



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

فصل ششم | آیا احساسات ما بدترین قاضی‌های زندگی ما هستند؟

اسماعیل عرفه | ترجمه: احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل ششم: آیا احساسات ما بدترین قاضی‌های زندگی ما هستند؟

«آدم‌های دوران مدرن، احساسات اغراق‌آمیزی از این‌که هیچ‌چیز هرگز کافی نیست از خود نشان داده‌اند».

آلن دوباتن

فقط با کسی ازدواج کن که دوستش داری!

شوق تو راهنمای اصلی توست! به شغلی که در آن احساس راحتی نداری

ادامه نده!

سلامت روانی تو مهم‌تر از هر چیز دیگری است!

به هیچ رابطه انسانی که در آن احساس سنگینی می‌کنی، ادامه نده.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انبوهی از نصایح که به پسران و دختران جوان این دوران داده می‌شود، همگی حول یک معنا می‌چرخند: «همیشه به احساسات خود اعتماد کن، احساسات تو مهمترین چیز هستند». شاید این جمله‌ای جذاب، حکیمانه و سرشار از زندگی به نظر برسد. شاید هم علاقه ما به احساسات درونی‌مان است که باعث شده نوع بشر بیشتر به داستان‌ها گرایش داشته باشد و با آنها ارتباط برقرار کند، تا اینکه بخواهد با مفاهیم انتزاعی ارتباط برقرار کند. او از شنیدن روایت‌های پرکشش، پراز احساسات، و سناریوهای سرشار از هیجان و درام لذت می‌برد.

حتی جان‌اتان گاتشال کتابی نوشته با عنوان: «حیوان قصه‌گو: چگونه داستان‌ها ما را انسان می‌سازند؟» او در این کتاب بر این نکته تاکید می‌کند که داستان‌ها و قصه‌ها برجسته‌ترین ویژگی‌های انسانی هستند، و هیچ‌یک از دیگر حیوانات این توانایی قصه‌گویی، خلق داستان و تعامل با آنها را ندارند. اندیشمند فرانسوی، گوستاو لوبون، به این درک رسید که آنچه با احساسات درونی انسان‌ها تماس برقرار می‌کند، قدرت بیشتری برای تأثیرگذاری،

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تحریک و هدایت آن‌ها دارد. او رهبران، سیاستمداران و جنبش‌های تحول‌گرا را به این سو سوق داد که به جای تکیه بر منطق، احساسات را مورد خطاب قرار دهند؛ گویی چنین می‌گفت: «ای کسانی که در پی تغییر هستید، به عقل‌ها روی نیاورید، بلکه دل‌ها را نشانه بگیرید. به جای سخن گفتن با زبان اعداد، با زبان احساسات حرف بزنید. از سردرگمی آمار و هیاهوی داده‌ها رهایی یابید و با عواطف و احساسات مردم سخن بگویید»^۱.

این نگرش نسبت به نقش احساسات، از حوزه فلسفه و اندیشه به عرصه سیاست و تحول اجتماعی، و سپس به دنیای اقتصاد و تجارت راه یافت. همان‌گونه که گوستاو لوبون سیاستمداران و فعالان اجتماعی را به سمت بهره‌گیری از احساسات سوق داد، روان‌شناس اتریشی، ادوارد برنیز نیز توجه شرکت‌ها و اقتصاددانان را به قدرت احساسات جلب کرد. او با وارد کردن عناصر احساسی به تبلیغات تلویزیونی، جریانی نو به راه انداخت و شرکت‌ها نیز در پی آن، استراتژی‌های تبلیغاتی خود را تغییر دادند و به جای تمرکز بر

۱- گوستاو لوبون، روانشناسی توده‌ها.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

توضیح مشخصات فنی و مزایای کاربردی محصولات، تمرکزشان را بر تحریک غرایز، احساسات درونی و ناخودآگاه مصرف‌کنندگان معطوف کردند.^۲

این اصل، یعنی تکیه بر احساسات، در حوزه‌های گوناگون از سیاست و اقتصاد گرفته تا جامعه‌شناسی و مدیریت، دستاوردهای قابل توجهی داشته است. فرهنگ معاصر نیز بیش از هر زمان دیگری در تاریخ، برای احساسات جایگاه والایی قائل است. با این حال، جان‌اتان هایت به نقد این اصل پرداخت و آن را مورد پرسش قرار داد. او می‌گوید: «حکیمان در فرهنگ‌های مختلف بر این باورند که احساسات - هرچند در درون ما حضوری پایدار دارند - همیشه قابل اعتماد نیستند. اغلب احساسات درک ما از واقعیت را دچار اختلال می‌کنند، ما را از بینش عمیق محروم می‌سازند و گاه بدون دلیل، به روابط انسانی‌مان آسیب می‌زنند... احساسات در ذات خود واقعی‌اند و گاهی ما را به

۲- این مستند را ببینید:

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

حقیقت‌هایی آگاه می‌سازند که ذهن آگاهمان از آن‌ها غافل بوده، اما در مواردی نیز ما را به بیراهه می‌برند».^۳

پرستش احساسات

در یکی از مهم‌ترین کتاب‌هایی که اخیراً به‌صورت آنلاین منتشر شده، فیلسوف فرانسوی میشل لاکروا به این نکته اشاره می‌کند که نسل جدید، به‌ویژه نسل هزاره، احساسات را تا مرز قداست بالا برده‌اند. او ما را به سفری ساده اما عمیق در دنیای سینما می‌برد تا شدت این شور و شوق احساسی را در عصر مدرن بررسی کند. لاکروا می‌نویسد: «برای نمونه به فیلم‌نامه‌ها دقت کنید. وقتی کسی بخواهد فیلمی را ستایش کند، اغلب می‌گوید: «این فیلم مملو از احساسات است». مراکز تولید سینمایی سناریوها را چنان طراحی می‌کنند که تمام ظرفیت‌های احساسی آن‌ها بیرون کشیده شود؛ به‌گونه‌ای که فیلم، تماشاگر را از احساسی به احساس دیگر بکشد و او را در این نوسان احساسی غرق کند. اگر در او حس ترس ایجاد کردیم، بلافاصله با لحظه‌ای

3 -Greg Lukianoff, Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

مهربانانه او را آرام می‌کنیم. اگر خندید، بعدش باید اشک بریزد. آیا از ترس به لرزه افتاده؟ بنابراین می‌تواند با دیدن صحنه‌های جنسی داستان لذت ببرد. بیایید ببینده را در غمی عمیق فرو ببریم، سپس با شادی کودکانه فضا را تلطیف کنیم».^۴

در دوران ماشین‌آلات، امیال فوری و فرهنگ مصرف‌گرایی، به نظر می‌رسد آنچه انتظار داریم روح ما را به حرکت درآورد و زندگی عاطفی‌مان را تحریک کند، اغلب چیزهایی مصنوعی است: ماشین‌ها، سفرهای از پیش برنامه‌ریزی‌شده، تخیل، اینترنت. آیا نمی‌توان گفت ما بیش‌ازحد احساسات را به کار می‌گیریم و آن‌ها را مورد بهره‌برداری قرار می‌دهیم؟

«داستان‌های تلویزیونی و فیلم‌های سینمایی اغلب چیزی نیستند جز ترکیباتی هوشمندانه و محصولات ساخته‌شده از مادهٔ خام احساسات».

۴- میشل لاکروا، پرستش احساسات.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

لاکروا بر منطق حاکم بر احساسات هیجانی که دنیای ما را فرا گرفته‌اند تمرکز می‌کند: احساسات به ابزاری بازاری برای کسانی تبدیل شده‌اند که بر سرگرمی‌های ما تسلط دارند و از آن‌ها برای تأثیرگذاری بر ما بهره می‌برند. آن‌ها با ترکیب احساساتی چون ترس، شگفتی، غم، خشم، آرامش، همدلی، اشک و خنده، در قالب یک بازی پیاپی، تماشاگر را در یک بازی نفس گیر از جابجایی احساسات نگه می‌دارند.

با فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی و افول ستاره مارکسیسم، ایده مبارزه طبقاتی نیز به پایان رسید. همچنین پس از شکست موج‌های تحول در جهان عرب، جوانان عرب میل خود به جنبش و دگرگونی را از دست دادند. دنیا حاضر نشد تسلیم آن‌ها شود، و پرچم شکست کامل در برابر چشمانشان برافراشته شد. آنان در همه نبردهای اجتماعی، سیاسی و اقتصادی خود ناکام مانده بودند.

اما خوشبختانه، لاکروا به ما می‌گوید که میدان نبرد احساسات قوی «هنوز برای ما باز است؛ جایی برای تخلیه انرژی اضافی، درست مانند فرد معتادی

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

که برای فرار از واقعیت به سیاحتی از تخیل پناه می‌برد. ما نیز خود را با ماجراجویی‌های احساسی یا ورزش‌های پرخطر بی‌حس و بی‌خبر می‌کنیم.

در این میان، انسان معاصر به شکل قابل توجهی به احساسات مایل شده، چون آن‌ها را ابزاری برای تحقق خویش‌نمی‌بیند. احساسات، کانون توجه او شده‌اند و به موضوع همیشگی گفتگوها بدل شده‌اند، چون الگوی «زندگی کامل» در قالب ستایش نفس را نمایندگی می‌کنند. از این رو، جذابیت احساسات در این است که کلید گشایش فردی تلقی می‌شوند.

لاکروا می‌نویسد: «زبان زندگی روزمره به ترجیح احساسات شدید بر احساسات آرام گرایش دارد. ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن اغراق‌گویی رایج است و واژگان مورد استفاده در مصرف‌گرایی، سرگرمی، اخبار و تبلیغات مدام در حال تحریک افراطی احساسات هستند. این موضوع را می‌توان در عباراتی چون «بار عاطفی»، «این داستان دیوانه‌کننده است»، «ارتعاشات مؤثر»، یا «این خبر شما را شگفت‌زده خواهد کرد» مشاهده کرد. همه چیز در حالتی هیجانی و پرتنش عرضه می‌شود».

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

لاکروا هشدار می‌دهد که چنین زبانی، توانایی ما برای تأمل و تجربه احساسات عمیق و ماندگار را تضعیف می‌کند. ما پیوسته در پی هیجان بیشتر، تحریک و خشم هستیم، در حالی که از آرامش، تفکر و فروتنی دور می‌شویم.

این واقعیت به روشنی در فرهنگ مصرف‌گرایانه روزانه ما دیده می‌شود: سرعت، تغییرات بی‌وقفه، تأثیرات تکان‌دهنده، بازی‌های ویدیویی هیجان‌انگیز، نمایش‌های خیره‌کننده، مسابقات خطرناک، ورزش‌های خشونت‌آمیز، فعالیت‌های پر سر و صدا، ماجراجویی‌های دیوانه‌وار، خشونت، و موقعیت‌هایی که آگاهی را به صورت آنی دگرگون می‌کنند. چگونه می‌توان به ثبات روانی رسید در حالی که پیوسته در جست‌وجوی موقعیت‌هایی هستیم که احساسات شدید را در ما برمی‌انگیزند؟

پژوهشگر عربستانی، بدر الثوعی، درباره تحریک مداوم احساسات در دوران مدرن چنین اظهار می‌کند: «چند روز پیش پیامی برای دوستی درباره «فریب ملال» فرستادم و نوشتم که یکنواختی، در اصل، نعمت است. اما ما از سر

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ناآگاهی، همواره به دنبال برانگیختن مداوم احساسات خود هستیم و با روح‌مان همان می‌کنیم که برای کف‌دار کردن قهوه می‌کنیم؛ هرگاه از منبع گرما دور شویم، دوباره به آن باز می‌گردیم. این همان کاری است که فناوری انجام می‌دهد؛ پیوندهایی به برنامه‌هایی مثل «صراحت»^۵ می‌دهیم تا ما را در حالتی دائم از تحریک احساسی نگه دارد. این احساسات می‌توانند عشق، سرزنش، توجه یا حتی توهین باشند؛ مهم نیست چه باشند، مهم این است که این شعله خاموش نشود. تصویری در فیس‌بوک یا هر از گاهی یک پست واکنشی کافی است؛ روح او همواره در انتظار واکنشی دیگر برافروخته

۵- احتمالاً منظور برنامه‌هایی مانند چت ناشناس یا حرفت را ناشناس به من بزن باشد. ما منتظر می‌مانیم که کسی احساسات خودش را به شکل ناشناس به ما بگوید چون می‌دانیم در این صورت خواهد توانست خیلی راحت باشد و حرفش را بزند و این می‌تواند جذاب و تحریک کننده باشد. بازی‌هایی مانند جرئت یا حقیقت هم چنین حالتی را ایجاد می‌کنند. (مترجم)

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌ماند، و نگاهش از دستگاهی که این آتش دائمی را برایش فراهم می‌کند، جدا نمی‌شود».^۶

لاکروا همچنین توضیح می‌دهد که این میل سیری‌ناپذیر به احساسات شدید، نه تنها باعث کاهش خودآگاهی می‌شود، بلکه روابط انسانی را نیز ویران می‌کند. از جمله خطرناک‌ترین پیامدهای این استبداد عاطفی معاصر، فروپاشی روابط زناشویی و از بین رفتن ارزش‌های اصیل ازدواج است؛ ارزش‌هایی همچون وفاداری، صداقت و ثبات.

بله به ازدواج، نه به عشق

یکی از جلوه‌های افراط در ستایش احساسات در روزگار ما این است که گمان می‌شود ازدواج باید تنها بر پایه یک احساس شکل بگیرد: «عشق»! موفقیت یا شکست ازدواج، انتخاب خوب یا بد، و خوشبختی یا بی‌حاصلی دوران

6

<https://badrth.com/2018/12/20/%D8%A7%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%D8%A9%D9%84%D9>

%85%D8%B4%D8%A7%D8%B9%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%D8%A9%D9%84%D9

%84%D8%AD

%D8%AF%D9%8A%D8%AB%D8%A9

D9%84%D9

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نامزدی، همگی با معیار عشق سنجیده می‌شوند. در نتیجه این تمرکز افراطی بر احساسات فردی، ازدواج به مثابه مجموعه‌ای از مسئولیت‌های سنگین و دشوار جلوه می‌کند، و این باور رواج می‌یابد که نیازهای عاطفی را می‌توان از طریق روابطی گذرا و بی‌هزینه تأمین کرد. فیلسوف لهستانی، زیگمونت باومن، این‌گونه روابط را «روابط جیب بالایی» می‌نامد؛ یعنی روابطی که نگه‌داشتنشان زحمت زیادی نمی‌طلبد و هر زمان بخواهی، می‌توانی آن‌ها را از جیب بالایت بیروی.^۷

از این منظر، لاکروا میان احساسات زودگذر و احساسات پایدار تمایز قائل می‌شود و این تفاوت را چنین توضیح می‌دهد: «عواطف و احساسات، زمان‌بندی متفاوتی دارند. یک فرد عاطفی، نوعی پیوند ماندگار با موضوع مورد علاقه‌اش حفظ می‌کند، گویی خود را وقف آن کرده است. اما این ثبات و وفاداری با ویژگی روانی انسان امروزی در تضاد است؛ امروزه افراد از تعهدات

۷- زیگموند باومن، عشق سیال.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انحصاری و قراردادهای مطلق گریزانند و موقعیت‌های گذرا و پیوندهای ضعیف را ترجیح می‌دهند».^۸

در این زمینه، روان‌شناس مایکل بنت در کتاب خود با عنوان «بگذار عشق به جهنم برود: توصیه یک روان‌شناس برای یافتن رابطه‌ای بلندمدت»، نکته‌ای بسیار مهم را مطرح می‌کند. او تصویر رایج ستایش افراطی عشق و تقدم آن بر دیگر مؤلفه‌های ازدواج را به نقد می‌کشد، از روند رایج جستجوی عشق در انتخاب شریک زندگی انتقاد می‌کند، و حالت اغراق‌شده رمانتیکی را که مردم دیوانه‌وار به دنبالش هستند، به سخره می‌گیرد.

سپس بنت توضیح می‌دهد که در حال حاضر، در فرهنگی که احساسات بیش از اندازه تجلیل می‌شوند، افراد شریک زندگی خود را بر اساس واکنش‌های پرشور و لحظه‌ای برمی‌گزینند؛ واکنش‌هایی مانند شیفتگی، هیجان، شهوت شدید، یا اشتیاق فوری برای پر کردن خلأ عاطفی به هر شکل ممکن. اما او هشدار می‌دهد که این‌گونه احساسات، نمی‌توانند پایه‌ای برای

- میشل لاکروا، پرستش احساسات. 8

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

رابطه‌ای بلندمدت باشند. نمی‌توان آن‌ها را معیار خوشبختی درازمدت در نظر گرفت یا بر اساسشان خانه‌ای پایدار و آرام ساخت.

بِنت تأکید می‌کند که آنچه امروزه عشق رمانتیک نامیده می‌شود، در واقع خیالی است که تنها در فیلم‌ها، سریال‌ها و تاک‌شوها وجود دارد. او باور دارد که عشق، تنها یکی از عوامل موفقیت در ازدواج است. در مقابل، علت‌های رایج طلاق معمولاً نبود عشق نیست، بلکه مسائلی چون فساد اخلاقی، کمبود مسئولیت‌پذیری، نبود صداقت و موارد مشابه‌اند؛ مسائلی که ربطی به عشق ندارند.

در پایان، بنت از ما می‌خواهد که فراتر از واکنش‌های احساسی زودگذر، به ملاحظات عملی در انتخاب همسر توجه کنیم؛ ملاحظات عملی چون اعتماد، صداقت، هم‌فکری، ثبات خانوادگی، پذیرش متقابل، جدیت در کار، مسئولیت‌پذیری، و وضعیت مالی. او می‌گوید این موارد لزوماً تضمین‌کننده خوشبختی نیستند، اما دست‌کم نقش «نقشه راه» را ایفا می‌کنند؛ مسیری

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به‌سوی ساختن خانه‌ای پایدار و امن که در آن، عشق به‌طور سالم و طبیعی، بدون اغراق، رشد می‌کند.^۹

بدر الثوعی این ایده را این‌گونه بیان می‌کند: «در مواجهه با مفهوم ازدواج، می‌بینیم که تقدیس احساسات حضوری پررنگ دارد. شکایت‌های بی‌شماری از تمایل به فروپاشی نهاد ازدواج به دلیل عدم تطابق کامل، یا احساس ناکافی از عشق نسبت به طرف مقابل، یا کمرنگ شدن شور و هیجان اولیه مطرح می‌شود؛ گویی خانه‌ها تنها بر اساس مظاهر عاطفی ساخته می‌شوند. بله، عشق، محبت و هماهنگی برای زندگی زناشویی مهم هستند؛ اما بزرگنمایی این سطح از کمال که برای همه قابل دسترسی نیست، یک معضل است؛ حتی قسمت‌هایی از این جلوه‌ها اساساً ضروری نیستند.

9 -Michael Bennett & Sarah Bennett, F*ck Love: One Shrink's Sensible Advice for Finding a Lasting Relationship.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در نمود دیگری، سعی کنید به کسی گوش دهید که داستان خیانت زناشویی را روایت می‌کند، چه مرد باشد و چه زن. در لابه‌لای صحبت‌های او توجیهی پنهان وجود خواهد داشت که طرف مقابل در ابراز احساسات کوتاهی کرده است. این شاید به عنوان عذر قابل قبولی به نظر نرسد؛ اما به هر حال، نوعی توجیه ضمنی را نشان می‌دهد.^{۱۰}

در اثر به این اشاره شده که خانه‌ها تنها بر عشق بنا نمی‌شوند. گفته شده که ابن ابی عزة دؤلی نزد حضرت عمر بن خطاب رضی الله عنه از این که همسرش او را دوست ندارد، شکایت کرد. عمر به نزد او رفت و پرسید: «آیا تو همان کسی هستی که به همسرت می‌گویی از او متنفری؟» او پاسخ داد: «ای امیرالمؤمنین، او مرا به خدا سوگند داد، پس از دروغ گفتن پرهیز کردم. آیا به شوهرم دروغ بگویم، ای امیرالمؤمنین؟» عمر گفت: «بله، دروغ بگو. اگر یکی از شما کسی را دوست ندارد، نباید این را به او بگوید. خانه‌ها کمتر بر اساس

۱۰- بدرالثوئی، المشاعر الحدیثة:

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

عشق بنا می‌شوند، بلکه مردم بر اساس اسلام و نیکی با یکدیگر زندگی می‌کنند».^{۱۱}

از کراش تا عشق

اما به دلیل وضعیت تحریک دائمی احساسات در دوران مدرن ما، بسیاری از جوانان تمایل دارند که احساس تحسین یا علاقه‌ای را که گاهی «کراش» نامیده می‌شود، عشق واقعی تلقی کنند. دکتر کارل بکهارت، روان‌شناسی با مدرک دکترای از دانشگاه تگزاس، بر این باور است که «کراش‌ها» بیشتر به خیال مرتبط هستند تا به واقعیت. و به دلیل اینکه اغلب مشخص می‌شود که غیر واقعی هستند، خیلی زود پژمرده شده و از بین می‌روند.

با این حال، بکهارت به نکته مهمی اشاره می‌کند و آن این است که تجربه «کراش‌ها» به تجربه‌های جوانان اضافه می‌کند. او معتقد است که کراش‌ها به بلوغ فرد کمک می‌کنند و او را از مرحله نوجوانی به مرحله رشد و بلوغ

۱۱- این اثر را حاتم بن عارف العونی صحیح می‌داند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

انتقال می‌دهند. فرد سالم از اشتباهات خود درس می‌گیرد و بعدها تفاوت بین تحسین لحظه‌ای و نوجوانانه و احساسات واقعی عشق را کشف می‌کند.^{۱۲}

طبق اطلاعات سایت «SRCP - Sexual Resource Center for Parents» که توسط گروهی از متخصصان در حوزه تربیت اداره می‌شود، کراش به صورت ناگهانی و فوری رخ می‌دهد، در حالی که عشق به‌طور تدریجی و در طول زمان شکل می‌گیرد. کراش با شدت زیاد اما مدت کوتاه خود شناخته می‌شود، در حالی که عشق آرام آغاز می‌شود و با گذشت زمان قوی‌تر و عمیق‌تر می‌گردد.^{۱۳}

تفاوت مهمی بین احساسات تحسین و کراش و احساسات عاشقانه و رمانتیک وجود دارد. کراش تنها بر روی جنبه‌های مثبت خاصی از فرد مورد

12 -Carl Pickhardt, Adolescence and the Teenage Crush

13 -http://www.srcp.org/for_some_parents/developmental_disabilities/the_specifics/infatuationDD.html

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

علاقه تمرکز می‌کند و سایر جنبه‌ها را نادیده می‌گیرد. به همین دلیل، زمانی که به جنبه‌های منفی آن فرد از نزدیک پی برده شود، کراش از بین می‌رود. در مقابل، عشق شامل شناخت کمبودها و نقص‌های طرف مقابل است و در عین حال پذیرش کامل آن شخص به عنوان یک کل است.

از این رو، شایسته است که پیش از آن که هر احساسی را که از دل دختری نسبت به پسری یا برعکس پدیدار می‌شود «عشق» بنامیم، درنگ و تأمل کنیم. دوست داشتن، معنایی والا و احساسی ژرف است که یک شبه به وجود نمی‌آید. چنان که ابن حزم رحمه الله نیز از کسانی که ادعا می‌کنند در نگاه اول عاشق شده‌اند، شگفت زده می‌شود و می‌گوید: «از هر کسی که مدعی است در نگاه نخست عاشق شده، بسیار در شگفتم و به سختی گفته‌اش را باور می‌کنم؛ دوست داشتنی از این دست را چیزی جز نوعی شهوت نمی‌دانم... هیچ عشقی در دل من جای نگرفت، مگر پس از گذشت زمانی طولانی، و پس از همنشینی بسیار با آن شخص و مشارکت در همه جدیت‌ها و شوخی‌ها».^{۱۴}

۱۴- ابن حزم، طوق الحمامة.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این فصل را با مقاله‌ای جذاب که توسط دوستان مه‌اب السعید منتشر شده، به پایان می‌رسانم. این مقاله را به‌طور کامل برای خواننده نقل می‌کنم:

«آزمایش کلاه‌گیس فرفری یا Frizzy Wig experiment یک آزمایش روان‌شناسی معروف است که توسط روان‌شناس آمریکایی الیوت ارونسون طراحی شده است. در این آزمایش، مصاحبه‌های شغلی گروهی از مردان با یک زن جذاب برگزار می‌شود. این زن کلاه‌گیس فرفری زشتی به سر دارد که آن را می‌پوشد تا زمانی که بخواهد، با کمی Make up لازم، زشت به نظر برسد. نیمی از داوطلبان با نسخه‌ی جذاب او مصاحبه می‌کنند، و نیمی دیگر با نسخه‌ی زشت او که کلاه‌گیس به سر دارد. سپس هر دو گروه به برخی از داوطلبان ارزیابی‌های مثبت و به برخی دیگر ارزیابی‌های منفی می‌دهند.»

کسانی که با نسخه‌ی جذاب زن مصاحبه کرده بودند، گزارش دادند که وقتی از او ارزیابی‌های مثبت دریافت کردند، احساس خوشحالی داشتند. آن‌هایی که ارزیابی‌های منفی دریافت کردند، به شدت تمایل داشتند که بار دیگر با او مصاحبه کنند تا بتوانند نظرش را درباره‌ی خود تغییر دهند. اما کسانی که با

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نسخه زشت زن مصاحبه کرده بودند، اصلاً به ارزیابی‌های او توجهی نکردند، خواه این ارزیابی‌ها مثبت بود یا منفی.

ماهیت آن زن همان بود و اخلاق او تغییر نکرده بود، اما ظاهر او طرز تلقی این مردان از خودشان را بر اساس چند کلمه ساده‌ای که از دهانش خارج می‌شد، تغییر داد. شاید خود شما نیز تجربه‌ای مشابه را داشته باشید؛ زمانی که به دلیل یک مشاجره بی‌اهمیت در شبکه‌های اجتماعی با دختری که در عکس پروفایلش زیبا به نظر می‌رسد، احساس تهدید یا ناراحتی بیش از حد کرده‌اید. در این لحظه، شما تحت تأثیر همان «کلاه‌گیس فرفری» بوده‌اید که درباره‌اش حرف زدیم.

در یک مطالعه پیمایشی بر روی گروهی از دانشجویان پسر و دختر دانشجو، از آن‌ها پرسیده شد چه چیزی احتمال تمایل آن‌ها را به قرار دوم در صورت ملاقات با کسی به صورت Blind date افزایش می‌دهد. پاسخ‌های شرکت‌کنندگان در این مطالعه شامل مواردی مانند گرمی، حساسیت، هوش، همدلی و شوخ‌طبعی بود. اما آن‌ها به‌طور قابل توجهی و به‌صورت

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

جمعی این را رد کردند که ظاهر بیرونی فرد تأثیری در این موضوع داشته باشد. از نظر آن‌ها، قضاوت دربارهٔ یک انسان بر اساس ظاهر خارجی‌اش، کاری سطحی است.

دانشجویان همان دانشگاه مورد بررسی قرار گرفتند تا مشخص شود چند درصد از قرارهای ملاقات از پیش تعیین‌شده، به قرار دومی منجر می‌شوند. نتایج به‌روشنی نشان داد که برخلاف ادعاهای قبلی دربارهٔ اهمیت اخلاق، ظاهر فیزیکی نقش بسیار مهمی در احتمال وقوع قرار دوم داشته است. این یافته‌ها ممکن است برای برخی شوکه‌کننده یا حتی ناعادلانه به نظر برسد! چرا خداوند ما را در میان انسان‌هایی آفریده که دیگران را بر اساس چیزی قضاوت می‌کنند که خود هیچ نقشی در انتخاب آن نداشته‌ایم؟

اما واقعیت این است که این پژوهش‌ها تنها احتمال وقوع قرار دوم را بررسی کرده‌اند، نه کل رابطه یا سرنوشت نهایی آن. چنین بررسی‌هایی فراتر از توان هر مطالعهٔ پیمایشی است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اثبات اینکه پیوندهای عاطفی میان انسان‌ها چیزی فراتر از یک جاذبه سطحی و جسمانی است، کار دشواری به نظر می‌رسد. ای کاش راهی برای آزمودن این موضوع وجود داشت... اما در واقع داریم! آن هم از طریق مطالعه روی دوقلوهای همسان. دوقلوهایی که از نظر ظاهری کاملاً یکسان‌اند، نه فقط شبیه. درصد تطابق ژنتیکی آن‌ها تقریباً صد درصد است؛ یعنی یک شکل بدنی، یک قد، یک تن صدا و چهره‌ای کاملاً مشابه.

با این حال، وقتی از افرادی که با یکی از دوقلوهای همسان ازدواج کرده‌اند پرسیده شد که آیا به دوقلوی شریک زندگی‌شان هم احساس جاذبه دارند یا نه، پاسخ‌هایی جالب داده شد:

«هشت سال است که ازدواج کرده‌ام و رابطه خوبی با همسرم دارم، اما دوقلویش کاملاً دیوانه است؛ از بدترین انسان‌هایی که در زندگی‌ام دیده‌ام. من عاشق همسرم هستم، ولی درباره دوقلوی او، فقط آرزو دارم کاش می‌شد او را زیر قطار انداخت!».

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«گاهی فکر می‌کنم اگر ابتدا با دوقلوی همسرم آشنا می‌شدم، آیا عاشق او می‌شدم؟ ولی نه، ما هیچ سنخیتی از نظر اخلاقی نداریم».

«تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که با آن یکی که مهربان‌تر است ازدواج کرده‌ام».

«دوقلوی همسرم نسخه‌ی شرور اوست؛ حتی اگر بمیرم نمی‌توانم او را لمس کنم».

«وقتی با هم در خیابان راه می‌رویم، نمی‌توانم همسرم را از دوقلویش تشخیص دهم؛ اما به محض اینکه کنار هم می‌نشینیم و شخصیتشان نمایان می‌شود، احساس می‌کنم هیچ شباهتی میان آن‌ها نیست و دوقلو برایم اصلاً جذاب نیست».

این‌ها تنها چند نمونه از داستان‌هایی است که وجود دارد. البته همه از دوقلوی همسرشان متنفر نبودند؛ بعضی احساسی برادرانه یا دوستانه نسبت به او داشتند. با این حال، اکثریت قریب به اتفاق از نبود کامل هرگونه

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

جاذبهٔ جسمی یا روحی نسبت به کسی صحبت کردند که ظاهری کاملاً مشابه با محبوبشان داشت!

پدیده‌ای مانند «کلاه‌گیس فرفری» حالا بی‌معنا به نظر می‌رسد، اینطور نیست؟ روشن است که روابط بلندمدت انسانی، فراتر از تأثیرات زودگذر و سطحی ظاهر است. اما چیزی عجیب‌تر هم در میان است! آیا ممکن است این تأثیرات نه‌تنها موقتی، بلکه کاملاً ساختگی باشند؟

آزمایشی به نام آزمایش شوک دردناک (Painful Shock Experiment) وجود دارد که در آن از دو گروه شرکت‌کننده خواسته می‌شود میزان جذابیت مجری آزمایش را ارزیابی کنند. اما پیش از آن، به یک گروه گفته می‌شود که قرار است به‌زودی یک شوک خفیف دردناک دریافت کنند.

انتظار این درد باعث تپش قلب و برانگیختگی احساسی در آن گروه می‌شود. در نتیجه، افراد این گروه بیشتر از گروه دیگر مجری را جذاب ارزیابی می‌کنند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

آن‌ها تصور می‌کنند مجذوب ظاهر او شده‌اند، در حالی که تنها به دلیل تحریک سیستم عصبی سمپاتیک چنین احساسی داشته‌اند!

آزمایشی مشابه با عنوان آزمایش تردمیل (Treadmill Experiment) نیز انجام شده است؛ در این آزمون، یکی از گروه‌ها باید قبل از ارزیابی، مدتی روی تردمیل بدود. باز هم مشاهده شد افرادی که نفس نفس می‌زدند، مجری را جذاب‌تر یافتند و بیشتر احساس «عاشق شدن» داشتند!

آزمایش حتی جالب‌تری نیز وجود دارد: از مردان خواسته شد حین تماشای تصاویر زنان مختلف از یک مجلهٔ مستهجن، صدای ضربان قلب خود را از طریق هدفون بشنوند. هنگام دیدن یکی از تصاویر، صدای ضربان قلبی تندتر پخش شد. بعد از آزمایش، بیشتر مردان همان زنی را که هنگام شنیدن ضربان تند دیده بودند، جذاب‌ترین دانستند.

اما نکته این است که این آزمایش اساساً برای فریب آن‌ها طراحی شده بود: آن‌ها واقعاً ضربان قلب خودشان را از طریق هدفون نمی‌شنیدند؛ بلکه

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

محقق عمداً صدای تند قلب شخص دیگری را پخش کرده بود! هدف این بود که آن‌ها فکر کنند عاشق شده‌اند.

من همیشه نسبت به ادعاهایی که انسان‌ها را سطحی‌نگر، خودخواه یا تابع محض هورمون‌ها معرفی می‌کنند، حس خوبی ندارم. اما واقعیت پیچیده‌تر از این‌هاست. یک زن جذاب ممکن است در دل ما نفوذ کند و حتی نظراتش درباره‌ی ما و زندگی‌مان برایمان مهم جلوه کند. ممکن است دختری صرفاً به این دلیل دوباره با پسری ملاقات کند که او را خوش‌قیافه و جذاب یافته است. با تمام ادعاهایمان، نمی‌توان انکار کرد که ظاهر - دست‌کم در ابتدا - تأثیر دارد. ظاهر می‌تواند دل‌مان را برباید، حتی اگر این برای مدتی کوتاه باشد.

اما با گذشت روزها، هفته‌ها و ماه‌ها، انسان کنترل امور را از دست طبیعت غریزی و جسمانی‌اش می‌گیرد و آن را به عقل و قلب خود می‌سپارد. ما شروع می‌کنیم به دیدن آنچه در عمق وجود دیگران نهفته است، چیزهایی ورای ظاهر، که گاه خود نیز فریب‌خورده‌ای بیش نیست.

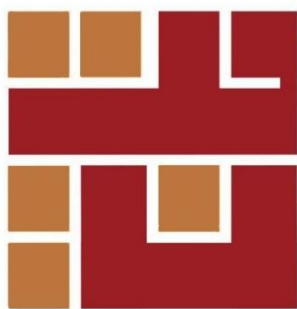
شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تحسین اولیه خود را بیشتر بازبینی می‌کنیم، حتی اگر واقعی باشد و نه حاصل تپش قلبی ناشی از اضطراب یا یک فنجان قهوه غلیظ. آنگاه درمی‌یابیم که ظاهر به تنهایی برای ایجاد احساسی عمیق و ماندگار کافی نیست. ممکن است به دو قلوی همسان شریک زندگی مان نگاه کنیم، بی‌آنکه هیچ احساسی نسبت به او داشته باشیم.

عشق، آرامش، اطمینان و امنیتی است که در آغوش کسی که دوستش داری، پیدا می‌کنی. وقتی سخن از دوام و سلامت یک رابطه بلندمدت است، ظاهر به سرعت جای خود را به معیارهایی می‌دهد که پایدارتر، عمیق‌تر، و واقعی‌تر از یک کلاه‌گیس فانتزی‌اند».¹⁵

15-<https://www.facebook.com/kahnat.elhad/posts/1373212286165638/>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |



مرکز مطالعات متین

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies