

خودشناسی
مجموعهٔ مدرسهٔ زندگی
نویسنده: آلن دو باتن
مترجم: محمد هادی حاجی بیگلو
نشر جیحون

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش اول: از خود بی خبری^۱

یکی از برجسته‌ترین مشخصه‌های ذهن ما انسان‌ها این است که فهم بسیار اندکی از آن داریم. با این که به تعبیری در وجود خودمان سکونت داریم، غالباً فقط موفق می‌شویم از بخشی از کیستی خودمان سر در بیاوریم. حتی گاه فهم دینامیک‌های سیاره‌ای در فضا برایمان ساده‌تر از درک سازوکاری است که در اعماق مغزمان در کار است.

هرگاه دچار از خودبی خبری باشیم معمولاً به سرگردانی و آشفتگی نیز مبتلا می‌شویم: برخی روزها کج خلق یا غمگینیم، بی آنکه اصلاً دلیلش را بدانیم، یا چه بسا احساس کنیم در شغلمان دچار سردرگمی شده‌ایم، اما نتوانیم چیزی بیش از این بگوییم که می‌خواهیم «کاری خلاقانه‌تر بکنیم» یا «کاری بکنیم که باعث شود جهان جای بهتری شود»؛ طرح‌ها و نقشه‌هایی که آنقدر مبهم‌اند که هنگام مواجهه با برنامه‌های اصولی دیگران، دچار احساس ضعف و آسیب‌پذیری می‌شویم.

به واسطه علم روان‌شناسی، در ذهن همه ما نقش بسته است که ذهن اساساً به دو بخش آگاه و ناخودآگاه تقسیم می‌شود؛ یعنی بین آنچه بی‌واسطه در دسترس ما است و آنچه در سایه‌های ذهن واقع است، که وقتی به شکل علایم بیماری، رویاها، لغزش‌های زبانی و اضطراب‌ها، حسرت‌ها و ترس‌های فراگیر بروز می‌کند، سخت غافلگیر می‌شویم. همچنین یکی دیگر از تأثیرات روان‌شناسی این بوده است که عموماً تأکید داریم که از جمله لازمه‌های بلوغ این است که رانه‌ای همیشگی در ما باشد تا امور ناخودآگاه را به امور آگاهانه تبدیل کنیم، تا این رویه یاری‌مان کند در هنر خودشناسی استاد شویم.

اما نباید خودمان را سرزنش کنیم که چرا چندان از ذهن خودمان سر در نمی‌آوریم. این معضل در خود معماری مغز ما ریشه دارد؛ زیرا مغز ما اندامی است که طی هزاران سال نه برای غربال‌گریِ صبورانه و درون‌نگرانه ایده‌ها و عواطف، بلکه برای تصمیم‌گیری‌های سریع و غریزی تکامل یافته است.

گاه فهم دینامیک‌های سیاره‌ای در فضا برایمان ساده‌تر از درک سازوکاری است که در اعماق مغزمان در کار است. البته در این میان، شکنندگی عاطفی ما نیز در ناتوانی‌مان برای درون‌نگری نقش دارد. کثیری از امور ناخودآگاه چیزهایی بغرنج‌اند که از مواجهه رودررو و نزدیک با آن‌ها روی برمی‌گردانیم. برای مثال، ممکن است نسبت به کسانی که فکر می‌کنیم دوستشان داریم، بدجور عصبانی باشیم و بابت این موضوع سخت آشفته شده باشیم. چه بسا بیش از اندازه‌ای که برای یک فردِ خوب، عادی محسوب می‌شود، بیرحم و حسود باشیم. چه بسا لازم باشد تغییرات بزرگی در زندگی‌مان بدهیم، اما کماکان آسودگی وضعیت موجود را ترجیح می‌دهیم. چه بسا در دوره کودکی به شکلی ظریف، که حتی خودمان متوجه نیستیم، تصویری در ذهنمان نقش بسته باشد که چه تجربه‌هایی عادی‌اند و چه تجربه‌هایی غیرعادی محسوب می‌شوند. به طور سنتی پسران اجازه ندارند که اعتراف کنند دلشان می‌خواهد گریه کنند و دختران نیز اجازه ندارند برخی آرزوها و آمال خاص را در ذهن پیورند تا مبادا به زنانگی وجودشان لطمه بزند.

چه بسا امروزه دیگر چنین ممنوعیت‌های به طور مشخص سرراستی در کار نباشد، با این حال ممکن است ممنوعیت‌های دیگری

جای آن‌ها را گرفته باشند که به همان اندازه قدرت و تأثیرگذاری دارند. چه بسا تصویری ضمنی اما نیرومند در ما شکل گرفته باشد بدین مضمون که هر که نتواند با کار کردن کنار بیاید، هر که درگیر ماجرای عاشقانه بشود، یا هر که به دلیل طلاق که سه سال پیش رخ داده کماکان عصبانی باشد، نمی‌تواند شخصی محترم (یعنی کسی که دست کم والدینش به وی عشق می‌ورزند) محسوب شود. اکثر امیال جنسی ما هنوز هیچ جایگاهی در فهم متعارف ما از رفتار و شخصیت قابل احترام نیافته‌اند.

وقتی در آستانه دچار شدن به احساسات غامض و دردناک قرار می‌گیریم، انتظارش هم می‌رود که نور آگاهی نیز دچار هراس شود و پرتو خویش را به جاهای دیگری بتاباند. این که نمی‌کوشیم عقب‌نشینی‌های ذهنمان را دقیق‌تر واکاوی کنیم، برای این است که همواره به شدت در حال محافظت از خودتصویری‌مان هستیم تا بتوانیم کماکان تصور خوبی از خودمان داشته باشیم. اما گریز از وظیفه درون‌نگری به این سادگی هم نیست. تقریباً هرگاه در کار درون‌نگری تعلل کنیم، هزینه بالایی خواهیم پرداخت. احساسات و امیالی که واکاوی نشده‌اند، به سادگی ما را به حال خود نخواهند گذاشت؛ آنان در وجودمان لانه می‌کنند و انرژی خود را به شکلی تصادفی به دیگر مسائل مجاور خویش می‌گسترانند. جاه‌طلبی‌ای که خودش را نشاناسد، به شکل اضطراب بروز می‌کند. حسادت به لباس کینه در می‌آید؛ عصبانیت به خشم تبدیل می‌شود؛ اندوه به تدریج به افسردگی می‌انجامد. اموری که انکارشان کرده‌ایم، سیستم را تحت فشار و تنش قرار می‌دهند. دچار تیک‌های مضر می‌شویم؛ مثل حرکات غیرارادی در صورت، ناتوانی جنسی، ناتوانی شغلی، اعتیاد به الکل یا علاقه مفرط به پورنوگرافی. هر آنچه به اصطلاح «اعتیاد» ش می‌خوانیم، اساساً علایم احساسات بسیار

دشواری است که هیچ راهی برای مدیریتش نیافته‌ایم. فراموشی، انتقام آن افکاری است که طی روز از پرداختن به آن‌ها اجتناب کرده‌ایم.

ما که با خودمان غریبه‌ایم، در نهایت دست به انتخاب‌های بدی می‌زنیم: از رابطه‌ای بیرون می‌آییم که چه بسا می‌توانست خیلی خوب پیش برود. در موقع مناسب به واکاوی استعدادها و کارهایمان نمی‌پردازیم. با دمدمی مزاجی و رفتارهای زننده دوستانمان را از خود می‌رانیم. اصلاً متوجه نیستیم که چطور جلوی چشم دیگران سبز می‌شویم و آنان را وحشت‌زده یا شوکه می‌کنیم. اشتباه خرید می‌کنیم و برای تعطیلات به جاهایی می‌رویم که در واقع اصلاً برایمان لذت‌بخش نیستند.

بی‌وجه نبوده است که سقراط کل حکمت فلسفه را در یک دستور ساده خلاصه کرده است: خودت را بشناس. این به نظر هدفی بسیار عجیب و غریب است. جامعه پر از افراد و سازمان‌هایی است که کارشان ارائه راهنمایی برای سفر به قاره‌های دوردست است، اما بسیار اندک‌اند کسانی که برای سفر در کوره‌راه‌های ذهن‌مان یاری‌مان کنند؛ سفری که در واقع بسیار مهم‌تر از آن سفرهای بیرونی است. اما خوشبختانه ابزارها و رویه‌هایی وجود دارند که می‌توانند کمکمان کنند به درون ذهنمان دسترسی پیدا کنیم و از سردرگمی‌های خطرناک، به روشنی ذهن برسیم؛ که گرچه کاری چالش‌برانگیز است اما باعث رهایی ما می‌شود.

بخش دوم: تعمق فلسفی

جامعه تا حدی ما را تشویق می‌کند که اوقاتی را صرف ذهنمان کنیم، و بر همین اساس اعتبار خاصی به مجموعه‌ای از رویه‌ها می‌دهد که عموماً تحت مقوله «تعمق» قرار می‌گیرند. هواداران تعمق معمولاً توصیه می‌کنند در یک وضعیت بدنی خاص بنشینیم و سعی کنیم آگاهی مان را از احساسات و تصورات درهم‌ریخته روزمره خالی کنیم. قرار است برای رسیدن به آرامش، آشفتگی‌های یک ذهن سرکش و بازیگوش را آرام کنیم؛ ذهنی که بوداییان برایش از تعبیر پرمعنای «ذهن میمون‌وار»^۲ استفاده می‌کنند.

اما رویکرد دیگری وجود دارد که نه بر اساس اندیشه شرقی بلکه مبتنی بر ایده‌هایی است که به واسطه سنت فلسفی غرب به ما رسیده است. این رویکرد را تعمق فلسفی می‌خوانیم؛ رویه‌ای که اساساً مبتنی بر این فرض است که بخش اعظمی از مشکلات ذهنی مان از افکار و احساساتی ناشی می‌شوند که گره‌شان باز نشده، بررسی نشده و با دقت کافی به آن‌ها توجه نشده است.

تعمق فلسفی باید در مواقعی از روز انجام شود که انتظار کار خاصی از ما نمی‌رود. برای مثال، شاید روی تخت یا مبل دراز کشیده باشیم، در حالی که قلم و دفتری به دست داریم. کلید ورود به تعمق فلسفی این سه پرسش مهم است:

هم اکنون بابت چه چیزی اضطراب دارم؟

هم اکنون بابت چه چیزی عصبانی‌ام؟

هم اکنون بابت چه چیزی هیجان دارم؟

اضطراب

تعمق فلسفی مان را با این سؤال آغاز می‌کنیم: هم اکنون بابت چه چیزی اضطراب دارم؟

زندگی بسیار بیشتر از آن حدی نگران‌کننده است که حاضر به پذیرش آن هستیم. ما مدام باید در جهانی نامطمئن مسیریابی و حرکت کنیم. ما اسیرانِ همیشگیِ هوس‌های شانس و تقدیریم. در هر دقیقه از زندگی روزمره، راداری بی‌قرار ذهن مان در حال اسکنِ افق گسترده و نسبتاً مه‌آلود جهان است و مدام سرچشمه‌های جدیدی از عدم قطعیت و ریسک را کشف می‌کند؛ جلسه چطور پیش خواهد رفت؟ بهتر است کی آنجا را ترک کنیم؟ بر سر نامه‌ها چه آمده است؟ پنج سال بعد در چه وضعیتی خواهیم بود؟ نزدیک‌ترین سرویس بهداشتی کجا است؟ تقریباً همیشه صرفاً یک ذره بدشانسی لازم است تا کارمان به لطمه، افتضاح یا تباهی بکشد.

طی جلسه‌ی تعمق فلسفی، باید به همه اضطراب‌هایمان فرصت بدهیم که خودشان را درک کنند؛ زیرا سه چهارم پریشانی‌های ما ناشی از این نیست که چیزهایی نگران‌کننده وجود دارند، بلکه ناشی از آن است که به نگرانی‌هایمان فرصت لازم و کافی نمی‌دهیم که درک شوند و بدین ترتیب خنثی گردند. صرف این که به اضطراب‌هایمان گوش فرا دهیم باعث می‌شود قدری از شدتشان کاسته شود. اگر قرار بود جریان سیال آگاهی خویش را در مواقع پریشانی ضبط کنیم، نتیجه به شکل مجموعه‌ای مغشوش و درهم‌ریخته در می‌آمد: «... باز هم ماجرای این بیسکویت‌ها، چرا، چرا، چرا، احمق، خدایا قرارداد سنول، اون‌ها از پشش بر نمی‌آن،

خودم باید انجامش بدم، باید برم دستشویی، به قرار فردا ساعت ۱۰:۳۰ با لوک نمی‌رسم، اصلاً چرا خودم رو درگیر این قضیه کردم، این صورت حساب لعنتی، آخه چرا من، اشتباه از خودم بود، شاخه‌های این درختا، خوابم نمی‌بره ...»

این جریان سیال و پرسرعت را می‌توان به تدریج رام کرد، قدرت سیلابی آن را گرفت، آن را به سوی جویبارهای روان‌تر هدایت کرد و به چیزهایی تبخیرش کرد که کمتر دلهره‌آور باشند. وقتی اضطراب‌هایمان به نحوی روش‌مند نظم و ترتیب بیابند و به آن‌ها پرداخته شود، بی‌اعصابی‌مان نیز به طور کلی افول خواهد کرد.

بایستی با اضطراب‌هایمان شاخ به شاخ شویم؛ باید خودمان را مجبور کنیم که تصور کنیم اگر پیشگویی‌های بدشگون و فاجعه‌آمیز این اضطراب‌ها واقعاً رخ دهند، چه اتفاقی خواهد افتاد: اگر هر آنچه در ما احساس نگرانی مبهم ایجاد می‌کند واقعاً پیش بیاید، چه بر سرمان خواهد آمد؟ کدام خطرها واقعی هستند؟ چطور ممکن است که وقتی همه چیز در هم پاشیده است، کماکان حال ما خوب باشد؟ بازی کردن با وخیم‌ترین وقایع، یکی از بهترین راه‌ها است که یک نگرانی آزارنده را بالاخره خنثی کنیم. بایستی با بدترین نگرانی‌هایمان تک به تک روبه‌رو شویم تا دریابیم که اکثرشان چندان ناظر به هیچ خطر جدی‌ای نیستند.

تمرین: تفسیر اضطراب

موضوع‌هایی را روی کاغذ بیاورید که بیش از دیگر چیزها باعث اضطرابتان هستند؛ دست‌کم هشت نمونه بیابید. در این مرحله بهتر است هر نمونه را صرفاً با یک کلمه (یا صرفاً چند کلمه) بیان کنید. جای نگرانی نیست اگر برخی از اضطراب‌هایتان بدجور

پیش‌پافتاده به نظر می‌رسند یا برخی از آن‌ها به شکلی تراژیک – کمیک عظیم‌اند. اگر چیزی به ذهنتان نمی‌رسد، در فهرست زیر نمونه‌هایی را بیابید که برایتان اضطراب‌آور است:

کار

روابط

فرزندان/والدین

سلامتی

پول

کارهای انجام نشده

ناگهان متوجه می‌شوید که صرف تهیه فهرستی از این نمونه‌های اضطراب‌آور، نوعی احساس سبکی عجیب ایجاد می‌کند. اما آرامش و تسکین بزرگ‌تر زمانی فرا می‌رسد که یک اضطراب را «واگشایی کنیم» و محتویاتش را بکاویم. هر مورد اضطراب‌آور شبیه بسته‌ای است که به دو شکل می‌توانیم آن را باز کنیم.

۱. واگشایی عمل‌گرایانه

قدم به قدم با چالش‌های این شیوه عمل‌گرایانه روبه‌رو شوید. پرسش‌های زیر را از خودتان بپرسید:

باید چه گام‌هایی برداری؟

دیگران باید چه کارهایی بکنند؟

بعد باید چه اتفاقی بیفتد؟

بسیار مفید است اگر هنگام بررسی یک موضوع، مجال دهید که آن جنبه آرام و همدلانه وجودتان (یا یکی از دوستانتان) با حوصله تمام، توضیحات دقیقتان را درباره کارهای لازم بشنود. در این حالت دیگر با یک اضطراب سروکار نداریم، بلکه اکنون با مجموعه‌ای از گام‌ها سروکار داریم. چه بسا همه آن‌ها گام‌هایی ساده نباشند، اما دست‌کم برایتان روشن‌تر است که هر یک از آن گام‌ها قرار است چه نتیجه‌ای داشته باشند.

۲. واگشایی عاطفی

با خودتان درباره چالشی عاطفی یا مجموعه‌ای از تردیدها صحبت کنید. احساساتان را با جزئیات بیشتری تشریح کنید. حس می‌کنید ناظر به چه موضوعی است؟ خودتان را تصور کنید که در حال جمع‌بندی آن برای یکی از دوستان متفکران هستید.

هدف در اینجا این نیست که همه اضطراب‌ها حل و فصل شوند، بلکه هدف این است که به تدریج آن‌ها را بشناسیم و آرامشی را تجربه کنیم که با صرف این شناخت حاصل می‌شود.

عصبانیت

اکنون آماده‌ایم به دومین پرسش راهبر پپردازیم که در جریان تعمق فلسفی اهمیت دارد: در حال حاضر بابت چه چیزی عصبانی‌ام؟ این پرسش ممکن است عجیب به نظر برسد، زیرا چه بسا در حال حاضر اصلاً هیچ گونه احساس عصبانیت خاصی نسبت به هیچ چیزی نداشته باشیم. اما اینجا نکته این است که ما تقریباً همواره ممکن است بابت چیزی عصبانی شویم، صرفاً به این دلیل که بسیار بیش از آنکه تصور می‌کنیم شکننده هستیم و در زندگی مدام در معرض اصابت تیرهای کوچکی هستیم که اطرافیانمان به سمت ما شلیک می‌کنند. شریک زندگی‌مان و نیز دوستانمان کاملاً غیرعمدی هر روز دارت‌هایی کوچک به سمت ما پرتاب می‌کنند: آنان از ما نمی‌پرسند که روزمان چگونه گذشت، یادشان رفته است که امروز جلسه داشته‌ایم، حوله‌ها را وسط لباس‌های کثیف انداخته‌اند و از این دست امور. از همین خرده‌تحقیرها و بی‌اعتنایی‌های ریز است که سرانجام حجم‌های عظیم کین‌توزی در ما شکل می‌گیرد؛ برای مثال، توان دوست داشتن را از دست می‌دهیم یا اصلاً تحمل نداریم که کسی ما را لمس کند. روابط اجتماعی فراوان مستلزم میزان بالایی از رویکرد رواقی^۲ است. مشوق‌های زیادی وجود دارند که از ما می‌خواهند دردهایمان را حس نکنیم و به آن‌ها بی‌توجهی کنیم. اما در نهایت، این پریشانی فراگیر که هیچ گاه وجودش را نپذیرفته‌ایم چه بسا تمام وجودمان را غرق افسردگی

سازد.

طی جلسات درون‌نگری، می‌توانیم شجاعت همیشگی‌مان را، که بسیار پرخطر است، کنار بگذاریم و مجال دهیم که اندوه‌مان به شکل طبیعی خویش جریان یابد. چه بسا برای بسیاری از غم‌هایمان راه حل سریعی وجود نداشته باشد، اما این کار بی‌اندازه کم‌کم می‌کند که سر و شکل آن‌ها را بشناسیم. هنگامی که به غم‌های کوچک و بزرگمان رو می‌کنیم، انگار می‌توانیم خودمان را تصور کنیم که داریم با شخصی بسیار مهربان و صبور درباره آن‌ها صحبت می‌کنیم؛ کسی که به ما فرصت می‌دهد درد ناشی از غم‌هایمان را با جزئیات تمام بروز دهیم؛ کسی که وقتی با او هستیم هیچ فشاری روی ما نیست که شتاب به خرج دهیم یا ژست قوی و شجاع به خودمان بگیریم؛ کسی که به ما مجال می‌دهد بی‌ترس و وا همه به چیزهای فراوانی اذعان کنیم که باعث خشم ما می‌شوند. هنگام درون‌نگری باید تا حد امکان نسبت به خودمان دلسوز و بخشنده باشیم. این رویکرد به شکل اصلاحیه‌ای بر این گرایش همیشگی‌مان عمل می‌کند که نسبت به خودمان بی‌رحم هستیم و مدام اصرار داریم که درباره موضوع‌های کوچک هیاهو به پا کنیم، در حالی که علیرغم همه این حرف‌ها درد ما نیازمند گوشی شنوا است. در اوایل قرن نوزدهم، هاینریش هاینه، شاعر آلمانی شعری با عنوان لورلای^۴ سرود که با اعترافی بی‌پرده آغاز می‌شود:

نمی‌دانم معنایش چیست که

دل و جانم غرق اندوه است

نکته مطلع این شعر آن است که همواره دلایل بسیار درستی وجود دارد که چرا دچار اندوه هستیم؛ موضوع این است که به خودمان اجازه نداده‌ایم این غم‌ها را حس کنیم، زیرا بار مفروضاتی نامنصفانه بر دشمن سنگینی می‌کند؛ مفروضاتی که برای ما تعیین کرده‌اند احساس غم و اندوه نسبت به چه موضوع‌هایی درست و بهنجار است و نسبت به چه موضوع‌هایی نادرست و غیرعادی است.

تمرین: تفسیر عصبانیت

هر چه زودتر بی آنکه با این فکر خودتان را اذیت کنید که چه کار پیش‌پاافتاده، غیرمنطقی و مزورانه‌ای است، فهرستی از عصبانیت‌های کنونی‌تان بنویسید. هر چه فهرست شما طولانی‌تر، بهتر. دیگران چطور آزارتان داده‌اند؟ درباره چه موضوع‌هایی احساس غم، نوستالژی یا خستگی دارید؟

به خودتان مجال دهید در گستره امن این تمرین، برای مثال خشمگین باشید از این که چرا شریک زندگی‌تان دندان‌هایش را آن‌طور مسواک می‌زند (با حالت وارفته و بی‌حوصله یا با حالتی از خودراضی)؛ یا از دست عوامل سیاست جهانی عصبانی باشید؛ یا از این که ریاستان با حالتی کم و بیش تمسخرآمیز گفت: «آره، درست می‌گی»؛ یا از دست مأمور پذیرش هتل که غیرمستقیم به شما فهماند که چندان هم پولدار نیستید؛ یا از دست مادرتان که درباره سلیقه‌تان درباره کفش نظر داده بود. این‌ها صرفاً نقطه آغاز کار هستند و همه، عصبانیت‌هایی قابل درک‌اند.

اکنون از خودتان بپرسید: اگر چنین اتفاقی برای یکی از دوستانتان افتاده بود، چه مشورتی به وی می‌دادید؟ احتمالاً چه می‌گفتید؟ دوباره تکرار می‌کنیم که هنوز قرار نیست سعی کنیم این مسائل را حل و فصل کنیم. نخستین و حیاتی‌ترین مسئله این است که برایمان روشن شود اصلاً چه چیزی باعث پریشانی ما است. در اینجا مجال می‌دهیم مشکلاتمان خودشان سخن بگویند.

هیجان

هنگام تعمق فلسفی پرسش‌سومی نیز هست که باید به آن پردازیم: در حال حاضر بابت چه چیزی هیجان دارم؟ ذهن ما بسیار مستعد این است که هنگام مواجهه با سرچشمه‌های کاوش‌ناشده هیجان، دچار بن‌بست و گرفتگی شود؛ هیجان‌هایی که وقتی رمزگشایی شوند، اشاره به تغییراتی دارند که چه بسا بخواهیم در زندگی‌مان ایجاد کنیم. احساس هیجان یکی از انواع عجیب تابلوهای راهنما است که مسیرهای جدیدی برای زندگی شغلی و زندگی شخصی‌مان به ما معرفی می‌کند. شاید این احساس را هنگامی تجربه کنیم که در حال مطالعه گزارش روزنامه‌ها درباره کسب و کاری جدید هستیم، یا هنگامی که از یکی از همکاران می‌شنویم که قصد دارد به شهر دیگری نقل مکان کند؛ اما اغلب درنگ نمی‌کنیم تا احساس هیجان خود را بیشتر تحلیل کنیم و به همین دلیل فرصت‌های پیشرفت را از خودمان دریغ می‌کنیم.

همه ما واجد رانه‌هایی به سوی رشد و پیشرفت هستیم و اگر گوش‌به‌زنگ باشیم می‌توانیم از طریق پیام‌هایی که در پوشش‌های غلط‌انداز و از طریق تکانه‌های علاقه‌مندی دریافت می‌کنیم، جنبه‌های نسبتاً بهتری از خودمان را کشف کنیم. کار درون‌نگری این

است که کمکمان کند از خودمان بپرسیم: اگر این تجربه جذاب (شاید یک منظره، یک کتاب، یک محل، یک زندگی نامه) می‌توانست زبان باز کند، چه حرفی برای گفتن داشت؟ اگر دیگر بخش‌های زندگی‌ام بیشتر با این تجربه شباهت داشت، آنگاه اوضاع چگونه می‌بود؟ هر چیزی که در ما کنجکاوی برانگیزد یا باعث لذتی خاص شود، در حال ارائه داده‌هایی – نسبتاً ناخوانا – درباره ما است، درباره چیز مهمی که در زندگی‌مان از قلم افتاده است یا کمتر از میزان لازم در زندگی‌مان وجود دارد. باید لحظه‌ای درنگ کنیم تا متوجه جهتی شویم که، به شکل ناخودآگاه اما چه بسا به درستی، به سویش راهنمایی‌مان کرده‌اند.

تمرین: تفسیر هیجان

به سرعت چندین چیز را فهرست کنید که پس از آخرین تعمق فلسفی، توجه شما را جلب کرده و علاقه‌تان را به هیجان آورده است. فعلاً یک کلمه یا عبارت کوتاه کافی است.

شاید فهرست شما شامل این‌ها باشد:

لحظات حسادت

روی‌پردازی: ایده‌هایی درباره زندگی ایده‌آل

دلپسند بودن یک فرد یا یک چیز

محتوای فهرست خود را از غربال پرسش‌های زیر عبور دهید:

احساس هیجان خود را توصیف کنید، چنان که گویی آن را برای یکی از دوستان همدل و علاقه‌مندتان توضیح می‌دهید. اگر می‌توانستید تغییراتی واقع‌گرایانه در زندگی‌تان ایجاد کنید، در پرتو این احساس هیجان چه چیزی را تغییر می‌دادید؟ این امر هیجان‌انگیز، سرنخی درباره چیزی است که در زندگی‌تان از قلم افتاده است؛ آن چیز چه می‌تواند باشد؟ اگر این امر هیجان‌انگیز به زبان می‌آمد، چه چیزی به شما می‌گفت؟

اگر این امر هیجان‌انگیز می‌توانست زندگی‌تان را تغییر دهد، چه تغییراتی را توصیه می‌کرد؟

تعمق فلسفی قرار نیست به شکلی جادویی مشکلات را حل کند، بلکه از این جهت بسیار یاری‌مان می‌کند که موقعیتی فراهم می‌کند تا بتوانیم افکارمان را با وضوح بیشتری بشناسیم و به آن‌ها نوعی نظم و ترتیب ببخشیم. بدین ترتیب ترس‌ها، کینه‌ها و امیدهایمان را راحت‌تر نام‌گذاری می‌کنیم و محتواهای ذهن‌مان کمتر ما را به وحشت می‌اندازند؛ آرام‌تر می‌شویم، کینه‌های کمتری در دل می‌پروریم و درباره هدف و مقصد زندگی‌مان ذهنیت روشن‌تری خواهیم داشت. بدین ترتیب، سرانجام فرصتی به این کار اختصاص می‌دهیم که خودمان را دست‌کم قدری بیشتر بشناسیم.

بخش سوم: هویت عاطفی

شخصیت ما را می‌توان اغلب به طیفی از هویت‌های گوناگون تقسیم کرد که هر یک از آن‌ها بر جنبه خاصی از وجودمان پرتو می‌اندازند: هویت سیاسی، هویت‌مان به لحاظ لباس و پوشش، هویت مالی، هویت‌مان به لحاظ آشپزی و خوراک، و غیره.

شاید مهم‌ترین و گویاترین این هویت‌ها، هویت عاطفی باشد: یعنی شیوه خاص بروز امیال و ترس‌هایمان و نیز شیوه واکنش شخصیت ما به رفتار – مثبت یا منفی – دیگران. ساختار هویت عاطفی ما حول چهار مضمون اصلی بنا شده است:

عشق به خویشان

صداقت و راستی

ارتباط

توکل

شدت خاص هر یک از این مضامین و نیز نظم و ترتیب آن‌ها است که وجود عاطفی ما را شکل می‌بخشد. خودشناسی تا حد زیادی یعنی این که ساختار بندی متمایز هویت عاطفی خودمان را درک کنیم.

عشق به خویشان

عشق به خویشان مبنا و هسته اصلی پاسخ به این معما است که ما به لحاظ عاطفی که هستیم. تا حد زیادی همین ویژگی است که

تعیین می‌کند یک شخص تا چه حدی نسبت به خود گرم و گشاده‌رو است، چقدر خودش را می‌بخشد و پذیرای خودِ واقعی خویش است، و در برابر مخالفت‌ها و اوج و فرودها چقدر می‌تواند ثابت قدم باشد.

میزان عشق ما به خودمان به طور مشخص هنگامی معلوم می‌شود که با تهدیدهایی از سوی دیگران روبه‌رو شویم. وقتی با غریبه‌ای دیدار می‌کنیم که دارای چیزهایی است که ما فاقدشان هستیم (شغل بهتر، همسر دلپسندتر و از این دست)، در صورتی که عشق ما به خودمان کم باشد، احتمالاً بی‌درنگ احساس بی‌ارزشی و رقت‌انگیزی می‌کنیم. یا اگر سطح عشق ما به خودمان بالاتر باشد، احتمالاً کماکان اطمینان خواهیم داشت که آنچه داریم و آنچه هستیم شایسته و قابل‌تحسین است. وقتی شخصی دیگر ما را می‌آزارد یا تحقیرمان می‌کند، چه بسا بتوانیم از کنار این توهین بگذریم و هیچ اعتنایی نکنیم، زیرا اطمینان داریم که ما هم حق داریم همان‌طور که هستیم وجود داشته باشیم. یا شاید بخواهیم دیگران را مجبور کنیم که به ما احترام بگذارند، در فکر فرو رویم و در درونمان بشکنیم، و با چند کلمه بی‌ادبانه کل وجودمان به لرزه بیفتد. وقتی در شرایطی قرار می‌گیریم که باید کاری انجام دهیم که شاید برای دیگران احمقانه به نظر برسد، شاید احساس کنیم به خطرش نمی‌ارزد؛ یا شاید بتوانیم مذمت دیگران را تاب آوریم، زیرا به قدر کافی درونمان محکم و استوار است.

همچنین می‌توانیم با روشن‌سازی رفتارهایمان در قلمرو روابط، از شدت و ماهیت عشقمان به خود خبردار شویم. وقتی یک رابطه عاشقانه دردی از ما دوا نمی‌کند (شاید چون از این رابطه آسیب می‌بینیم یا نادیده گرفته می‌شویم)، آیا آنقدر خودمان را دوست

داریم که به سرعت این رابطه را تمام کنیم؟ یا این که آنقدر با خودمان بد تا می‌کنیم که گویی به طور ضمنی اعتقاد داریم آسیب تمام چیزی است که حق ما است از یک رابطه عاشقانه نصیب‌مان شود؟ از سوی دیگر، در یک رابطه عاشقانه، چقدر حاضریم بابت خطاهایی که از جانب ما بوده عذرخواهی کنیم؟ اگر امکانات فراوانی برای عشق به خویشتن داشته باشیم، احساس خواهیم کرد واجد این توان هستیم که به اشتباه‌های خودمان اذعان کنیم و کماکان به عزت نفس خودمان باور داشته باشیم. اما اگر عشقمان به خویشتن بسیار شکننده باشد، اصلاً به خودمان اجازه نمی‌دهیم کوچک‌ترین خطا یا اشتباهی را از جانب خودمان بپذیریم؛ در این حالت ته‌مانده‌های عزت نفسمان را نیز از دست می‌دهیم. آنقدر شکننده می‌شویم که هیچ کس نباید اطرافمان بپلکد.

در اتاق خواب نسبت به امیالمان چه احساسی داریم؛ آیا آن‌ها را پاک و طبیعی می‌دانیم یا برعکس انزجارآمیز و آکنده از گناه می‌پنداریم؟ اگر در شخصیت ما به میزان کافی عشق به خویشتن در کار باشد، آنگاه می‌توانیم دریابیم که گرچه امیال ما همواره قدری عجیب و غریب‌اند، اما به هیچ وجه آن‌ها را امیالی بد یا تاریک تلقی نخواهیم کرد. امیال ما واقعاً نمی‌توانند بد و تاریک باشند، زیرا به ما تعلق دارند و ما به لحاظ درونی اطمینان داریم که به طور ذاتی گناهکار نیستیم. هیچ لزومی ندارد که پیش خودمان شرمنده باشیم.

عشق به خویشتن همچنین در زندگی شغلی ما نیز تأثیر فراوانی دارد، زیرا تعیین می‌کند که در محیط کار نیازهای خودمان را چقدر ابراز می‌کنیم. آیا به شکلی معقول و موجه برای خودمان ارزش قائل هستیم، تا قادر باشیم خواهان شرایط مناسب برای عملکرد

بهینه کاری مان باشیم و به حق انتظار داشته باشیم که این شرایط برآورده شوند؟ عشق به خویشتن تعیین کننده این است که چقدر می توانیم مستقل باشیم، و چقدر می توانیم روی ایده های حلاجی شده ای که ارائه می دهیم پافشاری کنیم و حتی وقتی دیگران آن ها را نمی فهمند کماکان به درستی شان باور داشته باشیم. وقتی سطح عشقمان به خویشتن به قدر کافی باشد، می توانیم به سهولت به دیگران نه بگوییم؛ دیگر دیوانه وار سعی نخواهیم کرد دیگران را راضی نگاه داریم. همچنین وقتی احساس کنیم حق ما است که حقوقمان افزایش یابد، خواهیم توانست درخواستمان را مطرح کنیم، زیرا از نقش مهم خود در کارها به خوبی آگاهیم. باید بدانیم که عشق شرافتمندانه به خویشتن با خودخواهی فرق دارد: عشق به خویشتن یعنی احساس صحیح احترام به خودمان.

باید بدانیم که عشق شرافتمندانه به خویشتن با خودخواهی فرق دارد: عشق به خویشتن یعنی احساس صحیح احترام به خودمان.

صداقت و راستی

صداقت و راستی یکی دیگر از مؤلفه های کلیدی هویت عاطفی ما است. هر چه فردی بیشتر واجد این ویژگی باشد، بیشتر می تواند ایده های دشوار و واقعیات تلخ را آگاهانه در ذهن خویش بپذیرد، با خونسردی آن ها را واکاوی کرده و جدی بگیرد. چقدر می توانیم در درونمان به واقعیت خودمان اذعان کنیم، به خصوص هنگامی که واقعیت وجودی مان چندان دلپسند نباشد؟ باید چقدر بر بهنجاری و سلامت ذهنی خود پافشاری کنیم؟ آیا می توانیم به واکاوی ذهنمان بپردازیم و به گوشه کنارهای تاریک تر و تلخ تر ذهنمان سرک بکشیم، بی آنکه به خود بلرزیم؟ آیا می توانیم اشتباه هایمان را بپذیریم؟ آیا می توانیم حسادت ها، غم ها و

سردرگمی‌هایمان را بپذیریم؟

چقدر حاضریم در حضور دیگران کماکان چیزی جدید بیاموزیم؟ آیا لازم است همیشه دور خودمان سنگری دفاعی بکشیم، و هر گونه نقد به یکی از جنبه‌های وجودمان را به منزله حمله‌ای به تمام وجودمان تلقی کنیم؟ وقتی از سوی دیگران بازخوردی دریافت می‌کنیم، با چه سرعتی دور خودمان حصار می‌کشیم؟ با توجه به این که درس‌های ارزشمند اغلب در لفافه‌های دردناک در اختیارمان قرار می‌گیرد، چقدر حاضریم کماکان چیزهای جدید بیاموزیم؟

ارتباط

وقتی به سبک‌های ارتباطی‌مان دقت کنیم، هویت عاطفی‌مان را بیش از پیش در کانون توجه‌مان آورده‌ایم. آیا می‌توانیم سرخوردگی‌هایمان را در قالب کلمات به زبان آوریم و آیا می‌توانیم کاری کنیم که دیگران کم و بیش منظور ما را درک کنند؟ به تعبیر دیگر، آیا درد را در درونمان پردازش می‌کنیم و آن را به شکل نمادین بروز می‌دهیم، یا این که با خشم‌های غیرسازنده، دردهایمان را بر سر اطرافیان بی‌گناه هوار می‌کنیم؟

وقتی دیگران ما را خشمگین می‌کنند، آیا حس می‌کنیم در میان نهادن حال درونی‌مان کار درستی است یا نه؟ آیا حس می‌کنیم که حق داریم اجازه دهیم دیگران ما را درک کنند یا خیر؟ آیا جزو افراد بد اخم هستیم؟ به بیان دیگر، آیا هنگامی که پاسخ مطلوبمان را دریافت نمی‌کنیم، به سرعت دست می‌کشیم و سکوتی پرخاش جویانه پیشه می‌کنیم؟ یا این که همیشه یک راه دوم و منطقی هم

داریم: آیا می‌توانیم واقعاً تصورش را بکنیم که دیگران لزوماً انسان‌هایی شرور یا احمق نیستند؟ آیا می‌توانیم به قدر کافی آرام باشیم تا به دیگران چیزی بیاموزیم؟ تا چه حدی پذیرای این واقعیت هستیم که دیگران حق دارند ما را درک نکنند؟ و افزون بر این، آیا متوجه هستیم که یک امکان منطقی و معقول دیگر هم وجود دارد؟ این که با دیگران وارد سفری شویم که مقصدش تأیید و تصدیق چشم‌انداز ما از سوی دیگران است.

توکل

وقتی دغدغه‌مان شناخت هویت عاطفی‌مان باشد، توکل یعنی این که بنا به احساسات غریزی‌مان، ما و دیگران و کلیت جهان چقدر واجد امنیت و چقدر در معرض خطر هستیم. شاید قویاً به خودمان اعتماد داریم که می‌توانیم از پس چالش‌ها بر آییم، و شاید میزان اعتمادمان به خویشتن بسیار کم باشد. همه می‌دانیم که یک سخنرانی، یک بازدیدِ گروه سنجش کارایی، یک شکست عشقی یا دوره‌ای از مشکلات مالی لزوماً برایمان تهدید جانی ندارند، با این حال به لحاظ درونی آن‌ها را خطری عظیم می‌پنداریم.

اغلب وجود میزانی از استرس، لازم و ضروری است، اما کلیت سطح استرس از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. در هر لحظه خاص چقدر به فاجعه نزدیک هستیم؟ در حضور دیگران، چقدر به افراد مظنونیم که اصل نیتشان این است که ما را به دام بیندازند و سرمان تلافی کنند؟ آیا به نظرمان غریبه‌ها عموماً افرادی دلپسندند یا کریه؟ آیا تصور کلی‌مان این است که آشنایان جدید از ما خوششان می‌آید یا این که ما را آزار خواهند داد؟ دیگران را چقدر شکننده می‌دانیم؟ اگر در روابطمان تماس لمسی بیشتری داریم،

آیا دیگران خودشان را جمع می‌کنند و کناره می‌گیرند، یا اینکه کم و بیش راحت‌اند؟

درجه اعتماد موجود در یک رابطه عاشقانه، تعیین‌کننده شدت اضطراب ما درباره آینده رابطه‌مان است. باید رابطه‌مان را چقدر جدی بگیریم؟ از خود می‌پرسیم اگر مدتی مرا رها کند، آیا دوباره برمی‌گردد؟ فکر می‌کنیم اگر برگردد چقدر رنج خواهیم کشید؟ لازم است در رابطه چقدر «کنترل‌گرانه» عمل کنیم؟ آیا چنین رفتارهای کنترل‌گرانه‌ای ناشی از نوعی فقدان اعتماد اساسی نسبت به طرف مقابل است؟ چقدر می‌توانیم ریسک‌پذیرانه عمل کنیم؟ آیا می‌توانیم به غریبه‌ای نزدیک شویم که چهره‌ای جذاب دارد؟ آیا بهتر است رابطه را با یک بوسه وارد مرحله جدی کنیم یا رابطه جنسی؟

در محیط کار چقدر مقاومت و قدرت انعطاف داریم؟ شکست اصلاً گزینه مطلوبی نیست، اما آیا جهان را آنقدر بخشنده می‌دانیم که شانس دوم و سوم هم به ما بدهد؟ آیا جهان را آنقدر بزرگ و آنقدر منطقی می‌بینیم که حق‌مان بدانیم یک فرصت طلایی به ما داده شود تا تأثیر خاص خودمان را بگذاریم، یا این که تصور می‌کنیم تقدیرمان است برای همیشه زبردست و فقیری سربه‌زیر بمانیم؟

ارزیابی هویت عاطفی

نحوه عملکرد ذهن ما پر از نشانه‌های پرمعنا است؛ اما نمی‌توانیم به طور مستقیم از خودمان بپرسیم که به لحاظ هویت عاطفی که هستیم. باید از خودمان سؤال‌هایی کوچک‌تر بپرسیم و بدون تعمق فراوان به آنها جواب دهیم، تا به این طریق فیلترهای

توجه‌گرا نه ذهنی مان را دور بزنیم. سپس باید به عقب برگردیم و جواب‌هایمان را غربال کنیم تا تصویری باورپذیر و منطقی از هویت عاطفی مان به دست آوریم.

اکنون بیایید به یک پرسش‌نامه هویت عاطفی پاسخ دهیم:

پرسش‌نامه هویت عاطفی

به هر یک از عبارات ذیل یک امتیاز بین ۱ تا ۵ بدهید.

۱ = درست نیست.

۲ = به طور کلی درست نیست، اما قدری از حقیقت در آن هست.

۳ = نمی‌دانم – شاید آری، شاید نه.

۴ = نسبتاً درست است، اما قدری تردید دارم.

۵ = بله، درست است.

عشق به خویشتن

۱. اگر دیگران بدانند که در اعماق وجودم واقعاً چه آدمی هستم، شوکه می‌شوند.

۲. خجالت می‌کشم که بپرسم سرویس بهداشتی کجا است.

۳. واقعاً احساس آشفتگی می‌کنم وقتی کسی که دوستش دارم کم کم نسبت به من محبت پیدا می‌کند.

۴. گاهی حس می‌کنم قدری زنده‌ام.

۵. وقتی دیگران بر تو مهر تأیید می‌زنند، بخش اعظمی از آن ناظر است به دستاوردهایی که داشته‌ای.

صداقت و راستی

۱. افراد عادت دارند زیادی فکر کنند.

۲. من آدم حسودی نیستم.

۳. اساساً ذهن و روان سالمی دارم.

۴. به طور کلی برای بازخوردها ارزشی قائل نیستم، زیرا اکثر بازخوردهایی که می‌گیرم واقعاً دچار خطا هستند.

۵. این روزها «چرت و پرت‌های روان‌شناسی» همه جا را پر کرده است.

ارتباط

۱. نزدیکانتان طبیعتاً باید بتوانند در بسیاری مشکلات، تو را به خوبی درک کنند.

۲. وقتی دیگران درباره من دچار سوءتفاهم می‌شوند، نیاز به تنهایی پیدا می‌کنم.

۳. من معلم خوبی نیستم.

۴. هراز گاهی بداخمی می‌کنم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۵. وقتی تلاشت را می‌کنی که چیزی را توضیح دهی، دیگران به ندرت «قضیه را می‌گیرند».

توکل

۱. آخر کار عاقبت خوشی در انتظار ما نیست.

۲. درباره سلامتی‌ام نگرانم.

۳. تمدن بشر واقعاً شکننده و آسیب‌پذیر است.

۴. وقتی کسی دیر می‌کند، گاهی به خودم می‌گویم شاید مرده باشد.

۵. اگر حواست را جمع نکنی، دیگران سرت کلاه خواهند گذاشت.

امتیازهای مربوط به هر مقوله را جمع بزنید. هر چه امتیاز یک مقوله کمتر باشد، شما بیشتر آن ویژگی را دارید. هر چه امتیاز یک مقوله بیشتر باشد، کمتر واجد ویژگی‌های عشق به خویشتن، صداقت و راستی، مهارت ارتباطی و توکل هستید.

وراثت عاطفی

هویت عاطفی از کجا به وجود می‌آید؟ چرا هویت عاطفی ما به این شکل است و نه طور دیگر؟

یکی از پاسخ‌های مهم امروزی مبتنی بر بحث‌های علم ژنتیک است. از این منظر گفته می‌شود همه ما میراث ژنتیکی خاصی داریم و (به واسطه فرآیندهایی بسیار پیچیده) این میراث، شخصیت بزرگسالی ما را شکل می‌دهد. حرف ما این نیست که ژنتیک به این

موضوع بی‌ربط است، اما می‌خواهیم به نوع دیگری از وراثت توجه کنیم: وراثت عاطفی.

طی قرون متمادی، یکی از دارایی‌های ویژه همه نجبای اروپایی شجره‌نامه‌ای بلندبالا بود که شجره‌خانوادگی‌شان را نسل به نسل نشان می‌داد. ایده این بود که کسی که در پایین این شجره طولانی قرار گرفته نتیجه و میراث‌خوار همه چیزهای پیش از خود است. این شجره نوعی راهنمای تصویری سریع درباره هویت آنان بود و نیز آنچه دیگران لازم بود درباره این خانواده بدانند. وقتی دو اشراف‌زاده به فکر وصلت خانوادگی می‌افتادند، اولین کاری که می‌کردند این بود که با دقت تمام شجره‌نامه‌های یکدیگر را بررسی کنند.

شاید به نظرتان این دغدغه‌ای عجیب و غریب برسد که به تمامی متعلق به اعصار پیشین است و فقط مورد توجه اعضای معدودی از خانواده‌های اشرافی و باسابقه بوده است. اما ایده این نوع شجره‌نامه‌ها مبتنی بر دغدغه‌ای جهان‌شمول و کماکان بسیار بااهمیت است: گذشته از جزئیات مالی و طبقه اجتماعی خانواده‌هایمان، هر یک از ما دریافت‌کننده نوعی میراث عاطفی هستیم؛ میراثی که برایمان بسیار ناشناخته است، اما تأثیر بسیار عمیقی بر رفتارهای روزمره ما دارد، و معمولاً هم تأثیراتش بیشتر منفی و پیچیده است. بهتر است پیش از آنکه با رفتارهای اغلب اُمُلانهِ و دردسرساز زندگی خود و اطرافیانمان را به تباهی بکشانیم، جزئیات میراث عاطفی‌مان را دست‌کم کمی بیشتر واکاوی کنیم.

روشن است که برخی از چیزهایی که به لحاظ روان‌شناختی از خانواده‌هایمان به ارث می‌بریم، می‌توانند مثبت باشند. مارکوس

اورلیوس (۱۸۰-۱۲۱ میلادی)، فیلسوف و نیز امپراتور روم، تأملات خویش را با فهرستی تأثیرگذار از بسیاری چیزهای مثبت آغاز می‌کند که از خویشان خویش آموخته است:

از پدر بزرگم و روس خلیات نیک و تسلط بر خشم خویش را آموختم. از پدرم، فروتنی و مردانگی را آموختم. از مادرم، پرهیزکاری و بخشندگی آموختم و نیز پرهیز، نه تنها از کارهای شرورانه، بلکه حتی از افکار شرورانه؛ و افزون بر این‌ها، سادگی در نحوه زیست، و دوری کردن از عادات توانگران.

مارکوس اورلیوس، تأملات (۱۸۰-۱۶۱ میلادی)

معدودی از ما این قدر خوش‌شانس هستیم. در کنار چیزهای مثبت، چه بسیار عاداتی را به ارث می‌بریم که بیش از حد لزوم کنار آمدن با حیات بزرگسالانه را برایمان دشوار می‌کنند، به خصوص در قلمرو روابط و نیز زندگی شغلی. اگر قرار بود فهرستی شبیه مارکوس اورلیوس تهیه کنیم، نتیجه بسیار تاریک‌تر از فهرست وی در می‌آمد:

از مادرم آموختم که زود از کوره در بروم و هیچ امیدی به این نداشته باشم که نزدیکانم حرف‌هایم را درک کنند. از پدرم آموختم که خودم را صرفاً بر حسب دستاوردهای بیرونی‌ام ارزیابی کنم و از این رو، هنگام مواجهه با شکست‌های حرفه‌ای دچار احساس شدید حسادت و آشفتگی شوم.

بخش عمده‌ای از آنچه به ارث می‌بریم در جهتی مخالف شانس‌مان برای رضایت از زندگی و بهزیستی عمل می‌کنند، زیرا منطق آن‌ها از شرایط کنونی برگرفته نشده است؛ این جنبه‌ها چیزی نیستند جز تکرار رفتارها و انتظاراتی که در دوره کودکی آموخته‌ایم و در ما ته‌نشین شده‌اند و عموماً بهترین راهبرد دفاعی بوده‌اند که در دوره پیش از بلوغ می‌توانسته‌ایم در برابر موقعیت‌های بزرگ‌تر و پیچیده‌تر از خودمان سرهم کنیم.

متأسفانه این فرآیند به نحوی است که گویی ذهن ما هنوز درنیافته است که باید بر حسب شرایط بیرونی تغییر کند، بلکه کماکان اصرار دارد که در برابر دیگر افراد یا حتی در مواجهه با موقعیت‌هایی که به هیچ وجه تضمینی بر موفقیتشان نمی‌رود، همان مانورهای دفاعی ابتدایی را دوباره به کار بیندازد. برای مثال، شاید زمانی این رفتاری قابل درک بوده است که می‌کوشیدیم وجه خوب والدین را ببینیم و محبت والدینی را جلب کنیم که اغلب بی‌ملاحظه بودند و حتی گاهی دست به خشونت می‌بردند: وقتی سه سالمان بود چندان گزینه دیگری هم نداشتیم. اما این که کماکان در برابر خشونت و بی‌ملاحظگی، از خودمان مهر و محبت نشان دهیم، به معنای این است که بر انتخاب‌هایی که در زندگی عاشقانه بزرگ‌سالی‌مان داریم محدودیت‌های بسیار تنگ‌نظرانه‌ای تحمیل کرده‌ایم.

میراث عاطفی‌مان همیشه گریبان‌گیر ما است، زیرا در وضعیتی به ما واگذار شده است که به تمامی بی‌دفاع و درمانده بوده‌ایم. نخستین سال‌های زندگی دوره آسیب‌پذیری حاد و فراگیر است. ما به تمامی وابسته و تحت سیطره محیط مسلط اطرافمان

بوده‌ایم. نمی‌توانستیم درست حرکت کنیم، درست حرف بزنیم، و خودمان را کنترل و اداره کنیم؛ نمی‌توانستیم خودمان را آرام کنیم یا تعادل خودمان را بازیابیم. در آن موقع هیچ انتخابی نداشتیم که احساساتمان را وقف چه کسانی کنیم و هیچ راهی برای دفاع کافی از خودمان در برابر کسانی نداشتیم که به ما آسیب زده بودند. ما حتی نمی‌توانستیم رشته افکارمان را مرتب کنیم، و نیازمند این بودیم که بالاخره دیگران به ما زبانی بیاموزند تا بتوانیم نیازهای خودمان را به زبان آوریم. حتی در مناسب‌ترین محیط نیز که همه رفتارها کاملاً مبتنی بر خیرخواهی باشد، امکان تاب برداشتن و اعوجاج بسیار فراوان است. معدودی از ما این شانس را می‌یابند که از دوره کودکی به شکلی سالم و سلامت خارج شوند.

روان‌درمان‌گران برای بیان وراثت عاطفی از گذشته، اصطلاح ویژه‌ای پرورده‌اند: «ترابرد»^۵. از نگاه آنان، هر یک از ما همواره در معرض این خطر هستیم که الگوهای رفتاری و احساسی را از گذشته به حال حاضر «ترابرد» کنیم، در حالی که شرایط کنونی به هیچ وجه طالب چنین الگوهایی نیست. احساس می‌کنیم باید افرادی را تنبیه کنیم که در واقع تقصیری ندارند؛ نگران تحقیری هستیم که اصلاً محتمل هم نیست؛ اضطرابی درونی به خیانت کردن احساس می‌کنیم، زیرا سه دهه قبل به ما خیانت شده است.

چگونه با میراث عاطفی مان روبه‌رو شویم

بلوغ مستلزم این است که با والاتبعی تمام بپذیریم که با ترابردهای متعددی سروکار داریم و ملزم هستیم که بکوشیم به شکلی منطقی گره آن‌ها را باز کنیم. بزرگ شدن یعنی این که با فروتنی تمام دریابیم که چه بسا مدام جنبه‌هایی اغراق‌آمیز را وارد

موقعیت‌های گوناگون می‌کرده‌ایم، یعنی این که با دقت بیشتر و روحیه انتقادی بالاتری خودمان را زیر نظر بگیریم تا این قابلیت را در خودمان تقویت کنیم که در هر موقعیت خاص و لحظه خاص با انصاف و بی‌طرفی بیشتری دست به قضاوت و عمل بزنیم. منظور این است که درباره سرچشمه‌های مشکلاتمان اندکی درایت‌مان را بالاتر ببریم و بدین ترتیب، دریابیم که به طور مشخص درباره کدام جنبه‌های زندگی‌مان باید مراقبت و دقت بیشتری به خرج دهیم.

در دوران قدیم، شجره‌نامه‌ها صرفاً برای این نبودند که به خود فرد شناختی درباره اصل و نسبش بدهند، بلکه اقلامی عمومی محسوب می‌شدند که قرار بود آن چیزهایی را به غریبه‌ها انتقال دهند که لازم بود درباره ما بدانند. پیش از آنکه اشراف‌زاده‌ها وصلت کنند، با دقت تمام شجره‌نامه‌های یکدیگر را واری می‌کردند تا ببینند اوضاع از چه قرار است. اگر یک شجره‌نامه عاطفی وجود می‌داشت واجد ارزشی مشابه بود؛ در آن صورت پیش از آنکه فرصت این را داشته باشیم که به واسطه میراث عاطفی‌مان به دیگران آسیب بزنیم یا عصبانی‌شان کنیم، شجره‌نامه عاطفی‌مان را در اختیارشان می‌گذاشتیم تا در حوزه‌هایی که هنوز با ما هم‌دل هستند بیشتر ما را بشناسند. وقتی خطرات ناشی از ترا برد عاطفی را درک کنیم، آنگاه در برابر آزرده‌گری و قضاوت‌گری، همدلی و تفاهم را ترجیح خواهیم داد. در این صورت چه بسا دریابیم که باعث و بانی امواج ناگهانی اضطراب یا خصومت در دیگران، لزوماً همیشه ما نیستیم، و از همین رو ضرورتی ندارد که همواره با خشم و غرور جریحه‌دار شده با آن‌ها مقابله کنیم. این امکان هم وجود دارد که برآشفتگی یا سرزنش‌گری به همدلی و دلسوزی بابت دشواری‌هایی تبدیل شود که همه ما با گذشته‌مان داریم.

در یک جهان کامل، دو فردی که برای نخستین بار قرار آشنایی گذاشته‌اند، سر میز شام دو شجره‌نامه خوش‌خطونگار را با هم رد و بدل می‌کردند که برای مثال، «میراث عاطفی من» نامیده می‌شد. چنین شجره‌نامه‌ای همچنین هنگام جشن عروسی نیز باید ارائه می‌شد، و جزو الزامات ورود به یک شغل می‌بود که بایستی در کنار فهرست سوابق کاری ارائه گردد. در چنین جهانی، باعث شرمندگی نمی‌بود که کسی میراث عاطفی پیچیده‌ای دارد؛ بلکه افتخار در این می‌بود که کسی همه جوانب میراث خویش را به خوبی درک کرده باشد. ضرورتی ندارد همه افراد کامل و بی‌نقص باشند، بلکه صرفاً لازم است بتوانند پیش از آنکه در چنبره رنج‌هایی گرفتار آییم که در غیر این صورت چه بسا ما را درگیرشان می‌کردند، بخش عمده‌ای از نواقص موروثی خویش را ظرف مدت معقول و با آرامش توضیح دهند.

این که به طور کامل میراث عاطفی‌مان را درک کنیم و از پس آن بر آییم، کاری طولانی‌مدت است. بسیار زمان‌بر است و مستلزم این است که بارها و بارها برخی سؤالات را از خودمان بپرسیم. از این رو، خوب است از خودمان این سؤال را بپرسیم که اگر دریابیم میراث عاطفی‌مان چگونه هویت کنونی ما را شکل داده است، چه فایده‌ای دارد. به نظر می‌رسد از این فرآیند درمان‌گرانه سه فایده مهم حاصل می‌شود:

۱. متوجه می‌شویم که از چه جهاتی قدری دیوانه‌ایم (یعنی: برای دیگران گیج‌کننده‌ایم و واکنش‌هایمان نامتناسب است). می‌توانیم پیش از آنکه بیش از حد آسیب برسانیم، مچ خودمان را بگیریم. اما همچنین می‌فهمیم که چرا این‌طور هستیم. لازم نیست از

خودمان متنفر باشیم؛ می‌توانیم نسبت به میراث‌های ناجور، رویکردی همدلانه‌تر در پیش بگیریم و دریابیم که برای کنار آمدن با مشکلات شیوه‌هایی آموخته‌ایم که کم و بیش غیرسازنده‌اند.

۲. با آرامش و طمأنینه بیشتری می‌توانیم خودمان را برای دیگران شرح دهیم. حتی اگر نتوانیم به تمامی تغییر کنیم، می‌توانیم با پرچم به اطرافیانمان علامت بدهیم که زندگی در کنار ما ممکن است چه چالش‌هایی داشته باشد. اگر ما خودمان را بهتر درک کنیم، بهتر می‌توانیم به دیگران کمک کنیم که با همدلی بیشتری ما را درک کنند.

۳. به تدریج می‌بینیم که برای تغییر (تغییرات گرچه محدود اما تأثیرگذار) جنبه‌های دشوار وجودمان، حدی از آزادی و فرصت در اختیارمان هست. مجبور نیستیم کماکان به طور دقیق به تکرار رفتارهای گذشته‌مان ادامه دهیم. گزینه‌های دیگری هم هست.

پرسشنامه میراث عاطفی

هویت عاطفی ما تاریخ خاص خودش را دارد؛ از خانواده‌هایمان است که این هویت را به ارث می‌بریم. هر چه بیشتر درباره میراث عاطفی مان بدانیم، بهتر می‌توانیم مراقب رفتارهای عجیبمان باشیم، بیشتر با خودمان همدلی کنیم، بهتر خودمان را برای دیگران شرح دهیم و به میزانی محدود خودمان را تغییر دهیم.

به وجوه موروثی و خانوادگی ستون‌های اصلی هویت عاطفی خود دقت کنید:

عشق به خویشتن

آیا این احساس را داشته‌اید که دوستتان دارند؟

چقدر به شما اجازه داده‌اند خود واقعی‌تان باشید؟

آیا به شما اجازه شکست داده‌اند؟

آیا کاری کرده‌اند که احساس گناه و شرمساری کنید؟ چگونه؟

با جنبه «بد» شما چطور تا کرده‌اند؟

صداقت و راستی

آیا مجبور بوده‌اید بیش از حد نرمال باشید؟

آیا اطرافیان‌تان به سراسیمگی و اندوه خویش اعتراف می‌کنند؟

آیا هیچ اهمیتی دارد که دیگران چه فکری می‌کنند؟

ارتباط

آیا دیگران صبورانه و به روشنی با شما ارتباط برقرار می‌کنند؟

آیا به شما اجازه داده شده که به دیگران توضیح دهید واقعاً چه احساسی دارید؟

توکل

آیا اطرافیان‌تان به جهان دلگرمی دارند؟

آیا به شدت سراسیمه می‌شوند؟

آیا به کرات از کوره در می‌روند؟

چقدر بابت سلامتی شما نگران‌اند؟

با طمأنینه در خود غور کنید. همدل باشید. اگر به بن‌بست خوردید، صبور باشید. هر پاسخی که به این سؤالات می‌دهید چه بسا یک

رمان یا دست‌کم یک داستان کوتاه باشد.

بخش چهارم: روراستی و طفره‌روی

یکی از موانع مهم در برابر دستیابی به خودشناسی و بالتبع زندگی پرثمر و شکوفا این است که یک نیمه ذهن ما عادت دارد به نیمه دیگر دروغ بگوید. همه ما به دلیلی که بسیار قابل فهم به نظر می‌رسد، به خودمان دروغ می‌گوییم: دلیلش آن است که می‌خواهیم از درد اجتناب کنیم. از آنجا که همه ما شکننده و نازک‌نارنجی هستیم، در این کار خیره شده‌ایم که افکار آزارنده را به قلمرو ناخودآگاهمان برانیم.

چیزهایی که درباره آن‌ها به خودمان دروغ می‌گوییم

به طور مشخص چهار چیز است که عادت داریم درباره آن‌ها به خودمان دروغ بگوییم:

۱. چیزهایی که لازم است در زندگی مان تغییرشان دهیم.

درباره همه جنبه‌های مشکل‌سازی از زندگی مان به خود دروغ می‌گوییم که نیازمند تلاش قابل توجهی هستند تا واقعاً تغییر کنند: شغلمان، روابطمان، دوستی‌هایمان، ارتباطمان با خانواده، سلامتی مان، عادت‌هایمان و افکارمان.

۲. چیزهایی که ممکن است تصورمان را از خویشتن مشوش سازد.

همچنین به این دلیل نیز به خودمان دروغ می‌گوییم که نیاز داریم تصور خوبی از خودمان داشته باشیم و انرژی بسیاری صرف می‌کنیم که تصور کنیم اساساً آدم نرمالی هستیم، و عشق‌ها و نفرت‌های عجیب و غریب و افکار منحرفانه در زندگی ما جایی ندارد.

۳. چیزهایی که واقعاً خواهان آن هستیم اما نمی‌توانیم داشته باشیم.

به خودمان دروغ می‌گوییم چون نمی‌خواهیم احساس بی‌کفایتی کنیم، و نیز چون فاقد بسیاری چیزهای خوب هستیم.

۴. چیزهایی که بابت آن از دیگران عصبانی هستیم.

به خودمان دروغ می‌گوییم چون از دست کسانی کفرتی هستیم که قرار است دوستدارشان باشیم و به خودمان دروغ می‌گوییم چون به دلیل چنان موضوع‌های جزئی و پیش‌پاافتاده‌ای از دستشان کفرتی هستیم که در شأن یک بزرگسال نیست.

چطور به خودمان دروغ می‌گوییم

با توجه به این که دانستن حقیقت درباره خودمان چقدر می‌تواند تلخ و خطرآفرین باشد، آموخته‌ایم که در فریب خودمان استاد شویم. فنونی که به کار می‌بریم بسیار فراوان، خبیثانه و اغلب بسیار زیرکانه‌اند. در ادامه برخی از ترفندهای مهمی را می‌آوریم که با آن‌ها بر چشمانمان پرده غلظت و بی‌خبری می‌کشیم:

اعتیاد یا فرار از مواجهه

چیزی را پیدا می‌کنیم که به نحوی بسیار تأثیرگذار می‌تواند افکار ما را از درگیری با نزاع‌های درونی‌مان به جای دیگری پرتاب کند. پورنوگرافی آنلاین یکی از چیزهای محبوب است، بعدی اخبار است، سومی اعتیاد به الکل و چهارمی هم مشغولیت با کار و شغل است. ما این چیزها را چندان به خاطر خودشان نمی‌پسندیم، بلکه به این دلیل مورد پسند ما هستند که می‌توانند ما را از

ترس‌هایمان به دور نگاه دارند تا با آن‌ها مواجه نشویم.

سرخوشی دیوانه‌وار

گاه می‌کوشیم غم و اندوهی را که نتوانسته‌ایم صادقانه با آن روبه‌رو شویم پشتِ حد اغراق‌آمیزی از سرخوشی دیوانه‌وار پنهان کنیم. در این حالت نه تنها شادمان نیستیم بلکه به تمامی ناتوانیم از این که حتی کوچکترین اندوهی را احساس کنیم، زیرا در این صورت به کلی غرق غم‌های فروخورده‌مان می‌شویم. برای همین با پافشاری تمام گرایشی شکننده در خودمان می‌پروریم که مدام بگوییم همه چیز خوب است. مدام تأکید می‌کنیم که «چقدر دوست‌داشتنی است، مگر نه؟»، و اصلاً اجازه نمی‌دهیم هر گونه تصویری برخلاف آن وارد کار شود.

زودرنجی

اغلب وقتی عصبانیت‌مان را نسبت به یک شخص یا یک وضعیت انکار می‌کنیم، این عصبانیت به شکل نوعی زودرنجی فراگیر در می‌آید. آنقدر خوب به خودمان دروغ می‌گوییم که اصلاً نمی‌دانیم چه خبر است: بی‌آنکه دلیلش را بدانیم مدام از کوره در می‌رویم. یکی کنترل تلویزیون را جابه‌جا کرده، در یخچال هیچ تخم‌مرغی نمانده، قبض برق اندکی بیشتر از انتظارمان آمده، هر چیزی از این دست ممکن است ما را از جا در ببرد. مغزمان چنان با این فکر پر شده که همه چیز آزارنده و روی اعصاب است که زیرکانه هیچ جایی برای تمرکز بر مسئله حقیقتاً غم‌بار و ناراحت‌کننده باقی نمی‌گذاریم.

بی‌ارزش کردن

به خودمان می‌گوییم فلان چیز اصلاً برایمان هیچ اهمیتی ندارد – عشق یا سیاست، موفقیت شغلی یا زندگی اندیشه‌ورزانه، آن دانشجوی زیبا یا آن خانه‌ای که قدرت خریدش را نداریم و بدجور هم اصرار داریم که هیچ علاقه‌ای در ما وجود ندارد و هیچ ارزشی هم قائل نیستیم. به چه کارها که دست نمی‌زنیم تا به خودمان و دیگران اثبات کنیم که به طور مطلق بی‌تفاوتیم. هیچ اشتباهی نباید در کار باشد. ما به تمامی و به طور مطلق بی‌خیالیم. آن‌ها همه ابله‌اند. این‌ها هم اتلاف پول است. چه احمق‌هایی. گاهی هم توضیحاتی بسیار طولانی، عالمانه و استدلالی عَلم می‌کنیم که چرا فلان چیز چندان ما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. وقتی می‌خواهیم هر گونه تصور را نفی کنیم که شاید به چیزی علاقه‌مند هستیم، چنان باهوش و خوش‌زبان می‌شویم، در حالی که هنگام دفاع از هر چیزی که واقعاً مورد علاقه ما است اصلاً خبری از این هوش و خوش‌زبانی‌مان نیست.

عیب‌جویی

به عیب‌جویی عادت می‌کنیم و نسبت به برخی رفتارها و افراد به شدت نظر منفی می‌یابیم. چیزی که حاضر به اعترافش نیستیم آن است که به این دلیل این قدر همه چیز را محکوم می‌کنیم که نیاز داریم ذهن و آگاهی‌مان را از این واقعیت منحرف کنیم که بخش‌هایی از وجودمان واقعاً آن امور محکوم‌شده را می‌پسندد. برخی ذائقه‌های جنسی خاص را منحرفانه و دور از شأن انسانی می‌دانیم، دقیقاً به این دلیل که ته ذهن‌مان می‌دانیم که همان ذائقه‌ها در جایی از وجودمان حضور دارند. وقتی برخی افراد دستگیر

می‌شوند یا در مطبوعات رسوا می‌شوند خوش و شادمان می‌شویم؛ پافشاری می‌کنیم که اعمال آنان واقعاً زشت و قبیح بوده است، در حالی که این بد و بیراه‌ها صرفاً سپری است که مبادا کسی متوجه ارتباط بین ما و آن‌ها شود.

وقتی نسبت به احساساتمان خیلی دچار خودفریبی شویم، آنگاه صرفاً آن‌ها را به دیگران منتسب می‌کنیم. به جای اینکه بپذیریم که این احساسات در درون خود ما هستند، خودمان را متقاعد می‌کنیم که این‌ها صرفاً در دیگران لانه دارند؛ یعنی همان کسانی که در هر موقعیتی که مناسب ببینیم به آن‌ها حمله می‌کنیم و سانسورشان می‌کنیم. شاید همسران درباره مهمانی‌ای صحبت می‌کند که فردی کم و بیش مشهور قصد دارد برگزار کند. شما از این خبر به هیجان آمده‌اید، اما از این به هیجان آمدن وحشت دارید. از شما انتظار می‌رود آدمی جدی و برابری طلب باشید، برای همین نباید خواهان چنین چیزی باشید. برای همین خیلی ساده به نظرتان می‌رسد که حتماً فقط همسران است که مشتاق این مهمانی است، و بعد هم او را متهم می‌کنید که «فقط به فکر کلاس گذاشتن است»^۶. بدین ترتیب، مناسب‌ترین شخص را یافته‌اید تا امیال ناموجه خود را به او منتسب کنید.

حالت تدافعی

وقتی اخبار ناراحت‌کننده‌ای به گوشمان می‌رسد، گاهی هم به یک تاکتیک بسیار موفق متوسل می‌شویم که ذهن‌مان را از موضوع منحرف کنیم: به خودمان می‌گیریم. یکی از همکارانمان سعی دارد قدری درباره کارمان به ما بازخورد بدهد. یکباره او را به بی‌ادبی و نخوت متهم می‌کنیم و او را آدمی حق به جانب اعلام می‌کنیم. همسرمان غیرمستقیم به موضوعی اشاره می‌کند و ما از کوره در

می‌رویم که در این روزهای سخت و دشوار بار مشکلات را سنگین‌تر هم می‌کند. همه توجه‌مان مصروف این می‌شود که به ما برخورده است و دیگر هیچ توجهی به اطلاعاتی نمی‌کنیم که گرچه صحیح‌اند اما برایمان چالش ایجاد می‌کنند.

بدبینی یا نومیدی

بابت چیزهای خاصی اندوهگینیم، اما چون مواجهه با آن‌ها خیلی پرزحمت و دشوار است اندوه‌مان را تعمیم می‌دهیم و آن را به شکل اندوهی جهان‌شمول در می‌آوریم. نمی‌گوییم فلان یا بهمان چیز ما را اندوهگین کرده است، بلکه می‌گوییم همه چیز ناجور و همه نادرست‌اند. درد را گسترش می‌دهیم تا علل جزئی و خاص آن دیگر در کانون توجه‌مان نباشد. به بیانی استعاری، اندوه‌مان در شلوغی جمعیت گم و گور می‌شود.

این که با خودمان روراست نباشیم چه بسا چندان شرافتمندانه به نظر نرسد، اما وقتی چنین کاری برایمان لذتبخش است چه چیزی می‌تواند مانع ما شود که به خودمان دروغ نگوییم؟ اگر حقیقت این قدر برایمان تلخ و رنجش‌آور است، چه اشکالی دارد که مشکلات را از چشم خود دور نگاه داریم؟ اصلاً چه لزومی دارد که حقیقت همیشه خوب باشد؟

مضرات دروغ‌گویی به خودمان

سپهر دفاعی روراستی اتفاقاً نوعی سپهر احتیاطی و خودخواهانه است. باید هر جا که می‌توانیم به خودمان حقیقت را بگوییم، به این دلیل ساده که اغلب برای آرامش کوتاه‌مدتی که از دروغ‌گویی نصیب‌مان می‌شود، هزینه بالایی خواهیم پرداخت.

فرصت‌های کلیدی برای رشد و یادگیری را از دست خواهیم داد

چیزهایی که در حال انکارشان هستیم، اموری دردناک‌اند؛ اما در عین حال در بطن آن‌ها چیزهایی وجود دارد که بالقوه برای رشد و پیشرفت کلی‌مان مهم و حیاتی است.

اگر حتی برای مدتی بتوانیم از نگاه کردن به افراد برهنه، از زیاده‌نوشی یا از دنبال کردن مدام اخبار دست بکشیم و با کارهایی که باید انجام دهیم چشم در چشم شویم، چه بسا به تدریج به موقعیت بسیار بهتری برسیم.

اگر بتوانیم به طور درونی بپذیریم که خواهان و طالب برخی چیزها بوده‌ایم، حتی اگر به همه آن‌ها هم نرسیم، کماکان می‌توانیم به

بخشی از آن‌ها یا به نوعی جایگزین برای آن‌ها دست یابیم.

اگر بتوانیم با امیال عجیب و غریبمان روبه‌رو شویم، خواهیم آموخت آزادانه‌تر در ذهنمان سیر و سیاحت کنیم و نسبت به طیف گسترده‌تری از افکارمان حساس باشیم؛ و همه این‌ها می‌تواند ما را خلاق‌تر و جذاب‌تر کند.

چندان خوش‌مشرب نخواهیم بود

ترفندهای دفاعی مان چه بسا از چشم خودمان هم پنهان باشد، اما تبعاتشان اغلب برای دیگران مشهود است. دیگران هستند که بابت زودرنجی، عبوس بودن، سرخوشی تصنعی یا توجیه‌گری‌های تدافعی ما اذیت می‌شوند. اعمال غیرمنصفانه ما است که باعث می‌شود از ما کناره بگیرند و فاصله‌شان را حفظ کنند و بدین ترتیب، منزوی و بی‌کس می‌شویم.

دچار علایم مضر می‌شویم

حقیقت برملا خواهد شد. و حتی هنگامی که اجازه برملا شدنش را نمی‌دهیم، حقیقت گرایش دارد خود را از طریق علایم غیراختیاری (اغلب جسمانی) آشکار کند. دچار فراموشی یا ناتوانی جنسی می‌شویم، پلک‌هایمان شروع به پریدن می‌کند، لکنت می‌گیریم، در خواب جیغ می‌کشیم، انرژی‌مان تحلیل می‌رود، دچار افسردگی می‌شویم و از این دست.

راه رسیدن به روراستی بیشتر را می‌توان در برخی فنونی دید که هنگام توانبخشی به مجرمان تجویز می‌شود. باید شرم و عصبانیت

ناشی از اعتراف را کاهش دهیم و شانس توانبخشی را بیشتر کنیم.

برای این که شجاعت‌مان به حدی برسد که روراست‌تر با خودمان روبه‌رو شویم، به درک گسترده‌تری از معنای امر بهنجار نیازمندیم که به ما قوت قلب ببخشد. همه این‌ها بهنجار است: این که دچار حسادت شویم، بی‌مزه باشیم، دچار عطش جنسی باشیم، ضعیف باشیم، نیازمند دیگران باشیم، مثل بچه‌ها رفتار کنیم، متظاهر باشیم، وحشت‌زده یا خشمگین باشیم. این بهنجار است که از دیدن افرادی جوان‌تر یا مسن‌تر از خودمان به هیجان بیاییم، یا حتی در وصلت‌های عاشقانه و متعهدانه مشتاق ماجراجویی‌های تصادفی باشیم. این بهنجار است که هر گونه نشانه طرد از جانب دیگری آزارمان دهد، یا هر گونه شواهدی مبنی بر بی‌اعتنایی همسرمان باعث شود احساس ناامنی کنیم. عجیب بودن هم بهنجار است؛ گاهی اوقات می‌خواهیم روی خطوط راه‌آهن راه برویم یا نشستگاه توالی را لیس بزنیم. این بهنجار است که آرزوهای شغلی‌ای را در ذهن پروریم که بسیار فراتر از چیزی هستند که تاکنون کسب کرده‌ایم. این بهنجار است که طی روز بارها نسبت به دیگران حسادت بورزیم، یا بابت هر نوع نقد و عیب‌جویی درباره شغل یا عملکردمان عصبانی شویم، یا بابت این که خیلی به خودکشی یا فرار فکر می‌کنیم غمگین باشیم.

اما عموماً به این شکل آزادانه و صادقانه فکر نمی‌کنیم، چون می‌هراسیم که هیچ‌گاه نتوانیم از دست این اعترافات خلاص شویم. اما به رسمیت شناختن یک احساس به این معنا نیست که باید آن را تا به انتها پی بگیریم. لزومی ندارد که اذعان به یک فانتزی یا یک میل، به تحقق عملی بینجامد؛ در واقع، عموماً خود این اقرار، به شکل نوعی بدیل تحقق واقعی عمل می‌کند.

درک نحوه عملکرد خودفریبی نه تنها به رابطه‌مان با خودمان کمک می‌کند، بلکه در رابطه با دیگران نیز بسیار یاری‌کننده است. وقتی این درک را بیابیم، متوجه می‌شویم که دیگران نیز دچار همان مشکلات ما هستند. چه بسیار است مواقعی که آن‌ها نیز چیزهایی می‌گویند که با احساسات یا امیال واقعی‌شان – چیزهای پست، هنگامی که احساس آسیب‌پذیری می‌کنند یا چیزهای نخوت‌بارانه، وقتی احساس حقارت می‌کنند – همخوانی ندارد و در خواهیم یافت که بهتر و والامنشانه‌تر آن است که آن‌ها را ببخشیم که همیشه نمی‌توانند حیات درونی خویش را به شکلی قابل اعتماد به ما منتقل کنند. این که این طور درباره دیگران فکر کنیم به هیچ وجه شرورانه نیست؛ بلکه رویکردی مهربانانه است که به ما انرژی می‌دهد تا نگاه دوباره و همدلانه‌تری به رفتاری بیندازیم که دفعه نخست به نظرمان دهشت‌ناک رسیده بود.

تمرین: آزمون روراستی

فهرست حرکات تدافعی و خودفریب‌گرانه ذیل را در نظر بگیرید:

اعتیاد یا فرار از مواجهه

سرخوشی دیوانه‌وار

زودرنجی

بی‌ارزش کردن

عیب جوئی

حالت تدافعی

بدبینی یا نومیدی

همه ما همواره در حال انجام این حرکات هستیم.

آیا اتفاقات خاصی را در زندگی به خاطر می‌آورید که از این‌ها به عنوان راهبرد استفاده کرده باشید؟ سعی داشتید چه چیزی را از خودتان مخفی کنید؟

بہتر است این تمرین به شکل گروهی انجام شود، زیرا دشمن همه این تلاش‌ها اغلب این احساس است که به تمامی تنه‌اییم. راه حل همیشه این است که جنبه‌های انکارشده وجودمان را همچون چیزی بهنجار ببینیم.

بخش پنجم: قضاوت در باب خویشتن

ندای درونی

جایی در اعماق ذهنمان، بیرون از همه اتفاقات روزمره، یک قاضی نشسته است. او اعمالمان را زیر نظر دارد، عملکردمان را مطالعه می‌کند، تأثیرمان بر دیگران را بررسی می‌کند، موفقیت‌ها و شکست‌هایمان را دنبال می‌کند، و بعد در نهایت درباره ما حکمی صادر می‌کند. حکم این قاضی چنان تأثیرگذار است که بر کل تصورمان از خویشتن سایه می‌افکند. میزان اعتماد به نفس و نیز همدلی‌مان با خویشتن را نیز تعیین می‌کند؛ بر مبنای آن است که خودمان را موجودی ارزشمند می‌دانیم یا برعکس موجودی محسوب می‌کنیم که اساساً بهتر می‌بود وجود نداشته باشد. این قاضی مسئول همان چیزی است که عزت نفس می‌خوانیم.

حکم این قاضی ممکن است کم یا بیش محبت‌آمیز باشد، کم یا بیش تأییدآمیز باشد، اما در هر صورت مبتنی بر هیچ معیار یا قاعده عینی نیست. حتی ممکن است دو فردی که عملکرد و دستاوردهایشان تا حد زیادی یکسان است، به سطوح بسیار متفاوتی از عزت نفس برسند و گویا برخی از آن قضات در قیاس با دیگر قضات، بنا به پیش‌فرض‌هایی منفی حکم صادر می‌کنند و از این رو، کمتر تصویری خوش‌بینانه، گرم، تأییدآمیز و لطف‌آمیز از خودمان ارائه می‌دهند. برخی از آن‌ها نیز تشویق‌مان می‌کنند که بسیار منتقد و عیب‌جو باشیم، گاه حتی سرخورده باشیم و حتی به انزجار روی آوریم.

به سادگی می‌توان سرمنشأ ندای این قاضی درونی را ردیابی کرد: این ندا حاصل درونی‌سازی صدای افرادی است که زمانی بیرون

از ما بوده‌اند. ما لحن یک مراقب مهربان و لطیف را جذب کرده‌ایم، که دوست داشت به نقاط ضعف ما بی‌امان بخندد و اسم‌هایی دوست‌داشتنی روی ما می‌گذاشت؛ یا این که صدای پدر و مادری خسته و عصبانی را جذب کرده‌ایم؛ یا تهدیدهای رعب‌آور یکی از اعضای بزرگ‌تر خانواده که هر لحظه در پی تحقیر ما بود؛ یا حرف‌های قلدر کلاس یا معلمی که هر کاری می‌کردیم از ما راضی نمی‌شد. به این دلیل این صداها را درونی کرده‌ایم که در لحظاتی کلیدی در گذشته به نظرمان بسیار متقاعدکننده و تردیدناپذیر می‌رسیده‌اند. افرادی که بر ما تسلط داشته‌اند پیام‌های خود را آنقدر تکرار کرده‌اند که سرانجام، چه خوب چه بد، در شیوه تفکر ما جای گرفته‌اند.

تمرین: واری ندهای درونی خود

وقتی خودمان را برانگیزیم که جملاتی از جنس جملات ذیل را تکمیل کنیم، می‌توانیم بفهمیم ندهای درونی مان چه لحن و صدایی دارند:

وقتی کار احمقانه‌ای انجام می‌دهم، اغلب به خودم می‌گویم ...

وقتی به موفقیتی می‌رسم، اغلب به خودم می‌گویم ...

وقتی تنبلی می‌کنم، ندای درونی‌ام می‌گوید ...

وقتی به خواسته‌های جنسی‌ام فکر می‌کنم، ندای درونی‌ام می‌گوید ...

وقتی از دست کسی عصبانی می‌شوم، ندای درونی‌ام می‌گوید ...

اکنون می‌توانید دریابید که آیا قاضی درونتان باگذشت است یا تنبیه‌گر؟

در زمینه هر یک از پرسش‌های بالا صدای بیرونی چه کسی بوده که به ندای درونی‌تان تبدیل شده است؟

چرا ندهای درونی این قدر اهمیت دارند

میزان عشقمان به خویشتن در سراسر زندگی‌مان تأثیر دارد. شاید وسوسه شویم فرض کنیم که گرچه سختگیری به خودمان کاری دردناک است، اما در نهایت برایمان مفید واقع خواهد شد. وقتی مدام خود را شلاق می‌زنیم تصورمان این است که این راهبردی برای بقا است، که ما را از خطرات فراوان افراط‌گری‌ها و رضایت‌های بی‌وجه از خویشتن حفظ می‌کند. اما خطراتی که ناهمدلی مدام نسبت به گرفتاری‌هایمان در بر دارد، اگر بیشتر نباشد کمتر نیست. نومیدی، افسردگی و خودکشی به هیچ وجه خطرات کوچکی نیستند.

وقتی دچار فقدان عشق به خویشتن باشیم، ایجاد روابط عاشقانه تقریباً برایمان ناممکن می‌شود؛ زیرا یکی از الزامات اصلی برای قابلیت پذیرش عشق دیگری این است که تا حد مناسبی خودمان را دوست بداریم، که البته بایستی طی سالیان متمادی و عمدتاً در دوران کودکی در ما شکل گرفته باشد. ما نیازمند میراثی احساسی هستیم که خود را اساساً شایسته عشق بدانیم، تا در برابر عواطفی که بعدها همسر آینده‌مان نثار ما می‌کند بی‌حس نباشیم. اگر حد شایسته‌ای از عشق به خویشتن وجود نداشته باشد، مهربانی

دیگری را نیز همواره محبتی اشتباه یا ساختگی و حتی در برخی مواقع توهین آمیز می‌پنداریم؛ زیرا محبتشان از نظر ما به این معنا است که آنان اصلاً ذره‌ای ما را درک نکرده‌اند و درنیافته‌اند که ارزیابی نسیی ما درباره چیزهایی که شایسته‌اش هستیم با آنان چقدر متفاوت است. بدین ترتیب، فردی که به وضوح حتی روحش از درونیات ما خبر ندارد به ما عشقی را نثار می‌کند که برایمان غیرقابل تحمل و ناآشنا است، ولی ما در نهایت به شکلی خودتخریب‌گرانه و البته ناخودآگاهانه او را دلسرد و مأیوس می‌کنیم.

ندهای درونی‌مان را تغییر دهیم

شاید وسوسه شویم که به خودمان بگوییم نباید به هیچ وجه خودمان را قضاوت کنیم. فقط باید خودمان را تأیید کنیم و همان‌طور که هستیم خودمان را دوست داشته باشیم. اما یک ندای درونی خوب نسبتاً شبیه (و البته به اهمیت) یک قاضی حقیقتاً عادل است؛ کسی که باید بین خوب و بد فرق بگذارد، اما همچنین باگذشت و منصف است و از جزئیات ماجرا به طور دقیق باخبر است و قصدش این است که به ما کمک کند مشکلاتمان را به بهترین شکل حل و فصل کنیم. نکته این نیست که دیگر هیچ‌گاه خودمان را قضاوت نکنیم، بلکه نکته این است که بیاموزیم برای خودمان قاضی بهتری باشیم.

یکی از راه‌های بهبود خودقضاوت‌گری این است که – به شکلی آگاهانه و هشیارانه – با خودمان به شکلی تازه و متفاوت حرف بزنیم، و این یعنی خودمان را در معرض صداهای بهتری قرار دهیم. لازم است به قدر لازم و درباره مشکلاتی به قدر کافی بغرنج، صداهایی سازنده و مهربانانه را بشنویم تا جایی که به واکنش‌های عادی و طبیعی ما تبدیل شوند و سرانجام جزئی از افکار خودمان

شوند.

یک رویکرد این است که صدایی دلپذیر را تشخیص دهیم که در گذشته‌مان وجود داشته و به آن پر و بال دهیم. شاید این صدا متعلق به مادر بزرگ یا خاله‌ای مهربان بوده که نحوه نگاه ما به امور را سریع تشخیص می‌داده و حرف‌های تشویق‌آمیز و درایت‌مندانده‌ای به ما می‌زده است. وقتی کارها آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌روند، می‌توانیم از خودمان بپرسیم که اگر آن شخص می‌بود چه می‌گفت؛ و سپس به شکلی فعالانه آن حرف‌های تسکین‌بخش را با خودمان تکرار کنیم که به احتمال زیاد در چنین شرایطی به ما می‌گفتند (به تدریج حرف‌های احتمالی آنان را سریع تشخیص خواهیم داد).

راهبرد عمده دیگر برای تغییر ندهایی که در سرمان هستند این است که بکوشیم برای خودمان به یک دوست خیالی تبدیل شویم. وقتی با خودمان دوست باشیم، به نحو غریزی خواهیم دانست که چگونه راهبردهای حکیمانه و تسکین‌بخشی را به میان آوریم که تا پیش از آن با کله‌شقی تمام مانع می‌شدیم که در درونمان جریان یابند.

وقتی از نو متعهد شدیم که به خودمان عشق بورزیم، می‌توانیم با نظر به سه حرکت کلیدی، الگویی بیابیم که در ذهنمان چطور باید با خودمان رفتار کنیم؛ این سه حرکت کلیدی، حرکاتی هستند که یک دوست خوب نسبت به ما در پیش می‌گیرد. نخست این که یک دوست خوب شما را همان اندازه دوست می‌دارد که خودتان به خودتان عشق می‌ورزید. از این رو، هر پیشنهادی که می‌دهد یا هر چشم‌اندازی که برای ما متصور می‌شود، همیشه در زمینه‌ای از اعتماد و پذیرش به میان می‌آید. وقتی پیشنهاد می‌دهد

که بد نیست رویه‌ای متفاوت را بیازماییم، پیشنهادش نوعی اتمام حجت یا تهدید نیست. هیچ شکی نداریم که حرفش این نیست که اگر تغییر نکنیم ما را رها خواهد کرد. دوست ما تأکید دارد که ما هم‌اکنون نیز به قدر کافی خوب هستیم. اما او می‌خواهد با ما متحد شود تا چالشی را حل و فصل کنیم که احساس می‌کند اگر بر آن غلبه کنیم، برایمان خیلی خوب خواهد شد.

دوستان خوب، بی آنکه در حرف‌هایشان تملقی در کار باشد، تمام دغدغه‌شان این است که مشکلات حل و فصل شوند. آنان هیچ اشکالی در این نمی‌بینند که به شکلی نامتعارف از نقاط قوت ما تعریف کنند و بر آن‌ها تأکید کنند. بسیار آزارنده است که وقتی دچار مشکلات می‌شویم چه ساده نقاط قوتمان را فراموش می‌کنیم و آن‌ها را نمی‌بینیم. اما دوست خوب در چنین دامی نمی‌افتد؛ آنان می‌توانند دشواری‌ها را تصدیق کنند، ولی در عین حال خاطرۀ فضایل و شایستگی‌های ما را نیز در ذهن داشته باشند. دوست خوب دلسوز ما است. وقتی شکست می‌خوریم، که تردیدی نیست برای همگان چنین چیزی پیش می‌آید، آنان ما را درک می‌کنند و با والاطبعی در مصیبت‌ها همراهی‌مان می‌کنند. بلاهت‌های ما باعث نمی‌شود از حلقه‌ دوستی و محبت آنان طرد شویم. دوست خوب با درایت تمام به ما تذکر می‌دهد که اشتباه کردن، شکست خوردن و خراب کردن برای همه ما انسان‌ها پیش می‌آید. همه ما دوران کودکی را با اعوجاج‌های گوناگونی در وجودمان به پایان می‌بریم که قرار بوده کمک‌مان کنند با والدینی کنار بیاییم که هیچ‌گاه کامل و بی‌نقص نیستند. این عادات ذهنی که در کودکی کسب کرده‌ایم به احتمال زیاد در دوران بزرگسالی مانع پیشرفت و باعث مشکلات ما خواهند شد. اما مقصر ما نیستیم، زیرا عامدانه انتخاب نکرده‌ایم که این طور بزرگ شویم. اگر واقع‌گرایانه بنگریم

گزینه‌های چندان بهتری هم در اختیارمان نبوده است. دوست خوب می‌داند که در واقع شکست خوردن چندان چیز نادر و عجیبی نیست. او در همان ابتدای کار، تجربه‌ی مشهود شکست‌ها و خرابکاری‌های خودش و همه انسان‌ها را به میان می‌آورد و با ارجاع به آن‌ها حرف‌هایش را شروع می‌کند. او مدام به ما تأکید می‌کند که نمونه خاص ما شاید منحصر به فرد باشد، اما ساختار کلی بین همه انسان‌ها مشترک و مشابه است. واقعیت این نیست که فقط برخی انسان‌ها شکست می‌خورند، بلکه واقعیت این است که همه انسان‌ها دچار شکست می‌شوند؛ نکته این است که از بسیاری از این شکست‌ها باخبر نمی‌شویم.

نکته طنزآمیز اما اساساً امیدبرانگیز این است که ما اغلب خیلی خوب می‌دانیم که چطور برای غریبه‌های اطرافمان دوستان خوبی باشیم، اما به خودمان که می‌رسد نابلد هستیم. وجه امیدبرانگیز این واقعیت آن است که بنابراین پیشاپیش واجد مهارت‌های لازم برای دوستی هستیم. تنها تفاوت این است که تاکنون این مهارت‌ها را در ارتباط با کسی که احتمالاً بیشترین نیاز را به آن‌ها دارد به کار نینداخته‌ایم؛ روشن است که آن شخص محتاج، خود ما هستیم.

بخش ششم: شک‌گرایی عاطفی^۷

می‌توان نتیجه نهایی همه تلاش‌های پیگیرانه برای کسب خودشناسی را فهمی ژرف از خویشتن خودمان دانست. اما عجیب آن است که نتیجه واقعی آن کم و بیش چیز دیگری است. به نظر می‌رسد هر چه ذهنمان را با دقت بیشتری کاوش می‌کنیم، بیشتر متوجه می‌شویم که اندام مغزی‌مان چه بازی‌هایی که سر ما در نمی‌آورد؛ و از این رو، بیشتر این نکته را تصدیق می‌کنیم که اغلب بسیار در معرض این هستیم که درباره موقعیت‌های گوناگون و نیز عواطف خودمان دچار قضاوت اشتباه شویم. اگر جستجوی‌مان برای خودشناسی موفقیت‌آمیز باشد، در نهایت باعث خواهد شد که اذعان کنیم چقدر شناخت کمی از خودمان داریم و شاید حتی هرگز نتوانیم به شناخت کامل و بی‌نقصی از خودمان برسیم. این پارادوکسی است که سقراط آن را صورت‌بندی کرده است: من حکیم نیستم به این دلیل که می‌دانم، بلکه حکیم هستم چون می‌دانم که نمی‌دانم.

این رویکرد انتقادی نسبت به ذهن خودمان را می‌توانیم با یک نام خاص بخوانیم: شک‌گرایی عاطفی؛ یا به تعبیر روشن‌تر شک‌گرایی نسبت به عواطف خودمان. شک‌گرایی عاطفی یعنی همواره نسبت به غرایز، رانه‌ها، عقاید و عواطف شدیدمان بسیار محتاط و مشکوک باشیم. مغز ما ابزاری بی‌نظیر است که در سطحی خارق‌العاده واجد توانایی اندیشیدن، ترکیب و تألیف ایده‌ها، یادآوری و تخیل است. اما همین مغز – که به دلیل شکل و شمایلش می‌توان آن را گردو هم خواند – همچنین ماشینی است که دچار نقایص بسیار ظریف و خطرناک است. مغز ما دچار نقایصی است که عموماً حضورشان را به ما اعلام نمی‌کنند و از این رو،

سرنخ‌های بسیار معدودی به ما می‌دهند که چگونه باید درباره فرآیندهای ذهنی‌مان گوش‌به‌زنگ باشیم. اکثر نقص‌های این گردو را می‌توان ناشی از نحوهٔ تکامل یافتن این ابزار طی میلیون‌ها سال دانست. مغز ما به شکلی تکامل یافته است که بتواند در برابر تهدیدها کارایی داشته باشد، در حالی که از برخی از آن تهدیدها دیگر هیچ خبری نیست؛ و در عین حال، مغز ما فرصت این را نداشته است که برای هزاران چالشی که جوامع پیچیدهٔ انسانی به بار آورده اند، واکنش‌های متناسب را در خود پرورش دهد.

اگر جستجوی‌مان برای خودشناسی موفقیت‌آمیز باشد، در نهایت باعث خواهد شد که اذعان کنیم چقدر شناخت کمی از خودمان داریم و شاید حتی هرگز نتوانیم به شناخت کامل و بی‌نقصی از خودمان برسیم.

نقص‌های این گردوی معیوب

باید برای گردوی مغزمان دل بسوزانیم که در چنین شرایط سختی قرار گرفته و با خودمان همدلی کنیم. اما در عین حال باید همواره مراقب و گوش‌به‌زنگ باشیم. نمونه‌های ذیل برخی از مشکلات فراوانی است که گردوی معیوب ما دچارش است و باید همواره حواس‌مان به آن‌ها باشد:

گردوی مغز ما چنان تحت تأثیر وضعیت بدنمان است که حتی خودش هم متوجه نیست

گردوی مغز به شدت دچار این نقص است که نمی‌تواند بفهمد چرا چنین افکار و ایده‌هایی در آن جریان دارند. عادتش این است که سرچشمهٔ آن‌ها را شرایط عینی و بیرونی جهان بداند، به جای این که این گزینه را نیز لحاظ کند که شاید ناشی از تأثیر بدن بر ذهن

باشند. معمولاً متوجه نقشی نیست که میزان خواب، قند خون، هورمون‌ها و دیگر فاکتورهای فیزیولوژیک روی شکل‌گیری ایده‌ها دارند. گردوی مغز ما به تفسیری عقلانیت‌محور از طرح‌ها و چشم‌اندازهای ذهنی می‌چسبد که در اصل به طور عمده سرچشمه‌ای فیزیولوژیک دارند. از همین رو است که گاهی با یقین تمام حس می‌کنیم پاسخ درست این است که طلاق بگیریم یا از کارمان استعفا دهیم، و اصلاً به ذهن مان خطور نمی‌کند که شاید پاسخ واقعی صرفاً این باشد که به تخت خوابمان برگردیم یا چیزی بخوریم که سطح قند خونمان را بالا ببرد.

گردوی مغز ما تحت تأثیر گذشته خود است، اما نمی‌تواند تحریف‌های ناشی از آن را ببیند

گردوی مغز ما تصور می‌کند که هر موقعیت جدید را بر اساس مشخصه‌های خود آن قضاوت می‌کند، در حالی که در واقع به شکلی ناگزیر متکی به الگوهای از عمل و احساس است که در سال‌های گذشته شکل گرفته‌اند. مثلاً ممکن است تصور کند که هر پیرمردی که با اعتماد به نفس تمام حرف می‌زند قصدش تحقیر ما است، در حالی که در واقع او صرفاً انسانی در میان انسان‌ها – همان پدر ما – است که در حال سخن گفتن است.

گردوی مغز ما چندان در کنترل خودش ماهر نیست و بابت چیزهای اشتباهی احساساتی یا دچار هراس می‌شود

گردوی مغز ما مدام بابت چیزهایی به هیجان می‌آید که برایش خوب نیستند: پیش‌پاافتاده‌ترین آن‌ها قند، نمک و ارتباط جنسی با غریبه‌ها است. صنعت تبلیغات خوب می‌داند که چگونه از این نقص و ناتوانی شناختی، کمال بهره را ببرد. سردرگمی‌های ذهنی مان

را عموماً می‌توانیم به اهدافی بازگردانیم که زمانی در محیط‌های ساده‌تر برایمان حیاتی بوده‌اند و با ما تناسب داشته‌اند، اما در وضعیت پیچیده‌تر مدرن باعث آشوب ذهنی ما می‌شوند.

گردوی مغز ما خودمحور است

گردوی مغز ما نمونه‌ای از این رویکرد است که همه امور را از منظر خودش ببیند؛ نوعی نگاه به امور جهان که مدت‌های مدیدی است در طایفه مغزهای انسانی رویکردی عادی محسوب می‌شود. مغز ما اغلب واقعاً حتی باور نمی‌کند که یک موضوع را می‌توان به شیوه‌های دیگری نیز مد نظر قرار داد. از همین رو است که دیگران چه بسا به نظرش منحرف یا هراسناک برسند، و به همین دلیل باعث بی‌حرمتی کردن یا ترحم به حال خود می‌شود. از منظر تکاملی می‌توان گفت گردوی مغز ما در آخرین ثانیه‌ها است که به تدریج سعی کرده این را نیز تصور کند که اگر جای کس دیگری می‌بود امور را چطور می‌دید (یکی از نشانه‌های این تغییر آن است که ذهن انسان آموخته است از مطالعهٔ رمان لذت ببرد). اما این قابلیت برای همدلی هنوز قابلیتی شکننده است و به سهولت از عملکرد مناسب خویش باز می‌ایستد؛ به خصوص هنگامی که گردوی مغزمان خسته باشد و کسی بخواهد ایده‌ای را در آن فرو کند که به نظرش عجیب و غریب می‌آید.

ویژگی‌های شک‌گرای عاطفی

چشم‌انداز شخصی که نسبت به عواطفش رویکردی شک‌گرایانه دارد را می‌توان بر اساس سه مشخصهٔ کلیدی تعریف کرد.

آنان بین احساس و عمل فرق می‌گذارند

آنان به شکل خودبه‌خودی و بر اساس احساساتشان عمل نمی‌کنند. شک‌گرای عاطفی بین عواطف و کنش‌هایش نوعی فاصله ایجاد می‌کند که شبیه یک منطقه بی‌طرف بین دو جبهه متخاصم است. شکاکان یونان باستان که نقص‌ها و کاستی‌های ذهن انسان را بررسی کرده بودند، توصیه‌شان این بود که بیاموزیم رویکردی را در خودمان پرورش دهیم که آن را **اپوخه**^۴ می‌خواندند؛ که می‌توان آن را به «احتیاط و خودداری» یا «تعلیق حکم و داوری» ترجمه کرد. وقتی از میل طبیعی‌مان به خطا آگاه شویم، آنگاه نباید هیچ‌گاه شتابزده تصمیم بگیریم؛ باید مجال دهیم که ایده‌های ذهنی‌مان فرو بنشینند تا بعد بتوان در بازه‌های زمانی مختلف و مجزا آن‌ها را از نو ارزیابی کرد. به خصوص باید نسبت به تأثیرات هیجانات جنسی، خستگی و نیز عقاید عرفی و عمومی بر شکل‌گیری طرح‌های ذهنی‌مان، هوشیار و گوش‌به‌زنگ باشیم.

آنان نسبت به میزان عقلانیت خود متواضع‌اند

آنان عمیقاً از این واقعیت آگاهند که عقل ما گرچه به نظر مطلقاً سرد و خشک می‌رسد اما از جهات گوناگون برده عواطف است. شک‌گرای عاطفی تصدیق می‌کند که نمی‌تواند مطمئن باشد که آیا آنچه حس می‌کند درست است، واقعاً درست است یا خیر. به همین دلیل است که آنان متواضع‌ترند، بیشتر حاضرند بپذیرند که چه بسا از منظر دیگر بتوان چیزهای دیگری نیز گفت و بیشتر نسبت به ایده‌هایی گشوده‌اند که در وهله نخست به نظرشان ناممکن و نامعقول می‌رسد. شک‌گرایی آنان باعث می‌شود نسبت به

دیگران باگذشت‌تر باشند و ادعاهای خود را با تواضع بیشتری مطرح کنند.

آنان همیشه آماده‌اند که در باورها و رویکردهای خود تجدیدنظر کنند

آنان شاید بر عقیده فعلی خود راسخ و استوار باشند، اما می‌دانند که نتایجی که گرفته‌اند همه موقتی و مشروط است. شک‌گرایی عاطفی می‌داند که همیشه چیزهای دیگری نیز در اعماق ذهن هست که هر لحظه ممکن است از آن‌ها آگاهی یافت، و از همین رو است که نظرات و مواضع اولیه خویش را همواره مشروط می‌دانند.

ضعف ما در برابر اعوجاج‌های عاطفی تقصیر ما نیست، بلکه نتیجه نوعی ناهم‌خوانی بین سیستم استدلال‌ورزی و ماهیت پیچیده وظایف زندگی است که همواره ما را به چالش می‌کشند؛ زیرا این سیستم استدلال‌ورزی را تاریخ تکاملی مان برایمان شکل داده است. ما نمی‌توانیم وجودمان را به تمامی از نو بازسازی کنیم: ما به‌ناچار همیشه در معرض هجوم خودپرستی، حسادت، غرور جریحه‌دار، فراافکنی و حملات خشم و هراس و بی‌زاری خواهیم بود. به تعبیر دیگر، همه ما بنا به طبیعتمان محکوم به این هستیم که با همین سازوکارهای مغزی وارد جهان شویم و زندگی مان را سر و شکل دهیم که گاهی اوقات دچار خطاها و کاستی‌های فاجعه‌بار هستند.

اما اگر خودمان را آماده کرده باشیم، حتی طولانی‌ترین راه‌ها را نیز خواهیم رفت تا با معضلات ماشینی مغزی مان مقابله کنیم؛ یعنی بپذیریم که همواره به واسطه یک دیواره شیشه‌ای بسیار غیرقابل اعتماد و پراعوجاج است که به واقعیت می‌نگریم و از این رو بایستی

مدام قضاوت‌ها و داوری‌هایمان را تعلیق کنیم، رانه‌های ناگهانی‌مان را تعدیل کنیم، حواس‌مان به رژیم غذایی‌مان باشد، و سعی کنیم همیشه به موقع به رختخواب برویم.

بدین ترتیب، چه بسا سرانجام بیاموزیم که چگونه خودمان را بشناسیم؛ هنگامی که بالاخره تصویر کاملی داشته باشیم، هم از چیزهایی که می‌توانیم بدانیم و هم از چیزهایی که در عین فروتنی باید بپذیریم که هیچ‌گاه درباره آن‌ها شناخت کاملی به دست نخواهیم آورد.

(nbookcity.com)

یادداشت‌ها

[←۱]

self-ignorance .

[←۲]

mind monkey .

[←۳]

Stoicism: یکی از نحله‌های فلسفی در جهان باستان که باور داشت به واسطه غور و تأمل در خویشتن می‌توان به آزادی درونی رسید.

[←۴]

Lorelei .

[←۵]

transference .

[←۶]

climber social Serious .

[←۷]

Scepticism Emotional .

[←۸]

epoché .

شهر کتاب (nbookcity.com)