستینگر محقق شد و او طرز فکر ما را درباره‌ی رفتار انسانی تغییر داد. تاوریس و آرونسون می‌نویسند:

موتور محرک توجیه خود، انرژی‌ای که نیاز به توجیه اعمال و تصمیماتمان (به‌ویژه آن‌هایی که اشتباه هستند) را در وجود ما ایجاد می‌کند، احساس ناخوشایندی است که فستینگر آن را «ناهماهنگی شناختی» می‌نامد. ناهماهنگی شناختی حالتی از تنش است که زمانی رخ می‌دهد که فرد دارای دو شناخت (ایده، نگرش، باور عقیده) است که به‌لحاظ روان‌شناختی با یکدیگر ناسازگارند؛ مثلاً «سیگارکشیدن کار احمقانه‌ای است، چون ممکن است مرا به کشتن دهد» و «من روزی دو بسته سیگار می‌کشم». ناهماهنگی سبب ناراحتی روانی می‌شود که از اضطراب‌های جزئی تا غم و اندوه عمیق، متغیر است؛ تا زمانی که افراد راهی برای کاهش آن پیدا نکنند، آسوده نمی‌شوند. در این مثال، مستقیم‌ترین راه برای کاهش ناهماهنگی یک فرد سیگاری، ترک سیگار است. اما اگر او سعی کرده که سیگار را

ترک کند و شکست خورده است، اکنون باید این‌گونه خود را توجیه کند و این ناهماهنگی را کاهش دهد: سیگارکشیدن واقعاً آن‌قدرها هم مضر نیست یا سیگارکشیدن ارزش خطرکردن را دارد چون به او کمک می‌کند آرام شود یا مانع از افزایش وزن او می‌شود (به‌هرحال، چاقی هم خطری برای سلامتی محسوب می‌شود) و... بسیاری از سیگاری‌ها با روش‌های هوشمندانه و گول‌زننده، ناهماهنگی را کاهش می‌دهند.

ناهماهنگی فرد را بی‌قرار می‌کند؛ چون داشتن دو عقیده که با یکدیگر در تضاد هستند، به‌معنای راه‌دادن به پوچی است، و همان‌طور که آلبر کامو[۱۴۰] نیز بیان کرده، ما موجوداتی هستیم که تمام زندگی‌مان را صرف این می‌کنیم که خود را به پوچ‌نبودن وجودمان متقاعد کنیم. در بطن این نظریه، نظریه‌ی فستینگر درمورد این است که چگونه افراد تلاش می‌کنند تا عقاید متناقض را منطقی جلوه دهند و زندگی‌شان را به‌گونه‌ای پیش ببرند که حداقل از نظر خودشان، سازگار و معنادار باشد. این نظریه الهام‌بخش بیش از ۳۰۰۰ آزمایش بود که درمجموع، درک روان‌شناسان را از نحوه‌ی عملکرد ذهن انسان تغییر داده است.

وقتی با اطلاعاتی روبه‌رو می‌شویم که باورهای ما را به چالش می‌کشد، اولین غریزه‌ی ما این است که با رفع ناهماهنگی، ناراحتی، آزار و آسیب‌پذیری را از بین ببریم. ممکن است این کار را با ردکردن اطلاعات جدید، کاهش اهمیت آن یا اجتناب از آن انجام دهیم.

«هرچه بزرگی ناهماهنگی بیش‌تر باشد، فشار برای کاهش ناهماهنگی نیز بیش‌تر می‌شود.»

در این لحظات چالش‌برانگیز ناهماهنگی، ما باید کنجکاو بمانیم و در انتخاب راحتی به‌جای شجاعت مقاومت کنیم. این شجاعت است که اطلاعات جدیدی را فراخوانید، پشت میز بنشینید و تا آخر به آن‌ها گوش کنید. چنین روزهایی نیز به‌ندرت یافت می‌شود.

همان‌طور که آدام گرانت می‌نویسد: «هوش از دیرباز به‌عنوان توانایی و یادگیری در نظر گرفته می‌شود. با این حال، در یک دنیای آشفته، مجموعه‌ی دیگری از مهارت‌های شناختی وجود دارد که ممکن است اهمیت بیش‌تری داشته باشد: توانایی

بازاندیشی و فراموش‌کردن.»

تناقض

تناقض یکی از باارزش‌ترین دارایی‌های معنوی ماست... تنها تناقض می‌تواند ما را به درک تمامیت زندگی نزدیک کند.

ـ کارل یونگ[۱۴۱]

درحالی‌که ناهماهنگی شناختی ما را به رفع تنش اطلاعات متناقض سوق می‌دهد، **تناقض** ما را به چالش می‌کشد تا در میان تنش دو عنصر متناقض قرار بگیریم و بپذیریم که هردو می‌توانند درست باشند. اگر به ریشه‌ی یونانی اصطلاح «تناقض»[۱۴۲] بنگریم، درمی‌یابیم که از به‌هم‌پیوستن دو واژه‌ی «para» به‌معنای «مخالف» و «dokein» به‌معنای «نظر» ایجاد شده است. اصطلاح لاتین «paradoxum» به‌معنای «درظاهر پوچ اما درواقع درست» است.

تناقض، ظهور تضاد بین دو جزء مرتبط است. اگرچه نور و تاریکی متضاد به نظر می‌رسند، شما نمی‌توانید یکی را بدون دیگری داشته باشید؛ عناصر متضاد تناقض به‌طور جدایی‌ناپذیری به هم مرتبط هستند. یا اینکه این عناصر متناقض به نظر می‌رسند، اما درواقع مکمل یکدیگر هستند، و به شیوه‌هایی یکدیگر را آگاه می‌کنند که به ما امکان می‌دهد حقایق اساسی خود و جهان را کشف کنیم.

در این‌جا مثالی از تناقض در کار من آورده شده است:

در این لحظات چالش‌برانگیز ناهماهنگی، ما باید کنجکاو بمانیم و در انتخاب راحتی به‌جای شجاعت مقاومت کنیم. این شجاعت است که اطلاعات جدیدی را فراخوانید، پشت میز بنشینید و تا آخر به آن‌ها گوش کنید. چنین روزهایی نیز به‌ندرت یافت می‌شود.

آسیب‌پذیری اولین چیزی است که در افراد دیگر به دنبال آن می‌گردیم، و آخرین چیزی است که می‌خواهیم درمورد خودمان به آن‌ها نشان دهیم.

چگونه ممکن است هردوی این گفته‌ها درست باشند؟ اگر به تنشی که در این جمله نهفته است بپردازیم، حقایقی را درمورد ما آشکار می‌کند:

ما به‌سمت افراد قابل اعتماد و ناقص جذب می‌شویم، اما

می‌ترسیم به دیگران اجازه بدهیم بفهمند که ما چه کسی هستیم.
من می‌خواهم آسیب‌پذیری شما را تجربه کنم، اما نمی‌خواهم آسیب‌پذیر باشم.
آسیب‌پذیری در شما شجاعت است و در من بی‌کفایتی.
من به‌سمت آسیب‌پذیری شما کشیده شده‌ام، اما آسیب‌پذیری خودم را نپذیرفته‌ام.

پذیرش تناقض به ما می‌آموزد که چگونه عمیق‌تر و با پیچیدگی بیش‌تر فکر کنیم. این ما را بر آن می‌دارد تا صحت گفته‌های بالا را در واقعیت بررسی کنیم. این ما را از ساده‌سازی بیش‌ازحد نحوه‌ی کار سیستم‌ها، سازمان‌ها و انسان‌ها دور می‌کند.
تناقض یک احساس نیست. درست مانند ناهماهنگی شناختی، با فکرکردن شروع می‌شود، اما وقتی شروع به حس تنش و کشش ایده‌های مختلف می‌کنیم، احساس را به همراه می‌آورد. درمورد تناقض، مغز ما می‌خواهد معما را حل کند. با این حال، تناقض‌ها را نمی‌توان با استفاده از عقلانیت و منطق به‌طور کامل حل کرد؛ برای رسیدن به درک عمیق‌تر، ما باید اجازه دهیم تضادهای ظاهری در کنار هم وجود داشته باشند. به این ترتیب، تناقض‌ها ما را مجبور می‌کنند که به روش‌های گسترده بیندیشیم و آسیب‌پذیری را بپذیریم.
حدود ۹۰درصد از کاری که این روزها انجام می‌دهم، در سازمان‌ها و در تعامل با رهبران است. ایده‌ی پذیرش تناقض، اکنون دست‌کم دو دهه است که برای ایجاد فرهنگ‌های سازمانی، اساسی بوده است. در کتاب فراتر از کارآفرینی[۱۴۳] به قلم جیم کالینز[۱۴۴] و بیل لِیزیر[۱۴۵]، جیم می‌نویسد:
دوگانگی‌های کاذب، تفکر بی‌انضباط هستند. به‌گفته‌ی اِف اسکات فیتزجرالد[۱۴۶] «آزمون هوش درجه یک، توانایی نگه‌داشتن هم‌زمان دو ایده‌ی متضاد در ذهن، و همچنان حفظ توانایی عملکرد است.» آنان که به دنبال عظمت هستند، با تناقض مشکلی ندارند.
آن‌ها با چیزی که ما آن را «استبدادِ یا»[۱۴۷] می‌نامیم، خود را سرکوب نمی‌کنند، این چیزی است که افراد را وادار می‌کند باور کنند همه‌چیز یا باید A باشد یا B، نه هردو. درعوض، آن‌ها خود را با «نبوغِ

و»[۱۴۸] آزاد می‌کنند. متفکران بی‌انضباط، بحث را به انتخاب‌های خشک «استبدادِ یا» می‌کشانند؛ متفکران منضبط، گفت‌وگو را برای ایجاد راه‌حل‌های «نبوغِ و» توسعه می‌دهند. ما در تحقیقمان، جایگشت‌های بی‌شماری از دوگانگی‌های «نبوغِ و» پیدا کردیم. برای مثال:

خلاقیت «و» نظم

نوآوری «و» اجرا

تواضع «و» جسارت

آزادی «و» مسئولیت

در راستای استدلال جیم، تحقیقات گسترده‌ی دیگری انجام شده است که نشان می‌دهند رد تناقض می‌تواند به درگیری و آشفتگی منجر شود. درمقابل، درگیرشدن با تناقض و پذیرفتن عناصر متناقض به‌عنوان عناصری که هردو معتبر هستند می‌تواند خلاقیت، نوآوری و بهره‌وری را تقویت کند.

تناقض‌ها: سخت «و» خوب.

طعنه و کنایه

من دوست ندارم این دو کلمه را کنار هم بگذارم. تلاش من برای کنایه‌زدن.

دوست ندارم رسماً اعلام کنم که تفاوت بین طعنه و کنایه را می‌دانم؛ چون به این معناست که نمی‌توانم با گفتن جمله‌ی «فقط طعنه می‌زدم»، از استفاده‌ی هوشمندانه‌ام از کنایه دفاع کنم. تلاش من برای طعنه‌زدن.

طعنه و کنایه اَشکالی از ارتباط هستند که در آن‌ها معنای تحت‌اللفظی کلمات، متفاوت و اغلب مخالف پیام موردنظر است. هم در طعنه و هم در کنایه، ممکن است عنصری از انتقاد و طنز وجود داشته باشد. با این حال، کنایه نوع خاصی از طعنه است که در آن پیام اصلی معمولاً برای تمسخر، دست‌انداختن یا انتقاد است.

طعنه و کنایه به‌درستی فهمیده نمی‌شوند، به‌خصوص زمانی که با فردی صحبت می‌کنید که به‌خوبی او را نمی‌شناسید، زمانی که احساسات شدیدی ردوبدل می‌شود، یا زمانی که در حال ارسال ایمیل یا پیامک هستید.

همان‌طور که در بررسی اجمالی یافته‌های عصب‌شناختی مربوط به طعنه و کنایه توضیح داده شد: «محققان می‌گویند که درک موفقیت‌آمیز طعنه، به توانایی درک‌کننده در استنباط حالات ذهنی، افکار و احساسات دیگران بستگی دارد.» که در پیامک و ایمیل بسیار دشوار است.

تحقیق درمورد هدفی که در پس ارائه‌ی ارتباط کنایه‌آمیز بوده است، با برخی از پژوهش‌هایی ترکیب شده است که نشان می‌دهند قصد کنایه کاهش ضربه است و تحقیق دیگر نشان می‌دهد که قصد کنایه این است که بیش‌تر از انتقاد مستقیم، آسیب‌زا باشد.

دریافت‌کنندگان ارتباط کنایه‌آمیز، تعابیر مختلفی از «قصد» دارند، که همیشه به‌معنای موردنظر مربوط نمی‌شود.

یکی از چیزهایی که در اوایل کارم آموختم، نیازهایی بود که درک طعنه و کنایه را کامل می‌کردند و به درک بهتر این دو کمک می‌کردند. با اینکه ما گاهی فکر می‌کنیم بچه‌هایمان بیش از حد توانایی کنایه‌زدن دارند، تحقیقات به ما می‌گوید که درک ظرافت‌های طعنه و کنایه یک فرایند تکاملی است که

شامل هماهنگی چندین ناحیه‌ی مغزی است. به‌گفته‌ی روث فیلیک[۱۴۹] و همکارانش، «به نظر نمی‌رسد که کودکان تا نه یا ده سالگی، زمانی که بر استدلال حالت ذهنی مرتبه‌ی دوم تسلط پیدا کنند، تفاوت میان طعنه و کنایه را تشخیص دهند.» گروه دیگری از محققان دریافتند که «اگرچه کودکان در سنین راهنمایی می‌توانند به‌درستی معنا و نگرش کنایه‌آمیز گوینده را تشخیص دهند، درک طنز طعنه در دوران نوجوانی ایجاد می‌شود»، و توسعه‌ی درک کامل از تفاوت‌های ظریف هر دو سبک ارتباطی، تا بزرگسالی ادامه می‌یابد.

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که کنایه با توانایی و مهارت فکری اشتباه گرفته شده بود. وقتی من بچه بودم، موارد زیادی وجود داشت که تمسخر و کنایه خیلی آزاردهنده بود یا در آن زیاده‌روی می‌شد یا خیلی طولانی ادامه می‌یافت. یادم می‌آید زمانی که الن را باردار بودم، در جایی خواندم که کلمه‌ی «کنایه»[۱۵۰] از یک کلمه‌ی یونانی به‌معنای «دریدن گوشت» آمده است. ما این کار را به‌طور کامل انجام ندادیم، اما من و استیو قصد داشتیم به استفاده‌مان از کنایه در تعامل با اطرافیانمان و بچه‌ها توجه کنیم. ممکن است اوضاع خیلی بد پیش برود و اغلب به شرم و اشک‌ریختن ختم شود. با این حال، اعتراف می‌کنم که من و دوست عزیزم چاز[۱۵۱] می‌توانیم در حین تبادل نظرات طعنه‌آمیز و کنایه‌آمیز، اوقات بسیار خوشی را با هم سپری کنیم. وقتی خواندم که این رفتارها گاهی می‌تواند روابط نزدیک را تقویت کند و صمیمیت را برجسته سازد، تعجب نکردم. ما بیش از سی سال است که با هم دوست هستیم و بحث کلامی، سرگرمی بزرگی است. از او پرسیدم که به نظرش چرا این کار جالب است، و ما موافق بودیم که بسیار مراقب هستیم و از کنایه و طعنه برای بیان احساسات و افکاری که می‌ترسیم درباره‌شان صحبت کنیم، استفاده نمی‌کنیم. ما مکالمات دشوار زیادی داریم و سعی می‌کنیم از کلمات به‌عنوان سلاح استفاده نکنیم. کنایه و طعنه فقط برای بازیگوشی استفاده می‌شوند.

فکر می‌کنم این بزرگ‌ترین احتیاط درمورد طعنه و کنایه است: «آیا به چیزی لباس طنز می‌پوشانید که درواقع نیاز به

شفافیت و صداقت دارد؟»

فصل ششم

مکان‌هایی که وقتی آسیب می‌بینیم، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



عذاب (روحی)، ناامیدی، یأس، غم، سوگ

عذاب (روحی)

عذاب (روحی)... این یکی از آن کلماتی است که تو معنی آن را درست به همان شکلی که به نظر می‌رسد درک می‌کنی. هنگامی که دهان خود را به اطراف می‌چرخانی تا آن را بگویی، حس بُرّنده‌ای دارد... همچون حسی که در درون ایجاد می‌کند. این یک کلمه‌ی افتضاح و پیچیده است، و نیز یکی از چیزهایی است که من بدون تو احساس می‌کنم.

ـ راناتا سوزوکی[۱۵۲]

شاعران، هنرمندان و نویسندگان بدون توجیه رسمی به موضوع عذاب می‌پردازند و اغلب آن را طوری به تصویر می‌کشند که ما را با حس شوک، دلشکستگی و نگرانی مواجه می‌کند. ما ممکن است درمورد آن‌چه می‌بینیم، می‌خوانیم یا می‌شنویم مطمئن نباشیم، اما مطمئن هستیم که نمی‌خواهیم به آن نزدیک‌تر شویم و نمی‌خواهیم آن احساس یا آن تجربه را بشناسیم یا در ذهنمان مرور کنیم.

این نقاشی از آگوست فردریش آلبرشت شنک[۱۵۳] در گالری ملی ویکتوریا[۱۵۴] در ملبورن[۱۵۵] استرالیا آویزان شده است. با اینکه اطلاعات بسیار کمی درمورد هنرمند آن وجود دارد، دو بار به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین آثار گالری ملی ویکتوریا انتخاب شده است: ابتدا در سال ۱۹۰۶ و سپس دوباره یک قرن بعد، در سال ۲۰۱۱. درک مادر دردمندی که کلاغ‌های قاتل او را محاصره کرده‌اند، دشوار است.



در سوی دیگر طیف علم و هنر، به نظر می‌رسد محققان علوم

اجتماعی از مفهوم عذاب (روحی) به‌کلی دوری می‌کنند. بسیاری درمورد این ساختار مطالعه می‌کنند، درحالی‌که دیگران آن را روی یک پیوستار قرار می‌دهند که کم‌تر شامل احساسات تشدیدشده‌ای همچون ناراحتی است. با این حال، آن‌چه در نتیجه‌ی تحقیقات من پدید آمد این است که عذاب (روحی)، احساس و تجربه‌ای است که منحصربه‌فرد است و باید درک و نام‌گذاری شود، به‌ویژه برای آن دسته از ما که آن را تجربه کرده‌ایم، تجربه خواهیم کرد یا ممکن است شاهد آن باشیم.

عذاب معمولاً حالتی غیرقابل تحمل و آسیب‌زا از شوک، ناباوری، اندوه و ناتوانی است. شوک و ناباوری می‌تواند نفس ما را بند بیاورد، و اندوه و ناتوانی اغلب به قلب و ذهن ما وارد می‌شود. اما عذاب، ترکیبی از این تجربیات، نه‌تنها توانایی نفس‌کشیدن، احساس‌کردن و فکرکردن را از ما می‌گیرد، بلکه به استخوان‌های ما نیز می‌رسد. عذاب اغلب باعث می‌شود که از نظر جسمی نقش بر زمین شویم؛ درواقع ما را به زانو درمی‌آورد یا ما را مجبور می‌کند به زمین بیفتیم.

عنصر ناتوانی چیزی است که عذاب را آسیب‌زا می‌کند. ما قادر به تغییر، وارونه‌کردن یا گفت‌وگو درباره‌ی اتفاقی که افتاده است، نیستیم. حتی در آن موقعیت‌هایی که می‌توانیم با لیست کارها و وظایفی که باید انجام دهیم به‌طور موقت عذاب را از مسیر منحرف کنیم، دوباره به‌سمت ما بازمی‌گردد.

حدود ده سال پیش، کسی که خیلی دوستش داشتم با من تماس گرفت. طی نود ثانیه، او گفت که شب را در فکر خودکشی گذرانده است، سپس ضربه‌ی روحی بزرگی را که من از آن بی‌اطلاع بودم فاش کرد، خشونتی که خاطراتم را درهم شکست و تاریخ و زندگی‌ام را از نو سازمان‌دهی کرد. در پیاده‌رو بیرون از کلیسا ایستاده بودم که گوشی‌ام زنگ خورد. بچه‌ها به داخل دویدند تا دوستانشان را پیدا کنند و استیو چند قدمی از من جلوتر بود و بعد از اینکه به او گفتم: «در عجبم که چرا این شخص صبح به این زودی، آن هم در روز یکشنبه به من زنگ زده، بهتر است جواب بدهم»، مرا نگاه کرد. همان‌طور که گوش می‌دادم، کیفم را انداختم تا بتوانم به دیوار تکیه بدهم، تلفن همراهم را محکم در دست دیگرم گرفتم و از دیوار

آجری به پایین سُر خوردم. عذاب محض.
بعد از اینکه استیو به من کمک کرد تا تلوتلوخوران به‌سمت ماشین بروم، بچه‌ها را از داخل کلیسا آورد و مرا به خانه برد. چندین ماه تلاش می‌کردم این مشکل را حل کنم و آن را تغییر دهم، اما این کار عذاب بیش‌تری را به همراه داشت؛ درنهایت کمک گرفتم.
امروز که ده سال از آن موضوع می‌گذرد، دیگر وقتی به آن تماس فکر می‌کنم روی زمین نمی‌افتم، اما هنوز سبب عذابم می‌شود و من مثل قبل نیستم. باطنم عوض نشده است، اما طول کشید تا زمان و کمک و حس جدید برگردد، و آن‌ها کمی با قبل متفاوت هستند.
عذاب نه‌تنها توانایی نفس‌کشیدن، احساس‌کردن و فکرکردن را از ما می‌گیرد، بلکه به استخوان‌های ما نیز می‌رسد. عذاب اغلب باعث می‌شود که از نظر جسمی نقش بر زمین شویم، درواقع ما را به زانو درمی‌آورد یا به‌زور ما را به زمین می‌زند.عنصر ناتوانی چیزی است که عذاب را آسیب‌زا می‌کند. ما قادر به تغییر، وارونه‌کردن یا گفت‌وگو درباره‌ی اتفاقی که افتاده است، نیستیم. حتی در آن موقعیت‌هایی که می‌توانیم با لیست کارها و وظایفی که باید انجام دهیم به‌طور موقت عذاب را از مسیر منحرف کنیم، دوباره به‌سمت ما بازمی‌گردد.
مثال دیگر برگرفته از ماجرایی است که یک دانشجوی کارشناسی ارشد به نام گابریلا[۱۵۶]، چند سال پیش که درمورد تحقیقم و تجربه‌ی عذاب صحبت می‌کردیم، با من درمیان گذاشت. گابی داستانی تعریف کرد درباره‌ی اینکه وقتی در دوران دبیرستان بوده، تعطیلات آخر هفته‌اش را به بهترین دوستش کارمِن[۱۵۷] کمک می‌کرده تا او را برای جشن پانزده‌سالگی‌اش آماده کند. جشن پانزده‌سالگی، جشن بلوغ در بسیاری از جوامع لاتین است. این جشن، نقطه‌ی عطف ویژه‌ای برای دخترانی است که پانزده‌ساله می‌شوند. این جشن اغلب با یک مراسم مذهبی و سپس یک مهمانی آغاز می‌شود. این گردهمایی‌ها از دورهمی‌های کوچک در خانه‌ی دختر گرفته تا مهمانی‌های بزرگ در سالن‌های رقص هتل‌ها را شامل می‌شوند. گاهی حتی «مجالسی» وجود دارد که شبیه جشن‌های عروسی است.

گابی و کارمن از دوران راهنمایی دوستانی صمیمی بودند. گابی می‌خواست در زمانی که از نظرش آخر هفته‌ای احساسی بود، در کنار کارمن باشد. مادر کارمن، زمانی که او دوازده‌ساله بود، بر اثر سرطان تخمدان فوت شده بود. گابی به من گفت کاملاً مطمئن است که اگر خودِ کارمن تصمیم‌گیرنده بود، از جشن صرف‌نظر می‌کرد، اما خانواده‌اش اصرار داشتند که حتماً جشن را برگزار کنند.

شب قبل از جشن، کارمن و گابی در اتاق کارمن بودند، روی تخت نشسته بودند و به دوستانشان پیام می‌دادند. صدای در را شنیدند که آرام کوبیده می‌شد؛ پدر کارمن بود، همراه با برادر و خواهر بزرگ‌ترش. گابی از قیافه‌ی آن‌ها متوجه شد که اتفاقی جدی در حال وقوع است. پدر کارمن جلوی در ایستاده بود و برادر و خواهرش به‌آرامی از کنار او رد شدند تا اینکه درست وسط اتاق ایستادند.

کارمن از جایش بلند شد و به پدرش نگاه کرد که یک پایش در اتاق و یک پایش در هال بود.

او مردد به نظر می‌رسید و این مسئله به‌وضوح کارمن را عصبی کرد.

او پرسید: «چی شده بابا؟» پدرش درحالی‌که چشمانش را به زمین دوخته بود و دستانش کمی می‌لرزید، یک جعبه‌ی چوبی به کارمن داد. کارمن جعبه را نگه داشت و با عصبانیت به پدر و خواهر و برادرش نگاه کرد.

خواهرش گفت: «بازش کن کارمن، مشکلی نیست.» کارمن نگاهی معنادار به گابی انداخت و سپس جعبه را باز کرد. نیم‌تاجی در آن بود که مادر و خواهرش در جشن پانزده‌سالگی‌شان آن را بر سر گذاشته بودند. کارمن و گابی هردو انتظار این لحظه را داشتند، و هردو احساس آرامش کردند که آن لحظه فرا رسیده بود و به‌زودی می‌گذشت. آن‌ها حتی درباره‌ی اینکه به پدر کارمن، که کارمن حدس زده بود گریه‌اش می‌گیرد، چه بگویند و با او چگونه رفتار کنند، صحبت کرده بودند.

اما سپس، ناگهان پدر کارمن یک پاکت‌نامه به او داد.

او به‌سختی می‌توانست صحبت کند: «مادرت این یادداشت را یک هفته قبل از مرگش برای تو نوشت. می‌خواست که یک روز قبل از جشن پانزده‌سالگی‌ات بازش کنی.» کارمن نامه را گرفت و بلافاصله روی زمین افتاد.

گابی گفت: «او فقط افتاد و آه و ناله کرد. انگار آسیب دیده بود و یهو افتاد زمین.»

قبل از اینکه گابی بفهمد چه اتفاقی می‌افتد، برادر کارمن و خواهرش، هردو زانو زده بودند و روی زمین افتاده بودند، دستانشان را روی صورتشان گذاشته بودند و گریه می‌کردند. پدر کارمن یک دقیقه به چهارچوب در چسبیده بود، اما درنهایت با فرزندانش روی زمین افتاد.

من و گابی درمورد این صحبت کردیم که آن‌چه به آن فکر می‌کنیم یک اندوه آشناست (اندوهی که آن را می‌شناسیم و درک می‌کنیم و حتی آن را در زندگی‌مان می‌گنجانیم)، که ممکن است اغلب به‌شکل عذاب (روحی) بارها و بارها ما را متعجب کند. این مسئله به‌ویژه زمانی درست است که چیزی، همچون نامه‌ای که مادر کارمن برایش نوشته بود، بارقه‌ای از شوک و ناباوری را در ما ایجاد کند.

اغلب سخت است که پس از تجربه‌ی عذاب (روحی)، بدنمان را دوباره به حالت عادی بازگردانیم؛ به همین دلیل است که امروزه درمان بسیاری از آسیب‌های روحی نه‌تنها درمورد بازگرداندن نفس، احساسات و تفکرمان است، بلکه درمورد بازگرداندن استخوان‌ها و بدنمان به حالت عادی است.

زمانی که دچار عذاب (روحی) می‌شویم و کمک یا حمایتی دریافت نمی‌کنیم، بلندشدن از زمین و بازگشت مجدد به روال عادی زندگی برایمان دشوار است. از آن حالت عبور کرده‌ایم، اما هنوز سرپا نشده‌ایم. چندین ماه سعی می‌کردم این کار را انجام دهم، تا اینکه متوجه شدم باید با کسی صحبت کنم تا به پردازش آن تماس تلفنی و عذابم کمک کند.

جایگزین دیگری برای نپرداختن به آسیب عذاب (روحی) وجود دارد: می‌توانیم خودمان را متقاعد کنیم که حالمان خوب است و با آویختن عذابمان به سخت‌گیری و کمال‌گرایی و سکوت، همچون حوله‌ی خیسی که به میله آویزان است، خودمان را سرپا نگه داریم. می‌توانیم منزوی باشیم، هرگز در را به روی آسیب‌پذیری و ره‌آوردهایش نگشاییم، و آفتابی نشویم؛ چون هر لحظه ممکن است هر چیزی آن داربست شکننده را که ما را با آن وضع روحی سرپا نگه داشته، تهدید کند.

روح انسان انعطاف‌پذیر است و درست زمانی که بتوانیم توانایی نفس‌کشیدن، احساس و فکرکردنمان را بازیابیم، می‌توانیم استخوان‌هایی را که عذاب از بین برده است، بازسازی کنیم. اما این به زمان و کمک نیاز دارد.

یادم نمی‌آید اولین بار کِی و کجا مجسمه‌ی «دارک اِلجی» (مرثیه‌ی تاریک)[۱۵۸] را دیدم، اما آن موقع می‌دانستم که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم، و فراموش هم نکرده‌ام.

وقتی کار روی این کتاب را شروع کردم، به سراغ هنرمند این اثر رفتم و از او پرسیدم که آیا می‌توانم کار او را به‌عنوان نمونه‌ای از عذاب (روحی) به اشتراک بگذارم، او با اشتیاق پذیرفت.

یادداشتی از سوز الن لونشتاین[۱۵۹]:

در ۱۲دسامبر۱۹۸۸، پسر بزرگ‌ترمان الکساندر[۱۶۰]، زمانی که برای تعطیلات به خانه بازمی‌گشت، به‌همراه ۲۵۸ نفر دیگر در پرواز شماره‌ی ۱۰۳ پان ام[۱۶۱] بر فراز لاکربی[۱۶۲] اسکاتلند کشته شدند. درمجموع ۲۷۰ نفر در آن حادثه‌ی تروریستی جان خود را از دست دادند که ۲۵۹ نفر در آن هواپیما و ۱۱ نفر روی زمین بودند. الکساندر ۲۱ساله بود.

«دارک الجی» از ۷۵ مجسمه‌ی بزرگ‌تر از اندازه‌ی واقعی ساخته شده است که هرکدام مادر یا همسری را در لحظه‌ای که برای اولین بار خبر وحشتناک مرگ عزیزانشان را شنیدند، به تصویر می‌کشد.

آن‌چه این یادبود را بسیار منحصربه‌فرد می‌کند، حتی بیش‌تر از تعداد بسیار زیاد آن‌ها و فقدان شخصی و فردی که هر مادر به تصویر می‌کشد، این واقعیت است که به دست یکی از افراد متأثر از آن حادثه ساخته شده است، نه غریبه‌ای که تراژدی شخص دیگری را به تصویر می‌کشد. من یکی از آن چهره‌های تصویرشده هستم.

اگرچه مفهوم مجسمه‌ی من، «دارک الجی»، از این تراژدی شخصی‌ام نشئت گرفته است، اما همیشه به قربانیان تروریسم تقدیم شده است.

دارک الجی یک درخواست جهانی برای صلح و کرامت برای همه‌ی قربانیان نفرت و انتقام بی‌معنا به نام تروریسم است و چراغ

راه همه‌ی صلح‌طلبان خواهد بود.

امید، ناامیدی و یأس

ما همان‌طور که به هوا نیاز داریم، به امید هم نیاز داریم. زندگی بدون امید یعنی خطر خفه‌شدن در ناامیدی و یأس، خطر شکست‌خوردن در مقابل این باور که هیچ راهی برای رهایی از آن‌چه مانع ما می‌شود وجود ندارد، هیچ راهی برای رسیدن به چیزی که شدیداً به آن نیاز داریم وجود ندارد. اما امید آن چیزی نیست که بیش‌تر ما فکر می‌کنیم. احساسی پرشور و مبهم نیست که وجودمان را مملو از احساس امکان‌پذیری کند. امید نوعی طرز فکر است، نوعی فرایند شناختی. بله، احساسات نقش دارند، اما امید از چیزی تشکیل شده است که محقق سی آر اسنایدر[۱۶۳] آن را «سه‌گانه‌ی اهداف، مسیرها و عاملیت» می‌نامد.

ما امید را زمانی تجربه می‌کنیم که:

توانایی تعیین «اهداف» واقع‌بینانه را داشته باشیم (من می‌دانم می‌خواهم به کجا بروم).

بتوانیم چگونگی دستیابی به آن اهداف، ازجمله توانایی منعطف‌ماندن و پیداکردن «مسیرهای» جایگزین را بیابیم (من می‌دانم چگونه به آن‌جا برسم، و می‌توانم ناامیدی را تحمل کنم و مسیرهای جدید را دوباره و دوباره امتحان کنم.)

«عاملیت» داشته باشیم؛ به خودمان ایمان داشته باشیم (من می‌توانم این کار را انجام دهم!)

ما همان‌طور که به هوا نیاز داریم، به امید هم نیاز داریم.عملکرد امید برپایه‌ی مبارزه است؛ ما امید را نه در مواقع آسان یا راحت، بلکه از طریق سختی و رنج پرورش می‌دهیم.

عملکرد امید برپایه‌ی مبارزه است؛ ما امید را نه در مواقع آسان یا راحت، بلکه از طریق سختی و رنج پرورش می‌دهیم. امید زمانی شکل می‌گیرد که اهداف، مسیرها و عاملیت ما مورد آزمایش قرار گیرند و زمانی که درواقع تغییر ممکن باشد. متأسفانه مواقعی وجود دارد که امید برای مبارزه با موانع نظام‌مند و ریشه‌دار کافی نیست. اگر شانس موفقیت نداشته

باشیم یا شرایط برای دیگران بیش از ما فراهم باشد، مهم نیست که چقدر امید داشته باشیم؛ این درواقع دستورالعملی برای ناامیدی و یأس است. ما فکر می‌کنیم که باید بتوانیم بر یک مانع غلبه کنیم؛ با این حال، نظام دست‌کاری شده است، بنابراین هیچ نتیجه‌ی مثبت احتمالی‌ای وجود ندارد.

همچنین، مهم است که بدانید امید آموختنی است. به‌گفته‌ی اسنایدر، کودکان اغلب عادت امید را از والدینشان می‌آموزند. برای آموختن امیدواری، کودکان به روابطی نیاز دارند که با مرزها و ثبات و حمایت مشخص می‌شوند. فرصت مبارزه به آن‌ها داده شده است و با انجام این کار می‌آموزند که چگونه به خود و توانایی‌هایشان ایمان داشته باشند.

به‌عنوان کسی که با تماشای مبارزه‌ی کودکانم مشکل دارم، می‌توانم به شما بگویم که این کار دشواری است. این جمله را به خودم یادآوری می‌کنم که «بچه را برای مسیر آماده کن، نه مسیر را برای بچه». یکی از چیزهایی که تعهد من را تقویت می‌کند تا به فرزندانم اجازه دهم آن دسته از مسائل خودشان را کشف کنند که هم از نظر رشدی مناسب است و هم ممکن است آن‌ها را حل کنند، فکرکردن به گزینه‌های جایگزین است: ناامیدی و یأس.

ناامیدی و یأس

همه‌چیز درمورد این کلمات دشوار است. اولاً آن‌ها هم احساسات و هم تجربیاتی هستند که می‌توانند به احساس درماندگی منجر شوند و تهدیدی جدی برای خوشبختی ما محسوب شوند. دوماً جداکردن این دو ساختار، و صحبت درباره‌ی آن‌ها به‌عنوان تجربیات متفاوت، واقعاً دشوار است؛ با این حال آن‌ها وجود دارند. در تحقیق درباره‌ی یأس، واژه‌ی «ناامید» اغلب به‌عنوان مترادف «یأس» استفاده می‌شود، اما در تحقیق درباره‌ی ناامیدی، اشارات بسیار کمی به مفهوم «یأس» می‌بینیم. بیایید آن را تجزیه کنیم.

درحالی‌که امید یک احساس نیست، ناامیدی و یأس احساس هستند. ناامیدی از ترکیبی از رویدادهای منفی زندگی و الگوهای فکری منفی، به‌ویژه سرزنش خود و ناتوانی درک‌شده در تغییر شرایط ناشی می‌شود.

بیایید به پژوهش سی آر اسنایدر برگردیم و سه‌گانه‌ی اهداف، مسیرها و عاملیت او را معکوس کنیم تا ناامیدی را بهتر درک کنیم. ناامیدی از ناتوانی در تعیین اهداف واقع‌بینانه ناشی می‌شود (ما نمی‌دانیم چه می‌خواهیم) و حتی اگر بتوانیم اهداف واقع‌بینانه را شناسایی کنیم، نمی‌توانیم نحوه‌ی رسیدن به آن‌ها را بیابیم. اگر برای رسیدن به اهداف تلاش کنیم و وقتی شکست می‌خوریم تسلیم شویم، نمی‌توانیم ناامیدی را تحمل کنیم و نمی‌توانیم دوباره به حالت قبل بازگردیم. درنهایت، به خود یا توانایی‌مان برای رسیدن به آن‌چه می‌خواهیم، باور نداریم.

ناامیدی جدی است. در بیش از سی سال تحقیق، آرون بک[۱۶۴] و همکارانش ثابت کردند که تجارب ناامیدی به‌شدت و به‌طور خاصی با خودکشی مرتبط است.

دو راه برای فکرکردن درباره‌ی یأس و رابطه‌ی آن با ناامیدی وجود دارد: ناامیدی می‌تواند به یک موقعیت خاص (مانند احساس ناامیدی از تمام‌شدن مدرسه یا احساس ناامیدی نسبت به آینده‌ی مالی) یا به‌طور کلی‌تر به زندگی اعمال شود.

یأس احساس ناامیدی از کل زندگی و آینده‌ی یک فرد است. هنگامی که ناامیدی شدید به تمام زوایای زندگی ما نفوذ

می‌کند و با ناراحتی شدید ترکیب می‌شود، احساس یأس می‌کنیم.
زمانی شنیدم که راب بل[۱۶۵]، متخصص الهیات، یأس را این‌گونه تعریف می‌کند: «اعتقاد به اینکه فردا درست مثل امروز خواهد بود.» هنگامی که در حال مبارزه و یا تجربه‌ی درد هستیم، یأس (اعتقاد به اینکه آن‌چه تجربه می‌کنیم پایانی ندارد) احساسی بسیار سخت و خفقان‌آور است. ما نمی‌توانیم راهی برای خروج یا راهی از طریق مبارزه و رنج بیابیم.
وقتی به نمونه‌هایی از تمرین‌های امید در تحقیقاتم نگاه می‌کنم، تعهد به روش‌های جدید تفکر درمورد آن‌چه می‌خواهیم به دست آوریم و چرایی آن را می‌بینم. ما باید بیاموزیم که چگونه اهداف خود و مسیرهای رسیدن به آن‌ها را در واقعیت بررسی کنیم و چگونه پس از اینکه اولین برنامه‌مان شکست خورد، شرمنده نباشیم و بارها و بارها از نو شروع کنیم. من از دانشجویان کارشناسی ارشدم می‌خواستم که اهدافی را که در طول ترم دارند، در هفته‌ی دوم شروع کلاس‌ها برایم ارسال کنند. پس از سال‌ها انجام این کار، می‌دانستم که می‌توانم انتظار داشته باشم ۹۰درصد از اهداف، غیرواقعی باشند. تعیین اهداف واقع‌بینانه، نوعی مهارت و پیش‌نیازی برای امید است.
وقتی این مهارت‌ها را نداشته باشیم، دلسردی‌های کوچک می‌توانند به ناامیدی و یأس تبدیل شوند. اگر امید را از والدین خود نیاموخته‌ایم، در بزرگسالی هم می‌توانیم آن را بیاموزیم. اما این آموزش نیاز به کمک و حمایت فردی ماهر دارد؛ یک درمانگر یا شاید حتی یک مربی.
همه‌ی ما از درد و مبارزه می‌ترسیم، اما آن‌ها اغلب برای رشد ضروری هستند، مهم‌تر از آن اینکه خطرشان بیش‌تر از خطری نیست که ناامیدی و یأس برایمان به همراه می‌آورند. ما نمی‌توانیم ناامیدی و یأس را در خود یا دیگران نادیده بگیریم؛ هردوی آن‌ها تعیین‌کننده‌ی قابل اطمینانی برای افکار خودکشی، اقدام به خودکشی و خودکشی کامل هستند، به‌ویژه زمانی که ناامیدی با درد عاطفی همراه باشد. علاوه بر انجام تمرینی که سبب پرورش امید در وجود ما می‌شود (قصدکردن درمورد تعیین اهداف، فکرکردن از طریق مسیرها و ایجاد یک باور قوی به خودمان و آن‌چه می‌توانیم انجام

دهیم)، همچنین می‌توانیم به تحقیقات مارتین سلیگمن[۱۶۶] درمورد تاب‌آوری نگاه کنیم، به‌ویژه سه مقوله‌ی شخصی‌سازی، دوام و فراگیری.

شخصی‌سازی: زمانی که یأس و ناامیدی را تجربه می‌کنیم، اغلب معتقدیم که مشکل خودِ ما هستیم و فراموش می‌کنیم به موضوعات و زمینه‌ی بزرگ‌تر فکر کنیم. سرزنش خود و انتقاد، به افزایش امیدواری منجر نمی‌شود؛ آن‌ها باتلاق شنی هستند. درک این موضوع که عوامل بیرونی در مبارزات ما نقش دارند، می‌تواند دید متفاوتی از تجربه‌مان به ما بدهد.

دوام: این‌یکی سخت است؛ چون فکرکردن به اینکه مبارزه‌ی ما هرگز پایان نخواهد یافت، در تجربیات یأس و ناامیدی ساخته می‌شود. این به‌معنای داشتن این تفکر است: «فردا فرقی با امروز نخواهد داشت». یکی از راه‌های ایجاد تاب‌آوری این است که فکرکردن درمورد ماهیت موقتی بیش‌تر شکست‌ها را به‌عنوان بخشی از نگرش روزانه‌مان به سختی‌ها، تمرین کنیم. تا زمانی که با چیزی بزرگ در زندگی‌مان روبه‌رو نشویم، نمی‌توانیم این مهارت را ایجاد کنیم.

دوام ممکن است برای من دشوار باشد، بنابراین این عادت را ایجاد کرده‌ام که از خودم بپرسم: «من واقعاً از اتفاقی که می‌افتد می‌ترسم و درمورد آن نگران و آشفته هستم و استرس دارم؟ آیا این موضوع برای پنج دقیقه، پنج ساعت، پنج روز، پنج ماه یا پنج سال مشکل بزرگی خواهد بود؟»

حدود یک سال است که این کار را انجام می‌دهم (در طول دوران همه‌گیری آن را شروع کردم) و اکنون سعی می‌کنم تا زمانی که این سؤال‌ها را نپرسیده و به آن‌ها پاسخ نداده‌ام، در ترس فرو نروم. حداقل فایده‌ای که دارد این است که به‌جای اینکه اجازه دهد مغز من نمایش ترس را اجرا کند، مغزم را آماده‌ی تفکر می‌کند.

فراگیری: گاهی، زمانی که در حال مبارزه هستیم، در دام این باور می‌افتیم که هر چیزی که با آن روبه‌رو هستیم، به تک‌تک چیزهایی که در زندگی ماست لطمه زده یا آن‌ها را تغییر داده است. هیچ‌چیز خوبی باقی نمانده است. به‌تازگی متوجه شدم که در محل کار با بحرانی دست‌وپنجه نرم می‌کنم

که یک لحظه حس می‌کردم پایان دنیاست. احساس می‌کردم که این مشکل من را کاملاً در خود فرو برده و چیزی باقی نمانده است؛ سپس پیامکی با این مضمون فرستادم که می‌گفت: «هی مامان، می‌دونی عینک جدید من کجاست؟»

اولین چیزی که فکر کردم این بود: «آه، سه‌گانه‌ی سلیگمن. بخشی از زندگی‌ام هست (بزرگ‌ترین و مهم‌ترین بخش) که حتی تحت‌تأثیر این مشکل قرار نگرفته است.» دومین فکر این بود: «باید از مادرم عذرخواهی کنم که هفده سال است که هر روز از کنار انبوه وسایلم در پایین پله‌ها عبور می‌کند. یک هفته است که آن عینک روی پله‌هاست.»

وقتی واقعاً از اتفاقی که می‌افتد می‌ترسم و درمورد آن نگران و آشفته هستم و استرس دارم و سعی می‌کنم راه‌حلی پیدا کنم، از خودم می‌پرسم: «آیا این موضوع برای پنج دقیقه، پنج ساعت، پنج روز، پنج ماه یا پنج سال مشکل بزرگی خواهد بود؟»



غم

وقتی این کتاب را می‌نوشتم، سؤالی را در اینستاگرام، فیس‌بوک، لینکدین و توییتر برای همه‌ی افرادی که در صفحات من در این شبکه‌های اجتماعی عضو بودند، پُست کردم: «فیلم غمگین مورد علاقه‌ی شما چیست؟» در آخرین باری که شمارش کردیم، بیش از صد هزار پاسخ مشتاقانه دریافت کرده بودیم. فیلم‌هایی که بارها و بارها نامشان آمده بود، موارد زیر بودند (بدون ترتیب خاصی):

- زندگی زیباست[۱۶۷]
- شرایط مهرورزی[۱۶۸]
- سواحل[۱۶۹]
- باشگاه جوی لاک[۱۷۰]
- رنگ ارغوانی[۱۷۱]
- ماگنولیا استوار[۱۷۲]
- کوهستان بروکبک[۱۷۳]
- پی‌نوشت: دوستت دارم[۱۷۴]
- وارونه[۱۷۵]
- بالا[۱۷۶]

و هر فیلمی که تابه‌حال ساخته شده که یک سگ در آن می‌میرد. حتی نمی‌توانم بدون اینکه بغض گلویم را بگیرد، این لیست را تایپ کنم. من بسیاری از این فیلم‌ها را دیده‌ام؛ درواقع، بیش‌تر آن‌هایی را که مردم گفتند دیده‌ام، به‌جز آن‌هایی که سگ‌ها می‌میرند. زمانی که در کلاس چهارم بودم، با فیلم جایی که سرخس سرخ می‌روید[۱۷۷] و بِلِر پیر[۱۷۸] غافلگیر شدم. هردو در یک سال، که دیگر تکرار نخواهد شد.

«فوق‌العاده غم‌انگیز.»

«خیلی ملموس.»

«معنای انسان بودن.»

«هر بار که این فیلم را می‌بینم گریه می‌کنم، اما فیلم فوق‌العاده شادی‌بخشی است.»

«بسته به دوران زندگی‌ام، فیلم‌های مختلفی بوده است.»

«با دیدن این فیلم، کم‌تر احساس تنهایی کردم.»

«اگر نیاز داشته باشم کمی اشک بریزم.»

«وقتی نیاز دارم حسابی گریه کنم.»
«من واقعاً غم را دوست ندارم، اما به‌شدت تحت‌تأثیر این فیلم قرار گرفته‌ام.»
«این فیلم در میان مردم بهترین و در عین حال بدترین است.»
من نمی‌گویم که غم شگفت‌انگیز است و ما به آن نیاز داریم، می‌گویم که غم «مهم» است و ما به آن نیاز داریم. احساس ناراحتی، واکنشی طبیعی به ازدست‌دادن یا شکست، یا حتی درک ازدست‌دادن یا شکست است. انسان‌بودن یعنی شناخت غم. پذیرفتن غم و اندوه، گامی شجاعانه و ضروری برای یافتن راه بازگشت به خود و یکدیگر است.
در این‌جا چهار نکته آمده است که فکر می‌کنم دانستن آن‌ها درمورد غم مهم است:
۱. غم و افسردگی یکی نیستند. گاهی از غم به‌عنوان «حالت افسردگی» یاد می‌شود؛ با این حال، غم یکی از ویژگی‌های رایج اما نه ضروری افسردگی بالینی است. دراصطلاح، افسردگی مجموعه‌ای از علائم است که در یک دوره‌ی زمانی ادامه می‌یابد. این علائم می‌تواند شامل بی‌علاقگی به فعالیت‌های خوشایند، ازدست‌دادن اشتها، خستگی مفرط و یا بی‌خوابی و مشکل در تمرکز باشد.
۲. غم و سوگ یکی نیستند. اگرچه غم بخشی از سوگ است، سوگ شامل گروهی از احساسات و تجربیات است. به‌زودی درمورد سوگ مطالب بیش‌تری به شما خواهم گفت.
۳. غم جنبه‌های مثبتی دارد. جوزف پی فورگاس[۱۷۹]، استاد روان‌شناسی دانشگاه نیو سات ولز[۱۸۰] در سیدنی، استرالیا می‌نویسد:
اگرچه درمورد فواید فراوان شادی مطالب زیادی گفته شده است، مهم است که در نظر داشته باشیم غم نیز می‌تواند مفید باشد. افراد غمگین کم‌تر مستعد اشتباهات قضاوتی هستند، در برابر آشفتگی‌های عینی مقاومت بیش‌تری دارند، گاهی‌اوقات باانگیزه‌تر بوده و به هنجارهای اجتماعی حساس‌ترند. همچنین می‌توانند با سخاوت بیش‌تری عمل کنند.
فورگاس در ادامه توضیح می‌دهد: «نظریه‌ی تکامل نشان می‌دهد که ما باید همه‌ی احساسات خود را بپذیریم، چون هریک از

آن‌ها در شرایط مناسب، نقش مهمی را ایفا می‌کند. بنابراین، اگرچه ممکن است به دنبال راه‌هایی برای افزایش شادی باشید، اما غم و اندوه خود را به‌طور اتفاقی پس نزنید. بدون شک، دلیل خوبی برای این غم وجود دارد.»

به‌علاوه، برخی از محققان حدس زده‌اند یکی از وظایف غم و اندوه این است که باعث شود فرد زندگی خود را ارزیابی کند و پس از یک رویداد منفی، تغییراتی را در شرایط خود ایجاد کند و نیز کمک و حمایت دیگران را دریافت کند.

تحقیقاتم به من آموخت که پذیرش غم خودمان و نام‌بردن از آن، در شکل‌گیری شفقت و همدلی نقشی اساسی دارد. در غمگین‌ترین لحظاتمان، می‌خواهیم در آغوش کسی باشیم یا با کسی که با همان درد آشناست احساس همبستگی کنیم، حتی اگر علت آن کاملاً متفاوت باشد. نمی‌خواهیم کسی که نمی‌تواند آن‌چه را ما احساس می‌کنیم تحمل کند، غم و اندوه ما را نادیده بگیرد یا آن را کوچک بشمارد؛ چون آن‌ها نمی‌خواهند یا نمی‌توانند غم خود را بپذیرند.

۴. اینکه ما فیلم‌های غمگین را دوست داریم، دلیلی دارد. محقق جولیان هانیچ[۱۸۱] و همکارانش پارادوکس فیلم غمگین را بررسی کردند: چگونه احساسی منفی مانند غم می‌تواند با «علاقه‌ی زیبایی‌شناختی» و حتی لذت همراه شود؟ یافته‌های آن‌ها با بیش از صد هزار نظری که از افراد جامعه دریافت کردیم، کاملاً مطابقت دارد: ما دوست داریم تحت‌تأثیر قرار بگیریم. ما دوست داریم با معنای انسان بودن احساس همبستگی کنیم و ارتباط ناگسستنی‌مان با یکدیگر به ما یادآوری شود. غم و اندوه، «ما»ی فردی را به‌سوی «ما»ی جمعی سوق می‌دهد.

پژوهش آن‌ها «همبستگی مثبت و بسیار معناداری را میان غم و لذت» نشان داد. با این حال، این پیوستگی ترتیبی است. غم منجر می‌شود تحت‌تأثیر قرار بگیریم، که این به‌نوبه‌ی خود منجر به لذت می‌شود. «ازاین‌رو، غم در درجه‌ی اول به‌عنوان کمک‌کننده و تشدیدکننده‌ی حالت احساسیِ تحت‌تأثیر قرار گرفتن، عمل می‌کند.»

دوباره به آن لیست فیلم‌ها نگاه کنید. آن‌ها عمیقاً «تأثیرگذار» هستند. من عمیقاً «تحت‌تأثیر» آن‌ها قرار گرفتم.

انسان‌بودن یعنی شناخت غم. پذیرفتن غم و اندوه، گامی شجاعانه و ضروری برای یافتن راه بازگشت به خود و یکدیگر است.در غمگین‌ترین لحظاتمان، می‌خواهیم در آغوش کسی باشیم یا با کسی که با همان درد آشناست، احساس همبستگی کنیم، حتی اگر علت آن کاملاً متفاوت باشد. نمی‌خواهیم کسی که نمی‌تواند آن‌چه را ما احساس می‌کنیم تحمل کند، غم و اندوه ما را نادیده بگیرد یا آن را کوچک بشمارد؛ چون آن‌ها نمی‌خواهند یا نمی‌توانند غم خود را بپذیرند.

سوگ

سوگ از برنامه‌ها یا خواسته‌های شما پیروی نمی‌کند. سوگ هروقت بخواهد، هر کاری که بخواهد با شما انجام می‌دهد. از این نظر، وجوه اشتراک زیادی با عشق دارد.

ـ الیزابت گیلبرت

«سوگ» اغلب به‌عنوان فرایندی در نظر گرفته می‌شود که بسیاری از احساسات را شامل می‌شود، نه یک احساس منحصربه‌فرد را. ما مدتی طولانی درمورد فرایند سوگ براساس مراحل خطی فکر می‌کردیم، اما تقریباً تمام تحقیقات اخیر، درواقع این ایده را رد می‌کنند که سوگ در مراحل قابل پیش‌بینی و متوالی پیشرفت می‌کند.

رابرت اِی نیمایر[۱۸۲]، استاد روان‌شناسی دانشگاه ممفیس[۱۸۳] و روان‌شناس بالینی، یکی از پرکارترین محققان سوگ در جهان است. من اغلب کار او را با متخصصانی که به دنبال آموزش درزمینه‌ی سوگ هستند و با افرادی که سوگوارند، به اشتراک می‌گذارم. نیمایر می‌نویسد: «فرایند اصلی در سوگواری، تلاش برای تأیید مجدد یا بازسازی دنیایی از معناست که با ازدست‌دادن، به چالش کشیده می‌شود.»

در تحقیقات من، سه عنصر اساسی سوگ از داده‌ها به دست آمد: ازدست‌دادن، اشتیاق، احساس سردرگمی.

ازدست‌دادن: درحالی‌که مرگ و جدایی، ازدست‌دادن‌های ملموس مرتبط با سوگ هستند، برخی از شرکت‌کنندگان ازدست‌دادن‌هایی را توصیف کردند که شناسایی یا توصیف آن‌ها دشوارتر است. این‌ها شامل این موارد هستند: ازدست‌دادن حالت عادی، ازدست‌دادن آن‌چه می‌توانست وجود داشته باشد و ازدست‌دادن آن‌چه فکر می‌کردیم درمورد چیزی یا کسی می‌دانیم یا می‌فهمیم.

اشتیاق: اشتیاق با ازدست‌دادن مرتبط است. اشتیاق خواسته‌ای آگاهانه نیست، بلکه تمایلی غیرارادی برای انسجام، برای درک، برای معنا، برای فرصت بازیافتن یا حتی فقط لمس چیزهایی است که از دست داده‌ایم. اشتیاق بخش حیاتی و مهم سوگ است؛ با این حال، بسیاری از ما احساس می‌کنیم باید اشتیاق‌هایمان را برای خود نگه داریم، از ترس اینکه این اشتیاق اشتباه فهمیده نشود و جوری برداشت نشود که

انگار درگیر تفکر جادویی یا غیرواقعی شده‌ایم، یا بردباری و تاب‌آوری نداریم.

احساس سردرگمی: سوگ ما را ملزم می‌کند که مسیر هر بخش از دنیای فیزیکی، عاطفی و اجتماعی خود را تغییر دهیم. هنگامی که نیاز به انجام این کار را تصور می‌کنیم، بسیاری از ما مبارزه‌ی دردناکی را برای وفق‌دادن خودمان با یک تغییر ملموس، مانند مرگ یا رفتن کسی، مجسم می‌کنیم. اما این دیدگاهی بسیار محدود از سوگ است.

هرچه بیان تجربیات ازدست‌دادن، اشتیاق و احساس سردرگمی ما برای اطرافیانمان دشوارتر باشد، احساس جدایی و تنهایی بیش‌تری می‌کنیم. صحبت‌کردن درمورد سوگ، در دنیایی که از ما می‌خواهد «بر آن غلبه کنیم» یا در جامعه‌ای که به‌سرعت سوگ را غیرعادی می‌پندارد، دشوار است.

مرکز سوگ پیچیده[۱۸۴] در کلمبیا[۱۸۵] منبع فوق‌العاده‌ی دیگری است. تعاریف آن‌ها (در زیر) هنگام فکرکردن به سوگ بسیار مفید است. به نظرم مهم‌ترین جمله این است: «وقتی فردی با ازدست‌دادن سازگار می‌شود، سوگ تمام نشده است.» این بدان معنا نیست که ما تا پایان عمرمان غمگین هستیم، بلکه به این معناست که «سوگ، جایی در زندگی ما پیدا می‌کند.» دنیایی را تصور کنید که در آن ما این مکان را در خود و دیگران ارج می‌نهیم، نه اینکه آن را پنهان کنیم، نادیده بگیریم یا به دلیل ترس یا خجالت، وانمود کنیم که وجود ندارد.

مدام به گفت‌وگویی فکر می‌کنم که در پادکست گشودن قفل وجودمان با کارشناس سوگ، دیوید کسلر[۱۸۶] داشتم. هرگز فراموش نمی‌کنم که او این جمله را گفت: «سوگ هر فرد به اندازه‌ی اثر انگشت او منحصربه‌فرد است. اما وجه مشترک همه این است که فارغ از اینکه چقدر غصه بخورند، نیاز دارند که سوگشان دیده شود. این بدان معنا نیست که به کسی نیاز داشته باشند تا آن را کم کند یا آن را به‌نحو دیگری برایشان بازگو کند. نیاز این است که کسی به‌طور کامل در عظمت ازدست‌دادن آنان حضور داشته باشد، بدون اینکه به جنبه‌ی مثبت ماجرا اشاره کند.»

کار پروفسور نیمایر، نیاز به ارتباط واقعی در درمان را

تأیید می‌کند. او می‌نویسد: «بیش‌تر افرادی که با ازدست‌دادن‌های پیچیده دست‌وپنجه نرم می‌کنند، فشار زیادی را برای "گفتن داستان" احساس می‌کنند، تا کسی را بیابند که مایل به شنیدن چیزهایی باشد که دیگران نمی‌توانند آن را بشنوند، کسی که بتواند به آن‌ها بپیوندد تا بدون عقب‌نشینی در سکوتی ناخوشایند، یا ارائه‌ی توصیه‌هایی پیش‌پاافتاده و سطحی درمورد سؤالاتی که پیش می‌آید، مرگ را دریابد.»

این نیاز به ارتباط برای گفتن داستان و شنیدن آن، چیزی است که درمان گروهی و گروه‌های حمایتی را به چنین تجربیات درمانی قدرتمندی برای کسانی که سوگوار هستند، تبدیل می‌کند.

با این حال، کار روی سوگ پیچیده، نیاز به یک متخصص سلامت روان دارد که درزمینه‌ی سوگ پیچیده آموزش دیده باشد.

مرکز «سوگ پیچیده»

سوگ شدید در دوره‌ی اولیه‌ی پس از ازدست‌دادن رخ می‌دهد. تقریباً همیشه شامل احساسات شدید تمایل، اشتیاق و غم همراه با اضطراب، کج‌خلقی، خشم، پشیمانی، گناه و یا شرم است. افکار بیش‌تر روی فردی متمرکز می‌شوند که مرده است و تمرکز روی هر چیز دیگری ممکن است دشوار باشد. سوگ شدید بر زندگی فرد مسلط می‌شود.

سوگ یکپارچه نتیجه‌ی سازگاری با ازدست‌دادن است. وقتی فردی با ازدست‌دادن سازگار می‌شود، سوگ تمام‌نشده است. درعوض، افکار، احساسات و رفتارهای مربوط به ازدست‌دادن آن‌ها به‌گونه‌ای یکپارچه می‌شود که به آن‌ها اجازه می‌دهد فرد فوت‌شده را به یاد بیاورند و او را گرامی بدارند. سوگ جایی در زندگی آن‌ها پیدا می‌کند.

سوگ پیچیده زمانی رخ می‌دهد که چیزی در سازگاری تداخل ایجاد کند. زمانی که این اتفاق می‌افتد، سوگ شدید می‌تواند برای مدت‌زمانی بسیار طولانی ادامه یابد. فردی که سوگ پیچیده دارد، درد عاطفی شدیدی را احساس می‌کند. آن‌ها نمی‌توانند دست از این احساس بردارند که شاید اگر اتفاق دیگری می‌افتاد، عزیزشان اکنون حضور داشت، و راهی به جلو نمی‌بینند. آینده بدون عزیزشان تا ابد دلگیر و ناخوشایند به نظر می‌رسد... سوگ بر افکار و احساسات آنان مسلط می‌شود

و هیچ مهلتی دیده نمی‌شود. روابط با خانواده و دوستان کاهش می‌یابد. زندگی ممکن است بی‌هدف به نظر برسد، گویی بدون عزیزشان هیچ‌چیز اهمیتی ندارد. دیگران به‌تدریج احساس سرخوردگی، درماندگی و دلسردی می‌کنند. حتی متخصصان نیز ممکن است ندانند که چگونه باید به آن‌ها کمک کنند. مردم اغلب فکر می‌کنند که این افسردگی است، اما سوگ پیچیده و افسردگی، دو مقوله‌ی متفاوت‌اند.

براساس تحقیقات تاشل بوردر[۱۸۷]

سوگ پنهان شکلی از سوگ است که کم‌تر مورد مطالعه قرار گرفته است: سوگی که «علناً بدان اعتراف نشده یا از طریق مراسم عزاداری یا تشریفات مذهبی مورد حمایت عموم مردم قرار نمی‌گیرد؛ چون این تجربه (توسط دیگران) ازدست‌دادن به حساب نمی‌آید.» ممکن است دیگران این سوگ را نبینند یا دیدنش برای آن‌ها دشوار باشد. نمونه‌هایی از سوگ پنهان شامل ازدست‌دادن شریک زندگی یا والدین به دلیل طلاق، ازدست‌دادن فرزند متولدنشده و یا ناباروری، انبوهی از فقدان‌هایی که یک بازمانده‌ی تعرض جنسی تجربه کرده است، و ازدست‌دادن عزیزی به دلیل خودکشی است. تاشل بوردر به‌عنوان مثالی گویا از سوگ پنهان توضیح می‌دهد که بازماندگان تعرض جنسی از فقدان‌های متعددی رنج می‌برند که بسیاری از آن‌ها برای دیگران قابل مشاهده نیست. برخی از این فقدان‌ها عبارت‌اند از: ازدست‌دادن جهان‌بینی قبلی فرد، ازدست‌دادن اعتماد، ازدست‌دادن هویت فردی و عزت‌نفس، ازدست‌دادن آزادی و استقلال، ازدست‌دادن احساس امنیت و ازدست‌دادن میل جنسی.

فصل هفتم

مکان‌هایی که با دیگران در آن‌ها قدم می‌گذاریم



شفقت، ترحم، همدلی، دلسوزی، حد و مرزها، رنج مقایسه‌ای

شفقت و همدلی

در سراسر جامعه‌ی تحقیقاتی و عملکرد بالینی، در حال حاضر بحث‌های قانع‌کننده‌ای درباره‌ی نقشی در جریان است، که شفقت و همدلی در نحوه‌ی ارتباط ما با افرادی که در حال مبارزه هستند، بازی می‌کند. برخی از مردم بر این باورند که شفقت بهترین واکنش است، برخی دیگر بر این باورند که همدلی بهترین واکنش است، و برخی فکر می‌کنند که ما به دلایل مختلف به هردو نیاز داریم. همه سعی می‌کنند به این سؤال پاسخ دهند:

«مؤثرترین راه برای ارتباط و کمک به کسی که در حال مبارزه است، بدون اینکه مسائل او را همچون مسائل خود بدانیم، چیست؟»

این یک بحث مهم است که گاهی ناامیدانه توسط افرادی ربوده می‌شود که تعاریف جدید و خودسرانه‌ای برای احساساتی ارائه می‌دهند، که با نحوه‌ی استفاده‌ی همه‌ی ما از این اصطلاحات کاملاً متفاوت است. آن‌ها معنا را تغییر می‌دهند، سپس براساس تعاریف جدیدشان استدلال می‌کنند که این احساس «بد» است. برای مثال، ممکن است فردی بگوید همدلی تمام احساسات شخص دیگر را در بر می‌گیرد، سپس استدلال کند که همدلی بد است. متأسفانه، این رویکرد، اغلب گمراه‌کننده و خودخواهانه است و برای نحوه‌ی استفاده‌ی ما از آن کلمه هیچ ارزشی قائل نیست. من اعتقاد داشتم که بسیاری از این بازی‌های زبانی به‌خاطر تمایل به سنت‌شکنی است. هیچ‌چیز فریبنده‌تر از این نیست که چیزی که ما معتقدیم خوب است، بد باشد: «همدلی برای شما بد است.»

وقتی پای زبان به میان می‌آید، من عوام‌گرا هستم. اهمیت اینکه ما، همه‌ی ما، چگونه از زبان استفاده می‌کنیم، اگر بیش‌تر از تعاریف خودسرانه‌ای نباشد که در مرکز تجربیات زیسته قرار دارند، حداقل به اندازه‌ی آن‌هاست. اگر قرار است تحقیق و پژوهش به مردم خدمت کند، باید تجربیات آن‌ها را منعکس کند.

تفاوت‌های قابل توجهی بین شفقت و همدلی وجود دارد که اگر بخواهیم ارتباط با دیگران را پرورش دهیم، درک آن‌ها ضروری

است. همچنین، تعاریف و انواع مختلفی از همدلی وجود دارد. من سعی خواهم کرد با استفاده از ترکیبی از تحقیقات خود و تحقیقاتی که متخصصان دیگر در این زمینه انجام داده‌اند، در این‌جا آن‌ها را دسته‌بندی کنم.

شفقت با درک و پذیرش اینکه قدرت و مبارزه در زندگی همه‌ی ما وجود دارد تقویت می‌شود. هیچ‌کس از درد یا رنج مصون نیست. شفقت تمرین «وضعیت من بهتر از تو است» یا «من می‌توانم مشکلت را حل کنم» نیست، این تمرینی است که ریشه در زیبایی درد انسانیت مشترک دارد.

رابطه‌ی میان شفقت و همدلی

این چیزی است که من آموخته‌ام: «شفقت تمرینی روزانه است و همدلی مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که یکی از قدرتمندترین ابزارهای شفقت است.» مؤثرترین رویکرد برای ارتباط معنادار، شفقت را با نوع خاصی از همدلی به نام «همدلی شناختی» ترکیب می‌کند. در زیر به آن می‌پردازیم.

تعریف مؤثر ما از شفقت، اولین بار حدود ده سال پیش، از داده‌های تحقیقاتمان پدیدار شد. این تعریف در طول زمان بارها اصلاح شده است، اما هسته‌ی اصلی ثابت مانده است و در آزمایش داده‌های جدید، پابرجاست: شفقت تمرین روزانه‌ی شناخت و پذیرش انسانیت مشترک ماست تا با خودمان و دیگران با عشق و محبت رفتار کنیم و در برابر رنج اقدام کنیم. تعریف بسیار مشابهی را می‌توان در پیشینه‌ی پژوهش یافت: «شفقت واکنشی شرافتمندانه است که به دنبال رفع رنج و نیازهای یک فرد، از طریق درک و عمل در ارتباط با دیگران است.» آن‌چه در بیش‌تر تعاریف ازجمله این تعاریف مشترک است این است که شفقت شامل «عمل» می‌شود. این فقط احساس‌کردن نیست، بلکه انجام کاری است.

شفقت با درک و پذیرش اینکه قدرت و مبارزه در زندگی همه‌ی ما وجود دارد تقویت می‌شود. هیچ‌کس از درد یا رنج مصون نیست. شفقت تمرین «وضعیت من بهتر از تو است» یا «من می‌توانم مشکلت را حل کنم» نیست، این تمرینی است که ریشه در زیبایی درد انسانیت مشترک دارد.

راهبه‌ی بودایی آمریکایی پما چودرون[۱۸۸] در کتاب خود به نام موقعیت‌های ترسناک[۱۸۹] می‌نویسد:

زمانی که ما ایجاد شفقت را تمرین می‌کنیم، می‌توانیم انتظار داشته باشیم که ترس خودمان از درد را تجربه کنیم. تمرین شفقت، جسورانه است. این تمرین، شامل یادگیری آرام‌شدن و این است که به خودمان اجازه دهیم به‌آرامی به‌سمت چیزی که ما را می‌ترساند، حرکت کنیم... در پرورش شفقت، ما از تمامیت تجربه‌مان استفاده می‌کنیم؛ از رنج، همدلی‌مان و نیز ظلم و وحشت. باید این‌طور باشد. شفقت رابطه‌ی بین درمانگر و بیمار نیست، بلکه رابطه‌ی بین

برابرهاست. فقط زمانی که تاریکی خود را بشناسیم می‌توانیم در تاریکی دیگران حضور داشته باشیم. شفقت زمانی واقعی می‌شود که انسانیت مشترک خود را بشناسیم.

این پاراگراف، رویکرد فرزندپروری من را به‌طور کامل تغییر داد. من از فردی که همیشه می‌خواستم مسائل را درست کنم و آن‌ها را بهتر کنم، به فردی تبدیل شدم که به‌معنای واقعی کلمه در تاریکی با بچه‌هایم می‌نشستم. قبل از اینکه کاملاً بفهمم که بخش «عمل» شفقت باعث بهترشدن یا درست‌شدن مسائل نمی‌شود، زمانی که بچه‌هایم رنج می‌کشیدند، برای روشن‌کردن چراغ‌های استعاری تلاش می‌کردم. اما اکنون سعی می‌کنم در تاریکی با آن‌ها بنشینم و به آن‌ها نشان دهم که چگونه این ناراحتی را احساس کنند. درمورد حرکت آرام به‌سمت چیزی صحبت کنید که ما را می‌ترساند. خیلی دردناک است، اما اکنون که یک دهه است این کار را انجام داده‌ام، می‌توانم ببینم بچه‌هایم چگونه این حس انسانیت مشترک را در خود پرورش می‌دهند. من حتی این شانس باورنکردنی را داشته‌ام که شاهد باشم آن‌ها با درد به‌سمت دیگران حرکت می‌کنند، بدون اینکه برای رفع آن تلاش کنند.

اما نمی‌خواهم دروغ بگویم. هنوز واقعاً سخت است. اکنون با آن‌ها در تاریکی نشستن، ذره‌ای راحت‌تر از ده سال قبل است. تمام سلول‌های بدنم فریاد می‌زنند: «بهترش کن! درستش کن!» شاید این نمونه‌ای از این باشد که چگونه درک احساسات می‌تواند در دریای احساسات متلاطم، به‌منزله‌ی یک قایق نجات باشد. گاهی مجبور می‌شوم به‌جای اینکه براساس آن‌چه در آن لحظه احساس می‌کنم عمل کنم، ناامیدانه به آن‌چه می‌دانم پایبند بمانم.

ترحم

درحالی‌که شفقت نجات‌دهنده نیست، ترحم هم این‌گونه نیست. درواقع، ترحم «دشمن نزدیک» شفقت است. کریستین نف[۱۹۰]، محقق دانشگاه تگزاس، در کتاب خود با عنوان شفقت شدید به خود[۱۹۱] می‌نویسد: «"دشمن نزدیک" یک مفهوم مفید بودایی است که به حالتی ذهنی اشاره دارد که شبیه به حالت مطلوب به نظر می‌رسد (بنابراین نزدیک است)؛ اما درواقع آن را تضعیف می‌کند، به همین دلیل است که دشمن است. "دشمنان دور" مخالف احساسات یا تجربیات هستند. ممکن است دشمن دور شفقت، ظلم باشد. نکته‌ی جالب این است که دشمنان نزدیک اغلب نسبت به دشمنان دور تهدیدهای بزرگ‌تری هستند، چون شناسایی آن‌ها دشوارتر است.»

وقتی ما درک خود را از احساسات و تجربیات ایجاد می‌کنیم، مفهوم دشمن نزدیک بسیار ارزشمند می‌شود. برای اینکه بهتر درک کنیم این دشمن نزدیک چگونه عمل می‌کند، بیایید به شفقت و ترحم نگاهی بیندازیم. جک کورنفیلد[۱۹۲] در کتاب دارما را به خانه بیاورید[۱۹۳] می‌نویسد:

دشمن نزدیک شفقت، ترحم است. ترحم، به‌جای اینکه همچون شفقت، احساسی پذیرا داشته باشد، می‌گوید: «اوه، بیچاره آن فرد. دلم برای افرادی مثل او می‌سوزد.» ترحم سبب می‌شود آن‌ها را با خودمان متفاوت ببینیم. این متفاوت‌دیدن، بین خودمان و دیگران جدایی ایجاد می‌کند، احساس فاصله و دوری از رنج دیگران، که برای خود انگیزه‌بخش و خوشحال‌کننده است. از سوی دیگر، شفقت، رنج دیگران را به‌عنوان بازتابی از درد خود می‌شناسد: «من آن را می‌فهمم، من نیز به همین شکل رنج می‌کشم.» این همدلانه است، رابطه‌ای متقابل با درد و غم زندگی. شفقت، رنج مشترک است.

هیچ‌چیز بدتر از این نیست که فردی مورد ترحم قرار بگیرد، و تحقیقاتی داریم که به ما نشان می‌دهند چرا احساس ترحم این‌قدر حس انزوا به فرد می‌دهد. ترحم شامل چهار عنصر است: ۱. اعتقاد به اینکه فردی که رنج می‌کشد حقیر است؛ ۲. واکنش منفعلانه و متمرکز بر خود که شامل ارائه‌ی کمک نمی‌شود؛ ۳. تمایل به حفظ فاصله‌ی عاطفی؛ ۴. پرهیز از شریک‌شدن در رنج

شخص دیگر.

کورنفیلد در پاسخ به سؤالی بزرگ درمورد حضور در کنار افراد، بدون رفع دردشان، در ادامه می‌گوید:

یکی دیگر از دشمنان شفقت، یأس است. شفقت به‌معنای این نیست که تا حد عذاب (روحی) خود را غرق در رنج دیگران کنیم. شفقت آمادگی احساسی قلب برای واکنش به درد خود یا دیگری، بدون یأس، رنجش یا بیزاری است. شفقت یعنی آرزوی ازبین‌بردن رنج. شفقت کسانی را که اندوه را تجربه می‌کنند در آغوش می‌گیرد و ظلم را از ذهن بیرون می‌کند.

همدلی

«همدلی»، قدرتمندترین ابزار شفقت، مجموعه‌ای از مهارت‌های احساسی است که به ما اجازه می‌دهد بفهمیم فرد چه‌چیزی را تجربه می‌کند و آن درک را منعکس کنیم. همدلی ابعاد مثبت زیادی دارد. محققان پیتر پال زورک[۱۹۴] و هربرت شیتاور[۱۹۵] توضیح می‌دهند که همدلی به تصمیم‌گیری بین‌فردی کمک می‌کند، تصمیم‌گیری اخلاقی و قضاوت‌های اخلاقی را تسهیل می‌کند، آسایش ذهنی کوتاه‌مدت را افزایش می‌دهد، پیوندهای رابطه‌ای را تقویت می‌کند، و رفتارهای جامعه‌پسند و نوع‌دوستانه را افزایش می‌دهد.

همدلی ابزار شفقت است. ما تنها در صورتی می‌توانیم واکنش همدلانه نشان دهیم که در درد کسی حضور داشته باشیم. اگر قرار نیست این کار را انجام دهیم، این همدلی واقعی نیست.

بیش‌تر محققان موافق‌اند که حداقل دو عنصر برای همدلی وجود دارد: اول «همدلی شناختی» است که گاهی دیدگاه‌گیری یا ذهنی‌سازی نامیده می‌شود و توانایی شناسایی و درک احساسات شخص دیگر است. دوم «همدلی عاطفی» است که اغلب به‌اشتراک‌گذاری تجربه نامیده می‌شود و هماهنگی عاطفی خود با تجربه‌ی شخص دیگر است.

براساس تحقیقاتم، من معتقدم که ارتباط معنادار مستلزم ترکیبی از شفقت و همدلی شناختی یا دیدگاه‌گیری است.

به زبان ساده، همدلی‌ای که من درمورد آن صحبت می‌کنم، درک احساسات یک فرد است، نه داشتن احساسی مانند او. اگر کسی احساس تنهایی می‌کند، همدلی ما را ملزم نمی‌کند که ما هم احساس تنهایی کنیم، فقط باید به تجربه‌ی خودمان درمورد تنهایی برگردیم تا بتوانیم آن را درک کرده و ارتباط برقرار کنیم. همدلی عاطفی، داشتن احساسی همچون فردی که در حال مبارزه است، مسیری لغزنده به‌سمت آشفتگی و ناتوانی برای ارائه‌ی حمایت معنادار است.

مدل‌ها و نظریه‌های مختلفی درمورد همدلی وجود دارد، اما یکی از آن‌ها که بیش‌ترین همسویی را با داده‌های ما دارد، تحقیق ترزا وایزمن[۱۹۶] است. او همدلی را در میان مشاغل یاری‌رسان بررسی کرد و چهار ویژگی را ایجاد کرد. ما ویژگی

پنجم را از کیستین نف اضافه کردیم که کارش درمورد شفقت نسبت به خود، زندگی من را تغییر داده است (در این خصوص بیش‌تر توضیح خواهم داد).
ویژگی‌های همدلی ترزا وایزمن:

دیدگاه‌گیری: این مفهوم برای شما چه معنایی دارد؟ این تجربه برای شما چگونه است؟
دورماندن از قضاوت: فقط گوش کنید، روی آن ارزش‌گذاری نکنید.
شناخت احساس: چگونه می‌توانم چیزی را در درون خودم لمس کنم که به من کمک کند احساسی را که ممکن است فرد دیگری داشته باشد، شناسایی کرده و با آن ارتباط برقرار کنم؟ بررسی کنید و آن‌چه را می‌شنوید تفسیر کنید. سؤالاتی بپرسید.
بیان درکمان درمورد احساسات: گاهی این کار پیچیده و مفصل است و گاهی واقعاً به این سادگی است: «آه، سخت است. درک می‌کنم.»
تمرین ذهن‌آگاهی (از کریستین نف): این به‌معنای پس‌زدن احساسات نیست، چون پس‌زدن آن‌ها ناخوشایند است؛ بلکه به‌معنای احساس آن و حرکت از طریق آن است.

باز هم همدلی ابزار شفقت است. ما تنها در صورتی می‌توانیم واکنش همدلانه نشان دهیم که بخواهیم در درد کسی حضور داشته باشیم. اگر نخواهیم این کار را انجام دهیم، این همدلی واقعی نیست.

ما باید این افسانه را از ذهن آدم‌ها پاک کنیم که «همدلی، بدین معناست که خودمان را جای فرد دیگری بگذاریم.» من به‌جای اینکه خودم را در موقعیت تو تصور کنم، باید یاد بگیرم که به صحبت‌های تو درمورد موقعیت خودت و احساسی که در آن شرایط داری،گوش فرادهم و آن‌ها را باور کنم، حتی زمانی که حرف‌هایت با تجربیات شخصی من همخوانی ندارد.
عده‌ای از محققان این‌طور استدلال می‌کنند که همدلی مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که می‌تواند علاوه بر ابرازکردن دلسوزی و شفقت نسبت به دیگران، برای لطمه‌زدن به آن‌ها نیز مورد استفاده قرار بگیرد. من با این استدلال موافق نیستم.

اگر شما با احساسی که من دارم ارتباط برقرار کنید، تا حدی که بتوانید به احساسات و عواطف من نفوذ کنید، نمی‌توان اسم این عمل را «همدلی» گذاشت؛ چون اصلاً با مفهوم همدلی جور درنمی‌آید. شاید بتوان اسم چنین عملی را «دستکاری احساسات و سوءاستفاده از آن‌ها» و یا «بهره‌کشی» گذاشت. زبان و گفتار اهمیت بسیار زیادی دارند. برای توصیف یک رفتار خطرناک و آسیب‌رسان، از واژه‌ای که در همه‌جای دنیا معنا و مفهوم مثبتی دارد استفاده نکنید. برای توصیف چنین رفتاری، از واژه‌ای استفاده کنید که مفهوم احتیاط، مسئولیت‌پذیری و پاسخ‌گوبودن را در خود جای داده باشد. در فصل آخر کتاب، بیش‌تر درمورد این موضوع توضیح خواهم داد.

دلسوزی

«همدلی» با «دلسوزی» فرق دارد. درواقع اگر بخواهم این موضوع را با استفاده از مفهوم «دشمنان نزدیک»(۱) توضیح بدهم، باید بگویم که می‌توان «دلسوزی» را دشمن نزدیک «همدلی» دانست.

دلسوزی به‌جای اینکه ابزاری برای برقراری ارتباط باشد، باعث قطع‌شدن ارتباط و جدایی‌افتادن بین افراد می‌شود. باید حس «دلسوزی» را از کلام خود حذف کنیم. زمانی که یک‌نفر به‌طرف مقابل خود می‌گوید: «متأسفم که این اتفاق برایت افتاد» یا «حتماً خیلی وحشتناک و ناراحت‌کننده است»، از دید خودش فاصله‌ی کافی و مناسبی را با طرف مقابل خود حفظ کرده است. وقتی برای کسی «دلسوزی» می‌کنیم، مفهوم «من هم همین حس را دارم» را که مختص «همدلی‌کردن» است، بر زبان نمی‌آوریم و در اصل به طرف مقابل می‌گوییم: «من این رنجی که تو می‌کشی را حس نمی‌کنم، اما برایت ناراحت هستم». دلسوزی می‌تواند حس «شرم» را در وجود طرف مقابل تحریک کند که در فصل بعدی راجع به آن صحبت خواهیم کرد.

محققان پی برده‌اند بیماران مبتلا به سرطان که حس دلسوزی را از دیگران دریافت می‌کنند، آن را نوعی عکس‌العمل ناخواسته، سطحی و مبتنی بر ترحم توصیف می‌کنند که اگرچه نشان‌دهنده‌ی نیت خیر و خوب طرف مقابل است، اما بیش‌تر روی معذب‌بودن و ناراحتی فرد ناظر تمرکز دارد، نه روی کاهش اضطراب و تنش‌های بیمار. افراد بیمار، عکس‌العمل‌های همدلانه و محبت‌آمیز دیگران را ترجیح می‌دهند و این عکس‌العمل‌ها را مفیدتر و واقعی‌تر از «دلسوزی» می‌دانند.

می‌توان گفت «دلسوزی» و «ترحم» مثل دو خویشاوند هستند. معنا و مفهوم این دو احساس، این است که «من برای تو خیلی ناراحتم، البته از جایگاه و موقعیتی که در آن هستم؛ رنجی که تو می‌کشی، در موقعیت من اتفاق نمی‌افتد.»

خانم لولو وانگ[۱۹۷]، نویسنده و کارگردان فیلم موردعلاقه‌ی من به نام وداع[۱۹۸] در حساب توییتر خود نوشت: «بیایید واضح و روشن صحبت کنیم: "همدلی" و "ترحم" اصلاً معنای یکسانی ندارند.

هنگامی‌که افراد غیررنگین‌پوست و آقایان

داستان زندگی‌های ما را نقل می‌کنند، با خودشان فکر می‌کنند که در حال همدلی‌کردن با ما هستند، اما آن‌ها به‌طور ناخودآگاه در حال ترحم‌ورزیدن به ما هستند. ممکن است گاهی‌اوقات مردم حس "همدلی" خود را به‌شکل "ترحم" بروز بدهند، اما این دو مفهوم کاملاً مجزا و متفاوت هستند. تفاوت بین این دو احساس، در ارزش و جایگاه آن‌هاست.»

این یکی از دلایلی است که نشان می‌دهد ما باید این افسانه را از ذهن آدم‌ها پاک کنیم که «همدلی بدین معناست که خودمان را جای فرد دیگری بگذاریم». من به‌جای اینکه خودم را در موقعیت تو تصور کنم، باید یاد بگیرم که به صحبت‌های تو درمورد موقعیت خودت و احساسی که در آن شرایط داری گوش فرابدهم و آن‌ها را باور کنم، حتی زمانی‌که حرف‌هایت با تجربیات شخصی من همخوانی ندارد. وقتی به‌جای اینکه تلاش کنم تا موقعیت را از زاویه‌ی دید شما بنگرم و درک کنم، مدام تلاش می‌کنم تا خودم را جای شما بگذارم، ارتباط همدلانه‌ی ما از بین می‌رود. در این صورت یا در مشکلات عاطفی خودم غرق می‌شوم، و یا به دلیل اینکه تجربیات من درزمینه‌ی موضوع مورد بحث با تجربیات شما تفاوت دارند، به صحت گفته‌هایتان شک می‌کنم. اکثر اوقات، وقتی تجربیات خودمان را با افرادی درمیان می‌گذاریم که از امنیت جسمی، اجتماعی و عاطفی برخوردار هستند، با این نوع «همدلی اشتباه» از سوی آن‌ها مواجه می‌شویم. فرض کنید یک آقا به خانمی که اکثر اوقات نادیده گرفته می‌شود، می‌گوید: «وقتی تصور می‌کنم که در یک جلسه‌ی کاری کسی با من حرف نمی‌زند، می‌فهمم که این موضوع آن‌قدرها هم آزاردهنده نیست.» یا فرض کنید جمله‌ای شبیه به آن را یک زن سفیدپوست، به یک زن سیاه‌پوست که معمولاً نادیده گرفته می‌شود، می‌گوید. اکنون این عکس‌العمل‌ها را با رفتار کسی مقایسه کنید که به صحبت‌ها و توضیحات این افرادِ غمگین گوش فرا می‌دهد و می‌گوید: «نادیده گرفته شدن واقعاً دردناک و ناراحت‌کننده است.»

من قصد دارم درمورد مفهوم «خستگی از شفقت» نیز صحبت کنم. این عبارت، به نوعی خستگی عاطفی یا ناتوانی روحی اشاره دارد و ممکن است در بین افرادی که وظیفه‌ی مراقبت از شخص

یا اشخاصی را برعهده دارند، به چشم بخورد. این اصطلاح، بیش‌تر در تحقیقاتی به چشم می‌خورد که روی متخصصان امور پزشکی (پزشکان و پرستاران) انجام می‌شود، اما گاهی‌اوقات درمورد سایر افراد فعال در مشاغل بالینی (روان‌شناسان، درمانگران و فعالان اجتماعی) و غیربالینی (افراد فعال در خدمات مشتریان فروشگاه‌ها و معلمان) نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. تحقیقات موثقی در این زمینه انجام شده است که نشان می‌دهند خستگی ناشی از شفقت هنگامی رخ می‌دهد که افراد مراقب، به‌جای تمرکز بر تجربیات فرد تحت مراقبت خود، روی اندوه و واکنش غم‌انگیز خودشان تمرکز می‌کنند. تمرکزکردن بر واکنش‌های عاطفی خود، باعث می‌شود که فرد توانایی لازم برای ارائه‌ی عکس‌العمل همدلانه‌ی موردنیاز طرف مقابل را نداشته باشد. به این ترتیب، اصطلاح درست‌تر و بهتری که شاید بتوان به‌جای «خستگی از شفقت» مورد استفاده قرار داد، «خستگی از پریشانی همدلانه» است. در چنین موقعیتی، ما داستان طرف مقابل را نمی‌شنویم، بلکه خودمان را وارد داستان او می‌کنیم.

در آخر، باید بگویم سؤالی که حین آموزش‌دادن همدلی با آن مواجه می‌شوم این است: «اگر چیزی را که طرف مقابلم تجربه می‌کند تجربه نکنم، چطور می‌توانم با او همدلی کنم؟» سؤال بسیار خوبی است، چون یک افسانه‌ی خطرناک درمورد همدلی را آشکار می‌سازد.

همدلی به یک تجربه‌ی خاص ارتباط ندارد، بلکه به برقراری ارتباط با احساس یک فرد نسبت به آن تجربه مربوط می‌شود. هنگامی که برای انجام تحقیقاتم با گروه‌هایی از مردم صحبت می‌کنم، اغلب اوقات از شرکت‌کنندگان می‌خواهم که اگر احساس شادی، دلخوری، دل‌شکستگی، شرم، خجالت و اندوه را می‌شناسند، دست خود را بالا ببرند. درنهایت، بعد از اینکه با نام‌بردن هریک از این احساسات، همه‌ی حضار دست‌هایشان را بالا می‌برند، می‌گویم: «شما شرایط لازم برای همدلی‌کردن را دارید.» برای این کار، لازم نیست که حتماً متخصص باشید یا چیزهایی را که طرف مقابلتان تجربه کرده است، تجربه کنید.

شما باید با روشی «متفکرانه» با تجربیات خودتان ارتباط برقرار کنید که باعث ایجاد نوعی طنین احساسی و عاطفی شود: «اوه، بله، من این حس را می‌شناسم. در حال حاضر نمی‌خواهم

به بطن این احساس بروم، اما آن را می‌شناسم و می‌توانم به‌گونه‌ای
با تو ارتباط برقرار کنم که احساس تنهایی نکنی.»

اشتباهات رایج در «همدلی‌کردن»

۱. «دلسوزی» در مقابل «همدلی»

«به‌خاطر اینکه در چنین شرایطی هستی و چنین احساسی داری، متأسفم.»

اکنون درباره‌ی افرادی صحبت خواهیم کرد که به‌جای همدلی‌کردن و برای مثال، گفتن اینکه «درک می‌کنم، احساست را می‌فهمم و من هم قبلاً در چنین موقعیتی بوده‌ام»، برای طرف مقابل دلسوزی می‌کنند و مثلاً می‌گویند: «واقعاً متأسفم که در چنین شرایطی هستی». مفهوم نهفته در این واکنش، ایجاد فاصله است؛ یعنی فرد دلسوز با خودش می‌گوید: «این چیزها برای من یا امثال من اتفاق نمی‌افتد.» اگر می‌خواهید شاهد یک توفان شدید و سهمگین از جنس شرم در وجود طرف مقابل خود باشید، یکی از این دو جمله را به او بگویید: «آخِی، بیچاره، چقدر بدشانس هستی!» یا «خدا به تو رحم کند!»

۲. قضاوت‌کردن

«"باید" هم خجالت بکشی!»

در این قسمت، درباره‌ی افرادی صحبت می‌کنم که به صحبت‌های شما گوش می‌کنند و با شنیدن حرف‌های شما احساس شرم و خجالت می‌کنند. این افراد، از شدت تعجب نفس بلندی می‌کشند و تأیید می‌کنند که شما «باید» وحشت‌زده و هراسان باشید. سپس سکوت آزاردهنده‌ای برقرار می‌شود. بعد از آن، خود شما باید او را متقاعد کنید که آن‌قدرها هم آدم وحشتناک و خطاکاری نیستید و بدین‌طریق، حال او را بهتر کنید.

۳. ناامیدی

«واقعاً من را مأیوس کردی!»

این قسمت درباره‌ی افرادی است که به شما نیاز دارند تا ستون و تکیه‌گاهی برای حس شایستگی و ارزشمندبودن آن‌ها باشید. چنین افرادی هیچ کمکی نمی‌توانند به شما بکنند، چون از نقص‌ها و کاستی‌های شما ناامید شده‌اند؛ یعنی «شما» این افراد را مأیوس کرده‌اید.

۴. تخلیه‌کردن حس معذب‌بودن خود از طریق «سرزنش‌کردن»

«واقعاً وحشتناک است و حس بدی دارد! چه‌کسی را می‌توانیم به‌خاطر وقوع این اتفاق سرزنش کنیم؟ تو را؟»

ازآن‌جاکه «شرم»، احساسی درونی و مسری است، می‌توانیم آن را هنگام مواجهه با شرم دیگران نیز احساس کنیم. چنین فردی نیاز دارد که معذب‌بودن و ناراحتی‌اش را بلافاصله تخلیه کند و حس منفی و آسیب‌پذیری موقعیتی را که در آن هست، از طریق سرزنش‌کردن و ناسزاگفتن از بین ببرد. این افراد ممکن است که شما را سرزنش کنند: «پیش خودت چه فکری کردی که همچین کاری انجام دادی؟» یا تقصیر را گردن شخص دیگری بیندازند و به او ناسزا بگویند: «چه کسی تو را ناراحت کرده؟ آن عوضی را به من نشان بده تا حقش را کف دستش بگذارم!» هشدار: پدر و مادرها، زمانی که فرزندشان ماجرای خجالت‌آوری را برای آن‌ها تعریف می‌کند، به‌راحتی وارد این حالت می‌شوند و مدام می‌گویند: «چطور اجازه دادی همچین اتفاقی بیفتد؟»

۵. کم اهمیت دانستن و ناچیزشمردن احساسات منفی/پرهیز از رویارویی با احساسات منفی

«بیا این موضوع را خیلی سریع حل کنیم.»

بعضی افراد زمانی که می‌خواهند احساسات منفی و آزاردهنده را از بین ببرند، آن‌ها را جزئی و کوچک می‌شمارند و از رویارویی با آن‌ها اجتناب می‌کنند. این افراد به‌خاطر اینکه خودشان ناراحت و معذب نشوند، از پذیرفتن اینکه شما در رنج و اندوه هستید و یا آسیب روحی دیده‌اید، خودداری می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «داری اغراق می‌کنی، این موضوع آن‌قدرها هم ناراحت‌کننده نبود. تو خیلی هم عالی هستی و همه دوستت دارند.»

۶. مقایسه‌کردن/رقابت‌کردن

«فکر می‌کنی اتفاقی که برای تو افتاده، این‌قدر بد است؟!»

فردی که از این روش استفاده می‌کند، برقراری ارتباط با شما از طریق تجربیات مشابهی را که در گذشته داشته است، با «مسابقه‌دادن» و «پیشی‌گرفتن از شما» اشتباه می‌گیرد. او بعد از شنیدن حرف‌های شما می‌گوید: «اینکه چیزی نیست! گوش کن ببین چه بلایی سر من آمده بود!»

۷. بیان‌کردن حرف حق و دفاع‌کردن از آن

«دیگران را ناراحت نکن یا آن‌ها را معذب نکن.»

فرض کنید که شما فردی را مسئول لحن صحبت، نظرات یا

رفتارهایی می‌دانید که دیگران را به حاشیه می‌راند و «یا انسانیت‌زدایی»(۲) می‌کند و به این ترتیب، بین شما و آن فرد اختلاف و درگیری ایجاد می‌شود. وقتی فرد سومی شاهد این ماجراست یا آن را از زبان شما می‌شنود، چنین عکس‌العملی را از خودش نشان می‌دهد: «باورم نمی‌شود که این حرف را به رئیست زدی!» یا «تو نمی‌توانی با دیگران این‌طوری حرف بزنی.» و دقیقاً عکس‌العملی متضاد با «همدلی» را از خودش نشان می‌دهد. در چنین موقعیتی، عکس‌العمل همدلانه چیزی شبیه به این است: «حتماً شرایط سختی بوده، خیلی شجاعت به خرج داده‌ای» یا «دفاع‌کردن از چیزی که به آن باور داری، واقعاً کار سختی است. آفرین به تو».

۸. نصیحت‌کردن/تلاش برای حل‌کردن مشکل

«من می‌توانم این مشکل را حل کنم و اوضاع تو را بهتر کنم.» گاهی‌اوقات هنگامی که با درد و رنج کسی مواجه می‌شویم، اولین عکس‌العمل ناخودآگاه و غریزی ما این است که تلاش می‌کنیم اوضاع را درست کنیم. این روش را کسانی در پیش می‌گیرند که سعی دارند از طریق «حل مشکل» به دیگران کمک کنند. در چنین مواقعی، ما به‌جای گوش‌دادن به صحبت‌های طرف مقابل و همراهی‌کردن با او به‌لحاظ احساسی و عاطفی، فوراً شروع به تلاش برای حل‌کردن مشکل او می‌کنیم.



تصویری از کتاب موهبتِ کامل‌نبودن[۱۹۹] (۲۰۲۰)

حد و مرزها

داشتن حد و مرز، یکی از پیش‌نیازهای شفقت و همدلی است. ما نمی‌توانیم با کسی ارتباط برقرار کنیم، مگر اینکه حد و حدود خود و طرف مقابل را به‌طور واضح و روشن مشخص کنیم. اگر بین مردم هیچ حس خودمختاری و اختیاری وجود نداشته باشد، حس شفقت و همدلی نیز وجود نخواهد داشت و ارتباط بین آن‌ها فقط نوعی درگیری تنش‌زا خواهد بود.

بدون شک، این نکته یکی از مهم‌ترین و تکان‌دهنده‌ترین آموزه‌های حرفه‌ای من بوده است. این موضوع به‌مدت چند سال ذهنم را به خود مشغول کرده بود و برایم معنا و مفهومی نداشت.

از خودم می‌پرسیدم: «چرا همه‌ی پزشکان، درمانگران، مشاوران و راهبه‌هایی که حس همدلی دارند و من با آن‌ها مصاحبه می‌کنم، درباره‌ی اهمیت فراوان "تعیین حد و مرزها" صحبت می‌کنند؟ چرا در اطلاعات و نتایج به‌دست‌آمده‌ی ما، به نظر می‌رسد که "نداشتن حد و مرز" و "قضاوت‌کردن درمورد دیگران" همیشه باهم همراه هستند؟»

«حد و مرز، فاصله‌ی کافی و حساب‌شده‌ای است و از آن فاصله می‌توانم هم خودم و هم تو را به‌طور هم‌زمان دوست داشته باشم.»
ـ پرِنتیس هِمفیل

من در کتاب موهبت کامل‌نبودن نوشته‌ام: «مفهوم اصلی و محوری شفقت، "پذیرش واقعی" است. هرچقدر که در پذیرش خودمان و دیگران بهتر عمل کنیم، حس شفقت در وجودمان قوت می‌گیرد. البته پذیرفتن افرادی که به ما آسیب می‌رسانند یا از ما سوءاستفاده می‌کنند و یا به‌هیچ‌وجه مراعات حال ما را نمی‌کنند و حقوق ما را زیر پا می‌گذارند، کار دشواری است. این تحقیق، به من آموخته است که اگر واقعاً می‌خواهیم "شفقت" را تمرین کنیم، باید این فرایند را با تعیین‌کردن حد و مرزهایی برای خود و مسئول‌دانستن آدم‌ها در قبال رفتارهایشان آغاز کنیم.»

اخیراً با یکی از حد و مرزهایم مشکل پیدا کرده‌ام (بله، هنوز هم گاهی‌اوقات با چنین مشکلاتی مواجه می‌شوم) و به درمانگرم گفتم که دوست ندارم به دوران «شیرین و

دوست‌داشتنی‌بودن» خودم برگردم و قوی و استوار بودنم را ترجیح می‌دهم. در گذشته سعی می‌کردم «تحت هر شرایطی» شفقت به خرج بدهم و به همین خاطر از نظر دیگران شیرین‌تر و دوست‌داشتنی‌تر بودم، اما حس می‌کردم که خود واقعی‌ام نیستم. بعد از مدتی پی بردم زمانی که دیگران از من سوءاستفاده می‌کنند، غیرممکن است که بتوانم نسبت به خودم یا دیگران شفقت به خرج بدهم. درضمن فهمیدم که برای من «آزادبودن» در اولویتی بالاتر از «دوست‌داشته‌شدن» قرار دارد. اکنون مهربان‌تر از قبل هستم و دیگران را کم‌تر قضاوت می‌کنم، اما در عین حال استوارتر و بااراده‌تر از قبل هستم. گاهی‌اوقات نه‌تنها «شیرین و دوست‌داشتنی» نیستم، بلکه تند و تیز هم هستم!

هنوز هم معتقدم که دوست عزیزم کِلی رای رابرتس[۲۰۰]، بهترین تعریف را برای «حد و مرزها» ارائه داده است. کِلی رای، مددکاری اجتماعی درزمینه‌ی سرطان‌شناسی بود که رؤیاهای خودش را دنبال کرد و به نقاشی پرکار، پرافتخار و معروف در جهان تبدیل شد. او پس از چند تجربه‌ی تلخ، یعنی زمانی‌که دانشجویانش در رشته‌ی هنر آثار او را کپی کردند و فروختند، مطلبی را در وبلاگ خودش منتشر کرد و در آن خیلی رک و واضح توضیحاتی را درمورد استفاده از آثارش به جامعه‌ی هنری خود ارائه داد. او در این مطلب توضیح داده بود که درزمینه‌ی استفاده از تابلوهای نقاشی خود، «چه کارهایی از نظر او اشکال ندارند و چه کارهایی از نظر او اشکال دارند». برای مثال، اینکه از نقاشی‌های او الهام بگیرند هیچ اشکالی نداشت، اما کپی‌کردن از آن‌ها و فروختن آثار کپی‌شده اشکال داشت. این روش، یک روش ساده اما عمیق و مؤثر برای تعیین‌کردن حد و مرز است. ما در سازمان خودمان شعاری داریم که می‌گوید: «شفاف‌بودن به نفع آدم است، اما عدم شفافیت به ضرر اوست.»

اغلب اوقات، قسمت تعیین‌کردن اینکه «چه‌چیزی از نظر من اشکال ندارد» را فراموش می‌کنیم و همین مسئله موجب وقوع یک قطع رابطه‌ی غیرضروری بین ما و طرف مقابلمان می‌شود. وقتی دیگران مرزی را بین خودشان و ما تعیین می‌کنند، امکان دارد

این احساس به ما دست بدهد که حق تفکر و احساس‌کردن را از ما سلب کرده‌اند. اگر خیلی واضح و روشن توضیح بدهیم که «چه‌چیزی از نظر ما اشکالی ندارد»، تمرکز را بر نکاتی که باید مورد توجه باشند معطوف می‌کنیم: مشکل اصلی، همین «بیان‌کردن» افکار و احساسات است که باید انجام شود، اما گاهی‌اوقات از قلم می‌افتد.

برای مثال، باید بگوییم:

«اشکالی ندارد اگر عصبانی باشی، اما نباید صدایت را بالا ببری و با مُشت روی میز بکوبی.»

«اشکالی ندارد اگر نظرت عوض شود، اما نباید بدون اینکه با من صحبت کنی، فکر کنی که من هم با این تغییرات موافق هستم.»

«اشکالی ندارد اگر بخواهی کارهایی که دوستانت اجازه‌ی انجام آن‌ها را دارند انجام بدهی، اما نباید برای انجام‌دادن آن‌ها، قوانینمان را زیر پا بگذاری.»

«اشکالی ندارد اگر با نظر من مخالف هستی، اما نباید عقاید و باورهای من را به سخره بگیری.»

رنج مقایسه‌ای

همدلی و شفقت حس‌هایی نامتناهی هستند و مثل یک پیتزای هشت‌تکه نیستند. زمانی که حس همدلی و شفقت را با یک نفر تمرین می‌کنید، نکاتی که باید درمورد این احساسات یاد بگیرید نه‌تنها کم‌تر نمی‌شوند، بلکه بیش‌تر هم می‌شوند! عشق، یکی از پدیده‌های زیبای جهان است و نیازی به جیره‌بندی‌کردن آن نداریم. اما حس «ترس» و «کمبود» باعث تحریک‌شدن حس «مقایسه» در فرد می‌شود و او حتی درد و رنج‌های خود را مورد ارزیابی و رتبه‌بندی قرار می‌دهد. ازآن‌جاکه شیوع بیماری کووید ۱۹ باعث ایجاد چنین ترس و اضطراب عظیم و گسترده‌ای شد، در همه‌جای دنیا شاهد «رنج مقایسه‌ای» و مقایسه‌ی موقعیت‌ها بودیم. برای مثال، از اطرافیان خود این جملات را می‌شنیدیم:

«من شوهرم را به‌خاطر این بیماری از دست دادم. رنج من از رنج تو که نتوانستی به عروسی دخترت بروی، عظیم‌تر است.»

«من حق ندارم درمورد غصه‌ای که به‌خاطر تغییر شغلم به سراغم آمده، حرفی بزنم؛ چون دوستم متوجه شده که همسرش به کووید ۱۹ مبتلا شده است.»

«تو از این بابت نگرانی که فرزند نوجوانت در دوران قرنطینه منزوی و گوشه‌گیر شده، درحالی‌که هزاران نفر در هندوستان جان خودشان را از دست داده‌اند؟»

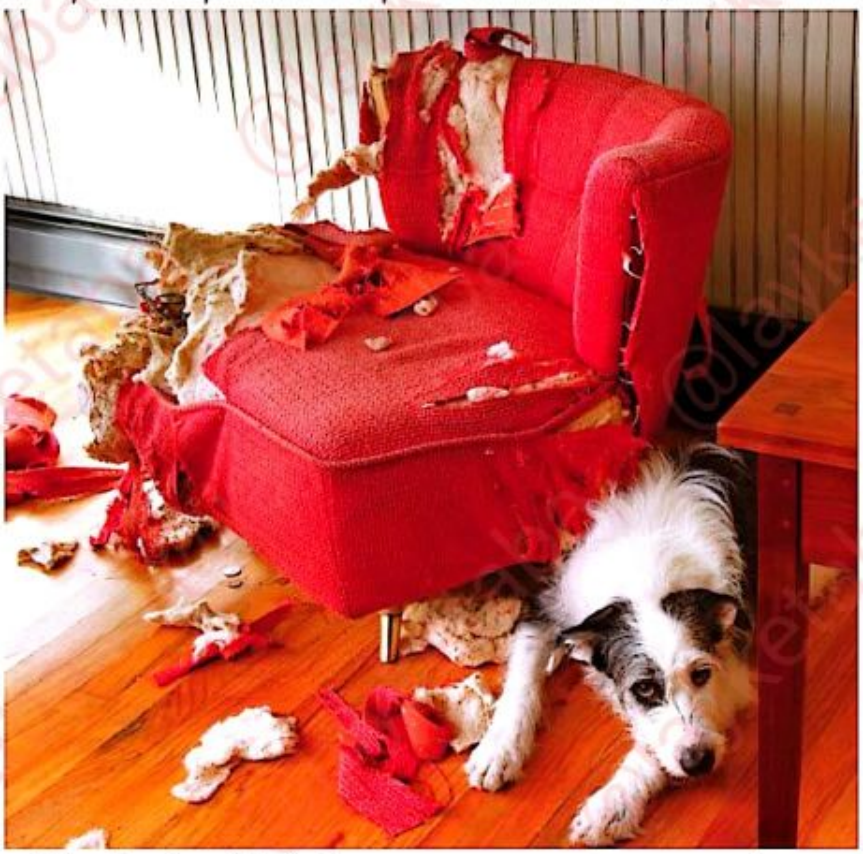
نکته‌ای که در چنین موقعیت‌هایی قادر به درک آن نیستیم این است که اگر ما نگرانی‌هایمان را فقط به یک خانواده‌ی هندی معطوف کنیم و همدلی خود را از کسی که فرزندش در رنج و عذاب است دریغ کنیم، آن خانواده‌ی هندی از نگرانی و همدلی ما «منفعت بیش‌تری نمی‌برند».

بله، درست است که زاویه‌ی دید انسان و توجه او به عمق ماجرا اهمیت زیادی دارد، اما من به این نکته اعتقاد راسخ دارم که به‌اشتراک‌گذاشتن احساس خود با دیگران، حتی گله و شکایت کردن، اشکالی ندارد؛ البته تا زمانی که ناراحتی و ناله و زاری ما با کمی ژرف‌اندیشی همراه باشد. اندوه، اندوه است و هر بار که با دیگران همدلی می‌کنیم و به این طریق مبارزات خودمان و دیگران با سختی‌های زندگی را

ارزشمند و محترم می‌شماریم، اثرات شفابخش و مثبت این کار هم در زندگی خودمان و هم در زندگی طرف مقابل تجلی پیدا می‌کند.

فصل هشتم

مکان‌هایی که وقتی شکست می‌خوریم، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



شرم، داشتن حس شفقت نسبت به خود، کمال‌گرایی، احساس گناه، حقارت و خجالت

چند روز پیش، به یک نقل قول برخوردم که می‌گفت: «علم، حقیقت نیست. علم به‌معنای یافتن حقیقت است. هنگامی که علم نظرش را عوض می‌کند، بدین معنا نیست که تا الان به شما دروغ گفته است، بلکه بدین معناست که اکنون اطلاعات بیش‌تری کسب کرده است.»

اولین فکری که با خواندن این جمله به ذهنم رسید، موضوعی بود که در این بخش از کتاب به آن پرداخته‌ام. اگر با سایر کتاب‌های من آشنایی داشته باشید، می‌دانید که من بیش از بیست سال به تحقیق و نوشتن کتاب‌هایی درمورد شرم، احساس گناه، حقارت و خجالت پرداخته‌ام. در طول این دو دهه، اطلاعات بیش‌تری درمورد نحوه‌ی عملکرد این احساسات به دست آورده‌ایم و محققان روش‌های مبتکرانه‌ای را برای ارزیابی این احساسات کشف کرده‌اند، اما هیچ‌چیز نتوانسته بود طرز فکر من را درمورد این احساسات تغییر دهد، تا اینکه اخیراً اتفاق تازه‌ای

افتاد. تحقیقات تازه‌ای درباره ارتباط بین حس «حقارت» و «خشونت» انجام شده است که نظر من را به‌کل درمورد حس «حقارت» تغییر داد. با مطالعه‌ی نتایج این تحقیق، به این باور رسیدم که حس «شرم» و حس «حقارت» هرگز نمی‌توانند ابزار مؤثری برای برقرارکردن «عدالت اجتماعی» باشند.

ما این احساسات را در کنار هم بررسی خواهیم کرد؛ چون معمولاً این چهار حس را باهم اشتباه می‌گیریم و آن‌ها را «به‌جای» همدیگر به‌کار می‌بریم. درواقع، این احساسات از لحاظ زیست‌شناسی، ماهیت، نمودهای رفتاری، پیشینه‌ی شکل‌گیری و حرف‌هایی که فرد حین تجربه‌کردن این احساسات به خودش می‌زند، باهم تفاوت دارند. همچنین، قصد داریم درمورد نقش مهمی که «داشتن حس شفقت نسبت به خود» در عبورکردن از حس «شرم» ایفا می‌کند و اینکه «کمال‌گرایی» چطور از حس «شرم» تبعیت می‌کند، صحبت کنیم.

بیایید بررسی این موضوعات را با ارائه‌ی چند تعریف مختصر و چند مثال شروع کنیم و این چهار حس را از هم متمایز کنیم. سپس، مفهوم این احساسات را به‌شکل عمیق‌تری بررسی خواهیم کرد.

شرم: «من آدم بدی هستم.» هنگامی که فرد چنین حسی دارد، بر کل وجود خودش تمرکز می‌کند، نه‌صرفاً روی یک رفتار خاصی که از او سر زده است؛ درنتیجه، این فرد احساس می‌کند که عیب و نقصی دارد و لیاقت عشق، تعلق‌داشتن و ارتباط با افراد دیگر را ندارد. او از دید خودش قادر به ایجاد تغییرات مثبت در وجودش نیست.

مثلاً اگر این حس به‌خاطر ردشدن در یک آزمون به شما دست داده باشد، هنگام حرف‌زدن با خودتان مدام می‌گویید: «من خیلی احمقم.»

احساس گناه: «من کار بدی انجام داده‌ام.» در این حالت، تمرکز فرد بر رفتارش معطوف می‌شود. احساس گناه، حس بد و ناراحت‌کننده‌ای است و وقتی عملی که از ما سر زده و یا شکست خود در انجام کاری را بررسی یا ارزیابی می‌کنیم، احساس گناه به ما دست می‌دهد. این حس می‌تواند باعث برانگیخته‌شدن تغییر و تحولات مثبت در وجود ما شود.

اگر این حس به‌خاطر ردشدن در یک آزمون به شما دست داده باشد، هنگام حرف‌زدن با خودتان می‌گویید: «واقعاً کار احمقانه‌ای کردم که به‌جای ماندن در خانه و درس‌خواندن برای امتحان، به مهمانی رفتم». دقیقاً برعکس مورد قبل که شخص می‌گفت: «من یک احمقم».

حقارت: «یک نفر من را تحقیر و سرافکنده کرده است. این اتفاق، باعث شد احساس کنم که لیاقت ارتباط‌داشتن با دیگران را ندارم و از خودم متنفر شوم. این عادلانه نبود و من مستحق چنین رفتاری نبودم.» در احساس شرم، فرد معتقد است که مستحقِ این حال بد و حس بی‌ارزش‌بودن و بی‌لیاقتی است. اما در حس حقارت، فرد احساس می‌کند که مستحق چنین رفتاری نبوده است.

برای مثال، دانش‌آموزی که کنار شما نشسته است، نمره‌ی پایین و مردود را در بالای برگه‌ی شما می‌بیند. سپس از جایش بلند می‌شود و به همه‌ی دانش‌آموزان حاضر در کلاس می‌گوید: «این احمق نتوانست در امتحان نمره‌ی قبولی بگیرد. او خیلی خنگ است.» با این حرف او، همه‌ی بچه‌های کلاس می‌خندند و شما احساس حماقت می‌کنید و عصبانی می‌شوید.

خجالت: «من کاری را انجام داده‌ام که حس معذب‌بودن به من داده است، اما می‌دانم که فقط من از این کارها نمی‌کنم؛ همه‌ی مردم این‌جور کارها را انجام می‌دهند.» خجالت، حسی زودگذر و گاهی‌اوقات خنده‌دار و بامزه است.

برای مثال، معلم شما در حال برگزارکردن امتحان است و شما با دستمال کاغذی که به کف کفشتان چسبیده است، از سرویس بهداشتی برمی‌گردید و وارد کلاس می‌شوید. در چنین شرایطی، ممکن است حس خجالت را تجربه کنید.

شرم

از زخم‌های درونی‌ام، از واژه‌هایی که می‌گفتند من بی‌ارزش هستم و هیچ‌کس دوست ندارد کنار من باشد، متنفر بودم. از تمام متلک‌ها و تمسخرهایی که مدام در ذهنم تکرار می‌شدند و وجودم را متلاشی می‌کردند، متنفر بودم.

ـ آنتوان کوئنتن فیشر[۲۰۱]، کتاب پیداکردن ماهی

مطالعه‌ی کتاب پیداکردن ماهی[۲۰۲] از آنتوان فیشر، برای من حکم بازشدن دریچه‌ای جدید به‌سوی آگاهی را داشت. هنگامی که این کتاب را خواندم، به‌تازگی تحقیق و بررسی درباره‌ی «شرم» را آغاز کرده بودم و از همه جهت با مخالفت‌ها و نظرات منفی مواجه می‌شدم. همه‌ی اطرافیانم فکر می‌کردند که تحقیق‌کردن روی این موضوع، کار بسیار دشواری است. بیست سال پیش، مقالات علمی بسیار اندکی درباره‌ی موضوع «شرم» وجود داشت و اولین مقاله‌ای که پیدا کردم، به مخاطبان خودش هشدار می‌داد که «تصمیم به مطالعه و بررسی موضوع "شرم"، باعث ازبین‌رفتن بسیاری از مشاغل دانشگاهی شده است». به‌محض اینکه کتاب پیداکردن ماهی چاپ شد، آن را تهیه و مطالعه کردم. فیشر در این کتاب چنان جزئیات تلخ و دلخراشی را درمورد «شرم» توضیح داده بود که مصمم‌تر شدم تا حرف‌های او را درمورد این حسی که همه‌ی ما تجربه‌اش می‌کنیم اما از صحبت‌کردن راجع به آن متنفر هستیم، تا انتها مطالعه کنم.

من سه نکته‌ی مهم را درباره‌ی «شرم» کشف کرده‌ام که آن‌ها را در این بخش توضیح می‌دهم:

همه‌ی ما این حس را داریم. شرم حسی همگانی و فراگیر در جهان است و جزو ابتدایی‌ترین احساساتی است که تجربه می‌کنیم. تنها اشخاصی که این حس را تجربه نمی‌کنند، کسانی هستند که توانایی «همدلی‌کردن» و برقراری ارتباط با انسان‌های دیگر را ندارند.

همه‌ی ما از صحبت‌کردن درمورد «شرم» واهمه داریم. گاهی‌اوقات حتی با برزبان‌آوردن واژه‌ی «شرم»، احساس شرم پیدا می‌کنیم. اما افراد، هرچقدر که بیش‌تر درمورد این حس حرف بزنند، تحمل‌کردن آن و کنارآمدن با آن برایشان راحت‌تر خواهد شد.

هرچقدر کم‌تر درباره‌ی «شرم» حرف بزنیم، این حس بیش‌تر بر وجودمان تسلط پیدا می‌کند. «شرم»، از اینکه درباره‌اش حرف بزنند، تنفر دارد.

هنگامی که واژه‌ی «شرم» را می‌شنویم، اولین فکری که به ذهن ما می‌رسد این است: «من نمی‌دانم معنای شرم چیست و تمایلی هم ندارم که بدانم»، یا «دقیقاً می‌دانم که شرم به چه معناست، اما نمی‌خواهم درمورد آن صحبت کنم».
همچنین، احتمال دارد که وانمود کنیم «شرم» فقط در وجود دیگران ایجاد می‌شود، نه خود ما. اما حس شرم، چیزی است که در وجود همه‌ی ما به چشم می‌خورد. در این‌جا چند مثال را که توسط افراد شرکت‌کننده در مطالعات اولیه‌ی ما درمورد «شرم» به اشتراک گذاشته شده‌اند، ذکر می‌کنم:

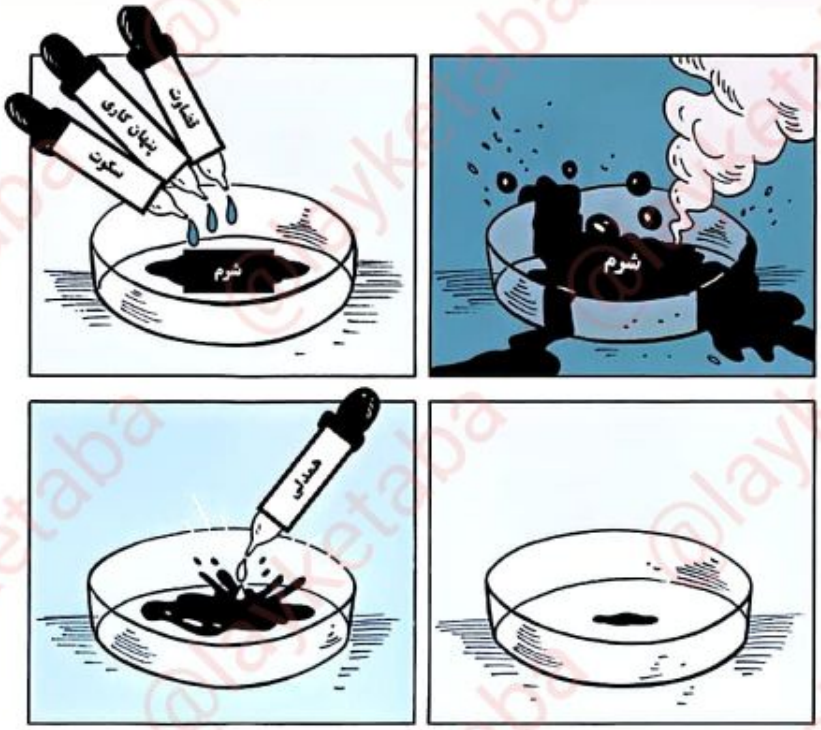
شرم یعنی پنهان‌کردن این واقعیت که «دارم روی ارتقادادن خودم و بهترکردن حالم کار می‌کنم».
شرم یعنی داشتن رفتار خشونت‌آمیز با فرزندانم.
شرم یعنی ورشکست‌شدن.
شرم یعنی اینکه از کار اخراج شوم و مجبور باشم این موضوع را به همسر باردارم بگویم.
شرم یعنی رئیسم جلوی همه من را احمق خطاب کند.
شرم یعنی مجرد و تنها ماندن.
شرم یعنی همسرم به‌خاطر زنی که در همسایگی ما زندگی می‌کند، من را ترک کند.
شرم یعنی همسرم از من طلاق بخواهد و بگوید که دوست دارد بچه‌دار شود، اما نه از من.
شرم یعنی آدم موادمخدر و مشروبات مصرف کند و با همان حال، رانندگی کند.
شرم یعنی نابارووربودن.
شرم یعنی اینکه به نامزدم بگویم پدرم در فرانسه زندگی می‌کند، درحالی‌که درحقیقت در زندان است.
شرم یعنی تماشای فیلم‌های مستهجن.
شرم یعنی اخراج‌شدن از مدرسه، آن هم دو بار.

شرم یعنی صدای دعوا و مشاجره‌ی پدر و مادرم را از پشت دیوار بشنوم و از خودم بپرسم: «آیا فقط من هستم که تا این حد وحشت کرده‌ام؟»

داشتن ارتباط، به همراه «عشق» و «تعلق داشتن» (دو نشانه‌ی ارتباط)، دلیل حضور ما در این دنیاست و چیزی است که به زندگی ما هدف و معنا می‌بخشد. شرم به‌معنای ترس از قطع‌شدن ارتباط است. همین ترس است که باعث می‌شود کارهایی که انجام داده‌ایم یا انجام نداده‌ایم، ایدئال‌هایی که در زندگی‌مان رعایت نکرده‌ایم یا هدفی که به آن نرسیده‌ایم، این احساس را در ما ایجاد کنند که «لیاقت ارتباط‌داشتن با دیگران را نداریم». در چنین مواقعی، با خود می‌گوییم: «من دوست‌داشتنی نیستم. من به هیچ‌کس و هیچ‌چیز تعلق ندارم.»

تعریفی از «شرم» که من براساس نتایج تحقیقاتم به آن رسیده‌ام، این است: «شرم نوعی احساس یا تجربه‌ای بسیار شدید و آزاردهنده است و زمانی به سراغ انسان می‌آید که او باور کرده باشد عیب و نقصی دارد و بنابراین لیاقت و استحقاق عشق، تعلق‌داشتن به یک فرد یا گروه و داشتن ارتباط با آدم‌های دیگر را ندارد.»

حس شرم در «پنهان‌کاری»، «سکوت» و «قضاوت» رشد می‌کند. اگر شرم را در ظرفی شیشه‌ای قرار دهید و آن را با این سه عنصر ترکیب کنید، خواهید دید که این شرم می‌جوشد و جان می‌گیرد و به تمام نقاط زندگی‌تان نفوذ می‌کند.



پادزهر شرم، «همدلی» است. اگر تصمیم بگیریم که با دیگران ارتباط برقرار کنیم و احساس شرم خود را با فردی به اشتراک بگذاریم که به حرف‌های ما عکس‌العملی توأم با همدلی نشان می‌دهد، حس شرم ما از بین می‌رود.

حس شرم برای بقا و پایدارماندن در وجود شما نیاز دارد که شما باور کنید «تنها هستید». همدلی، دشمن درجه‌یک شرم است.

«داشتن حس شفقت نسبت به خود» نیز به ما کمک می‌کند تا از حس شرم عبور کنیم؛ اما به همدلی دیگران هم نیاز داریم و این موضوع یک دلیل مهم دارد: شرم نوعی حس اجتماعی و مرتبط با افراد دیگر است. شرم بین افراد اتفاق می‌افتد و بین افراد هم درمان می‌شود. شاید من این شرم را به‌تنهایی و در درونم حس کنم، اما وقتی چنین حسی دارم، در اصل خودم را از زاویه‌ی دید دیگران می‌نگرم. اغلب اوقات، نخستین گام برای درمان حس شرم، «داشتن حس شفقت نسبت به خود» است. قبل از اینکه بتوانیم وقایع زندگی‌مان را برای کسی بازگو کنیم، نیاز داریم که با خودمان مهربان باشیم.

همان‌طور که در فصل قبل هم اشاره کردم، تحقیقات کریستین نِف درمورد «داشتن شفقت نسبت به خود» زندگی من را تغییر داده است. نِف مرکز «داشتن شفقت نسبت به خود به‌نحوی آگاهانه»[۲۰۳] را راه‌اندازی کرده است و در آن به مطالعه و بررسی نحوه‌ی ایجاد حس شفقت نسبت به خود و تمرین‌کردن آن

می‌پردازد. به‌گفته‌ی نِف، داشتن حس شفقت نسبت به خود شامل سه عنصر است: مهربان‌بودن با خود، «انسانیت مشترک»(۳) و «ذهن‌آگاهی»(۴). او هریک از این عناصر را این‌طور تعریف می‌کند:

«مهربان‌بودن با خود»، در مقابل «قضاوت‌کردن خود»: داشتن حس شفقت نسبت به خود، مستلزم این است که وقتی رنج می‌بریم، شکست می‌خوریم و یا احساس ناکافی‌بودن می‌کنیم، به‌جای اینکه درد و غم خود را نادیده بگیریم یا خودمان را سرزنش کنیم، نسبت به خود محبت و عطوفت داشته باشیم و شرایط خود را درک کنیم. افرادی که نسبت‌به خود حس شفقت دارند می‌دانند که عیب و نقص داشتن، شکست خوردن و تجربه کردن مشکلات در زندگی، اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین، هنگام مواجهه با تجربیات دردناک و زمانی‌که زندگی طبق ایده‌آل‌های آن‌ها پیش نمی‌رود، تمایل دارند که با خود مهربان باشند.

«انسانیت مشترک» در مقابل «انزوا»: داشتن حس شفقت نسبت به خود، مستلزم تشخیص این امر است که رنج‌کشیدن و داشتن حس ناکافی‌بودن، بخشی از تجربیات بشر بوده و بین تمام انسان‌ها مشترک است؛ چیزی که همه‌ی ما با آن مواجه می‌شویم و باید بدانیم «فقط من نیستم که چنین احساسی دارم».

«ذهن‌آگاهی» در مقابل «درگیرشدن بیش‌ازحد با افکار و احساسات»: ذهن‌آگاهی، نوعی حالت ذهنی به دور از قضاوت و پذیراست که در آن، فرد افکار و احساسات را همان‌طور که هستند مشاهده می‌کند، بدون اینکه سعی در سرکوب‌کردن یا انکار آن‌ها داشته باشد. ما نمی‌توانیم درد و غم‌های خود را نادیده بگیریم و در عین حال، نسبت به آن‌ها حس شفقت داشته باشیم. داشتن ذهن‌آگاهی مستلزم این است که ما «بیش از حد» با افکار و احساسات خود درگیر نشویم و تا جایی پیش نرویم که گرفتار واکنش‌های منفی شویم و به مرز نابودی برسیم.

توصیه می‌کنم به سایت کریستین نِف[۲۰۴] مراجعه کنید و فهرست کاملی را که او از موارد مربوط به «داشتن حس شفقت نسبت به خود» تهیه کرده است، دریافت کنید. شما می‌توانید

چیزهای زیادی را درمورد نقاط قوت خود و بخش‌هایی از وجودتان که نیاز به توجه دارند، یاد بگیرید. ازآن‌جاکه من سالیان سال درباره‌ی شرم مطالعه و تحقیق کرده‌ام، حس‌های مشترک بین انسان‌ها را خیلی خوب می‌شناسم. شاید حس شرم به شما بگوید «فقط تو هستی که چنین احساسی داری»، اما من می‌دانم که همه‌ی ما با این حس دست‌به‌گریبان هستیم. مطمئناً «مهربان‌بودن با خود» بخشی از وجود من است که در حال رشد و تقویت‌شدن است. من هم مانند اکثر مردم طوری با خودم حرف می‌زنم که هنگام حرف‌زدن با عزیزانم اصلاً از آن لحن و واژه‌ها استفاده نمی‌کنم. من سعی می‌کنم به خودم یادآوری کنم که اگر اطرافیانم مثلاً الِن و چارلی مرتکب اشتباهی شدند یا خطایی از آن‌ها سر زد، نباید آن‌طور که با خودم حرف می‌زنم، با آن‌ها حرف بزنم. مهربان‌بودن با خود، از چیزی که فکر می‌کنیم دشوارتر است و تغییرات بسیار مهم و محسوسی را در زندگی فرد ایجاد می‌کند.

چهار عامل مؤثر در غلبه بر شرم

در طول تمام تحقیقاتی که انجام می‌دادیم، شاهد بودیم که آن دسته از شرکت‌کنندگان این مطالعات که می‌توانستند بدون قربانی‌کردن ارزش‌ها و اصالت وجود خود از «حس شرم» عبور کنند، هنگام غلبه بر این شرم از چهار روش مشترک استفاده می‌کردند. ما نحوه‌ی انجام این چهار روش را به روش «مهندسی معکوس»(۵) بررسی و کشف کردیم تا به فرایندی دست پیدا کنیم که همه بتوانیم از آن استفاده کنیم. به‌ندرت پیش می‌آید که این چهار گام، به همین ترتیبی که در این‌جا می‌نویسم، اتفاق بیفتند. اما برای اینکه در برابر حس شرم مقاوم و انعطاف‌پذیر باشیم، باید تمام این چهار گام را عملی کنیم:

۱. شناسایی‌کردن «شرم» و درک و شناخت عامل محرک آن: آیا می‌توانید با بررسی نشانه‌های جسمی، تشخیص بدهید که چه زمانی در چنگال شرم اسیر می‌شوید، به‌طور قطع بگویید که نام این حس «شرم» است، خیلی آهسته و با دقت با آن همراه شوید و متوجه بشوید که این حس چه پیام‌ها و انتظاراتی را در وجود شما برمی‌انگیزد؟ به همین خاطر است که مفهوم «ذهن‌آگاهی» نِف، از اهمیت بسزایی برخوردار است. ما نمی‌توانیم تظاهر کنیم که حس شرم در وجودمان ایجاد نشده و یا آن را فوراً از خود دور کرده‌ایم (تصوری که هنگام تجربه‌کردن شرم، به‌راحتی به سراغ فرد می‌آید).

۲. تمرین آگاهی انتقادی: آیا می‌توانید پیام‌ها و انتظاراتی را که باعث ایجاد شرم در وجود شما می‌شوند بررسی کنید؟ آیا این پیام‌ها و انتظارات واقع‌بینانه هستند؟ آیا قابل دستیابی هستند و می‌توان آن‌ها را محقق کرد؟ آیا این پیام‌ها و انتظارات چیزهای هستند که «خودتان» دوست دارید باشید، یا چیزهایی هستند که دیگران می‌خواهند یا نیاز دارند که شما آن‌ها را به انجام برسانید؟

۳. برقراری ارتباط با دیگران: آیا داستان زندگی‌تان را واقعاً متعلق به خود می‌دانید و آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارید؟ اگر با دیگران ارتباط برقرار نکنیم، نمی‌توانیم «همدلی» را تجربه کنیم.

۴. صحبت‌کردن درمورد حس شرم: آیا زمانی که حس شرم به شما

دست می‌دهد، درمورد احساس خود صحبت می‌کنید و چیزی را که به آن نیاز دارید بر زبان می‌آورید و درخواست می‌کنید؟ سکوت، پنهان‌کاری و قضاوت‌کردن، حس شرم را تقویت می‌کنند.

جایگاه «شرم» در فرهنگ

یکی از دلایلی که باعث می‌شود درباره‌ی «شرم» و معنای آن سردرگم شویم این است که دائماً استفاده‌های ناجور و نادرستی از این واژه می‌کنیم. مردم وقتی می‌بینند یک نفر تصمیمی خودخواهانه یا غیراخلاقی گرفته است، او را با واژه‌ی «بی‌شرم» خطاب قرار می‌دهند. همچنین، مردم رفتارهایی را که مصداق بی‌وجدانی هستند نیز نوعی «بی‌شرمی» می‌پندارند. چنین استفاده‌هایی از واژه‌ی «شرم»، کاملاً غلط و خطرناک است. همان‌طور که در کتاب شهامت رهبری نوشته‌ام:

شرم نوعی درمان نیست، بلکه علت مشکل است. اجازه ندهید چیزی که شبیه به یک «ذات و نفس متکبر و خودشیفته» است شما را فریب بدهد تا تصور کنید که مشکل او «نداشتن شرم» است. تقریباً همیشه «شرم» و «ترس» باعث برانگیخته‌شدن رفتارهای غیراخلاقی می‌شوند. اکنون می‌دانیم که شرم، اغلب اوقات به رفتارهای مربوط به خودشیفتگی دامن می‌زند و آن‌ها را تشدید می‌کند. درواقع، من خودشیفتگی را ترسِ مبتنی بر «شرم‌داشتن از معمولی‌بودن» تعریف می‌کنم.

خودبزرگ‌بینی و غرور را می‌توان به‌راحتی به یک نفس متکبر نسبت داد. دیدن و تشخیص حس ترس و بی‌ارزش‌دانستن خود، که در پس این خودنمایی‌ها و خودخواهی‌ها نهفته هستند، کار دشواری است؛ چون خودنمایی‌کردن باعث می‌شود که فرد دلخوری‌ها و لطمه‌هایی را که به خودش وارد شده به اسلحه‌ای تبدیل کند و آن را به‌سمت دیگران نشانه بگیرد.

آخرین چیزی که ممکن است این افراد به آن نیاز داشته باشند و از آن فراری هستند، «شرم بیش‌تر» است. این افراد اگر شرم بیش‌تری را در وجود خود حس کنند، باید بیش‌تر در قبال رفتارشان و نداشتن حس همدلی در وجود خود پاسخ‌گو باشند. شرم بیش‌تر، فقط باعث خطرناک‌ترشدن این افراد می‌شود و این فرصت را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد که دوباره توجه خود را بر آن رفتار شرم‌آورشان معطوف کنند. سپس، به‌طرز عجیبی می‌توانند حمایت سایر افرادی را که به دنبال راهی برای تخلیه‌کردن درد و غم‌های خود و دشمنی برای سرزنش‌کردن می‌گردند، جلب کنند.

شرم، قطب‌نمایی برای یافتن رفتارهای اخلاقی نیست. احتمال

اینکه «شرم» باعث تحریک‌شدن رفتارهای مخرب، آسیب‌زا، غیراخلاقی و خودپسندانه شود، خیلی بیش‌تر از این است که بتواند آن‌ها را درمان کند. چرا؟ چون در جایی که شرم وجود دارد، «همدلی» تقریباً هیچ‌وقت وجود نخواهد داشت. همین نکته است که شرم را خطرناک می‌کند. نقطه مقابل تجربه‌کردن حس شرم، تجربه‌کردن همدلی است. رفتاری که امروزه خیلی به چشم ما می‌آید و آن را بسیار بد می‌دانیم، «فقدان حس همدلی» در افراد است، نه «بی‌شرم‌بودن» آن‌ها.

روندا دِبرینگ، مدیر ارشد امور تحقیقاتی ما نیز طی چند دهه به مطالعه و تحقیق درمورد شرم پرداخته و یکی از قهرمانان من در این حوزه بوده است. توضیحات خلاصه و مفیدی که او درمورد نحوه‌ی اثرگذاری «همدلی» و «شرم» بر یکدیگر ارائه داده است، بسیار آگاهی‌بخش و مهم است:

همدلی، احساسی است که بر فرد دیگری متمرکز است. همدلی توجه ما را به بیرون از خود و بر تجربه‌ی شخص دیگری جلب می‌کند. هنگامی که همدلی را به‌صورت عملی تمرین می‌کنیم، توجه ما کاملاً به طرف مقابل معطوف می‌شود و سعی می‌کنیم که تجربه‌ی او را درک کنیم. ما فقط افکار خودمان را درمورد یک تجربه‌ی خاص در ذهن داریم و همین افکار، به ما کمک می‌کنند تا احساسی را که طرف مقابل در حال تجربه‌ی آن است درک کنیم. شرم، احساسی خودمحورانه و خودخواهانه است و توجه فرد را به درون خود او معطوف می‌کند. هنگامی که حس شرم به ما دست می‌دهد، تنها دغدغه و نگرانی ما این است که بدانیم دیگران ما را چگونه قضاوت می‌کنند. شرم و همدلی، باهم ناسازگار هستند. هنگامی که حس شرم به ما دست می‌دهد، تمرکز ما بر «درون خود»، بر «توانایی ما در فکرکردن به تجربیات سایر اشخاص» پیروز می‌شود. در این صورت، ما قادر به «همدلی‌کردن» نخواهیم بود. همچنین، قادر به پردازش اطلاعات مربوط به شخص دیگری نخواهیم بود، مگر اینکه این اطلاعات، به‌طور خاص و مشخصی به دیدگاه او درباره‌ی ما ارتباط داشته باشد.

جایی که «کمال‌گرایی» در آن وجود داشته باشد، شرم همیشه در کمین است.

کمال‌گرایی

شرم، زادگاه کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی به‌معنای تلاش برای بهترینِ خود بودن یا تلاش در جهت عالی و ممتازبودن نیست. تلاش سالم و درست، از درون انسان نشئت می‌گیرد و هدایت می‌شود. کمال‌گرایی از سوی یک عامل بیرونی، یعنی یک سؤال ساده اما وسواس‌برانگیز، تحریک می‌شود: «مردم چه فکری می‌کنند؟».

شاید این امر غیرعقلانی به نظر بیاید، اما باید بگویم یکی از بزرگ‌ترین موانعی که بر سر راه تلاش و کوشش در جهت کسب مهارت و عالی‌بودن در هر زمینه‌ای وجود دارد، کمال‌گرایی است. در تحقیقاتی که درمورد «رهبری‌کردن» انجام دادیم، پی بردیم که کسب مهارت و عالی بودن مستلزم داشتن حس کنجکاوی است و فرد باید اشتباهات و شکست‌های خود را «فرصت‌هایی» برای یادگیری تلقی کند. کمال‌گرایی حس «کنجکاری» را نابود می‌کند، چون به فرد می‌گوید که «او باید "همه‌چیز" را بداند، در غیر این صورت این ریسک را به جان خریده که دیگران او را "کم‌تر و پایین‌تر" از توانایی واقعی‌اش ببینند». کمال‌گرایی به ما می‌گوید که اشتباهات و شکست‌های ما، نقص‌هایی در شخصیت ما هستند. به همین خاطر، یا از امتحان‌کردن چیزهای جدید اجتناب می‌کنیم، یا هر بار که به‌ناچار تن به امتحان‌کردن چیزهای جدید می‌دهیم و با شکست مواجه می‌شویم، به‌سختی حالمان بهتر می‌شود.

شاید این امر غیرعقلانی به نظر بیاید، اما باید بگویم یکی از بزرگ‌ترین موانعی که بر سر راه تلاش و کوشش در جهت کسب مهارت و عالی‌بودن در هر زمینه‌ای وجود دارد، کمال‌گرایی است. در تحقیقاتی که درمورد «رهبری‌کردن» انجام دادیم، پی بردیم که کسب مهارت و عالی‌بودن مستلزم داشتن حس «کنجکاوی» است و فرد باید اشتباهات و شکست‌های خود را «فرصت‌هایی» برای یادگیری تلقی کند. کمال‌گرایی حس «کنجکاری» را نابود می‌کند، چون به فرد می‌گوید که «او باید "همه‌چیز" را بداند، در غیر این صورت این ریسک را به جان خریده که دیگران او را "کم‌تر" و "پایین‌تر" از توانایی واقعی‌اش ببینند». کمال‌گرایی به ما می‌گوید که

اشتباهات و شکست‌های ما، نقص‌هایی در شخصیت ما هستند. به همین خاطر، یا از امتحان‌کردن چیزهای جدید اجتناب می‌کنیم، یا هر بار که به‌ناچار تن به امتحان‌کردن چیزهای جدید می‌دهیم و با شکست مواجه می‌شویم، به‌سختی حالمان بهتر می‌شود.
مقالات پائول هِویت[۲۰۵] و همکارانش و مقالات سایمون شِری[۲۰۶] و همکارانش شواهدی را ارائه داده‌اند که نشان می‌دهند افرادی که سطوح بالایی از ویژگی‌های کمال‌گرایانه را در وجود خود دارند:

محکوم به شکست‌خوردن در برآورده‌کردن انتظاراتی هستند که از خودشان دارند. همچنین، در برآورده‌کردن انتظاراتی که تصور می‌کنند دیگران از آن‌ها دارند نیز با شکست مواجه می‌شوند.
خود را به‌عنوان فردی تصور می‌کنند که مدام در برآورده‌کردن انتظارات دیگران کوتاهی می‌کند.
به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که درنهایت باعث می‌شود تصوری که در ذهن پرورانده بودند، به واقعیت تبدیل شود و واقعاً از سوی دیگران طرد شوند.
دچار حس جدایی از اجتماع می‌شوند و روابط اجتماعی کم‌تری دارند.

در کتاب‌هایم، مطالب زیادی درمورد کمال‌گرایی می‌نویسم. این مطالب، در اصل حکم «درمان‌شدن محقِق، در طول انجام تحقیقات» را دارد. من اغلب اوقات، خودم را یک فرد «کمال‌گرای رو به بهبود» می‌دانم و از این لحاظ منبع الهام افرادی زیادی شده‌ام که با آن‌ها در ارتباط هستم.
در کتاب موهبت کامل‌نبودن توضیح داده‌ام که مفهوم کمال‌گرایی چگونه در تحقیقات ما پدیدار شد. تعریفی از کمال‌گرایی که به بهترین نحو با اطلاعات به‌دست‌آمده‌ی ما مطابقت دارد این است که کمال‌گرایی، مجموعه‌ای از افکار و عقاید خودمخرب و اعتیادآور است که به این تفکر ابتدایی و سطحی‌نگر دامن می‌زند: «اگر ظاهر، زندگی، وضعیت شغلی و همه‌چیز من بی‌عیب‌ونقص باشد، می‌توانم از احساسات منفی‌ای مثل شرم، قضاوت‌شدن و سرزنش‌شدن در امان باشم، یا

آن‌ها را به حداقل برسانم.»

کمال‌گرایی به‌معنای خودسازی نیست. مهم‌ترین و اصلی‌ترین بخش کمال‌گرایی، تلاش برای دریافت تأیید و حس پذیرش از دیگران است. اکثر افراد کمال‌گرا در طول دوران رشد خود، به‌خاطر دستاوردها و عملکردشان تحسین و تشویق شده‌اند (نمرات خوب، اخلاق خوب، ظاهر زیبا، مهارت‌های ورزشی، پیروی از قوانین و راضی و خوشحال‌کردن مردم). یک‌جایی در طول این مسیر، این تفکر کمال‌گرایانه‌ی خطرناک و تضعیف‌کننده در وجود ما نهادینه می‌شود: «هویت من با دستاوردهایم و شیوه‌ای که برای کسب آن‌ها به‌کار گرفته‌ام، تعریف می‌شود. باید همه را خوشحال کنم، عملکردی بسیار عالی داشته باشم و کارهایم را بدون عیب‌ونقص انجام بدهم.»

تلاش سالم و مناسب، بر وجود خود فرد متمرکز است و در این صورت، او این سؤال را از خودش می‌پرسد: «چطور می‌توانم بهتر بشوم؟» اما فرد کمال‌گرا بر دیگران تمرکز دارد و از خودش می‌پرسد: «مردم چه فکری می‌کنند؟».

کمال‌گرایی، مجموعه‌ای از افکار و عقاید خودمخرب و اعتیادآور است که به این تفکر ابتدایی و سطحی‌نگر دامن می‌زند: «اگر ظاهر، زندگی، وضعیت شغلی و همه‌چیز من بی‌عیب‌ونقص باشد، می‌توانم از احساسات منفی‌ای مثل شرم، قضاوت‌شدن و سرزنش‌شدن در امان باشم یا آن‌ها را به حداقل برسانم.»

درک و شناخت تفاوت بین تلاش سالم و کمال‌گرایی، در زمین‌گذاشتن سپر محکمی که در مقابل خود گرفته‌اید و برداشتن «زندگی»، بسیار اهمیت دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مانع از موفقیت می‌شود. درواقع، این ویژگی اغلب اوقات شما را در مسیر افسردگی، اضطراب، اعتیاد و «فلج‌شدن زندگی‌تان» قرار می‌دهد. عبارت «فلج‌شدن زندگی»، به تمام فرصت‌هایی اشاره دارد که آن‌ها را از دست می‌دهیم، چون از اینکه تصویری را از خودمان در برابر دنیا و دیگران به نمایش بگذاریم که ممکن است «عیب‌ونقص داشته باشد»، وحشت داریم. عبارت «فلج‌شدن زندگی»، به رؤیاهایی نیز اشاره دارد که ما قادر به دنبال‌کردن و تحقق‌بخشیدن به آن‌ها

نیستیم، چون عمیقاً از شکست‌خوردن، اشتباه‌کردن و مأیوس‌کردن دیگران واهمه داریم. اگر فرد کمال‌گرایی باشید، ریسک‌کردن از نظر شما بسیار وحشتناک است؛ چون حس می‌کنید با این کار، ارزش و احترام کل وجود شما به خطر می‌افتد.

همان‌طور که قبلاً هم اشاره کرده‌ام، کمال‌گرایی مجموعه‌ای از باورهای خودمخرب و اعتیادآور است که سعی می‌کنیم با استفاده از آن، از خودمان در برابر حس شرم، قضاوت‌شدن و سرزنش‌شدن محافظت کنیم. کمال‌گرایی یک سپر بیست‌تُنی است که آن را دور خودمان می‌گیریم و تصور می‌کنیم که از ما محافظت می‌کند، درحالی‌که این سپر درواقع همان چیزی است که مانع از پرواز و رشد ما می‌شود. اجازه بدهید توضیح دهم که چرا کمال‌گرایی را یک ویژگی خودمخرب و اعتیادآور توصیف می‌کنم.

کمال‌گرایی یک ویژگی خودمخرب است، چون چیزی به نام «کمال» وجود ندارد. رسیدن به کمال، هدفی دست‌نیافتنی است. علاوه بر این، کمال‌گرایی بیش‌تر مربوط به تصورات و ادراک دیگران است؛ یعنی فرد کمال‌گرا دوست دارد که دیگران در افکار و نظرات خود، «او را فردی کامل بدانند». این هدف هم دست‌نیافتنی است. به‌هیچ‌وجه نمی‌توان تصورات و نظرات دیگران را کنترل کرد، حتی اگر زمان و انرژی فراوانی را صرف رسیدن به این هدف کنید.

کمال‌گرایی ویژگی اعتیادآوری است؛ چون ما حس شرم، قضاوت‌شدن و سرزنش‌شدن را به‌طور مداوم تجربه می‌کنیم و اغلب اوقات باور داریم که علت تجربه‌کردن این حس‌ها این است که به اندازه‌ی کافی کامل و بی‌نقص نیستیم. بنابراین، به‌جای اینکه تصورات اشتباه و کمال‌گرایانه‌ی خود را زیر سؤال ببریم، تلاش خود را دوچندان می‌کنیم تا زندگی، ظاهر و اعمال ما درست و بی‌نقص باشد.

احساس شرم، قضاوت‌شدن و سرزنش‌شدن (و ترسیدن از این احساسات)، واقعیت‌های زندگی بشر هستند و همه‌ی انسان‌ها آن‌ها را تجربه می‌کنند. درحقیقت، کمال‌گرایی احتمال تجربه‌کردن این احساسات را افزایش می‌دهد و اغلب اوقات به سرزنش خود منجر می‌شود: «تقصیر من است. من این حس منفی را دارم، چون به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.»

احساس گناه

«احساس گناه» نیز مانند «شرم»، زمانی در فرد ایجاد می‌شود که او نمی‌تواند انتظاراتی را که از خودش دارد برآورده کند و طبق استانداردهای خودش عمل کند. با این حال، این دو حس تفاوت‌هایی هم با یکدیگر دارند. وقتی احساس گناه می‌کنیم، تمرکز ما به کار اشتباهی که انجام داده‌ایم و انجام کار دیگری برای جبران آن، مثل عذرخواهی یا تغییردادن رفتارمان، معطوف می‌شود.

«پشیمانی» یکی از زیرمجموعه‌های «احساس گناه» است و زمانی به سراغ ما می‌آید که به فرد دیگری آسیبی رسانده باشیم، از این بابت احساس بدی داشته باشیم و بخواهیم تاوان رفتارمان را پس بدهیم. «شرم» معمولاً به اعتیاد، خشونت، پرخاشگری، افسردگی، اختلالات تغذیه و قلدری‌کردن منجر می‌شود. اما «احساس گناه» با این پیامدها در تضاد است. همدلی و احساس گناه، در کنار هم قرار می‌گیرند و با کمک هم تلاش می‌کنند تا نیرویی را به وجود بیاورند که مطابق شرایط پیش‌آمده و قدرتمند باشد. به همین دلیل است که وقتی به‌خاطر رفتار یا عملی که انجام داده‌ایم عذرخواهی می‌کنیم، آن را جبران می‌کنیم و یا اعمال و رفتاری را که با ارزش‌هایمان همخوانی ندارند در وجودمان تغییر می‌دهیم، عامل محرک این تحول مثبت «احساس گناه» است، نه «حس شرم».

وقتی کار اشتباهی را که انجام داده‌ایم یا کار درستی را که موفق به انجام آن نشده‌ایم با ارزش‌های خودمان می‌سنجیم و متوجه می‌شویم که با آن‌ها همخوانی ندارد، احساس گناه می‌کنیم. این احساس، از نظر روانی ناراحت‌کننده است، اما مفید واقع می‌شود. ناراحت‌شدن به دلیل وجود نوعی ناهماهنگی شناختی و ادراکی، عاملی است که باعث ایجاد تغییر و تحولات مثبت و معنادار می‌شود. اما شرم، بخشی از وجود ما را که معتقد است قادر به ایجاد تغییر و تحول و بهبود عملکرد خود هستیم، تضعیف می‌کند.

حقارت

تمام کارهای بی‌رحمانه و وحشیانه، حتی نسل‌کشی، با «تحقیرشدن» یک فرد آغاز می‌شوند.

ـ کوفی عنان[۲۰۷]، سیاست‌مدار اهل کشور غنا و برنده‌ی جایزه‌ی صلح نوبل

براساس تحقیقاتی که درزمینه‌ی حقارت و تحقیرشدن انجام شده است، می‌توان حقارت را این‌طور تعریف کرد: «احساس شدید دردناکی که وقتی فرد به‌ناحق تحقیر می‌شود، مورد تمسخر قرار می‌گیرد و یا سرکوب می‌شود و هویت او تحقیر یا بی‌ارزش تلقی می‌شود، در وجود او شکل می‌گیرد.»

«حقارت» شباهت زیادی به «شرم» دارد؛ چون فرد هنگام تجربه‌کردن این حس نیز تصور می‌کند که وجود او از پایه و اساس، عیب‌ونقصی دارد. اما مهم‌ترین تفاوت بین شرم و حقارت این است که حس حقارت زمانی در وجود ما تحریک می‌شود که شخص دیگری به عیب‌ونقص‌های ما اشاره کند، درحالی‌که احساس می‌کنیم که مستحق چنین رفتاری نیستیم. نکته‌ی اصلی در درک مفهوم حقارت این است که وقتی این حس به ما دست می‌دهد، احساس می‌کنیم مستحق آن نیستیم.

لیندا هارتلینگ[۲۰۸]، مدیر یک گروه فعال در سطح بین‌الملل به نام «مطالعات مربوط به کرامت و حقارت انسانی»[۲۰۹] است. خانم هارتلینگ و همکارانش احساس حقارت را این‌طور تعریف می‌کنند: «بدرفتاری غیرموجهی که شأن و منزلت فرد را لگدمال می‌کند و ارزش و احترام او را به‌عنوان یک انسان، در سطح پایینی قرار می‌دهد.»

من تا همین اواخر معتقد بودم که احساس «حقارت»، علی‌رغم اینکه حس دردناک و زیان‌آوری است، به اندازه‌ی «شرم» خطرناک نیست. دلیل این طرز فکر من و چیزی که اطلاعات به‌دست‌آمده‌ی ما نشان می‌داد این بود که ما آدم‌ها احساس «شرم» خود را پنهان می‌کنیم، چون معتقدیم که شایسته و مستحق این احساس هستیم. به عبارت دیگر، این پیام را با تمام وجود می‌پذیریم که «کافی نیستیم». برعکس، زمانی که «تحقیر» می‌شویم و احساس حقارت می‌کنیم، این تصور را داریم که مستحق این اتفاق و تجربه‌کردن این احساس بد نبوده‌ایم.

در مصاحبه‌هایی که با افراد شرکت‌کننده در تحقیق مربوط به حقارت داشتیم، به نظر می‌آمد افرادی که حس حقارت را تجربه می‌کنند، پیام «عیب‌ونقص‌داشتن خود» را به اندازه‌ی افرادی که درگیر احساس شرم هستند، نپذیرفته‌اند.

مجموعه‌مطالعات دیگری که در این زمینه انجام شدند، طرز فکر من را عوض کردند. در سال ۲۰۰۳، سوزان هارتر[۲۱۰] و همکارانش گزارشی را منتشر کردند که در آن مشخصات و پیشینه‌ی ده نفر از اشخاصی را که بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۱۹۹۹ با اسلحه در مدارس خود تیراندازی کرده بودند، مورد بررسی قرار داده بودند. خانم هارتر و همکارانش در این گزارش گفته بودند که حین بررسی «تک‌تک این موارد»، افراد خاطی توضیح دادند که چطور مورد تمسخر قرار گرفته‌اند، متلک و کنایه شنیده‌اند، دیگران آن‌ها را دست انداخته‌اند و یا از دیگران قلدری و آزار و اذیت دیده‌اند (به دلیل نداشتن ظاهر بی‌نقص، یا نداشتن رفتار اجتماعی و یا رفتار ورزشی درست). بعضی از آن‌ها نیز از فردی که به او علاقه داشتند جواب منفی شنیده بودند و یا توسط معلم یا مددکار اجتماعی مدرسه جلوی چشم دانش‌آموزان دیگر تحقیر شده بودند. تمام این وقایع تلخ، باعث ایجاد حس حقارت عمیقی در وجود این اشخاص شده بودند.

این گزارش، باعث انجام مجموعه‌ای از تحقیقات توسط جف آلیسون[۲۱۱] و سوزان هارتر شد. این دو محقق پی بردند که بین «طردشدن از سوی افراد هم‌سن‌وسال، حس حقارت، افسردگی و خشم» و «افکار مرتبط با خودکشی و قتل»، ارتباطی وجود دارد. نکته‌ی مهم‌تری نیز در تحقیقات آن‌ها نمایان شد. این تحقیقات نشان دادند که «قلدری‌کردن»، به‌تنهایی باعث ایجاد خشم در وجود کسی که با او رفتاری توأم با قلدری داشته‌اند، نمی‌شود. افرادی که با قلدری مواجه می‌شوند، زمانی دچار خشم عمیقی می‌شوند که این قلدری با «تحقیرکردن» آن‌ها همراه باشد.

این اطلاعات جدید، تغییرات چشمگیری را در طرز فکر ما درمورد قلدری و شیوه‌ی کمک به قربانیان این پدیده، به وجود آورد.

درضمن، با توجه به اینکه «تحقیرکردن» افراد اغلب اوقات به‌شکل حمله به هویت اجتماعی فرد (قومیت، نژاد و...) اتفاق می‌افتد، باید فعالیت‌هایی را که در ارتباط با

فرهنگ‌های سازمانی، اجتماعی و مدارس انجام می‌دهیم مورد بررسی قرار بدهیم تا امنیت افراد را در اجتماع افزایش دهیم.
همچنین، باید ببینیم چه‌کاری را به‌صورت آگاهانه یا ناآگاهانه انجام می‌دهیم که به مردم اجازه می‌دهد یکدیگر را تحقیر کنند.
درنهایت، سومین مقاله‌ای را که در این خصوص کشف کردیم، لیندا هارتلینگ نوشته بود. او در این مقاله تحقیقاتی را که درباره‌ی چند موضوع مختلف انجام شده بودند باهم ادغام کرده و مدلی را پیشنهاد کرده بود که نحوه‌ی منجرشدن «حقارت» به «خشونت» را به تصویر می‌کشید.
خانم هارتلینگ در این مقاله می‌گوید که «حقارت» می‌تواند مجموعه‌ای از واکنش‌ها ازجمله درد و رنج اجتماعی، کاهش خودآگاهی و رفتارهای دفاعی سرسختانه و شدید را در وجود فرد تحریک کند. این واکنش‌ها، درنهایت به خشم منجر می‌شوند.
هارتلینگ و همکاران وی بیان کردند: «قدرت اثرگذاری "حقارت"، نه‌تنها در روابط بین‌المللی خیلی دست‌کم گرفته می‌شود، بلکه ممکن است حلقه‌ی گمشده‌ی علت‌های ریشه‌ای و بنیادی بی‌ثباتی سیاسی و درگیری‌های خشونت‌آمیز باشد. شاید بتوان گفت که حقارت، سمی‌ترین و خطرناک‌ترین مسئله‌ی اجتماعی در عصر ماست.»
ارتباط بین «حقارت» و «خشونت/پرخاشگری»، توضیحی برای اکثر مشکلاتی است که امروزه در جامعه شاهد آن‌ها هستیم. با گسترش پیدا کردن شبکه‌های اجتماعی، پدیده‌ی انسانیت‌زدایی دیگران و تحقیرکردن آن‌ها به میزان فزاینده‌ای در حال عادی‌شدن است.
اکنون به‌جای تحقیرکردن یک انسان در مقابل عده‌ی کمی از مردم، این توانایی را داریم که یک نفر را در مقابل مخاطبانی در سطح جهانی و افرادی کاملاً غریبه، خُرد و بی‌آبرو کنیم.
می‌دانم که همه‌ی ما عقاید سیاسی و فرهنگی عمیق و پرشوری داریم، اما حس «شرم» و «حقارت» به‌هیچ‌وجه ابزار مناسب و مؤثری برای برقراری عدالت اجتماعی نخواهند بود. این دو حس منفی، ابزارهایی برای ظلم‌کردن به مردم و اذیت و آزار آن‌ها هستند. یادم می‌آید که سال‌ها پیش، این نقل‌قول از

اِلی ویزِل[۲۱۲] را خواندم و برای من تبدیل به نوعی عادت شد، حتی در مواقعی که دچار احساس خشم یا وحشت می‌شوم: «هرگز اجازه نده که کسی در حضور تو تحقیر شود.»

خجالت

«خجالت» نوعی احساس زودگذر و ناراحتی خودآگاه است و بر اثر وقوع اتفاقی جزئی در مقابل دیدگان افراد دیگر، در فرد ایجاد می‌شود. معمولاً زمانی که وقایع خجالت‌آور را مرور می‌کنیم، آن‌ها را وقایعی خنده‌دار تلقی می‌کنیم که ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتند.

رولند میلر[۲۱۳] محقق مشهور، در یکی از مطالبش نوشته است: «احساس خجالت به‌مدت طولانی ادامه پیدا نمی‌کند و به‌جای چند ساعت یا چند روز، فقط به‌مدت چند دقیقه طول می‌کشد. این نکته‌ی مهم که مربوط به خجالت است، از طریق یک نشانه‌ی جسمی و فیزیولوژیکی منحصربه‌فرد یعنی "سرخ‌شدن گونه‌های فرد"، به تصویر کشیده می‌شود.»

هنگامی که احساس خجالت به ما دست می‌دهد، امکان دارد که حس کنیم حریم خصوصی ما از بین رفته و متزلزل و دست‌وپاچلفتی شده‌ایم. اما معمولاً تمایل داریم که در واکنش به این احساس خجالت، روش‌هایی غیرتهدیدآمیز را به‌کار ببریم، مانند استفاده از لحن طنزآمیز، عذرخواهی‌کردن و یا گاهی‌اوقات سکوت‌کردن و اشاره‌نکردن به آن.

افرادی که نسبت‌به هنجارهای اجتماعی و پذیرفته‌شدن از سوی دیگران حساس‌تر هستند، بیش‌تر مستعد تجربه‌کردن احساس خجالت هستند.

بعضی مطالعات نشان می‌دهند سه نوع اتفاق وجود دارند که می‌توانند حس خجالت را در وجود انسان تحریک کنند:

هنگامی که فرد مرتکب اشتباهی لپی و لفظی می‌شود، یا یک خطای اجتماعی از او سر می‌زند.

هنگامی که در مرکز توجه قرار دارد.

هنگامی که در یک وضعیت اجتماعی مهم و خطیر قرار می‌گیرد.

شاید تعجب کنید، اما باید بگویم «احساس خجالت ثانویه» نیز کاملاً واقعی است. قطعاً این احتمال وجود دارد که وقتی فرد دیگری، حتی فردی غریبه را در موقعیت خجالت‌آوری ببینیم، «به‌جای او خجالت بکشیم». اگر آن فرد را بشناسیم، این حالت

حتی شدیدتر هم می‌شود.

اولین باری را که چنین حسی پیدا کردم، هرگز فراموش نخواهم کرد. از مدرسه برگشته بودم و مشغول تماشای سریال من عاشق لوسی هستم[۲۱۴] بودم. یادم نیست که شخصیت لوسی در آن سریال دقیقاً چه کار دیوانه‌کننده‌ای را انجام داد، اما یادم است که با تمام وجودم خجالت کشیدم و داشتم از خجالت می‌مردم. یادم می‌آید هنگام تماشای قسمتی از این سریال که در آن لوسی و اِتِل روی یک تسمه‌نقاله در کارخانه‌ی شکلات‌سازی مشغول به‌کار شدند، از روی مبل پریدم پایین و تلویزیون را خاموش کردم. در این بخش از سریال، لوسی و اِتِل موفق نشدند که سرعت کار خود را با سرعت تسمه‌نقاله هماهنگ کنند و به همین خاطر، شروع به چپاندن شکلات‌ها در دهان و جیب‌ها و داخل پیراهن‌های خود کردند. من تحمل دیدن این صحنه را نداشتم. هنگام نوشتن این کتاب، دوباره به سراغ آن قسمت از سریال رفتم تا تماشایش کنم، اما دیدن آن هنوز هم برایم آزاردهنده است. شاید دقیقاً همین احساس است که چنین صحنه‌هایی را به صحنه‌های نمادین و معناداری تبدیل می‌کند. ما این صحنه‌ها را فقط تماشا نمی‌کنیم، بلکه آن‌ها را احساس می‌کنیم.

در پایان این بخش، باید بگویم از این تحقیقات نتیجه می‌گیریم که «سال‌ها طول می‌کشد تا احساس خجالت، در وجود انسان شکل بگیرد و پدیدارشدن آن، با توانایی خودآگاه ما در درک این موضوع که "دیگران ممکن است چه فکری درباره‌ی ما بکنند"، ارتباط مستقیم دارد.» اگر شما فرزندان نوجوانی داشته‌اید یا بودن در کنار افراد نوجوان را تجربه کرده‌اید، می‌دانید که آن‌ها اغلب اوقات زمان بیش‌تری را صرف داشتن «احساس خجالت» می‌کنند. هنگامی که برای اولین بار سعی می‌کنیم خودمان را از دید افراد دیگر نگاه کنیم، دچار نوعی دلهره و عدم اطمینان از خود می‌شویم که تا سنین میانسالی ادامه پیدا می‌کند و قبل از اینکه حتی متوجه آن شویم، در شرایطی قرار می‌گیریم که مدیریت‌کردن افکار، دیدگاه‌ها و ادراک ما برایمان بسیار دشوار می‌شود.

فصل نهم

مکان‌هایی که وقتی به دنبال برقراری ارتباط با دیگران هستیم، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



حس تعلق و همخوانی داشتن، ارتباط و قطع‌شدن ارتباط، احساس ناامنی و عدم اطمینان، احساس نامرئی‌بودن، احساس تنهایی

حس تعلق و همخوانی داشتن

همان قدر که نیاز داریم به «دیگران» تعلق داشته باشیم، باید به «خودمان» نیز تعلق داشته باشیم. هر تعلقی که باعث شود به خودمان خیانت کنیم، تعلق حقیقی و درستی نیست. هرگونه بحث و گفت‌وگو درمورد تعلق، باید با اشاره به این نکته‌ی مهم آغاز شود که «عشق و تعلق، نیازهای کاهش‌ناپذیر انسان‌ها هستند». اگر عشق و تعلق در زندگی فردی وجود نداشته باشد، او مدام در رنج و عذاب خواهد بود. تحقیقات اخیر، از طریق بررسی و توسعه‌ی نظریه‌ی «سلسله‌مراتب نیازهای انسانی» که مَزلو[۲۱۵] ارائه داده است، نشان داده‌اند که پیداکردن احساس تعلق در روابط اجتماعی نزدیک و صمیمانه و در گروه‌هایی که در آن‌ها حضور داریم، برای تندرستی و سلامت ما ضروری است. چیزی که باعث می‌شود داشتن حس «تعلق» برای ما ضروری باشد، این واقعیت است که ما انسان‌ها گونه‌ای «اجتماعی» هستیم و نمی‌توانیم بدون همدیگر زندگی کنیم.



طراحی از گوین آئونگ دان

با وجود اینکه من کارم را با مطالعه و تحقیق درباره‌ی «ارتباط»، «شرم» و «آسیب‌پذیری» آغاز کرده بودم، همیشه

موضوع «تعلق» نیز در اطلاعات و داده‌های مطالعاتی‌ام خودش را نشان می‌داد. شما نمی‌توانید احساسات و تجربیاتی را که معنای انسان‌بودن را تعریف می‌کنند، بدون اینکه مدام با موضوع «تعلق» مواجه شوید، مورد تحقیق و بررسی قرار دهید.

در سال ۲۰۱۷، کتاب شجاعت در برهوت: جست‌وجو برای تعلق واقعی و شهامت تنهاماندن[۲۱۶] را منتشر کردم. این کتاب، درباره‌ی معنای تعلق‌داشتن به این جهان است، جهانی که به‌میزان فزاینده‌ای تفرقه‌افکن است و مدام بین آدم‌ها جدایی می‌اندازد.

به‌عنوان محققی که با استفاده از «روش نظریه‌ی مبنایی»(۶) به مطالعه و تحقیق می‌پردازد، وظیفه دارم چیزی را که آن را «دغدغه‌ی اصلی» افراد شرکت‌کننده در مطالعات خود می‌نامیم بررسی و درک کنم.

برای نوشتن کتاب شجاعت در برهوت، با این سؤالات مهم و جامع شروع به انجام تحقیق کردم: «هنگامی که صحبت از تعلق به میان می‌آید، مردم سعی می‌کنند به چه‌چیزی دست پیدا کنند یا چه‌چیزی را احساس کنند؟ این افراد، نگران چه‌چیزی هستند؟»

همان قدر که نیاز داریم به «دیگران» تعلق داشته باشیم، باید به «خودمان» نیز تعلق داشته باشیم. هر تعلقی که باعث شود به خودمان خیانت کنیم، تعلق حقیقی و درستی نیست.

تعلق حقیقی، نوعی تمرین روحی و معنوی برای باورکردن خود و تعلق‌داشتن به خود است، به‌طوری که بتوانید اصیل‌ترین نفس خود را با جهان به اشتراک بگذارید و هم در «تعلق‌داشتن به یک کل» و هم در «تنهایی خود» در این برهوت، «تقدس» را بیابید. تعلق حقیقی، شما را ملزم به تغییردادن خود واقعی‌تان نمی‌کند، بلکه شما را ملزم می‌کند که حتماً خود واقعی‌تان باشید.

توضیحاتی که در کتاب شجاعت در برهوت درمورد یافته‌هایم ارائه داده‌ام، بدین‌شرح است:

همه‌ی ما انسانها دوست داریم که عضوی از یک گروه باشیم تا داشتن یک ارتباط واقعی با دیگران را تجربه کنیم؛ اما نه به قیمت ازدست‌دادن اصالت، آزادی و یا قدرت خود. شرکت‌کنندگان در این تحقیق، به این نکته نیز اشاره کردند که احساس می‌کنند با فرهنگ‌های مقایسه‌ای «ما، در برابر آن‌ها»

احاطه شده‌اند و همین مسئله باعث شده که احساس کنند از لحاظ روحی و معنوی، ارتباط آن‌ها با دیگران قطع شده است.
هنگامی که منظور شرکت‌کنندگان این تحقیق از «قطع ارتباط روحی و معنوی» را به‌طور عمیق‌تری بررسی کردم، آن‌ها نوعی «کاهش پیدا کردن و کم‌رنگ‌شدن حس انسانیت مشترک» را بیان کردند.
شرکت‌کنندگان این تحقیق، بارها و بارها درمورد این موضوع صحبت کردند که «اکنون تنها چیزی که ما انسان‌ها را به هم پیوند می‌دهد "حس ترس و حقارت مشترک" است، نه انسانیت مشترک، اعتماد مشترک و احترام یا عشق.»
این افراد تمایل نداشتند که بین «وفاداربودن به یک گروه» و «وفاداربودن به خود» یکی را انتخاب کنند، اما به دلیل نداشتن آن «ارتباط معنوی» با انسانیت مشترک، از فشار بسیار زیادی که برای «هماهنگ‌ساختن» و سازگارکردن خود با این جهان و آدم‌ها به خودشان وارد می‌کنند، آگاه هستند.
هنگامی که نگرانی‌های اصلی مردم را شناسایی کردم، چیزی که از نظر من با این شواهد مغایرت داشت این بود که نوعی حس «تعلق» عمیق‌تر و «ارتباط‌داشتن با جامعه‌ی انسانی بزرگ‌تر»، این آزادی را به آدم‌ها می‌دهد تا بدون ترس از به‌خطرافتادن این «تعلق»، فردیت و ویژگی‌های فردی و انسانی خود را بیان و ابراز کنند. من زمانی که بدانم در جمع افرادی هستم که ارتباطی جدانشدنی، عمیق و معنوی با آن‌ها دارم و این ارتباط نوعی «انسانیت مشترک» است، می‌توانم خود واقعی‌ام باشم؛ چون در چنین موقعیتی حس «تعلق» من به خطر نخواهد افتاد.
تعلق حقیقی، ما را ملزم نمی‌کند تا چیزی را که واقعاً هستیم تغییر دهیم، بلکه ما را ملزم می‌کند که خود واقعی‌مان باشیم.
اشتیاق ما به داشتن «حس تعلق»، آن‌قدر شدید و تغییرناپذیر است که اغلب اوقات سعی می‌کنیم آن را به هر طریق ممکن، ازجمله تلاش برای هماهنگ و سازگارکردن خود با دیگران و تلاش برای کسب تأیید و پذیرش دیگران، به دست بیاوریم. این تلاش‌ها نه‌تنها جایگزینی پوچ و توخالی برای تعلق هستند، بلکه بزرگ‌ترین موانع بر سر راه دستیابی به حس تعلق محسوب می‌شوند. هنگامی که تلاش می‌کنیم تا خود را با دیگران هماهنگ کنیم و از سوی آن‌ها پذیرفته شویم، حس تعلق ما

بسیار «کم و ضعیف» می‌شود. در چنین شرایطی، اگر کاری را انجام بدهیم یا حرفی را بزنیم که از خود واقعی ما سرچشمه می‌گیرد اما با انتظارات یا قوانین گروهی که عضو آن هستیم همخوانی ندارد، همه‌چیز خود را به خطر انداخته‌ایم. اگر مردم واقعاً ندانند که ما چه کسی هستیم و چه باور یا تفکری داریم، هیچ تعلق حقیقی‌ای نیز وجود نخواهد داشت.

عشق و تعلق، نیازهای کاهش‌ناپذیر انسان‌ها هستند. اگر عشق و تعلق در زندگی فردی وجود نداشته باشد، او مدام در رنج و عذاب خواهد بود.

ما فقط در صورتی می‌توانیم احساس تعلق داشته باشیم که شجاعت به‌اشتراک‌گذاشتن اصیل‌ترین و واقعی‌ترین نفس خودمان با دیگران را داشته باشیم. به همین خاطر، حس «تعلق» ما هرگز نمی‌تواند از سطح پذیرشی که نسبت به خودمان داریم فراتر برود و از آن بیش‌تر باشد.

اگر در این فرایند به خود، یعنی به ایدئال‌ها و ارزش‌های خود خیانت کنیم، هرگز نمی‌توانیم به حس تعلق حقیقی دست پیدا کنیم. به همین دلیل است که به‌اشتباه فکر می‌کنیم تعلق‌داشتن نوعی حس منفعلانه است و صرفاً به‌معنای پیوستن به دیگران و «همراه‌شدن» با آن‌هاست. چنین چیزی اصلاً حقیقت ندارد. حس تعلق، رسم و عادتی است که مستلزم آسیب‌پذیربودن ما و حتی معذب‌شدن ماست و برای دستیابی به آن باید یاد بگیریم که چگونه بدون قربانی‌کردن خود واقعی‌مان، در جمع افراد دیگر قرار بگیریم. هنگامی که خود واقعی‌مان را قربانی می‌کنیم نه‌تنها احساس می‌کنیم که از دیگران جدا افتاده‌ایم، بلکه این احساس به ما دست می‌دهد که ارتباط ما با خود ما و درونمان نیز قطع شده است.

سال‌ها پیش، از یک گروه بزرگ متشکل از دانش‌آموزان کلاس هشتم خواستم که به گروه‌های کوچک‌تری تقسیم شوند و تفاوت‌های بین «هماهنگ‌بودن» و «حس تعلق داشتن» را پیدا کنند. من یافته‌های این تحقیق را در چند تا از کتاب‌هایم ذکر کرده‌ام و هنوز هم از فکرکردن به آن نتایج، شگفت‌زده می‌شوم. برای نوشتن این کتاب، از گوین خواستم تصویر آن بچه‌ها را، درحالی‌که پوستر جملاتشان را در دست گرفته‌اند،

یعنی دقیقاً همان‌طور که من به یاد دارم، نقاشی کند. به نظرم این کار به من کمک می‌کند تا پاسخ‌های آن‌ها را به بهترین شکل، به تصویر بکشم. دیدن تصویری که در آن چند بچه، پوسترها و پلاکاردهایی را در دست دارند و روی صحنه‌ی سالنی خالی و بدون تماشاگر ایستاده‌اند، اثر خاص و متفاوتی را بر مخاطب می‌گذارد (به تصویری که در صفحات بعد آورده شده، نگاه کنید).

واضح است که این کودکان تفاوت بین دو مقوله‌ی مذکور را با تمام وجود خود درک کرده‌اند. برای بسیاری از نوجوانان، تعلق‌داشتن یا تعلق‌نداشتن چیزی شبیه به مرگ و زندگی است.

ما فقط در صورتی می‌توانیم احساس تعلق داشته باشیم که شجاعت به‌اشتراک‌گذاشتن اصیل‌ترین و واقعی‌ترین نفس خودمان با دیگران را داشته باشیم. به همین خاطر، حس «تعلق» ما هرگز نمی‌تواند از سطح پذیرشی که نسبت به خودمان داریم، فراتر برود و از آن بیش‌تر باشد.

در دوران کودکی‌ام هرگز احساس نکردم که به خانواده‌ام تعلق دارم. من آدم درون‌گرایی بودم. خانواده‌ی من، درون‌گرابودن را با «ضعیف‌بودن» اشتباه می‌گرفت و برون‌گرابودن را «داشتن اعتمادبه‌نفس» تلقی می‌کرد. من در دنیای کوچک خودم احساس می‌کردم که آدم عجیب و تنهایی هستم. در آن زمان، هنوز هیچ‌کدام از این مسائل در دنیا عادی‌سازی نشده بود و شبکه‌های اجتماعی در کار نبودند تا به این امور بپردازند و برای مثال، درباره‌ی این موضوعات صحبت کنند که چطور می‌شود احساسات یک فرد برای او طاقت‌فرسا شود، عملکرد جسمی افراد به چه صورت است، چطور می‌شود که روابط بین آدم‌ها برایشان ناخوشایند شود، چطور می‌شود که پدر و مادرها فرزندشان را درک نکنند و چطور می‌شود که آدم‌های عادی تنها بمانند. به همین خاطر، فکر می‌کردم که حتماً مشکلی دارم و یک جای کار من می‌لنگد.

این احساس من مبنی بر «تعلق‌نداشتن»، چیزی است که هنوز هم باید روی آن کار کنم. هنوز هم امکان دارد در مواقعی که اصلاً انتظارش را ندارم، این احساسات به‌طرز عجیب و غریبی در وجودم ظاهر شوند. نکته‌ی مهم و ناراحت‌کننده‌ای که

دراین‌باره وجود دارد این است که من و خواهر و برادرهایم هرچقدر بیش‌تر تجربیات خودمان را باهم به اشتراک می‌گذاریم و راجع به آن‌ها حرف می‌زنیم، بیش‌تر پی می‌برم که تمام اعضای خانواده‌ام مثل من چنین احساسی دارند و احساس جداماندن و تنهایی می‌کنند. این شرایط، با چیزی که فکر می‌کردیم قرار است اتفاق بیفتد، کمی فرق دارد. من نسبت به پدر و مادرم حس همدلی و شفقت فراوانی دارم. آن‌ها از خانواده‌های کم‌برخوردار و طبقه‌ی کارگر بودند که والدینشان به‌ندرت به مسائل مربوط به اعتیاد و سلامت ذهن و روان می‌پرداختند و برای رسیدگی به چنین مسائلی، پول کافی نداشتند. من فقط می‌توانم تصاویری از زندگی در حومه‌ی شهر را در ذهنم مجسم کنم، تصاویری که باعث برانگیخته‌شدن درد و رنج‌های پدر و مادرم و هم‌دوره‌ای‌های آن‌ها به‌عنوان اولین نسل از «افراد حرفه‌ای و متخصص» شدند. البته در چنین شرایطی «خشم» نیز در وجود آن‌ها تحریک شده بود.

به‌عنوان یک والد، هدف من این است که به فرزندانم کمک کنم تا خودشان را باور کنند و به خودشان «تعلق» داشته باشند و در عین حال هر اتفاقی هم که بیفتد، بدانند که به خانه و خانواده‌ی خود «تعلق» دارند. دلم می‌خواهد فرزندانم بدانند که والدینشان آن‌ها را می‌بینند و دوستشان دارند. اینکه انسان‌ها خودشان را تحت فشار می‌گذارند تا با محیط اطراف و افراد دیگر هماهنگ و سازگار شوند، امری واقعی و بسیار دشوار است. اما اگر بتوانیم نوعی حس ارتباط جدانشدنی و تفکیک‌ناپذیر را ایجاد کنیم، این حس می‌تواند حین هدایت‌شدن فرد به‌سوی داشتن حس «تعلق»، حکم محافظی امن و استوار را برای او داشته باشد. همین‌جا و در همین لحظه زندگی کن، خود واقعی‌ات باش، به خودت تعلق داشته باش.



همین‌جا و در همین لحظه زندگی کن،خود واقعی‌ات باش،به خودت تعلق داشته باش.

تردید و عدم قطعیت در تعلق‌داشتن

عبارت «تردید و عدم قطعیت در تعلق‌داشتن»، اصطلاحی است که گاهی‌اوقات در مطالعات و تحقیقات برای توصیف زیر سؤال رفتن حس «تعلق اجتماعی» استفاده می‌شود. تردید و عدم قطعیت در تعلق، ممکن است در میان اعضای «به‌حاشیه‌رانده‌شده»ی گروه‌ها به‌وفور مشاهده شود و این امر می‌تواند عواقب زیادی را در پی داشته باشد. برای مثال، عدم قطعیت در تعلق، در بعضی دانش‌آموزان کم‌توان جسمی که به‌طور موقت در کلاس‌های دانش‌آموزان عادی قرار می‌گیرند و نادیده گرفته می‌شوند، به چشم می‌خورد و این حس بر انگیزه و پیشرفت آن‌ها اثر منفی می‌گذارد. هنگامی که به موضوع «عدم قطعیت در تعلق‌داشتن» می‌پردازیم، این نکته بسیار حائز اهمیت است که به یاد داشته باشیم «تعلق‌داشتن»، به «تعداد» دوستان و آشنایانی که دور و بر ما هستند ارتباطی ندارد. به‌گفته‌ی دو محقق برجسته گرگوری والتون[۲۱۷] و شانون تی. برادی[۲۱۸]: «این یک نتیجه‌گیری کلی‌تر است که براساس نشانه‌ها، رویدادها، تجربیات و روابط، درباره‌ی میزان تناسب پیدا کردن فرد با خود و محیط اطرافش و یا تناسب "احتمالی" این فرد و محیط، به دست می‌آید. "عدم قطعیت در تعلق داشتن" را به‌عنوان حسی مبنی بر پذیرفته‌شدن، عضوی از یک گروه بودن، مورد احترام قرار گرفتن و مشارکت و همراه‌شدن با یک محیط و یا پیش‌بینی احتمال ایجاد چنین احساسی، تجربه می‌کنیم.»

پائولا سانچز والدز[۲۱۹]، اولین کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی در سازمان ماست. او بلافاصله بعد از اتمام دوره‌ی کارشناسی ارشد خود در رشته مددکاری اجتماعی از دانشگاه کلمبیا، به سازمان ما ملحق شد. او یکی از افراد تیم تحقیقاتی نگارش این کتاب است و به ما کمک می‌کند تا روشی را برای آموزش مفهوم «شهامت رهبری» ابداع کنیم و آن را برای اولین بار، به دانشجویان دانشگاه تگزاس در منطقه‌ی آستین آموزش بدهیم. این دانشجویان، اولین نسل از دانشجویانی خواهند بود که چنین دوره‌ای را می‌گذرانند. خانم سانچز، تجربیات شخصی خودش درزمینه‌ی «عدم قطعیت در

تعلق‌داشتن» را با من و سایر همکارانمان در میان گذاشت. از او خواستم که برای این کتاب، مطلبی بنویسد. توضیحاتی که او به ما داد، بدین‌شرح است:



وقتی ده‌ساله بودم، مادرم چیزی را که همیشه می‌دانستم تأیید کرد. سال ۲۰۰۶ بود و من و مادرم در حال تماشای اخبار مربوط به اعتراضات اصلاحات مهاجرتی بودیم که مادرم رو کرد به من و گفت: «این مردم را می‌بینی؟ آن‌ها دارند به‌خاطر ما می‌جنگند... برای رؤیاهای ما.» آن روز فهمیدم که من هیچ ویزا و مدارک مهاجرتی قانونی ندارم و از صمیم قلب دلم می‌خواست در جمع آن مردم باشم و به آن قوانین مهاجرتی اعتراض کنم، تا بالاخره بتوانم احساس کنم که به جایی تعلق دارم.

من در آن دوران همیشه حس می‌کردم که با بقیه فرق دارم. ویژگی‌های ظاهری اِکوادوری من، باعث می‌شدند از بچه‌های دور و برم که عمدتاً سفیدپوست بودند و مردم روستایی که خانواده‌ام در آن ساکن شده بودند، متمایز شوم. اما حتی در آن زمان هم می‌دانستم که حس «تعلق‌نداشتن» من، از عامل خطرناک‌تر و بدتری نشئت می‌گیرد. این عامل، چیزی بود که نمی‌دانستم چه اسمی باید روی آن بگذارم یا چطور توصیفش کنم. فقط می‌دانستم که هروقت پدر و مادرم من را می‌بوسند،

امکان دارد برای آخرین بار باشد. هرآن امکان داشت من را از پدر و مادرم جدا کنند و مجبورم کنند به کشوری برگردم که اصلاً آن را نمی‌شناختم.

هنگامی که وارد دبیرستان شدم، احساس تعلق‌نداشتن من حتی آزاردهنده‌تر و گریزناپذیرتر شد. در آن هنگام، متوجه شدم از فرصت‌هایی که دوستان و هم‌سن‌وسالانم در اختیار دارند، مثل گرفتن گواهی‌نامه‌ی رانندگی، درخواست‌دادن برای ثبت‌نام در دانشگاه و حتی دریافت‌کردن کمک‌های مالی، برخوردار نیستم. پانزده سال بدون ویزا و مدارک مهاجرتی زندگی کردم، تا اینکه قانون حمایت دولت آمریکا از فرزندان مهاجران غیرقانونی (DACA) این امکان را برای من ایجاد کرد که از آن سایه‌های تاریک بیرون بیایم و رؤیاهایم را دنبال کنم. من توانستم برای ثبت‌نام در دانشگاه ویرجینیا[۲۲۰] درخواست بدهم و در این دانشگاه پذیرفته شدم. پس از مدت کوتاهی، اقامت دائم ایالات‌متحده را به دست آوردم. این اقامت دائم برای من امتیاز عالی و ارزشمندی محسوب می‌شود؛ چون خیلی از اعضای خانواده‌ام، دوستانم و هم‌محلی‌هایم هنوز موفق به دریافت این امتیاز نشده‌اند.

حتی علی‌رغم اینکه دیگر فاقد ویزا و مدارک اقامت نبودم، آسیبی که زندگی‌کردن در بلاتکلیفی به من زده بود، تا زمان تحصیل در دانشگاه هم همراه من بود. من مشتاق بودم که خاطرات دوران کودکی‌ام را با دیگران به اشتراک بگذارم و ارتباطات معناداری با آن‌ها برقرار کنم، اما ترس از «تعلق نداشتن» و نبودن تنوع نژادی در دانشگاه باعث شد که از این کار اجتناب کنم. پس از چند ماه فکرکردن به ترک تحصیل، داستان زندگی‌ام را با یکی از دوستانم در میان گذاشتم. او هم به من اعتماد کرد و راز خودش را به من گفت. او گفت که خانواده‌ی او هم ویزا و مدارک مهاجرتی ندارند. این اولین باری بود که تجربیاتم و هویتم را با کسی غیر از اعضای خانواده‌ام درمیان می‌گذاشتم.

آن شب، من و دوستم درباره‌ی بی‌عدالتی‌ها و تعصباتی که در شهرهای طرف‌دار سیاست‌های محافظه‌کارانه تجربه کرده بودیم باهم صحبت کردیم و فهمیدیم که احساسات یکسانی را در

دانشگاه تجربه می‌کنیم. ما متوجه شدیم که نوعی کمبود آگاهی درمورد دانشجویان بدون ویزا و مدارک مهاجرتی وجود دارد و از آن‌ها حمایتی نمی‌شود. سرانجام، تصمیم گرفتیم که افراد دیگر را نیز دعوت کنیم تا در این گفت‌وگوها با ما همراه شوند. در عرض چند هفته، با چند دانشجوی دیگر که آن‌ها نیز فاقد ویزا و مدارک مهاجرتی بودند آشنا شدیم و به‌همراه آن‌ها یک سازمان حمایت از دانشجویان را راه‌اندازی کردیم تا کمک کنیم که صدای آن‌ها و دغدغه‌هایشان در دانشگاه ویرجینیا شنیده شود. چند سال بعد، این سازمان اقداماتی را انجام داد که سبب ایجاد تغییرات سیاسی و فرهنگی نه‌تنها در محدوده‌ی دانشگاه، بلکه در مناطق اطراف و کل ایالت ویرجینیا شدند.

در بسیاری از کشورهای آمریکای لاتین، ضرب‌المثلی وجود دارد که می‌گوید: «نه اهل این‌جا، نه اهل آن‌جا.» با وجود اینکه حدود هشت سال است اقامت دائم گرفته‌ام، این جمله هنوز هم در ذهنم تکرار می‌شود. نمی‌دانم روزی می‌رسد که احساس کنم به این کشور تعلق دارم یا نه، اما یک‌چیز را می‌دانم: اینکه من به خودم تعلق دارم.

حس پذیرش و عشقی که من و دوستم آن شب به همدیگر بخشیدیم، جرقه‌ای را در وجود من روشن کرد. آن شب تصمیم گرفتم با افراد دیگری که با این‌گونه نابرابری‌ها روبه‌رو هستند، ارتباط برقرار کنم و از آن‌ها دفاع کنم. این افتخار زندگی من بود که فضاهای شجاعانه‌ای را فراهم کردم تا به کسانی که آماده‌ی به‌اشتراک‌گذاشتن داستان زندگی‌شان هستند کمک کنم تا حس «تعلق‌داشتن» را تجربه کنند. ما در کنار هم مبارزه می‌کنیم تا در درون خود و در جوامع خود تغییر و تحول ایجاد کنیم؛ چون جمله‌ی معروفی هست که من خیلی به آن علاقه دارم و می‌گوید: «ما را دفن کردند، غافل از اینکه ما بذر بودیم.»

تنوع نژادی، برابری، عضویت در یک گروه و تعلق‌داشتن

اگر با جامعه‌ی سیاه‌پوستان تعامل ندارید، باور نمی‌کنم که فعالیت‌های ضدنژادپرستانه‌ی شما کامل و یا موثق بوده‌اند.

- تارانا بِرک[۲۲۱]

ما در پروژه‌ی «شهامت رهبری»، «تعلق‌داشتن» را بخش حیاتی و مهمی از تنوع نژادی، برابری و عضو یک گروه بودن تلقی می‌کردیم و بحث و گفت‌وگوی مفصلی درباره‌ی آن انجام می‌دادیم. ما تنوع نژادی، برابری و عضو یک گروه بودن را به‌طور مخفف، DEI(7) می‌نامیدیم و برای اینکه واژه‌ی «تعلق» را هم در این مخفف بگنجانیم، آن را به DEIB(8) تغییر دادیم. اکنون، صورت‌وضعیت سازمان خود را «گزارشی از وضعیت حس تعلق خود» می‌نامیم. چرا؟ چون افراد حاضر در هر سازمانی باید حس تعلق قوی به آن داشته باشند و فرهنگ تعلق را از طریق نمایان‌کردن آن در عمل، مشارکت‌کردن و تأثیرگذاربودن شکل بدهند. در این صورت، افراد سازمان نوعی ارتباط ناگسستنی، بدون نام و معنوی را شکل می‌دهند که همان «انسانیت مشترک» است.

آیکو بثیا[۲۲۲]، یکی دیگر از متخصصان و همراهان ما در پروژه‌ی DEIB است. او شریک فکری‌ای فوق‌العاده و معلمی عالی درزمینه‌ی تعلق‌داشتن به فرهنگ سازمانی است. اگر به نقطه‌ی تلاقیِ تعلق‌داشتن، مدیریت و فرهنگ علاقه دارید، توصیه می‌کنم پادکست دوقسمتی شهامت رهبری را که من و گروهم با همکاری هم تهیه کرده‌ایم، گوش کنید. این پادکست یک منبع اطلاعاتی عالی است که اعضای گروه‌ها می‌توانند به آن گوش کنند و درباره‌ی آن گفت‌وگو کنند.

ارتباط و قطع‌شدن ارتباط

یکی از نکات جالب درمورد روش تحقیق «نظریه‌ی مبنایی» این است که در این روش، برخلاف اکثر روش‌های دیگر تحقیق، کارمان را با مرور مطالب موجود آغاز نمی‌کنیم. در سال ۱۹۶۷، بارنی گلیزر[۲۲۳] و آنسلم استراوس[۲۲۴] نظریه‌ی مبنایی را ابداع کردند و پس از چند اتفاق عجیب‌وغریب، بارنی به‌عنوان یک شیوه‌شناس پژوهشی در کمیته‌ی پایان‌نامه‌ی من حضور پیدا کرد. یادم می‌آید که او به من می‌گفت: «تو از کجا می‌دانی که قبل از شروع کار تحقیقاتی‌ات، باید چه مطالبی را مرور کنی؟ تو نمی‌توانی به‌طور قطع تصمیم بگیری که موضوع این تحقیق چه‌چیزی باشد، بلکه شرکت‌کنندگان و داوطلبان مشارکت در تحقیقات این تصمیم را می‌گیرند. تو با آن‌ها همراه می‌شوی و به‌هر سمت‌وسویی که بروند، تو هم به همان سمت می‌روی. تو در جهت معکوس آن‌ها پیش نخواهی رفت. تحقیق، براساس تجربیات زندگی آن‌ها شکل می‌گیرد، نه علایق و سلایق آکادمیک محقق و پژوهشگر. به شیوه‌ی کار خودت اعتماد داشته باش و اطلاعات و یافته‌هایی را که از تجربیات شرکت‌کنندگان تحقیقت به دست می‌آیند، دنبال کن.»

در ابتدا با خودم فکر کردم که «چقدر عالی. مرورکردن مطالب موجود، کار بسیار وقت‌گیری است.» خب، بعد مشخص شد که وقتی نظریه یا فرضیه‌ی شما براساس اطلاعات موجود شکل گرفت و آن را ارائه دادید، نیاز دارید که تمام مطالب موجود را نه‌فقط مرور، بلکه تجزیه‌وتحلیل کنید تا متوجه شوید که نظریه‌ی شما، یافته‌های محققان قبلی را چگونه رد و یا تأیید می‌کند. درضمن، ازآنجاکه شما انجام تحقیق خود را با دنبال‌کردن مسیر مطالب و تحقیقات موجود آغاز نکرده‌اید، اغلب اوقات «نظریه‌های مبنایی» شما آن مطالب محقق قبلی را به میزان یکسانی هم تأیید می‌کنند، هم رد می‌کنند و هم به چالش می‌کشند. واقعاً وضعیت دشوار و استرس‌زایی است. پس از اولین تحقیق و مطالعه‌ای که درمورد شرم و داشتن ارتباط انجام دادم، خیلی آرام و پاورچین‌پاورچین به سراغ مطالب موجود رفتم تا ببینم کدام بخش از آن‌ها با یافته‌های من همخوانی دارد و کدام بخش از آن‌ها با یافته‌های من در تضاد

است. در آن زمان که تازه کارم را آغاز کرده بودم، نظریه‌ی «ارتباطی-فرهنگی» (RCT) را پیدا کردم و نسبت به گروه پژوهشگران و پزشکانی که این نظریه را ارائه داده بودند، در مرکز تحقیقاتی اِستون[۲۲۵] واقع در کالج ولزلی[۲۲۶] شناخت پیدا کردم. در آن لحظه، احساس کردم به چیزی که باید، دست پیدا کرده‌ام و به سرمنزل مقصود رسیده‌ام. این نظریه نیز برپایه‌ی تجربیات واقعی افراد شکل گرفته بود و مورین واکر[۲۲۷] آن را به این شکل توضیح داد: «این نظریه، فرهنگ را چیزی فراتر از یک پس‌زمینه‌ی ظاهری و نمایشی برای آشکارشدن رشد و توسعه‌ی سازمان، توصیف می‌کند. این نظریه، فرهنگ را عاملی فعال در فرایندهای مربوط به روابط توصیف می‌کند که امکان برقرارشدن ارتباط بین دو انسان را شکل می‌دهد.»

جودیث جوردن[۲۲۸]، نظریه‌پردازی که نظریه‌ی ارتباطی-فرهنگی (RCT) را ارائه داد، در مطالب خود نوشته است: «نیاز به ارتباطی که در آن رشد و پیشرفت در اولویت است، انگیزه‌ی اصلی زندگی مردم به شمار می‌رود. در روابطی که باعث تسریع رشد و پیشرفت می‌شوند، افراد می‌توانند خود را به‌طور کامل و آن‌طور که واقعاً هستند، وارد این روابط کنند و به همدیگر نزدیک شوند.» اگر بخواهیم این موضوع را از دیدگاهی «تکاملی» بنگریم، باید بگویم که در گذشته هدف از برقراری ارتباط، صرفاً «بقا» بود، اما امروزه هدف از برقراری ارتباط، یافتن هدف و انگیزه و پیداکردن معنایی برای زندگی‌مان است. تحقیقات نشان می‌دهند: «افرادی که ارتباطاتی قوی با یکدیگر دارند، شادتر و سالم‌تر هستند و بهتر می‌توانند با تنش‌ها و استرس‌های روزمره کنار بیایند.»

من در تمام تحقیقاتم، ارتباط را نوعی «انرژی» تعریف می‌کنم که در چنین مواقعی بین افراد وجود دارد: زمانی که افراد فکر می‌کنند دیگران آن‌ها را می‌بینند، به حرف‌هایشان گوش می‌دهند و برایشان ارزش قائل‌اند، زمانی که افراد می‌توانند بدون هیچ قضاوتی با دیگران تبادل و تعامل داشته باشند و زمانی که افراد مسائل مادی و قدرت را در رابطه‌ی خود دخیل نمی‌کنند.

داشتن ارتباط، در سیستم اعصاب ما نهادینه شده است. به همین دلیل است که وقتی قطع رابطه و یا نداشتن ارتباط را تجربه می‌کنیم، این تجربه برایمان بسیار تلخ و غم‌انگیز است. درضمن، به همین خاطر است که «نداشتن ارتباط و یا قطع‌شدن ارتباط»، به انزوای اجتماعی، تنهایی و احساس ضعف و ناتوانی منجر می‌شود.

من در تمام تحقیقاتم، ارتباط را نوعی «انرژی» تعریف می‌کنم که در چنین مواقعی، بین افراد وجود دارد: زمانی که افراد فکر می‌کنند دیگران آن‌ها را می‌بینند، به حرف‌هایشان گوش می‌دهند و برایشان ارزش قائل‌اند، زمانی که افراد می‌توانند بدون هیچ قضاوتی با دیگران تبادل و تعامل داشته باشند و زمانی که افراد مسائل مادی و قدرت را در رابطه‌ی خود دخیل نمی‌کنند.

جودیث جوردن، «نداشتن ارتباط» را این‌طور توضیح می‌دهد:

نظریه‌ی ارتباطی-فرهنگی (RCT)، «قطع‌شدن ارتباط» را امری عادی و اجتناب‌ناپذیر در روابط بین انسان‌ها می‌داند. قطع‌شدن ارتباط زمانی رخ می‌دهد که یک نفر نسبت به فرد دیگری دچار سوءتفاهم می‌شود، او را زیر سؤال می‌برد، تحقیر می‌کند یا به هر نحو دیگری به او ضربه می‌زند. قطع ارتباط حاد و شدید، به‌صورت مداوم در تمام روابط بین آدم‌ها رخ می‌دهد. اگر بتوان به این قطع ارتباط‌ها پرداخت و دوباره رابطه را از سر گرفت، این قطع ارتباط‌ها مشکل‌ساز نخواهند شد و درواقع، عاملی برای رشد و پیشرفت عظیم این روابط خواهند شد.

وقتی فرد ضربه‌خورده، به‌خصوص فردی که قدرت کم‌تری دارد، بتواند تجربه و احساس خودش درباره‌ی این قطع ارتباط یا اندوه خود را با فرد قدرتمندتر در میان بگذارد و این فرد قدرتمند هم عکس‌العملی توأم با حس علاقه یا دغدغه‌مندی و توجه نشان بدهد، فرد ضربه‌خورده نوعی حس «مورد توجه قرار گرفتن و مهم‌بودن» و تأثیرگذاشتن روی دیگران را پیدا می‌کند. این احساس نیز به اندازه‌ی حس «داشتن شایستگی کافی برای برقراری ارتباط با دیگران»، باعث تقویت رابطه می‌شود.

جوردن، توضیح می‌دهد که وقتی طرفین رابطه به قطع‌شدن ارتباط بین خود توجهی نشان نمی‌دهند، همان‌طور که اغلب

اوقات در «گروه‌ها و ساختارهای قدرتمندِ دارای قدرت نابرابر» شاهد آن هستیم، احساس ارتباط‌نداشتن و ضعف و ناتوانی شدیدی در فرد ایجاد می‌شود و در اکثر مواقع، ارتباط فرد با احساسات و تجربیات درونی خودش نیز قطع می‌شود.

این حالت، مثال بارز و خوبی از این امر است که قطع ارتباط ما با دیگران چگونه می‌تواند باعث قطع‌شدن ارتباط ما با درون خودمان شود.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که حین تحقیق برای نوشتن این کتاب یاد گرفتم، این بود که فهمیدم احساس خودم مبنی بر قطع‌شدن ارتباطم با دیگران را چگونه تشخیص بدهم، چه اسمی روی آن بگذارم و چگونه درمورد آن صحبت کنم. گمان می‌کنم که ما انسان‌ها، میزان آسیب‌هایی را که قطع‌شدن ارتباط می‌تواند به ما وارد کند دست‌کم می‌گیریم. قطع‌شدن ارتباط، حتی می‌تواند باعث ایجاد درد جسمی و فیزیکی شود.

قطع ارتباط، گاهی‌اوقات با طردشدن از اجتماع، کنارگذاشته شدن از اجتماع و یا انزوای اجتماعی برابری می‌کند و تمام این احساساتی که حس «قطع‌شدن ارتباط» را با خود دارند، یک مسیر عصبی مشابه با دردهای جسمانی را در وجود ما طی می‌کنند.

تحقیقاتی که در حال حاضر درزمینه‌ی علوم عصب‌شناسی انجام می‌شوند، نشان می‌دهند که درد روحی و احساس بد حاصل از «قطع ارتباط با دیگران»، اغلب اوقات به اندازه‌ی دردهای جسمانی، واقعی است. همان‌طور که درد جسمانی نیاز به بیان‌شدن و توصیف‌شدن و گاهی‌اوقات کمک‌گرفتن از فردی متخصص دارد، باید همین کار را درمورد دردهای عاطفی نیز انجام بدهیم. در این بخش، چند نکته‌ی مهم را که بررسی دقیق آن‌ها به هنگام وقوع «قطع‌شدن ارتباط» ضرورت دارد ارائه خواهم داد. اولین نکته‌ای که می‌خواهم به آن اشاره کنم، موضوعی است که تریشا راک باگدان[۲۲۹] درباره‌ی آن صحبت کرده است. او در مطالب خود، دراین‌باره نوشته است: «افراد ممکن است برای اجتناب از حس اندوه و آسیب‌پذیری که امکان دارد درصورت ناموفق‌بودن تلاش‌های آن‌ها برای دستیابی به ارتباط در وجوشان ایجاد شود، از روش‌های مخصوص خودشان برای

قطع ارتباط کردن استفاده کنند؛ برای مثال، بخش‌هایی از وجود خود را پنهان کنند و یا نیاز خود به ارتباط‌داشتن با دیگران را نادیده بگیرند. آن‌ها ممکن است به این نتیجه برسند که پنهان نگه داشتن احساسات و افکارشان در رابطه و درمیان‌نگذاشتن آن‌ها با طرف مقابل، راه‌حل امن‌تر و مطمئن‌تری است.»

این بدان معناست که به‌جای اینکه پیشنهادی برای برقراری مجدد ارتباط و گفت‌وگو ارائه بدهیم و پیشنهادمان رد شود، احساسات خود را پنهان می‌کنیم یا وانمود می‌کنیم که به کسی نیاز نداریم. گمانم اکثر ما این کار را انجام داده‌ایم؛ خود من که مطمئنم این کار را کرده‌ام. انجام این کار، دستورالعملی برای تنهاشدن است و درمورد خود من، دستورالعملی برای سرزنش‌شدن نیز بوده است. شخصاً امکان دارد که گاهی‌اوقات از پیشنهاددادن برای برقراری ارتباط و گفت‌وگوکردن خودداری کنم و بعد دیگران را سرزنش کنم که چرا به نیازهای روحی من پاسخ نداده‌اند. چنین تلاشی برای جلوگیری از ناکامی و آسیب‌دیدن، واقعاً سخت و طاقت‌فرساست و تازه، به نتیجه هم نمی‌رسد.

دومین نکته‌ای که باید هنگام وقوع «قطع‌شدن ارتباط» به آن توجه داشته باشید، «کمال‌گرایی» است. درواقع، یک الگوی «قطع ارتباط به دلیل کمال‌گرایی» بین افراد وجود دارد و این تحقیق نشان می‌دهد افرادی که ویژگی «کمال‌گرابودن» را به میزان بالایی در وجود خود دارند، طوری رفتار می‌کنند که درنهایت یا «فکر می‌کنند» که از سوی دیگران طرد شده‌اند و کنار گذاشته شده‌اند، یا اینکه «واقعاً» طرد می‌شوند و کنار گذاشته می‌شوند. به عبارت دیگر، کمال‌گرایی من، من را وادار می‌کند طوری در برابر دیگران ظاهر شوم که رفتارم باعث شود دیگران من را از خودشان دور کنند. این موضوع برای من تعجب‌برانگیز نیست، اما فکرکردن به آن هنوز هم برایم ناراحت‌کننده است؛ چون درنهایت، کمال‌گرایی از نظر فرد کمال‌گرا نوعی تلاش برای جلوگیری از طردشدن یا کنار گذاشته شدن است.

با وجود اینکه سال‌هاست درمورد بعضی از این مسائل تحقیق و

بررسی کرده‌ام، فرایند نوشتن این کتاب من را به سمت‌وسوی ایجاد ارتباط با دیگران و دیدن روابطی سوق داد که از من دور شده بودند؛ برای مثال، با این مفاهیم متقارن و متضاد مواجه شدم:

- «اصالت» و اینکه انسان «خود واقعی‌اش باشد»، لازمه‌ی دستیابی به «حس تعلق» است؛ اما «هماهنگ‌کردن خود با دیگران»، تهدیدی برای حس تعلق به شمار می‌رود.
- «اصالت» و اینکه انسان «خود واقعی‌اش باشد»، لازمه‌ی برقراری ارتباط با دیگران است؛ اما «کمال‌گرایی» (نوعی از «هماهنگ‌کردن خود با دیگران»)، تهدیدی برای روابط انسانی به شمار می‌رود.

احساس ناامنی و عدم اطمینان

ما از واژه‌های «ناامن» و «نامطمئن» زیاد استفاده می‌کنیم:

«خیلی احساس ناامنی می‌کنم.»

«آن‌ها رفتار نامطمئن و بی‌ثباتی از خودشان نشان می‌دهند.»

«او به‌شدت دچار احساس ناامنی و عدم اطمینان است.»

«به نظرت، آن خانم احساس ناامنی می‌کند؟»

ما معمولاً و در حالت عادی از این واژه‌ها برای اشاره به «تردیدداشتن نسبت به خود» و یا «نداشتن اعتمادبه‌نفس» استفاده می‌کنیم، اما معنای این واژه‌ها فراتر از این موارد است.

سه نوع ناامنی و عدم اطمینان وجود دارند:

۱. ناامنیِ «مختص یک حوزه‌ی خاص». این حس ناامنی و عدم اطمینان، زمانی رخ می‌دهد که ما درباره‌ی یک حوزه یا موضوع خاصی در زندگی‌مان، احساس ناامنی می‌کنیم. برای مثال، امکان دارد دچار ناامنی غذایی، ناامنی در مسائل مالی و یا نداشتن امنیت جانی و جسمانی شویم. مبارزه‌کردن با «ناامنی مختص یک حوزه خاص»، با هدف کسب «دسترسی» و «منابع کافی» در رابطه با موضوع موردنظر انجام می‌شود. در این‌جا، مثالی از به‌کاربردن اصطلاح «حس ناامنی غذایی» را بیان می‌کنم که در یکی از گزارش‌های سازمان غیرانتفاعی فیدینگ آمریکا[۲۳۰] استفاده شده است:

«در اوایل سال ۲۰۲۰، ویروس جدید کرونا (کووید ۱۹) شروع به گسترش پیدا کردن در سراسر آمریکا کرد و یکی از نتایج آن، رکود اقتصادی بود. این رکود اقتصادی، به روند کاهشی چندین و چند ساله‌ی میزان "حس ناامنی غذایی" پایان داد. حس ناامنی غذایی، به‌معنای احساس عدم دسترسی به غذای کافی به دلیل وجود منابع مالی اندک و محدود است.»

۲. «ناامنی ارتباطی» یا «حس ناامنی بین افراد». این حس ناامنی زمانی به وجود می‌آید که احساس می‌کنیم فردی که با او رابطه داریم، حمایتگر و مورد اعتماد نیست. این احساس امکان دارد یا در رابطه‌ای خاص به ما دست بدهد و یا به‌عنوان احساسی فراگیر، درمورد همه‌ی روابط ما در وجودمان به چشم بخورد. این نوع ناامنی، طبق شخصیت افراد مختلفی که

با آن‌ها رابطه برقرار می‌کنیم، متغیر است:
«من واقعاً در رابطه‌ام با دیپا احساس ناامنی می‌کنم. گاهی‌اوقات به نظر می‌آید که او به من علاقه دارد، اما در سایر مواقع احساس می‌کنم که انگار مزاحم او هستم.»

۳. ناامنی عمومی و یا شخصی. این حس ناامنی زمانی ایجاد می‌شود که از نقاط ضعف خود بیش از حد انتقاد می‌کنیم و آن‌ها را به‌شدت مورد سرزنش قرار می‌دهیم. این نوع ناامنی، شامل انتقاد بیش‌ازحد از بدن، ظاهر و حتی عملکرد کاری و شغلی خودمان نیز می‌شود. من زمانی که باید به مدیران و اعضای گروه‌های مدیریتی تدریس کنم و برای آن‌ها صحبت کنم، واقعاً حس ناامنی و عدم اطمینان پیدا می‌کنم؛ چون از نظر خودم «سخنران» افتضاحی هستم.

طبق گفته‌های دو محقق برجسته آلیس هوانگ[۲۳۱] و هووارد بِرنبام[۲۳۲]، نقطه‌ی مقابل «حس ناامنی شخصی»، «امنیت شخصی» است. آن‌ها «امنیت شخصی» را به این شکل تعریف کردند: «پذیرش نقاط ضعف خود، به نحوی صادقانه و دور از قضاوت.»

نکته‌ی جالبی که در یافته‌های تحقیقات آن‌ها وجود دارد این است که امکان دارد ما انسان‌ها عزت‌نفس بالایی داشته باشیم، اما در عین حال اگر از نقص‌های خود بیش از حد انتقاد کرده و آن‌ها را سرزنش کنیم، همچنان «حس ناامنی» داشته باشیم. به دلیل اینکه عزت‌نفس ما نوعی ارزیابی از هویت ما و چیزهایی که به دست آورده‌ایم در مقایسه با ارزش‌ها و اهداف ماست، امکان دارد که اگر بیش از حد از خودمان انتقاد کنیم، حتی علی‌رغم اینکه عزت‌نفس بالایی داریم، بازهم دچار حس ناامنی شویم. حس ناامنی، واقعاً احساس قدرتمندی است.

هوانگ و برنبام، در نخستین تحقیقات و مطالعات خود پی بردند که «امنیت شخصی»، ارتباط مستقیم و مثبتی با «داشتن حس شفقت نسبت به خود» دارد. اما «امنیت شخصی»، ارتباطی معکوس و منفی با «حس شرم»، «روان‌رنجوری»، «ترس از نظرات منفی دیگران»، «خودبزرگ‌بینی» و «درگیری و تعارض در روابط» دارد. همچنین، این دو محقق پی بردند افرادی که از حس امنیت بیش‌تری برخوردار هستند، تمایل بیش‌تری دارند که در روابط خود با دیگران «آسیب‌پذیر» باشند. یافته‌های این دو محقق

نشان می‌دهد که اگر با ضعف‌های خودمان راحت باشیم (به عبارت دیگر، «احساس امنیت شخصی» داشته باشیم)، در نزدیک‌شدن به آدم‌ها از لحاظ عاطفی، موفق‌تر خواهیم بود و احتمال اینکه روابط سالم و مناسبی برقرار کنیم بیش‌تر خواهد بود.

نکته‌ای که دراین‌باره توجه من را به خودش جلب می‌کند، این است که ممکن است «احساس ناامنی بین افراد» باعث شود که از ترس طردشدن توسط دیگران، طوری رفتار کنیم که آن‌ها را از خود دور کنیم یا خودمان از آن‌ها دور شویم. این حالت، شبیه به مطالبی است که درمورد ارتباط بین «کمال‌گرایی» و «قطع ارتباط» یاد گرفتیم. بدون آگاهی از این موضوع، ترس ما از آسیب‌دیدن می‌تواند باعث شود به‌شکلی در برابر دیگران ظاهر شویم که احتمال آسیب‌دیدن و طردشدن ما را افزایش بدهد.

«امنیت شخصی» یعنی پذیرش نقاط ضعف خود، به‌نحوی محبت‌آمیز و به‌دور از قضاوت.- آلیس هوانگ و هووارد برنبام

احساس نامرئی‌بودن

با توجه به اینکه همه‌ی ما در این دنیا هستیم تا دیده شویم، شناخته شویم و دوست داشته شویم، «احساس نامرئی‌بودن» یکی از غم‌انگیزترین و دردناک‌ترین تجربیات انسانی به شمار می‌رود.

من «احساس نامرئی‌بودن» را به این شکل تعریف می‌کنم: «حالتی که در اثر وقوع "قطع رابطه" و تجربه‌کردن "انسانیت‌زدایی" در فرد ایجاد می‌شود؛ یعنی موقعیتی که در آن انسانیت فرد و ارتباط او با گروهی از افراد نادیده گرفته می‌شود، یا از ارزش انسانی و اهمیت وجود آن فرد کاسته می‌شود.»

دو محقق برجسته ربکا نیل[۲۳۳] و بِتنی لاستر[۲۳۴]، یافته‌های مربوط به بدنامی‌ها و یکسان‌پنداری‌هایی که در «نامرئی تلقی‌شدن افراد» اتفاق می‌افتد را از لحاظ روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مورد بحث و بررسی قرار داده‌اند.

آن‌ها چند مثال از موقعیت‌هایی که در آن‌ها «احساس نامرئی‌بودن» به انسان دست می‌دهد، ارائه داده‌اند؛ مانند عدم دریافت اعتبار و توجه کافی به‌خاطر نوشتن یا بیان مطلبی علمی، دریافت‌کردن بازخوردهای فرهنگی محدود یا منفی از گروهی که فرد در آن عضو است، و تجربه‌کردن تبعیض آشکار یا اینکه اعضای گروه، آن فرد را به‌عنوان نمادی از کل آن گروه تلقی کنند، بدون اینکه او را فردیتی مجزا بدانند.

من «احساس نامرئی‌بودن» را به این شکل تعریف می‌کنم: «حالتی که در اثر وقوع "قطع رابطه" و "انسانیت‌زدایی" در فرد ایجاد می‌شود، یعنی موقعیتی که در آن انسانیت فرد و ارتباط او با گروهی از افراد نادیده گرفته می‌شود، یا از ارزش انسانی و اهمیت وجود آن فرد کاسته می‌شود.»باتوجه به اینکه همه ما در این دنیا هستیم تا دیده شویم، شناخته شویم و دوست داشته شویم، "احساس نامرئی بودن" یکی از غم‌انگیزترین و دردناک‌ترین تجربیات انسانی به شمار می‌رود.

همان‌طور که انواع مختلفی از «حس ناامنی» وجود دارد، «احساس نامرئی‌بودن» نیز در انواع مختلفی نمایان می‌شود. این حس به‌شکل «احساس نامرئی‌بودن بین افراد»، «نامرئی‌بودن گروهی» و «نامرئی‌بودن بازنمایانه» به وجود می‌آید. نیل و لاستر دراین‌باره گفته‌اند: «وقتی یک گروه

احساس نامرئی‌بودن پیدا می‌کنند، عملاً تبعیض و تعصبات منفی در قبال آن گروه اتفاق نیفتاده است، بلکه کل اعضای آن گروه نادیده گرفته می‌شوند و مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند. امکان دارد که "احساس نامرئی‌بودن" به این شکل‌ها نمود پیدا کند: "ردشدن درخواست فرد برای گرفتن ترفیع، به‌دست‌آوردن یک شغل و یا به‌رسمیت‌شناختن او؛ اینکه دیگران فرد را یک دوست، شریک احساسی یا هم‌گروهی دائمی تلقی نکنند؛ طردشدن و کنارگذاشته شدن منفعلانه از موقعیت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی."»

درک این نکته بسیار حائز اهمیت است که «احساس نامرئی‌بودن» به‌خودی‌خود، یکی از اَشکال «بدنامی» است. خیلی از افرادی که در گروه‌های به‌حاشیه‌رانده‌شده عضو هستند، خود را درگیر و قربانی دو نوع انسان‌زدایی می‌بینند: «اینکه کاملاً شبیه به سایر افراد گروه تلقی می‌شوند و فردیت مجزایی برای آن‌ها درنظر گرفته نمی‌شود» و «نامرئی تلقی‌شدن».

احساس تنهایی

هنگامی که مشغول نوشتن کتاب شجاعت در برهوت بودم، به‌مدت یک سال درمورد «احساس تنهایی» تحقیق کردم. اکنون می‌خواهم چیزهایی را که با شما یاد گرفتم در اینجا خلاصه کنم و اطلاعات جدیدی را به شما ارائه دهم. حتی قبل از شیوع و همه‌گیری کووید ۱۹، مقامات دولتی و مسئولان بهداشت عمومی «تنهایی» را تهدیدی جدی و مهم برای سلامت افراد اعلام کردند. جان کاسیوپو[۲۳۵] رشته‌ی «علوم اعصاب اجتماعی» را پایه‌گذاری کرد و طرز فکر محققان و پزشکان درمورد «تنهایی» را از پایه و اساس تغییر داد. او کار و فعالیت شغلی خودش را وقف انجام تحقیقات علمی و کمک به ما در درک و شناخت مفهوم «انسان‌بودن» کرد. کاسیوپو در سال ۲۰۱۸ از دنیا رفت و با اینکه او را نمی‌شناختم، نتایج تحقیقات و مطالعات او، درک و شناختی را که اکنون درمورد «احساس تنهایی» دارم در ذهنم شکل داده است و این طرز فکر، برای همیشه در ذهن من پابرجا خواهد بود.

اطلاعاتی که در ادامه آورده‌ام، از کتاب شجاعت در برهوت استخراج شده است.

کاسیوپو و همکارش ویلیام پاتریک[۲۳۶]، تنهایی را این‌طور تعریف کرده‌اند: «هنگامی که فرد خودش را در انزوای اجتماعی می‌بیند.» زمانی «احساس تنهایی» به ما دست می‌دهد که حس می‌کنیم ارتباط ما با دیگران قطع شده است. شاید ما از گروهی که برایمان عزیز و ارزشمند است بیرون رانده شده‌ایم، یا شاید واقعاً احساس تعلق‌داشتن را در وجود خود نداریم.

در هسته‌ی مرکزی «احساس تنهایی»، نوعی فقدان تعامل اجتماعی واقعی و «معنادار» وجود دارد؛ یعنی فقدان رابطه‌ای صمیمانه و دوستانه، دورهمی‌های خانوادگی و یا حتی ارتباطات اجتماعی و گروهی.

«تبدیل‌شدن به یک موجود بزرگسال در «گونه‌های اجتماعی» ازجمله انسان، به‌معنای خودمختارشدن و منزوی‌شدن نیست، بلکه به‌معنای تبدیل‌شدن به فردی است که دیگران بتوانند به او تکیه کنند و به وجود او دلگرم باشند. چه این نکته را بدانیم و چه ندانیم، مغز و بیولوژی ما به‌گونه‌ای است که

در راستای دستیابی به این هدف عمل می‌کند.»
- جان کاسیوپو، صحبت‌های مربوط به تنهایی
توجه به این نکته بسیار حائز اهمیت است که «احساس تنهایی» و «تنهابودن» دو مقوله‌ی متفاوت هستند. «تنهابودن» یا «خلوت‌گزیدن»، می‌تواند پدیده‌ی قدرتمند و شفابخشی باشد. من به‌عنوان یک فرد درون‌گرا، عمیقاً برای «زمان‌های تنهایی‌ام» ارزش قائل هستم و اغلب اوقات، زمانی که با دیگران هستم، «احساس تنهایی» می‌کنم. با اینکه بین نتایج تحقیقات من و یافته‌های کاسیوپو هماهنگی عمیقی وجود دارد، تازه زمانی که کارهای او را با دقت مورد بررسی قرار دادم، درک کردم که «احساس تنهایی» چه نقش مهمی را در زندگی ما ایفا می‌کند. او توضیح می‌دهد که ما به‌عنوان اعضای یک گونه‌ی اجتماعی، از فردگرایی سخت‌گیرانه و طاقت‌فرسای خود قدرت نمی‌گیریم، بلکه قدرت را از توانایی‌های جمعی خود در برنامه‌ریزی، برقراری ارتباط و مشارکت و همکاری با یکدیگر دریافت می‌کنیم.
ساختار عصبی، هورمونی و ژنتیکی ما، از وابستگی «متقابل» ما به یکدیگر حمایت می‌کند، نه از «استقلال کامل و عدم وابستگی».
کاسیوپو دراین‌باره می‌گوید: «تبدیل‌شدن به یک موجود بزرگسال در "گونه‌های اجتماعی" ازجمله انسان، به‌معنای خودمختارشدن و منزوی‌شدن نیست، بلکه به‌معنای تبدیل‌شدن به فردی است که دیگران بتوانند به او تکیه کنند و به وجود او دلگرم باشند. چه این نکته را بدانیم و چه ندانیم، مغز و بیولوژی ما به‌گونه‌ای است که در راستای دستیابی به این هدف، عمل می‌کند.» البته که ما یک گونه‌ی «اجتماعی» هستیم؛ به همین خاطر است که داشتن «ارتباطات» برای ما اهمیت دارد. درضمن، به همین خاطر است که شرم، احساس غم‌انگیز، دردناک و ناتوان‌کننده‌ای به شمار می‌رود. همچنین، به همین خاطر است که ذات و فطرت ما، برای «تعلق‌داشتن» طراحی شده است.
کاسیوپو توضیح می‌دهد که وقتی توانایی‌های ما درزمینه‌ی رشد و شکوفایی به خطر می‌افتند، چطور موتورهای بیولوژیکی مغزمان این موضوع را به ما هشدار می‌دهند. احساس گرسنگی هشداری است که به ما می‌گوید سطح قند خون ما پایین است و باید غذا بخوریم. احساس تشنگی به ما هشدار می‌دهد که برای

جلوگیری از کم‌آبی بدن، باید آب بنوشیم. درد جسمانی، ما را از آسیب احتمالی بافت‌های بدنمان آگاه می‌کند. احساس تنهایی نیز به ما می‌گوید که به ارتباطات اجتماعی نیاز داریم، چیزی که به اندازه‌ی آب و غذا برای سلامت ما حیاتی است. کاسیوپو این موضوع را این‌طور توضیح می‌دهد: «انکارکردن "احساس تنهایی"، دست‌کمی از انکارکردن "احساس گرسنگی" ندارد.»

با این حال، احساس تنهاییِ خود را انکار می‌کنیم. من به‌عنوان کسی که درباره‌ی «شرم» تحقیق و پژوهش می‌کند، خودم را در محدوده‌ای می‌بینم که آن را خوب می‌شناسم. ما از «احساس تنهایی» خود شرم می‌کنیم، به‌طوری که انگار احساس تنهایی ما به این معناست که مشکلی در ما وجود دارد. حتی زمانی که احساس تنهایی ما ناشی از غم، ازدست‌دادن چیزی یا کسی و یا ناشی از دل‌شکستگی است، بازهم احساس «شرم» پیدا می‌کنیم. کاسیوپو معتقد است که بسیاری از آثار منفی مربوط به «احساس تنهایی»، ناشی از شیوه‌ی ما در تعریف‌کردن و صحبت‌کردن درمورد آن، طی سالیان دراز هستند. ما قبلاً تنهایی را نوعی «بیماری مزمن، بدون هیچ راهی برای رهایی از آن» تعریف می‌کردیم. ما «احساس تنهایی» را با خجالتی‌بودن، افسردگی، تنهابودن و خلوت‌گزیدن یا ضداجتماعی‌بودن و یا ضعف مهارت‌های اجتماعی، اشتباه می‌گرفتیم. کاسیوپو مثال خوبی از این حالت را بیان می‌کند و توضیح می‌دهد که چطور اغلب اوقات برای توصیف یک جنایت‌کار یا آدم بد، از اصطلاح «تنها» استفاده می‌کنیم. کاسیوپو توضیح می‌دهد که «احساس تنهایی»، فقط وضعیتی «غم‌انگیز» نیست، بلکه وضعیتی «خطرناک» است. مغز گونه‌های اجتماعی ازجمله انسان، به‌گونه‌ای تکامل یافته است که وقتی احساس می‌کند از اجتماع خود بیرون رانده شده است، با قرارگرفتن در حالت «حفاظت از خود» به این اتفاق واکنش نشان می‌دهد. هنگامی که احساس انزوا، قطع ارتباط با دیگران و تنهایی به ما دست می‌دهد، سعی می‌کنیم از خودمان محافظت کنیم. در این حالت، تمایل به برقراری ارتباط داریم، اما مغز ما تلاش می‌کند که با محافظت‌کردن از خود، ارتباط را نادیده بگیرد یا حتی آن را لغو کند. این بدان معناست که

همدلی کم‌تر، حالت تدافعی بیش‌تر، بی‌حسی و کرختی بیش‌تر و خواب کم‌تری خواهیم داشت. اگر «احساس تنهایی» را مورد توجه و بررسی قرار ندهیم، از تمایل و تلاش برای برقراری ارتباط وحشت می‌کنیم؛ بنابراین، احساس تنهایی در وجود ما طولانی‌تر و پایدارتر می‌شود.

برای مبارزه با تنهایی، ابتدا باید یاد بگیریم که چگونه آن را شناسایی کنیم و شجاعت داشته باشیم که این تجربه را نوعی زنگ هشدار تلقی کنیم. واکنش ما به این زنگ هشدار، باید یافتن ارتباط و برقراری ارتباط با دیگران باشد. این امر، بدان معنا نیست که انسان لزوماً به گروهی از افراد ملحق شود و یا خودش را با دوستان زیادی احاطه کند. مطالعات متعددی این موضوع را تأیید کرده‌اند که تعداد دوستان مهم نیست، بلکه کیفیت روابط، ولو روابط معدود و اندک است که اهمیت دارد. اگر شما هم مثل من هستید و دریافته‌اید که «گرسنگی» و «احساس تنهایی» به یک اندازه برای سلامت و زندگی شما خطرناک هستند، اجازه بدهید نتایج تحقیقی را که تمام این آموخته‌ها و اطلاعات را برای من جمع‌بندی کرده است با شما به اشتراک بگذارم. جولیان هولت لانستاد[۲۳۷]، تیموتی بی. اسمیت[۲۳۸] و جِی. برَدلی لِیتون[۲۳۹]، طی تحقیقات مفصل و بسیار دقیقی که درمورد «تنهایی» انجام دادند، این اطلاعات را به دست آوردند: زندگی‌کردن با آلودگی هوا، احتمال مرگ زودهنگام را تا ۵درصد افزایش می‌دهد. زندگی با چاقی، این احتمال را ۲۰درصد و مصرف الکل، این احتمال را ۳۰درصد افزایش می‌دهد. زندگی با «احساس تنهایی» چطور؟ این حالت، احتمال مرگ زودهنگام را تا ۴۵درصد افزایش می‌دهد.

در اوایل سال ۲۰۲۰، یکی از مهمانان پادکست من به نام آنلاکینگ آس[۲۴۰]، دکتر ویوِک مورتی[۲۴۱] پزشک جراح عمومی بود. ما درمورد کتاب جدید او به نام درکنار هم: قدرت شفابخش ارتباطات انسانی، در دنیایی که گاهی تنهایی را پیش روی ما می‌گذارد[۲۴۲]، صحبت کردیم. در سال ۲۰۱۷، دکتر مورتی در یکی از مقالات مجله‌ی هاروارد بیزنس ری‌ویو[۲۴۳] نوشت: «در طول سال‌هایی که از بیمارانم مراقبت می‌کردم، شایع‌ترین آسیبی که در آن‌ها می‌دیدم بیماری قلبی یا دیابت

نبود، بلکه "احساس تنهایی" بود. مرد سالخورده‌ای، هر چند هفته یک بار برای درمان و تسکین‌دادن دردهای مزمن خودش به ما مراجعه می‌کرد، درحالی‌که در اصل به دنبال برقراری ارتباط بود؛ چون او "تنها" بود. خانم میانسالی که با ویروس اچ‌آی‌وی پیشرفته دست‌وپنجه نرم می‌کرد، هیچ‌کسی را نداشت که با او تماس بگیرد و درمورد بیماری‌اش به او اطلاع بدهد؛ این خانم هم "تنها" بود. من پی برده‌ام که اغلب اوقات، در پس بیماری‌ها و دردهای جسمی، "احساس تنهایی" نهفته است. این احساس تنهایی، به بیماری و مشکل جسمی بیمار دامن می‌زند و فرایند درمان را برای او دشوار می‌کند.»

دکتر مورتی تأیید می‌کند که بین «احساس تنهایی» و «سلامت جسمانی» ما، ارتباطی وجود دارد و توضیح می‌دهد که «احساس تنهایی»، با ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، زوال عقل، افسردگی و اضطراب مرتبط است.

او همچنین بیان کرده است که داشتن احساس تنهایی در محل کار، باعث کاهش میزان عملکرد و بازدهی فرد می‌شود، خلاقیت او را محدود می‌کند و سایر جنبه‌های مربوط به عملکرد او مانند قوه‌ی استدلال و تصمیم‌گیری را مختل می‌کند.»

فصل دهم

مکان‌هایی که وقتی درب‌های قلبمان را به روی محبت و ارتباط باز می‌کنیم، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



عشق، بی‌عشقی، دل‌شکستگی، اعتماد، اعتماد به خود، خیانت، گرفتن حالت دفاعی به خود، طغیان کردن و لطمه دیدن

عشق

در همه‌جا به ما یاد می‌دهند که عشق مهم است، با این حال سیلی از شکست‌های عشقی به‌سوی ما روانه می‌شود. در حوزه مسائل سیاسی و مذهبی و در خانواده و زندگی عاشقانه ما، نشانه‌های اندکی وجود دارند که نشان می‌دهند که عشق، به قدرت تصمیم‌گیری ما کمک می‌کند، درک ما از جامعه را تقویت می‌کند و یا ما انسان‌ها را کنار هم نگه می‌دارد. این تصویر تیره و تاری که از عشق وجود دارد، به‌هیچ‌وجه ماهیت علاقه و اشتیاق ما به یکدیگر را تغییر نمی‌دهد. ما هنوز هم امیدواریم که عشق پیروز شود. ما هنوز هم سوگندهای عاشقانه را باور می‌کنیم.

ـ بِل هوکس[۲۴۴]، کتاب همه‌چیز درمورد عشق[۲۴۵]

باربارا فردریکسون[۲۴۶]، محقق برجسته‌ای که درمورد احساسات تحقیق و پژوهش می‌کند، واژه‌ی گسترده و پرنکته‌ی «عشق» را این‌طور تعریف می‌کند: «عشق، نوعی "اشتیاق شدید" و دغدغه‌ی فکری انسان برای برقراری ارتباطات بیش‌تر با دیگران است؛"پیوندهای" قدرتمند و مستحکمی که فرد با تعداد معدودی از افراد برقرار می‌کند، "صمیمیتی" بین او و آن‌ها به وجود می‌آید و نوعی"تعهد" به صداقت و وفاداری در بین آن‌ها شکل می‌گیرد.» از نظر فردریکسون، عشق در تعاملات روزمره با دیگران (از غریبه‌ها و آشنایان گرفته تا دوستان و همسر) نفوذ می‌کند و زمینه‌ی عاطفی برای تقویت‌شدن و استحکام روابط را فراهم می‌کند.

جالب این‌جا است که بین محققان، بحث‌هایی وجود دارد درباره‌ی اینکه «آیا عشق، یک احساس است؟». با این حال، عده‌ی دیگری از محققان، عشق را یک «احساس» در نظر می‌گیرند. فیلیپ شِیوِر[۲۴۷] و همکارانش تحقیقی انجام دادند که طی آن از دانشجویان مقطع کارشناسی خواستند ۲۱۳ واژه را برحسب اینکه آیا آن‌ها را نوعی «احساس» می‌نامند، رتبه‌بندی کنند (از رتبه‌ی «۱= من قطعاً این واژه را یک احساس نمی‌دانم» تا رتبه‌ی «۴= من قطعاً این واژه را یک احساس می‌نامم»). در این تحقیق، واژه‌ی «عشق» بالاترین میانگین امتیاز (۹۴/ ۳) را از بین تمام واژه‌های موجود در

آن فهرست دریافت کرد و از «نفرت» (با امتیاز ۹۰/ ۳) پیشی گرفت.
من به‌عنوان کسی که به تحقیقاتی که تجربیات واقعی زندگی‌مان را منعکس می‌کنند متعهد است، متوجه شدم که تحقیق و مطالعه‌ی شِیور و توصیف فردریکسون، هردو با چیزهایی که اعضای گروه تحقیقاتی من شنیده‌اند، مطابقت دارد:
«عشق، احساسی است که ما می‌توانیم آن را در زمینه‌های مختلفی احساس کنیم، از روابط صمیمانه با شریک زندگی خود گرفته تا در روابطی که با اعضای خانواده و آشنایان و حیوان خانگی خود داریم.»
ما زمانی‌که به آسیب‌پذیرترین و قوی‌ترین خودِ وجودمان اجازه می‌دهیم که دیده و شناخته شود، و زمانی که ارتباط معنوی حاصل از آن، که اعتماد، احترام، مهربانی و محبت را برایمان به ارمغان می‌آورد ارج می‌نهیم، درواقع عشق را پرورش می‌دهیم.عشق، چیزی نیست که آن را بدهیم و یا دریافت کنیم، بلکه چیزی است که آن را تقویت می‌کنیم و پرورش می‌دهیم. یک ارتباط، فقط زمانی بین دو نفر پرورش پیدا می‌کند که جوهره‌ی آن در هریک از آن دو نفر نیز وجود داشته باشد؛ ما انسان‌ها می‌توانیم به همان اندازه‌ای که خودمان را دوست داریم، دیگران را دوست داشته باشیم.
شرم، سرزنش، بی‌احترامی، خیانت و دریغ‌کردن محبت، به ریشه‌های عشق آسیب می‌رسانند. عشق فقط در صورتی می‌تواند از این آسیب‌ها در امان باشد که این حس‌های منفی بیان شوند، درمان شوند و کم‌رنگ و تضعیف شوند.
ما به عشق واقعی بیش‌تری نیاز داریم، عشقی بادوام، پرمخاطره، دیوانه‌وار و عدالت‌جویانه.
تعریف‌کردن واژه‌ای مثل «عشق»، همیشه ریسک بزرگی محسوب می‌شود. من شخصاً فکر می‌کنم که بهتر است این کار را به شاعران، هنرمندان و ترانه‌سرایان واگذار کنیم. با این حال، حین انجام تحقیقات ما، در میان یافته‌هایمان تعریفی از عشق پدیدار شد و این تعریف، از آزمون‌های اطلاعات جدید ما سربلند بیرون آمد:
ما زمانی‌که به آسیب‌پذیرترین و قوی‌ترین خودِ وجودمان اجازه می‌دهیم که دیده و شناخته شوند، و زمانی‌که ارتباط

معنوی حاصل از این ارائه دادن خود که اعتماد، احترام، مهربانی و محبت را برای‌مان به ارمغان می‌آورد ارج می‌نهیم، درواقع عشق را پرورش می‌دهیم.

عشق، چیزی نیست که آن را بدهیم و یا دریافت کنیم، بلکه چیزی است که آن را تقویت می‌کنیم و پرورش می‌دهیم. یک ارتباط، فقط زمانی بین دو نفر پرورش پیدا می‌کند که جوهره آن در هریک از آن دو نفر نیز وجود داشته باشد؛ ما انسان‌ها می‌توانیم به همان اندازه‌ای که خودمان را دوست داریم، دیگران را دوست داشته باشیم.

شرم، سرزنش، بی‌احترامی، خیانت و دریغ کردن محبت، به ریشه‌های عشق آسیب می‌رسانند. عشق فقط درصورتی می‌تواند از این آسیب‌ها در امان باشد که این حس‌های منفی بیان شوند، درمان شوند و کم‌رنگ و تضعیف شوند.

اعتراف می‌کنم که گمان نمی‌کنم هرگز بتوانیم اسرار عشق را به‌طور کامل آشکار کنیم. صادقانه بگویم، بسیاری از احساسات دیگر ما انسان‌ها نیز همین‌طور اسرارآمیز و رازآلود هستند و آشکارساختن کامل اسرار آن‌ها ممکن نیست. حداقل امیدوارم که هرگز به این اسرار دست پیدا نکنیم. گمانم تلاش برای شناخت بهتر خودمان و یکدیگر امری ضروری است، اما وجودداشتن اسرار و راز و رمزها نیز همین قدر الزامی است.

بی‌عشقی

نقل‌قولی از بِل هوکس که در بخش ابتدایی این بخش ذکر کردم، متعلق به کتاب همه‌چیز درباره‌ی عشق است. هوکس استاد، منتقد اجتماعی و نویسنده‌ای است که نوشته‌ها و یافته‌های او، تأثیر بسزایی در زندگی من داشته است. درواقع، من اغلب اوقات می‌گویم که ۹۰درصد از سؤال‌ها و چالش‌های ذهنی من، به دلیل مطالعه‌ی کتاب‌ها و نوشته‌های او در ذهنم شکل می‌گیرند. زمانی که برای اولین بار به‌عنوان استاد دانشگاه مشغول به کار شدم، کتاب او به نام آموزش تخطی از قانون[۲۴۸] را همیشه همراه خودم داشتم و حتی شب‌ها آن را مطالعه می‌کردم و روی میز کنار تختم می‌گذاشتم. او در این کتاب به ما می‌آموزد که بی‌عدالتی و ظلمی که اکنون در جهان امروزی می‌بینیم، از نوعی بی‌عشقی و بی‌مهری عمیق و جمعی سرچشمه می‌گیرد و از ما می‌خواهد که «اصول عشق» را رعایت کنیم و خواستار آن‌ها باشیم.

این موضوع در نگاه اول خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما وقتی آثار او را می‌خوانید، پی می‌برید که فراخوان او مبنی بر اینکه خواستار اصول عشق باشیم، درخواستی جدی و قاطعانه است.

هوکس در کتاب خود می‌نویسد:

امتناع از ایستادگی‌کردن برای چیزی که به آن اعتقاد دارید، باعث تضعیف‌شدن اخلاقیات فردی و همچنین اخلاق فرهنگی و جمعی می‌شود؛ بنابراین، جای تعجبی نیست که ما مردم، اجتماع بزرگی هستیم که اکثر افراد آن با هر نژاد، طبقه‌ی اجتماعی و جنسیتی ادعا می‌کنند مذهبی هستند و به نیروی الهی عشق اعتقاد دارند، اما با این حال هنوز قادر نیستند که همگی و به‌طور جمعی، «اصول عشق» را بپذیرند و به آن اجازه بدهند که رفتارهای آن‌ها را کنترل و هدایت کند، به‌خصوص اگر بدانند انجام‌دادن این کار باعث ایجاد تغییرات اساسی و چشمگیری در زندگی‌شان خواهد شد. ترس از تغییرات عظیم و اساسی، باعث می‌شود که بسیاری از مردم ما به ذهن و قلب خود خیانت کنند.

من نمی‌خواهم به ذهن یا قلبم خیانت کنم. من می‌خواهم طبق «اصول عشق» زندگی کنم. ما به عشق بیش‌تری نیاز داریم، چه

در درون خود و چه بین خودمان و اشخاص دیگر. ما به عشق‌های افسانه‌ای و سینمایی یا عشق‌های تجاری نیاز نداریم. ما به عشق واقعی بیش‌تری نیاز داریم، عشقی بادوام، پرمخاطره، دیوانه‌وار و عدالت‌جویانه.

دل‌شکستگی

هنگامی‌که مشغول نوشتن کتاب بااقتدار برخاستن بودم، درمورد «دل‌شکستگی» تحقیق و پژوهش کردم. طی این پژوهش‌ها پی بردم که «دل‌شکستگی» چیزی فراتر از یک ناامیدی یا شکست دردناک و غم‌انگیز است. دل‌شکستگی به نحو متفاوتی به فرد آسیب می‌رساند؛ چون این مفهوم همیشه با «عشق» و «تعلق» مرتبط است.

اکثر چیزهایی که درمورد دل‌شکستگی می‌دانم را جو رینولدز[۲۴۹]، کشیش اسقف بازنشسته، به من آموخته است. من یکی از مقالات او را در کتاب بااقتدار برخاستن آورده‌ام، اما می‌خواهم آن را دوباره در این‌جا با مخاطبانم به اشتراک بگذارم. من واقعاً معتقدم که هرچقدر هم این مقاله را بخوانیم، بازهم کافی نیست:

دل‌شکستگی پدیده‌ای کاملاً خاص و متفاوت است. نه ناامیدی و نه شکست، هیچ‌کدام به «دل‌شکستگی» تبدیل نمی‌شوند. دل‌شکستگی، ریشه در «ازدست‌دادن عشق» و یا «تصوری مبنی بر ازدست‌دادن یک عشق» دارد. قلب من را فقط کسی (یا چیزی، مثلاً حیوان خانگی‌ام، چون واقعاً معتقدم حیوان خانگی‌ام نیز احساس دارد) می‌تواند بشکند که قلبم را به او داده‌ام. ممکن است در یک رابطه انتظاراتی، چه برآورده‌شده و چه برآورده‌نشده، وجود داشته باشد که به دل‌شکستگی ختم می‌شوند؛ اما دلیل این دل‌شکستگی اصلاً «ناامیدی» نیست. ممکن است شکست‌هایی در رابطه وجود داشته باشد؛ درواقع، قطعاً شکست‌هایی در رابطه خواهد بود، چون ما آدم‌ها حکم ظرف‌های ناقصی را داریم که عشق شخصی را در خود نگه می‌داریم، اما این «شکست‌ها» موجب دل‌شکستگی نمی‌شوند. دل‌شکستگی چیزی است که وقتی عشق از دست می‌رود، اتفاق می‌افتد. دل‌شکستگی می‌تواند حاصل طردشدن از سوی کسی باشد که دوستش دارید. درد و غم چنین اتفاقی، زمانی شدیدتر می‌شود که فکر می‌کنید طرف مقابل شما را دوست دارد، اما بعد می‌فهمید که این‌طور نبوده است. اما لزوماً فقط کسانی که انتظار عشق متقابل دارند، دچار دل‌شکستگی نمی‌شوند. عشق نافرجام نیز واقعاً می‌تواند باعث دل‌شکستگی شود.

مرگ یکی از عزیزان نیز می‌تواند موجب دل‌شکستگی شود. من

انتظار ندارم که آدم‌ها تا ابد زندگی کنند و مرگ هم تقصیر کسی نیست، البته گذشته از سیگارکشیدن، رژیم غذایی بد، ورزش‌نکردن و سایر عواملی که تحت کنترل خود فرد هستند؛ اما خب، فوت عزیزانم قلب من را شکست. یکی از انواع دل‌شکستگی که به موضوع مرگ شباهت دارد، مرگ یک ویژگی یا پدیده‌ی خاص و منحصربه‌فرد در وجود کسی است که دوستش داریم. برای مثال، من نمی‌خواستم که فرزندانم برای همیشه کودک بمانند، اما گاهی‌اوقات وقتی می‌بینم آن معصومیت و بی‌گناهی کودکانه‌شان از بین رفته، قلبم می‌شکند.

دل‌شکستگی زمانی اتفاق می‌افتد که عشق انسان از دست می‌رود.

- جو رینولدز

هنگامی‌که دل‌شکستگی اتفاق می‌افتد، لزوماً نباید ازدست‌رفتن عشق به‌صورت دائمی اتفاق افتاده باشد. دورشدن از یک عزیز هم می‌تواند قلب انسان را بشکند. تغییرکردن شخصی که دوستش داریم، می‌تواند اتفاق خوبی باشد. امکان دارد که این تغییر نوعی رشد شخصیتی باشد و من از بابت آن خوشحال شوم و به طرف مقابلم افتخار کنم؛ اما امکان دارد که این تغییرات، باعث ایجاد تغییراتی در رابطه‌ی ما نیز بشوند و قلب من را بشکنند.

این فهرست ادامه دارد. راه‌های زیادی وجود دارند که امکان دارد انسان از طریق آن‌ها دچار دل‌شکستگی شود. ویژگی مشترک تمام این راه‌ها، ازدست‌دادن عشق یا تصوری مبنی بر ازدست‌رفتن عشق است.

دوست‌داشتن و عشق‌ورزیدن، با هر میزانی از شدت و صداقت، به‌معنای «آسیب‌پذیرشدن» است. من قبلاً به زوج‌هایی که در شرف ازدواج بودند می‌گفتم تنها چیزی که می‌توانم با اطمینان به آن‌ها بگویم این است که آن‌ها بدون شک همدیگر را آزرده‌خاطر خواهند کرد و به هم آسیب خواهند زد. عشق‌ورزیدن به‌معنای شناختن «ازدست‌دادن عشق» است. وقوع دل‌شکستگی امری اجتناب‌ناپذیر است، مگر اینکه تصمیم بگیریم که هرگز عشق نورزیم و کسی را دوست نداشته باشیم. افراد زیادی این راه را انتخاب می‌کنند.

هربار که عاشق می‌شویم و عشق می‌ورزیم، ریسک تجربه‌کردن دل‌شکستگی را به جان خریده‌ایم. علی‌رغم اینکه دل‌شکستگی باعث می‌شود «احساس تنهایی» کنیم، باید بگویم این پدیده امری فراگیر و جهانی است. یادم می‌آید که یک بار در ترمینال فرودگاه، کنار خانمی نشسته بودم و منتظر بودم سوار هواپیما شوم که ناگهان، آن خانم شروع به گریه کرد. گمانم حدوداً شصت‌وخرده‌ای سال داشت و تنها بود. وقتی از او پرسیدم که حالش خوب است و آیا می‌توانم چیزی برایش بخرم تا بخورد و حالش جا بیاید، جوابی نداد؛ فقط سرش را به نشانه‌ی «نه» تکان داد و به دوردست‌ها خیره شد. دوباره مشغول خواندن کتابم شدم تا اینکه حدود بیست دقیقه بعد، آن زن گفت: «حیوان خانگی ما سخت مریض است و مجبوریم با کمک دامپزشک، مرگ راحت و بدون دردی را برای او انجام بدهیم.»

آن خانم زمانی‌که این جمله را به من گفت، نگاهش به من نبود و روبه‌رو را نگاه می‌کرد. در جواب او گفتم: «خیلی متأسفم»، و بازویش را فشردم. تا وقتی که سوار هواپیما شویم، باهم صحبت کردیم و وقتی در هوستون از هواپیما پیاده شدیم، او من را در آغوش گرفت. این اتفاق حدوداً پنج سال پیش افتاد. من تا آن روز هرگز داشتن حیوان خانگی را تجربه نکرده بودم، اما «دل‌شکستگی» را به شکل‌های دیگری تجربه کرده بودم و به همین خاطر توانستم با حس فقدان و ازدست‌دادنی که آن خانم تجربه می‌کرد، ارتباط برقرار کنم. من حس اندوه و سوگواری آن خانم را زیر سؤال نبردم، اما یادم است که در آن لحظه با خودم می‌گفتم: «وای، خوشحالم که من حیوان خانگی ندارم. گمان نکنم حیوان خانگی آن‌قدر اهمیت داشته باشد که قلب آدم به‌خاطر آن بشکند.»

افراد دل‌شکسته، شجاع‌ترین افراد در بین ما هستند؛ چون آن‌ها شهامت عشق‌ورزیدن را داشته‌اند.

دو سال پیش، اولین حیوان خانگی من که اسم او را دِیزی گذاشته بودم، بعد از ده سال زندگی سالم، سلامت و هیجان‌انگیز در کنار ما، به بیماری سرطان غیرقابل درمانی مبتلا شد. هنگامی که با خودروی خودم بدون دِیزی از مطب دامپزشک به خانه برمی‌گشتم، دوری او برایم غیرقابل تحمل

بود. آن شب، من و اعضای خانواده‌ام چهارنفری روی کاناپه نشستیم و هق‌هق گریه کردیم. به چهره‌ی فرزندانم نگاه کردم که به‌شدت ناراحت بودند و می‌گفتند: «ما دِیزی را خیلی دوست داشتیم. قلبمان شکست.» سپس به لوسی، حیوان خانگی دیگرمان نگاه کردم. او هم بسیار غمگین بود و دلش برای دِیزی تنگ شده بود. در دلم گفتم: «وای، خدای من، واقعاً غم‌انگیز است و به نظرم، دِیزی خیلی هم برای ما "مهم بوده" و از صمیم قلب برای او ناراحت هستیم.» افراد دل‌شکسته، شجاع‌ترین افراد در بین ما هستند؛ چون آن‌ها شهامت عشق‌ورزیدن را داشته‌اند.

اعتماد

چارلز فلتمن[۲۵۰]، در کتاب کتابی مختصر و مفید درباره‌ی اعتماد: نقطه‌ی آغاز مهم برای ایجاد اعتماد در محل کار[۲۵۱]، اعتماد را این‌گونه تعریف می‌کند: «اعتماد یعنی فرد انتخاب کند که این ریسک را به جان بخرد و چیزی که برایش بسیار ارزشمند است را در برابر اعمال و رفتار یک فرد دیگر "آسیب‌پذیر" کند.» فلتمن، «بی‌اعتمادی» را این‌طور تعریف می‌کند: «داشتن ارزیابی کلی مبنی بر اینکه چیزی که برای من مهم است، در برابر این فرد و در این موقعیت (یا هر موقعیت دیگری) امنیت ندارد». این تعاریف، دقیقاً با چیزهایی که خود ما هنگام تحقیق و پژوهش درمورد «اعتماد» و «بی‌اعتمادی» کشف کردیم، همخوانی دارند.

اعتماد، بیش‌تر نوعی «ارزیابی شناختی» است، تا یک «احساس». اما همان‌طور که همه ما می‌دانیم، گفت‌وگوهایی که درمورد اعتماد انجام می‌شوند، می‌توانند احساسات زیادی را به همراه داشته باشند، خصوصاً احساس «لطمه‌دیدن» و «گرفتن حالت دفاعی به خود». صحبت‌کردن درمورد «اعتماد» در روابط شخصی یا حرفه‌ای، کار دشواری است؛ چون این مفهوم بسیار عظیم و گسترده است. اگر کسی بگوید «من به تو اعتماد ندارم»، احساس می‌کنیم که تمام شخصیت ما را مورد حمله قرار داده‌اند.

من و گروهم ده سال گذشته را صرف تلاش برای پی‌بردن به این موضوع کرده‌ایم که «چه‌چیزی باعث شکل‌گیری اعتماد می‌شود؟» هنگامی که درمورد اعتماد صحبت می‌کنیم، باید به چه رفتارهای خاصی بپردازیم؟ اطلاعات به‌دست‌آمده از تحقیقات ما نشان می‌دهند که اعتماد از هفت عنصر اصلی تشکیل شده است:

۱. حد و مرزها: تو به حد و مرزهای من احترام می‌گذاری و زمانی‌که دقیق متوجه نمی‌شوی از نظر من چه‌چیزهایی اشکال دارند و چه چیزهایی اشکال ندارند، از من در این باره سؤال می‌پرسی. درضمن، از "نه" گفتن واهمه نداری.

۲. قابل اعتماد بودن: تو همان کاری را که می‌گویی انجام خواهی داد، به انجام می‌رسانی. این مفهوم، در محل کار بدین معناست که از شایستگی‌ها و محدودیت‌های خود آگاه باشید تا

بیش از حد توان خود قول ندهید، بتوانید تعهدات خود را انجام بدهید و بتوانید اولویت‌هایی را که مدام باهم در رقابت هستند، متعادل کنید.

۳. **مسئولیت‌پذیری:** شما مسئول اشتباهات خود هستید؛ بنابراین، عذرخواهی کنید و اشتباهتان را جبران کنید.

۴. **رازداری:** شما اطلاعات یا تجربیاتی را که متعلق به شما نیستند با دیگران به اشتراک نمی‌گذارید. من باید بدانم که مسائل شخصی و محرمانه‌ی من، مثل یک راز بین خودمان باقی می‌ماند و تو اطلاعات اشخاص دیگری را که به من مربوط نیستند و باید محرمانه باشند نیز با من در میان نمی‌گذاری.

۵. **راستی و درستی:** شما «شجاعت» را به راحتی و آسایش محض ترجیح می‌دهید. شما چیزهای «درست» را به چیزهای سرگرم‌کننده، سریع و یا راحت ترجیح می‌دهید. درضمن، شما ترجیح می‌دهید که ارزش‌هایتان را در اعمال خود منعکس کنید، نه که فقط درباره‌ی آن‌ها حرف بزنید.

۶. **قضاوت‌نکردن:** من می‌توانم هر چیزی را که به آن نیاز دارم درخواست کنم و تو هم می‌توانی هر چیزی را که به آن نیاز داری، درخواست کنی. ما می‌توانیم درمورد این موضوع باهم صحبت کنیم که «قضاوت‌نشدن چه احساسی را در ما ایجاد می‌کند». ما می‌توانیم بدون اینکه قضاوت شویم، از همدیگر کمک بخواهیم.

۷. **بخشندگی و سخاوت:** شما سخاوتمندانه‌ترین تعابیر و تفاسیر را به نیات، حرف‌ها و اعمال دیگران نسبت می‌دهید. هنگامی که آموزه‌های کتاب شهامت رهبری را در شرکت‌ها و سازمان‌ها ارائه می‌دهیم، این هفت عنصر یکی از ابزارهای اصلی و پرکاربرد ما هستند. این هفت عنصر، چهارچوبی را برای ما فراهم می‌کنند تا با استفاده از آن، به‌طور خاص و مشخص نکاتی که در ایجاد اعتماد به ما کمک می‌کنند و مسائلی را که نیازمند بررسی و توجه ما هستند بررسی کنیم. برای مثال، من می‌توانم به‌طور واضح و مشخصی به شخصی بگویم: «ما داریم روی بررسی و مطالعه‌ی موضوع "ایجاد اعتماد در روابط"، سخت تلاش می‌کنیم و من حس می‌کنم که باید روی موضوعات بیش‌تری کار کنیم. شما در این زمینه چه تجربیاتی دارید؟»

ما اغلب اوقات به اعتماد بین افراد و گروه‌ها فکر می‌کنیم، اما خیلی‌وقت‌ها اهمیت «اعتماد به خود» را فراموش می‌کنیم. اعتماد به خود، معمولاً اولین قربانی شکست‌ها یا اشتباهات است. هنگامی که ما آسیبی به دیگران می‌رسانیم، خودمان آسیب می‌بینیم، دچار احساس شرم می‌شویم و یا ارزش و احترام خودمان را زیر سؤال می‌بریم، و از اعتمادکردن به خودمان دست برمی‌داریم.

من اخیراً «۲۵ سال میانه‌روی» خودم را جشن گرفتم و وقتی به‌معنای این متانت در زندگی‌ام فکر کردم، ناخودآگاه ذهنم فقط به‌سمت «اعتماد به خود» رفت. هنگامی که دوباره به تعریفی مراجعه کردم که فلتمن ارائه کرده بود، متوجه شدم میانه‌روی من به من آموخته که وقتی صحبت از محافظت‌کردن از ارزش‌هایم به میان می‌آید، می‌توانم به خودم و اعمال و رفتارم اعتماد کنم. هنوز هم مواقعی پیش می‌آیند که مجبور می‌شوم سرعتم را کم کنم و اعمال و رفتارم را آگاهانه و تحت کنترل خودم پیش ببرم، تا درنهایت اعتمادی که به خودم دارم را از دست ندهم یا به خودم خیانت نکنم؛ اما این را می‌دانم که بالارفتن سطح اعتماد من به خودم، موهبت بزرگی از سوی «میانه‌روی» من بوده است. نحوه‌ی استفاده از این هفت عنصر برای تفکر درمورد «اعتماد به خود» را در ادامه توضیح داده‌ام:

۱. **حد و مرزها:** من به حد و مرزهای خودم احترام گذاشتم؟ من چیزهایی را که از نظر طرف مقابلم اشکال دارند و اشکال ندارند، واضح و روشن متوجه شدم؟

۲. **قابل اعتماد بودن:** من فرد قابل‌اعتمادی بودم؟ من کاری را که گفته بودم انجام خواهم داد، به انجام رساندم؟

۳. **مسئولیت‌پذیری:** من مسئولیت کارهای خودم را بر عهده گرفتم؟

۴. **رازداری:** آیا من به رازها و مسائل محرمانه‌ی دیگران احترام گذاشتم و در به‌اشتراک‌گذاشتن اطلاعات با دیگران، با ملاحظه رفتار کردم؟

۵. **راستی و درستی:** آیا راستی و درستی را در اعمال و رفتارم رعایت کردم؟

۶. قضاوت‌نکردن: آیا من چیزی را که به آن نیاز داشتم، درخواست کردم؟ آیا در کمک‌کردن به دیگران، هنگامی که به من نیاز داشتند، رفتاری به‌دور از قضاوت داشتم؟

سخاوت و بخشندگی: آیا نسبت به خودم بخشنده بودم؟

خیانت

برای اینکه خیانتی اتفاق بیفتد، اول باید اعتمادی در کار باشد.
- سوزان کالینز[۲۵۲] کتاب بازی‌های گرسنگی[۲۵۳]

خیانت به‌شدت دردناک و غم‌انگیز است؛ چون معنا و ماهیت اصلی آن، «نقض‌کردن اعتماد» است. خیانت در روابطی اتفاق می‌افتد که انتظار می‌رود در آن‌ها اعتماد وجود داشته باشد و طرفین آن روابط نیز «تصور می‌کنند» که اعتماد وجود دارد. بنابراین، اغلب اوقات، زمانی که این اعتماد نقض می‌شود شوکه می‌شویم و سخت تلاش می‌کنیم تا اتفاقی را که افتاده است، باور کنیم. در چنین موقعیتی، احساس می‌کنیم که زیر پای ما خالی شده و تمام دنیای ما از هم پاشیده است.

اکثر خیانت‌ها در میان همسران، کسانی که ارتباط احساسی دارند، دوستان، همکاران و گاهی‌اوقات اعضای خانواده اتفاق می‌افتند. رایج‌ترین انواع خیانت‌ها، عبارت‌اند از روابط خارج از ارتباط زناشویی، خیانت به شریک احساسی خود، دروغ‌گفتن، خیانت به رازها و اسرار محرمانه‌ی افراد و فاش‌کردن آن‌ها، و طردکردن یا ترک‌کردن شریک زندگی. هنگامی که خیانت در نتیجه‌ی سوءاستفاده، آزار یا تعرض جسمی از سوی شریک زندگی مورد اعتماد یا یکی از اعضای خانواده اتفاق می‌افتد (مثلاً خشونت خانگی یا کودک‌آزاری که توسط والدین انجام می‌شود)، این اتفاق را «ترومای خیانت»(۹) می‌نامیم.

هنگامی که زخم خیانت بر جان ما می‌نشیند، امکان دارد که سطوح بالایی از اضطراب، افسردگی، خشم، اندوه، حسادت، کاهش حس ارزش و احترام خود، خجالت، حقارت، شرم و حتی نشانه‌های تروما(۱۰) را تجربه کنیم. هنگامی که نشانه‌های تروما را مطالعه کردم، اولین فکری که به ذهنم آمد خاطرات مواقعی بود که در آن‌ها به خودم خیانت کرده بودم. همان‌طور که در مطالب قبلی هم توضیح دادم، «اعتماد به خود» از اهمیت فراوانی برخوردار است و زمانی که آن را نقض می‌کنیم و اغلب اوقات هدف ما از این کار خوشحال‌کردن یک شخص دیگر یا تلاش برای پذیرفته‌شدن از سوی دیگران است، امکان دارد احساس «خیانت به خود» را نیز تجربه کنیم.

در زندگی من، مواقعی بوده است که در آن‌ها حرفی را زده‌ام که واقعاً به آن باور نداشته‌ام یا کاری را انجام داده‌ام که مایل به انجام آن نبوده‌ام و هدف من از این کار، جلوگیری از تجربه‌کردن حس «کنار گذاشته شدن» بوده است. بزرگ‌ترین پیامد کارِ من این بود که دچار احساس «خیانت به خود» شدم و با این حس دست‌وپنجه نرم می‌کردم. من خیلی مواقع به نائومی اوساکا[۲۵۴] و سایمون بایلز[۲۵۵] فکر می‌کردم که از رقابت‌ها کناره‌گیری می‌کنند تا از سلامت روح و روان خود محافظت کنند. دیدن این خانم‌ها که تصمیم می‌گیرند دیگران را مأیوس کنند و نقدهای تند و غیرکارشناسانه‌ی بعضی تماشاچیان را به جان بخرند و تحمل کنند، اما به بدن، ذهن و روح خود خیانت نکنند و در بازی حضور پیدا نکنند، برایم الهام‌بخش بوده است.

نوع دیگری از خیانت نیز وجود دارد که «خیانت سازمانی» نام دارد. محققان در توضیح این نوع خیانت گفته‌اند: این خیانت زمانی رخ می‌دهد که «یک مؤسسه، به فردی که به آن مؤسسه اعتماد دارد یا به آن وابسته است، ضرر و آسیبی می‌رساند (با انجام‌دادن یا عدم انجام یک اقدام خاص).» عواملی که در خیانت سازمانی نقش دارند، عبارت‌اند از: الزامات عضویت سخت‌گیرانه (آموزش نظامی یا ورزش‌هایی با سطح عملکرد و رقابت بسیار بالا)، وجود پرستیژ یا میزان قدرت متفاوت (مراقبان در مقابل بیماران، کشیشان در مقابل اعضای محلی کلیسا) و اولویت‌بندی‌های خشک و سخت‌گیرانه، مانند تلاش بسیار زیاد برای حفظ حسن شهرت سازمان یا مؤسسه.

شاید مخرب‌ترین خیانت سازمانی، نوعی «سرپوش‌گذاشتن» باشد. در کتاب شهامت رهبری توضیح داده‌ام:

پنهان‌کاری نه‌تنها توسط خود افراد، بلکه با همدستی اطرافیان او و حس شرمی که در وجود وی نهفته است، انجام می‌شود. گاهی‌اوقات اطرافیانِ فرد، شریک جرم او محسوب می‌شوند؛ چون ساکت‌ماندن یا پنهان‌ماندن این حقیقت به نفع آن‌هاست و یا برملاشدن این حقیقت، نفوذ یا قدرت آن‌ها را به خطر می‌اندازد. در مواقع دیگر، مردم به این دلیل شریک جرم فرد می‌شوند که سکوت‌کردن در برابر پنهان‌شدن حقیقت، امری عادی است؛ آن‌ها فرهنگ پنهان‌کاری را در ذات خود

نهادینه کرده‌اند و این فرهنگ، از «حس شرم» برای ساکت‌کردن مردم استفاده می‌کند.

درهرصورت هنگامی که فرهنگ سازمانی یک شرکت، نهاد غیرانتفاعی، دانشگاه، دولت، کلیسا، مجامع ورزشی یا خانواده دستور می‌دهد که حفظ آبروی آن سیستم و صاحبان قدرت آن مهم‌تر از حفظ شرافت و حرمت اولیه‌ی انسانی افراد یا گروه‌های دیگر است، شک نکنید که این مشکلات به وجود خواهند آمد:

- حس شرم، کل سیستم آن مجموعه را فرا می‌گیرد.
- هم‌دست‌شدن افراد با فرد پنهان‌کار، جزئی از فرهنگ سازمانی آن مجموعه می‌شود.
- پول و قدرت، بر اخلاق برتری پیدا می‌کنند.
- مسئولیت‌پذیری از بین می‌رود.
- کنترل و ترس به ابزارهای مدیریتی تبدیل می‌شوند.

درمان‌شدن خیانت، امری ممکن و شدنی است، اما به‌ندرت اتفاق می‌افتد؛ چون مستلزم شهامت و شجاعتی فوق‌العاده است تا بتوانیم به درد و رنجی که مسبب آن هستیم گوش فرا بدهیم، بدون اینکه حالت دفاعی به خود بگیریم. ما در تحقیقات خود پی بردیم که تنها راه بازگشت از مسیر تاریک خیانت این است که مسئولیت‌پذیر باشیم، اشتباه خود را اصلاح کنیم و اقداماتی را در راستای جبران آن انجام بدهیم. هیچ‌کدام از این کارها، بدون اذعان به درد و رنج و احتمالاً ضرباتی که به طرف مقابل وارد کرده‌ایم و پرهیز از آوردن توجیه یا بهانه، امکان‌پذیر نیست. ما انسان‌ها، زمانی که به معنای واقعی مسئولیت‌پذیر هستیم، هم به‌عنوان یک فرد و هم به‌عنوان عضوی از یک گروه و فرهنگ سازمانی، هنگام مواجهه با «شرم» و «سرزنش»، عملکرد بهتری خواهیم داشت.

گرفتن حالت دفاعی به خود

ماهیت و جوهره‌ی اصلی «حالت دفاعی» این است که روشی برای محافظت از نفس خود و عزت‌نفس شکننده‌مان محسوب می‌شود. اِلن الی، یکی از اعضای گروه تحقیقاتی ما، توضیح می‌دهد: وقتی شکست‌ها، اشتباهات و نقص‌های ما باعث می‌شوند که ارزش وجود خودمان را پایین بدانیم، «عزت‌نفس» ما شکننده محسوب می‌شود. در کار ما، «اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی»(۱۱)، نقطه‌ی مقابل «عزت‌نفس شکننده» به شمار می‌رود. «اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی» به این معناست که ما نواقص خود را می‌پذیریم و این نواقص، چیزی از ارزش وجود ما کم نمی‌کنند؛ بنابراین، منطقی است که «حالت دفاعی» در موقعیت‌هایی از زندگی ما رخ می‌دهد که در آن‌ها عزت‌نفس شکننده‌ای داریم. اگر این حس شکنندگی فراگیرتر باشد و در جنبه‌های دیگری از زندگی ما نیز وجود داشته باشند، در این جنبه‌ها هم «حالت دفاعی» به خود می‌گیریم. در چنین حالتی، هر بار که تصور می‌کنیم ضعف‌های ما نمایان می‌شوند، احساس می‌کنیم که ارزش کل وجود ما مورد حمله قرار گرفته است؛ بنابراین، سخت مبارزه می‌کنیم تا در برابر این حمله‌ها از خود «دفاع کنیم». ما برای اینکه از مواجه‌شدن با اطلاعاتی که با افکار و نظرات خودمان همخوانی ندارند خودداری کنیم، حالت دفاعی به خود می‌گیریم، بیش از حد توجیه می‌کنیم، بهانه می‌آوریم، حرف‌های طرف مقابل را بی‌اهمیت جلوه می‌دهیم، او را سرزنش می‌کنیم، اعتبار و اصالت او را زیر سؤال می‌بریم، حرف‌های او را رد می‌کنیم، و تفسیر دیگری را از آن‌ها ارائه می‌دهیم. اگر قصد داشته باشیم تغییرات معنادار و خوبی در افکار و رفتارهای خود ایجاد کنیم، «حالت دفاعی» ما باعث می‌شود که از شنیدن نظرات و ارزیابی‌های دیگران درمورد خود اجتناب کنیم.

هنگامی که مبحث «شهامت رهبری» را به افراد آموزش می‌دهیم، با همکاری خود آن‌ها تلاش می‌کنیم تا بفهمیم «حالت دفاعی» از دید آن‌ها چگونه به نظر می‌رسد، چه احساسی نسبت به آن دارند و آیا موقعیت‌های خاصی وجود دارد که احتمال تحریک‌شدن حالت دفاعی آن‌ها در آن مواقع بیش‌تر باشد یا

نه. برای افزایش خودآگاهی این مخاطبان خود، از آن‌ها می‌خواهیم به مواقعی فکر کنند که بازخوردها و نظرات سخت‌گیرانه و ناخوشایندی را از دیگران دریافت کرده‌اند، و سعی کنند به یاد بیاورند که در آن مواقع، بدنشان چه واکنشی نشان داده بود، چه افکاری به ذهنشان خطور کرده بود و چه حس‌هایی را تجربه کرده بودند.
اکثریت قریب‌به‌اتفاق مردم، افکار و احساسات دقیق خود در آن موقعیت‌ها را به‌سختی به یاد می‌آورند، که کاملاً منطقی است؛ چون بسیاری از ما در چنین مواقعی وارد حالت «ستیز یا گریز»(۱۲) می‌شویم. با این حال، افراد در اکثر مواقع می‌توانند واکنش‌های فیزیکی خود را به خاطر بسپارند و به یاد بیاورند:
دست‌به‌سینه ایستادن، بردن دست‌ها در داخل جیب‌ها، داشتن «دیدگاه تونلی»(۱۳)، احساس‌کردن ضربان قلب خود، دوختن نگاه خود به زمین و خشک‌شدن دهان، تنها چند نمونه از این واکنش‌ها هستند. فکرکردن به نشانه‌های جسمی و فیزیکی بدنتان در مواقعی که «حالت دفاعی» را تجربه می‌کنید، و ابداع‌کردن روشی که به شما کمک کند در این مواقع دوباره تمرکز خود را بر لحظه‌ی کنونی معطوف کنید، اهمیت بسیار زیادی دارد. هنگامی که حالت دفاعی به خود می‌گیریم، اغلب اوقات دیدگاه تونلی پیدا می‌کنیم و به‌جای گوش‌دادن به حرف‌های طرف مقابل، شروع به آماده‌کردن حرفی می‌کنیم که قرار است بزنیم. اما من، به‌شخصه، راه‌هایی را برای ازبین‌بردن حالت دفاعی خودم پیدا کرده‌ام. روش من این است که مُشت بسته یا گره‌کرده‌ی خودم را به‌آرامی باز می‌کنم، حتی اگر دست‌هایم درکنارم آویزان باشند یا روی پاهایم باشند. سپس می‌گویم: «متأسفم، می‌شود حرفت را دوباره تکرار کنی؟ واقعاً دلم می‌خواهد که منظورت را متوجه شوم.» این روش واقعاً مؤثر است.
اگر واقعاً شرایط سختی داشته باشم، امکان دارد که بگویم:
«متأسفم، احساس می‌کنم که الان فشار روحی و جسمی زیادی روی من است. باید یک لیوان آب بخورم. می‌شود چند دقیقه بنشینیم و بعد دوباره شروع به صحبت کنیم؟»

طغیان‌کردن

به نظر می‌آید که این کتاب، محل مناسبی برای صحبت درمورد مفهوم «طغیان‌کردن» باشد. بدن، زمانی که احساس خطر می‌کند، احساس می‌کند که تحت فشار زیاد و غیرقابل تحملی قرار گرفته است. برای اکثر ما، داشتن گفت‌وگویی سخت و پرتنش یا مشاجره کافی است تا بدنمان وارد حالت «فشار و اضطراب شدید» شود. در چنین مواقعی، امکان دارد که احساس کنیم فشار بیش‌ازحد و ناتوان‌کننده‌ای به ما وارد شده است، مورد حمله قرار گرفته‌ایم و دچار سردرگمی شده‌ایم.

به‌گفته‌ی مؤسسه‌ی گاتمن[۲۵۶]، طغیان‌کردن بدین معناست: «احساس فشار روانی و فیزیکی در طول یک درگیری، به‌طوری که انجام‌دادن گفت‌وگویی سازنده و مفید را که سبب حل مشکل شود، عملاً غیرممکن می‌سازد.»

جان گاتمن[۲۵۷]، در کتاب خود به نام چرا ازدواج‌ها موفقیت‌آمیز می‌شوند و یا با شکست مواجه می‌شوند؛ و چگونه می‌توانید پیوند زناشویی خود را مستحکم و ماندگار کنید[۲۵۸] می‌گوید: «هرکدام از ما انسان‌ها نوعی متر ذاتی و فطری داریم که میزان انرژی منفی تعاملات و گفت‌وگوهای ما را اندازه می‌گیرد و می‌سنجد. هنگامی که میزان این انرژی منفی برای شما خیلی زیاد می‌شود، کم‌کم عملکرد این متر مختل و نامنظم می‌شود و "طغیان‌کردن" آغاز می‌شود. اینکه مردم در چه مرحله‌ای و با چه میزان انرژی منفی دچار "طغیان‌کردن" می‌شوند، در هر فردی متفاوت است.» او همچنین، اظهار داشت که آستانه‌ی طغیان‌کردن فرد، به میزان استرسی که در زندگی متحمل می‌شود نیز بستگی دارد. هرچه تحت استرس بیش‌تری قرار بگیریم، احتمال بیش‌تری وجود دارد که به‌راحتی دچار «طغیان» شویم.

یکی از بدترین الگوهای رفتاری که من از خانواده‌ی خودم دریافت کردم و به ارتباط زناشویی‌ام با همسرم آوردم، این بود که «برگرد این‌جا و با من دعوا کن!». هنگامی که در سنین رشد بودم، من و خانواده‌ام در طول مشاجرات و جروبحث‌ها اصلاً به خودمان استراحت نمی‌دادیم. حین مشاجرات ما، هیچ‌کس نمی‌گفت: «این بحث دیگر مفید و سازنده نیست و باید قبل از اینکه کسی دلخور شود و آسیب روحی ببیند، کمی

به خودمان استراحت بدهیم.» شیوه‌ی ما در مشاجرات این بود که صدایمان را بالاتر و بالاتر می‌بردیم، تا زمانی که در بحث پیروز شویم یا یکی از طرفین دعوا شروع به گریه کند. آن اوایل که با استیو ازدواج کردم، او در اواسط یک مشاجره‌ی شدید گفت: «بیا این بحث را متوقف کنیم و کمی استراحت کنیم.» تعجب کرده بودم و در دلم می‌گفتم: «راجع به چی حرف می‌زنی؟»

یک‌آن، متوجه شدم که متوقف‌ساختن بحث من را می‌ترساند. از نظر من، «دلخوربودن در تنهایی خود»، خیلی دردناک‌تر و ناراحت‌کننده‌تر از «جنگیدن باهم» بود. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، پی می‌برم که در آن دوران نمی‌دانستم چطور باید این کار را انجام بدهم و حین مشاجره، به خودم و طرف مقابل استراحت بدهم. چنین روشی را هرگز به من آموزش نداده بودند و الگویی برای انجام آن نداشتم.

مطالب گاتمن به من کمک کرد تا مفهومی را که در پس این جملات نهفته است درک کنم و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را یاد بگیرم: «بسیار خب، می‌شود بیست دقیقه استراحت کنیم و بعد دوباره درباره‌ی این موضوع صحبت کنیم؟» یا «بسیار خب، چقدر زمان لازم داری تا حالت کمی بهتر شود؟» دانستن اینکه قرار است چه مدتی استراحت کنیم و بعد از چه مدت دوباره شروع به بحث و گفت‌وگو کنیم و آن را به اتمام برسانیم، نوعی اطمینان خاطر را در من ایجاد می‌کند.

این تحقیقات و مطالب، همچنین به من کمک کردند که پی ببرم در حین جروبحث‌های من و استیو، فقط او نبود که تحت فشار بیش‌ازحد و ناتوان‌کننده‌ای قرار می‌گرفت، بلکه خود من هم تحت چنین فشاری قرار می‌گرفتم. تنها تفاوت من و استیو، در شیوه‌ی بحث‌کردن ما بود. او، هنگامی که تحت فشار قرار می‌گرفت، بحث را متوقف می‌کرد، اما من بی‌وقفه و با سرعت به بحث ادامه می‌دادم و فاجعه به بار می‌آوردم.

اکنون هر زمان که احساس می‌کنم تحت فشار شدیدی قرار گرفته‌ام، مثل استیو می‌گویم که به یک «وقفه و استراحت» نیاز دارم. این روش بسیار خوبی است؛ چون طبق گفته‌های گاتمن، «طغیان‌کردن‌های شدید و پی‌درپی» باعث می‌شود که

از برقراری ارتباط باهم و گفت‌وگوکردن بترسیم. گاتمن اثر این روش را درزمینه‌ی ازدواج و روابط احساسی مورد بررسی قرار داده است، اما من همین موضوع را در سازمان‌ها و شرکت‌ها نیز مشاهده کرده‌ام. من با بسیاری از افرادی که در پروژه‌های تحقیقاتی مشارکت می‌کردند و هنگام گفت‌وگو با رئیس خود دچار «طغیان» می‌شدند، مصاحبه کرده‌ام. آن‌ها تا حدی تحت فشار قرار می‌گرفتند که هر بار که رئیسشان آن‌ها را به دفتر خود فرا می‌خواند، فوراً دچار «طغیان» می‌شدند.

بدن و سیستم عصبی ما می‌تواند انرژی‌های منفی زیادی را قبل از اینکه بقا و زندگی ما را به خطر بیندازند، تحمل کند و زمانی‌که آستانه‌ی تحمل آن لبریز می‌شود، گفت‌وگو یا مشاجره را متوقف می‌کند و شروع به محافظت‌کردن از ما یا حمله به طرف مقابل می‌کند. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که هرگز از ایجاد وقفه در بحث‌ها و مشاجرات پشیمان نشده‌ام، چه در خانه و چه در محل کار. حتی یک بار هم از انجام این کار پشیمان نشده‌ام. من هرگز از ایجاد وقفه در بحث‌ها و اختصاص‌دادن زمان و فضایی به خودم برای استراحت‌کردن و تمرکز، پشیمان نشده‌ام؛ بلکه برعکس، انجام‌ندادن این کار خیلی‌وقت‌ها باعث پشیمانی من شده است.

لطمه‌دیدن

گمانم در بین تمام حرف‌های شجاعانه‌ای که انسان‌ها بر زبان جاری می‌سازند، شجاعانه‌ترین جمله این است که «به احساسات من، لطمه وارد شده است». این جمله بسیار ساده، صادقانه و توأم با حس آسیب‌پذیری است؛ اما این جمله را زیاد بر زبان نمی‌آوریم. ما عصبانی می‌شویم یا در جواب کسی که به احساسات ما لطمه وارد کرده است، به او ضربه‌ی عاطفی می‌زنیم یا آن رنج را در درون خود انباشته می‌کنیم تا بالاخره باورمان بشود که مستحق این رنج هستیم و حتماً ایراد و اشکالی داریم. اما به‌ندرت پیش می‌آید که بگوییم: «این اتفاق یا این رفتار، واقعاً به احساسات من لطمه می‌زند.»

یک گروه تحقیقاتی به رهبری آنیتا ونجلیستی[۲۵۹]، تعریفی را برای «لطمه‌دیدن احساسات» ارائه داده است و این تعریف، به ما کمک می‌کند که پی ببریم چرا اذعان‌داشتن به اینکه «احساسات ما لطمه دیده است»، برای ما این‌قدر دشوار است. این گروه تحقیقاتی، در گزارش‌های خود نوشته‌اند: «افرادی که احساسات آن‌ها لطمه دیده است، ترکیبی از "اندوه" حاصل از این زخم روحی و "ترس" از آسیب‌پذیربودن در برابر ضربه‌های عاطفی را تجربه می‌کنند. هنگامی که افراد حس می‌کنند که احساسات آن‌ها لطمه دیده است، حرفی را که از کسی شنیده‌اند یا عملی را که از کسی دیده‌اند، به‌عنوان یک درد و رنج عاطفی برای خود ارزیابی و تلقی کرده‌اند.»

هرگز از ایجاد وقفه در بحث‌ها و مشاجرات پشیمان نشده‌ام، چه در خانه و چه در محل کار. حتی یک بار هم از انجام این کار پشیمان نشده‌ام. من هرگز از ایجاد وقفه در بحث‌ها و اختصاص‌دادن زمان و فضایی به خودم برای استراحت کردن و تمرکز، پشیمان نشده‌ام؛ بلکه برعکس، انجام‌ندادن این کار خیلی‌وقت‌ها باعث پشیمانی من شده است.

همه‌ی ما می‌دانیم اینکه قلبمان را به خطر بیندازیم و بگوییم «اتفاق دیروز خیلی من را ناراحت کرد و می‌ترسم احساساتم دوباره لطمه ببیند»، واقعاً ترسناک است. گفتن چنین جمله‌ای، آسیب‌پذیری عمیقی را به همراه دارد و این موضوع، امری فراگیر و جهانی است. همه‌ی ما، چنین احساسی را

به دفعات زیادی تجربه کرده‌ایم. غیرممکن است که فردی ارتباطات مختلفی با دیگران داشته باشد و از لطمه‌دیدن احساساتش جلوگیری کند؛ درست مثل عشق که درک و شناخت آن، بدون اینکه بدانید شکستن دل چه حسی دارد، غیرممکن است.

ونجلیستی و گروهش توضیح می‌دهند که «لطمه‌دیدن احساسات»، در تعاملات اجتماعی اتفاق می‌افتد. درواقع، لطمه‌دیدن احساسات ما زمانی رخ می‌دهد که از سوی کسانی که ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای با آن‌ها داریم، بی‌ارزش شده و یا طرد می‌شویم. اکثر رفتارهایی که باعث لطمه‌دیدن احساسات می‌شوند، با هدف آسیب‌رساندن به فرد، بروز پیدا نمی‌کنند. معمولاً این رفتارها اقداماتی هستند که بدون فکر، با بی‌دقتی و بدون هیچ احساس خاصی انجام می‌شوند. با این حال، هرچقدر که یک رفتار را «عمدی‌تر» تلقی کنیم، بیش‌تر احساس می‌کنیم که آن رفتار به احساسات ما لطمه می‌زند.

معمولاً «لطمه‌دیدن احساسات» را هم‌زمان با احساسات دیگری مانند غم، خشم، اضطراب، حسادت و یا تنهایی تجربه می‌کنیم. درنتیجه، این «احساسات لطمه‌دیده» را همیشه به یک شکل تجربه نمی‌کنیم؛ درست مثل سایر احساسات انسانی که آن‌ها را به شکل‌های مختلفی تجربه می‌کنیم. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهند که اگرچه احساسات لطمه‌دیده ترکیبی از چندین احساس هستند، اما تجربه‌ی عاطفی مجزا و متمایزی به شمار می‌روند، نه‌صرفاً ترکیبی از چند احساس منفی دیگر. زمانی که داشتم این موضوع را برای پسر نوجوانم توضیح می‌دادم، تنها چیزی که به ذهنم رسید این بود که چنین حالتی را به یک بستنی قیفی چندرنگ تشبیه کنم: روی یک بستنی قیفی چندرنگ، طعم‌هایی مثل انگور، گیلاس، لیمو، پرتقال و زغال‌اخته وجود دارد؛ اما وقتی یک تکه از این بستنی می‌خورید، تک‌تک این طعم‌ها را به‌طور دقیق و مشخص نمی‌چشید. این بستنی، فقط طعم یک بستنی قیفی چندرنگ با طعم «چندمیوه» را می‌دهد.

امکان دارد واکنش‌هایی که به احساسات لطمه‌دیده‌ی خود نشان می‌دهیم، خودسرزنشی، گریه، انتقاد تند و شدید از طرف مقابل و تلاش برای ضربه‌زدن به احساسات طرف مقابل باشد، و یا سعی کنیم برای آرامش پیدا کردن، ارتباطات جدیدی را برای خود

ایجاد کنیم. هنگامی که به نظر می‌آید جبران‌کردن آسیب‌های وارده امکان‌پذیر نیست، احتمال دارد «احساسات لطمه‌دیده»ی فرد، به خشم یا اندوه تبدیل شوند.

گمانم در بین تمام حرف‌های شجاعانه‌ای که انسان‌ها بر زبان جاری می‌سازند، شجاعانه‌ترین جمله این است که «به احساسات من، لطمه وارد شده است». این جمله بسیار ساده، صادقانه و توأم با حس آسیب‌پذیری است؛ اما این جمله را زیاد بر زبان نمی‌آوریم. ما عصبانی می‌شویم یا در جواب کسی که به احساسات ما لطمه وارد کرده است، به او ضربه‌ی عاطفی می‌زنیم یا آن رنج را در درون خود انباشته می‌کنیم تا بالاخره باورمان بشود که مستحق این رنج هستیم و حتماً ایراد و اشکالی داریم. اما به‌ندرت پیش می‌آید که بگوییم: «این اتفاق یا این رفتار، واقعاً به احساسات من لطمه می‌زند.»

یکی از چیزهایی که به من انگیزه می‌دهد تا در نحوه‌ی روبه‌روشدن با احساسات لطمه‌دیده‌ی خودم کمی شجاعانه‌تر عمل کنم، تحقیقاتی هستند که نشان می‌دهند وقتی واکنش خشونت‌آمیزی به احساسات لطمه‌دیده‌ی خود نشان می‌دهیم، طرف مقابل تمایل پیدا می‌کند که خودش را با این خشم ما همسو کند و حتی خشم شدیدتری را بروز بدهد. می‌توانم به شما بگویم که این اتفاق، حدود ۱۳۶۵ بار در آشپزخانه‌ی منزل من رخ داده است. با این حال، زمانی که به نظر می‌آید جبران این آسیب‌ها و اصلاح آن‌ها امکان‌پذیر است و سعی می‌کنیم احساسات لطمه‌دیده‌ی خود را با طرف مقابل در میان بگذاریم تا بدون خشم و خشونتی دوباره، با او ارتباط کلامی برقرار کنیم، طرف مقابل نیز تمایل پیدا می‌کند که اقدامات مفید و سازنده‌ای ازجمله عذرخواهی‌کردن و جبران اشتباهش را انجام بدهد. من گفتن جمله‌ی «من الان خیلی عصبانی‌ام چون تو یک احمق هستی؛ اما الان میخواهم بگویم که احساسات من لطمه‌ی زیادی دیده است و همین الان باید عذرخواهی کنی» را در چنین مواقعی امتحان کرده‌ام. پرواضح است که وقتی این جمله را می‌گفتم، طرف مقابلم به‌هیچ‌وجه کاری که از او می‌خواستم را انجام نمی‌داد.

آخرین نکته‌ای که می‌خواهم درمورد احساسات لطمه‌دیده بگویم، این است: دو محقق به نام‌های مارک لیری[۲۶۰] و کری

اسپرینگر[۲۶۱]، نکات جالبی را درمورد «زبانِ احساسات لطمه‌دیده» ارائه داده‌اند. برخلاف بسیاری از احساسات دیگر، عبارت «احساسات لطمه‌دیده» هیچ واژه‌ی هم‌معنی و مترادفی ندارد. عباراتی مثل «زخم‌خورده» و «رنج‌کشیده»، معانی مشابهی دارند؛ اما این عبارات معمولاً برای توصیف یک تجربه‌ی عاطفی و احساسی استفاده نمی‌شوند. همچنین، با اینکه بسیاری از احساسات، ازجمله اندوه یا سوگ را می‌توان به‌عنوان احساساتی «ناراحت‌کننده» یا «دردناک» توصیف کرد، به نظر می‌آید که «احساسات لطمه‌دیده»، در مقایسه با عبارت کلی و فراگیر «درد و رنج عاطفی»، مفهوم خاص‌تری دارد. سوگواری می‌تواند مثال خوبی از این حالت باشد. اگر من به‌خاطر ازدست‌دادن یکی از عزیزانم در حال سوگواری باشم، امکان دارد که به شما بگویم: «من واقعاً با تمام وجودم اندوهگینم»، اما قطعاً نمی‌گویم: «مرگ او، به احساسات من لطمه زده است». این موضوع، اهمیت فراوان «قدرت زبان» را به تصویر می‌کشد. هنگامی که می‌خواهیم احساسی را بیان کنیم، توجه به این نکته بسیار حائز اهمیت است که بین «تجربه‌کردن غم و اندوه و سوگواری» و «لطمه‌دیدن احساسات» تمایز قائل شویم.

فصل یازدهم

مکان‌هایی که وقتی زندگی ما خوب پیش می‌رود، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



لذت، شادمانی، آرامش، رضایت، قدردانی، دلواپس‌شدن ناگهانی هنگام شادی فراوان، رهایی و سبک‌بالی و آسودگی خاطر

و برایت لذت و شادمانی آرزو می‌کنم. اما مهم‌تر از همه‌ی این‌ها، برایت «عشق» آرزو می‌کنم.

ـ دالی پارتن[۲۶۲]، آهنگ «همیشه عاشقت خواهم بود»[۲۶۳]

هنگامی که این قسمت از آهنگ را می‌شنوم، فوراً یاد دالی پارتن می‌افتم و حس ویتنی هوستون، موقع بازخوانی و اجرای مجدد این آهنگ را «احساس می‌کنم». موقعی که مشغول ساخت پادکست آنلاکینگ آس بودم، افتخار ملاقات و صحبت با دالی را داشتم. او آدم فوق‌العاده‌ای است. باورتان می‌شود که او ترانه‌ی آهنگ‌های «همیشه عاشقت خواهم بود» و «جولین»[۲۶۴] را در یک روز نوشته است؟

دالی در کتاب زیبا و جالبش به نام ترانه‌سرا[۲۶۵]، ماجرای تماسی از دفترکار کِوین کاستنر[۲۶۶] را تعریف می‌کند که طی آن تماس، از او خواسته بودند که اجازه بدهد آهنگ «همیشه عاشقت خواهم بود» او را در یک فیلم اجرا کنند. دالی با شخصی که قرار بود آهنگ او را اجرا کند، ملاقات و همکاری کرد، از او خوشش آمد و موافقت کرد که در آن فیلم از آهنگ او استفاده کنند. دالی در کتاب خود، دراین‌باره نوشته است:

اما این آخرین باری بود که او را دیدم و از او خبر داشتم. بعد از مدتی، یک روز که داشتم با کادیلاکم از دفتر کارم به برِنتوود می‌رفتم، رادیو را روشن کردم و ناگهان صدایی به گوشم خورد که گفت: «اگر باید بمانم...»؛ این صدا به گوشم آشنا آمد، اما آن را نشناختم. بعد، زمانی که موسیقی آغاز شد، یک‌آن احساس کردم چیزی نمانده تصادف کنم و خودرو را به جایی بکوبم. من تا آن روز هرگز چنین احساس شدید و کنترل‌ناپذیری را تجربه نکرده بودم. مجبور شدم خودرو را کنار خیابان متوقف کنم؛ چون این احساس من هر لحظه قوی‌تر و شدیدتر می‌شد. در طول زندگی‌ام، احساسی قوی‌تر و بهتر از لحظه‌ای که اجرای آهنگم توسط ویتنی هوستون را برای اولین بار شنیدم، تجربه نکرده‌ام.

گمانم بهترین آرزو برای کسی که برایتان مهم است این باشد که برای او لذت، شادمانی و عشق آرزو کنید. حتی در سال ۱۹۷۳، دالی به‌وضوح می‌دانست که لذت و شادمانی دو احساس

کاملاً مجزا هستند.
ما به هردوی این احساسات نیاز داریم؛ اما نحوه‌ی تجربه‌کردن آن‌ها و تأثیری که روی ما می‌گذارند، گوناگون و متفاوت است.
«لذت» احساسی ناگهانی، غیرمنتظره، کوتاه‌مدت و شدید است.
ویژگی خاص این احساس، این است که حین ارتباط ما با افراد دیگر، خداوند، طبیعت و یا جهان هستی به وجود می‌آید. لذت، تفکر و توجه ما را گسترش می‌دهد و وجود ما را سرشار از احساس آزادی و رهایی می‌کند.
«شادمانی» احساسی پایدار، ماندگارتر و معمولاً نتیجه‌ی تلاش‌های فرد است. شدت آن کم‌تر از «لذت» است و بیش‌تر بر خود فرد متمرکز است. وقتی حس شادمانی را تجربه می‌کنیم، این احساس در ما ایجاد می‌شود که تحت کنترل هستیم. برخلاف «لذت» که بیش‌تر درونی است، «شادمانی» احساسی است که بیش‌تر بیرونی است و به عوامل محیطی و شرایط فرد بستگی دارد.
در کتاب موهبت کامل‌نبودن، نقل‌قولی را از آنه رابرتسون[۲۶۷]، کارشناس الهیات و نویسنده‌ی برجسته، درمورد تفاوت بین «لذت» و «شادمانی» نقل کرده‌ام:
به‌گفته‌ی آن رابرتسون، معادل یونانی واژه‌ی «شادمانی»، «Makario» است که از آن برای توصیف رهایی ثروتمندان از نگرانی‌ها و دغدغه‌های معمول و روزمره، یا توصیف شخصی که نوعی شانس یا خیر و برکت مانند پول یا سلامتی نصیب او می‌شد، استفاده می‌کردند. رابرتسون این واژه را با معادل یونانی «لذت» که «Chairo» است مقایسه کرده است، که یونانیان باستان آن را «نقطه‌ی اوج وجود» و «حال خوش روح» توصیف می‌کردند.
رابرتسون در نوشته‌های خود به بیان این موضوع پرداخته است که «Chairo» مفهومی است که فقط در خداوند و یاد او یافت می‌شود و با فضیلت و خرد همراه است. این فضیلت، نوعی فضیلت ابتدایی و مقدماتی نیست، بلکه در نقطه‌ی اوج این حالت معنوی پدیدار می‌شود. یونانیان باستان معتقد بودند که نقطه‌ی اوج «لذت»، «اندوه» نیست، بلکه «ترس» است.

لذت

من عاشق تعبیر «حال خوش روح»، از معنای «لذت» هستم. قطعاً احساس «لذت»، جنبه‌ای روح‌انگیز و روحانی دارد. براساس تحقیقاتی که دراین‌باره انجام داده‌ایم، «لذت» را احساسی شدید که حاصل ارتباط معنوی عمیق، سرخوشی عمیق و قدردانی عمیق است، تعریف می‌کنم.

محقق سرشناس، متیو کوان جانسون[۲۶۸]، در گزارش‌های خود توضیح می‌دهد که برای افراد، بیان‌کردن تجربیاتی که در ارتباط با «لذت» داشته‌اند، دشوار است. او فرض را بر این می‌گیرد که ماهیت «لذت»، مرزهای توانایی ما برای برقراری ارتباط کلامی و صحبت‌کردن درمورد تجربه‌ی زنده و زیستی خودمان را بسیار محدود می‌کند. او همچنین توضیح می‌دهد که به دلیل اینکه زبان گفتاری می‌تواند از تجربه‌های زنده و زیستی انسان، شکل و شمایلی بسازد و آن‌ها را به تصویر بکشد، فرهنگ‌هایی که واژه‌های بیش‌تر و متنوع‌تری برای توصیف «احساس لذت» دارند، ممکن است این احساس را به شیوه‌های غنی‌تری نیز تجربه کنند.

جانسون می‌گوید، هنگامی که احساس «لذت» را تجربه می‌کنیم، از خود بیخود نمی‌شویم و خودمان را گم نمی‌کنیم، بلکه تبدیل به خودِ حقیقی‌تر خودمان می‌شویم. او توضیح می‌دهد که وقتی فرد احساس «لذت» را تجربه می‌کند، رنگ‌ها پیش چشم او درخشان‌تر به نظر می‌رسند، حرکات جسمی و فیزیکی خودش را آزادانه‌تر و راحت‌تر انجام می‌دهد و ناخودآگاه و به‌صورت غیرارادی لبخند می‌زند. برخی محققان حتی «گریه‌ی غیرارادی» را به‌عنوان بخشی از تجربه‌ی احساس «لذت» شدید و قوی توصیف می‌کنند.

به‌شخصه، یکی از بزرگ‌ترین درس‌هایی که طی دو دهه تحقیق و پژوهش یاد گرفته‌ام، درک و شناخت ارتباط بین «لذت» و «قدردانی» بوده است.

محققان، ارتباط بین «لذت» و «شادمانی» را به‌عنوان «یک شکل مارپیچ که رو به بالا حرکت می‌کند»، توصیف می‌کنند. من این اصطلاح را هم خیلی دوست دارم، انگار پادزهری عالی و قوی برای «شکل‌های مارپیچی که به‌سمت پایین حرکت می‌کنند» و گاهی‌اوقات چیزهایی راجع به آن‌ها می‌شنویم یا متأسفانه

تجربه‌شان می‌کنیم، محسوب می‌شوند.
این مارپیچ که رو به بالا حرکت می‌کند و حس هیجان و شگفتی را در فرد ایجاد می‌کند، بدین صورت پیش می‌رود:
ویژگی قدردانی‌کردن، پیش‌بینی می‌کند که در آینده «لذت‌های لحظه‌ای» بیش‌تری را تجربه کنید.
ویژگی «لذت»، پیش‌بینی می‌کند که در آینده «قدردانی‌های لحظه‌ای» بیش‌تری را تجربه کنید.
لذت‌های «فطری و درونی» یا «موقعیتی»، پیش‌بینی می‌کنند که در آینده سلامت ذهنی و فکری بیش‌تری داشته باشید.
همه‌ی این موارد، به‌صورت مارپیچ به‌سمت بالا حرکت می‌کنند.
در کتاب شهامت رهبری، داستانی را درمورد یک گردش با دخترم اِلِن تعریف کرده‌ام که طی آن، از این امتیاز بهره‌مند شدم که بتوانم ماهیت گسترده و شگفت‌انگیز «لذت» و «قدردانی» را به‌وضوح مشاهده کنم.
به نظر می‌آید که این ماجرا همین دیروز اتفاق افتاده است، اما درواقع شانزده سال پیش که اِلِن کلاس اول بود، به این گردش رفتیم. آن روز ظهر، بازی «فرار از مدرسه و محل کار»[۲۶۹] را انجام دادیم و تمام بعدازظهر را در پارک هرمان[۲۷۰] گذراندیم. بعد از چند ساعت، سوار قایقی پارویی در وسط دریاچه بودیم که متوجه شدم اِلِن از رکاب‌زدن دست برداشته و کاملاً بی‌حرکت روی صندلی خودش نشسته است. سرش را به‌سمت عقب خم کرده بود و چشم‌هایش را بسته بود. خورشید بر چهره‌ی او که رو به آسمان بود، می‌تابید و لبخند مملو از آرامشی بر لب داشت. زیبایی، آسیب‌پذیری و «لذت» وجودِ او، من را به‌قدری تحت‌تأثیر قرار داد که نزدیک بود نفسم بند بیاید.
یک دقیقه‌ی کامل محو تماشای او شدم، اما وقتی دیدم که اصلاً حرکت نمی‌کند، کمی مضطرب شدم.
گفتم: «الن، حالت خوب است عزیزم؟»
لبخند او بزرگ‌تر شد و چشم‌هایش را باز کرد. نگاهی به من انداخت و گفت: «حالم خوب است مامان. فقط داشتم یک خاطره‌ی تصویری در ذهنم می‌ساختم.»
من تا قبل از آن روز چیزی درمورد «خاطره‌ی تصویری» نشنیده

بودم، اما از وزن و آهنگ این عبارت خوشم آمد و پرسیدم: «یعنی چه؟»

«خب، خاطره‌ی تصویری یعنی تصویری که وقتی واقعاً و از صمیم قلب شاد هستم، در ذهنم ثبت می‌کنم. چشم‌هایم را می‌بندم و عکسی می‌گیرم؛ بنابراین، زمانی که احساس ترس، اندوه و یا تنهایی به من دست می‌دهد، می‌توانم به خاطرات تصویری‌ام نگاه کنم.»

او از واژه‌ی «شاد» استفاده کرد، درست مثل همه‌ی ما که اغلب اوقات همین کار را می‌کنیم؛ اما من قاطعانه می‌گویم چیزی که من در وجود الن شاهد آن بودم، «لذت» بود، همان مارپیچ عمیق و روبه‌بالای ارتباط معنوی، سرخوشی و قدردانی.

شادمانی

اجازه بدهید به شما بگویم که چه‌چیزی من را «خوشحال نمی‌کند»: این واقعیت که درباره‌ی تعریف «شادمانی»، بین محققان هیچ اتفاق‌نظری وجود ندارد. به نظر من، این موضوع چند دلیل دارد. اول اینکه حتی برجسته‌ترین محققانی که درمورد «شادمانی» تحقیق می‌کنند، «شادمانی» را یک کلمه‌ی مبهم توصیف می‌کنند که در طول تاریخ، به‌عنوان اصطلاحی فراگیر برای توصیف طیف کاملی از احساسات مثبت استفاده شده است. دوم اینکه اکثریت قریب‌به‌اتفاق تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهند که ما داریم «شادمانی» را به‌عنوان یک ویژگی (بخشی از چیزی که هستیم و هویت ما) مورد توجه قرار می‌دهیم، نه یک حالت روحی (چیزی که آن را تجربه می‌کنیم). درواقع، هنگامی که کلیدواژه‌های مطالب و تحقیقات مرتبط با این موضوع را جست‌وجو می‌کردیم، در بین پانزده هزار مقاله‌ای که درمورد «شادمانی» نوشته شده بودند، فقط بیست مقاله را پیدا کرده بودیم که موضوع اصلی تحقیق خود را با عبارت «حالت روحی شادمانی» توصیف کرده بودند؛ یعنی ۰/۰۸ درصد از تمام آن مطالعات و تحقیقات.

محققان دریافتند که اگر «شادمانی» را یک ویژگی قلمداد کنیم، سطح شادمانی «معمول» افراد نسبتاً پایدار است و بستگی زیادی به عوامل وراثتی دارد، و این سطح شادمانی را می‌توان برای اکثر افراد، به‌عنوان «سمت خنثای شادمانی» توصیف کرد («سمت خنثای شادمانی»، یک اصطلاح جالب دیگر است).

با نگاهی به داده‌ها و اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌ایم، «حالت روحی شادمانی» را این‌طور تعریف می‌کنم: نوعی احساس سرخوشی که اغلب اوقات به شرایط فعلی ما یا محیطی که اکنون در آن هستیم، مرتبط است.

ما در زندگی‌مان به لحظات شاد و شادمانی نیاز داریم؛ با این حال، هر روز بیش‌تر متقاعد می‌شوم که تلاش برای کسب شادمانی، ممکن است مانع از تجربه‌کردن احساسات عمیق‌تر و معنادارتری مانند «لذت» و «قدردانی» شود. من با مشاهده‌ی نتایج تحقیقات و تجربیات شخصی خودم، پی برده‌ام که وقتی

صحبت از پرورش و تربیت فرزند به میان می‌آید، چیزی که بچه‌ها را در لحظه خوشحال می‌کند، همیشه هم باعث ایجاد شادی عمیق‌تر، اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی، و ارتباطی معنادار در وجود آن‌ها نمی‌شود.

آرامش

من آرامش را به‌عنوان ایجاد نوعی دیدگاه و ذهن‌آگاهی در حین مدیریت کردن یک «واکنش‌پذیری هیجانی» تعریف می‌کنم.

وقتی به افراد آرام فکر می‌کنم، در اصل به افرادی فکر می‌کنم که می‌توانند دیدگاه و روشن‌بینی خود را وارد موقعیت‌های پیچیده کنند و بدون واکنش نشان دادن به هیجانات شدید، احساسات خود را تجربه کنند.

هنگام انجام تحقیقات لازم برای نوشتن کتاب موهبت کامل‌نبودن، زمانی که افراد شرکت‌کننده در تحقیقات ما خود را افرادی آرام توصیف می‌کردند و یا می‌گفتند که دیگران آن‌ها را افراد آرامی می‌دانند، سؤالات زیادی از آن‌ها می‌پرسیدم.

برای مثال، می‌پرسیدم که از نظر آن‌ها، این آرامش نوعی ویژگی است، یا یک عمل است و یا هردو؟ آیا حفظ آرامش خود، برای آن‌ها شبیه به انجام‌دادن یک عمل بوده، یا یک‌جور تنظیم‌کردن پیش‌فرض‌های درونی خود است؟ آیا در سنین رشد، درزمینه‌ی آرام‌بودن و حفظ آرامش خود الگویی داشته‌اند؟ آیا به یاد دارند که چنین چیزی را یاد گرفته باشند؟ من به دلایل شخصی، مدت چند سال است که درمورد مفهوم و ماهیت «آرامش» کنجکاو مانده‌ام و همان مضامین و الگوهایی که در تحقیقات اولیه‌ام یافته بودم، همچنان در تحقیقات و مطالعاتم ظاهر می‌شوند.

اول اینکه، «آرامش»، چه یک عمل باشد و چه پدیده‌ای درونی‌تر و ذاتی‌تر محسوب شود، رفتارهای خاصی برای پرورش و حفظ آن وجود دارند که شامل «سؤالات فراوانی از خود» می‌شود. به نظر می‌رسد که این فرایند بر تنفس، اتخاذ دیدگاه و کنجکاوی متمرکز است:

آرامش، قصد و نیتی آگاهانه است. تمایل داریم که اضطراب بیشتری را به دیگران منتقل کنیم، یا اینکه وجود خود و اطرافیان خود را تسکین بدهیم و درمان کنیم؟

همان‌طور که هریت لِرنر، روان‌شناس و نویسنده‌ی سرشناس می‌گوید: «اضطراب امری مسری است. تنش و واکنش‌پذیری، فقط خود را گسترش می‌دهند و تکثیر می‌کنند. آرامش نیز مسری

است. هیچ‌چیز مهم‌تر از کنترل "واکنش‌پذیری" خودتان نیست.»

آیا ما خود را با سرعت اضطراب خودمان وفق می‌دهیم، یا با نفس‌کشیدن و آهسته‌کردن تُن صدای خود، سرعت پیش‌رَوی اضطراب خود را کاهش می‌دهیم؟
آیا ما تمام اطلاعات لازم برای تصمیم‌گیری یا ارائه‌دادن عکس‌العمل مناسب را داریم؟ نیاز داریم که چه سؤالی بپرسیم یا چه‌چیزی را بفهمیم؟

به‌عنوان فردی که باید روی مفهوم «آرامش» در قالب یک «ویژگی» کار کند، این مطلب را در دو سؤال فوری و خلاصه گنجانده‌ام که وقتی احساس می‌کنم ترس، آشفتگی یا اضطراب در وجودم برانگیخته شده است، این سؤالات را از خودم می‌پرسم:
«آیا برای احساس کردن ترس و وحشت، اطلاعات کافی در دست دارم؟»
پاسخ این سؤال، معمولاً «نه» است.
«آیا ترسیدن و وحشت‌زده‌شدن کمکی به بهبود اوضاع می‌کند؟»
پاسخ این سؤال، همیشه «نه» است.

رضایت

زمانی که ناراضی هستید، مدام بیش‌تر و بیش‌تر و بیش‌تر می‌خواهید و اشتیاق شما هرگز ارضا نمی‌شود. اما زمانی که «رضایت» را تمرین می‌کنید، می‌توانید به خودتان بگویید: «اوه، بله... من اکنون تمام چیزهایی را که به آن‌ها نیاز دارم، در اختیار دارم.»

- دالایی لامای چهاردهم[۲۷۱]

«رضایت» به‌معنای خشنودی و راضی‌بودن از شرایط فعلی خود است و ازقضا، همین ایده برای بسیاری از مردم رضایت‌بخش نیست. در دنیایی که به ما می‌گوید تک‌تک دقایق ما باید عالی و باشکوه سپری شوند و زندگی همیشه باید در بالاترین و هیجان‌انگیزترین سطح خود باشد، ایده‌ی «رضایت‌داشتن» از نظر بسیاری از مردم کافی و مناسب نیست. می‌توان گفت سبک زندگی ما به‌گونه‌ای شده است که مثلاً با یک پیام، به‌طرف مقابل می‌گوییم: «در راه خانه یک‌جا توقف می‌کنم و شیر می‌خرم.» بعد در جواب، پیامی حاوی چند شکلک بامزه و عباراتی مثل «چقدر عالی!!! تو فوق‌العاده‌ای!!!» را دریافت می‌کنیم. با توجه به چنین استانداردهایی که در ذهن مردم ما نهادینه شده‌اند، ایده و مفهوم «رضایت»، چندان جذاب به نظر نمی‌آید.

با این حال، اگر درمورد این موضوع فکر کنید، پی می‌برید که ما انسان‌ها با «کمبودهای» مختلفی احاطه شده‌ایم. اکثر ما تقریباً امید نداریم که یک روز بتوانیم احساس «رضایت» پیدا کنیم و مفهوم «کافی‌بودن و کفایت» حاصل از حس رضایت را تجربه کنیم.

طبق خلاصه‌ای از اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌ایم و تحقیقاتی که از قبل موجود بوده‌اند، من رضایت را احساس کامل‌بودن، قدردانی و «کافی‌بودن» تعریف می‌کنم، حسی که وقتی نیازهایمان برآورده می‌شوند، تجربه می‌کنیم.

چند محقق و پژوهشگر، تمام احساسات را به دو دسته تقسیم کرده‌اند: «سطح برانگیختگی(۱۴) پایین» و «سطح برانگیختگی بالا». رضایت، به‌عنوان احساسی مثبت، با برانگیختگی پایینی همراه است و توأم با آرامش، آسودگی‌خاطر و خشنودی است. این احساسات، همراهان قدیمی و همیشگی هم هستند.

من هیچ اطلاعات و داده‌هایی برای حمایت از این موضوع و تأیید آن ندارم، اما شرط می‌بندم که اگر بعد از سال ۲۰۲۰ از مردم بپرسید نسبت به زندگی‌ای که احساس رضایت و خشنودی در آن وجود دارد چه احساسی دارند، خواهید دید که عده‌ی کثیری از مردم، ازجمله خود من، طرف‌دار چنین زندگی‌ای هستیم.

آیا برای احساس‌کردن ترس و وحشت، اطلاعات کافی در دست دارم؟پاسخ این سؤال، معمولاً «نه» است.آیا ترسیدن و وحشت‌زده‌شدن کمکی به بهبود اوضاع می‌کند؟پاسخ این سؤال، همیشه «نه» است.

حس رضایت، ارتباط مثبت و مستقیمی با راضی‌بودن از زندگی خود و رفاه فرد دارد. شواهد اولیه نشان می‌دهند که تجربه‌کردن حس «رضایت» می‌تواند اثراتی را که احساسات منفی بر قلب و عروق انسان می‌گذارند، معکوس کند.

یکی از تحقیقاتی که نظر من را به خود جلب کرد، تحقیقی است که در آن یکی از ابزارهای سنجش میزان رضایت افراد ارائه شده است و نشان می‌دهد که ۷۱درصد از میزان رضایت مردم در زندگی‌شان، براساس «یک مورد خاص» اندازه‌گیری می‌شود:

«با توجه به تمام جنبه‌های زندگی‌تان، این روزها به‌طورکلی چقدر از زندگی‌تان رضایت دارید؟»

مبحث رضایت، همیشه به این سؤال قدیمی منتهی می‌شود: اگر ما به‌طور کلی از زندگی‌مان راضی نیستیم، آیا این بدان معناست که باید برویم و کارهایی را انجام بدهیم که حس راضی‌بودن و خشنودی را در ما ایجاد می‌کنند تا بتوانیم «احساس رضایت» را در خود ایجاد کنیم؟ یا بدان معناست که باید دست از قدرنشناسی بابت داشته‌هایمان برداریم، تا بتوانیم حس رضایت، کافی‌بودن و کفایت واقعی را تجربه کنیم؟

قدردانی

شاید من را یک «محقق کِیفی»(۱۵) بنامید، اما من حین مطالعاتم شاهد یک روند و گرایش خاص هستم. به نظر می‌آید بسیاری از احساساتی که برای ما خوب هستند، ازجمله لذت، رضایت و قدردانی، ویژگی مشترکی به نام «قدرشناسی» را به همراه دارند. شواهد زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند قدردانی، از لحاظ جسمی، عاطفی و ذهنی برای ما مفید است. تحقیقی که رابرت ایمونز[۲۷۲] انجام داده است نشان می‌دهد «قدردانی»، با داشتن خواب بهتر، افزایش خلاقیت، کاهش حس محق‌بودن افراطی، کاهش خصومت و پرخاشگری، افزایش مهارت در تصمیم‌گیری، کاهش فشارخون و چندین موضوع دیگر ارتباط دارد. این تحقیق، کاملاً متقاعدکننده است و من تحقیقات و مقالات بیشماری را درمورد «قدردانی» مطالعه کرده‌ام. اما هنوز تلاش می‌کنم تا این موضوع را درک کنم که «قدردانی»، دقیقاً به چه علتی تا این حد مفید است، تا اینکه به این تحقیق رابرت ایمونز برخوردم.

«قدردانی»، احساسی است که قدرشناسی عمیق ما به‌خاطر چیزهایی که برایمان ارزشمند هستند، به زندگی‌مان معنا می‌بخشند و احساس پیونداشتن با خود و دیگران را در ما ایجاد می‌کنند، بازتاب می‌دهد.

رابرت ایمونز، کارشناس برجسته‌ی موضوع «قدردانی» در سطح جهانی است. همچنین، استاد روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا، دیویس و سردبیر دفتر مجله‌ی پازیتیو سایکولوژی[۲۷۳] است. او در یکی از مقالات خود نوشته است:

تحقیقات انجام‌شده درزمینه‌ی احساسات و عواطف نشان می‌دهند که احساسات مثبت، به‌سرعت از بین می‌روند. سیستم احساسات و عواطف ما به جدیدبودن و نوگرایی علاقه دارد. سیستم احساسات و عواطف ما به تغییر گرایش دارد. ما خود را با شرایط مثبت زندگی وفق می‌دهیم، به‌طوری که خیلی زود خودروی جدید، همسر و خانه‌ی جدیدمان دیگر برایمان تازگی نخواهند داشت و هیجان‌انگیز نخواهند بود.

اما حس قدردانی باعث می‌شود که قدر و ارزش چیزی را که

داریم بدانیم و زمانی که بابت چیزی قدرشناس هستیم، نفع و بهره‌ی بیش‌تری از آن می‌بریم؛ در این صورت احتمال اینکه آن موهبت را نادیده بگیریم، خیلی کم است.
درنتیجه، من فکر می‌کنم حس «قدردانی» این امکان را به ما می‌دهد که در زندگی بیش‌تر قدرشناس باشیم و برای داشته‌هایمان ارزش قائل شویم. به این ترتیب، نکات مثبت زندگی‌مان را تشخیص می‌دهیم و همین امر باعث می‌شود خوشی‌ها و نعمت‌هایی را که در زندگی به دست می‌آوریم بهتر ببینیم و برای آن‌ها ارزش قائل شویم.
بنابراین، به‌جای وفق‌دادن خود با خوشی‌ها و داشته‌هایمان، داشتن آن‌ها را جشن می‌گیریم و ارج می‌نهیم.
ما زمان زیادی را صرف تماشای همه‌چیز ازجمله فیلم‌ها، صفحات کامپیوترها، مسابقات ورزشی و... می‌کنیم؛ اما حس قدردانی به ما کمک می‌کند که در زندگی‌مان فقط «تماشاگر» نباشیم، بلکه مشارکت مهم و مؤثری در زندگی خود داشته باشیم.
دو جمله‌ی مهم که نتایج تحقیقات من را به‌خوبی منعکس می‌کنند، عبارت‌اند از:
«به‌جای وفق‌دادن خود با موهبت‌ها و داشته‌های خود، باید داشتن آن‌ها را جشن بگیریم و ارج بنهیم.»
«ما در زندگی خود به‌جای اینکه نقش تماشاگر را داشته باشیم، باید مشارکت مهم و مؤثری در زندگی‌مان داشته باشیم.»
عبارت «وفق‌دادن خود با موهبت‌ها و داشته‌های خود»، من را یاد نقل‌قولی می‌اندازد که آن را در تمام شبکه‌های اجتماعی دیده‌ام:
«روزهایی را به یاد بیاورید که در آن‌ها، برای داشتن چیزهایی که اکنون دارید دعا می‌کردید.»
من معمولاً از کنار نقل‌قول‌های الهام‌بخش خیلی سنگین و ثقیل عبور می‌کنم، اما این یک جمله توجه من را به خود جلب کرد. به نظر من، وفق‌دادن خود با موهبت‌ها و داشته‌های خود، بدون احساس قدردانی، به‌خودی‌خود نوعی «کمبود» محسوب می‌شود. ما یا چیزها را به دلایل نادرستی می‌خواهیم و بعد از به‌دست‌آوردن آن‌ها دچار یأس و ناامیدی می‌شویم، یا اینکه نمی‌توانیم آن‌قدر چیزها و موهبت‌های فراوانی کسب کنیم که بالاخره احساس کامل‌بودن و کافی‌بودن پیدا کنیم؛ بنابراین، مدام چیزهای مختلفی را به‌دست می‌آوریم و جمع

می‌کنیم و خودمان را با آن‌ها وفق می‌دهیم و هرگز قدر داشته‌هایمان را نمی‌دانیم و ارزشی برای آن‌ها قائل نمی‌شویم.
همچنین، جمله‌ی مربوط به داشتن حضور مؤثر و فعال در زندگی خود و پرهیز از تماشاگربودن نیز با زبانی ساده به من یادآوری کرد که در دو دهه‌ی گذشته، با چندین نفر مصاحبه کرده‌ام که می‌گفتند خیلی دلشان می‌خواهد «کمی بیش‌تر احساس زنده‌بودن» کنند و به‌معنای واقعی کلمه، زندگی کنند.
آیا بخشی از ارزش و اهمیت تمرین حس «قدردانی» این است که باعث طول عمر احساساتی می‌شود که احساس «زنده‌بودن» بیش‌تری را در وجود ما ایجاد می‌کنند؟
تقریباً به تعداد تمام محققان، شاعران و نویسندگانی که روی این کره‌ی خاکی وجود دارند و درزمینه‌ی کاری خود «احساسات و عواطف» را مورد تحقیق و بررسی قرار می‌دهند، تعاریفی برای «قدردانی» وجود دارد. بسیاری از تعاریف تحقیقاتی موجود، با چیزهایی که افرادی که با آن‌ها مصاحبه می‌کردم، درمورد نحوه‌ی تجربه‌کردن این احساس توصیف می‌کردند، همخوانی ندارند.
نتیجه‌ای که از تحقیقات و مطالعات به دست آمده، به این شرح است: «قدردانی» احساسی است که قدرشناسی عمیق ما به‌خاطر چیزهایی که برایمان ارزشمند هستند، به زندگی‌مان معنا می‌بخشند و احساس پیونداشتن با خود و دیگران را در ما ایجاد می‌کنند، بازتاب می‌دهد.
قدردانی یک احساس است، با این حال اگر بخواهیم تمام قدرت آن را تجربه کنیم، باید آن را به نوعی تمرین نیز تبدیل کنیم. طی دو دهه‌ی گذشته، این تحقیقات به من آموخته‌اند که علی‌رغم اینکه خیلی از محققان عبارت جذاب «قدردانی، یک نگرش است» را تکرار می‌کنند، قدردانی یک «تمرین» عملی و ملموس است. نگرش، نوعی «طرز فکر» است، اما تمرین، روشی شامل «اقدام، تلاش، شکست‌خوردن و دوباره امتحان کردن» است.
افراد شرکت‌کننده در این تحقیق و پژوهش که سال‌هاست با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام، برایم تعریف کردند که برای قدردانی، از این روش‌ها استفاده می‌کنند: داشتنِ دفترچه‌ی «قدردانی»، انجام مدیتیشن‌ها یا عبادات روزانه برای قدردانی، ایجاد هنر قدردانی، استفاده از فهرست‌های مخصوص

برای قدردانی به‌همراه همکاران در محل کار، و حتی ایجاد وقفه در روزهای پراسترس و پرمشغله‌ی خود برای گفتن این عبارات با صدای بلند: «من به‌خاطر... (نام‌بردن یک موهبت یا نکته‌ی مثبت) خیلی قدردان و شکرگزار هستم». در منزل ما، من و اعضای خانواده‌ام هنگام صرف شام دور میز غذاخوری جمع می‌شویم و به‌نوبت، چیزهایی را که بابت آن‌ها قدردان و شکرگزار هستیم، برمی‌شمریم. شاید حرکت جزئی و کوچکی به نظر بیاید، اما در عین حال، اثر مهم و بزرگی دارد. این کار باعث می‌شود دریچه و چشم‌اندازی به‌سوی زندگی اشخاصی که از همه بیش‌تر دوستشان دارم، پیدا کنم. این کار، نوعی جشن‌گرفتن موهبت‌ها و داشته‌ها و ارج‌نهادن آن‌هاست.

در آخر، می‌خواهم مسئله‌ای را که اخیراً در شبکه‌های اجتماعی پدیدار شده است، با شما در میان بگذارم. من در یکی از شبکه‌های اجتماعی، مطلبی را درباره‌ی اهمیت «قدردانی» منتشر کردم. یک نفر برای این مطلب من نظری نوشت و گفت که از نظر او، درمورد قدرت «قدردانی» به‌عنوان درمانی برای افسردگی، تروما و اضطراب، اغراق کرده‌ایم. چیزی که می‌خواهم درمورد این موضوع بگویم این است که «قدردانی»، درمانی برای هیچ‌چیز نیست و ما باید در مواجهه با تک‌تک روش‌ها یا رویکردهایی که به‌عنوان درمان یا بهبود مشکلات پیچیده‌ی سلامت روان به فروش می‌رسند، مراقب و محتاط باشیم. قدردانی، تمرینی است که می‌تواند زندگی ما را به شیوه‌های معناداری، غنی و بی‌نیاز کند. در دنیایی که سلامت روان و یادگیری مهارت‌های عاطفی و اجتماعی اهمیت بسزایی دارد، واژه‌ی «درمان» برای من بیش‌تر شبیه به «روغن مار» است، همان‌قدر کمیاب.

دلواپس‌شدن ناگهانی هنگام شادی فراوان

هنگامی که در جاهای مختلفی سخنرانی می‌کنم، مردم همیشه از پی‌بردن به اینکه «شادی، آسیب‌پذیرترین احساس انسانی است»، حیرت‌زده می‌شوند. با توجه به اینکه من درمورد «ترس» و «شرم» تحقیق و مطالعه می‌کنم، می‌بینم که مردم در باورکردن اینکه «شادی» می‌تواند باعث غم و اندوه ما شود، تردید و ابهام دارند. سپس، چیزی را که تقریباً غافلگیرکننده‌ترین اطلاعات برای مردم است، با آن‌ها در میان می‌گذارم:

اگر می‌ترسید که اخبار خوب، لحظات شگفت‌انگیز و شادی را عمیقاً و تمام و کمال تجربه و احساس کنید و اگر در چنین موقعیت‌هایی منتظر وقوع یک اتفاق تلخ هستید، باید بگویم که تنها نیستید. این حالت شما، «دلواپس‌شدن ناگهانی هنگام شادی فراوان» نام دارد و اکثر ما آن را تجربه می‌کنیم.

در این هنگام، انگار ناگهان همه‌چیز ساکت و خاموش می‌شوند. دلواپس‌شدن ناگهانی هنگام شادی فراوان، یکی از آن تجربیات فراگیر و جهانی است که همه فکر می‌کنند فقط خودشان آن را تجربه می‌کنند. تعداد کمی از افراد این حالت را تجربه نمی‌کنند، اما اکثر ما انسان‌ها آن را تجربه می‌کنیم. وقتی صحبت از پدر و مادرها به میان می‌آید، باید بگویم ۹۵درصد از پدر و مادرهایی که با آن‌ها مصاحبه کردم، گفتند که این حالت را درمورد فرزندانشان تجربه می‌کنند.

هنگامی که ما تحمل خود را در برابر آسیب‌پذیری از دست می‌دهیم، «شادی»مان به شکل‌گیری نوعی پیش‌بینی در ذهن ما منجر می‌شود. هیچ احساسی ترسناک‌تر از «شادی» نیست؛ چون ما معتقدیم که اگر شادی را خیلی زیاد و با تمام وجود خود حس کنیم، خود را در معرض وقوع یک فاجعه یا تراژدی قرار داده‌ایم. ما در بهترین لحظات زندگی‌مان، در ذهن خود شروع به تمرین تراژدی‌های مختلف می‌کنیم تا اجازه ندهیم که «آسیب‌پذیری» ما، به ما ضربه بزند. ما از اینکه مبادا درد و رنج به‌طور ناگهانی ما را مورد حمله قرار بدهد، وحشت می‌کنیم و به همین خاطر، تراژدی و تروما را تمرین می‌کنیم. اما برای انجام این کار، بهای سنگینی را می‌پردازیم.

هنگامی که شادی را کنار می‌زنیم، موهبت‌ها و توانایی‌های

مثبتی را که برای ایجاد انعطاف‌پذیری، قدرت و شجاعت در وجودمان به آن‌ها نیاز داریم، هدر می‌دهیم.

خبر خوب این است که من و گروهم، در تحقیقاتمان پی بردیم که تمام افرادی که نشان داده بودند ظرفیت زیاد و عمیقی برای شادی دارند، یک ویژگی مشترک داشتند: آن‌ها «قدردانی» را تمرین می‌کردند. اغلب اوقات در میان شادی و خوشحالی، رگه‌هایی از آسیب‌پذیری وجود دارد. افرادی که تمایل دارند شادی را تمام و کمال و با تمام وجود خود تجربه کنند، به‌جای اینکه از این رگه‌های آسیب‌پذیری به‌عنوان یک علامت هشدار برای تصورکردن «بدترین سناریوی ممکن» استفاده کنند، از آن‌ها به‌عنوان نوعی یادآوری برای تمرین قدردانی استفاده می‌کنند.

رهایی و سبک‌بالی

تعریفی از «رهایی و سبک‌بالی» که به بهترین شکل با یافته‌های ما مطابقت دارد، توسط دو محقق به نام‌های ایرا رُزمن[۲۷۴] و آندریاس اِودوکاس[۲۷۵] ارائه شده است. آن‌ها حس رهایی و سبک‌بالی را این‌طور توصیف می‌کنند: «این احساس زمانی ایجاد می‌شود که انسان حس می‌کند تنش‌ها از بدن او خارج شده‌اند و می‌تواند نفس راحتی بکشد، افکاری که درمورد بدترین حالت‌های ممکن در ذهنش بوده‌اند، به پایان می‌رسند و در لحظه‌ی کنونی احساس امنیت دارد، استراحت می‌کند و تمایل پیدا می‌کند که به موضوع دیگری بپردازد.»

اکثر ما زمانی که احساس رهایی پیدا می‌کنیم، فوراً بازدم عمیقی انجام می‌دهیم، نفس بلندی می‌کشیم و می‌گوییم: «اووووه!» خب، به نظر می‌آید که این «آه بلند حاصل از رهایی و سبک‌بالی»، نکته‌ی مهمی را در خود جای داده است. این آه بلند، به‌عنوان نوعی دکمه‌ی تنظیم مجدد برای بدن ما عمل می‌کند. این آه نه‌تنها سیگنالی را برای بدن ما می‌فرستد، بلکه باعث افزایش حس رهایی ما می‌شود و تنش‌های عضلانی ما را کاهش می‌دهد.

هنگامی‌که ما تحمل خود را در برابر آسیب‌پذیری از دست می‌دهیم، «شادی»مان به شکل‌گیری نوعی پیش‌بینی در ذهن ما منجر می‌شود. هیچ احساسی ترسناک‌تر از «شادی» نیست؛ چون ما معتقدیم که اگر شادی را خیلی زیاد و با تمام وجود خود حس کنیم، خود را در معرض وقوع یک فاجعه یا تراژدی قرار داده‌ایم. ما در بهترین لحظات زندگی‌مان، در ذهن خود شروع به تمرین تراژدی‌های مختلف می‌کنیم تا اجازه ندهیم که «آسیب‌پذیری» ما، به ما ضربه بزند. ما از اینکه مبادا درد و رنج به‌طور ناگهانی ما را مورد حمله قرار بدهد، وحشت می‌کنیم و به همین خاطر، تراژدی و تروما را تمرین می‌کنیم. اما برای انجام این کار، بهای سنگینی را می‌پردازیم.هنگامی‌که شادی را کنار می‌زنیم، موهبت‌ها و توانایی‌های مثبتی را که برای ایجاد انعطاف‌پذیری، قدرت و شجاعت در وجودمان به آن‌ها نیاز داریم، هدر می‌دهیم.

آسودگی خاطر

«آرامش» احساس موردعلاقه‌ی جدید من است. می‌پرسید چرا؟ تعریفی از این احساس را که حاصل نتایج تحقیقات ماست، با دقت بخوانید: «آسودگی‌خاطر، با "نبود تقاضا" و "نبودن هیچ‌گونه فشار و اجبار برای انجام کاری" همراه است.»

نبود هیچ‌گونه تقاضا و نبودن هیچ فشار و اجباری؟ من با تمام وجود مایلم که این احساس را تجربه کنم. یا بهتر است بگویم: «دلم می‌خواهد این احساس من را از مشغله‌هایم دور کند و با خود ببرد.»

«محیط‌هایی که حس آسودگی خاطر دارند»، عناصر تسکین‌دهنده‌ای را برای انسان به ارمغان می‌آورند که برای مقابله با خستگی ذهنی و کاهش میزان تمرکز و توجه، ضرورت دارند. دو محقق برجسته به نام‌های ریچل و استیون کاپلان[۲۷۶] پی بردند که «محیط‌های تسکین‌دهنده که به تجدید قوای ذهنی انسان کمک می‌کنند»، دارای چهار عنصر ضروری و اصلی هستند:

«احساس دورشدن از دغدغه‌ها»، «احساس غوطه‌ورشدن»، «حفظ توجه خود بدون نیاز به هیچ زحمت و تلاشی» و «سازگازبودن فضای محیط با سلایق و علایق فرد».

تحقیقات تکمیلی دیگری نشان می‌دهند که در محیط‌های آرام و تسکین‌دهنده، عناصر شنیداری و بصری آرام‌بخشی ازجمله صدای طبیعت و صداهای ملایم آهسته‌ای نیز وجود دارد. برای القاکردن سطح بالایی از آسودگی خاطر، باید در این محیط‌ها از صداهایی مثل صدای دشت و جنگل یا آبشار و رودخانه استفاده کرد؛ صدای محیط‌های شهری هیچ آرامشی را به فرد القا نمی‌کنند.

همان‌طور که قبلاً هم گفتم، دلم می‌خواهد این احساس، من را از مشغله‌هایم دور کند و با خود ببرد.

نکته‌ی مهم: احساس «رضایت»، با احساس «آسودگی خاطر» تفاوت دارد. در احساس «رضایت» اغلب اوقات این حس را داریم که چیزی را به اتمام رسانده‌ایم و تکمیل کرده‌ایم. اما در احساس «آسودگی خاطر»، بدون اینکه هیچ کاری انجام داده باشیم، احساس آرامش می‌کنیم.

فصل دوازدهم

مکان‌هایی که وقتی احساس می‌کنیم به ما ظلم شده است، در آن‌ها قدم می‌گذاریم



خشم، بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت شمرده شدن، انزجار، انسانیت‌زدایی، نفرت و خوددرستکارپنداری(۱۶)

خشم

اگر نگاهی به تحقیقات انجام‌شده در این زمینه بیندازید، پی می‌برید که «خشم» احساسی است که وقتی مانعی برسر راه رسیدن ما به نتیجه‌ی مطلوبمان قرار می‌گیرد، یا وقتی به این باور می‌رسیم که عاملی باعث شده کارها آن‌طور که باید، پیش نروند، به سراغ ما می‌آید. زمانی که احساس خشم به ما دست می‌دهد، باور می‌کنیم که به‌خاطر موقعیت ناعادلانه یا نامساعدی که پیش آمده است، شخص یا عامل دیگری غیر از خودمان باید سرزنش شود و لازم است برای حل این مشکل، اقدامی صورت بگیرد.

خشم نوعی احساس کنشی است. وقتی خشم را در وجود خود حس می‌کنیم و خود را «محق» می‌دانیم، تمایل پیدا می‌کنیم که کاری انجام بدهیم. علاوه بر این، به‌گفته‌ی چارلز اسپیلبرگر[۲۷۷]، محقق برجسته و بسیار تأثیرگذار در حوزه‌ی خشم، احساسات خشم‌آلود می‌توانند در درجات مختلفی از نظر شدت، بروز پیدا کنند، «از خشم جزئی و خفیف گرفته، تا خشم آزاردهنده و ناراحت‌کننده و خشم شدید و از کوره در رفتن.»

خشم نوعی احساس آسیب‌زا است؛ چون سیستم عصبی ما را تحریک می‌کند و می‌تواند بر افکار و رفتار ما مسلط شود و آسیب‌هایی جدی و واقعی را به سلامت روحی و جسمی ما وارد کند. محققان توضیح می‌دهند که «تنظیم خشم و روبه‌روشدن با آن» به‌جای ریختن این خشم در درون خود یا ابرازکردن مداوم و دائمی آن، برای سلامت مغز و سایر بخش‌های بدن بسیار مهم و حیاتی است (مشکلات روان‌شناختی ما را کاهش می‌دهد). خشم جنبه‌ی بیولوژیکی جالبی هم دارد. تعداد قابل توجهی از تحقیقات نشان می‌دهند که تمایل ما به خشم و پرخاشگری تا حدودی ارثی است، اما محل این ژن‌ها هنوز شناسایی نشده است.

چیزهایی که درمورد خشم آموخته‌ام، فراموش کرده‌ام و همچنان درحال آموختن آن‌ها هستم. لعنتی!

من در طول سال‌های فعالیتم، اغلب اوقات گفته‌ام که «خشم» نوعی احساس ثانویه یا «نشانه» است و در اکثر مواقع احساساتی را پنهان می‌کند که تشخیص، نام‌گذاری و یا حتی داشتن آن‌ها سخت‌تر است. حدود ۹۱درصد از کارشناسان حوزه‌ی احساسات و عواطف، معتقدند که این حرف من اشتباه است. بله،

۹۱درصد از کارشناسان این حوزه معتقدند که خشم، یک احساس اولیه و اصلی است. شاید معناشناسی و تفاوت‌های بین تعاریف ما، به تعریفی که از عبارت «اولیه و اصلی» داریم، برمی‌گردد. یا شاید هم من معنای این عبارت را اشتباه متوجه شده بودم. صادقانه بگویم، در تحقیقات انجام‌شده راجع به این موضوع، بحث‌های بسیار زیادی وجود دارند که فکر نکنم ارزش کنکاش‌کردن را داشته باشند؛ چون چیزهای زیادی را به ما آموزش نمی‌دهند، اما این بحث، ارزش بررسی و درک‌شدن را دارد.

همان‌طور که در مقدمه اشاره کردم، ما طی تحقیقات خود، از حدود ۷ هزار و ۵۰۰ نفر خواستیم تمام احساساتی که می‌توانند هنگام تجربه‌کردنشان آن‌ها را شناسایی کنند و نام ببرند، به‌شکلی واضح، مشخص کنند. میانگین احساساتی که این افراد به آن‌ها اشاره کردند، این سه احساس بود: خوشحالی، اندوه و عصبانیت؛ که اغلب اوقات آن‌ها را به‌شکل شادی، غم و از کوره دررفتن نیز می‌نوشتند. اگر این واژه‌های بسیار محدود را با اهمیت «سواد عاطفی» همراه کنید، دچار بحرانی اساسی می‌شوید. در این کتاب، دقیقاً می‌خواهم تلاش کنم تا این بحران را مورد بررسی قرار بدهم.

در طول دو دهه‌ی گذشته، زمانی که شرکت‌کنندگان تحقیقات ما درمورد عصبانی‌بودن صحبت می‌کردند، داستان فقط به همین‌جا منتهی نمی‌شد. ماجراهایی که آن‌ها از خشم‌های خود نقل می‌کردند، به داستان‌هایی از خیانت، ترس، سوگ، بی‌عدالتی، شرم، آسیب‌پذیری و سایر احساسات تبدیل می‌شد. درنهایت، بسیاری از اطلاعات به‌دست‌آمده نشان می‌دادند که واژه‌های عاطفی و احساسی ما، حین مصاحبه با افراد درمورد «خشم» و اینکه می‌دیدم آن‌ها مدام احساسات دیگری را که در پس «خشم» آن‌ها نهفته هستند آشکار می‌کنند، باعث شد من این عقیده را که «خشم یک احساس اصلی و اولیه است»، به چالش بکشم.

هرچقدر که اطلاعات و داده‌های بیش‌تری را جمع‌آوری می‌کردیم، ازجمله مصاحبه با بیش از ۱۵۰۰ مشاور و درمانگر، بیش‌تر مطمئن می‌شدم که «خشم» یک احساس ثانویه یا «نشانه» است که می‌تواند سایر احساسات ما را پنهان کند یا باعث شود از احساساتی که توصیف و بیان آن‌ها برای ما سخت‌تر از

توصیف «خشم» است، آگاه نشویم. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن گفتن جمله‌ی «من خیلی عصبانی هستم»، بسیار ساده‌تر از گفتن جمله‌ی «احساس می‌کنم خیلی به من خیانت شده و آسیب دیده‌ام» است. حتی گفتن جمله‌ی «من از دست خودم عصبانی هستم»، خیلی راحت‌تر از گفتن این جمله است که «من از نحوه‌ی ظاهرشدن خودم در مقابل آن‌ها ناراحت هستم» است.

پزشکان و مربیان، برای اینکه به مراجعان و دانش‌آموزان خود کمک کنند تا احساساتی را که به‌عنوان خشم ابراز می‌شوند آشکار کنند، از ابزارهای زیادی استفاده می‌کنند. گمانم این مواردی که در تصویر زیر آورده‌ام، ابزارهای خوب و مفیدی برای انجام این کار باشند:

حتی اگر به فهرست ۸۷ موردی احساسات و تجربیات که در این کتاب ذکر کرده‌ام نگاهی بیندازید، خواهید دید که بیش از ۲۰ مورد از آن‌ها، به احتمال زیاد در قالب خشم و یا همراه با آن پدیدار می‌شوند. روزبه‌روز بیش‌تر مطمئن می‌شدم که «خشم» یک احساس ثانویه یا نشانه است و به همین خاطر، سؤالات بزرگی در ذهنم ایجاد شده بودند که باید جواب آن‌ها را پیدا می‌کردم: آیا در مواجهه با بی‌عدالتی، می‌توانیم فقط عصبانی و خشمگین شویم یا از کوره در برویم؟ آیا باید در چنین موقعیتی، احساس خاصی را پنهان کنیم و یا احساسی را به نمایندگی از سایر احساسات بروز بدهیم، یا اینکه می‌توانیم صرفاً عصبانی باشیم؟ پاسخ هردوی این سؤالات «بله» است.





من به‌عنوان یک سازمان‌دهنده‌ی سابق اتحادیه و فعال

مادام‌العمر درزمینه‌ی احساسات و عواطف، معتقدم که «خشم»، اغلب اوقات، همدلانه‌ترین و مهربانانه‌ترین واکنشی است که می‌توان به تجربه‌کردن بی‌عدالتی یا مشاهده‌کردن آن نشان داد. خشم می‌تواند عاملی تسریع‌کننده و قوی برای تغییری باشد که نیازی به توضیح یا توجیه ندارد. درضمن، من هنوز فکر می‌کنم که در پس خشم، توفانی از درد و رنج، اندوه، خیانت، یأس و سایر احساسات منفی نهفته است.

در کتاب شجاعت در برهوت، مطالبی را درمورد درد و رنج و نفرت و خشم نوشته‌ام، به‌خصوص درمورد مسائل مربوط به عدالت اجتماعی:

گاهی‌اوقات اینکه واقعاً حس کنیم حس درد و رنج را در وجود خود داریم و اعتراف‌کردن و بیان اینکه داریم با این حس دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، به‌معنای «خشمگین‌شدن» است. هنگامی که حق عصبانی‌بودن را از خود سلب می‌کنیم، در اصل داریم درد و رنج خود را انکار می‌کنیم. در جملاتی مثل «چرا این‌قدر خصمانه برخورد می‌کنی؟»، «عصبی نشو»، «من خیلی عصبانی هستم!» و «این حرف را به خودت نگیر»، پیام‌های مرتبط با «شرم» فراوانی نهفته هستند. همه‌ی این جملات و عکس‌العمل‌ها، به‌طور معمول رمزی برای این جمله هستند که «احساس یا نظر شما، من را ناراحت می‌کند» یا اینکه به خود می‌گویید: «حرفت را قورت بده و ساکت بمان».

یکی از عکس‌العمل‌هایی که افراد در چنین مواقعی از خود نشان می‌دهند این است که به خود می‌گویند: «عصبانی شو و عصبانی بمان!» من تابه‌حال ندیده‌ام که تحقیقی، انجام این کار را توصیه کند. چیزی که من یافته‌ام این است که بله، همه‌ی ما حق داریم و نیاز داریم که خشم خود را احساس کنیم و مالک آن باشیم. خشم، یک تجربه‌ی انسانی مهم است و این نکته بسیار حائز اهمیت است که بدانیم حفظ هر سطحی از خشم، عصبانیت یا حقارت (آن معجون پرطرف‌دار کمی «خشم» و کمی «انزجار»)، در یک بازه‌ی زمانی طولانی، پایدار و قابل تحمل نیست.

خشم، عاملی تسریع‌کننده است. حفظ و نگه‌داشتن این خشم در وجود خود، ما را خسته و بیمار می‌کند. اینکه انسان خشم را در درون خودش انباشته کند، لذت، روحیه و نشاط او را از بین

می‌برد. بیرون‌ریختن مداوم خشم نیز باعث می‌شود که در تلاش برای ایجاد تغییر و برقراری ارتباط با دیگران، عملکرد مؤثری نداشته باشیم. خشم، احساسی است که باید آن را به پدیده‌ای «زندگی‌بخش» مانند شجاعت، عشق، تغییر و تحول، شفقت و عدالت تبدیل کنیم.
یا اینکه خشم، گاهی‌اوقات می‌تواند احساسات بسیار دشوارتر و غیرقابل تحمل‌تری مانند غم و اندوه، افسوس و یا شرم را که واقعاً در درون خود حس می‌کنیم، پنهان کند. درهرصورت، خشم عاملی تسریع‌کننده است، اما همراه ناخوشایند و همیشگی زندگی ماست.

خشم عاملی تسریع‌کننده است. حفظ و نگه‌داشتن این خشم در وجود خود، ما را خسته و بیمار می‌کند. اینکه انسان خشم را در درون خودش انباشته کند، لذت، روحیه و نشاط او را از بین می‌برد. بیرون‌ریختن مداوم خشم نیز باعث می‌شود که در تلاش برای ایجاد تغییر و برقراری ارتباط با دیگران، عملکرد مؤثری نداشته باشیم.
خشم، احساسی است که باید آن را به پدیده‌ای «زندگی‌بخش» مانند شجاعت، عشق، تغییر و تحول، شفقت و عدالت تبدیل کنیم.
بنابراین، از نظر من خشم یک احساس اولیه است یا ثانویه؟
نمی‌دانم. فهرست‌های طویلی از «احساسات اصلی و اولیه» وجود دارند که باهم در رقابت هستند، اما نمی‌دانم آیا اهمیت دارد که «خشم» به یکی از این فهرست‌ها تعلق داشته باشد یا خیر. در این‌جا سه نکته‌ی مهم را که طی بیش از بیست سال فعالیت در این زمینه، به‌طور قطع به آن‌ها پی برده‌ام، بیان می‌کنم:

خشم، اغلب اوقات احساساتی را می‌پوشاند که نام‌بردن از آن‌ها یا حتی «داشتن» آن‌ها، دشوارتر از خشم است.
همان‌طور که چراغ هشدار خودرو به ما می‌گوید که بزنیم کنار و اوضاع را بررسی کنیم، خشم نیز «نشانه‌ی احساسی» بسیار مؤثری است که به ما می‌گوید خود را کنار بکشیم و وضعیت را بررسی کنیم.
خشم در پاسخ به تجربه‌کردن یا مشاهده‌کردن بی‌عدالتی، درد و رنج، و مشکلات و سختی‌ها اتفاق می‌افتد و می‌تواند عامل

تسریع‌کننده‌ای برای ایجاد تغییر باشد. اما طبق تعریف، عوامل «تسریع‌کننده» جرقه‌ی آغاز تغییر را ایجاد می‌کنند و خودِ تغییر محسوب نمی‌شوند.

بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت شمرده شدن

زمانی‌که شخصی از دست شما عصبانی می‌شود، شما همچنان به نوعی با او تعامل و ارتباط دارید. اما زمانی که کسی به شما بی‌اعتنایی می‌کند و شما را بی‌اهمیت می‌شمارد، در اصل شما را نادیده می‌گیرد.

ـ پاملا مِیِر[۲۷۸]

هنگامی که عبارت «بی‌اعتنایی‌کردن و بی‌اهمیت شمرده شدن» را می‌شنوم، فوراً یاد دو نفر از محققان موردعلاقه‌ام، جان و جولی گاتمن می‌افتم. جان، به‌واسطه‌ی بیش از چهل سال تحقیق درمورد ثبات زناشویی و پیش‌بینی وقوع طلاق، در سراسر جهان شناخته شده است. وی مؤلف یا مؤلفِ همراهِ بیش از دویست مقاله‌ی علمی منتشرشده و بیش از چهل عنوان کتاب است. جولی روانشناس بالینی بسیار برجسته و متخصص درزمینه‌ی ازدواج، خشونت خانگی، فرزندخواندگی و مسائل مربوط به والدین است. او برنامه‌ی ملی آموزش بالینی زوج‌درمانی به‌روش گاتمن[۲۷۹] را طراحی کرده است.

چرا وقتی به مفهوم بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت شمرده شدن فکر می‌کنم، یاد این دو نفر می‌افتم؟ چون جان این مفهوم را به این شکل توصیف می‌کند: «می‌توان گفت بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، مخرب‌ترین و نابودکننده‌ترین عامل در روابط زناشویی است.» تحقیقات او درمورد ازدواج، «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن» را به‌عنوان یکی از قوی‌ترین عواملی شناسایی کرده است که روی رابطه‌ی زناشویی و منتهی‌شدن آن به طلاق تأثیر می‌گذارد. درواقع، جان گاتمن و همکار تحقیقاتی او از طریق یک‌سری مطالعات و تحقیقاتی که در آزمایشگاه خود انجام دادند و در آن تجربیات هزاران زوج را مشاهده و بررسی کردند، توانستند با دقتِ بیش از ۹۰درصد پیش‌بینی کنند که کدام زوج درنهایت از هم طلاق خواهند گرفت. بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، یکی از چهار الگوی ارتباطی منفی است که وقوع طلاق در رابطه‌ی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. سه الگوی دیگر عبارت‌اند از: سرزنش، گرفتن حالت دفاعی به خود و ایجاد مانع و دیوار در بین خود و طرف مقابل.

این چهار الگو، لقب «چهار سوار آخرالزمان» را به خود

اختصاص داده‌اند، اصطلاحی که از اساطیر مسیحی سرچشمه می‌گیرد. جان گاتمن در کتاب خود به نام چرا ازدواج‌ها موفقیت‌آمیز می‌شوند و یا با شکست مواجه می‌شوند، می‌نویسد: «آنچه "بی‌اعتنایی" را از "سرزنش‌کردن" متمایز می‌کند این است که در "بی‌اعتنایی‌کردن و بی‌اهمیت‌شمردن" فرد قصد دارد شریک زندگی‌اش را به‌لحاظ روانی آزار بدهد و به او توهین کند. به این ترتیب، شما با کلمات یا زبان بدن خود، توهین‌ها و احساسات منفی را مستقیم به قلب شریک زندگی‌تان و تصوری که از خودش دارد، وارد می‌کنید. افکار منفی‌ای که درمورد شریک زندگی خود در ذهن دارید، به این بی‌اعتنایی‌ها و بی‌اهمیت‌شمردن‌ها دامن می‌زنند؛ مثلاً با خود فکر می‌کنید که شریک زندگی‌تان فردی احمق، نفرت‌انگیز، بی‌کفایت و نادان است. در این صورت، به‌روشی مستقیم یا غیرمستقیم این پیام را به‌همراه انتقاد و سرزنش به وی منتقل می‌کنید.»



ما می‌توانیم نسبت به افراد یا گروه‌ها بی‌اعتنایی بورزیم و آن‌ها را بی‌اهمیت بشماریم، یا اینکه این حس را از آن‌ها دریافت کنیم. درهرصورت، «دریافت‌کردن» این حس بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت شمرده شدن، اغلب اوقات حس دردناک و آزاردهنده‌ای محسوب می‌شود؛ چون باعث ایجاد حس شرم و تحقیرشدن در فرد می‌شود. طی پنج سال گذشته، «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن» بین گروه‌های سیاسی و ایدئولوژیک به اوج خود رسیده است.

این مطلب را که از سایت گاتمن نقل کرده‌ام بخوانید و به فضای سیاسی امروزی فکر کنید:

هنگامی که در ارتباطات خود از «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن» استفاده می‌کنید، نتایج بی‌رحمانه‌ای را به بار می‌آورید.

بی‌احترامی‌کردن به دیگران و تمسخر آن‌ها با کنایه و حرف‌های تحقیرآمیز، نوعی بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن است. شوخی‌های خصمانه، اسم‌گذاشتن روی دیگران، تقلید و ادادرآوردن و استفاده از زبان بدن به‌شکلی منفی، مانند چرخاندن چشم‌ها و پوزخندزدن نیز، انواع دیگری از «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن» هستند. بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، به هر شکلی که اتفاق بیفتد، برای هر رابطه‌ای بسیار مخرب و سمّی است؛ چون نمایانگر حس انزجار و برتری است و به‌ویژه از لحاظ اصول اخلاقی و شخصیتی، حرکت زشتی محسوب می‌شود. بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، به زبانی ساده می‌گوید: «من بهتر از تو هستم و تو، از من پایین‌تر هستی».

بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، به ایجاد فاصله، نادیده‌گرفتن یا طردشدن فردی منجر می‌شود که به او بی‌اعتنا شده است؛ چون از نظر طرف مقابل، چنین افرادی لیاقت وقت و انرژی کسی را ندارند. به نظر می‌رسد که این نگرش، به تفاوت اصلی بین «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن» و «خشم» برمی‌گردد؛ یعنی «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن» زمانی رخ می‌دهد که تحقیرکننده تصور کند طرف مقابلش که فردی حقیر است، قادر به تغییردادن خود نیست. اما همچنین، شخصی که احساس می‌کند تحقیر شده و مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته است، اغلب اوقات می‌خواهد یا نیاز دارد که نسبت به خودش احساس بهتری داشته باشد و به همین خاطر، او هم فردی را که از خودش پایین‌تر می‌داند تحقیر، و به او بی‌اعتنایی می‌کند. بنابراین، جای تعجبی نیست که تحقیقات نشان می‌دهند فردی که بی‌اعتنایی می‌ورزد و دیگران را بی‌اهمیت می‌شمارد، به احتمال قوی احساس «عزت‌نفس پایین»، کافی‌نبودن و شرم را تجربه می‌کند.

آرتور سی. بروکس[۲۸۰]، در مقاله‌ای نظری که در مارس سال ۲۰۱۹ با عنوان «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن در فرهنگ ما»[۲۸۱] در روزنامه‌ی نیویورک تایمز چاپ شد، نوشت:

دانشمندان علوم سیاسی دریافته‌اند که اگر دوره‌ی جنگ داخلی آمریکا تا به امروز را در نظر بگیریم، ملت ما اکنون از هر زمان دیگری «دوقطبی‌تر» هستند. از هر شش آمریکایی، یک نفر به دلیل انتخابات سال ۲۰۱۶ با یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود قهر کرده است و با او صحبت نمی‌کند. میلیون‌ها نفر زندگی اجتماعی و افشاکردن خبرهای مربوط به خود را طوری مدیریت می‌کنند که در راستای ایدئولوژی خود پیش بروند و از مواجه‌شدن با مخالفان خود، جلوگیری کنند. مشکل ما چیست؟

در سال ۲۰۱۴، هفته‌نامه‌ی مقالات آکادمی ملی علوم ایالات‌متحده آمریکا[۲۸۲] مقاله‌ای تحت عنوان «عدم تقارن انگیزه‌ها»[۲۸۳] را منتشر کرد؛ یعنی این تصور که ایدئولوژی شما، مبتنی بر عشق است، درحالی‌که ایدئولوژی طرف مقابل شما مبتنی بر نفرت است. این مقاله، پاسخی برای سؤال بالا ارائه کرده است. محققان دریافتند که میانگین جمهوری‌خواهان و دموکرات‌های امروزی، از سطحی از «عدم تقارن انگیزه‌ها» رنج می‌برند که با «عدم تقارن انگیزه‌ها» در بین فلسطینی‌ها و اسرائیلی‌ها قابل مقایسه است. در چنین حالتی، هریک از طرفین فکر می‌کند که خیرخواه و خوشدل است و طرف مقابل، شرور است و انگیزه‌ی شرارت‌آمیزی دارد و بنابراین، دشمنی است که نمی‌توان با او مذاکره یا مصالحه کرد.

مردم در اغلب مواقع می‌گویند که مشکل امروزی ما در آمریکا، بی‌تمدنی، وحشیگری و بی‌تحملی است. این تصور غلط است؛ چون «عدم تقارن انگیزه‌ها» به پدیده‌ی بسیار بدتری منجر می‌شود: «بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن»، پدیده‌ای که ترکیب خطرناکی از خشم و انزجار است. این نوع بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، فقط هم مختص «عقاید و نظرات دیگران» نیست، بلکه درمورد «خود افراد» نیز اتفاق می‌افتد. به‌قول آرتور شوپنهاور، فیلسوف مشهور، بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن به‌معنای «داشتن اعتقادی بی‌ارزش، مبنی بر بی‌ارزش‌بودن شخصی دیگر» است.

بروکس در ادامه‌ی مطلبش می‌گوید:

بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن در امور سیاسی، مصالحه‌کردن و پیشرفت‌کردن را غیرممکن می‌سازد. همچنین، باعث می‌شود که ما مردمی ناراضی و غمگین به نظر برسیم. به‌گفته‌ی انجمن

روان‌شناسی آمریکا، احساس «طردشدن» که اغلب اوقات بعد از تجربه‌کردن بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت شمرده شدن ازسوی دیگران در فرد ایجاد می‌شود، باعث افزایش اضطراب، افسردگی و اندوه می‌شود. همچنین، با تحریک‌کردن دو هورمون استرس، یعنی کورتیزول و آدرنالین، به فرد «طردکننده»، همان کسی که عمل بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن را انجام داده است، آسیب می‌رساند. بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، آسیب‌های عمومی و شخصی عمیقی را به ما وارد می‌کند.

راهکار بروکس این نیست که نیاز داریم کم‌تر باهم مخالفت کنیم و نظرات مخالف کم‌تری داشته باشیم، بلکه می‌گوید ما باید یاد بگیریم که چگونه به‌شیوه‌ی بهتری با یکدیگر مخالفت کنیم؛ یعنی بدون بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن، ظلم و خشونت. این مفهوم تفاوت چندانی با رویکرد گاتمن ندارد که به ما یاد می‌دهد چگونه الگوهای ارتباطی منفی را با مهارت‌های جدیدی که احترام و حس قدردانی را به طرف مقابل القا می‌کنند، جایگزین کنیم.

انزجار

ممکن است که من تحت شرایط خاصی، حاضر به خوردن گوشت میمون شوم.
وقتی صدای کسی را می‌شنوم که گلوی پرمخاطش را تخلیه می‌کند، حالم بد می‌شود.
اگر ببینم کسی استفراغ می‌کند، حالم بد می‌شود.
اگر شخصی با چشم مصنوعی را ببینم که چشمش را از حدقه‌اش درمی‌آورد، اصلاً ناراحت نمی‌شوم.
حتی اگر به‌شدت گرسنه باشم، حاضر نیستم سوپی که آن را با مگس‌کش هم زده‌اند بخورم، حتی اگر آن مگس‌کش را خوب شسته باشند.

چندش‌آور است، می‌دانم. به بررسی مفهوم «انزجار» خوش آمدید. مواردی که در بالا ذکر کردم، پنج مورد از «مقیاس بازبینی‌شده‌ی انزجار» (DS_R)[۲۸۴] هستند؛ مقیاسی معتبر و قابل‌اعتماد برای سنجش انزجار که در اواسط دهه‌ی ۱۹۹۰ توسط گروهی از محققان ابداع شد و در سال ۲۰۰۷، بازبینی شد. جاناتان هایت[۲۸۵]، روان‌شناس اجتماعی و نویسنده، محقق اصلی گروهی که در ابتدا این مقیاس را ابداع کردند، در دانشکده‌ی کسب‌وکار اشترن دانشگاه نیویورک[۲۸۶]، استاد روان‌شناسی اخلاق است. هایت، سؤال انتقادی مهمی را مطرح کرده است:
انزجار، احساس فریبنده‌ای است. محرک‌های آن، همچنان مثل معمایی حل‌نشده باقی مانده‌اند: منطقی است که ما نسبت به چیزهایی که می‌توانند غذای ما را آلوده کنند، انزجار داشته باشیم؛ اما چرا این احساسات مربوط به غذا تا این حد عمیق هستند که تا دنیای اجتماعی ما گسترش پیدا می‌کنند، به‌طوری که مردم از گروه‌های قومی خاص (یا با نژادپرستی)، یا افرادی با گرایش‌های شخصی خاص و یا انواع تخلفات اجتماعی و اخلاقی که هیچ آلودگی فیزیکی ایجاد نمی‌کنند، احساس انزجار پیدا می‌کنند؟

درک و شناخت مفهوم انزجار

هنگامی که بی‌اعتنایی می‌ورزیم و شخصی را بی‌اهمیت می‌شماریم، در اصل نگاهی از بالا به پایین به او داریم و می‌خواهیم او را حذف کنیم یا نادیده بگیریم. وقتی دچار احساس انزجار می‌شویم، نکته‌ی موردنظر ما «حقارت و کوچک‌بینی» نیست، بلکه این احساس بیش‌تر جسمی و فیزیکی است؛ یعنی می‌خواهیم از نوعی «مسمومیت و آلودگی» (به‌معنای واقعی یا مجازی) اجتناب کنیم. این آلودگی و مسمومیت، واقعی است. محققان بر این باورند که «تجربه‌کردن حس انزجار، افراد را تشویق می‌کند تا از منبع محرک این احساس فاصله بگیرند؛ درنتیجه، این افراد از تماس و ارتباط فیزیکی خود با این منبع آلودگی یا عفونتی که ممکن است آن‌ها را نیز درگیر کند، دوری می‌کنند.» من تشبیه استیون پینکر[۲۸۷] را که از انزجار به‌عنوان یک «میکروبیولوژی شهودی» یاد می‌کند، خیلی دوست دارم.

به‌گفته‌ی پائول اکمن[۲۸۸]، محقق پیشگام درزمینه‌ی احساسات: «انزجار، به‌عنوان نوعی احساس بیزاری از چیزی توهین‌آمیز و آزاردهنده، به وجود می‌آید. امکان دارد ما نسبت به چیزی که با حواس فیزیکی خود (بینایی، بویایی، لامسه، شنوایی و چشایی) درک می‌کنیم، یا از اعمال و رفتار، ظاهر و حتی عقاید و نظرات آن‌ها حس انزجار پیدا کنیم.» اکمن پی برد که «انزجار، شامل طیفی از حالات گوناگون با شدت‌های مختلف است، از یک خوش‌نیامدن جزئی و بیزاری خفیف گرفته تا انزجار، منقلب‌شدن شدید و تنفر شدید». همه‌ی حالت‌های انزجار با این احساس آغاز می‌شوند که چیزی، نفرت‌انگیز و سمّی است یا دافعه ایجاد می‌کند.

اکمن در تحقیقات و مطالعات مربوط به احساسات، به‌ویژه در پژوهش‌های مربوط به شناسایی ارتباط بین احساسات و حالات چهره که در اثر هرکدام از آن‌ها ایجاد می‌شوند، کمک‌های مهم و قابل توجهی کرده است. او توضیح می‌دهد که وقتی احساس انزجار پیدا می‌کنیم، در اغلب مواقع بینی خود را جمع و کوچک می‌کنیم، احساس خفگی پیدا می‌کنیم، قوز می‌کنیم و دهان و بینی خود را با دستمان می‌پوشانیم (طوری که انگار ممکن است استفراغ کنیم)، خود را پس می‌کشیم یا روی خود را

برمی‌گردانیم و واژه‌هایی مثل «آه!» یا «ای وای!» را بر زبان می‌آوریم.
برگردیم به سؤالی که جاناتان هایت مطرح کرده بود: چگونه احساسی که برای محافظت‌کردن از ما در برابر سموم واقعی و فیزیکی (غذایی) طراحی شده است، به چیزی تبدیل شده است که آن را در مواجهه با افراد دیگر احساس می‌کنیم؟
محققان توضیح می‌دهند که انتظار می‌رود ماهیت و هدف اصلی این انزجار، محافظت از بدن در برابر بلعیدن مواد آلوده و آلاینده‌های غذایی باشد، درحالی‌که انزجار، مفهوم و پدیده‌ای «بین افراد» است که انتظار می‌رود از ما در برابر انجام رفتار ناشایست یا آلودگی‌های روحی، محافظت کند.
اما فقط «رفتار ناشایست» نیست که باعث می‌شود نسبت به دیگران احساس انزجار کنیم. ما احساسی را در ذات و فطرت خود داریم که ما را از «چیزهایی» که می‌توانند بیمارمان کنند یا حالمان را بد کنند، مصون می‌دارد. سپس، این احساس را تبدیل به احساسی کرده‌ایم که می‌توانیم در برابر «افرادی» که می‌توانند حال ما را بد کنند، از آن به‌عنوان سلاح استفاده کنیم؛ افرادی که فقط به این دلیل از آن‌ها بدمان می‌آید که با ما مخالف هستند و یا با ما تفاوت دارند. یکی از نمونه‌های چنین حالتی، ارتباط خطرناک بین انزجار و انسانیت‌زدایی است. دو محقق به نام‌های ماریا میچلی[۲۸۹] و کریستیانو کاستلفرانچی[۲۹۰] دریافتند که واکنش‌های حاصل از انزجار، می‌توانند به‌سرعت منجر به انسانیت‌زدایی، دگرسازی(۱۷) و به‌حاشیه‌راندن افراد یا گروه‌هایی از افراد شوند.
به نظر می‌رسد که این عنصر انسانیت‌زدایی، یکی از ویژگی‌هایی است که «انزجار» را از «بی‌اعتنایی‌کردن و بی‌اهمیت‌شمردن» متمایز می‌کند. این دو محقق، در گزارش‌های خود نوشته‌اند: «بی‌احترامی موجود در حس انزجار، این مفهوم را به فرد القا می‌کند که کرامت انسانی، امری قابل انکار است. هر انسانی مسئول اعمال بد و زشتی است که انجام می‌دهد، اما اثر آن عمل، نوعی انسانیت‌زدایی است: با انجام چنین کاری، فرد به‌شکلی کاملاً مسئولانه و عمدی، خود را به

سطح پست و ناخوشایندی از انسانیت می‌رساند.»
آن‌ها در ادامه توضیح می‌دهند که چطور «انزجار اخلاقی، به دلیل انسانیت‌زدایی و پیامدهای غیرانسانی که به وجود می‌آورد، خطرناک‌تر از انزجار فیزیکی است». افرادی که منزجرکننده تلقی می‌شوند، اگر دیگر به‌عنوان یک «انسان» به رسمیت شناخته نشوند، ممکن است چیزهایی فراتر از «دگرسازی» و «به حاشیه رانده شدن» را تجربه کنند.
به‌محض اینکه فردی را انسانیت‌زدایی می‌کنیم، اعمال خشونت و ظلم به آن‌ها آسان‌تر می‌شود؛ چون بخش‌هایی از وجود ما که برای «آسیب‌نرساندن» به دیگران طراحی شده‌اند، غیرفعال می‌شوند. به این ترتیب، از نظر خودمان، «انسانیت» را از آن‌ها سلب می‌کنیم.
تفاوت دیگری که باعث می‌شود «انزجار» خطرناک‌تر از «خشم» باشد این است که وقتی کسی یا چیزی را با دید انزجار می‌نگریم، این قضاوت ما دائمی به نظر می‌آید. ظاهراً ارزیابی‌های حاصل از انزجار، نشان‌دهنده‌ی شخصیت اخلاقی مذموم و ناپسندی است که تغییرناپذیر و غیرقابل بخشش است. حداقل در احساس خشم، احتمال دارد که یک عذرخواهی یا جبران خسارت بتواند آسیب وارده را جبران کند.
ما احساسی را در ذات و فطرت خود داریم که ما را از «چیزهایی» که می‌توانند ما را بیمار کنند یا حال ما را بد کنند، مصون می‌دارد. سپس، این احساس را تبدیل به احساسی کرده‌ایم که می‌توانیم در برابر «افرادی» که می‌توانند حال ما را بد کنند، از آن به‌عنوان یک سلاح استفاده کنیم.

انسانیت‌زدایی

انسانیت‌زدایی، همچنان یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای بشریت محسوب می‌شود. اگر قصد داریم خود و دیگران را از این تهدید نجات بدهیم، باید معنا و مفهوم این پدیده و نحوه‌ی عملکرد آن را درک کنیم. من چکیده‌ای از مطالبی را که درمورد انسانیت‌زدایی در کتاب شجاعت در برهوت نوشته‌ام، به‌عنوان بخش آغازین این قسمت از کتاب، در نظر گرفته‌ام. پس از کلی تحقیق و نوشتن مطلب درباره‌ی «انزجار»، با اشخاصی ارتباط برقرار کردم که در گذشته، ارتباطم با آن‌ها قطع شده بود. بنابراین، با اینکه مطالب زیر اقتباسی از مطالب کتاب شجاعت در برهوت است، افکار و دیدگاه‌های جدیدی را نیز در آن گنجانده‌ام.

دیوید لیوینگستون اسمیت[۲۹۱]، نویسنده‌ی کتاب کم‌تر از انسان[۲۹۲]، توضیح می‌دهد که «انسانیت‌زدایی»، واکنشی در برابر انگیزه‌های مخالف و متضاد است. ما می‌خواهیم به گروهی از مردم آسیب برسانیم، اما صدمه‌زدن، کشتن، شکنجه‌کردن و یا تحقیر انسان‌های دیگر، برخلاف برنامه‌ریزی‌های ذهنی و فطری ما به‌عنوان اعضای گونه‌ای اجتماعی است. اسمیت توضیح می‌دهد که عوامل بازدارنده‌ی عمیق و فطری که در ذات ما نهفته هستند، ما را از اینکه با افراد یا جانوران دیگر مثل شکارچیان خطرناک رفتار کنیم، بازمی‌دارند. اسمیت در مطالب خود می‌نویسد: «انسانیت‌زدایی، روشی برای براندازی آن عوامل بازدارنده است.»

انسانیت‌زدایی نوعی فرایند است. من معتقدم که میشل مایز[۲۹۳]، استاد دپارتمان فلسفه در کالج امانوئل[۲۹۴]، این مفهوم را به‌شیوه‌ای منطقی بیان می‌کند؛ بنابراین، من از برخی مطالب او در این بخش استفاده می‌کنم تا با نظرات او آشنا شویم. مایز، انسانیت‌زدایی را به این شکل تعریف می‌کند: «فرایند روان‌شناختی "ساختن یک شیطان" از دشمن خود، که او را موجودی پایین‌تر و پست‌تر از انسان جلوه می‌دهد و درنتیجه این پیام را القا می‌کند که او لایق "رفتارهای انسانی" نیست.»

انسانیت‌زدایی، اغلب اوقات با ایجاد «تصویر یک دشمن» در ذهن آغاز می‌شود. زمانی که در چنین موقعیتی از یک موضع

خاص و متضاد با موضع طرف مقابل حمایت می‌کنیم، اعتماد خود را به او از دست می‌دهیم، خشمگین‌تر و خشمگین‌تر می‌شویم و نه‌تنها تصور «دشمن» را که از او داشتیم در ذهن خود تثبیت می‌کنیم، بلکه به‌تدریج توانایی‌های خود در گوش‌دادن، برقرارکردن ارتباط و تمرینِ حتی ذره‌ای همدلی را از دست می‌دهیم.

زمانی که در یک درگیری، دیگران را در «موضع مقابل» خود می‌بینیم و آن‌ها را پایین‌تر از خود و حتی خطرناک می‌پنداریم، مبارزه بر سر «خیر در مقابل شر» آغاز می‌شود. مایز می‌نویسد: «وقتی طرفین، چهارچوب درگیری را بدین شکل تنظیم کردند، سفت و سخت‌تر از قبل به مواضع خود می‌چسبند. در بعضی موارد، زمانی که حزب‌ها به این باور می‌رسند که یا باید پیروزی خود را تضمین کنند و یا با شکست مواجه شوند، «تفکر مجموع صفر»(۱۸) به وجود می‌آید. در این صورت، هدف‌های جدیدی را برای نابودی یا آسیب‌زدن به رقیب انتخاب می‌کنند و در برخی موارد، حزبی که رهبری ستیزه‌جویانه‌تری دارد به قدرت می‌رسد.»

انسانیت‌زدایی، به اعمال خشونت‌آمیز بی‌شماری ازجمله نقض حقوق بشر، جنایات جنگی و نسل‌کشی، دامن زده است. این پدیده برده‌داری، شکنجه و قاچاق انسان را نیز ممکن می‌سازد.

انسانیت‌زدایی‌کردن دیگران، فرایندی است که ما در آن نقض‌شدنِ فطرت انسان، روح انسانی، و بسیاری از ما، نقض اصول بنیادی ایمان و عقاید خود را می‌پذیریم.

لحن و زبان انسان از اهمیت فراوانی برخوردار است. زبان، ماده‌ی اولیه و خام داستان زندگی ما محسوب می‌شود و احساسی را که به خودمان و دیگران داریم تغییر می‌دهد. همچنین، زبان دریچه‌ای به‌سوی برقراری ارتباط با دیگران است. لحن و زبان انسان با همین میزان اهمیت و قدرت، می‌تواند برای سلب‌کردن شرافت و انسانیت از افراد نیز مورد استفاده قرار بگیرد. با کسب آگاهی درمورد نحوه‌ی عملکرد پدیده‌ی «انسانیت‌زدایی»، این مسئولیت برعهده‌ی ما قرار می‌گیرد که هروقت شاهد چنین زبان خطرناکی بودیم، سکوت اختیار نکنیم.

این اتفاق چگونه رخ می‌دهد؟ مایز توضیح می‌دهدکه اکثر ما معتقدیم حقوق انسانی اولیه‌ی مردم نباید نقض شوند و

جنایاتی مثل قتل، تجاوز و شکنجه اشتباه هستند. با این حال، رفتارهای انسانیت‌زدایی که به‌شکل موفقیت‌آمیزی انجام می‌شوند، باعث طردشدن اخلاقی افراد می‌شوند. گروه‌هایی که به دلیل هویت خود یعنی جنسیت، ایدئولوژی، رنگ پوست، قومیت، مذهب و سن هدف رفتارهای انسانیت‌زدایی قرار می‌گیرند، به‌عنوان افرادی «کم‌تر یا پست‌تر از انسان»، جنایت‌کار یا حتی شرور به تصویر کشیده می‌شوند. گروهی که هدف چنین چیزی قرار می‌گیرند، توسط قوانین اخلاقی ما از گروه افرادی که به‌طور طبیعی از سوی قوانین ما محافظت می‌شوند، خارج می‌شوند. این اتفاق، «طردشدگی اخلاقی» است و انسانیت‌زدایی، در مرکز آن قرار دارد. انسانیت‌زدایی همیشه با زبان شروع می‌شود و اغلب اوقات، با تصاویر همراه می‌شود. این پدیده را همواره در طول تاریخ مشاهده کرده‌ایم. در طول هولوکاست، نازی‌ها یهودیان را افرادی «دون انسان»(۱۹) توصیف کردند. آن‌ها یهودیان را موش می‌نامیدند و آن‌ها را به‌عنوان جوندگان ناقل بیماری در همه‌چیز، از رسالات و جزوات نظامی گرفته تا کتاب‌های کودکان، به تصویر می‌کشیدند. هوتوهایی(۲۰) که در قتل‌عام و نسل‌کشی جمهوری رواندا مشارکت داشتند، سوسک‌های توتسی نامیده می‌شدند. مردم بومی آن منطقه، اغلب به‌عنوان مردمانی وحشی شناخته می‌شدند. صرب‌ها، بوسنیایی‌ها را بیگانه می‌نامیدند. در طول تاریخ، برده‌داران برده‌های خود را حیواناتی مادون انسان می‌دانستند.

چیزی که حین بازخوانی این مطلب و نگاه‌کردن به تحقیقات جدید مربوط به انسانیت‌زدایی واقعاً من را شگفت‌زده کرد این بود که لحن و زبانی که برای انسانیت‌زدایی استفاده می‌کنیم، مؤثر واقع می‌شود؛ چون درواقع به «انزجار عمیق و بنیادی» منتهی می‌شود. ما افراد را به انواع چیزهایی تقلیل می‌دهیم و تا سطحی پایین می‌آوریم که باعث می‌شود از لحاظ جسمی و فیزیکی هم از آن‌ها کناره بگیریم و خود را پس بکشیم؛ درست مثل مواقعی که از سوسک‌ها، موش‌ها و حجوم حشرات فرار می‌کنیم. ما افراد را به چیزهایی تقلیل می‌دهیم که باعث می‌شوند دیدن این افراد برای ما مشمئزکننده شود.

یکی از موضوعات مهم کتاب حاضر این است که لحن و زبان

انسان، از اهمیت فراوانی برخوردار است. زبان، ماده‌ی اولیه و خام داستان زندگی ما محسوب می‌شود و احساسی را که به خودمان و دیگران داریم، تغییر می‌دهد. همچنین، زبان دریچه‌ای به‌سوی برقراری ارتباط با دیگران است.

لحن و زبان انسان، با همین میزان اهمیت و قدرت، می‌تواند برای سلب‌کردن شرافت و انسانیت از افراد نیز مورد استفاده قرار بگیرد. با کسب آگاهی درمورد نحوه‌ی عملکرد پدیده‌ی «انسانیت‌زدایی»، این مسئولیت برعهده‌ی ما قرار می‌گیرد که هروقت شاهد چنین زبان خطرناکی بودیم، سکوت اختیار نکنیم.

نفرت

نفرت، همیشه مردم را به انجام اقدامات مخرب ترغیب می‌کند.

ـ اگنتا فیشر[۲۹۵]، اران هالپرین[۲۹۶]، دافنه جانتی[۲۹۷] و آلبا جِیسینی[۲۹۸]،

مقاله‌ی «چرا نفرت می‌ورزیم؟»[۲۹۹]

به‌گفته‌ی رابرت استرنبرگ[۳۰۰] محقق مشهور، نفرت تلفیقی از چند احساس منفی ازجمله دافعه، انزجار، خشم، ترس و بی‌اعتنایی و بی‌اهمیت‌شمردن است. ما نفرت را نسبت به افراد یا گروه‌هایی احساس می‌کنیم که معتقدیم عمداً بد ما را می‌خواهند و بعید است که تغییر کنند. جالب این‌جاست که می‌توانیم حتی از کسانی که آن‌ها را شخصاً نمی‌شناسیم، صرفاً براساس وابستگی آن‌ها به گروه یا ایدئولوژی خاصی که با اعتقادات ما همسو نیست، نفرت داشته باشیم. تحقیقات نشان می‌دهند که نداشتن ارتباط مستقیم با چنین افرادی، درواقع باعث تشدیدشدن نفرت ما از آن‌ها می‌شود. نکته‌ی فوق، این عقیده‌ی من را تأیید می‌کند که «نفرت‌داشتن از افرادی که از نزدیک با آن‌ها آشنایی داریم، وقتی ما پشت سنگر بیولوژیکی خود پنهان شده‌ایم و آن‌ها هم پشت سنگر بیولوژیکی خود مخفی شده‌اند، سخت‌تر است.»

نکته‌ی بسیار جالب درباره‌ی این موضوع، این است که نفرت درواقع توسط نیاز ما به ارتباط‌داشتن با دیگران، تقویت می‌شود. من اسم این حالت را «صمیمیت به‌خاطر دشمن مشترک» می‌گذارم. ممکن است که من چیزی درمورد شما ندانم، اما من و شما از فرد مشخصی متنفریم و همین مسئله باعث می‌شود که نوعی پیوند جعلی و احساس تعلق بین ما شکل بگیرد. از واژه‌ی «جعلی» استفاده کردم، چون این پیوند و تعلق به‌هیچ‌وجه واقعی نیست و به اتفاق‌نظر بین من و شما و به چالش «نکشیدن» ایده‌هایی متعلق است که ما را به هم متصل و مرتبط می‌کنند. این ارتباط و تعلق، حقیقی نیست.

استرنبرگ پی برد که نفرت از جایی به جای دیگر می‌رود، اما روی «جریان» ثابتی پیش می‌رود و برای رشد و توسعه پیدا کردن، به این جریان نیاز دارد. او توضیح می‌دهد که «این جریان‌ها، توسط رهبران بدبین و بدگمانی ارائه می‌شوند که

برای گسترش‌دادن و افزایش قدرت خود، روی ناامنی‌ها و حس عدم اطمینان مردم سرمایه‌گذاری می‌کنند.» او دراین‌باره می‌نویسد: «زمانی که افرادِ محرک و آغازگر این جریان‌ها سعی می‌کنند از طریق نفرت‌پراکنی قدرت خود را افزایش بدهند، اغلب اوقات افرادی را به خود جذب می‌کنند که کار خاصی انجام نمی‌دهند یا به مرور زمان از "تماشاگر"، به "اعضایی فعال" برای فعالیت آن‌ها تبدیل می‌شوند.»

استرنبرگ همچنین به بیان این موضوع می‌پردازد که «رهبران هرچقدر داستان‌های قوی‌تر و حتی نفرت‌انگیزتری را برای مردم نقل کنند، افرادی بیش‌تری از آن‌ها پیروی می‌کنند.»

با توجه به نتایج تحقیقات، می‌دانیم که قربانیان جنایات مرتبط با نفرت، به‌طور کلی هیچ کار خاصی انجام نداده‌اند: آن‌ها به‌خاطر «کسی که هستند» کشته شده‌اند، نه به‌خاطر «اقدام یا عملی که انجام داده‌اند». به‌شخصه، با مطالعه‌ی این جمله بلافاصله یاد تمام افراد ترنس، به‌خصوص زنان سیاه‌پوستی افتادم که هدف چنین نفرت‌هایی قرار می‌گرفتند و مورد ضرب و شتم قرار می‌گرفتند، نه به خاطر اینکه کاری انجام داده‌اند، بلکه فقط به‌خاطر «هویت خودشان و کسی که بودند».

لاورن کاکس[۳۰۱]، بازیگر و فعال اجتماعی معروف، طی مصاحبه‌ای که با سایت خبری دِیلی بیست[۳۰۲] داشت، درمورد مستند «دیسکلوژر»[۳۰۳] صحبت کرد که به موضوع انسانیت‌زدایی ترنس‌ها پرداخته بود. او در این مصاحبه گفت: «انسانیت‌زدایی ترنس‌ها، دقیقاً چیزی است که فیلم مستند ما سعی دارد به آن بپردازد؛ این تناقض و پارادوکسی است که در "دیده‌شدن"، اما به‌شکلی منفی، وجود دارد؛ اینکه ما بیش‌تر هدف این‌گونه رفتارهای منفی قرار می‌گیریم، چون بیش‌تر در معرض دید هستیم. سپس به موضوع نیاز ما به عدالت، نیاز به درک‌شدن واقعی و ایجاد تغییر در قلب‌ها و ذهن‌ها، به‌طوری که وجود یک ترنس باعث نشود که کسی واکنش بسیار بد و زشتی نشان بدهد و باعث شود که آن ترنس زندگی‌اش و جانش را از دست بدهد، می‌پردازد.»

تحقیقی که به نظر من تأثیرگذارترین تحقیق در این زمینه است، توضیح می‌دهد که «هدف نفرت، صرفاً صدمه‌زدن نیست، بلکه هدف نهایی آن حذف یا نابودی فرد موردنظر خود، چه از

لحاظ ذهنی (تحقیرکردن و ایجاد احساسات انتقام‌جویانه در وی)، چه از لحاظ اجتماعی (حذف‌کردن یا نادیده‌گرفتن) و چه از لحاظ جسمی و فیزیکی (کشتن یا شکنجه‌کردن) است، که ممکن است با هدف "رنج‌کشیدن" آن فردِ خطاکار همراه باشد.»

گمانم گفتن این جمله برای نشان‌دادن میزان پرهیز من از به‌کارگیری واژه‌ی «نفرت» کافی باشد. وقتی فرزندانم کودکانی نوپا بودند، گفتن واژه‌ی «نفرت» را برای آن‌ها ممنوع کرده بودم.

جنایات ناشی از نفرت، بیش‌تر از یک نفر را به خطر می‌اندازند و دچار وحشت می‌کنند؛ چون هدف آن‌ها این است که ترس را طوری در اعماق قلب جامعه جای بدهند که این ترس، به سبک زندگی مخرب و تضعیف‌کننده‌ای برای کسانی تبدیل شود که هویتی یکسان با آن فرد هدف دارند. با این حال، استرنبرگ توضیح می‌دهد که هیچ راه ساده‌ای برای متوقف‌کردن نفرت وجود ندارد:

مشخص نیست که آیا یک کپسول جادویی برای درمان نفرت وجود دارد یا نه. اما مکانیسم‌هایی که به فرد کمک می‌کنند تا مسائل را از دیدگاه دیگران بنگرد و درک کند، مانند عشق، تفکر انتقادی، خرَد و تعامل با اعضای گروه‌های هدف، حداقل باعث می‌شوند که احتمال بروز نفرت کم‌تر شود؛ چون اگر این نکته را درک کنید که دیگران از جهات زیادی با شما تفاوت ندارند، متنفربودن از آن‌ها برایتان سخت‌تر می‌شود.

خوددرستکارپنداری

افراد خوددرستکارپندار، قضاوت‌هایی را که از دیگران در ذهن خود دارند فریاد می‌زنند، تا گناهان خود را در پستوی خانه‌شان پنهان کنند.

- جان مارک گرین[۳۰۴]

دقیقاً یادم هست که ۲۵ سال پیش در یکی از جلسات سازمان الکلی‌های گمنام (AA)[۳۰۵] نشسته بودم و یک نفر جمله‌ای را گفت که در ذهن من حک شد؛ این جمله آن‌قدر برایم جالب بود که کل آن جلسه و حتی لباسی را که در آن به تن داشتم، در یادم مانده است. آن جمله این بود: «بخشی از وجود من که آگاه و متعادل است، مشغول کنار گذاشتن ویژگی "خوددرستکارپنداری" است. این کار واقعاً سخت است؛ چون این ویژگی واقعاً حس خوبی را به آدم می‌دهد؛ مثل خوکی که در فضولات خودش غلت می‌زند و لذت می‌برد.»

یادم است که با شنیدن این جمله، با خودم گفتم: «وای خدا! من نمی‌دانم منظور او از این حرف چیست، اما گمانم من هم اسیر چنین لذت نادرستی هستم.»

از آن روز به بعد، «خوددرستکارپنداری» را تهدیدی برای ارزش و احترام وجود خودم، سلامت خودم و اعتدال و آگاهی‌ام تلقی کردم. متأسفانه اضافه‌کردن این مورد به فهرست پرهیزات و رستگاری خود تقریباً غیرممکن است؛ چون مثل سیگارکشیدن، عملی دوسویه (به‌معنای اینکه یا آن را مصرف می‌کنیم و یا مصرف نمی‌کنیم) نیست، بلکه من آن را رفتاری پیچیده و بی‌ثبات می‌دانم که نیاز به خوداندیشی و تأمل در درون خود دارد. احتمالاً این رفتار به اصلاح‌شدن هم نیاز دارد.

به‌گفته‌ی محققان، «خوددرستکارپنداری بدین معناست که فرد معتقد است باورها و رفتارهای او، درست‌ترین افکار و رفتارها هستند.» افرادی که خود را درستکار می‌پندارند و این عقیده‌ی خود را در رفتارهایشان بروز می‌دهند، مسائل را «سیاه و سفید» (یعنی خوب مطلق یا بد مطلق) می‌بینند. آن‌ها معمولاً ذهنی بسته دارند، انعطاف‌ناپذیرند، تحمل تردید و ابهام را ندارند و کم‌تر به نظرات دیگران توجه می‌کنند. درک این نکته بسیار مهم است که «خوددرستکارپنداری» با

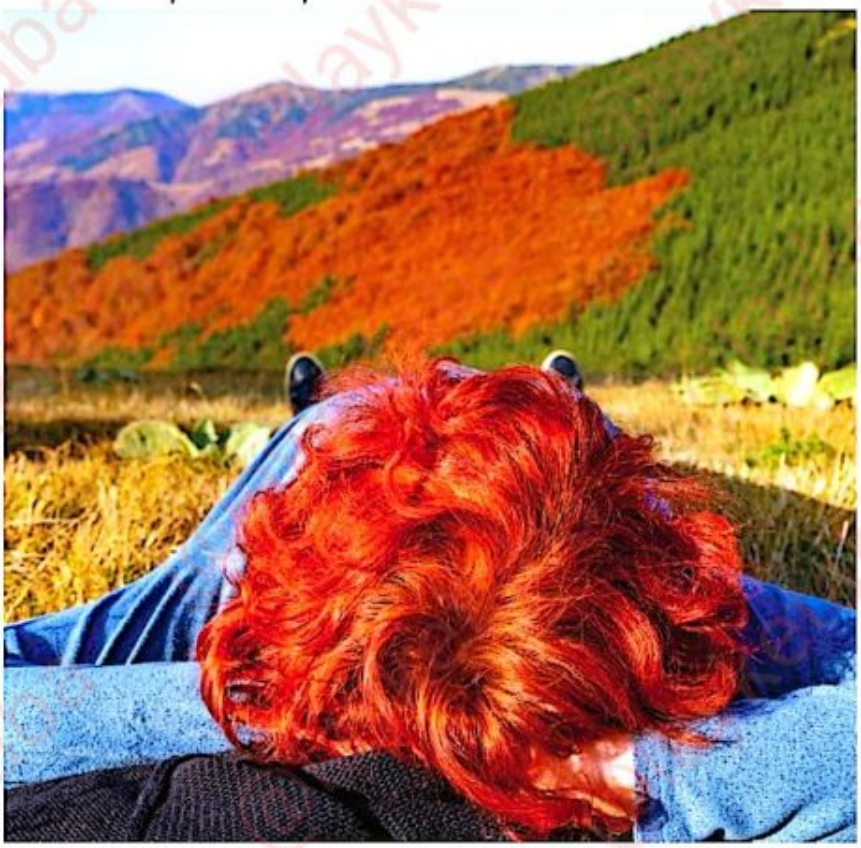
«درستکاری و پرهیزگاری» تفاوت دارد. زمانی که فرد «درستکار و پرهیزگاری» هستیم، در برابر بی‌عدالتی‌های واقعی واکنش نشان می‌دهیم و سعی می‌کنیم که کار درست را انجام بدهیم. زمانی که «خوددرستکارپندار هستیم»، از لحاظ اخلاقی نسبت به دیگران احساس برتری داریم و سعی می‌کنیم دیگران را متقاعد کنیم که ما کار درست را انجام می‌دهیم. زمانی که «خشم اخلاقی»(۲۱) که در پاسخ به بی‌عدالتی ایجاد می‌شود، از نگرانی و دغدغه‌ای «حقیقی» برای اجراشدن عدالت سرچشمه بگیرد، می‌توان آن را نوعی «خشم عادلانه» دانست. اما وقتی که این خشم اخلاقی برای افزایش شهرت و محبوبیت خود ابراز شود، به خشمی «خوددرستکارپندارانه» تبدیل می‌شود. آرزو می‌کنم که ای کاش در آن زمان، این مفاهیم را بهتر درک می‌کردم، به‌خصوص تفاوت بین «خوددرستکارپنداری» و «درستکاربودن و پرهیزگاری» را. من همیشه «خوددرستکارپنداری» را نوعی «بی‌همتادانستن خود» تلقی می‌کردم، اصطلاحی که به‌معنای متفاوت‌دانستن خود از تمام افراد دیگر است. در چنین حالتی، فرد تصور می‌کند که یک انسان استثنائی است و تمام مسائل زندگی او، حتی دست‌وپنجه نرم کردن او با اعتیاد، امری استثنائی است. من در آن زمان، چیزی را که اکنون می‌دانم نمی‌دانستم، فقط به خودم گفتم که به تواضع و فروتنی بیش‌تری نیاز دارم و باید کم‌تر به این فکر کنم که از دیگران بهتر و درست‌تر هستم و همیشه یک فرد استثنائی محسوب می‌شوم. مجبور شدم از این تصور خودم که «افرادی که با من مخالف هستند به اندازه‌ی من به افراد یا مسائل مختلف اهمیت نمی‌دهند»، دست بردارم. خیلی خنده‌دار است که تصور «من از همه بهترم» می‌تواند در عرض چند ثانیه، به «من بی‌ارزشم» تبدیل شود. رهاکردن احساس اول (بهتربودن از همه)، به‌تدریج باعث رهاشدن از احساس دوم (بی‌ارزش‌بودن) می‌شود.

با توجه به فضای سیاسی امروزی، درک این نکته بسیار حائز اهمیت است که خشم اخلاقی امروزی، با هدف افزایش شهرت و محبوبیت خود انجام می‌شود و با خشم ناشی از «خوددرستکارپنداری» مرتبط است. من باید در آن زمان، نسبت

به خشم اخلاقی آگاه‌تر و هوشیارتر می‌بودم و به‌جای ابراز آن، بر انجام‌دادن کار درست تمرکز می‌کردم. اگر این روزها پدیده‌ای وجود داشته باشد که شبیه به غلت‌زدن خوک در فضولات خودش است، این پدیده «خشم اخلاقی نمایشی» است، خصوصاً در شبکه‌های اجتماعی.

فصل سیزدهم

مکان‌هایی که برای ارزیابی خود در آن‌ها قدم می‌گذاریم



غرور، تکبر و تواضع

توصیه می‌کنم که عبارات «غرور» و «تواضع» را در گوگل جست‌وجو نکنید، مگر اینکه بخواهید با دریایی از نقل‌قول‌های الهام‌بخش مواجه شوید؛ از آیات کتاب مقدس گرفته تا بدترین پوسترهای انگیزشی شرکت‌ها در دهه‌ی ۱۹۸۰، به‌وفور در فضای اینترنت یافت می‌شوند و همه‌ی آن‌ها درباره‌ی اهمیت «فروتنی» و ماهیت خطرناک «غرور» صحبت می‌کنند. شما در فضای اینترنت نقل‌قول‌های الهام‌بخش زیادی درباره‌ی «تکبر» نمی‌بینید، اما اگر مقالات سیاسی سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ را جست‌وجو کنید، چنین مفهومی را به‌وفور در آن‌ها می‌یابید.

در این‌جا نکته‌ی مهمی مطرح است: اکثر نقل‌قول‌ها توضیحات اشتباهی را درمورد این مفاهیم ارائه می‌دهند. بیایید این اشتباهات را اصلاح کنیم.

«غرور نوعی احساس لذت یا تجلیل از خود است که به دستاوردها یا تلاش‌های ما مربوط می‌شود.»

«تکبر نوعی اغراق و باد در سر داشتن به‌خاطر توانایی‌های ذاتی خود است که بیش‌تر با احساس «نیاز به سلطه‌گری» مرتبط است، تا دستاوردهای واقعی.»

غرور

«غرور» نوعی احساس لذت یا تجلیل از خود است که به دستاوردها یا تلاش‌های ما مربوط می‌شود.

بسیاری از محققان، بین «غرور» و «تکبر» تمایز قائل می‌شوند. آن‌ها «غرور» را احساسی قلمداد می‌کنند که وقتی دستاورد یا موفقیتی را برای خود رقم می‌زنیم، آن را در وجود خود حس می‌کنیم. این غرور، نوعی غرور درست و اصیل است. غرور درست و اصیل معمولاً معنای مثبتی دارد و با توصیف‌های مثبتی ازجمله «دستاورد»، «مهارت»، «پیروزی»، «اعتمادبه‌نفس» و «ارزش قائل بودن برای خود» همراه است. این غرور، ارتباط مستقیمی با «عزت‌نفس» و ارتباط معکوسی با «تمایل به شرم» دارد.

دو محقق به نام‌های لیزا ویلیامز[۳۰۶] و جوئل دِیویس[۳۰۷] توضیح می‌دهند که ما احساس غرور را فقط در قبال دستاوردها و موفقیت‌هایمان پیدا نمی‌کنیم، بلکه «خانواده‌ای از تجربیات غرورآفرین» وجود دارند که می‌توانند این حس را در ما ایجاد کنند. من می‌توانم به‌خاطر موفقیت خودم، تو یا همه‌مان احساس غرور و افتخار داشته باشم.

اگر نگاهی به تمام تحقیقات انجام‌شده در این زمینه بیندازید، خواهید دید که غرور درست و اصیل یا به عبارتی، «داشتن احساس خوب به خود» احساس خوب و سالمی است. با این حال، روندا دِپرینگ که از اعضای گروه تحقیقاتی ماست، به این نکته اشاره می‌کند: «روش متداول دیگری نیز در به‌کارگیری واژه‌ی "غرور" وجود دارد که کاملاً هم با تحقیقات و تجربیات من مطابقت ندارد. مردم معمولاً عباراتی مثل "غرور، مانع من شد" را بر زبان می‌آورند. برای مثال، زمانی که فردی تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده است، شغلی را که احساس می‌کند از سطح توانایی‌های او پایین‌تر است، رد می‌کند. یا اینکه گاهی‌اوقات می‌گوییم: "او آن‌قدر مغرور است که از کسی کمک نمی‌گیرد"؛ مثلاً در موقعیتی که یک مرد زن‌وبچه‌دار، دچار مشکل مالی می‌شود و پیشنهاد والدین خودش برای قرض‌دادن پول به او را رد می‌کند.»

بعد از مطرح‌شدن این کاربرد واژه‌ی «غرور»، به این نتیجه رسیدیم که باید زمینه و برنامه‌ریزی لازم برای تحقیق

درباره‌ی آن را فراهم کنیم تا پی ببریم که چه عاملی باعث بروز چنین رفتارهایی می‌شود. این نوع رفتار، می‌تواند حاصل هر حس دیگری ازجمله تکبر، ترس، شرم یا داشتن حالت دفاعی باشد. درسی که از این موضوع گرفتم این بود که وقتی چنین رفتارهایی را می‌بینیم یا تجربه می‌کنیم، همچنان کنجکاو باشیم و برای کشف حقیقت تلاش کنیم. این‌گونه رفتارها، با «غرور درست و اصیل» جور درنمی‌آیند و احتمالاً نکات زیادی را در دل خود نهفته‌اند.

تکبر

«تکبر» نوعی اغراق و باد در سر داشتن به خاطر توانایی‌های ذاتی خود است که بیش‌تر، با احساس «نیاز به سلطه‌گری» مرتبط است تا دستاوردهای واقعی.

تکبر ارتباط معکوسی با «عزت‌نفس» دارد و با «خودشیفتگی» و «تمایل به شرم»، ارتباط مستقیم دارد. به زبان ساده‌تر، هرچقدر تکبر انسان بیش‌تر باشد، عزت‌نفس پایین‌تری دارد و میزان خودشیفتگی و تمایل به شرم در او بیش‌تر است.

«تسلط‌داشتن» که نوعی وضعیت است که از طریق پرخاشگری یا ارعاب به وجود می‌آید، نقش مهمی را در «تکبر» ایفا می‌کند. محققان دراین‌باره می‌نویسند: «"غرور متکبرانه" ممکن است باعث برانگیخته‌شدن رفتارها، افکار و احساساتی در جهت دست پیدا کردن به "تسلط کامل" شود، درحالی‌که "غرور درست و اصیل" می‌تواند در راستای برانگیختن رفتارها، افکار و احساساتی پیش برود که هدف آن‌ها دستیابی به شرافت، قدر و منزلت و اعتبار است.» من خیلی به عبارت «قدر و منزلت» علاقه ندارم، چون به نظرم واژه‌ای خودبینانه و خودپسندانه است. اما دانستن این نکته می‌تواند برای ما مفید باشد که «در تحقیقات و مطالعات، "قدر و منزلت" چیزی است که به دست می‌آید». رهبرانی که قدر و منزلت دارند، به‌خاطر مهارت‌ها یا دانش خود تحسین می‌شوند و از رهبرانی که با متوسل‌شدن به زور و تسلط پیدا کردن بر دیگران به قدرت می‌رسند، متمایز می‌شوند.

تکبر برای عده‌ای از ما انسان‌ها که شاهد و ناظر آن هستیم، احساس بد و ناخوشایندی دارد. با این حال، فردی که خودش تکبر دارد، به آن احساس خوب و خوشایندی دارد. فرد متکبر، باد در سرش می‌اندازد و نسبت به دیگران احساس برتری و بالاتر بودن می‌کند. علاوه بر این، فردی که دچار تکبر می‌شود، واقعاً اهمیتی نمی‌دهد که ما درباره‌ی او چه فکری می‌کنیم. محققان پی برده‌اند که تکبر می‌تواند میزان سلطه فرد بر دیگران را افزایش بدهد و جالب این‌جاست که سلطه‌داشتن بر دیگران، نیازی به «احترام یا پذیرش اجتماعی» ندارد. بنابراین، وقتی کسی را می‌بینید که از سر تکبر کاری

انجام می‌دهد یا رفتار تکبرآمیزی از خودش نشان می‌دهد، با خود فکر می‌کنید: «یعنی این فرد خودش متوجه نیست که رفتارش چه بازخورد بدی را برایش به همراه دارد؟» این نکته را به یاد داشته باشید که افراد متکبر، برای داشتن احساس خوب به رفتار خود، نیازی به دریافت‌کردن حس خوب از مخاطبشان ندارند. همان‌طور که قبلاً هم اشاره کرده‌ام، تکبر با «خودشیفتگی» ارتباط مستقیم دارد.

من در کتاب جرئت بسیار دراین‌باره صحبت کرده‌ام که چطور همه‌چیز، از فرهنگ فیس‌بوک و اینفلوئنسری(۲۲) گرفته تا رفتارهای دیوانه‌کننده‌ی سیاست‌مداران، باعث شده است که اصطلاح «خودشیفتگی» به نوعی ذهنیت و طرز فکر تبدیل شود. این خودشیفتگی به‌قدری در آگاهی اجتماعی افراد نفوذ کرده است که اکثر مردم آن را توأم با چندین الگوی رفتاری ازجمله خودبزرگ‌بینی، نیاز شدید به تحسین‌شدن و نداشتن حس همدلی می‌دانند (که این تصور آن‌ها درست است)؛ اما با این حال، تقریباً هیچ‌کس نمی‌داند که هر میزانی از این خودشیفتگی، برپایه‌ی «حس شرم» استوار است. خودشیفتگی مبتنی بر «شرم» است. درواقع، من خودشیفتگی را این‌طور تعریف می‌کنم: «خودشیفتگی، نوعی ترسِ مبتنی بر شرم ما از "معمولی‌بودن" است.»

خودشیفتگی، نوعی ترسِ مبتنی بر شرم ما از «معمولی‌بودن» است.

پاراگراف بعدی را آهسته و با دقت بخوانید. سپس یک بار دیگر آن را مطالعه کنید؛ چون مطلب بسیار تأثیرگذاری است.

تحقیقی که توسط جسیکا تِرِیسی[۳۰۸] انجام شده است، نشان می‌دهد:

داشتن دیدگاه‌های مثبت درباره‌ی خود آن‌قدر برای افراد خودشیفته ضروری است که نمی‌توانند برای داشتن این حس، به دستاوردهای واقعی خود بسنده کنند؛ چون دستاوردهای واقعی فرد مانع از تسلیم‌شدن او در برابر «شرم» و «عزت‌نفس پایین» او می‌شوند. افراد خودشیفته به‌جای بسنده‌کردن به این دستاوردهای واقعی، نوعی «غرور متکبرانه» فراگیر و جهانی را تجربه می‌کنند. این غرور متکبرانه، با ویژگی‌هایی مانند خودبزرگ‌بینی و خودپسندی همراه است و با «غرور درست

و اصیل» که مبتنی بر دستاوردهای فردی و جامعه‌پسند است، تفاوت دارد.

درظاهر این‌طور به نظر می‌آید که تکبر، روشی "مطمئن و خطاناپذیر" برای اثبات خود به دنیای پیرامون ما باشد؛ چون برای عملی‌ساختن آن هیچ نیازی به دستاورد، احترام و پذیرش اجتماعی نداریم. با این حال، برای "متکبر بودن" باید مهارت‌های مربوط به "قلدری‌کردن" را در وجود خود تقویت کنید و آمادگی این را داشته باشید که دیگران شما را یک فرد "احمق نادان" ببینند.

بهای انجام این کار (علاوه بر نکات منفی ذکرشده) این است که افراد متکبر، به احتمال زیاد اضطراب مزمنی را تجربه می‌کنند، درگیر پرخاشگری و خصومت می‌شوند، در روابط نزدیک و صمیمانه‌ی خود با مشکل مواجه می‌شوند، و درزمینه‌ی حمایت‌شدن از سوی جامعه، به مشکل برمی‌خورند.

جلوه‌ی بیرونی و ظاهری تکبر به چه صورت است؟ محققان می‌گویند که تکبر، الگوهای فیزیکی و جسمی تسلط‌داشتن را به نمایش می‌گذارد؛ یعنی فرد سرش را متمایل به‌سمت پایین می‌گیرد (به‌جای اینکه سرش را بالا بگیرد)، هنگام ایستادن پاهایش را با فاصله از هم قرار می‌دهد و کم پیش می‌آید که لبخند بزند. تصورکردن آن زیاد سخت نیست.

تواضع

من این بخش را با توضیح مفهوم «تواضع» به پایان می‌رسانم، تا اطلاعات انرژی‌بخش و مثبتی را در اختیارتان قرار بدهم. ریشه‌ی واژه‌ی «Hubris» که به‌معنای «تکبر» است و برای توصیف تمایل به تسلط پیدا کردن و بلندپروازی‌های افراطی استفاده می‌شود، به واژه‌ای یونانی برمی‌گردد. اما واژه‌ی «Humility» که به‌معنای «تواضع» است، از واژه‌ی لاتین «Humilitas» به‌معنای «تعادل‌داشتن و منطقی‌بودن» سرچشمه گرفته است. تواضع، در مقایسه با تکبر، سروصدای کم‌تری دارد، اما واقعی‌تر و اصیل‌تر از آن است. درضمن، درست مثل «غرور»، درمورد تواضع نیز برداشت‌های اشتباه زیادی در ذهن ما جای گرفته است.

«تواضع» به‌معنای داشتن آمادگی برای یادگیری، همراه با ارزیابی‌های متعادل و دقیق از موقعیت و شرایط خود، ازجمله نقاط قوت، نواقص و فرصت‌هایی برای رشدکردن است.

می‌توانم تواضع را در یک جمله خلاصه کنم که حین انجام تحقیقات مربوط به کتاب شهامت رهبری به آن رسیدم: «من این‌جا هستم تا آنچه را درست است درک کنم، نه اینکه حق با من باشد.»

نکته‌ای که در تعریف تواضع «نمی‌گنجد»، این است: کم‌اهمیت جلوه دادن خود یا دستاوردهای خود که به‌گفته‌ی محققان، این کار «افتادگی و شکسته‌نفسی» است، نه تواضع. همچنین، داشتن عزت‌نفس پایین، سربه‌زیری و اینکه انسان اجازه بدهد دیگران او را نادیده بگیرند یا از او سوءاستفاده کنند نیز در مفهوم «تواضع» جایی ندارد.

احساس تواضع، به‌معنای درک‌کردن موقعیت و شرایط خود، هم از لحاظ ارتباطاتی که با دیگران داریم و هم از لحاظ جایگاه خود در جهان هستی است. تفاوت «تواضع» با «غرور»، در نوع «تمرکز» آن‌هاست. وقتی احساس «غرور» می‌کنیم، تمرکز ما تماماً بر جنبه‌های مثبت یک دستاورد خاص معطوف می‌شود (که هنوز هم می‌تواند حس سالم، درست و سازنده‌ای باشد).

اصطلاح «تواضع فکری»، منحصراً به «تمایل به مورد توجه قرار دادن و بررسی اطلاعاتی که با طرز فکر کنونی ما همخوانی

ندارند» اشاره می‌کند. افرادی که از خود «تواضع فکری» نشان می‌دهند، فاقد اعتمادبه‌نفس یا فاقد عقاید شخصی نیستند. ممکن است این افراد عقاید قاطعانه و سفت و سختی داشته باشند، اما آمادگی شنیدن نظرات دیگران را نیز دارند. این افراد، کنجکاو هستند و تمایل دارند که هنگام روبه‌روشدن با اطلاعات جدید یا متضاد با دانسته‌های خود، عقاید و باورهایشان را تعدیل کنند. تواضع این امکان را به ما می‌دهد که وقتی اشتباهی می‌کنیم، به اشتباه خود اعتراف کنیم. در چنین موقعیتی، متوجه می‌شویم که اصلاح‌کردن اشتباه ما، مهم‌تر از نیاز به «اثبات» درست‌بودن عمل یا عقیده‌ی ماست.

حین اینکه این بخش را به پایان می‌بریم، امیدواریم که بتوانیم این باورهای اشتباه که «تکبر فقط شکلی ملایم و بی‌خطر از غرور است» و «تواضع نوعی ضعف محسوب می‌شود» را نیز کنار بزنیم و پشت‌سر بگذاریم.

«غرور» می‌تواند برای ما خوب و مفید باشد، «تکبر» خطرناک است و «تواضع» کلیدی برای دستیابی به اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی، و داشتن روابطی سالم و مناسب است.

من این‌جا هستم تا آن‌چه را درست است درک کنم، نه اینکه حق با من باشد.

ایجاد ارتباط معنادار

نظریه

نظریه‌پردازی‌کردن قبل از به‌دست‌آوردن داده‌ها و اطلاعات، اشتباه بزرگی است. اگر چنین اتفاقی بیفتد، فرد به‌شکل نامحسوسی به‌جای ارائه‌دادن نظریه‌هایی که با واقعیت مطابقت داشته باشند، شروع می‌کند به پیچ‌وتاب‌دادن واقعیت و جهت‌دادن به آن، به‌طوری که با نظریه‌های ارائه‌شده‌ی او تناسب پیدا کند.

ـ آرتور کانن دویل[۳۰۹]، داستان رسوایی در بوهم[۳۱۰]



روزی را که دکتر پائول رافول[۳۱۱]، استاد معرفت‌شناسی من، چرخه‌ی علم را روی تخته‌ی کلاس رسم کرد، هرگز فراموش نخواهم کرد. این اولین کلاس من در دوره‌ی دکترای مددکاری اجتماعی در دانشگاه هوستون[۳۱۲] بود و دیدن آن دایره روی تخته، من را یاد کتابی از دَن براون[۳۱۳] انداخت.

آن لحظه، اولین سرنخی بود که این دانشجوی دکترا (من) برای یافتن پناهگاه درونی خودش به دست آورد. دکتر رافول یکی از معدود اعضای هیئت‌علمی دانشگاه بود که من حتی بعد از اینکه به‌عنوان استادیار رسمی در آن دانشگاه استخدام شدم و همکار

شدیم، همچنان او را «دکتر» خطاب می‌کردم. او همیشه کت‌وشلوار و کراوات و یک کلاه بیسبال می‌پوشید و همیشه موقع صحبت‌کردن درباره‌ی چرخه‌ی علم، چشم‌هایش برق می‌زد. به نظر می‌آمد که در دلش می‌گوید: «تو الان نمی‌دانی که من راجع به چه‌چیزی صحبت می‌کنم، اما بعداً متوجه خواهی شد. همه‌چیز برایت روشن خواهد شد.»

من به‌عنوان یک محقق که با استفاده از روش نظریه‌ی مبنایی به مطالعه و تحقیق می‌پردازد، در قسمت پایین این دایره کار می‌کنم؛ یعنی رویکردی استقرایی را دنبال می‌کنم و نظریه‌هایی را طبق داده‌های عمدتاً کیفی، ارائه می‌کنم. گاهی‌اوقات، برای مطالعه‌ی یک موضوع از رویه‌ای کمّی نیز استفاده می‌کنم، اما عاشق زبان، واژه‌ها و داستان‌ها هستم. سپس، نظریه‌هایی که ارائه می‌دهم، اغلب اوقات با استفاده از روش‌های قیاسی و کمّی آزموده می‌شوند. بعضی از همکاران سنت‌گرای ما این‌گونه استدلال می‌کنند که رویکرد آن‌ها ارزشمندترین رویکرد است، اما امروزه این باور به‌شکل گسترده‌ای در ذهن محققان جای گرفته است که ما در فعالیت‌های خود به هردوی این رویکردها احتیاج داریم. ما نباید نظریه‌هایی را که فقط حدس و گمان هستند آزمایش کنیم و به آن‌ها متکی باشیم، به‌خصوص زمانی که صحبت از فرضیه‌سازی درمورد گروه‌هایی به میان می‌آید که کم‌تر معرفی و شناخته شده‌اند و اطلاعات بسیار کمی راجع به داستان زندگی آن‌ها و تجربیاتشان داریم. دردست‌داشتن یک نظریه‌ی مبتنی بر تجربه، سختی علم را دوچندان می‌کند. ارزش فعالیت علمی به این است که آن چرخه را به‌طور کامل رعایت کنیم (من فکر می‌کنم که اگر آهنگی مثل آهنگ التون جان[۳۱۴] به نام «چرخه‌ی زندگی»[۳۱۵] برای معرفی این «چرخه‌ی علم» داشتیم، این چرخه خیلی محبوب‌تر می‌شد).

واژه‌ی «نظریه» آن‌قدرها که به نظر می‌آید پیچیده نیست. همه‌ی ما نظریه‌هایی داریم. برای مثال، احتمالاً شما درباره‌ی الگوهای ترافیکی نزدیک منزل خود، یا دلیل اینکه گروهی در محل کارتان همیشه پروژه‌ها را دیر تحویل می‌دهند، یا اینکه چرا والدین شما شش ساعت قبل از پروازشان به فرودگاه می‌روند، نظریه‌هایی دارید. ما در تمام طول روز،

مشغول نظریه‌پردازی هستیم.
گمانم بهترین تعریف برای واژه‌ی «نظریه»، تعریفی است که فرِد کِرلینگر[۳۱۶]، دانشمند علم رفتارشناسی (یکی دیگر از آموزش‌های فوق‌العاده دکتر رافول) برای آن ارائه داده است. کِرلینگر نظریه را این‌طور تعریف می‌کند: «مجموعه‌ای از همسازه‌ها (مفاهیم)، تعاریف و گزاره‌های مرتبط باهم که با هدف تبیین و پیش‌بینی پدیده‌ها، دیدگاهی نظام‌مند از پدیده‌ها را به نمایش می‌گذارد و روابط بین متغیرها را مشخص می‌کند.»
اگر نظریه‌ی خود درباره‌ی ترافیک محل زندگی‌تان را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید، به احتمال قوی خواهید دید که این نظریه شامل گزاره‌ها و مفاهیمی می‌شود که برای به‌تصویرکشیدن آنچه در حال وقوع است، گرد هم می‌آیند (برای مثال، تعداد خودروهایی که در ساعات اوج شلوغی در خیابان هستند، تعداد صف‌های خودروهایی که از پارکینگ فروشگاه‌ها خارج می‌شوند، نیاز به‌قرارگرفتن چراغ راهنمایی در یک تقاطع شلوغ، محدوده‌ی یک مدرسه که تازه تأسیس شده است و...). نظریه‌پردازی، بخشی از «ساختن مفاهیم» است؛ یعنی روشی است که با استفاده از آن، روابط بین متغیرهای مختلف را توضیح می‌دهیم.
تنها تفاوت بین نظریه‌های روزمره‌ی ما درباره‌ی نحوه‌ی عملکرد پدیده‌های پیرامون ما و نظریه‌های تحقیقات استقرایی که من انجام می‌دهم این است که نظریه‌های من برپایه‌ی شواهد یا داده‌هایی است که آن‌ها را با روش‌های قاعده‌مندی جمع‌آوری و تجزیه‌وتحلیل می‌کنیم. ما ترافیک را مشاهده می‌کنیم، تعداد خودروها را می‌شماریم، اطلاعات و داده‌های مربوط به شهر را جمع‌آوری می‌کنیم، زمان‌بندی چراغ‌های راهنمایی را ثبت می‌کنیم، گزارش تصادفات را بررسی می‌کنیم، با ساکنان آن محله مصاحبه می‌کنیم و نظریه یا فرضیه‌ای ارائه می‌دهیم. مثلاً می‌گوییم: «اگر فلان کار را انجام بدهیم، این تغییر، اثر مثبتی بر کاهش ترافیک خواهد داشت.» هنگامی که این نظریه در تمام دنیا منتشر می‌شود، ممکن است همکاران محقق من نیز به دنبال من حرکت کنند و با نصب علامت‌های ایست موقت و چراغ‌های راهنمایی در معابر و تجزیه‌وتحلیل نتایج، آن نظریه را به‌صورت قیاسی آزمایش

کنند. بخشی از زیبایی چرخه‌ی علم، ماهیت تکراری آن است؛ محققان نظریه‌ها و فرضیه‌ها را بارها و بارها از پایین این چرخه به بالا و از بالا به پایین آزمایش می‌کنند. به این ترتیب، یافته‌های تحقیقاتی تکامل پیدا می‌کنند و سطح درک ما از پدیده‌ی موردنظر، به «حقیقت» نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شود. امکان دارد این‌طور به نظر بیاید که یافته‌های ما پیوسته در حال تغییر هستند یا یافته‌های اولیه‌ی ما اشتباه بوده‌اند. اما در اکثر موارد، داده‌ها و اطلاعات جدید باعث می‌شوند درک و شناخت دقیق‌تری از داده‌های قبلی خود پیدا کنیم. این فرایند، همان «چرخه‌ی علم» است دوست من. (راستی، واقعاً از التون جان و برندی کارلیل[۳۱۷] می‌خواهم که با همکاری هم یک آهنگ درباره‌ی «چرخه‌ی علم» بسازند. بی‌صبرانه منتظرم!)

دشمنان نزدیک

حال که شما را مجبور کرده‌ام تا مبانی اولیه‌ی ساخت یک نظریه را یاد بگیرید، می‌خواهم نظریه‌ی جدیدی را با شما درمیان بگذارم که از همان ابتدا نقطه‌ی اوج و بالاترین هدف کار من بوده است. درواقع، پایان‌نامه‌ی من درباره‌ی «ارتباط» است. این پروژه‌ی جدید من، نظریه‌ای درباره‌ی ایجاد یک ارتباط معنادار است.

با اینکه این نظریه‌ی جدید را براساس مطالعات قبلی‌ام ارائه داده بودم، احساس می‌کردم که چیزی کم است؛ تکه‌ای از پازل که تا زمانی که انجام این تحقیق را آغاز نکرده بودم، نمی‌توانستم آن را به‌طور کامل درک کنم. این تکه‌ی گم‌شده، کشف مجدد مفهومی بودایی درمورد «دشمنان نزدیک» بود. مطالعه‌ی مفهوم «دشمنان نزدیک»، من را از آن غار تاریک تحقیقاتی بیرون آورد و هرچه بیش‌تر درباره‌ی آن مطالعه می‌کردم، بیش‌تر پی می‌بردم که سال‌هاست قدرت و نقش این مفهوم در توضیح رفتارهای انسانی را دست‌کم گرفته‌ام.

در فصل هفتم این کتاب توضیح دادم که ما «ترحم» را دشمن نزدیک «شفقت» می‌دانیم؛ اما قبل از اینکه به این نظریه‌ی جدید بپردازم، می‌خواهم سطح عمیق‌تری از این مفهوم را شرح بدهم. چندین نویسنده و محقق که من نوشته‌ها و فعالیت‌های آن‌ها را تحسین می‌کنم و هرازگاهی به مطالب آن‌ها رجوع می‌کنم، ازجمله کریستین نِف، کریس گِرمِر[۳۱۸] و جک کورنفیلد[۳۱۹]، درباره‌ی «دشمنان نزدیک» مطالبی نوشته‌اند. برای اینکه این مفهوم را به‌خوبی درک کنیم، با خودم فکر کردم که بهتر است تعریفی متفاوت و چند مثال را از آن ارائه بدهم.

کریس گرمر در مقاله‌ای بسیار پربار و به‌موقع به نام «دشمنان دور و نزدیک شفقت شدید»[۳۲۰]، نوشته است:

دشمنان نزدیک، حالت‌هایی از یک احساس هستند که درظاهر کیفیتی مطلوب از آن احساس را با خود دارند، اما درواقع، کیفیت ضعیفی از آن را در خود دارند. دشمنان دور، «برعکس» چیزی هستند که ما درصدد رسیدن به آن هستیم. برای مثال، دشمن نزدیک «محبت عاشقانه»، «اغراق در بیان احساسات» است. دشمن دور «محبت عاشقانه»، «بدخواهی» است؛ چون «بدخواهی»

دقیقاً متضاد «محبت عاشقانه» است. به همین شکل، دشمن نزدیک «شفقت»، «ترحم» است و دشمن دور آن، «ظلم» است.
بدون عبارات «دشمن دور» و «دشمن نزدیک»، بدون دردست‌داشتن ابزاری برای بررسی جزئیات موجود در احساسات و بدون خودآگاهی، تفاوت بین احساسی که مایل به ابراز آن هستیم و دشمنان نزدیک آن‌ها کار دشوار و ظریفی خواهد بود. اما این نوع ظرافت، تفاوت بین «از صمیم قلب و با دل و جان» و «با قلبی شکسته» را پیش‌بینی می‌کند.
جک کورنفیلد توضیح می‌دهد که "دشمنان نزدیک"، ممکن است از لحاظ ویژگی‌هایی که باور داریم اهمیت زیادی دارند، شبیه هم به نظر بیایند و حتی ممکن است آن‌ها را باهم اشتباه بگیریم، اما این احساسات باهم فرق دارند و اغلب اوقات باعث می‌شوند احساس خود را به حالتی ضعیف‌تر از چیزی که واقعاً هست، بروز بدهیم. او دراین‌باره می‌نویسد: «دشمنان نزدیک نشان می‌دهند که برداشت اشتباه از "معنویت" و یا استفاده‌ی غلط از آن، می‌تواند ما را از "زندگی" جدا کند.»
هنگامی که این جمله‌ی آخر را خواندم، مجبور شدم آن را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنم و حدوداً بیست بار دیگر بخوانم:
«دشمنان نزدیک، نشان می‌دهند که برداشت اشتباه از "معنویت" و یا استفاده‌ی غلط از آن، می‌تواند ما را از "زندگی" جدا کند.»
من معنویت را به‌عنوان این باور عمیق تعریف می‌کنم که «ما انسان‌ها، اتصال و ارتباط جدایی‌ناپذیری با یکدیگر داریم و این اتصال، توسط نیرویی عظیم‌تر و قدرتمندتر از خودمان در بین ما ایجاد شده است.» من دوستانی دارم که آتئیست هستند و هر روز ارتباطی جدانشدنی را تمرین می‌کنند. آن‌ها وقتی می‌بینند که کسی آسیب‌دیده و غمگین است، غمگین می‌شوند و می‌دانند تا زمانی که همه‌ی ما آزاد نباشیم، هیچ‌کدام از ما آزاد نخواهیم بود. من دوستانی دارم که بی‌وقفه درمورد تورات و انجیل صحبت می‌کنند و روی تیشرت‌هایشان جملاتی از کتاب مقدس می‌نویسند، با این حال به درد و رنج هیچ‌کسی جز خودشان اهمیت نمی‌دهند و حتی با غم‌های نزدیکان خودشان هم ارتباط برقرار نمی‌کنند. به این نکته اشاره کردم، چون ما

در این کتاب راجع به دین و مذهب صحبت نمی‌کنیم، بلکه درباره‌ی «روح سرکوب‌نشدنی انسانی» صحبت می‌کنیم.
وقتی به جمله‌ی کورنفیلد نگاه می‌کنم و به بیش از بیست سال تحقیق خودم درزمینه‌ی «ارتباط» فکر می‌کنم، آن را به این شکل تعبیر می‌کنم:
«دشمنان نزدیک احساسات» یا تجربیات شخصی ما ممکن است شبیه به هم به نظر بیایند و حتی حس کنیم که مثل هم هستند، اما درنهایت ما را به سمت‌وسویی سوق می‌دهند که از ماهیت و جوهره‌ی اصلی خود و از یکدیگر، جدا می‌شویم. اگر درباره‌ی این «دشمنان نزدیک احساسات» آگاهی نداشته باشیم، امکان دارد به‌جای اینکه پیوند جدایی‌ناپذیر بین همه‌ی مردم را تقویت کنند، به جدایی ما از خودمان و دیگران دامن بزنند.
این نکته، بسیار ثقیل و مهم است. برای اینکه این مفهوم را واقعاً و با تمام وجود خود درک کنیم، می‌خواهم مثال‌های نقل‌شده‌ی بیش‌تری از زبان کورنفیلد را برای شما توضیح بدهم.
کورنفیلد درباره‌ی «عشق» می‌نویسد:
دشمن نزدیک «عشق»، «وابستگی» است. «وابستگی»، نقاب «عشق» را بر چهره می‌زند. مثلاً فردی می‌گوید: «من این شخص را دوست دارم (چون به بخشی از وجود او نیاز دارم).» یا «اگر من را دوست بداری، من هم تو را دوست خواهم داشت. من تو را دوست دارم، اما فقط درصورتی‌که آن‌طور که من می‌خواهم باشی.» این احساس، «سرشاربودن از عشق» نیست. این احساس، «وابستگی» است و در آن تمسّک و ترس وجود دارد. در عشق حقیقی، قدرت اختیار و انتخاب، ارزش و احترام، و تحسین وجود دارد. در وابستگی، اجبار و تحت فشار قرار دادن طرف مقابل به چشم می‌خورد و مملو از نیاز، درخواست و تملک است.
او درباره‌ی «خونسردی» می‌نویسد:
دشمن نزدیک «خونسردی»، «بی‌تفاوتی» یا «بی‌احساس‌بودن» است. اگر بگوییم «من خیلی به این موضوع علاقه‌مند و وابسته نیستم. مهم نیست که چه اتفاقی می‌افتد، چراکه همه‌چیز گذراست»، امکان دارد فرد آرام و متینی به نظر برسیم. در این حالت، درظاهر به نظر می‌آید که احساس آرامش خاصی داریم؛ چون از تجربیات و انرژی‌های موجود در زندگی

کناره‌گیری می‌کنیم. اما «بی‌تفاوتی»، مبتنی بر «ترس» است.
«خونسردی» به‌معنای کناره‌گیری نیست، بلکه نوعی تعامل متعادل با تمام جنبه‌های زندگی است. «خونسردی» به‌معنای پذیرابودن تمام جنبه‌های زندگی، با آرامش و آسودگی ذهن و پذیرش تمام پدیده‌های زیبا و وحشتناک طبیعت است.
من به مفهوم «دشمنان نزدیک» نیاز داشتم، چون وقتی صحبت از ایجاد روابط معنادار به میان می‌آید، «دشمنان دور»، یعنی احساسات متضاد و مخالف، در اکثر مواقع مانع و چالش مهمی بر سر راه ما به حساب نمی‌آیند. دشمنان دور به‌راحتی قابل تشخیص هستند و ما تصور نمی‌کنیم «احساساتی که دشمن دور هم هستند» مفهوم یکسانی دارند؛ چون تفاوت‌های بین آن‌ها واضح است. «دشمنان نزدیک» که شبیه و نزدیک هم به نظر می‌رسند، می‌توانند روابط ما را خراب کنند و ما را به‌سوی تنهایی و درد و غم سوق بدهند. درضمن، به دلیل اینکه این احساسات مخفی و پنهان هستند، اغلب اوقات آن‌ها را در دل خود می‌ریزیم و فکر می‌کنیم که حتماً مشکل از ما است. «دشمنان نزدیک» می‌توانند احساس «دست‌کاری‌شدن افکار و ادراک خود» و یا «فریفتگی ادراکی»(۲۳) را در فرد ایجاد کند. البته «دشمنان دور» نیز به روابط آسیب می‌رسانند، اما شما آن آسیب را به‌شکل واضح و روشنی می‌بینید.

نظریه‌ای مبنایی درباره‌ی ایجاد ارتباط معنادار

ایجاد ارتباط معنادار، عملی شجاعانه و آسیب‌پذیر است که مستلزم «اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی، شجاعت همراه و هم‌قدم شدن با دیگران، و مباشرت‌داشتن بر موضوع و داستان پیش رو» است. من قصد ندارم شما را قدم‌به‌قدم در تمام عناصر این نظریه پیش ببرم؛ چون درمورد اکثر آن‌ها، هر فردی خودش باید برای خودش توضیح بدهد و اکنون زبان مخصوص این کار را فرا گرفته‌اید. اما می‌خواهم مروری کلی بر این موضوع داشته باشم و شما را با مفاهیم جدیدی آشنا کنم. حین صحبت درمورد این نظریه، خواهید دید که هریک از سه دسته‌ی اصلی که از ایجاد ارتباط معنادار حمایت و پشتیبانی می‌کنند، «دشمنان دور و نزدیک خود را دارند»؛ مجموعه‌مهارت‌هایی که از آن دسته‌ها حمایت و پشتیبانی می‌کنند هم همین‌طور.

ایجاد اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی

من اصطلاح «اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی» را در کتاب شهامت رهبری معرفی کرده‌ام. درس اصلی کتاب شهامت رهبری این است که این «ترس» نیست که مانع از شجاعت ما می‌شود، بلکه «رفتارهایی که حکم زره را برای ما دارند» مانعی بر سر راه شجاعت ما به‌شمار می‌روند و روش مخصوص ما برای حفاظت از خود در مواقعی هستند که احساس «عدم اطمینان» یا «ترس» پیدا می‌کنیم.

«رفتارهایی که حکم زره را برای ما دارند»، ما را از ارائه‌ی تصویری از خود که با ارزش‌هایمان همسو هستند، بازمی‌دارند. زمانی که یاد می‌گیریم این‌گونه رفتارهای را بشناسیم و آن‌ها را از وجود خود حذف کنیم، آن‌ها را با «اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی» جایگزین می‌کنیم. چند سال پیش که مطالبی را درمورد این مفهوم نوشتم، هنوز در ابتدای راه و در مسیر رشد و تکامل قرار داشت. این مفهوم، در آن زمان فقط شامل سه ویژگی بود: «توانایی گله و شکایت کردن توأم با آسیب‌پذیری»، «کنجکاوماندن» و «تمرین‌کردن مهارت‌های جدید». تصویری که اکنون از این مفهوم می‌بینید، بسیار کامل‌تر و دارای ویژگی‌های بیش‌تری است. درضمن، حدس می‌زنم که طی چند سال آینده همچنان روی این مفهوم کار خواهیم کرد.



مجموعه مهارتهای شماره «یک» برای ایجاد ارتباط معنادار

دشمنان دور	دشمنان نزدیک	مجموعه مهارتهای لازم برای ایجاد ارتباط معنادار
محافظت از حس ظریف و شکننده «ارزشی که برای خود قائل هستیم.»	حس «دانستن» و تلاش برای اثبات خود	ایجاد اعتماد به نفس متعادل و منطقی (یادگیری و ارتقا دادن خود)
تخلیه و برون ریزی هیجانات، دلسرد کردن و یا تسلیم شدن	شکل دادن و جهت دادن به احساسات،برای هماهنگ ساختن آنها با چیزی که از قبل می دانیم	بلد بودن و بکارگیری زبان تجربیات و احساسات انسانی
انتخاب کردن یک زره برای خود و یا ترجیح دادن راحتی و دغدغه نداشتن،به شجاع بودن	عدم پذیرش داشتن احساس لطمه دیدن، اندوه و ترس: «همه چیز مرتب است»	تمرین شجاعت
دلسرد کردن، تخلیه و برون ریزی هیجانات توأم با آسیب پذیری	نشان دادن آسیب پذیری و یا اجتناب از آن	گله و شکایت کردن توأم با آسیب پذیری
ابراز بی تفاوتی کردن، بی علاقه بودن و گرفتن حالت دفاعی به خود	به چالش کشیدن و سرزنش کردن، بیشتر از کشف کردن و مشارکت کردن	کنجکاو ماندن
تکبر و وادار کردن دیگران به انجام کاری	اشتباه گرفتن «افتادگی» و «حس ناامنی و عدم اطمینان» با «تواضع»	تمرین تواضع
اسیر شدن در حس ترس و شرم	محافظت کردن از خود از طریق کمال گرایی	متعهد بودن به کسب مهارت و تمرین کردن
داشتن حس جدایی و قطع ارتباط با خود	فکر کردن به هیجانات و ابراز آنها، بدون اینکه واقعاً احساسشان کنیم	احساس داشتن ارتباط با خود

یادداشت:

طراحی از گوین آنونگ دان

مجموعه مهارتهای شماره « دو » برای ایجاد ارتباط معنادار

دشمنان دور	دشمنان نزدیک	مجموعه مهارتهای لازم برای ایجاد ارتباط معنادار
دور شدن و فاصله گرفتن فیزیکی	کنترل کردن مسیر	تمرین شهامت همراه و هم قدم شدن
تخلیه و برون ریزی هیجانات، دلسرد کردن و تسلیم شدن	شکل دادن و جهت دادن به احساسات، برای هماهنگ ساختن آنها با چیزی که از قبل می دانیم	بلد بودن و بکارگیری زبان تجربیات و احساسات انسانی
ناتوانی در محافظت از خود و تمرکز بر خود	ابراز نگرانی کردن، در عین تلاش برای کنترل کردن دیگری یا ایجاد فاصله	متعهد بودن به تمرکز کردن بر دیگری
داشتن رفتار ظالمانه و یا ایجاد فاصله و جدایی، قطع ارتباط کردن و رفتار کردن با دیگران، به شیوه ای که انگار نامرئی هستند.	ترحم ورزیدن و مقایسه کردن رنج های خود با دیگری	تمرین شفقت
ایجاد فاصله، جدایی، قطع ارتباط کردن و رفتار کردن با دیگران، به شیوه ای که انگار نامرئی هستند.	ناتوانی در دلسوزی کردن و سایر ناتوانی های مرتبط با همدلی	تمرین همدلی

یادداشت:

ادامه مجموعه مهارتهای شماره «دو» برای ایجاد ارتباط معنادار

دشمنان دور	دشمنان نزدیک	مهارتهای لازم برای ایجاد ارتباط معنادار
دور شدن جسمی و فیزیکی	کنترل کردن مسیر	تمرین شهامت همراه و هم قدم شدن
قضاوت کردن	تظاهر به پرهیز از قضاوت، اما در اصل قضاوت کردن، مقایسه کردن، سرزنش کردن و فاصله گرفتن	تمرین پرهیز از قضاوت
غلبه کردن و تسلط پیدا کردن بر افراد به واسطه قدرت	«کمک کردن» از طریق تلاش برای کنترل کردن افراد، دیدگاه های آنها و نتیجه و مقصد موضوع	استفاده از قدرت مشترک و قدرت فردی
تعامل برقرار نکردن و قطع ارتباط	تبادل داشتن، برقرار کردن ارتباط برای کسب برخی مزایا، وفق دادن خود و یا کنترل کردن موقعیت	برقرار کردن ارتباطی واقعی
داشتن حس اسارت و کشیدن دیوار بین خود و دیگری	داشتن حس اسارت در رابطه و ایجاد فاصله	تعیین حد و مرز و احترام گذاشتن به آنها

یادداشت:

مجموعه مهارتهای شماره «سه» برای ایجاد ارتباط معنادار

دشمنان دور	دشمنان نزدیک	مهارتهای لازم برای ایجاد ارتباط معنادار
ارزش قائل نشدن برای داستان و موضوع و آسیب رساندن به حس اعتماد نسبت به دیگران و خود	تظاهر به ارتباط برقرار کردن، در عین تحریک قطع ارتباط	تمرین مباشرت داشتن بر داستان و موضوع
تخلیه و برون ریزی احساسات، دلسرد کردن و تسلیم شدن	شکل دادن و جهت دادن به احساسات، برای هماهنگ ساختن آنها با چیزهایی که از قبل می دانیم	بلد بودن و بکارگیری زبان تجربیات و احساسات انسانی
ابراز بی تفاوتی، بی علاقه بودن، نادیده گرفتن و یا بی ارزش دانستن موضوع	ایجاد فاصله و جدایی، از طریق تکیه بر دانسته های قبلی، پند و نصیحت دادن و تلاش برای حل مشکل	گله و شکایت کردن، همراه با گوش دادن به داستانها و موضوعات طرف مقابل، کشف حقیقت و کنجکاو ماندن
دامن زدن به بی اعتمادی روایی، تحقیر کردن و بی ارزش دانستن هویت خود و دیگران	قطع ارتباط از طریق غلبه روایی خستگی روایی (از طریق تأیید کردن نمایشی و غیرواقعی)	ایجاد ارتباط روایی، اذعان داشتن و تأیید کردن

یادداشت:

ایجاد اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی، براساس تعهد به یادگیری و ارتقای خود انجام می‌گیرد. دشمن نزدیک این حالت، «تکیه بر دانسته‌های قبلی خود و تلاش برای اثبات درست‌بودن آن‌ها» است. در فرهنگ ما این‌طور جا افتاده که فوراً «تکیه بر دانسته‌های قبلی خود و تلاش برای اثبات درست‌بودن آن‌ها» را با «اعتمادبه‌نفس» اشتباه می‌گیریم؛ اما این کار

در اصل نشان می‌دهد که ارزش بسیار کمی برای خود قائل هستیم. ظریف و شکننده بودن «ارزشی که برای خود قائل هستیم»، دشمن دور «اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی» است. شکننده‌بودن این حس «ارزش قائل شدن برای خود»، باعث می‌شود تلاش کنیم تا به هر قیمتی از خودمان محافظت کنیم.

آخرین مهارتی که در این دسته‌بندی قرار می‌گیرد، احساسِ داشتن ارتباط و «تجسم»(۲۴) با وجود خود است. هرچقدر هم که درباره‌ی اهمیت «تجسم و دربرگرفته‌شدن» و اتفاقی که هنگام قطع ارتباط کردن با خود برای ما می‌افتد صحبت کنیم، بازهم کم است. بسل ون دِرکولک[۳۲۱]، محقق برجسته درزمینه‌ی تروما، در کتاب خود به نام بدن امتیاز خود را حفظ می‌کند[۳۲۲]، می‌نویسد: «افرادی که قربانی تروما می‌شوند، تا زمانی که با احساسات بدن خود آشنا نشوند و با آن‌ها دوست نشوند، قادر به بهبودیافتن نخواهند بود.

وحشت‌کردن بدین معناست که شما در بدنی زندگی می‌کنید که دائماً مراقب و آماده‌ی واکنش نشان دادن است. افراد خشمگین، در بدن‌هایی خشمگین زندگی می‌کنند. بدن قربانیان کودک‌آزاری، تا زمانی که راهی برای رسیدن به احساس آرامش و امنیت پیدا نکنند، متشنج و در حالت دفاعی قرار خواهد داشت. برای ایجاد تغییر، لازم است که فرد از احساسات خود و نحوه‌ی تعامل بدن خود با دنیای اطرافش آگاه شود. خودآگاهی جسمی و فیزیکی، نخستین گام در راستای رهایی از ظلم‌های گذشته است.»

ون دِرکولک در ادامه‌ی صحبت خود توضیح می‌دهد: «ذهن این فرد نیاز به آموزش مجدد دارد تا حس‌های جسمی و فیزیکی خود را احساس کند. بدن او نیز به کمک نیاز دارد تا بتواند نوازش‌ها و لمس‌های جدید و مثبت را تاب بیاورد و از آن‌ها لذت ببرد. افرادی که فاقد آگاهی احساسی و عاطفی هستند، با تمرین می‌توانند احساسات جسمی و فیزیکی خود را با رویدادهای روان‌شناختی و روحی خود مرتبط سازند. سپس، به‌تدریج می‌توانند با خودشان ارتباط برقرار کنند.»

اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی، مبتنی بر یادگیری و کنجکاوی است و حتی با بدن ما نیز مرتبط است. برای بسیاری از ما، ازجمله خود من، زندگی‌کردن در ذهن و جداشدن کامل از بدن،

آسان‌تر است. اما چنین زندگی‌ای بهای سنگینی دارد و بهای آن بی‌خوابی، آسیب‌دیدن، خستگی و بی‌حوصلگی، افسردگی و اضطراب است. بدن ما روش‌های قدرتمندی را برای جلب توجه ما در اختیار دارد.

پرِنتیس همفیل[۳۲۳]، نویسنده، فعال درزمینه‌ی «تجسم و دربرگرفته‌شدن»، سازمان‌دهنده‌ی سیاسی و درمانگری برجسته است. او یکی از بنیان‌گذاران و مدیر «مؤسسه‌ی تجسم»[۳۲۴] و پروژه «ابتکار تجسم سیاه»[۳۲۵] است. من درزمینه‌ی «تجسم»، چیزهای زیادی از پرِنتیس آموخته‌ام و فکر می‌کنم تعاریفی که او و همکارانش ارائه داده‌اند، به واژه‌هایی که در ادامه مطالعه خواهید کرد، روح زندگی دمیده‌اند:

پرِنتیس «تجسم» را این‌طور تعریف می‌کند: «آگاهی‌داشتن از حس‌ها (حواس) و عادات بدن ما و باورهایی که اطلاعات گوناگونی را به این حس‌ها و عادات منتقل می‌کنند. تجسم، مستلزم توانایی احساس‌کردن حس‌های بدن ماست و اینکه اجازه بدهیم این حس‌ها در بدن ما وجود داشته باشند. این آگاهی تجسم‌یافته، برای تطبیق‌یافتن مجدد اعمال و رفتار ما با باورهایمان، ضروری است.»

پرِنتیس و همکارانش، «نبود تجسم» را به این شکل تعریف می‌کنند: «آگاهی‌نداشتن از حس‌ها، عواطف و هیجانات خود، یا سرکوب‌کردن آن‌ها، و یا برتری‌دادن افکارمان بر احساسمان. نبود تجسم، اغلب اوقات به ایجاد ناسازگاری بین اعمالی که در دنیای بیرون انجام می‌دهیم و باورها و عقاید درونی ما منجر می‌شود.»

این قسمت از مطلب آن‌ها که راجع به ناهماهنگی ارزش‌ها و عقاید است، منطقی است؛ چون برای خود من، بهترین چراغ هشداری که نشان می‌دهد از ارزش‌هایم فاصله گرفته‌ام، بدنم است. نمی‌توانم این احساسم را دقیق توصیف کنم، اما احساس می‌کنم که در چنین مواقعی، از حالت عادی خارج می‌شوم؛ مثل مواقعی که در یک خیابان طویل در مرکز شهر، ناگهان چشمتان به چراغ قرمز می‌افتد، انگار بدنم از روال عادی و همیشگی خودش خارج می‌شود.

پرِنتیس در گزارش‌های خود می‌نویسد: «عاداتی که در ما تجسم

پیدا می‌کنند، کارهایی هستند که آن‌ها را بیش از هر چیز دیگری تمرین می‌کنیم؛ ما چه آگاه باشیم و چه نباشیم، همیشه در حال تمرین‌کردن چیزی هستیم. هنگامی که دچار "نبود تجسم" در ارتباط با احساسات خود می‌شویم یا از آن‌ها جدا می‌شویم، به‌راحتی می‌توانیم به اعمالی عادت کنیم که به آن‌ها اعتقاد نداریم یا برایمان ارزشی ندارند.»

ما تبدیل به همان چیزی می‌شویم که انجام می‌دهیم، حتی زمانی که آن عمل، با چیزی که می‌خواهیم باشیم فرسنگ‌ها فاصله داشته باشد. بدن ما معلم و پیام‌آور ماست و توجه ما را به چیزهایی که با ذهن و روح خود دریافت می‌کنیم و به آن تبدیل می‌شویم، جلب می‌کند. به همین خاطر است که باید یاد بگیریم چطور گوش بدهیم و به همین دلیل است که «اعتمادبه‌نفس منطقی و متعادل»، مستلزم «تجسم» است.

تمرین همراه و هم‌قدم شدن با دیگران

دومین دسته‌ی اصلی، **تمرین‌کردن شهامت همراه و هم‌قدم شدن با دیگران** است. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در نظریه‌های مبنایی، نام‌گذاری دسته‌ها و ویژگی‌ها به‌گونه‌ای است که داده‌ها را به‌طور دقیق منعکس کند و با تجربیات واقعی زندگی مردم، همخوانی داشته باشد. هنگامی که به این دسته فکر می‌کردم، از خودم پرسیدم: «تمرکزکردن بر دیگران، استفاده از زبان برای برقراری ارتباط، شفقت‌داشتن، همدلی‌کردن و قضاوت‌نکردن، به چه معناست؟» به‌محض اینکه شروع به فکرکردن درمورد این سؤال کردم، دوباره یاد پایان‌نامه‌ام افتادم. نام نظریه‌ای که از پایان‌نامه‌ام استخراج کردم، «Acompañar» است و در زبان اسپانیایی به‌معنای «همراهی» است. پایان‌نامه‌ی من، تحقیقی درباره‌ی چگونگی کمک به متخصصان برای ایجاد و حفظ ارتباط با افرادی است که این متخصصان به آن‌ها خدمت می‌کنند. رویکردی که آنچه را من از داده‌های پیش رویم آموختم، به بهترین نحو منعکس می‌کرد، عبارت «همراهی» بود؛ رویکردی مرتبط با سازمان‌دهی و عدالت اجتماعی که از نهضت الهیات آزادی‌بخش آمریکای لاتین[۳۲۶] سرچشمه گرفته است. این رویکرد، نوعی تعهد به بودن در کنار افراد است، نه فشارآوردن به آن‌ها برای پیش‌رفتن در سمت‌وسویی خاص. همچنین، این رویکرد به‌معنای داشتن همبستگی با افراد است.

تمرکزداشتن بر دیگران، استفاده از زبان برای برقراری ارتباط، تمرین شفقت، همدلی‌کردن و قضاوت‌نکردن، با تمام اصول «همراهی» همخوانی کامل ندارند، اما با «تمرین شهامت همراهی و هم‌قدم شدن» کاملاً همخوانی دارند.

دشمن نزدیک «همراه و هم‌قدم شدن»، «کنترل‌کردن مسیر» است. ممکن است گاهی‌اوقات به نظر برسد و احساس کنیم که یک نفر با ما همراه است، اما او درواقع سعی دارد که خود ما و یا نتیجه و مقصد موضوع را کنترل کند. گمانم اکثر ما این کار را بیش‌تر از میزانی که فکر می‌کنیم و قبول داریم، انجام می‌دهیم. برای مثال، فرزند من به منزل می‌آید و به‌خاطر مشکلی که در مدرسه برای او و دوستانش پیش آمده، ناراحت

است. هنگامی که معلم آن‌ها مشغول درس‌دادن بوده، فرزند من و دوستانش باهم حرف زده‌اند و معلمشان به آن‌ها گفته که این کار، بی‌احترامی است. من سعی می‌کنم که در این تجربه‌ی فرزندم کنار او باشم، اما بلافاصله متوجه می‌شوم نگران این موضوع هستم که معلم فرزندم درمورد او چه فکری می‌کند و بدتر از آن، معلم فرزندم درمورد من به‌عنوان والد این بچه، چه فکری می‌کند. به این ترتیب، در این لحظه به‌جای بودن در کنار فرزندم و «همراهی» با او، سعی می‌کنم اوضاع و نتیجه‌ی آن را کنترل کنم. پاک یادم می‌رود که از فرزندم بپرسم دقیقاً چه اتفاقی افتاده یا با دقت به فرزندم توجه کنم تا ببینم چه احساسی دارد؛ بنابراین به‌جای اینکه به فرزندم بگویم «من می‌خواهم در این وضعیتی که پیش آمده کنار تو باشم»، می‌گویم: «باید همین الان برای معلمت ایمیل بفرستی و از او عذرخواهی کنی. چه فکری پیش خودت کردی که سر کلاس او با دوستت حرف زدی؟»

یک بار از آنه لَمِت[۳۲۷] شنیدم که گفت: «کمک‌کردن، سمت زیبا و آفتابی "کنترل" است.» بله، دقیقاً همین‌طور است. امکان دارد همه‌ی ما، یعنی افرادی که در دوران رشد خود از دیگران مراقبت کرده‌ایم و سعی داشته‌ایم تا محیط اطراف خود را مدیریت کنیم، به‌طور پیش‌فرض و ناخودآگاه تمایل داشته باشیم که مسیر زندگی و وقایع را کنترل کنیم، بدون توجه به اهداف و مقاصد بزرگ و مهم، و بدون درنظرگرفتن آن‌ها، خصوصاً زمانی که پای حداکثر منافع همه درمیان باشد. سؤالی که همیشه در چنین مواقعی پیش می‌آید، این است که «شما از حداکثر منافع چه کسی محافظت می‌کنید؟» همراه و هم‌قدم شدن باهم به‌معنای تمرکزداشتن بر دیگران است. اما کنترل به‌معنای تمرکزداشتن بر خود است. تصور کنید در کنار این جمله‌ام، شکلک‌هایی به‌شکل مضطرب و با پوزخندی عصبی و نگران گذاشته‌ام.

«کنترل‌کردن مسیر» در زمینه‌های فرهنگی نیز به چشم می‌خورد. برای مثال، سیاست‌مدارانی که مردم را در رنج و عذاب می‌بینند و به‌جای اینکه واقعاً «کنار آن‌ها» و «همراه و هم‌قدم با آن‌ها» باشند و احساس درک‌شدن و تنهانبودن را در آن‌ها ایجاد کنند، درواقع از احساسات و

عواطف این مردم برای منافع سیاسی و نفوذ خود استفاده می‌کنند، این رویه را در پیش گرفته‌اند. این افراد به مردم می‌گویند: «من درد و رنج‌های تو و سختی‌هایت را می‌بینم. تو مستحق چنین وضعیتی نیستی. من می‌دانم مقصر چه کسی است و می‌دانم که چگونه باید آن‌ها را وادار کنیم تا تقاص پس بدهند.»

این دشمن نزدیک «همراه و هم‌قدم شدن»، به‌قدری فریبنده است که اغلب اوقات به اندازه‌ی دشمن دور آن، یعنی «دورشدن و فاصله‌گرفتن» خطرناک است.

«قدرت» یکی دیگر از عناصر «همراه و هم‌قدم شدن» است و هرچقدر درمورد آن صحبت کنیم، بازهم کم است. گمانم علت پیچیده‌بودن مفهوم قدرت این است که ما واکنش‌های منفی و عجیبی به واژه‌ی «قدرت» نشان می‌دهیم، حتی اگر همه‌ی مردم به ما بگویند که «ناتوانی (نداشتن قدرت)» یکی از دردناک‌ترین و غم‌انگیزترین تجربیات انسانی است. تعریف موردعلاقه‌ی من از قدرت، تعریفی است که مارتین لوتر کینگ جونیور[۳۲۸] از آن ارائه داد. او در سخنرانی‌ای که در سال ۱۹۶۸ برای کارگران و پاکبانان اعتصاب‌کرده‌ی شهر ممفیس انجام داد، قدرت را «توانایی دستیابی به هدف و اثرگذاری بر فرایند تغییر» تعریف کرد. این تعریف، ماهیت قدرت را ذاتاً خوب یا بد نمی‌داند و این ویژگی، با چیزهایی که من در فعالیت‌ها و مطالعاتم آموخته‌ام، همخوانی دارد. چیزی که قدرت را خطرناک می‌کند، «نحوه»ی استفاده از آن است.

غلبه‌کردن و تسلط پیدا کردن بر افراد به‌واسطه‌ی قدرت، پدیده‌ی خطرناکی است؛ چون در این صورت، فرد از نفوذ نامتناسب و نامتوازن برای دستیابی به منافع خود استفاده می‌کند، حتی زمانی که این امر فعالیت، پویایی و یا شرافت و شأن دیگران را زیر سؤال می‌برد و پست و بی‌ارزش می‌کند.

وب‌سایت جاست اسوشیتس[۳۲۹]، شبکه‌ای فعال در چندین حوزه‌ی گوناگون و متشکل از فعالان، سازمان‌دهندگان، مربیان و محققان، در یکی از مقالات خود به نام «ایجاد تغییر: قدرت»[۳۳۰] سه نوع قدرت موجود در چهارچوب نهضت‌ها و عدالت اجتماعی را تعریف می‌کند. زمانی که به همراهی و هم‌قدم

شدن با دیگران فکر می‌کنیم، دانستن این سه تعریف به ما کمک زیادی می‌کند.

- **قدرت مشترک:** مبتنی بر حمایت متقابل، همبستگی، همکاری و به‌رسمیت شناختن و احترام‌گذاشتن به تفاوت‌هاست.
- **قدرت فردی:** برپایه‌ی این باور استوار است که هر فردی، قدرت ایجاد تفاوت را دارد.
- **قدرت درونی:** تعریف این قدرت عبارت است از توانایی تشخیص تفاوت‌ها و احترام‌گذاشتن به آن‌ها. این قدرت، مبتنی بر پایه و اساسی قوی، متشکل از «ارزش قائل شدن برای خود» و «خودشناسی» است.

زمانی‌که از مسند قدرت درونی خودمان عمل می‌کنیم، با به چالش کشیده شدن فرضیات و باورهای قدیمی خود، ابراز مخالفت با وضعیت موجود و پرسیدن این سؤال که آیا راه دیگری وجود دارد که به نفع همه باشد یا نه، مشکلی نداریم و این کارها را به‌راحتی انجام می‌دهیم.

«فاصله‌گرفتن» که دشمن دور «همراه و هم‌قدم‌شدن با دیگران» محسوب می‌شود، هم رفتارهای بی‌ارزش‌کننده و هم رفتارهای سلطه‌جویانه، ازجمله نادیده‌گرفتن، حذف‌کردن از گروه، تسلط پیدا کردن و ساختن دیوار بین خود و دیگری (چه به‌معنای واقعی و چه مجازی) را باهم در خود جای داده است. اگر شما تمام ستون‌های مربوط به دشمن نزدیک و دشمن دور را باهم ترکیب کنید، به ابزار جالبی برای ارزیابی سیاست دست پیدا کرده‌اید. ترکیب «کنترل» و «تسلط پیدا کردن به‌واسطه‌ی قدرت» و زدن نقاب «ارتباط» بر چهره‌ی این ترکیب، بسیار مخرب و نابودگر است.

تمرین مباشرت‌داشتن در موضوع و داستان پیش رو

قصد دارم این بخش را با بیان این نکته آغاز کنم که چندین سال درباره‌ی موضوعی اشتباه فکر می‌کردم. من به‌مدت دودهه مدام گفته‌ام: «ما انسان‌ها باید احساسات و عواطف را بشناسیم و درک کنیم، تا بتوانیم آن‌ها را در وجود خود و دیگران تشخیص بدهیم.» بدون اغراق می‌گویم که این جمله را هزاران بار بر زبان آورده‌ام و هزاران بار هم از محققان دیگر شنیده‌ام. خب، حالا اجازه بدهید به مسیر اصلی صحبتم

برگردم: من دیگر معتقد نیستم که ما می‌توانیم وجود احساسات و عواطف را در افراد دیگر تشخیص بدهیم، صرف‌نظر از اینکه چقدر احساسات و عواطف انسانی را درک کرده و درباره‌ی آن شناخت داریم و یا چقدر زبان این احساسات و تجربیات را بلد هستیم.
حتماً می‌پرسید چرا دیگر باور ندارم که ما می‌توانیم احساسات و عواطف را در وجود دیگران شناسایی کنیم؟ به دو دلیل:

احساسات و تجربیات بسیار زیادی هستند که به یک صورت، یعنی به‌شیوه‌ی یکسانی نمایان می‌شوند. هیچ راهی وجود ندارد که از طریق آن بتوان فقط با مشاهده‌ی گریه‌ی یک فرد تشخیص داد که اشک‌های او از اندوه، یأس، ناامیدی و یا دلخوری سرچشمه می‌گیرند. به‌هیچ‌وجه نمی‌توان چنین تشخیصی داد.
شیوه‌ی ما در ابراز و نشان‌دادن چیزی که احساس و تجربه می‌کنیم، می‌تواند متفاوت و منحصربه‌فرد باشد، درحالی‌که تحقیقات نشان می‌دهند برای تعداد معدودی از احساسات و عواطف، حالات چهره‌ی جهانی و ثابتی وجود دارند.

پس چگونه پی ببریم که دیگران چه احساسی دارند؟ از آن‌ها می‌پرسیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم با «اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی» با طرف مقابل ارتباط برقرار کنیم، با او تعامل داشته باشیم و با او همراه و هم‌قدم شویم. وقتی این فرد به ما می‌گوید که چه احساسی دارد، چه اتفاقی برای او افتاده و از چه‌چیزی می‌ترسد یا به چه‌چیزی اشتیاق دارد، به صحبت‌های او گوش فرا می‌دهیم و به مباشر معتمد داستان یا موضوع پیش‌آمده‌ی او تبدیل می‌شویم.
مباشرت در داستان یا موضوع پیش‌آمده، به‌معنای ارج‌نهادن به ماهیت مقدس آن داستان و موضوع، یعنی داستان‌ها و موضوعاتی که ما بیان می‌کنیم و یا از دیگران می‌شنویم، و دانستن این نکته است که چیز باارزشی به ما سپرده شده است یا چیز باارزشی داریم که باید رفتاری توأم با احترام، احتیاط و مراقبت با آن داشته باشیم.
ما از طریق بیان‌کردن داستان‌ها و موضوعات پیش روی خود برای کسانی که حق و

اجازه‌ی شنیدن آن‌ها را دارند و مورد اعتماد هستند، آن هم فقط در مواقعی که آمادگی این کار را داریم، به مباشران خوبی برای داستان‌ها و موضوعات خود تبدیل می‌شویم. همچنین، زمانی که دیگران از احساسات و تجربیات خود برای ما می‌گویند، از طریق گوش‌دادن، کنجکاوبودن، تأییدکردن و باورکردن حرف‌های آن‌ها، تبدیل به مباشر خوبی برای داستان‌ها و موضوعات آن‌ها می‌شویم.

دشمن نزدیک «تمرین مباشرت در داستان و موضوع»، «تظاهر به برقراری ارتباط در عین تحریم‌کردن و قطع ارتباط» است. تظاهر به برقراری ارتباط یا «ارتباط نمایشی»، به این معناست که ما وانمود می‌کنیم به موضوع بحث علاقه داریم یا به آن توجه نشان می‌دهیم، اما در اصل حس درونی ما چیز دیگری است و همین موضوع، قطع ارتباط و جدایی را تحریک می‌کند. بیش‌ترین مشکلاتی که اکثر ما در این زمینه با آن‌ها دست‌به‌گریبان هستیم، عبارت‌اند از: همه‌چیزدان پنداشتن خود، پند و نصیحت دادن و تلاش برای حل مشکل. البته «تلاش برای حل مشکل» می‌تواند مفید واقع شود، چون بعضی افراد واقعاً از ما کمک می‌خواهند. بهترین نوع مباشرت‌کردن در چنین مواقعی این است که فقط بگوییم: «از اینکه این موضوع را با من درمیان گذاشتی، ممنونم. چه نوع حمایتی می‌تواند برایت مفید واقع شود؟ من می‌توانم گوش شنوایی برای حرف‌هایت باشم، به تو کمک کنم تا این مشکل را حل کنی و یا هر کار دیگری را که نیاز داشته باشی برایت انجام بدهم. خودت به من بگو که ترجیح می‌دهی چه‌کار کنم.»

بزرگ‌ترین تهدید برای مباشرت در داستان و موضوع، دو دشمن نزدیکِ ایجاد «اعتماد رِوایی» (اعتماد برای نقل داستان) هستند که عبارت‌اند از: «غلبه‌ی روایی» و «خستگی روایی». در این حالت، زمانی که نسبت به صحبت‌های طرف مقابل احساس معذب‌بودن و بی‌علاقگی می‌کنیم، یا زمانی که بر موضوع بحث غلبه می‌کنیم و آن را به‌سمت خودمان یا درکی که از موضوع داریم سوق می‌دهیم، به‌جای ایجاد اعتماد از طریق تصدیق‌کردن، تأییدکردن و باورکردن حرف‌های طرف مقابل، او را طرد و از ادامه‌ی بحث دلسرد می‌کنیم. در تصاویر کارتونی

که گوین برای ما درست کرده است و در صفحات بعدی خواهید دید، مثال‌هایی از بی‌علاقگی جزئی تا دلسردکردن را خواهید دید. اگر افکار ما به‌شکل حباب‌هایی در بالای سرمان ظاهر می‌شدند، نوشته‌هایی شبیه به «این خیلی ناراحت‌کننده است» یا «من آن‌قدری به تو اهمیت نمی‌دهم که داستانت برایم مهم باشد»، یا «در حال حاضر دیگر تحمل شنیدن این حرف‌ها را ندارم» در آن‌ها نمایان می‌شد. اگر دلیل خستگی ما از شنیدن صحبت‌های فرد، مورد دوم باشد، بهتر است این موضوع را رک و صریح به او بگوییم، تا اینکه با رفتارهایمان ارزش داستان و موضوع او را پایین بیاوریم.

عجیب به نظر می‌آید، اما ممکن است حتی از بیان‌کردن داستان خودمان نیز خسته شویم. اغلب اوقات، علت این امر این است که درمورد مهم‌بودن داستان و موضوع خود اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی نداریم و یا حین بیان آن، به خودمان اعتماد و اطمینان نداریم. خسته‌شدن از مباشرت‌کردن در داستان یک فرد و متوقف‌ساختن آن، می‌تواند حس خیانت‌دیدن را در او ایجاد کند و خسته‌شدن از بیان‌کردن داستان خود، می‌تواند این احساس را در ما ایجاد کند که به خودمان خیانت کرده‌ایم.

«غلبه‌ی روایی» مشکلی بزرگ در دنیای ماست. این پدیده، بر گفت‌وگوهای دونفره و گفت‌وگوهای فرهنگی اثر می‌گذارد. در غلبه‌ی روایی، به‌جای اینکه شنونده و مباشر خوبی برای یک داستان باشیم، موضوع بحث را ربوده و آن را بر خودمان متمرکز می‌کنیم. این نوع قرارگرفتن در کانون توجه و تمرکز بحث، به شکل‌های مختلفی اتفاق می‌افتد، ازجمله: تغییردادن تمرکز بحث به‌سمت خودمان، زیر سؤال بردن یا باورنکردن حرف‌های طرف مقابل به دلیل اینکه با تجربیات شخصی ما تفاوت دارند و یا بی‌ارزش و کم‌اهمیت جلوه دادن تجربه یا احساس او، چون ما را معذب، یا بدتر از آن، «شریک جرم و همدست» او می‌کند. وقتی ما حقیقت‌داشتن داستان کسی را رد می‌کنیم، یعنی دقیقاً نقطه‌ی پایان خود در داستان او را رقم زده‌ایم. اغلب اوقات، دلیل کار ما این است که به‌طور مخفیانه خود را در مرکز داستان او قرار داده‌ایم و غلبه‌ی روایی، در این‌جا به‌معنای محافظت از نفس، رفتار یا

امتیازات خودمان است. هرچقدر تجارب واقعی ما درباره‌ی موضوع مورد بحث تنوع کم‌تری داشته باشند، احتمال اینکه خود را درگیر «غلبه‌ی روایی» یا «خستگی روایی» کنیم بیش‌تر است. یک نمونه‌ی فرهنگی از «غلبه‌ی روایی»، جنبش «جان سیاه‌پوستان اهمیت دارد»[۳۳۱] است. این جنبش، جنبشی درباره‌ی مسئولیت‌پذیری در تأیید «اهمیت جان انسان‌ها» است که سعی دارد توجه عموم را به خشونتی که علیه افراد سیاه‌پوستان اعمال می‌شود، جلب کند. اما گروهی از سفیدپوستان به‌جای گوش‌دادن، درک‌کردن و باورکردن داستان‌هایی که از بی‌عدالتی، نژادپرستی سیستمی و درد و رنج روایت می‌شوند، بر مفهوم «جان همه‌ی افراد اهمیت دارد» و «جان آبی‌ها اهمیت دارد»[۳۳۲] تمرکز کرده‌اند. در اولین جنبش، هیچ حرفی از «زندگی سفیدپوستان و پلیس‌ها اهمیت ندارد» به میان نیامده بود، اما آخرین جنبش، آخرین تلاش برای برداشتن تمرکزها و توجه‌ها از جنبش «جان سیاه‌پوستان اهمیت دارد»، غلبه‌کردن بر آن و تغییر جهت تمرکز و اذهان عمومی بود.

مباشرت‌کردن نیز مانند همدلی، به این معنا نیست که خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم، بلکه به‌معنای کنجکاوبودن و ایجاد «اعتماد روایی» است؛ چون آن‌ها دارند از تجربه‌ی خود در بودن در آن جایگاه برای شما می‌گویند. مباشرت‌کردن، بدین معناست که وقتی دیگران به شما می‌گویند که یک تجربه برای آن‌ها چه معنایی دارد، حرف آن‌ها را باور کنید. دشمن دور «اعتماد روایی»، «دامن‌زدن به بی‌اعتمادی و بی‌ارزش‌ساختن و کم‌اهمیت جلوه دادن انسانیت دیگران و خود ما» است. چرا خود ما؟ چون زمانی که در قبال داستان‌های دیگران بی‌تفاوت و بی‌ملاحظه باشیم، انسانیت خودمان را هم بی‌ارزش می‌کنیم و زیر سؤال می‌بریم. تصاویر کارتونی زیر، براساس نمایشی که من و آیکو بته[۳۳۳] در پادکست شهامت رهبری اجرا کردیم، تهیه شده است.



می دانم که قطعاً در آنجا ظاهر هیچ کسی مثل من نیست؛ اما حتی زمانی که داشتم پروژه ام را ارائه می دادم، هیچ کس از من سؤالی نپرسید. آنها به جای من، به در و دیوار نگاه می کردند. حتی وقتی که صحبتم تمام شد و جملات تحسین آمیز می گفتند، این جملات را در حالی که به برد نگاه می کردند، بر زبان می آوردند.


غلبه روایی
من مطمئنم که تو کارت را عالی انجام داده ای. حتی من هم بعد از یک رویداد یا جلسه مهم، حساس می شوم.
خب، به نظر می آید که کمی حساس شده ای. فکر نمی کنی که داری اغراق می کنی؟


ایجاد ارتباط معنادار
تو داشتی پروژه ارائه میدادی و کسی نگاهت نکرد؟ آنها به بر٘د نگاه می کردند و از تو سؤال نپرسیدند؟
بسیار خب، می خواهم این اتفاق را مرور کنیم تا متوجه شوم که ماجرا را درست فهمیده ام.


غلبه روایی
حتما باید بیایند و عذرخواهی کنند، چون در گروه من هیچ کس حق ندارد با بقیه اینطور رفتار کند. من از تو حمایت میکنم، خواهر.
چه افتضاحی! الان با تمام آن افراد تماس می گیرم تا بیایند و از تو عذرخواهی کنند، عزیزم


و شما نقش ناجی را ایفا کردید، اما من هنوز هم احساس میکنم که کسی صدایم را نشنیده است
اما شما اصلا صبر نکردید تا از من بپرسید که به چه کمکی نیاز دارم. شما یک راست به سمت حل مشکل رفتید و الان هم احساس خوبی دارید.
واقعا احساس خوبی دارم.
دختر سلیدپوست قهرمان
بهترین مدیر دنیا


ایجاد ارتباط معنادار
فکر کنم حس نامرئی بودن، یکی از دردناکترین تجربیاتی است که در طول زندگی ام تجربه کرده ام.
احساس میکنم که باید این موضوع را بررسی کنیم، اما اول میخواهم بدانم که تو به چه حمایتی نیاز داری و چطور میتوانیم باهم این موضوع را حل کنیم.مهمتر از آن، وقتی برای حل این موضوع تلاش میکنی، من چطور میتوانم از تو حمایت کنم.
میتوانم به هر شکلی که بخواهی، از تو حمایت کنم. بابت اتفاقی که افتاده، متأسفم. میدانم که تو کارت را خوب انجام داده ای و میدانم که برای آن پروژه، زحمت زیادی کشیدی.
ایجاد اعتماد روایی، بدین معنا بود که تجربه او را، در اولویتی بالاتر از آسودگی و راحتی خودم قرار بدهم و نقش کسی را ایفا کنم که می خواهد به واقعیت پی ببرد و بیاموزد، نه کسی که همه چیز دان است. لازم بود هردوی ما آسیب پذیر و شجاع باشیم.
دیگر احساس ضعف نمیکنم، اما کمی زمان برد و لازم بود مدیریم کمی درون نگری و خودکاوی کند تا بتواند با من همراه شود.

زبان و ارتباط معنادار

همان‌طور که در مثال‌های ارائه‌شده می‌بینید، بلدبودن و به‌کارگیری زبان احساسات و تجربیات انسانی، بخش مهم و کلیدی تمام دسته‌بندی‌هایی است که از «برقراری ارتباط معنادار» حمایت می‌کنند. مطالب این کتاب را در همین‌جا و با بیان این مفهوم مهم به پایان می‌بریم. هنگامی که این داده‌ها را به دست آوردیم، با خودم گفتم: «لعنتی، من نمی‌توانم کتابی درمورد "ارتباط معنادار" بنویسم، بدون اینکه نوعی واژه‌نامه یا خلاصه‌ای از واژه‌های مرتبط با احساسات و تجربیات انسانی را در آن جای بدهم.» پی‌بردن به این موضوع که دستیابی به «زبان احساسات» و استفاده از آن برای ایجاد اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی، همراه و هم‌قدم شدن با دیگران و مباشرت در داستان ضروری است، به‌طرز عجیبی برای من شوکه‌کننده بود و خواهد بود. حتی اگر می‌دیدم که «زبان» را به‌عنوان هسته‌ی اصلی و مرکزی یکی از این سه مورد معرفی کرده‌اند، تعجب نمی‌کردم؛ اما اینکه «زبان» هسته‌ی اصلی هرسه‌ی این موارد است، نشانگر قدرت و اهمیت آن است.

همان‌طور که در تصاویر می‌بینید، دشمن نزدیک «دانستن و به‌کاربردن زبان»، «شکل‌دادن و جهت‌دهی به یک احساس، برای هماهنگ‌ساختن آن با چیزهایی که از قبل می‌دانیم» است. ما احساسات مهم و پر از جزئیاتی مثل «یأس» یا «ناامیدی» را تجربه می‌کنیم و آن‌ها را با هر زبانی که می‌خواهیم، مثلاً با واژه‌هایی مثل «خشم» یا «عصبانیت» بیان می‌کنیم. اما این کار باعث می‌شود که ما توانایی بسیار کمی در به‌اشتراک‌گذاشتن چیزهایی که تجربه می‌کنیم، ازجمله کمک‌گرفتن یا بررسی مؤثر تجربیات خود، داشته باشیم. این عمل، دشمن نزدیک «بلدبودن و به‌کارگیری زبان احساسات و تجربیات انسانی» است؛ چون با این کار شاید بتوانیم راجع به احساسات خود صحبت کنیم و آن‌ها را به اشتراک بگذاریم، اما نمی‌توانیم آن‌ها را تسکین بدهیم یا درمان کنیم؛ چون زبان محدودی را انتخاب کرده‌ایم. دشمن دور «بلدبودن و به‌کارگیری زبان احساسات و تجربیات انسانی»، یکی از این سه مورد است: «تخلیه و برون‌ریزی احساسات»، «دلسردکردن» و یا

«تسلیم‌شدن». دسترسی نداشتن به زبان، بدین معناست که ما در رنج و عذاب هستیم، احساس تنهایی می‌کنیم و نمی‌توانیم آنچه را اتفاق می‌افتد، بیان کنیم. در قسمت پیشگفتار این کتاب مثالی زدم و گفتم سعی کنید درحالی‌که دهانتان را با چسب نواری بسته‌اند، درد طاقت‌فرسایی را که در شانه‌های خود حس می‌کنید، برای پزشک خود توضیح دهید. محدودیت‌های موجود در ناتوان‌بودن در توضیح و بیان احساس خود، باعث ایجاد سطح غیرقابل تحملی از ناامیدی می‌شوند.

با اینکه در دوران رشد و بلوغ خودم لحظات سختی را تجربه کردم، اما در آن لحظات موهبت‌های بی‌شماری نیز نصیبم شد. گاهی‌اوقات احساس می‌کنیم که در زندگی ما یا سختی هست، یا موهبت و خوشی. اما در این کتاب یاد گرفتیم که هردوی آن‌ها می‌توانند خوب و مفید باشند و اغلب اوقات هم همین‌طور است. یکی از باارزش‌ترین موهبت‌ها و هدیه‌های زندگی‌ام را مادرم به من داد. او به ما یاد داد که هرگز از درد و رنج، روی‌گردان نشویم و از آن اجتناب نکنیم. این درس، ساده و واضح بود:

- از درد و رنج روی‌گردان نباش و آن را پست و بی‌ارزش ندان.
- وانمود نکن که غم‌ها و رنج‌ها را نمی‌بینی.
- به چشم‌های دیگران نگاه کن...
- حتی وقتی که دردهای آن‌ها طاقت‌فرساست.
- و زمانی‌که درد و رنجی می‌بینید و اندوهگین می‌شوید، افرادی را پیدا کنید که می‌توانند به چشم‌های شما نگاه کنند.

ما نیاز داریم که بدانیم تنها نیستیم، به‌خصوص زمانی که آسیبی می‌بینیم یا غمی بر دل ما می‌نشیند.

حتی الان که حدود پنجاه سال دارم، خودم را درگیر همان سؤالاتی می‌دانم که در زمان کودکی‌ام برای من گیج‌کننده بودند: چرا ما این همه درد و رنج را به همدیگر تحمیل می‌کنیم و چرا وقتی تنها راه رسیدن به آن سوی سختی‌ها و مشکلات مواجه‌شدن با آن‌هاست، از این مواجهه اجتناب می‌کنیم و از درد و رنج خود فاصله می‌گیریم؟ نمی‌دانم چرا درک این موضوع، این‌قدر سخت است؛ من از آسیب‌پذیربودن فرار می‌کنم، درست مثل کسی که تحت تعقیب است. اعتراف می‌کنم که واقعاً همین‌طور است، البته این حالت، این روزها در وجودم خیلی کم‌تر شده است. این حالت، فقط انرژی بیش‌تری از آدم می‌گیرد و در مقایسه با مواجه‌شدن با لطمه‌ای که به او وارد شده یا غم و اندوه او، هیجانات و احساسات بیش‌تری را در وجود او ایجاد می‌کند.

انجام این تحقیق و نوشتن این کتاب به من آموخت که احساسات و تجربیات ما لایه‌هایی از بیولوژی، بیوگرافی، رفتارها و پیشینه‌ی ما هستند. هر روز، احساسات و تجربیات ما در

بدنمان نمایان می‌شوند و براساس اینکه اهل کجا هستیم و چطور بزرگ شده‌ایم، شکل می‌گیرند. این احساسات و تجربیات، نحوه‌ی ظاهرشدن ما در برابر دیدگان مردم را تعیین می‌کنند و هر احساسی، پیشینه و ماجرای منحصر به خود را دارد.

درک و شناخت این احساسات و تجربیات، وظیفه‌ی مهم ما در زندگی است. هرچقدر بیش‌تر درمورد آن‌ها یاد بگیریم و اطلاعات کسب کنیم، می‌توانیم نکات عمیق‌تری را درباره‌ی آن‌ها کشف کنیم.

همچنین، نکته‌ای را یاد گرفته‌ام که نحوه‌ی پیش‌رفتن من با زندگی روزمره را تغییر داده است: ارتباط ما با دیگران، فقط می‌تواند به اندازه‌ی ارتباط ما با خودمان عمیق باشد. اگر هم ندانم و نفهمم که کی هستم و به چه‌چیزی نیاز دارم، چه‌چیزی را می‌خواهم و چه‌چیزی را باور دارم، نمی‌توانم وجود خودم را با شما به اشتراک بگذارم.

من نیاز دارم که با خودم و بدن خودم ارتباط داشته باشم و بدانم که چه‌چیزی باعث می‌شود زنده و فعال باشم. به این طریق، شروع به ایجاد اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی می‌کنم؛ اعتمادبه‌نفسی که برای زندگی‌کردن در این جهان و ایجاد ارتباطات معنادار با دیگران، به آن نیاز دارم. قبل از انجام این تحقیق و نوشتن این کتاب، به صرف وقت و انرژی برای برقراری ارتباط با خودم، به اندازه‌ی کافی اهمیت نمی‌دادم. اگر بعد از برقراری ارتباط با دیگران به نکته‌ی مجهولی برمی‌خوردم، آن را امری اختیاری و غیرضروری تلقی می‌کردم. این شیوه نتیجه‌بخش نبود و حالا دلیل آن را متوجه شده‌ام.

در این زندگی، غم‌ها و اضطراب‌هایی باورنکردنی را خواهیم شناخت و در عین حال، عشق و لذتی وصف‌ناپذیر را تجربه خواهیم کرد. روزهای کسل‌کننده، لحظات هیجان‌انگیز، ناامیدی جزئی، خشم آتشین، شگفتی و سردرگمی را تجربه خواهیم کرد. طبیعتِ وحشی و همواره در حال تغییر «احساسات و تجربیات»، قلب‌های ما را خراش می‌دهد، قوی می‌کند، فرسوده می‌کند و مشتاق می‌سازد.

امید من این است که آن سرزمین مستحکم و استوار را در درون

خود پیدا کنیم، آن ساحلی که وقتی احساس می‌کنیم هیچ‌گونه پیوندی نداریم و سرگردان هستیم، لنگرگاه امنی را در اختیار ما قرار می‌دهد. هرچقدر اعتمادبه‌نفس و اطمینان بیش‌تری داشته باشیم که می‌توانیم به‌سمت آن پناهگاه برویم، ماجراجویی‌های ما جسورانه‌تر می‌شوند و ارتباط بیش‌تری را با خود و دیگران برقرار می‌کنیم.
موهبت واقعی یادگرفتن زبان احساسات، تمرین‌کردن این فرایند و ایجاد روابط معنادار این است که می‌توانید بدون ترس از گم‌شدن، به هرجایی که بخواهید بروید و در هر مکانی قدم بگذارید. حتی زمانی که نمی‌دانیم کجا هستیم یا به کجا می‌رویم، با دردست‌داشتن نقشه‌ای مناسب، می‌توانیم راه بازگشت به قلب خود و حقیقی‌ترین نفس خود را پیدا کنیم.

تقدیر و تشکر

اگر گروه عظیمی از افراد خستگی‌ناپذیر برای محقق‌شدن تألیف و چاپ این کتاب تلاش نمی‌کردند، دستیابی به این هدف غیرممکن بود و امکان نداشت الان این کتاب در دست شما باشد. تحقیقات انجام‌شده، هنر و طراحی، برنامه‌ریزی، ساخت سایت جدید، ویراستاری و تولید، برنامه‌ریزی منتشرکردن و توزیع، قراردادها، همه و همه مثل یک معجزه به انجام رسیدند و سپاس و قدردانی من از تمام این عزیزان، وصف‌ناپذیر است.

گروه آموزش و پژوهش برنه براون: با تشکر از اِلِن آلی، سوزان بارال، بثنی بلومر، کوکی بوئکر، روندا دیرینگ، لارن امرسون، کریستین انیارت، مارگاریتا فلورز، لارن اسمیت فورد، بارت گویلن، استِیسی هالیستر، زِهرا جاوید، چارلز کایلی، برایان لانگوریا، ماردوک مکینِن، لورا مِیز، الیزابت نیوئل، تاتی رِزنیک، گابی رودریگز، آشلی براون رویز، ترِزا سمپل، نایدا سانچز، پائولا سانچز والدز، کاترین شولتز، تارا سیتارام، آنه استوبر، دونا وَن وُرث، کارن والروند و گنیا ویلیامز. شما عزیزان عجیب‌ترین، شجاع‌ترین و مهربان‌ترین ارتش روی زمین هستید! بدون شما قادر به انجام این کار نبودم و نمی‌خواستم که بدون شما آن را به انجام برسانم. از همه‌ی شما ممنونم که دستیابی به این هدف را برای من ممکن ساختید.

گروه تحقیقاتی: با تشکر از روندا، اِلِن و پائولا؛ از هرسه‌ی شما به‌خاطر سخت‌کوشی و محبت بی‌دریغ و بی‌کرانتان سپاسگزارم. روندا، ممنونم که همیشه پشتیبان من بودی و در پروژه‌ی «۸۷ احساس و تجربه‌ی انسانی»، کنارم بودی.

گروه انتشارات رَندوم هَوس[۳۳۴]**:** از ویراستارم، بن گرینبرک کمال تشکر را دارم. تو فوق‌العاده بامزه و باهوش و کمی هم شوخ‌طبع هستی، سلیقه‌ی خوبی در موسیقی داری و تاکو می‌خوری. اگر این کارهای بامزه‌ی تو نبود، باید از شدت فشار کار گریه می‌کردیم. تو بهترینی.

از گروه انتشارات رندوم هوس، باربارا باخمن، ماریا بریکل، کاترین بوکاریا، جینا سنترِلو، نانسی دلیا، بنجامین دریِر، کارن جیتِنسکی، لیزا فیوئر، باربارا فیلِن، ملیسا

فولدز، آیلِت گرونسپِکت، لورن نُوِک، جو پرز، تام پری، ساندرا شورسِن، کایلی سابِروال، اندی وارد، استِیسی ویت‌کرَفت و ترزا زورو نیز سپاسگزارم. به‌خاطر اینکه باعث می‌شدید احساس کنم انتشارات رندوم هوس خانه‌ی دوم من است، ممنونم. می‌دانم که چاپ‌کردن چنین کتابی، چه تلاش و زحمت فراوانی را می‌طلبد. از صمیم قلب، قدردان زحمات شما هستم.

گروه آقای ویلیام موریس[۳۳۵]: از سوزان گلاک، تریسی فیشر، کِیتلین ماهونی و تمام اعضای گروه ویلیام موریس کمال تشکر را دارم. سپاسگزارم و امیدوارم در کنار هم همچنان به تغییردادن دنیا بپردازیم! البته بعد از اینکه کمی استراحت کردیم.

گروه جهانی پریری[۳۳۶]: از مایک و وندی هاستر سپاسگزارم. شما مثل خانواده‌ی من هستید. به‌خاطر حضور همیشگی، شجاعت و باورهای عالی و زیبایی که درباره‌ی همه‌چیز دارید، از شما ممنونم.

از جنیفر بار، هِدِر دِیویس، اریکا گُنزالس، اشلی لِین و جینا لانزالاکو، صمیمانه تشکر می‌کنم. شما با تمام وجود و از صمیم قلب، در انجام این کار مشارکت کردید و من از شما ممنونم. واقعاً لطف و محبت زیادی به من دارید.

گوین آئونگ دان[۳۳۷]: من ایمیلی برایت فرستادم و گفتم: «من عاشق هنر تو هستم، امکان دارد برای تهیه‌ی تصاویر این کتاب با من همکاری کنی؟» تو گفتی: «بله!» و من از آن روز تابه‌حال، مسحور هنر تو شده‌ام. ممنونم که به واژه‌های من، روح زندگی دمیدی.

اعضای گروه هوم تیم[۳۳۸]: از دین راجرز و دیوید رابینسون، چاک براون، جِیکوبینا آلی، کورکی و جک کریشی، اشلی و آمایا رویز، بارِت، فرانکی و گابی گایلن، جیسون و لیلا براون، جِن، دیوید، لارکین و پیِرس آلی، شیف و نِگاش برهانو، مارگاریتا فلورز و لوسی ورنی کمال تشکر را دارم.

اشلی و بارِت، شما واقعاً فوق‌العاده هستید.

استیو، الِن و چارلی، عشق، محبت و لذتی که درباره‌ی آن نوشته‌ام، در وجود شما جاری است.

لوسی، تو آن‌قدر عجیب‌وغریب و فوق‌العاده هستی که تمام

وجود من را سرشار از شگفتی و عشق می‌کنی.

پی‌نوشت

(۱) دشمنان نزدیک: Near Enemy: احساسات و عواطفی که مردم گاهی‌اوقات آن‌ها را با «احساسات مثبت و فضیلت‌ها» اشتباه می‌گیرند.

(۲) انسانیت‌زدایی: Dehumanization: انسانیت‌زدایی، انکار انسان‌بودن یک فرد است و یکی از ارکان اساسی بروز خشونت‌های بین‌فردی و بین‌گروهی به شمار می‌رود.

(۳) انسانیت مشترک: Common humanity: به‌معنای درک و شناخت این نکته که احساسات ناخوشایند، بخشی از تجربیات انسان و امری فراگیر و جهانی است.

(۴) ذهن آگاهی: Mindfulness: فرایند روان‌شناختی معطوف‌کردن تمرکز خود بر تجربیات زمان حال، بدون هیچ قضاوتی.

(۵) مهندسی معکوس: Reverse-engineer: به علمی گفته می‌شود که از پاسخ به سؤال می‌رسند. درواقع فرایند کشف اصول تکنولوژیکی یک دستگاه، شیء یا یک سیستم است که از طریق تجزیه‌وتحلیل ساختار و عملکرد آن حاصل می‌شود.

(۶) روش «نظریه‌ی مبنایی»: Grounded Theory: «نظریه‌ی داده‌بنیاد» یا «نظریه‌ی مبنایی» یا «تئوری برخاسته از داده‌ها» یا «تئوری بنیادی» یک روش تحقیقی عام، استقرایی و تفسیری است که در سال ۱۹۶۷ توسط بارنی گلیزر و انسلم استراوس به وجود آمد.

(۷) واژه مخفف DEI: مخفف: Diversity, Equity, & Inclusion.

(۸) واژه مخفف DEIB: مخفف: Diversity, Equity, Inclusion & Belongin.

(۹) ترومای خیانت: betrayal trauma: ترومای خیانت یا اصطلاحاً «روان‌زخمی ناشی از خیانت»، یکی از اختلالاتی است که ممکن است فرد خیانت‌دیده را درگیر خود کند.

(۱۰) تروما: Trauma: ضربه یا تروما، در دانش پزشکی به هر نوع آسیب‌دیدگی، ضربه، جراحت، شوک، آسیب و حادثه‌ی واردشده به بدن انسان گفته می‌شود، با این شرط که از خارج به بدن انسان وارد شود و عامل درونی یا بیماری در بدن، علت ایجاد آن آسیب نباشد.

(۱۱) اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی: grounded confidence:

فرایند آشفته‌ی یادگیری و ازیادبردن، تمرین و شکست، و بازگشت به زندگی، بعد از وقوع فقدان‌ها و ازدست‌دادن‌ها. این نوع اعتمادبه‌نفس، درست و معتبر و مبتنی بر خودآگاهی و تمرین است.

(۱۲) ستیز یا گریز: Fight of Flight: واکنش ستیز یا گریز، واکنشی فیزیولوژیک است که جانداران در پاسخ به ادراکات خود نسبت به موقعیت‌های خطرناک، حمله، یا فرار برای نجات خود نشان می‌دهند.

(۱۳) دیدگاه تونلی: Tunnel vision: توجه به یک چیز و از نظر دور داشتن جوانب امر.

(۱۴): برانگیختگی: Arousal: واژه‌ی برانگیختگی، بیان یک وضعیت فیزیولوژیکی و روانی از نوع بیدارشدن، هوشیاری و یا واکنش نشان دادن به یک محرک است.

(۱۵) محقق کِیفی: qualitative researcher: تحقیق کیفی عبارت از مجموعه فعالیت‌هایی (همچون مشاهده، مصاحبه و شرکت گسترده در فعالیت‌های پژوهشی) است، که هرکدام به‌نحوی محقق را در کسب اطلاعات دست‌اول درباره‌ی موضوع مورد تحقیق یاری می‌دهند. به این ترتیب، از اطلاعات جمع‌آوری شده، توصیف‌های تحلیلی، ادراکی و طبقه‌بندی‌شده حاصل می‌شود.

(۱۶) خوددرستکارپنداری: Self-righteousness: احساس‌کردن یا ابراز برتری اخلاقی (معمولاً متکبرانه) که از این حس ناشی می‌شود که باورها و اعمال فرد، نسبت به افراد دیگر فضیلت بیشتری دارند.

(۱۷) دگرسازی: Othering: پدیده‌ای که در آن بعضی افراد یا گروه‌ها، به‌عنوان فرد یا گروه «ناسازگار با هنجارهای یک گروه اجتماعی» تلقی می‌شوند.

(۱۸) مجموع صفر: Zero-sum: یک مدل ریاضی از وضعیتی است که سود (یا زیان) یک شرکت‌کننده، دقیقاً متعادل با زیان‌های (یا سودهای) شرکت‌کننده (های) دیگر است. اگر مجموع سودهای شرکت‌کننده‌ها با هم جمع شود و مجموع زیان‌ها از آن کم شود، حاصل برابر صفر خواهد بود.

(۱۹) دون انسان: Untermensch: اصطلاحی نازی‌ساخته است که به مردمان غیرآریایی و «جماعت شرقی» اطلاق، و شامل

یهودیان، مردم کولی، اسلاوها، لهستانی‌ها، صرب‌ها، روس‌ها و... می‌شد.

(۲۰) هوتو: Hutu: هوتوها یا اباهوتوها یکی از گروه‌های نژادی آفریقای مرکزی هستند که به‌طور عمده در رواندا و بوروندی زندگی می‌کنند.

(۲۱) خشم اخلاقی: Moral Outrage: نوعی حس خشم، انزجار یا ناامیدی قابل توجیه است که نسبت به افراد دیگری که ارزش‌ها یا استانداردهای اخلاقی را زیر پا می‌گذارند، به وجود می‌آید.

(۲۲) اینفلوئنسری: Influencer: اینفلوئنسر شخصی است که قدرت آن را دارد تا روی دیگران تأثیر بگذارد و این امر به‌خاطر مسئولیت، میزان دانش، موقعیت اجتماعی و یا رابطه‌اش با مخاطبان، امکان‌پذیر است.

(۲۳) فریفتگی اداری: Gaslighting: نوعی دست‌کاری روان‌شناختی است که در آن یک شخص یا گروه، بذر شک را در فرد یا گروه هدف می‌کارند و با این کار، موجب می‌گردند که آن‌ها درمورد حافظه، ادراک یا قضاوت خود دچار شک و تردید شوند.

(۲۴) تجسم: Embodiment: نمایش یا بیان چیزی به‌شکل محسوس یا قابل‌مشاهده.

واژگان و اصطلاحات خاص متن

اثبات خود به دیگران: Proving

اجتناب: Avoidance

احساس سردرگمی: Feeling loss

احساس گناه: Guilt

اختلال اضطراب فراگیر: Generalized anxiety disorder

ازدست‌دادن: Loss

آسیب‌پذیری: Vulnerability

اشتیاق: Longing

آشفتگی: Overwhelm

اضطراب انتظار: Anticipatory anxiety

اضطراب: Anxiety

اعتماد روایی: narrative trust

اعتمادبه‌نفس متعادل و منطقی: grounded confidence

امنیت شخصی: self-security

انزجار عمیق و بنیادی: core disgust

انسانیت مشترک: Common humanity

انسانیت‌زدایی: Dehumanization

انگیختگی بالا: Low arousal

انگیختگی پایین: High arousal

اهداف: Goals

اینفلوئنسری: Influencer

برانگیختگی: Arousal

بی‌حرکت‌ماندن: Freeze

بی‌حوصلگی: Boredom

بی‌همتادانستن خود: terminal uniqueness.

پشیمانی: Regret

تاب‌آوری شرم: Shame resilience

تجربه‌ی زیسته: Live experience

تجسم: Embodiment

تحسین: Admiration

ترحم: Pity

تردید و عدم قطعیت در تعلق‌داشتن: Belonging
Uncertainty .
ترس: Fear
تروما: Trauma
ترومای خیانت: betrayal trauma
تسلیم: Resignation
تکبر: Hubris
تکریم: Reverence
تناقض: Paradox
تنش: Stress
تواضع فکری: intellectual humility
توجیه خود: Self-justification
جنگ: Fight
چهار سوار آخرالزمان: Four Horsemen of the Apocalypse.
حالت «ستیز یا گریز»: Fight of Flight
حالت: State
حس ناامنی غذایی: food insecurity
حسادت: Jealousy
حیرت: Wonder
خجالت: Embarrassment
خستگی از پریشانی همدلانه: empathic distress fatigue .
خستگی از شفقت: compassion fatigue .
خستگی روایی: narrative tap-out
خشم اخلاقی: Moral Outrage
خود ارزشمندی: Self-worth
خودپنداره: Self-concept
خوددرستکارپنداری: Self-righteousness
خودشیفتگی: Narcissism
خوشحالی از حال بد دیگران: Schadenfreude.
خوشحالی از خوشحالی دیگران: Freudenfreude.
خیانت سازمانی: institutional betrayal
دانه‌بندی احساسی: Emotional granularity.
درگیرشدن بیش‌ازحد با افکار و احساسات: over-identification
دست‌کاری‌شدن افکار و ادراک خود: Manipulation.

دشمن نزدیک: Near Enemy

دگرسازی: Othering

دلسردی: Discouragement

دلواپس‌شدن ناگهانی هنگام شادی فراوان: Foreboding Joy.

دوام: Permanence

دوسوگرایی: Ambivalence

دون انسان: Untermensch

دیدگاه تونلی: Tunnel vision

دیدگاه گیری: Perspective taking

ذهن‌آگاهی: Mindfulness

ذهن‌آگاهی: Mindfulness

ذهنی‌سازی: Mentalizing

رشته‌ی «علوم اعصاب اجتماعی»: social neuroscience.

رشک: Envy

رنج مقایسه‌ای: comparative suffering

رنجش: Resentment

روش «نظریه‌ی مبنایی»: Grounded Theory.

سرخوردگی: Frustration

سردرگمی: Confusion

سرزنش خود: Self-blame

سرگرمی: Amusement

سمت خنثی شادمانی: Happy Side of Neutral .

سوسک‌های توتسی: Tutsis

سوگ پنهان: Disenfranchsied grief

سوگ پیچیده: Complicated grief

سوگ شدید: Acute grief

سوگ یکپارچه: Integrated grief

سوگ: Grief

شخصی‌سازی: Personalization

شرم: Shame

شفقت به خود: Self-compassion

شفقت: Compassion

صفت: Trait

صمیمیت به‌خاطر دشمن مشترک: common enemy intimacy.

طردشدگی اجتماعی: Social rejection

طعنه: Irony

عاملیت: Agency

عدم قطعیت: Uncertainty

عدم وجود تجسم: disembodiment

عذاب (روحی): Anguish

علاقه: Interest

غافلگیری: Surprise

غرور: Pride

غلبه‌ی روایی: narrative takeover

غم و شادی توأمان: Bittersweetness

غم: Sadness

فراگیری: Pervasiveness

فریفتگی ادراکی: Gaslighting

فیلم وداع: The Farewell

قانون حمایت دولت آمریکا از فرزندان مهاجران غیرقانونی (DACA): Deferred Action for Childhood Arrivals.

قدرت درونی: Power within

قدرت فردی: Power to

قدرت مشترک: Power with

کمال‌گرایی: Perfectionism

کنایه: Sarcasm

کنجکاوی: Curiosity

گریز: Flight

گزارشی از وضعیت حس تعلق خود: Belonging Statement.

لولو وانگ: Lulu Wang

مجموع صفر: Zero-sum

محبت عاشقانه: loving-kindness

محقق کیفی: qualitative researcher

مقایسه با برتر از خود: Upward comparison.

مقایسه با پایین‌تر از خود: Downward comparison.

مقایسه: Comparison

مقایسه‌ی اجتماعی: Social comparison
مکانیسم مقابله‌ای: Coping mechanism
مهرطلبی: Pleasing
مهندسی معکوس: Reverse-engineer
میکروبیولوژی شهودی: intuitive .microbiology
ناامیدی: Disappointment
ناامیدی: Hopelessness
ناهماهنگی شناختی: Cognitive Dissonance.
نبود تجسم: disembodiment
نشخوار فکری: Rumination
نظریه: Theory
نظریه‌ی «ارتباطی-فرهنگی» (RCT):
.Relational-Cultural Theory
نظریه‌ی «سلسله‌مراتب نیازهای انسانی»: .hierarchy of needs
نگرانی: Worry
نوستالژی: Nostalgia
همدلی شناختی: Cognitive empathy
همدلی عاطفی: Affective empathy
همدلی: Empathy
همسازه: constructs
هوتو: Hutu
هیبت: Awe
هیجان: Excitement
واژه‌ی مخفف DEI: مخفف diversity, equity, & inclusion .
واژه‌ی مخفف DEIB: مخفف belonging .diversity, & equity, inclusion
وجدانی بودن: Conscientiousness
وحشت: Dread
یأس: Despair

1. Marie Kondo: مشاور پاک‌سازی و مرتب‌سازی اهل توکیوی ژاپن، که نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش بسیاری در زمینه‌ی نظم و سازمان‌دهی به سبک ژاپنی است (مترجم)

2. Ellen

3. Steve

4. Leave It to Beaver

5. The Exorcist

6. Sybil

7. Carrie

8. Ego

9. Ludwig Wittgenstein

10. Susan David

11. Eduardo Bericat

12. Seville University

13. Joseph LeDoux

14. Julie Beck

15. Atlantic

16. Alan Fridlund

University of California, Santa Barbara.17

Paul Ekman.18

Alan Cowen.19

Dacher Keltner.20

۲۱.گروه کانونی (Focus Group) :یک گفت‌وگوی هدایت‌شده‌ی تعاملی با گروهی متشکل از افراد به‌دقت‌انتخاب‌شده (معمولاً از نظر جمعیتی متنوع) است که برای به‌دست‌آوردن بازخورد درباره‌ی یک محصول، خدمات یا مفهوم به کار می‌رود (مترجم)

Wesley Clayton.22

Gabriel Ramirez.23

Debbie Sieck.24

Helen Stagg.25

Sarah Luna.26

Brené Brown.27

Ashley Brown Ruiz.28

Chinyere Eigege.29

Cheryl Scoglio.30

Sasha Coles.31